

Protocolo de Avaliação Biomecânica da Corrida - Motionmetrix 3D

Relatório de Análise Individual

Nome Data Nascimento	João Viegas	21-fev-75
Altura Peso	181	71,5
e-mail Telefone	viegas.joaopedro@gmail.com	
Data Horário da Avaliação	12-mar-21	14:30
Local da Avaliação Passadeira	Ontrisports Performance Lab	Technogym MyRun
Velocidade Ritmo da Avaliação	13km/h	04:37 min/km

I Análise da Performance

Tipo de passada Ataque ao solo	Ataque com a parte traseira	Sugestão de Exercícios técnicos de corrida que promovam ataque dianteiro (multisaltos, rampas, trabalho pliométrico em geral)
Posicionamento da Bacia	Neutra	Equilíbrio entre abdominal e lombar deve continuar, tal como alongamento dos posteriores da coxa para evitar encurtamento.
Cadência	177	Adequada
Tempo de Contacto	247ms	Valor muito elevado provavelmente devido ao ataque ao solo com parte traseira do pé e overstride. Todo o trabalho de pliometria vai melhorar este parâmetro. Multisaltos barreiras, salto corda e drop jump, tal como os skipings estáticos com elástico
Inclinação Vertical do Tronco	6,7º	Ligeiramente para a frente mas sem motivos de preocupação. Reforço da zona dorsal deve ser prioridade pois parece existir alguns cifose (corcunda), natural com a idade
Overstride	141mm	Deve diminuir. Ganhos logo que apoio traseiro seja melhorado. Trabalho para melhoria do apoio traseiro e redução de tempo de contacto do pé no solo. Skipping estático com cinto de tração também deve ser uma solução a incluir
Oscilação Vertical	72,1mm	Ligeiramente abaixo do ideal. Apesar de económico, é consequência da falta de força vertical. Exercícios de agachamento dinâmico e salto vertical para a box necessários
Força de Travagem	0,082Fv	Um pouco acima. Consequencia do overstride e ataque do pé no solo
Força Vertical	2,27BW	Demasiado baixa. Trabalho reativo e pliométrico necessário. Agachamento/extensão Dinâmica aconselhável tal como salto vertical para a box
Força Lateral	0,026Fv	Instável. Eventualmente necessário usar elementos estabilizadores como sejam palmilhas. Necessário reforço geral dos vastos internos e externos do quadríceps. Uso de ténis muito estáveis e o menos "moles" possível e reforçados é importante.
Membros Superiores (Avaliação apenas visual)	Plano Sagital	As mãos devem evitar passar pra trás do centro de gravidade e tanto abaixo na parte descendente final. Corrida na passadeira ao espelho é uma boa opção.
	Plano Frontal	Nada a assinalar

II Análise do Movimento

Separação dos apoios	9mm	Ligeiro cross over mas sem motivos de preocupação
Alinhamento dos Joelhos	Esquerdo 2,2º Direito 0,2º	Ligeiramente varus (arqueado), do lado direito e neutro do lado esquerdo. Estabilidade necessária e reforço do vasto interno para "puxar" ligeiramente o joelho direito para o interior tal como adutor. Eventual desalinhamento da bacia/coluna lombar poderá estar na origem, ou diferença métrica dos membros inferiores
Simetria Angular		Ligeiros desvios tanto ao nível da bacia como das coxas e joelhos em todas as fases da passada. Muito trabalho técnico de corrida necessário (skipings múltiplos) no sentido de equilibrar o padrão de passada bilateral. https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g

III Análise da Carga Articular

Carga Articular	Baixo: 30/100	Baixa-Média Sobrecarga articular. Com aumento da força vertical e velocidade é espetável que aumente. Maior carga articular do lado direito
Assimetria Bilateral	Esquerdo 46,6% Direito 53,4% Desvio=7,4%	Alguns desvios Bilaterais identificados devido aos parametros acima mencionados
Responsável pelo relatório		Sérgio Santos

Teste de Avaliação da Pisada - Currex Footdisc

Registo Fotográfico

Nome	João Viegas
Data	12-mar-21
Local	Ontrisports Performance Lab



FOOT PRINT	C
LEG AXES (Visual ou Motionmetrix)	
SIZE	45,5 XL
CURREX INSOLE	C3 L



THE TEST currexSole[®] NATURAL PERFORMANCE INSOLES

FOOT PRINT - FUBABDRUCK

LEG AXIS - BEINACHSE

YOUR RESULT - DEIN ERGEBNIS

A1 • A2 • B1 • B2 Supination → Neutral	A3 • B3 • C1 • C2 • D1 Neutral → Overpronation	C3 • D2 • D3 Overpronation
--	--	--------------------------------------

INSTRUCTIONS currexSole[®] NATURAL PERFORMANCE INSOLES

FOOT PRINT / FUBABDRUCK

- Remove shoes / Schuhe ausziehen
- Place heel in heelcup / Ferse in Fersenschale platzieren
- Wait for about 10-15 seconds / 10-15 Sekunden warten

LEG AXIS / BEINACHSE

- Stand with your legs relaxed and heels together / Mit geschlossenen Knöcheln entspannt stehen
- Check leg axis with two fingers / Beinachse mit zwei Fingern prüfen

RESULT / ERGEBNIS

- Combine letter of arch type with number of static leg axis / Buchstabe Fußabdruck mit Nummer Beinachse kombinieren
- Choose corresponding insole / Entsprechende Einlage wählen

SIZE CONVERTER / GRÖßENUMRECHNER

The FOOTDISC[®] device shows your regular shoe size. For athletic shoes add about one EU-size.

EU	UK	US Men	US Women	Mondo (millimeter)	currexSole size
15	14	15	14	340	
50	13	14	13	320	XXL
49	12	13	12	310	
48	11	12	11	300	XL
47	10	11	10	290	
46	9	10	9	280	L
45	8	9	8	270	
44	7	8	7	260	M
43	6	7	6	250	
42	5	6	5	240	S
41	4	5	4	230	
40	3	4	3	220	XS
39	2	3	2	210	
38	1	2	1	200	
37	0	1	0	190	
36	-1	0	-1	180	
35	-2	-1	-2	170	
34	-3	-2	-3		
33	-4	-3	-4		
32	-5	-4	-5		
31	-6	-5	-6		
30	-7	-6	-7		
29	-8	-7	-8		
28	-9	-8	-9		
27	-10	-9	-10		

FOOTDISC[®] MAINTENANCE / PFLEGEHINWEISE

- Store between 18°-22°C / Bei 18°-22°C lagern
- Soft cloth + disinfectant only / Weiches Tuch + Desinfektion
- No press on thermo foil / Nicht mit Schuhen betreten
- Avoid direct sunlight / Keine Sonneneinstrahlung
- Keep dry / Vor Nässe schützen