

بطاقة سريعة

EMG Lab

كيف تعمل - في صفحة واحدة

EMG Lab هو مختبر الرسوم البيانية في TrainersEye - مكتبتان تفاعليتان للميكانيكا الحيوية خلف باب واحد.

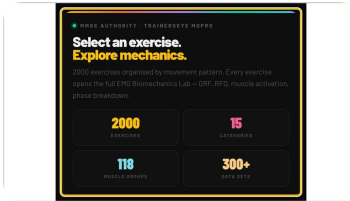
تطبيق TrainersEye - لوحة الأدوات - EMG Lab - الخطة السريرية

الطباعة والمشاركة

EXERCISE ATLAS

EMG LAB

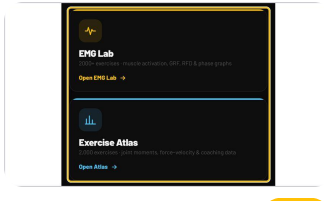
البداية



4

فهرس EMG Lab

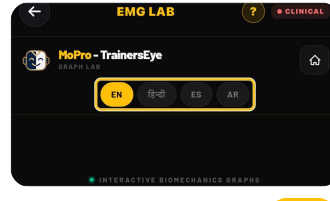
يفتح الفهرس على أرقام المكتبة - 2000 تمرين، و15 فئة، و118 مجموعة عضلية، وأكثر من 300 مجموعة بيانات.



3

اختر مختبرك

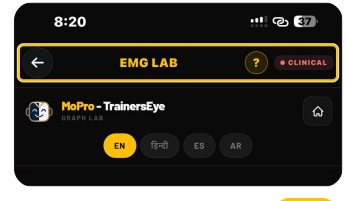
بطاقتان: 2000 - EMG Lab تمرين مع رسوم تنشيط العضلات وGRF وRFD والمراحل - Exercise Atlas



2

اختر لغتك

اختر الإنجليزية أو الهندية أو الإسبانية أو العربية بالأزرار الموجودة تحت ترويسة MoPro



1

افتح الأداة

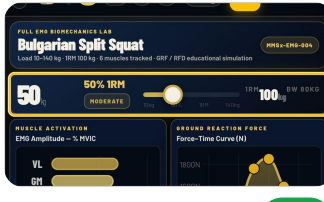
من لوحة الأدوات، اضغط على EMG Lab.



8

اقرأ الرسوم البيانية

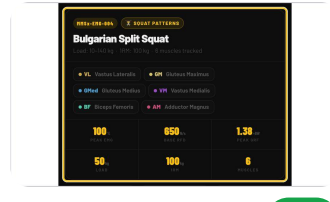
يعرض Muscle Activation سعة EMG كنسبة مئوية من MVIC لكل عضلة متتجة.



7

افتح المختبر الكامل وحدد الحمل

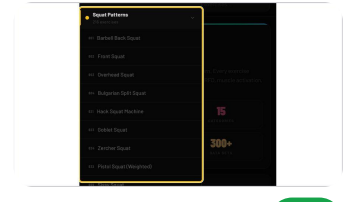
ينقلك Open EMG Lab إلى مختبر الميكانيكا الحيوية الكامل.



6

اقرأ بطاقة التمرين

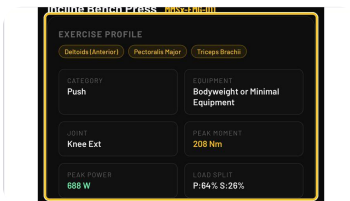
يفتح كل تمرين على بطاقة موجزة: رمزه EMG-MMSx وفئته، ونطاق الحمل وIRM، والعضلات المتتجة.



5

اعثر على تمرين

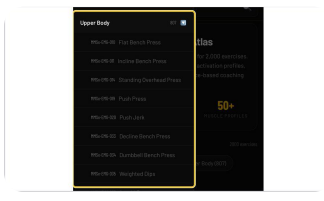
اضغط بطاقة نمط، أو افتح القائمة لتصفح كل فئة وتمارينها المرقمة - Barbell 001 Back Squat 002 وFront Squat وهكذا.



12

اقرأ ملف التمرين

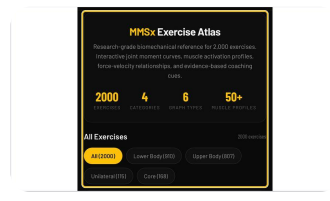
يفتح كل تمرين على ملفه: العضلات والفئة والمعدات والمفصل وذروة العزم بالنيوتن-متر وذروة القدرة بالواط وتوزيع الحمل الأساسي/الثانوي، مع وصف ميكانيكي موجز.



11

تصفح حسب الفئة

افتح القائمة لترى الفئات الأربع مع أعدادها، ثم وسع إحداها لعرض تمارينها برموز MMSx-EMG.



10

Exercise Atlas

يفتح Atlas على فهرسه الخاص: 2000 تمرين، وأربع فئات، وستة أنواع من الرسوم، وأكثر من 50 ملفًا عضليًا.



9

اقرأ الأرقام

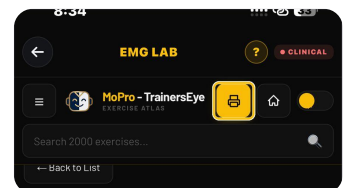
تغطي المربعات على اليمين ذروة GRF بالنيوتن، ونسبة %MVIC للعضلة الرئيسية، والقوة كمضاعف لوزن الجسم، ونسبة VM:VL.

على المستند

الترويسة - معرّف المستند ورمز التحقق - العنوان ورمز التمرين - اللوحة المرجعية - العضلات وشبكة الملف - الوصف الميكانيكي - الشكل 1 - منحنى عزم المفصل - الشكل 2 - منحنى قدرة المفصل - الإرشادات التدريبية - سطر المرجع التعليمي

أنت جاهز

هذا كل شيء. افتح EMG Lab واستكشف ميكانيكا أي تمرين.



13

اطبع المستند أو احفظه

اضغط زر الطباعة لعرض التمرين كوثيقة Applied Biomechanics Exercise Profile بحجم A4.