ZEI RUNNING

AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA QUALITATIVA DA CORRIDA

Como filmar sua corrida

Um guia rápido para gravar seus vídeos do jeito certo já na primeira vez.

O QUE VOCÊ VAI ME ENVIAR

2 vídeos em câmera lenta, de até 1 minuto cada

Correndo em velocidade confortável — um filmado por trás, outro de perfil.



POR TRÁS



DE PERFIL

Na esteira é o ideal.

Vídeo na rua também serve, desde que siga estas mesmas orientações.

Por que eu peço isso

Não existe corrida certa ou errada. Esses vídeos servem para eu entender as demandas do seu corpo e montar um treino que faça sentido para você.

Gabriel Zeitoune

Professor de Educação Física
Mestre e Doutor em Engenharia Biomédica
Pesquisador em biomecânica da corrida

PASSO 1

Ajuste o celular antes de gravar

Estes dois pontos são os que mais fazem vídeo voltar para refilmagem. Resolva os dois e metade do trabalho já está feita.

1 Grave já no modo CÂMERA LENTA

No aplicativo da câmera do celular, escolha o modo “Câmera lenta” / “Slow motion” ANTES de começar a gravar.

> **Não adianta gravar normal e deixar lento depois.**
>
> O vídeo em velocidade normal não tem as imagens que eu preciso ver — elas nunca chegaram a ser capturadas pela câmera.

2 Celular reto, parado e paralelo a você

O celular precisa ficar apontado direto para você, sem inclinar para os lados, nem para cima, nem para baixo. Quanto mais “retinho”, melhor. Apoie em uma superfície firme ou peça para alguém segurar com os dois braços apoiados no corpo.



✓ RETO



✗ INCLINADO

Sem zoom e sem acompanhar você com a câmera na mão: o celular fica parado no lugar do começo ao fim da gravação.

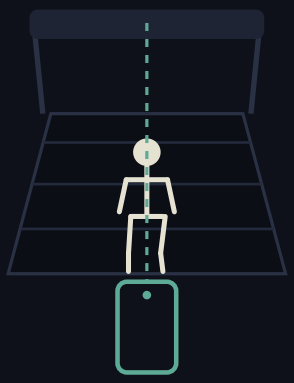
PASSO 2

Os dois ângulos

São dois vídeos separados, um de cada posição. Não precisam ser no mesmo dia, mas precisam ser na mesma velocidade.

A Vídeo 1 — por trás

A câmera fica atrás da esteira, no centro dela, alinhada com a sua coluna. Se ficar de canto, eu perco a comparação entre o lado direito e o esquerdo.



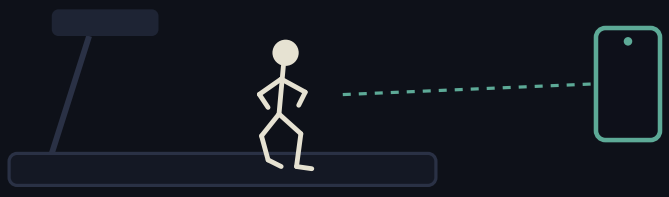
vista de trás

Alinhada no centro

No meio da esteira, na mesma linha da sua coluna — nunca de canto ou na diagonal.

B Vídeo 2 — de perfil

A câmera fica ao lado, na altura do quadril, apontada para o meio do seu corpo — não para os pés, nem para a cabeça.



vista lateral

Na altura do quadril

Apontada para o meio do corpo, e não para os pés.

REFERÊNCIA VISUAL

Exemplos reais de enquadramento

Use estas imagens como referência do resultado que deve aparecer em cada vídeo.

A Vídeo 1 - por trás



COMO DEVE APARECER

Câmera centralizada atrás da esteira e alinhada com a coluna. Corpo e contato dos pés visíveis.

B Vídeo 2 - de perfil



COMO DEVE APARECER

Câmera perpendicular à esteira, na altura do quadril. Corpo inteiro e chão visíveis.

Celular parado, sem zoom e sem inclinação. A câmera não precisa aparecer: este é o enquadramento final esperado.

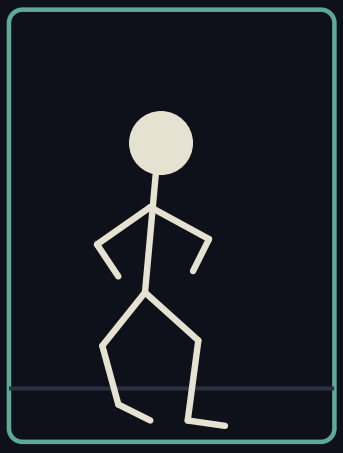
PASSO 3

O enquadramento

Este é o detalhe que mais estraga vídeo: se o pé ou o chão ficam de fora, não dá para analisar nada.

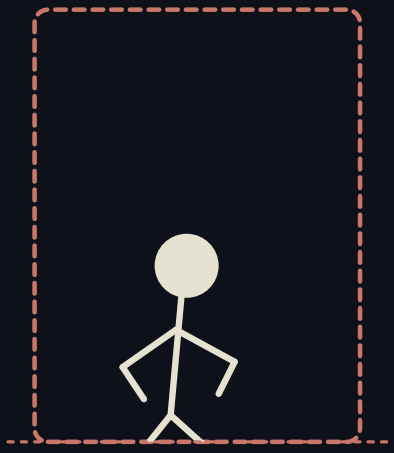
Eu preciso enxergar o pé tocando o chão

O pé inteiro e o chão precisam aparecer em todas as passadas, do começo ao fim do vídeo.



✓ Pé e chão visíveis

corpo inteiro no quadro, do começo ao fim



✗ Pé cortado

sem o contato do pé, o vídeo não serve

ROUPA

- ✓ Pode correr de camiseta e calça, ou de bermuda. Fique à vontade.
- ✓ Se a camiseta for larga, coloque ela por dentro do short — eu preciso ver a região do quadril.
- ✓ Você NÃO precisa colocar marcador nenhum. As bolinhas brancas que aparecem nos vídeos de exemplo são marcadores de laboratório.

PASSO 4

Na hora de gravar

Corra do jeito que você corre normalmente. Não é teste e não é prova.

AS TRÊS REGRAS DA GRAVAÇÃO

1. **Velocidade confortável**
   Aquela em que você conseguiria conversar. Correr mais rápido do que o normal só para o vídeo atrapalha a análise.

2. **Até 1 minuto por vídeo**
   Mais que isso não acrescenta nada. Poucas passadas boas valem mais do que um vídeo longo.

3. **Comece a gravar já em ritmo**
   Espere a esteira estabilizar e você entrar no ritmo antes de apertar o botão de gravar.

O QUE FAZ O VÍDEO NÃO SERVIR

- ✗ Gravar em velocidade normal e deixar lento depois, no editor
- ✗ Câmera inclinada, na diagonal ou fora do alinhamento
- ✗ Pé ou chão cortados no enquadramento
- ✗ Câmera na mão tremendo, ou andando junto com você
- ✗ Correr mais rápido do que o seu ritmo habitual

Não deu para usar a esteira?

Pode filmar na rua, desde que o vídeo fique parecido com o que está descrito aqui.

ANTES DE ENVIAR

Checklist final

Passe o olho nesta lista antes de me mandar os vídeos. Leva 20 segundos e evita ter que gravar tudo de novo.

- [ ] Gravei no modo câmera lenta (não deixei lento depois)
- [ ] Tenho 2 vídeos: um por trás e um de perfil
- [ ] O celular ficou reto e parado, paralelo a mim
- [ ] Dá para ver o pé encostando no chão em todas as passadas
- [ ] Meu corpo aparece inteiro no quadro
- [ ] A camiseta está por dentro do short
- [ ] Cada vídeo tem no máximo 1 minuto
- [ ] Corri em velocidade confortável, do meu jeito normal

Ficou em dúvida em alguma parte?

Me chama antes de gravar. É bem mais rápido tirar a dúvida agora do que descobrir depois que o vídeo não deu e ter que fazer tudo de novo.

Gabriel Zeitoune