

# ¿Qué tipo de pisada tienen los corredores?

Por [BioPiEx En portada](#), [Entrenamientos](#), [Noticias](#) dissabte, maig 5th, 2012



**Pie Neutro**  
**Apoyo Centrado**

**Pie Pronado**  
**Apoyo Interno**

**Pie Supinado**  
**Apoyo Externo**

¡Hola a todos los corredores!

Seguro que alguna vez os han analizado el tipo de pisada o bien os habéis preguntado: ¿Soy neutro, pronador o supinador? ¿Cuál es la pisada normal en corredores?

## ¿Qué es una prueba de la pisada?

La pisada determina la postura global de apoyo de nuestro pie o bien como ejerces la presión sobre el suelo (si se hace con una plataforma de presiones). Sin embargo, no muestra las alteraciones globales en la marcha o carrera, la morfología del pie u otras patologías.

**La pronación** es un movimiento normal que el pie realiza en la primera fase de la carrera (cuando apoya el talón) para adaptarse al terreno y disminuir las fuerzas de impacto. **La supinación** es un movimiento que convierte nuestro pie en una palanca rígida para poder realizar la impulsión y despegue. Todos somos pronadores y supinadores (depende del momento del paso en el que nos encontremos).



Por ello, para conocer que tipo de pie tenemos, hablaremos de una determinada postura o tipo de pie. **¿Y cual es más común entre los atletas?**

El grupo de Investigación BioPiEx planteó un estudio en 84 corredores de la III MediaMaratón Valdehúncar-Navalmoral (Cáceres), a los que se realizó una exploración, mediante 6 sencillas pruebas, que proporcionaron un resultado numérico sobre la postura del pie.

### **¿Qué resultados encontramos?**

De los 84 participantes explorados, 50 presentaron pies neutros, 19 pies pronados, 3 altamente pronados, 2 pies supinados, y 1 altamente supinado. De todos ellos, a priori, sólo 4 de los corredores (los 3 altamente pronados y 1 altamente supinado) podrían considerarse patológicos. En la foto de portada, podéis ver el tipo de apoyo en un pie neutro, pronado y supinado (los tres son pies izquierdos).

En el desarrollo de la carrera a pie, la postura neutra y ligeramente pronada son las más frecuentes (82%). Esto puede explicarse porque el pie en carrera tiende a buscar una mejor adaptación al terreno (proporcionada por el movimiento de pronación), lo que resulta algo más beneficioso para el corredor. Recordad que el análisis de la pisada, por sí sola, jamás puede servir para diagnosticar una patología.

**Eduardo Gómez Blázquez.** Grupo de investigación BioPiEx.