



La pisada del **CORREDOR**

¿Pronador, supinador o neutro?

Cada persona tiene una pisada concreta. Conocerla ayuda a evitar lesiones, además de que es posible modificarla poco a poco

Desde un punto de vista biomecánico, al correr el talón impacta en el suelo, le sigue un apoyo total del mediopié y, finalmente, un despegue del antepié. A medida que se va perfeccionando la técnica, y con la ayuda de un buen asesor o técnico, se puede ir **disminuyendo cada vez más la primera fase de choque talón-suelo para:**

- Reducir los impactos.
- Perder menos energía.
- Aumentar el rendimiento deportivo en la carrera aprovechando la cinética de propulsión.

Tipos de pisada

Básicamente, nos encontramos con 3 tipos:

Pisada pronadora. Al correr, lo primero que se apoya es el talón en el suelo, pero el tobillo gira hacia el interior.

Pisada supinadora. Se apoya el talón en el suelo con el borde externo.

Pisada neutra. Es aquella donde los tobillos y pies no tienden a girar ni hacia el interior ni hacia el exterior cuando se corre, es decir, tanto

el pie como el tobillo y la pierna se alinean para definir el apoyo sobre el suelo.

Lesiones multifactoriales

Las lesiones que se pueden producir derivadas de correr pueden deberse a múltiples factores, algunos como el sobrepeso, o la ausencia de un entrenamiento gradual y progresivo, pueden generar alteraciones en la pisada e influir en la aparición de lesiones agudas y degenerativas. Por ese motivo, y para evitar ese tipo de lesiones, resulta necesario **prevenir y ajustar la pisada de forma personalizada a los valores de normalidad funcional.**

Conseguir una pisada neutra hace que se reduzcan las lesiones

Evitar lesiones
Desde un punto de vista médico, para evitar lesiones y tener una buena pisada en la carrera el objetivo es conseguir que esta sea neutra, para lo cual es recomendable el uso de un calzado neutro y **corregir los defectos de la pisada con unas plantillas personalizadas.**

Plantillas personalizadas

Las plantillas 3D alcanzan ese objetivo. A través de un análisis biomecánico de la pisada, acompañado de los distintos registros en 2D y 3D de la misma, se consiguen unas plantillas perfectamente diseñadas y personalizadas para usarlas con un calzado neutro. ■



Canaria de La Salud

1 PÁG. PUBLICIDAD

Ancho: 160 mm Alto: 230 mm