

# casa de apostas b&#244;nus gr&#225;tis

&lt;p>Pronada, supinada ou normal? Saiba qual &#233; a {k0} pisada e escolha o t&#234;nis Tipo de pisada&lt;/p>  
&lt;p>vem de caracter&#237;sticas &#128201; anat&#244;micas como os p&#233;s, joelhos e a flexibilidade nas&lt;/p>  
&lt;p>articula&#231;&#245;es. Ortopedistas d&#227;o as dicas para os corredores&lt;/p>  
&lt;p>Voc&#234; est&#225; na casa &#128201; dos 20&lt;/p>  
&lt;p>anos e j&#225; sente dores no joelho ou na coluna? Percebeu que o seu t&#234;nis fica desgastado&lt;/p>  
&lt;p>mais &#128201; de um lado do que do outro? Sente que poderia correr mais leve e r&#225;pido? Ent&#227;o,&lt;/p>  
&lt;p>precisa procurar um ortopedista. &#128201; Sem saber, voc&#234; pode estar pisando de forma errada.&lt;/p>  
&lt;p>01&lt;/p>  
&lt;p>Tipos de pisada&lt;/p>  
&lt;p>O modo como se pisa &#233; determinado a partir &#128201; das caracter&#237;sticas&lt;/p>  
&lt;p>anat&#244;micas de cada indiv&#237;duo, como, por exemplo, os tipos de p&#233;s, joelhos e&lt;/p>  
&lt;p>flexibilidade nas articula&#231;&#245;es. Cada pessoa &#128201; pisa de uma maneira, mas costuma-se&lt;/p>  
&lt;p>generalizar em {k0} tr&#234;s tipos:&lt;/p>  
&lt;p>O modo como se pisa &#233; determinado a partir das&lt;/p>  
&lt;p>&#128201; caracter&#237;sticas anat&#244;micas de cada um (Foto: Gett) Tj T\*

&lt;p>determinado a partir das caracter&#237;sticas anat&#244;micas &#128201; de cada um (Foto: Getty Images)&lt;/p>  
&lt;p>-&lt;/p>  
&lt;p>Pronada - quando a parte de fora do calcanhar toca no ch&#227;o, o p&#233;s &#128201; inicia uma rota&#231;&#227;o&lt;/p>  
&lt;p>excessiva para dentro.&lt;/p>  
&lt;p>- Supinada - o p&#233;s toca o solo com a face externa do calcanhar e&lt;/p>  
&lt;p>se mant&#233;m na banda externa do p&#233;s.&lt;/p>  
&lt;p>- Neutra - come&#231;a com a parte externa do calcanhar e&lt;/p>  
&lt;p>o p&#233;s rotaciona &#128201; ligeiramente para dentro.&lt;/p>  
&lt;p>01 Palavra de especialista&lt;/p>  
&lt;p>Complicado? Nem&lt;/p>  
&lt;p>tanto se voc&#234; for bem orientado por um ortopedista. &#201; import ante que o &#128201; atleta reconhe&#231;a&lt;/p>  
&lt;p>o seu tipo de pisada para usar o modelo certo de t&#234;nis e, assim, evitar v&#237;cios&lt;/p>  
&lt;p>posturais, les&#245;es &#128201; nos tornozelos, joelhos e na coluna.&lt;/p>  
&lt;p>De acordo com a doutora Ana&lt;/p>  
&lt;p>Paula Sim&#245;es, especialista em {k0} medicina de p&#233;s e &#128201; tornozelo e assistente do Grupo de&lt;/p>  
&lt;p>Traumatologia do Esporte da Santa Casa de S&#227;o Paulo, as les&#245;