

ANTROPOMETRIA 1 - CHE PIEDI HAI? – I segreti dell'arco plantare

Normale Pronatore, Iperpronatore o Supinatore? Questo il dilemma...

Come riuscire a capire a quale tipologia appartenga il proprio arco plantare, allo scopo di poter acquistare le scarpe di corsa più adatte?

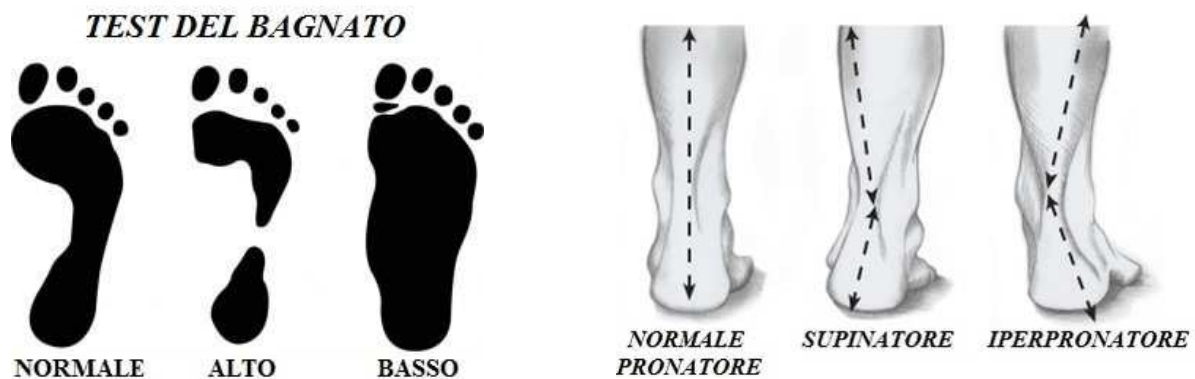
Un metodo molto semplice, che non richiede la visita presso alcun podologo o fisioterapista, è quello del *Test del bagnato*, il quale può essere tranquillamente eseguito a casa senza particolari difficoltà.

Dovrete innanzitutto bagnare la pianta di uno dei vostri piedi e poi appoggiarlo su un foglio o su un qualsiasi altro supporto in grado di mettere bene in evidenza l'intera impronta che avrete lasciato su di esso.

Nel caso in cui il vostro *arco plantare* non presenti particolari caratteristiche, comparso per circa la metà della propria superficie, allora potete dormire sonni tranquilli. I corridori con *Arco Normale* o *Medio* sono Normali Pronatori, la cui caviglia ruota leggermente verso l'interno per assorbire al meglio gli urti con il terreno. In tal caso è possibile optare per scarpe A3 (*Neutre* o di *Massima Ammortizzazione*) oppure scarpe A4 (*Stabili*) nel caso in cui si abbia qualche chilo in più del dovuto.

In presenza di *Arco Alto* (visualizzazione di una sottile striscia sul lato esterno, della zona anteriore del piede e di parte del tallone) siete certamente dei Supinatori, che non assorbono mai completamente gli impatti con il terreno durante la corsa. Le scarpe che meglio si adattano ai supinatori sono le A3 (*Neutre* o di *Massima Ammortizzazione*).

Qualora tu avessi, invece, un *Arco Piatto* o *Basso*, con visualizzazione di quasi tutta la superficie dell'arco plantare, significa che sei un Iperpronatore e che, conseguentemente, quest'ultimo tende a collassare troppo verso l'interno. Gli iperpronatori possono di preferenza rivolgersi all'acquisto di scarpe A4 (*Stabili*), dotate di supporto antipronazione.





ARCO NORMALE
(NORMALE PRONATORE)



ARCO ALTO
(SUPINATORE)



ARCO BASSO/PIATTO
(IPERPRONATORE)