

CHECK LIST PARA GRAVAR VIDEO AVALIAÇÃO

NOME ALUNO: _____ DATA _____

Faça o vídeo da máquina 1 e 2. Siga o check list para você ter certeza que identificou todas as partes.

O Check List das máquinas 3,4,5 e 6 você poderá usar para exercitar a fazer análise das máquinas quando você voltar para sua academia de trabalho.

Máquina	Anatomia da Máquina		Perfil da Magnitude x Perfil da Resistência x Perfil da Força	
1. Leg Extension	a. Weight Stack: Bateria de peso		a. Essa máquina manipula a magnitude da resistência durante a amplitude?	
	b. Guide rods: Hastes guias		a. Utilize a nomenclatura correta. Perfil da Magnitude ≠ Perfil da Resistência. Defina a diferença.	
	c. Redirecting Pulley: Polia redirecionadora		b. CAM	
	d. Cable: Cabo		c. Identifique as Mudanças no Braço do Momento do CAM.	
	e. Seat Pad: Assento ou Banco		d. Localize a PERPENDICULAR no cabo até o eixo do CAM.	
	f. Back Pad: Encosto ou almofada das Costas		b. Utilize a nomenclatura correta. Perfil da Magnitude ≠ Perfil da Resistência. Defina a diferença.	
	g. Input Pad: Almofada de Entrada		e. Identifique os 2 sistemas mecânicos. O sistema da máquina e o sistema da máquina com o corpo. Determine os 2 lados da alavanca. Qual lado é o esforço e qual é a resistência.	
	h. Input Arm: Braço de Entradah		c. Identifique se os efeitos da inércia podem influenciar a magnitude da resistência.	
	i. Off-set Arm: Braço de Entrada Desviado / de compensação			
	j. Lever Arm: Braço da Alavanca			
	k. 4 bar linkage: Mecanismo de 4 Barras / hastes			
	l. CAM: CAM			
	m. RLD: Dispositivo Limitador da Amplitude			
	n. Guide rods: Hastes guias			
	o. Counterbalance: Contra Peso			
	p. Restraint: Restrição			
	q. Support: Suporte/apoio			
	r. POM: Trajeto do Movimento			

[illegible]

3. Chest Press or Rowing Machine Sectorized	a. Weight Stack: Bateria de peso b. Guide rods: Hastes guias c. Redirecting Pulley: Polia redirecionadora d. Cable: Cabo e. Chest Pad: Almofada do Peitoral f. Seat height adjustment: Ajuste da altura do banco g. Trailing Arm: Braço Condutor h. 4 bar linkage: Mecanismo de 4 Barras / hastes i. Handles: Puxadores / pegadores / manoplas j. Guidance Orientação / guia / Trajeto guiado k. Restraint: Restrição l. Support: Suporte/apoio m. Effort Cam: CAM do Esforço n. Resistance CAM: CAM da Resistência o. POM: Trajeto do Movimento	a. Essa máquina manipula a magnitude da resistência durante a amplitude? b. Utilize a nomenclatura correta. Perfil da Magnitude $\neq$ Perfil da Resistência. Defina a diferença. c. Identifique as mudanças no Braço do Momento do CAM. d. Localize a PERPENDICULAR no cabo até o eixo do CAM. e. Identifique os 2 sistemas mecânicos. O sistema da máquina e o sistema da máquina com o corpo. Determine os 2 lados da alavanca. Quem é o esforço e quem é a resistência. f. Identifique o Perfil da Força. g. Identifique dentro da amplitude onde a resistência tem a maior influência e como/porque. h. Que tipo de força faz com que na posição final você seja mais forte? i. Identifique se a máquina oferece o que se espera para ser equivalente com o Perfil da Força. j. Identifique se os efeitos da inércia podem influenciar a magnitude da resistência.
4. Chest Press ou Rowing Plate Loaded	a. Chest Pad: Assento ou Banco b. Seat adjustment: Ajuste altura do assento c. Handles: Puxadores / pegadores / manoplas d. Guidance Orientação / guia / Trajeto guiado e. Restraint: Restrição f. Support: Suporte/apoio g. Ponto de aplicação da anilha (tem opção) h. Braço do esforço i. Braço da resistência j. POM: Trajeto do Movimento	a. Essa máquina manipula a magnitude da resistência durante a amplitude? b. Utilize a nomenclatura correta. Perfil da Magnitude $\neq$ Perfil da Resistência. Defina a diferença. c. Localize as mudanças no braço do momento da anilha se movendo em rotação. d. Identifique o % do peso que está realmente sendo o F do torque da resistência. e. Identifique se os efeitos da inércia podem influenciar a magnitude da resistência. f. Off-Load e as influências no perfil da Resistência e nos efeitos da inércia.

5. Sistema de Polias	a. Weight Stack: Bateria de peso b. Guide rods: Hastes guias c. Redirecting Pulley: Polia redirecionadora d. Cable: Cabo e. Number of Pulleys in the system		a. Essa máquina manipula a magnitude da resistência durante a amplitude? g. Utilize a nomenclatura correta. Perfil da Magnitude $\neq$ Perfil da Resistência. Defina a diferença. b. Identifique o número de polias x influência na magnitude. c. Identifique o número de polias x influência na inércia. d. Identifique o número de polias x influência na distância de utilização do cabo.	
Leg Curl	s. Weight Stack: Bateria de peso t. Guide rods: Hastes guias u. Redirecting Pulley: Polia redirecionadora v. Cable: Cabo w. Seat Pad: Assento ou Banco x. Back Pad: Encosto ou almofada das Costas y. Input Pad: Almofada de Entrada z. Input Arm: Braço de Entrada aa. Off-set Arm: Braço de Entrada Desviado / de compensação bb. Lever Arm: Braço da Alavanca cc. Effort Arm: Braço do Esforço dd. Resistane Arm: Braço da Resistência ee. CAM: CAM ff. RLD: Dispositivo Limitador da Amplitude gg. Counterbalance: Contra Peso hh. Restraint: Restrição ii. Support: Suporte/apoio POM: Trajeto do Movimento		d. Essa máquina manipula a magnitude da resistência durante a amplitude? e. Utilize a nomenclatura correta. Perfil da Magnitude $\neq$ Perfil da Resistência. Defina a diferença. f. CAM g. Identifique as mudanças no Braço do Momento do CAM. h. Localize a PERPENDICULAR no cabo até o eixo do CAM. i. Identifique os 2 sistemas mecânicos. Máquina e máquina x corpo. j. Determine os 2 lados da alavanca. Quem é o esforço e quem é a resistência. k. Identifique o Perfil da Força. l. Identifique se a máquina oferece o que se espera para ser equivalente com o Perfil da Força. Identifique que os efeitos da inércia podem influenciar a magnitude da resistência.	