



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



NORDICS

O **Nordics** é um aplicativo projetado para monitorar o desempenho na flexão nórdica/nordic hamstring (NHE) medindo o ângulo alcançado.

O aplicativo apresenta em sua interface de análise as opções de:

- a. Gravar um vídeo do exercício NHE bilateral para análise;
- b. Gravar um Vídeo do exercício NHE unilateral para análise;

Após gravar o vídeo, role o vídeo até o frame do ponto de interrupção. Essa é a imagem em que o participante não consegue segurar o movimento e cai no chão. Para padronização, orientar o participante a cruzar as mãos sobre o peito enquanto faz o exercício. O frame do ponto de interrupção é a primeira imagem em que as mãos se separam do peito para amortecer a queda. Toque na tela para colocar uma marca na parte superior do tornozelo (1) no côndilo do joelho (2) e na cabeça do fêmur (3) e clique em Next.

O Nordics irá mostrar o ângulo do ponto de interrupção e o torque.

Para salvar a análise, clique no canto superior direito em “salvar”