

Gentile Utente,

grazie per aver scelto "**Weights Divisor**", l'Applicazione gratuita per sistemi Android elaborata in esclusiva per la **FIPL** – Federazione Italiana PowerLifting da **Frog Engineering** – www.frog-engineering.it

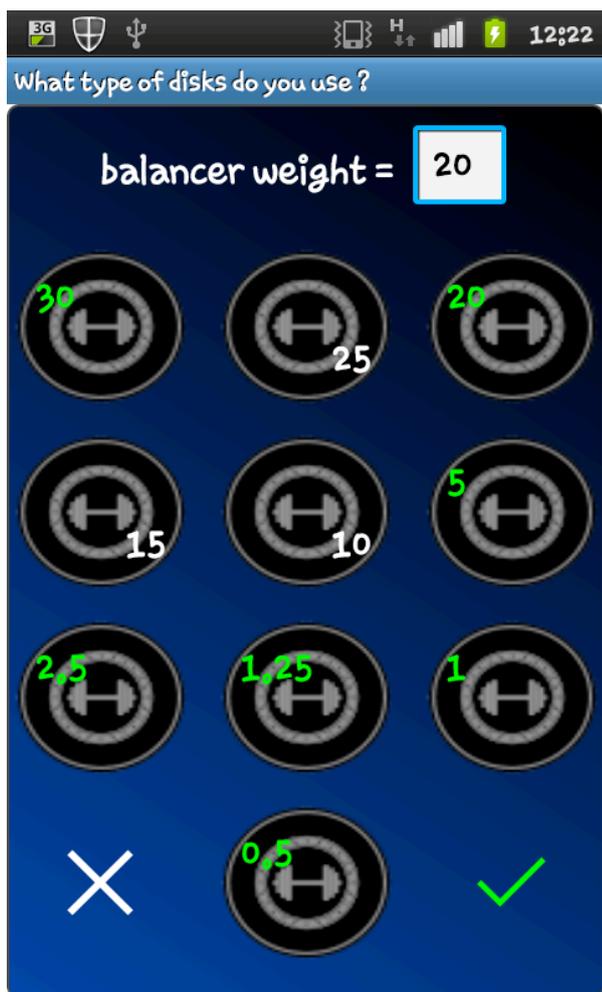
L'applicazione ha **tre** funzioni:

- A) **divisione del carico** sul bilanciere in base alle tipologie di dischi utilizzati;
- B) allarme acustico per segnalare la **scadenza del tempo di recupero** tra una serie e l'altra dell'esercizio;
- C) **calcolo dell'indice Wilks**, utilizzato nelle gare di powerlifting per determinare il miglior atleta in base al rapporto tra peso corporeo dell'atleta e peso totale sollevato nelle tre alzate.

Le presentiamo di seguito la modalità di funzionamento.



Una volta lanciata l'App, dalla schermata principale si potrà premere l'icona "**Cartella**" in **nero**, **sotto la scritta FIPL** e accedere così alla configurazione dei dischi.



È possibile inserire il **peso del bilanciante** e scegliere le tipologie di dischi da usare per l'allenamento: in **verde** le tipologie di dischi usati, in **bianco** di quelle non usate; cliccando su ogni icona "disco" si passa da un colore all'altro.

È consentito selezionare tutte le tipologie con un solo pulsante (segno di spunta "baffo verde") o deselezionarle tutte ("X" bianca).

Una volta chiusa l'App, la configurazione scelta viene memorizzata per un successivo utilizzo.



Esempio pratico: **ripartizione di 140.5 Kg sul bilanciere**. Scrivere "140.5" nella casella con la dicitura "load" e cliccare il pulsante "SPLIT": **il risultato che appare è la ripartizione del carico per ciascun lato del bilanciere, tolto il peso impostato per il bilanciere stesso.**



È inoltre possibile **calcolare il recupero tra una serie e l'altra dell'esercizio**: è sufficiente inserire il numero dei minuti (ad esempio 2) nella casella "recovery" e **premere il pulsante "START"**.

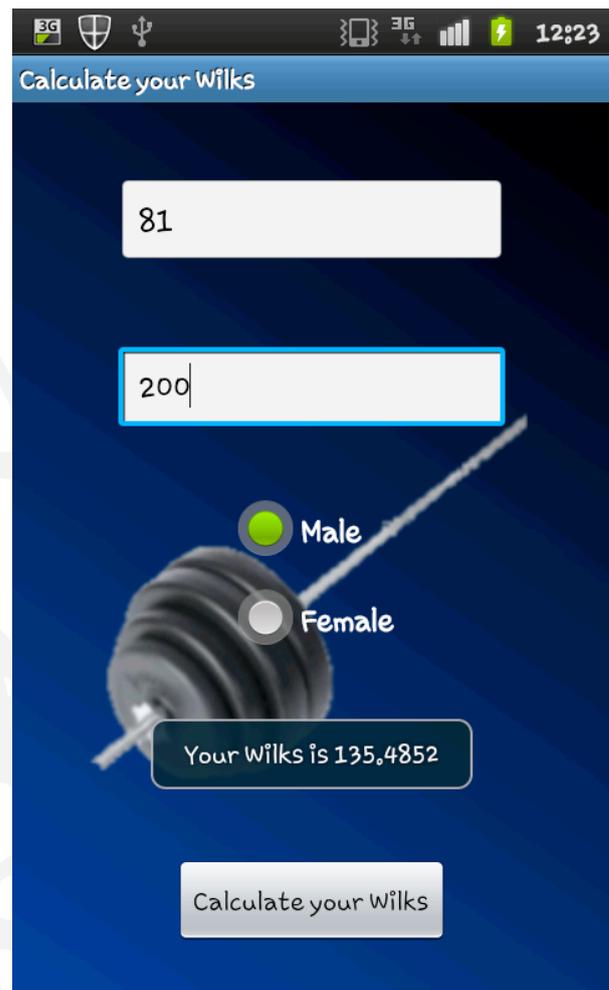
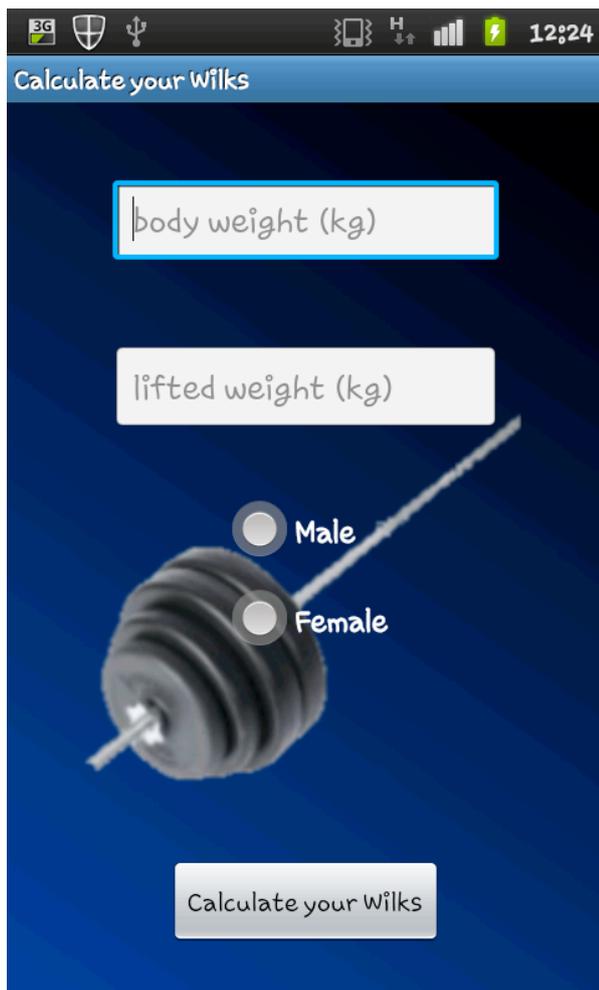
Nella parte bassa dello schermo del proprio dispositivo partirà un conto alla rovescia in secondi del tempo scelto e **il pulsante da "START" passerà a "STOP"**.



Al termine del conto alla rovescia **l'applicazione lancerà un allarme acustico** per avvisare l'utente che il recupero è terminato.

Premendo il tasto "OK", o in automatico dopo 10 secondi, **l'allarme cesserà di suonare.**

Premendo il pulsante "STOP" l'utente potrà, in ogni caso, stoppare e resettare il tempo prima della sua scadenza.



Premendo il pulsante **WILKS** dalla schermata principale si accede alla schermata relativa al **calcolo del Wilks**.

Si dovranno inserire **3 parametri**: **peso corporeo** ("body weight"), **carico sollevato** ("lifted weight") e **sex** (spuntando le caselle "Male" o "Female").

Una volta inseriti i dati richiesti, premendo il pulsante "**Calculate your Wilks**" apparirà, nella parte bassa dello schermo, il risultato con il valore numerico del punteggio Wilks correlato ai dati forniti (come da esempio nell'immagine in alto a destra).

Buon allenamento!