
My Jump 2

O My Jump calcula a altura, tempo de voo, velocidade, força e potência dos saltos verticais ou horizontais. Além disso, fornece o tempo de contato, rigidez vertical e índice de força reativa (RSI) dos saltos.

Utilização

Primeiro passo é configurar no canto superior esquerdo da tela a equipe e o(s) usuário(s), conforme a seguir:

Select user --- clicar em + no canto superior direito --- criar nome para a equipe e salvar (há opção de adicionar foto) --- clicar em + no canto superior direito --- inserir informações solicitadas dos usuários (nome, peso, altura da perna e altura da perna a 90º) e salvar. **OBS:** há um ? ao lado de user data onde demonstra corretamente locais para a medição da altura.

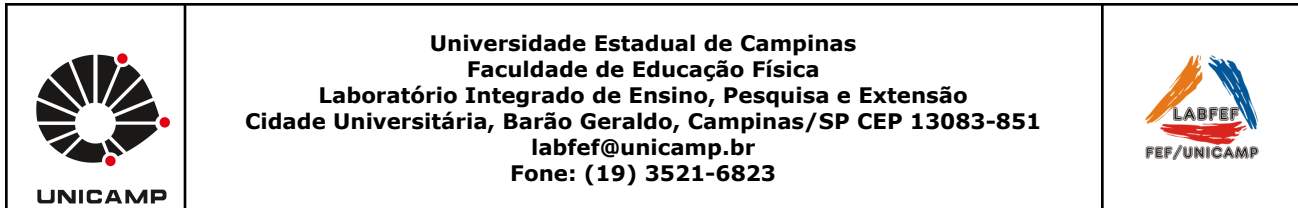
Após a configuração da equipe e do(s) usuário(s) selecionar o tipo de teste que será realizado. Há 5 possibilidades de testes: *Vertical Jump; Horizontal Jump; Force-velocity profile; Asymmetry test; Repeated jumps.*

Vertical Jump

Há quatro tipos de saltos verticais:

1. CMJ (Counter-movement Jump) - Salto vertical do chão com as pernas afastadas na largura do quadril e mãos na cintura.
2. SJ (Squat Jump) - Salto vertical do chão com as pernas afastadas na largura do quadril e mãos na cintura. Mantém-se a posição de salto com os joelhos flexionados por 3 segundos antes da realização do salto.
3. CMJ free arms - Salto vertical do chão com as pernas afastadas na largura do quadril com as mãos livres.
4. DJ (Drop Jump) - Salto vertical iniciado acima do solo com a queda somente com uma das pernas e, ao chegar ao chão, realizar de forma imediata um salto vertical com as duas pernas.

Gravação do vídeo: Realize a gravação de forma frontal e em uma altura próxima com a dos pés do usuário --- Utilizando a seta para ir *frame a frame*, clique em **take-off** no momento em que há o último contato com o solo --- Utilize a seta novamente no final do salto para ir *frame a frame* e no primeiro contato clicar em **contact** --- quando o primeiro contato de um dos pés ao solo.



OBS: no DJ primeiro vem o contact, depois o take-off e em seguida o contact novamente --- Após registrar a gravação, colocar a altura da caixa utilizada para o Drop Jump e o peso para eventual uso de carga (caso não haja, colocar 0).

Horizontal jump

Medir saltos na horizontal.

Realizar a gravação do salto de forma lateral para obter uma boa amplitude para captar os movimentos. Marque o topo da cabeça da pessoa e o ponto de contato com o solo antes da gravação do vídeo e coloque a altura do usuário. Utilizando o zoom, marque o ponto de saída na ponta dos pés e o ponto de chegada no calcanhar.

Force-velocity profile

Teste incremental com 4 cargas para testar as capacidades de força-potência-velocidade. Realize dois saltos em uma única gravação e utilize as mesmas instruções do vertical jump.

Asymmetry test

Teste unilateral de salto em queda para analisar a assimetria dos membros inferiores.

Realizar a gravação conforme o Drop Jump, porém utilizando uma perna de cada vez, sendo a esquerda a primeira a ser realizada no teste. Ao final inserir a altura da caixa ou quaisquer que tenha sido a base.

Repeated jumps

Efetuar o maior número possível de saltos contra-movimento em 15 segundos.

Exportar dados

Para exportar os dados obtidos nos testes, basta clicar no canto superior esquerdo e clicar em *export data*, selecionar o teste desejado e a forma como gostaria de salvar/compartilhar as informações necessárias.