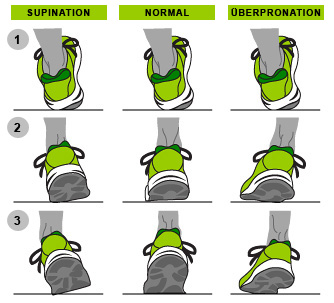
[](http://www.google.ch/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwidqY-r4dLPAhUD2hoKHZk3BRMQjRwIBw&url=http://www.joggen-online.de/anfaenger/pronation.html&psig=AFQjCNHSMGL9H2hKgm2EUdbK3zHVKsUcwg&ust=1476275606032389)

**Normale Pronation**

* Aufsatz auf der Aussenkante der Ferse bzw. des Mittelfusses
* Einwärtsdrehung in der Standphase
* Abdruck über die Innenseite des Ballens

**Überpronation**

* **Zu weites abknicken** des Fusses in der Standphase
* Erkennbar an verstärkter **Abnützung der Schuhinnenseite**
* Betroffen sind vor allem **Rückfussläufer**
* Folge: **erhöhte Belastung** des Gelenkapparats im Fussgelenk

**Supination**

* Nach Aufsetzen rollt der Fuss über die **Aussenseite** ab, in Richtung des kleinen Zehs.
* Erkennbar an verstärkter Abnützung der **Schuhaussenseite**
* Folgen: Schäden am Band- und Knochenapparat im Fussgelenk