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 työpöydätä Monark Anaerobic test Software



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

- Database

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

🚮 Monark Anaerobic Test Softwa	Group Information
File Ergometer Help	Group Name:
Add Grove Edit Group Add Person Ec	Additional Info:
Database Database Database Example Group Database Database	Contact Person: First Name: Last Name: Phone: E-Mail: Cancel

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

 \circ "Add person" \rightarrow Lisää nimi, pituus, paino ja syntymäaika

and Anne-Lit T is a	🔤 Person Information	×
rgometer Help	General: First Name: Last Name:	
oup Edit Group Addiverson Edit Pers	Street Address: Town: PostCode (zip): Country: Finland	
Dase	Phone Number: E-Mail: Physical Attributes:	
Example Group	Height [cm] 175 Weight [kg] 70 Birth Date: 1.1.1970 Additional Info:	Male (* Sex: Female (*
Saku IestiFlyhma12345 TR		✓ OK X Cancel

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

- Run test



KUVA 8. Run Test -kuvake.

- o Test settings
 - Test person → täyttyy automaattisesti (teoriassa start footin voi muuttaa)
 - Connection to Monark 894E → pidetään samoina
 - Protocol selection \rightarrow 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 %)

select Test Protocol and Settings		
	TEST	SETTINGS
I	Select the test protocol from the list a Test Person Name: Leo Haapasalo Age: 29 years Weight: 82 4 Kg 0 4 g Seat Height: 0 4 g Start Foot: C Left C Right	Connect the Monark 894E to the PC. Connection to Monark 894E Status: Communication port: Communication port: Magnets: Sampling Variable: Default Inertia: 0,91
	Protocol Selection Name Tests HitLit 15 sek 188 Training room 25 Wingate Original 16 15s 8 LBIA004 Demo 5 15s Fully Manual 4 ae 4 testi 4 15s 3 Wingate Original MR 2 15 set 0 2 15 set 0 1 15s tee 1	Number of Bouts: - Bout Duration [s]: - Brake Weights: - Rest Time [s]: - Rest without pedaling - Create State Content

KUVA 9. Test Settings -näkymä.

🎰 Protoc	ol Editor		X	
Protocol In Name:	formation	Test Start C 1 - Fully manual		
Wingate 30 sec Men		2 - Manually drop weightbasket / Autostart timer		
Creator: LB		C 3 - Fully Automatic - Drop basket at (rpm): 70		
Info: 1/13 Bo	dyweigth	Brake Weight Type	Rest Duration [s]:	
Bout List		© % of bodyweight	Pedal while rest time Bout Duration	
Bout 1	Brake Weight [%] 7,7	Bout Count: 1 Add	Duration [s]: 30	
		Edit Remove New bout workload 7,7 $\stackrel{\circ}{\rightarrow}$ % of bodyweight	Close	
	Continue			

• Create \rightarrow Protocol editor \rightarrow Voit tehdä omia testiprotokollia

KUVA 10. Protocol Editor -näkymä.

- Nimeä protokolla haluamallasi tavalla syöttämällä nimi Name:-kenttään.
- Valitse testin aloitustavaksi Manually drop weigthbasket / Autostart timer Test Start -valikosta
- Valitse kuorman tyypiksi prosenttiosuus kehonpainosta (% of bodyweight) HUOM! ohjelma tarjoaa oletuksena Weigth 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
- o Kun kaikki kunnossa "Continue"

o Itse testi

■ Paina "Start" ja anna tutkittavalle lupa kiihdyttää → testikello käynnistyy

rotocol Information	Speed [Rpm]	Brake Weight [kg]	Time [m:s]
/ingate 30 sec Women Ianually drop weightbasket /	0	4,3	0:00
utostart timer lumber of Bouts: 1	Test Graph		
out Duration [s]: 30	240		
est Time [s]: 0	200		
Bout B. Weight Status	160		
	100		
	60 40		
	20 1		
Person Information	Info Supervisor: Please load the brakeweighthas	(c)	
Person Weight [kg]: 60,0	appropriately. Click "Start" to begin.	() Start	Analysis
Start Foot: Right			2

KUVA 11. Testinäkymä 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

Additional Info			
Please fill information about this test to the fields below.			
:			
И ок			

KUVA 13. Testin päätyttyä ruutuun ilmestyvä 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
 - o 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
 - o Poistu softasta painamalla ruksia
 - o Sammuta pp-ergometri ja irrota virta- ja datapiuha