

TESTE DO PÉ MOLHADO

Para descobrir que tipo de pé é o seu, uma forma simples é fazer o "teste do pé molhado". Para tanto siga os procedimentos abaixo

- 1** Coloque uma folha de jornal em uma superfície plana no chão



- 2** Molhe a sola do seu pé direito (em uma bandeja por exemplo)



- 3** Dê um passo lento sobre a folha de jornal, pisando no calcanhar para os dedos



Folha de jornal

Bandeja com água

- 4** Faça o contorno (com uma caneta) da mancha que ficou no papel e compare o desenho resultante com as 3 figuras, para ver com que tipo de pé o seu mais se assemelha



PÉ NORMAL

PÉ PLANO

PÉ CAVO

TIPOS DE PISADA:



Neutra



Pronada Leve/
Moderada



Supinada



Pronação
Severa