

# Pronazione e Supinazione

## Corridore con appoggio neutro:



La pronazione non è altro che il normale movimento biomeccanico che il piede effettua verso l'interno, dalla fase di appoggio a quella di spinta, partendo dalla parte esterna del tallone (**fig.1**) passando al centro dell'arco plantare (**fig.2**) e verso l'interno dell'avampiede, (**fig.3**) quindi se un problema dovesse esserci si definirà iperpronazione o ipopronazione (supinazione).

## Corridore con appoggio iperpronatorio:



Una pronazione eccessiva fa sì che il piede continui a ruotare dopo l'impatto sul terreno invece di cominciare la fase di spinta. Questo causa una tensione eccessiva al piede, alla zona tibiale e al ginocchio e può causare dolore nelle zone interessate. Chi corre in questo modo potrà riscontrare un'usura eccessiva sul lato interno delle calzature. Ad un iperpronatore si potrebbe consigliare una scarpa con intersuola a doppia densità, questo però solo ed esclusivamente se in passato ha manifestato problemi articolari o muscolari dalle ginocchia in giù. Infatti non è detto che un iperpronatore debba avere necessariamente problemi scheletro muscolari perchè realmente il nostro corpo nei casi dell'iperpronatore tende per legge della natura stessa a compensare il proprio movimento errato tramite i legamenti del ginocchio e le fasce muscolari. Per cui paradossalmente se ad un iperpronatore che non ha disturbi diamo una scarpa molto correttiva potrebbe creare dei scompensi e dei danni alle articolazione stesse. Quindi attenzione.

## Corridore con appoggio ipopronatorio (Supinazione):



I supinatori sono quegli atleti che hanno un movimento di pronazione insufficiente a causa di una scarsa mobilità delle articolazioni che interessano il movimento del piede, questi infatti dalla fase di appoggio alla rullata ed alla spinta finale mantengono in prevalenza sulla parte esterna del piede il carico. In questo caso il corridore non deve fare affidamento a nessun sistema di correzione, bisogna solo ed esclusivamente acquistare delle scarpe neutre, il supporto termoplastico della scarpa invece non crea un problema né al supinatore né all'iperpronatore.