

Adres Krowoderska 46 lok. 10
Kraków
małopolskie

Telefon kontaktowy 123004884

Telefon komórkowy 501894989

FAX Nie podano

Email a.narek@o2.pl

Opisy Pronacja stopy to subtelny ruch, który ma miejsce podczas biegu, gdzie stopa przetacza się z pięty na palce, delikatnie zbliżając się do krawędzi wewnętrznej. Ten harmonijny ruch pełni ważną rolę w absorpcji wstrząsów, jakie generują się podczas kontaktu z podłożem, gdy nasze ciało wchodzi w interakcję z ziemią. Optymalna pronacja jest zjawiskiem zupełnie naturalnym, jednak problem pojawia się, gdy stopy zbyt mocno obciążają krawędzie wewnętrzne. Nadmierne obciążenia wewnętrzne stóp podczas biegu mogą skutkować niedoskonałą amortyzacją, co z kolei przekłada się na niekorzystne oddziaływanie na stawy skokowe i kolana. Wyjątkowo uciążliwym problemem jest nadmierna pronacja, która może prowadzić do nawracających kontuzji kolan, trudnych do wyleczenia. Dlatego biegacze, których stopy wykazują nadmierną pronację, muszą szczególnie uważać na skutki tego zjawiska. Nadmierna pronacja stopy staje się rzeczywistym problemem, grożącym przeciążeniem oraz stanami zapalnymi w obszarze rozciągniętego podeszwowego czy ścięgna Achillesa. Brak właściwej amortyzacji wstrząsów stawia również dodatkowe obciążenia na stawach skokowych i kolanach, zwiększając ryzyko urazów i kontuzji.