

DIEGO EXEMPLO

Idade: 34 anos · 16 de outubro de 2026

VOLUME SEMANAL
35 km · 4 vezes

OBJETIVO
21 km

PACE MÉDIO
5:30 min/km

TÊNIS NO VÍDEO
Marca X (450 km)

ESTEIRA
10,5 km/h · 0%

DOR HOJE
Não

O que vimos na sua corrida

Pisada
Neutra

Primeiro contato com o chão
Calcanhar

Pronação do tornozelo
E 7° · D 9°

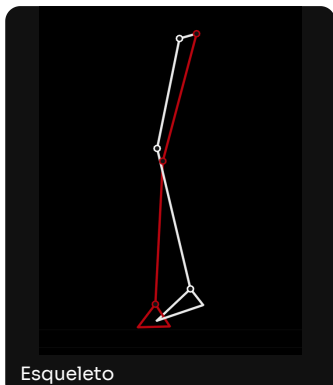
Queda da pelve
E 3° · D 4°

Cadência
181 passos/min

DE LADO · PRIMEIRO CONTATO



Seu vídeo

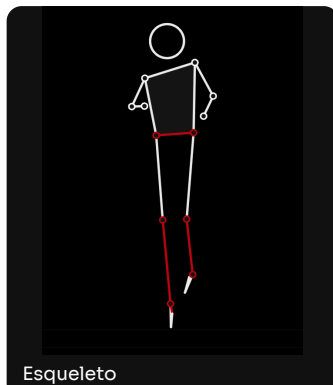


Esqueleto

DE COSTAS · MEIO DO APOIO



Seu vídeo



Esqueleto

Considerações

- ▶ Sua cadência está boa para o seu ritmo.
- ▶ O pé direito encosta um pouco mais à frente do corpo que o esquerdo.
- ▶ Calcanhar e tornozelo alinhados no apoio, sem queda marcada do arco.



SUA PASSADA EM 3D
Aponte a câmera ou toque aqui
Gire o boneco, veja em câmera lenta a pronação do tornozelo e a pelve a cada passo.

Tênis indicados para você

TREINOS LEVES E LONGOS

Modelo A · amortecimento alto, base neutra

Protege o calcanhar no primeiro contato e aguenta bem os seus 35 km por semana.

RITMADOS, INTERVALADOS E PROVAS

Modelo B · leve, com placa de nylon

Mais responsivo para tiros e para os seus 21 km, sem ficar duro para quem pisa de calcanhar.

R\$ 49,90 de volta na Dyup: na Dyup, nossa loja parceira, você prova os modelos e o valor desta análise volta como desconto na compra do seu tênis. É só apresentar este laudo na loja.

Quer ir além? No laudo biomecânico completo (**R\$ 629,00**) medimos com o sensor Aletheia Run o impacto, a frenagem e a estabilidade do quadril a cada passada, analisamos o vídeo quadro a quadro e testamos os seus tênis no próprio teste. Os R\$ 49,90 desta análise são abatidos do valor.

Esta análise por vídeo é uma orientação de calçado e não substitui uma avaliação presencial. Se tiver dor persistente, agende com a gente.

Maringá, 16 de outubro de 2026.

Dr. Flávio Ricardo, PhD

CREF 018808-G/PR · CRN-8 18858

HC Clínica Esportiva Integrada · Maringá-PR

1% TODO DIA

@hc.clinicaesportiva · (44) 99915-8105