



AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA PASSADA

DATA: 22 Janeiro de 2024

DADOS PESSOAIS

NOME: DAVID MATOS
DATA NASCIMENTO: 20/04/1988
EMAIL: DAVID_MATOS24@HOTMAIL.COM
TELEFONE: 999999999

PESO: 71KG
LOCAL AVALIAÇÃO: ONTRISPORTS | ALGÉS
PASSADEIRA: TECNHOGYM MY RUN
VELOCIDADE DE AVALIAÇÃO: 16KM/H

PARÂMETROS DA PASSADA

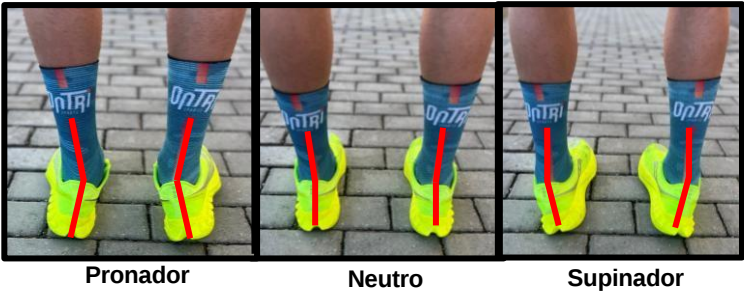
	<u>POTÊNCIA</u>	<u>CADÊNCIA</u>	<u>TEMPO CONTACTO SOLO</u>	<u>COMPRIMENTO PASSADA</u>	<u>OSCILAÇÃO VERTICAL</u>	<u>DROP</u>
NIKE VAPORFLY	350W	168PPM	0,353MS	4,7CM	5,80CM	8MM

	<u>ÂNGULO PRONAÇÃO DIREITA</u>	<u>ÂNGULO PRONAÇÃO ESQUERDA</u>
NIKE VAPORFLY	8,5°	8,6°

<u>VALORES REFERÊNCIA PRONAÇÃO</u>
<6° : PRONADOR
>6° <10° : NEUTRO
>10° : SUPINADOR

	<u>ATAQUE SOLO DIREITA</u>	<u>ATAQUE ESQUERDA</u>
NIKE VAPORFLY	POSTERIOR	POSTERIOR

<u>REFERÊNCIA ATAQUE AO SOLO</u>
ATAQUE POSTERIOR
ATAQUE MÉDIO
ATAQUE DIANTEIRO



AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA PASSADA



DATA: 22 Janeiro de 2024



	<u>"SHANK ANGLE"</u> <u>DIREITA</u>	<u>"SHANK ANGLE"</u> <u>ESQUERDA</u>
NIKE VAPORFLY	7,1°	7,3°

<u>VALORES REFERÊNCIA "SHANK ANGLE"</u>
< 0° > 6°: ADEQUADO
> 6° : ELEVADO (Overstride)

**CUR
REX**

FOOT PRINT	D
LEG AXES	1
SIZE	L (43,5)
CURREX INSOLE	D1





AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA

PASSADA

DATA: 22 Janeiro de 2024

ANÁLISE FUNCIONAL

Parâmetros	Análise
Ângulo de Pronação: <u>Pronador</u>	A pronação é uma condição na qual existe uma rotação interior excessiva da tibiotársica, aquando do apoio do pé no solo, em que o peso do corpo é transferido essencialmente para o bordo interno do pé. O pé realiza uma eversão excessiva, o que representa uma fraqueza muscular dos inversores (tibial posterior e tibial anterior).
Ataque ao Solo: <u>Traseiro</u>	O ataque do pé ao solo é realizado com o calcanhar (é a primeira estrutura do pé a entrar em contacto com o solo). Tipicamente, gera maiores forças de travagem (uma vez que está também associado a um "overstride" mais elevado), potenciando as forças de impacto geradas nas estruturas musculares adjacentes (joelhos e anca).
Arco Plantar: <u>Pé Chato</u>	O pé apresenta um abatimento da arcada plantar, levando a que a planta do pé entre totalmente (ou quase) em contacto com o solo, no momento do apoio. Os dedos dos pés apresentam tipicamente uma orientação para o exterior, levando a que haja por vezes uma rotação interna excessiva dos tornozelos, contribuindo para o desalinhamento das restantes estruturas (joelhos, tipicamente valgos) podendo levar ao aparecimento de problemas ao nível da tibiotársica, joelhos, zona lombar e anca. Como lesões mais comuns associadas a esta condição temos a Fascite Plantar, Stress Tibial Medial, Tendinite do Tibial Posterior, Inflamação do Tendão de Aquiles, etc.
Shank Angle: <u>Elevado (Overstride)</u>	O "Shank Angle" é o ângulo entre a tibia e o eixo vertical do pé, no momento do primeiro contacto no solo e que está associado às forças de travagens associadas a tua passada. Quanto mais elevado for o ângulo, maior o overstride associado, ou seja, o ataque do pé ao solo é realizado demasiado à frente do centro de massa, levando a que as forças de travagens sejam elevadas, gerando maior impacto nas estruturas musculares e articulares. O teu ângulo encontra-se dentro dos valores de referência considerados "elevados", significando que o teu ataque ao solo é realizado demasiado à frente do teu centro de massa, potenciando negativamente os impactos gerados nas tuas estruturas músculo-esqueléticas. Leva a que haja momentos de desaceleração em cada apoio do pé no solo, tornando-se pouco económico e aumentando desta forma o risco de lesão.





AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA PASSADA

DATA: 22 Janeiro de 2024

RECOMENDAÇÕES

<u>Parâmetros</u>	<u>Recomendações</u>
Ângulo de Pronação: <u>Pronador</u>	São recomendados exercícios para o desenvolvimento da força dos músculos inversores do pé (tibial posterior e tibial anterior), desenvolver a força dos flexores dos dedos (especial importância do Flexor Longus e Flexor Hallux) e fortalecimento dos gêmeos. A utilização de Palmilhas Currex permitirá aumentar a estabilidade da passada e aumentar o conforto durante a passada.
Ataque ao Solo: <u>Traseiro</u>	Realização de exercícios técnicos de corrida que promovam ataque dianteiro (multisaltos, rampas, trabalho pliométrico em geral e skippings variados). O uso de ténis com um pouco mais de drop poderá ajudar na projeção à frente, sendo também necessário bom amortecimento na zona do calcanhar pelo facto de ser a 1ª zona de impacto.
Arco Plantar: <u>Pé Chato</u>	São recomendados exercícios que permitam desenvolver a força dos flexores dos dedos (especial importância do Flexor Longus e Flexor Hallux), dos inversores (Tibial Posterior e Tibial Anterior), fortalecimento dos gêmeos e exercícios de ativação dedo grande do pé. A utilização de Palmilhas Currex permitirá aumentar a estabilidade da passada e aumentar o conforto durante a passada.
Shank Angle: <u>Elevado (Overstride)</u>	Ataque considerado pouco eficiente. Deverás focar-te na realização de exercícios como skipping estático com cinto de tração é uma solução a incluir no treino técnico, tal como sessões de rampas. Incluir ténis com um drop superior poderá ajudar-te a projetar o ataque ao solo para a parte dianteira do pé e, ao mesmo tempo, proporcionar-te maior amortecimento ao calcanhar (zona tipicamente associada ao primeiro impacto no solo em atletas que apresentam um overstride elevado).

www.ontrisports.com



AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA PASSADA

DATA: 22 Janeiro de 2024

ÂNGULO DE PRONAÇÃO



www.ontrisports.com



AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA PASSADA

DATA: 22 Janeiro de 2024

ATAQUE AO SOLO



www.ontrisports.com