*Читайте по теме:*

[***Что такое пронация и супинация?***](https://training365.ru/giperpronaciya-stopy-chto-eto-takoe/)

[***Укрепление мышц стоп и голеностопа: 4 комплекса упражнений***](https://training365.ru/ukreplenie-myshc-stopy/)

**Кроссовки для бега при плоскостопии: основные отличия**

Чем отличаются кроссовки для гиперпронации от обычных:

* Элементы стабилизации: пена разной плотности, пластиковые каркасы, особая форма подошвы
* Хорошая амортизация

Оба компонента направлены на компенсацию того, что не может дать плоская стопа – стабильность и снижение ударной нагрузки.

**Ответы на самые распространенные вопросы о кроссовках для гиперпронации**

* **Можно ли с плоскостопием бегать в обычных кроссовках?**

Можно, но обязательна хорошая амортизация. Стандартную стельку лучше заменить на свою, сделанную под форму стопы.

* **Подойдут ли гиперпронатору кроссовки для** [**естественного бега**](https://training365.ru/texnika-bega/)**?**

Только для специальных тренировок на развитие стоп и технику бега. Регулярные кроссы в них лучше не бегать.

* **Кроссовки для гиперпронации подходят только обладателям плоскостопия?**

Нет. В кроссовках для гиперпронаторов можно бегать и с нейтральной пронацией, если удобно. Особенно длительные тренировки и марафоны, когда стопа начинается заваливаться от усталости.

* **Подойдут ли обычные кроссовки с ортопедическими стельками?**

Да, можно в нейтральные кроссовки поставить стельки. Лучше, чем ничего, но такая конструкция будет менее стабильна, ведь у стельки остается мягкое основание. У кроссовок для плоскостопия есть жесткая вставка в подошве, стелька не даст такой жесткости.

**Кроссовки с супинатором: примеры моделей известных брендов**

В этом разделе мы привели примеры кроссовок, в которых можно бегать даже с плоскостопием. У любого крупного бегового бренда есть модели с поддержкой свода стопы и любая из них может подойти, а может быть крайне неудобной – это индивидуально. Старайтесь покупать модели для гиперпронации с примеркой и не зацикливайтесь на одном бренде.

**Nike Air Zoom Structure 22**



Кроссовки с боковой поддержкой и более чем 20-ти летней историей. Подойдут для избыточной пронации разной степени и любых дистанций. Рекомендуется также людям с избыточным весом и слабыми мышцами стоп.

* Амортизирующая вставка Zoom Air и резина Duralon в передней части
* Сетка Engineered mesh
* Бесшовный верх с фирменными нитями Flywire для плотного обхвата стопы
* Динамическая стабилизация Dynamic Support и поддерживающая вставка на внутренней части от подошвы до взъема
* Масса мужской модели – 295 г, женской – 255 г

**Asics Gel-Kayano 26**



Asics Gel-Kayano 26 – самые технологичные кроссовки бренда из категории стабильность. Уже 26 лет серия Kayano остается популярной среди любителей бега. Кроссовки меняли свой внешний вид, но амортизация, поддержка стопы, удобная колодка и универсальность всегда оставались их визитной карточкой.

* Вставка Dynamic Duomax под сводом стопы
* Фирменный Asics Gel и пена FlyteFoam в остальной части подошвы
* Жесткий каркас пятки MetaClutch
* Верх из эластичной сетки с технологией FluidFit
* Масса мужской модели 315 г , женской – 260 г

[**Купить Asics Gel-Kayano**](http://fas.st/nUyO2) с доставкой до дома или офиса.

Kayano – лидеры в линейке стабильность. Но есть достойные варианты уровнем ниже. Меньше цена, похуже амортизация, но все та же отличная поддержка свода стопы.

[**Asics GT 2000**](http://fas.st/4EGjg) Ι [**Asics GT 1000**](http://fas.st/8i5Qe)

**Hoka One One Gaviota 2**



Самая стабильная модель Hoka с поддержкой стопы. Жесткая пятка, надежная фиксация стопы в средней части. В отличие от большинства других брендов, у Hoka круговая поддержка стопы Dynamic Stability, а не только с внутренней части. Поддержка образует рамку вокруг стопы – технология J-Frame. В центральной части подошвы – традиционная для Hoka мягкая амортизация.

* Cтабилизирующая вставка J-Frame на только в области свода стопы, но и вокруг пятки
* Толстая подошва из легкой амортизирующей пены
* Плавный перекат с пятки на носок
* Масса мужской модели 298 г, женской – 244 г

Gaviota подходят для длительных тренировок, марафонов и ультрамарафонов. Они не требовательны к технике и сами направят стопу в нужно русло. Один из лучших вариантов для бегунов с плоскостопием (гиперпронацией) и начинающих бегунов с избыточным весом. Обладателям широких стоп будут узковаты.

[**Купить Hoka One One Gaviota**](http://fas.st/IUl-A) на Lamoda доставкой до дома или офиса.

Как альтернативу Gaviota посмотрите модели **[Hoka One One Arahi 2](http://fas.st/rE0Jm%22%20%5Ct%20%22_blank)** или **[Hoka One One Arahi 3](http://fas.st/g4QEY8%22%20%5Ct%20%22_blank)**. Аналогичные технологии и назначение, другой дизайн и колодка, меньший ценник.

**Adidas Solarboost ST**



Серия Solar пришла на смену устаревшим Supernova – популярным кроссовкам для объемных и темповых тренировок. Adidas Solarboost ST имеют мягкую поддержку стопы и подойдут бегунам с умеренной гиперпронацией. В них можно готовиться к марафону, бегать восстановительные кроссы, темповые тренировки, использовать как универсальные кроссовки и финишировать первый марафон. Сбалансированная модель с умеренной поддержкой, амортизацией и отзывчивостью.

* Промежуточная подошва из пены Boost – одной из лучших по соотношению амортизации и упругости
* Пластина Torsion System для стабильности на скручивание
* Подметка Stretchweb из резины Continental – известного производителя шин для автоспорта
* Solar Propulsion Rail – стабилизирующее обрамление стопы из пены EVA
* Литой элемент Fitcounter в области пятки
* Масса мужской модели – 289 г, женской – 237 г

[**Купить Adidas Solarboost ST**](http://fas.st/lXebY) в официальном магазине Adidas.

В качестве альтернативы для сильной гиперпронации рассмотрите **[Adidas Solar Glide ST](http://fas.st/lXebY%22%20%5Ct%20%22_blank)**. У них меньший ценник, другие материалы верха, усиленная поддержка и более грубая амортизация.