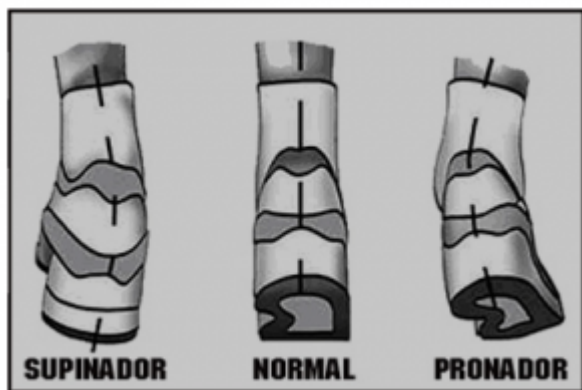


LA PETJADA I LA SEVA IMPORTÀNCIA AL FUTBOL: PRONADOR O SUPINADOR.



Des de fa temps van aparèixer en el coneixement esportiu dues paraules molt importants referents a la petjada, però que avui per avui per l'esportista amateur o, fins i tot pel futbolista d'elit, és una verdadera incògnita.

Si et preguntem, ¿ets pronador o supinador? Probablement no tindràs ni idea. Hem de tenir en compte que el ésser humà és un ser bípede (amb dos peus) i que al moure'ns el nostre cos pateix l'impacte directe sobre els nostres lligaments, articulacions i ossos, un impacte que pot provocar-nos problemes físics i malalties en un futur.

Per evitar en gran mesura aquests problemes, els fabricants de calçat, tant el de diari com l'esportiu han desenvolupat noves tecnologies i nous productes per contrarestar el cop que rep el nostre cos. Per això, és molt important saber si ets pronador o supinador.

El calçat adequat és una barrera que ajuda a reduir l'impacte, reduir les vibracions, i a més a més de les lesions de lligaments i tendons relacionats amb el moviment excessiu del turmell.

Molts esportistes, principalment amateurs, ignoren la importància de l'elecció de les sabatilles, es deixen emportar més pel disseny que per les característiques de la seva petjada, la qual cosa com hem assenyalat pot

ocasionar lesions.

Pronador

El corredor pronador és aquell que a l'hora de córrer tendeix a que les seves **comes s'ajuntin**, provocant que la gran part de l'impacte recaigui sobre la **part interna del peu**.

Supinador

És el contrari, és l'esportista que tendeix a **separar les comes** a cada gambada posant el pes en la **part externa del peu**.

Neutre

Malgrat que aquest terme no sigui molt conegut, és el corredor la petjada del qual és **plana**, el pes recau repartit de la mateixa forma en la part interna i **externa del peu**.

Ara és el moment de conèixer el vostra tipus de petjada per evitar problemes futurs i per obtenir el vostre màxim rendiment futbolístic.