

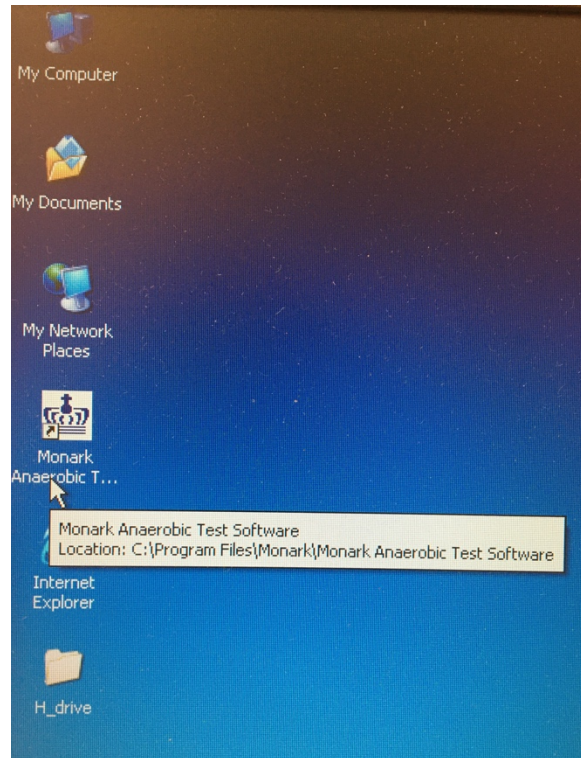
Monark Ergomedic 894 Ea -polkupyöräergometri ja Monark Anaerobic Test Software

- Virta- ja datapiuhat paikalleen Monark 894 Ea -polkupyöräergometriin
- Pyörä kytketään päälle virtapainikkeesta (ks. kuva 1) Testaa, että pyörä on päällä vetämällä painopakan narusta → jos painopakan lukitusmagneetti toimii, pyörä on päällä



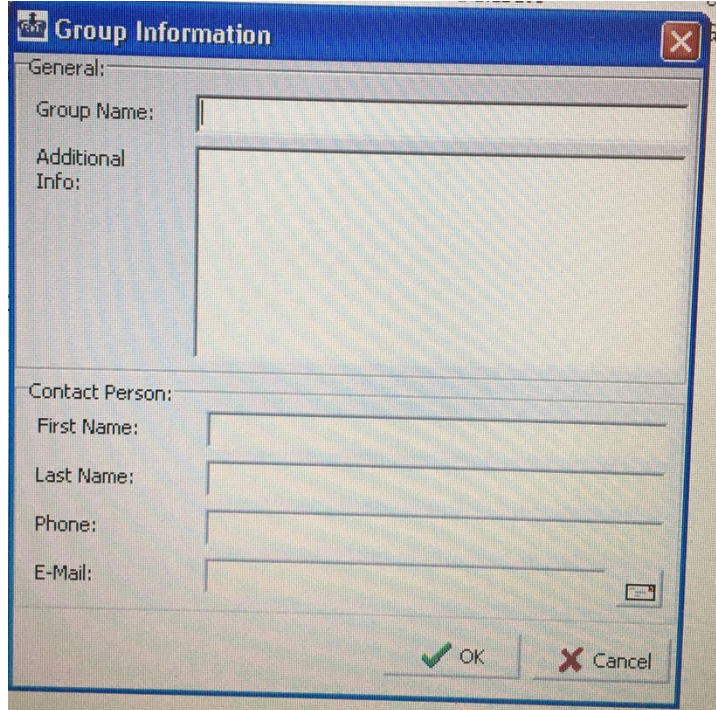
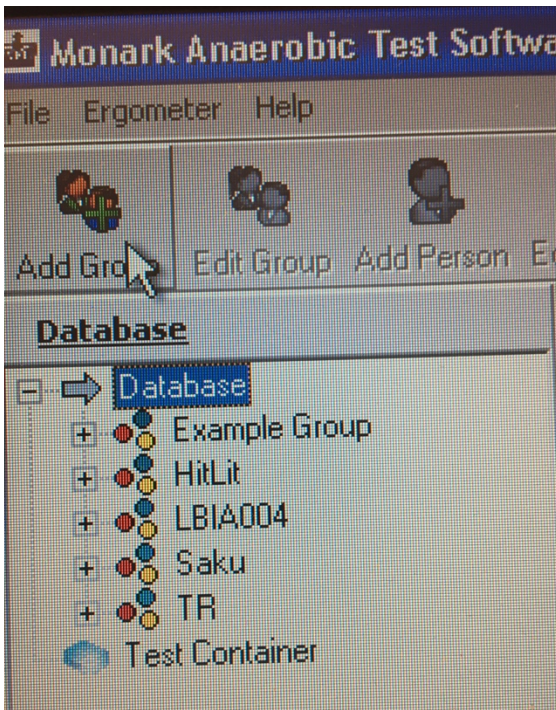
KUVA 1. ja 2. Pyörän virtapainike ja datakaapelin paikka sekä painopakka ja nostonaru.

- Avaa tietokoneen työpöydästä Monark Anaerobic test Software



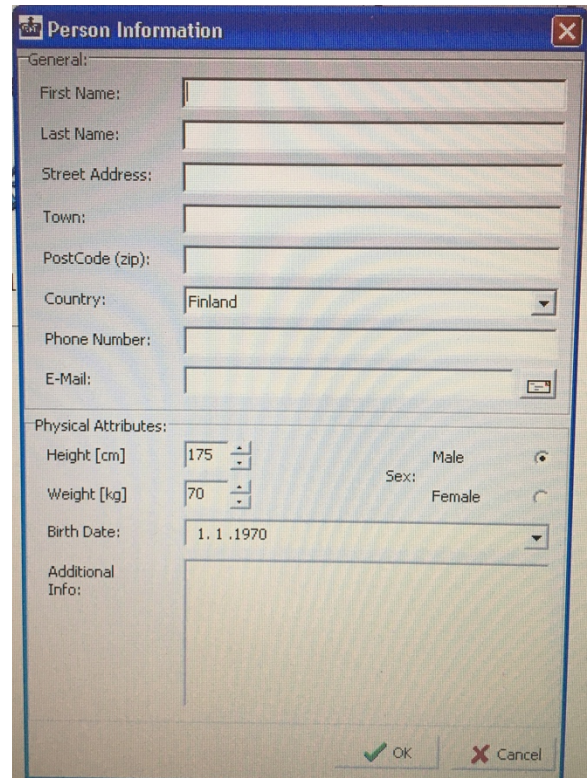
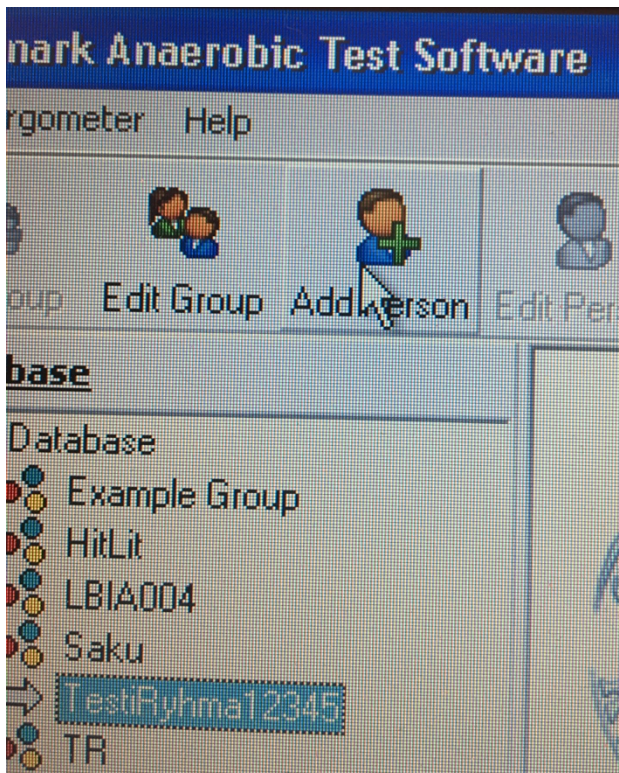
KUVA 3. Monark Anaerobic test Software -ohjelman pikakuvake tietokoneen työpöydällä.

- Database
 - o Lisää joko uusi ryhmä "Add group" → Group information -täytä ryhmän nimi



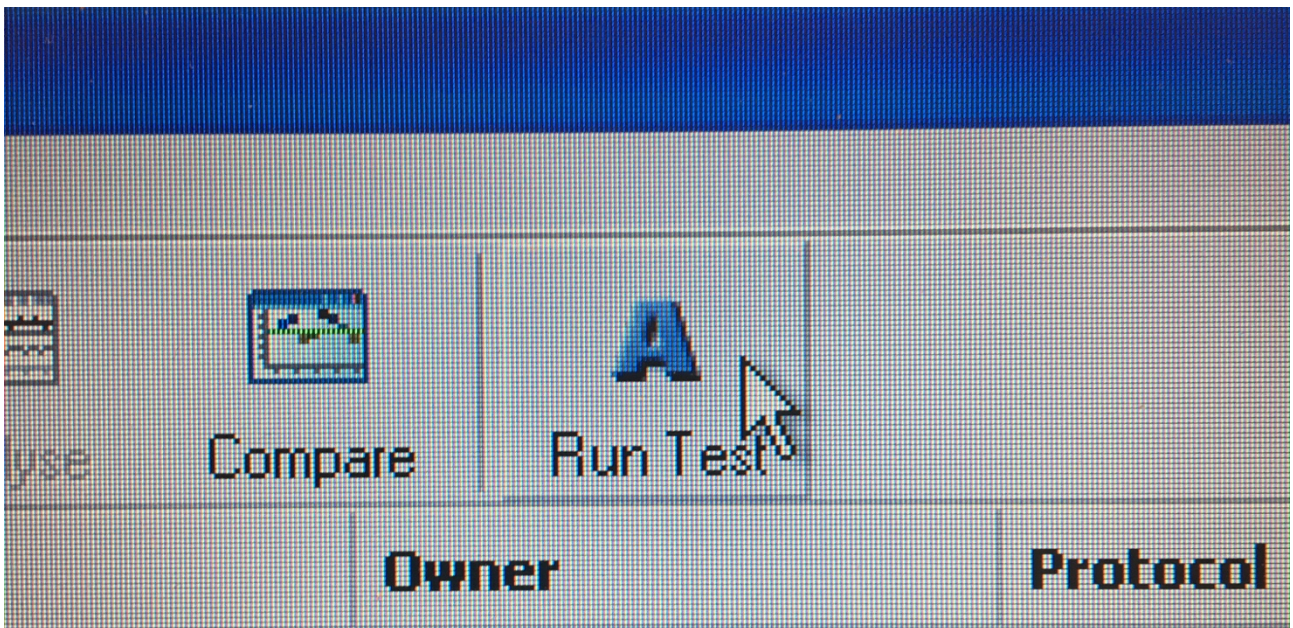
KUVA 4 ja 5. Add Group -kuvake ja Group Information -ikkuna.

- o "Add person" → Lisää nimi, pituus, paino ja syntymäaika



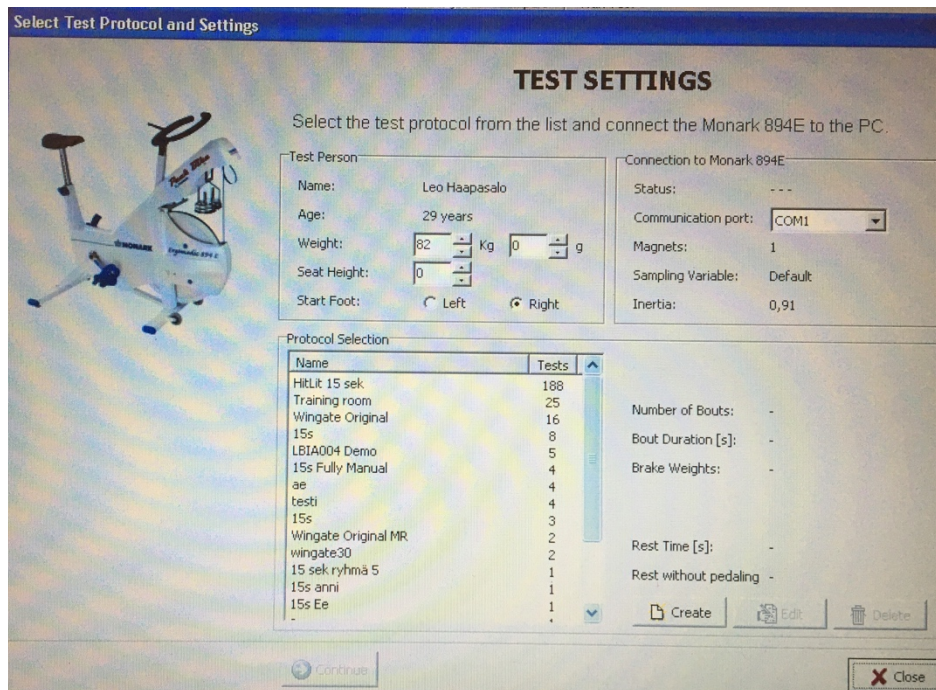
KUVA 6. ja 7. Add Person -kuvake ja Person Information -ikkuna.

- Run test



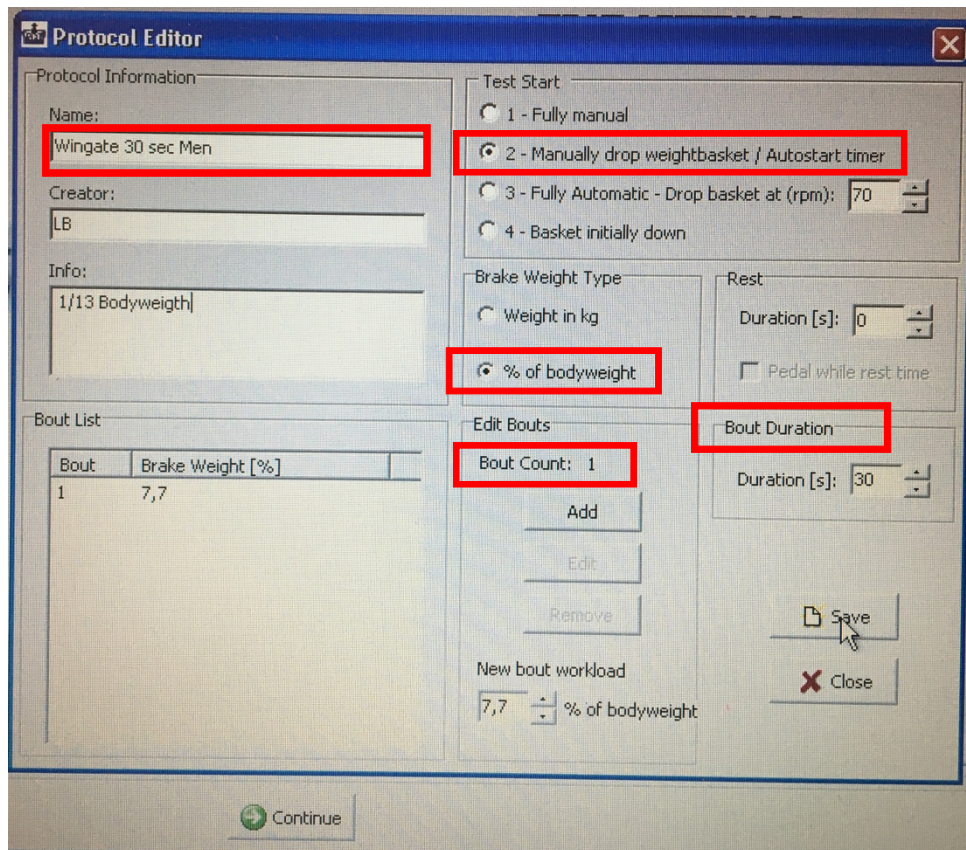
KUVA 8. Run Test -kuvake.

- Test settings
 - Test person → täyttyy automaattisesti (teoriassa start footin voi muuttaa)
 - Connection to Monark 894E → pidetään samoina
 - Protocol selection → valitse sopiva testiprotokolla
 - Uudet testiprotokollat tehty **Wingate 30 sec Men** ja **Wingate 30 sec Women**, miehillä 1/13 BW (7,7 %) ja naisilla 1/14 BW (7,1 %)



KUVA 9. Test Settings -näkyvä.

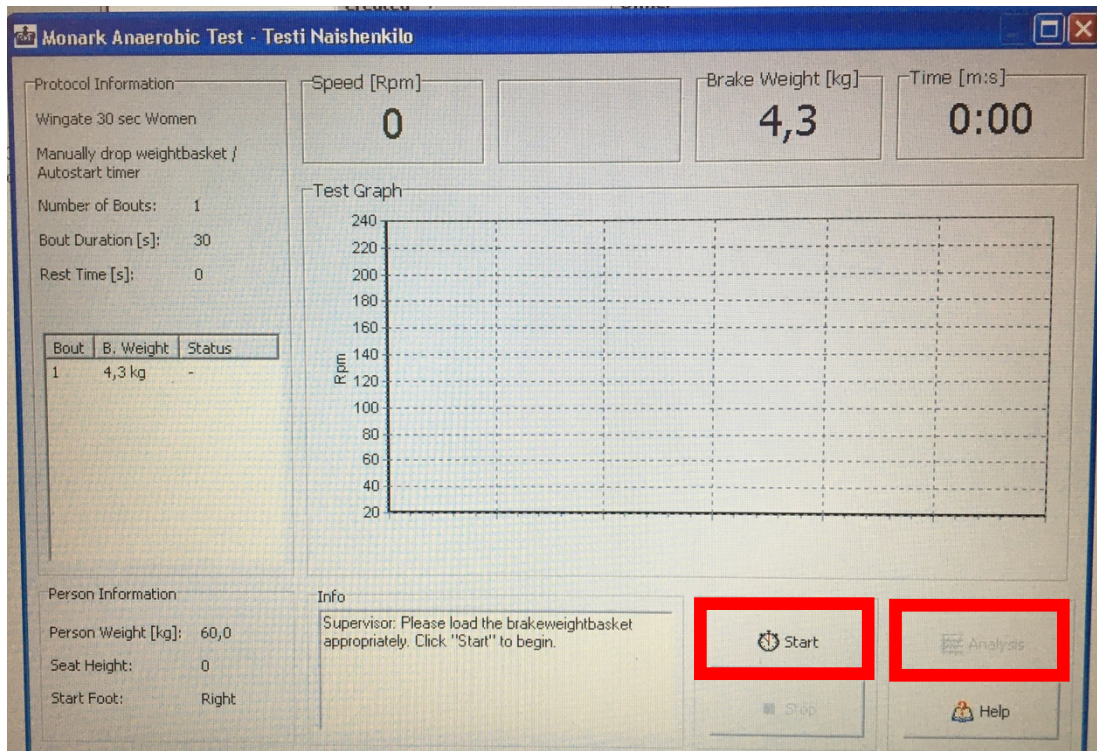
- Create → Protocol editor → Voit tehdä omia testiprotokollia



KUVA 10. Protocol Editor -näkyvä.

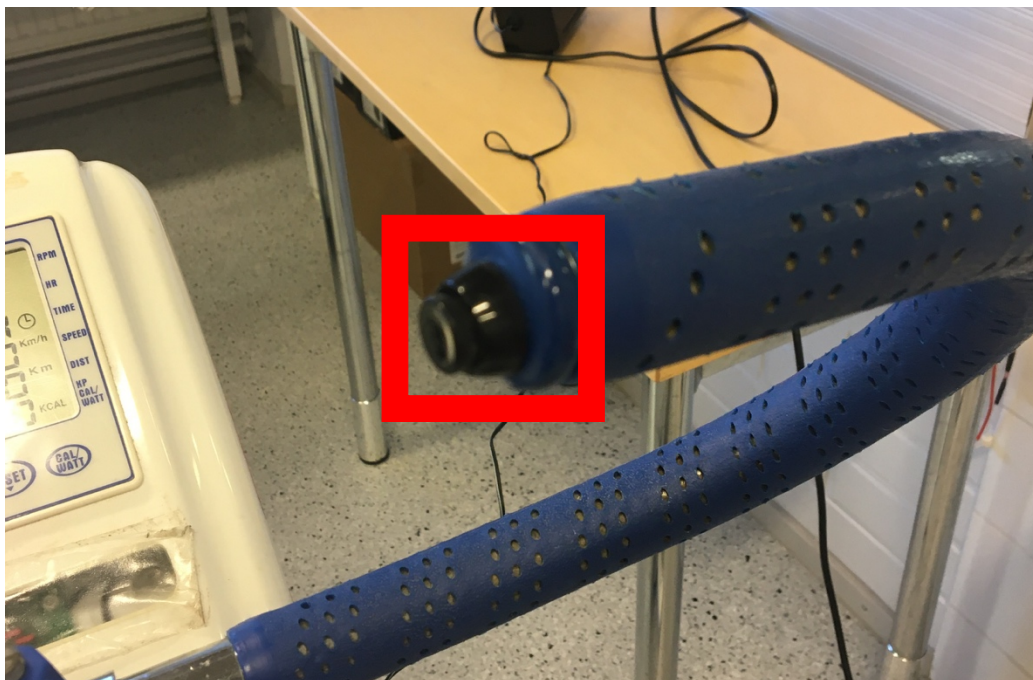
- Nimeä protokolla haluamallasi tavalla syöttämällä nimi Name:-kenttään.
- Valitse testin aloitustavaksi **Manually drop weightbasket / Autostart timer** Test Start -valikosta
- Valitse kuorman tyypiksi prosenttiosuus kehonpainosta (**% of bodyweight**) HUOM! ohjelma tarjoaa oletuksena Weight in kg vaihtoehtoa.
- Määritä testin kesto Bout Duration -valikosta
- Lisää Edit Bouts -valikosta Bout Count määrä haluamaksesi. Wingaten testissä kuormitusten määrä on kuitenkin yksi
- Ennen testiä varmista, että testiprotokollan laskennallinen kuorma on sama kuin laskimella laskettu
- Kun kaikki tarvittavat tiedot on syötetty paina Save tallentaaksesi protokollan
- Kun kaikki kunnossa ”Continue”

- Itse testi
 - Paina ”Start” ja anna tutkittavalle lupa kiihdyttää → testikello käynnistyy



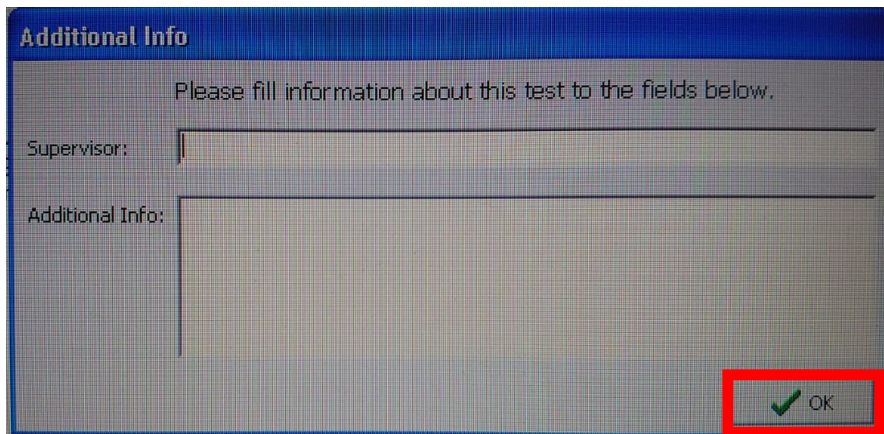
KUVA 11. Testinäkömä testin alussa.

- Komento ”pudota pakka” → Pakan pudotus napista → Testikello käynnistyy uudestaan ja testi päättyy automaattisesti 30 sekunnin kuluttua



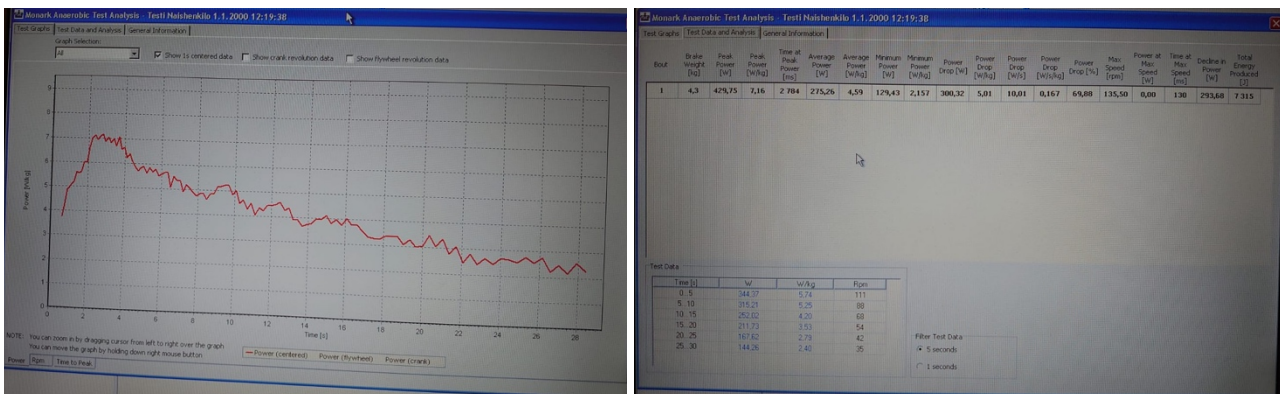
KUVA 12. Painopakan pudotuspainike.

- Ilmestyy ruutu, paina OK



KUVA 13. Testin päätyttyä ruutuun ilmestyy ikkuna.

- Klikkaa ”Analysis” testin päätyttyä (ks. kuva 11). Tuloksiin pääsee myös etusivulta ylävalikosta Analyse -painikkeesta

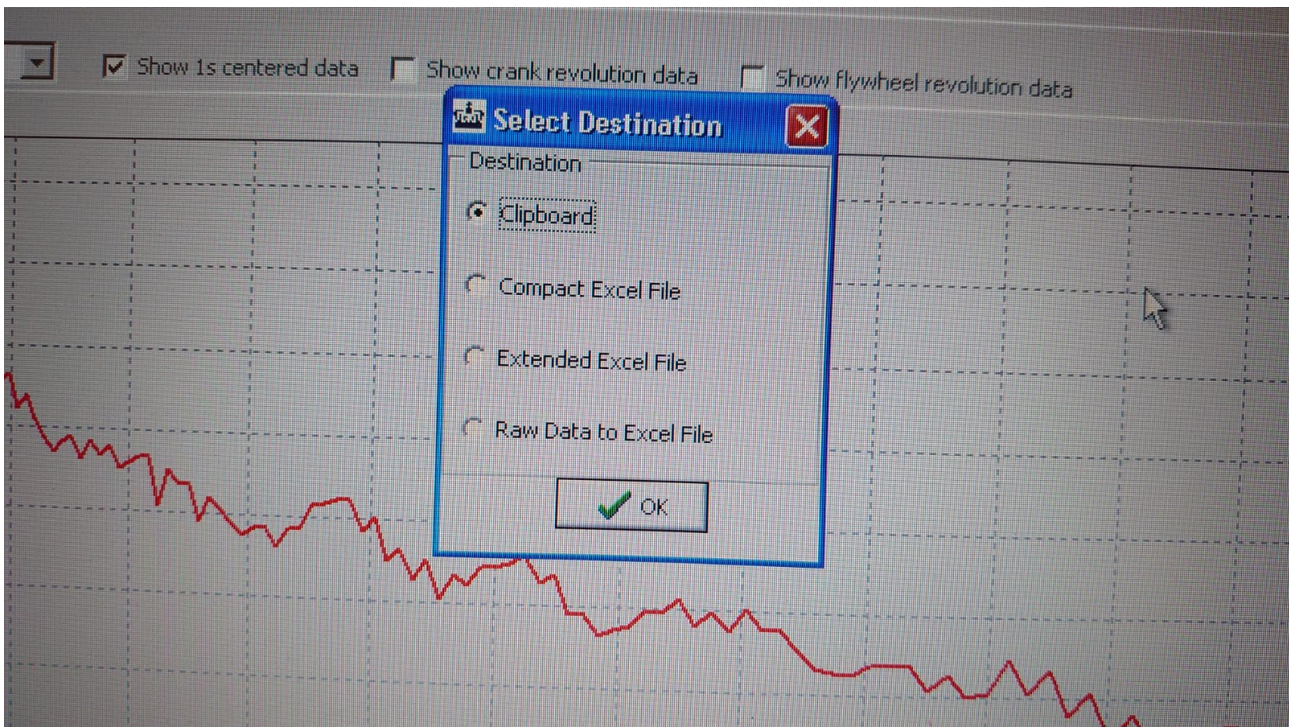


KUVA 14 ja 15. Testituloksien numeraalinen ja graafinen näkymä.

- Test Analysis valikosta voi valita muuttujat, joita haluaa tarkastella

- Export

- Klikkaa etusivun ylävalikosta Export -painiketta
- Select destination → Clipboard/ Compact Excel File / Extended Excel File / Raw data to Excel File



KUVA 16. Select Destination -valikko.

- Compat Excel File → Antaa vain huippuarvot
 - Extended Excel File → Antaa väliaikatietona tehon 1 sekunnin aikajakson keskiarvoina → HUOM! Antaa väliajat muodossa 30.x → Excel tunnistaa päivämääräksi → Korjaa käsin numeeriseen muotoon
- Lopputoimenpiteet
- Poistu softasta painamalla ruksia
 - Sammuta pp-ergometri ja irrota virta- ja datapiuha