

	<p>Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP CEP 13083-851 labfef@unicamp.br Fone: (19) 3521-6823</p>	
---	---	---

My Lift

O **My Lift** usa algoritmos validados cientificamente para estimar seu 1-RM.

O aplicativo usa a gravação de vídeo para medir a velocidade na qual você está realizando o exercício, que está altamente correlacionada com a capacidade de força máxima.

Apresenta em sua interface de medições, as opções de analisar:

- a. Teste Completo --- Teste incremental com 4 cargas, para medir seu perfil de velocidade e estimar seu 1-RM;
- b. Teste Rápido --- Estima o 1-RM com apenas uma carga --- É necessário fazer o “Teste Completo” para poder fazer o “Teste Rápido”
- c. Análise de Fadiga --- Mede a primeira e a última repetição da sua série para calcular o grau de fadiga.
- d. Rastreamento --- Segue automaticamente a trajetória da sua barra analisando a trajetória e a velocidade.

Para iniciá-lo será necessário o cadastro de um novo time e usuário, para cadastrar clique no ícone de opções na borda superior esquerda --- Selecionar Usuário --- Ícone “+” na borda superior direita para adicionar um time --- Nomear o time e clicar em Salvar na borda superior direita --- Criar novo usuário para o time e selecioná-lo --- Em seguida aparecerá algumas opções de testes --- basta selecionar a medição desejada.

1. Teste Completo: para medir a velocidade do movimento, precisamos conhecer a amplitude de movimento (ADM) de cada exercício, que é individual para cada sujeito. Após colocar a ADM e a Velocidade de 1-RM para cada exercício será possível as análises
- 2.

**Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6823**

