

Entendiendo la pronación

<http://www.asics.es/running/knowledge/entendiendo-la-pronacion/>

Ciclo de pisada:

Un ciclo de pisada completo comienza cuando un pie entra en contacto con el suelo y finaliza cuando ese mismo pie contacta con el suelo de nuevo. Se compone de la fase de apoyo (cuando el pie toca el suelo) y el impulso (cuando ese mismo pie no toca el suelo).

Análisis de pisada:

Un asesoramiento profesional de la forma en que caminas o corres, analizando, entre otras cosas, tu tipo de pisada.

Lateral:

Se refiere a la zona externa del pie.

Medial:

Se refiere a la zona interna del pie.

Aprende sobre tu pisada y qué tipo de zapatillas de running debes elegir.

La pronación es la rotación del pie hacia el interior cuando caminas y corres. Es parte del movimiento natural que ayuda a las piernas a atenuar el impacto. Algunas personas pronan más (hiperpronación) o menos (supinación) que otras. A pesar de que esto no es malo en sí mismo, sí afecta a tu forma de correr y puede incrementar el riesgo de una lesión. Todo esto hace que tu tipo de pisada sea un factor importante en el momento de elegir la zapatilla de running correcta.

Pronación

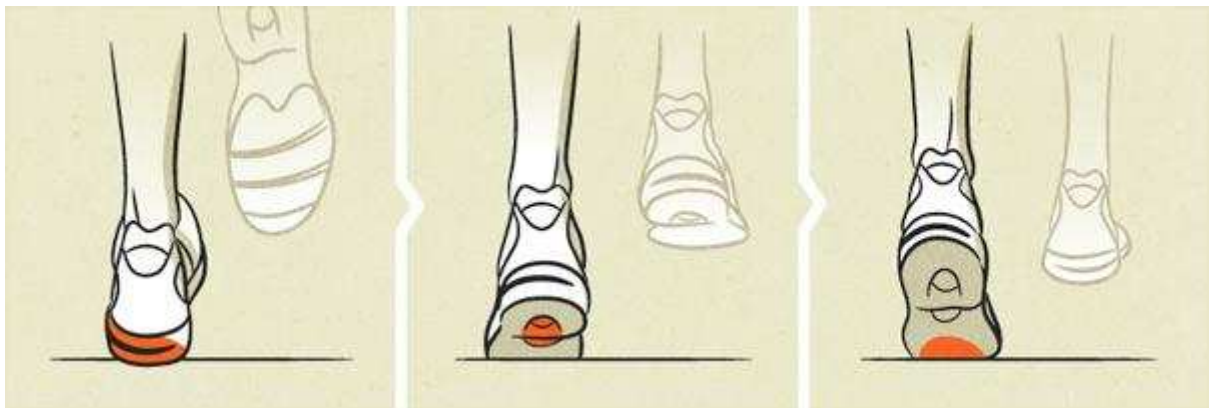
La pronación se produce en la articulación por debajo del tobillo, la articulación subastragaliana. Describe la rotación hacia el interior del pie justo después que éste aterriza en el suelo. Este momento se llama contacto inicial, que es parte de la fase de apoyo del ciclo de pisada.

Cuando caminas o corres, la pronación ayuda a suavizar el impacto del contacto inicial. Sin la pronación, todo el impacto de cada paso sería transmitido a la parte superior de las piernas y afectaría la mecánica normal de las extremidades inferiores. Además de actuar de amortiguador de impactos, la pronación también ayuda al pie a 'reconocer' sobre qué tipo de superficie estamos estabilizando y ajustando el pie al tipo de terreno.

Las zapatillas de running son diseñadas específicamente para diferentes tipos de pisada. Cuando elijas tus próximas zapatillas, tu tipo de pronación es un factor muy importante en la elección.

La mejor forma de averiguar como es tu pisada es consultar a un experto, quien te realizará un análisis de pisada y luego te aconsejará las mejores zapatillas de running para tu tipo de pisada. Muchos expertos querrán ver tus antiguas zapatillas, el desgaste de la suela da una idea de tu tipo de pisada. Por supuesto, otros factores además de la pronación, como el peso, juegan un rol importante en la elección de la mejor zapatilla para correr.

Tendrás una pisada neutra si el desgaste de la suela de tus zapatillas tiene forma de S, desde el exterior del talon (lateral) hasta el dedo gordo del pie. Cuando tienes una pisada neutra puedes utilizar una amplia variedad de modelos, pero las zapatillas de running neutras que ofrecen amortiguación y soporte son las más recomendadas. La [GEL-NIMBUS](#) es el modelo tope de gama para corredores neutros.



Patrón de pronación de un corredor neutro

Supinación

La supinación, también conocida como infrapronación, se da cuando el pie no pronata mucho. El exterior del lateral golpea el suelo con un ángulo mayor, y se da una pequeña pronación resultando en una gran transmisión del impacto a través del tren inferior. Esta carga lateral del pie se prolonga durante toda la fase de apoyo del ciclo de pisada, afectando la eficiencia de carrera.



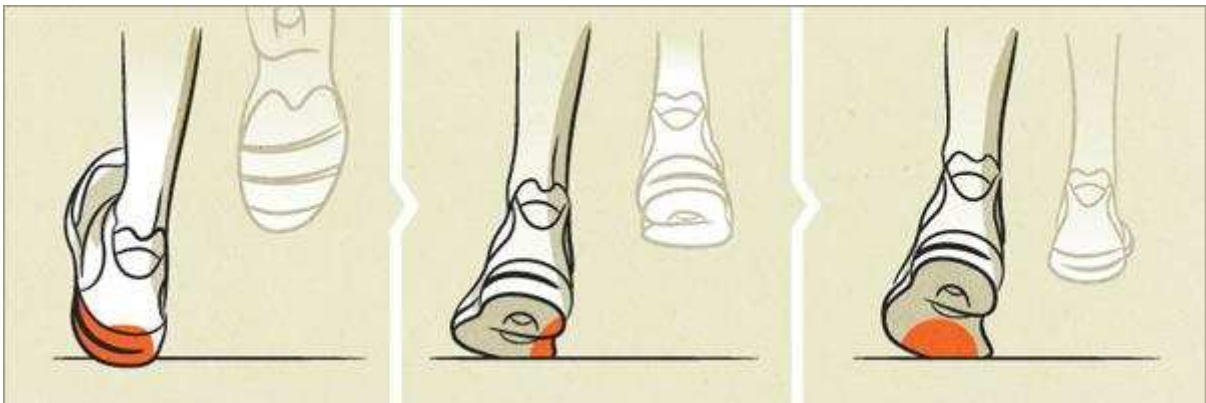
Supinación

Los supinadores usualmente desgastan las zapatillas en la zona exterior del talón, y la parte superior puede estar desplazada, e incluso deformada, hacia el lateral exterior.

Ya que los supinadores tienden a ser susceptibles a lesiones, debido al impacto, como las fracturas por stress, deberían elegir zapatillas de running neutras con mucha amortiguación, por ejemplo la [GEL-CUMULUS](#). La amortiguación extra reducirá el impacto que las piernas sufren cuando corremos. Los supinadores deberían evitar zapatillas con mediasuelas de doble densidad, como el DuoMax, ya que éstas tienden a acentuar el problema.

Sobrepronación

La sobrepronación, más conocida simplemente como pronación, es cuando el pie rota en mayor medida, o cuando no debería hacerlo, por ejemplo al final de la fase de apoyo. En este caso el peso se transfiere al interior o zona medial del pie, y mientras el corredor avanza la carga es soportada por el borde. Esto desestabiliza el pie, por lo que intentará recuperar estabilidad compensando con un movimiento o rotación interna. En una especie de reacción en cadena, esto afecta la eficiencia biomecánica de la pierna, especialmente la rodilla y la cadera.



Sobrepronación (también conocida simplemente como pronación)

Las zapatillas de running de un 'pronador' muestran un desgaste extra en todo el talón y en la cara interior de la puntera, especialmente a la altura del dedo gordo del pie.

Los pronadores deberían considerar calzado de running con control de estabilidad o de máximo soporte. Las zapatillas de running con control de estabilidad dan un grado de estabilidad y amortiguación, mientras que las de máximo soporte son las zapatillas más estables que puedes encontrar. Las zapatillas de correr de ambas categorías ayudarán a que tus pies distribuyan el impacto de forma más efectiva. La [GEL-KAYANO](#) es la zapatilla tope de gama de control de estabilidad, y la GEL-EVOLUTION es el modelo más destacado en la categoría de máximo soporte.

Agradecimientos: Este artículo ha sido redactado bajo la guía de Brice Newton, Footwear Product Manager de ASICS Europa, y Simon Bartold, Coordinador Internacional de Investigación de ASICS.

