Наконец-то весна «вступила» в свои права и не за горами долгожданное лето – пора летних видов спорта и туристических походов. А одно из главных условий для достижения результатов в порте и комфортности похода что? Обувь! Э/то правило, наверняка знают все опытные спортсмены и туристы. Но даже из них немногие знают значение биомеханических процессов, которые протекают в организме человека при нагрузке на ноги: ходьбе, беге, статических упражнениях. Конечно, многие возразят, что до сих пор прекрасно жили и без этих знаний, но, думается, с этими знаниями они будут жить еще лучше, добиваться больших результатов в спорте, большего удовольствия от туристических походов и просто расширят свой кругозор.

Кто бы ни являлся создателем человеческого тела, механизмы его действия он сделал идеальными. Рассмотрим нижние конечности. При нагрузке в ногах происходят два основных биомеханических процесса: пронации и супинации.

Пронация – это своего рода механизм «амортизации» при ходьбе или беге, приспособленный под передвижение на двух ногах. Он заключается в том, что свод подошвы начинает при контакте с поверхностью принимать ее контур, гася тем самым ударное воздействие. Этот процесс в медицине имеет «пугающее» название – дорсифлексия. То есть цель пронации – амортизация и коррекция постановки стопы.

Механизм, обратный пронации, называется супинация. Уловили сходство с однокоренным словом? Правильно – супинатор. Так вот этот механизм заложен в двигательном аппарате человека. И выполняет точно те же функции: придание жесткости и упругости стопе. Происходит это путем напряжения мышц и связок человеческой стопы, участвующих в процессе передвижения.

Как и все правила, эти механизмы тоже имеют свои отклонения, изменяющие биомеханические процессы. Последствия этого – неправильное распределение нагрузки, и, как следствие, повышенная травмоопасность и неполное использование возможностей своего тела.

В связи с этим, люди, имеющие различную пронацию, разделяются на три категории:

* Гиперпронаторы – люди, у которых явный чрезмерный прогиб стопы. В более тяжелом варианте, это вызывает плоскостопие.
* Нейтральные пронаторы – люди с пронацией, принятой считать за норму.
* Гипопронаторы – люди, у которых стопа до конца не прогибается (это еще называется «косолапие»). Недостаточная амортизация, повышенная нагрузка и риск травм.

Обладание этой информацией позволит вам выбрать обувь, учитывая анатомические особенности своего опорно-двигательного аппарата. Большинство известных производителей обуви давно учитывают эти особенности и выпускают продукцию с различными устройствами, компенсирующими природные недостатки. Теперь это знаете и вы, и хочется надеяться, что данная информация поможет вам правильно выбрать себе обувь и оказаться хоть на один шаг ближе к победе.