

CS-net
エルゴメータートレーニングシステム
操作マニュアル I

準備→設定→体力測定→体力評価→コンテスト

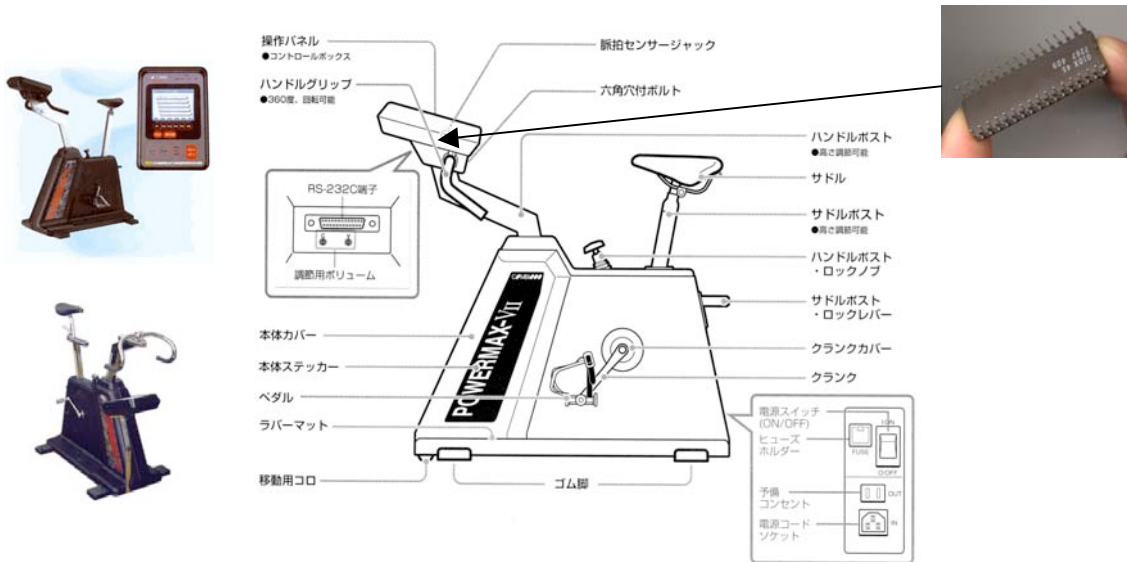


<http://www.cycle-sports.net>

<準備>

◇ PowerMaxV II (以後、PMV)

(CS-net 対応バージョン*または対応チップ*を装着した PowerMaxV)



* 問い合わせ先 :

コンビウェルネス 048-798-9509 (<http://www.combi-wellness.co.jp/>)

ヴィクトジャパン 047-363-7046 (<http://www.victjapan.net/>)

◇ RS232C ケーブル

(PC 側に RS232C 端子がない場合 USB 変換ケーブルが必要)

◇ パソコン

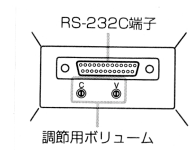
(WindowsXP 推奨)

◇ CS-net 用エルゴメータコントロールソフト

(CS-net でダウンロード)

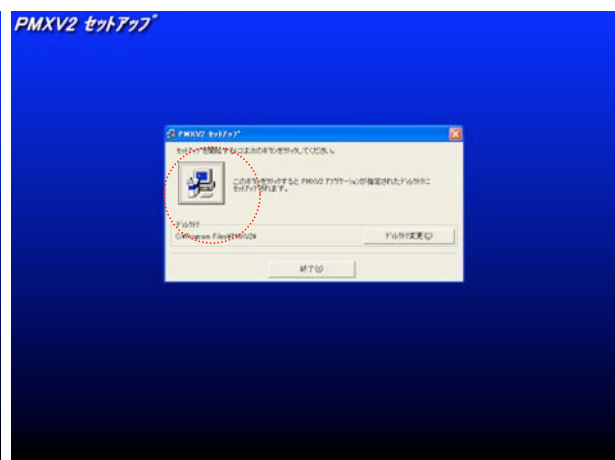
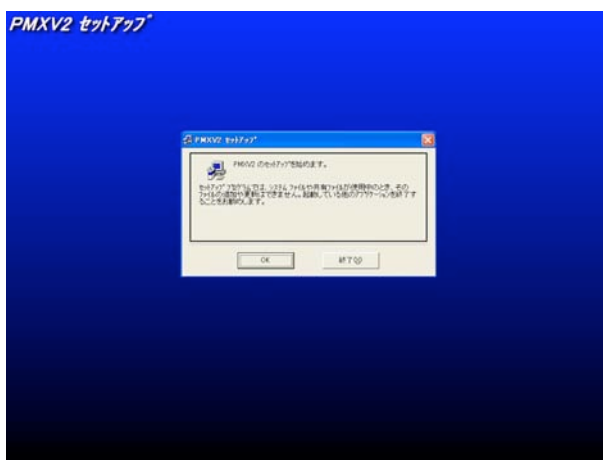
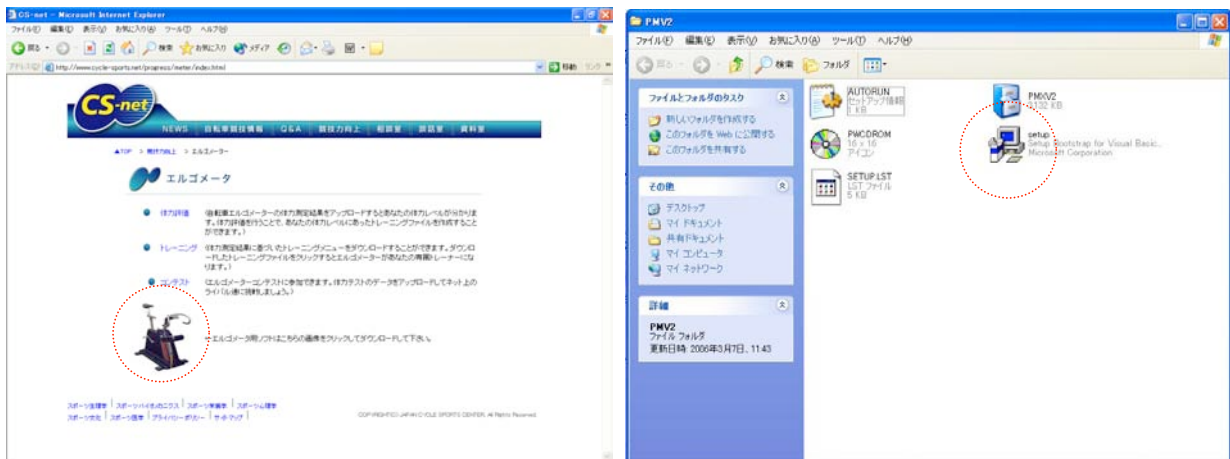
◇ インターネット接続環境

(測定時に接続されている必要はない。体力評価、トレーニングメニューダウンロード、エルゴメータコンテスト参加時に必要。測定後にデータをコピーして他のコンピュータからサーバーにアップロードすることが可能。)

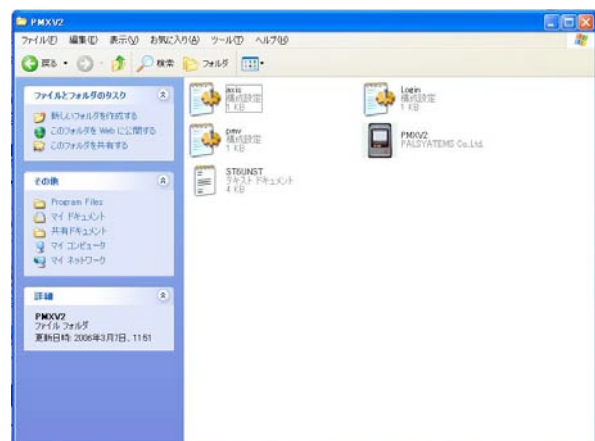


<アプリケーションソフトのダウンロードとインストール>

CS-net[[トップページ](#)]→[[競技力向上](#)]→[[エルゴメータ](#)]のページにあるエルゴメータのアイコンをクリックしてソフトをダウンロードしてください。ダウンロードしたファイルをダブルクリックして解凍後、[PMV フォルダ]にある。[setup]ファイルをダブルクリックして、インストーラーを実行してください。

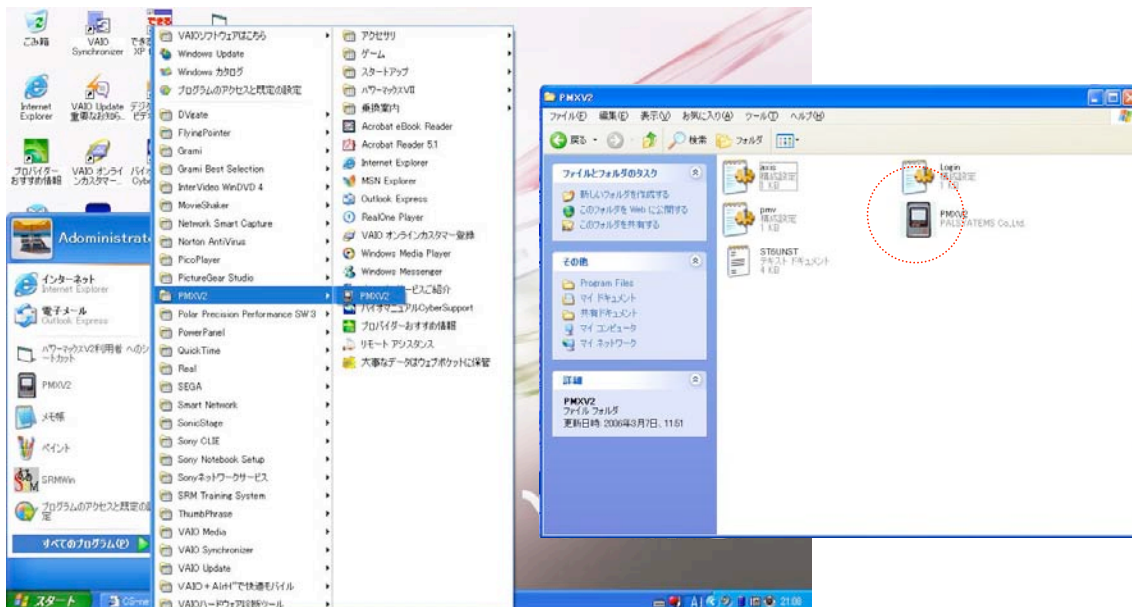


インストールが終了すると、[マイコンピュータ]→[ローカルディスク (C:)] →[Program File]内に[PMXV2]フォルダが作成される。



＜アプリケーションソフトの起動と設定＞

PMV と PC をケーブルで接続した後に、Windows のスタートメニューから[すべてのプログラム]を表示し、[PMXV2 フォルダー]内の[PMXV2]を実行する。



アプリケーションソフト起動時に通信ポートの確認を行います。接続に問題がある場合には通信パラメータ設定画面が表示されます。[コントロールパネル]→[システム]→[ハードウェア]→[デバイスマネージャ]→[ポート]で COM ポートを確認して、通信パラメータ設定画面のポート No. を一致させて通信パラメータ設定画面の決定画面を押す。

エラーが発生する場合は、もう一度 COM ポートを確認するか、ケーブルの接続を確認する。



通信パラメータ設定画面の決定画面を押すと、パーソナルデータ入力画面が表示されるので、CS-net に登録された ID とパスワード入力して OK ボタンをクリックする。



次に、個人フォルダー設定画面が表示されるので、ID と同じ名前のフォルダーを選択する。初めての利用の場合は、[新規作成ボタン]をクリックすると ID と同じ名前のフォルダーが作成されるので、このフォルダーを選択して[OK] ボタンを押す。1つのパソコンで複数の競技者を管理する場合は、[新規作成ボタン]を押す前に[PMV2]フォルダーを選択しておく。また、USB メモリースティックなどを利用して競技者ごとに保存場所を変えることも可能である。

[個人フォルダー指定]画面でフォルダーを選択し、[OK]ボタンを押すと[個人情報]確認画面が表示される。CS-net に登録した ID、パスワード、氏名、体重、性別を入力し[OK]ボタンを押す。一度、登録していれば登録した情報が表示されるので変更がなければそのまま[OK]ボタンを押すと[メニュー]画面が表示される。



<メニュー>

◇ 体力テスト

▶ 無酸素パワーテスト

- ・ 2分間の休憩を挟んで3種類の負荷で3本のダッシュを行う。回転数と出力からピークパワーを推定し、トレーニングに必要な負荷を決定するためのデータを出力する。体力評価の実施、エルゴメータコンテストへの参加、CS-net トレーニングメニューをダウンロードするために必要なデータを測定する。

▶ 有酸素パワーテスト

- ・ 有酸素系トレーニング時の目標心拍数を設定するために必要な最高心拍数を測定するための負荷漸増運動テスト。

▶ ウィンゲートテスト

- ・ 体重の7.5%の負荷で30秒間の全力ペダリングを行う。

◇ トレーニング

▶ CS-net トレーニング

- ・ アップロードされた無酸素パワーテストの結果をもとに、実走行でのトレーニングをエルゴメータに置き換えて実施するトレーニング。

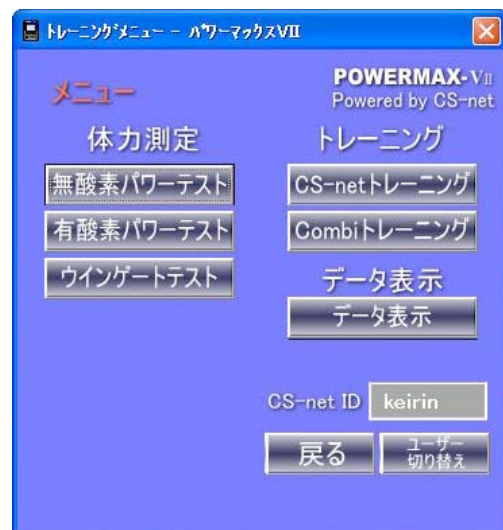
▶ Combi トレーニング

- ・ PMV のプログラムに組み込まれたトレーニングメニュー。ハイパワー、ミドルパワートレーニングなど。

◇ データ表示

▶ データ表示

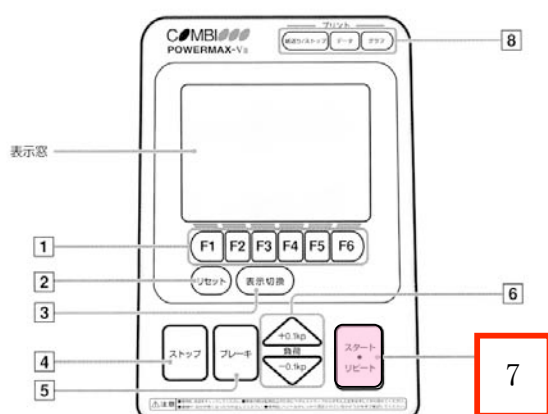
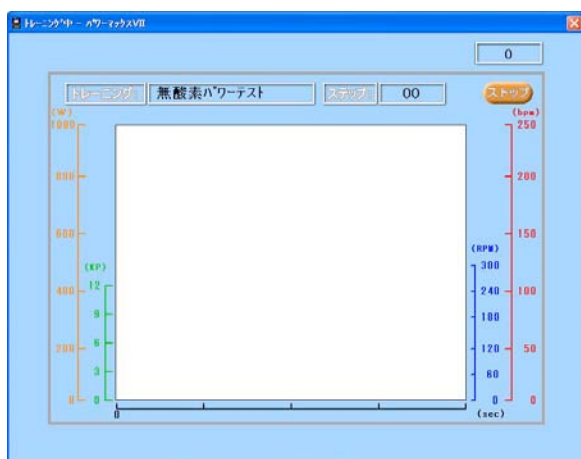
- ・ 各テストの結果、トレーニングの結果をグラフや数値で表示する。



<体力測定の実施と体力評価>

メニュー画面から[無酸素パワーテスト]をクリックする。本人確認のためパスワードと測定時の体重を入力し、[実行]ボタンを押す。

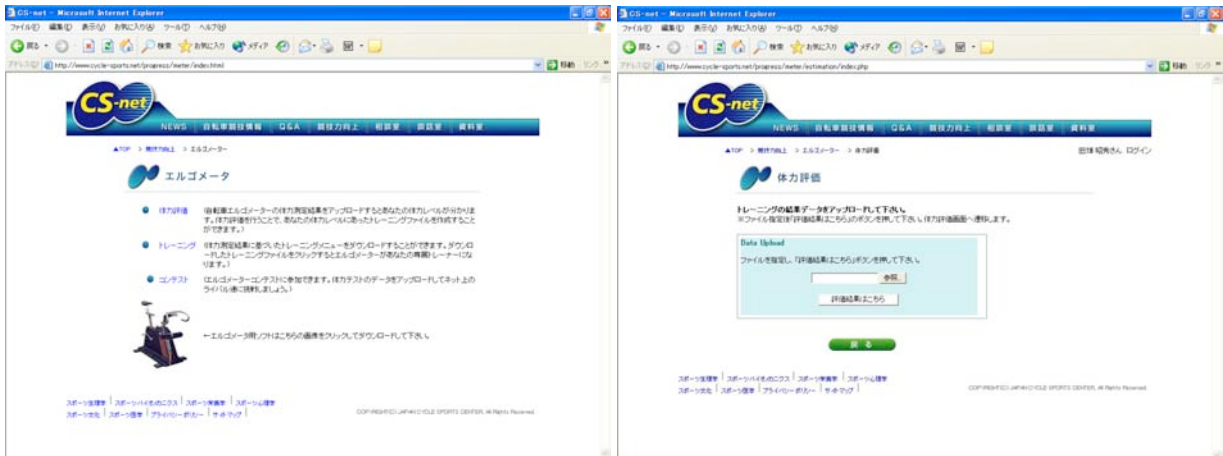
次のようなグラフが表示され、PMV のコントロールボックス画面に、スタート画面が表示される。PMV のスタートボタン **7** を押して測定を行う。



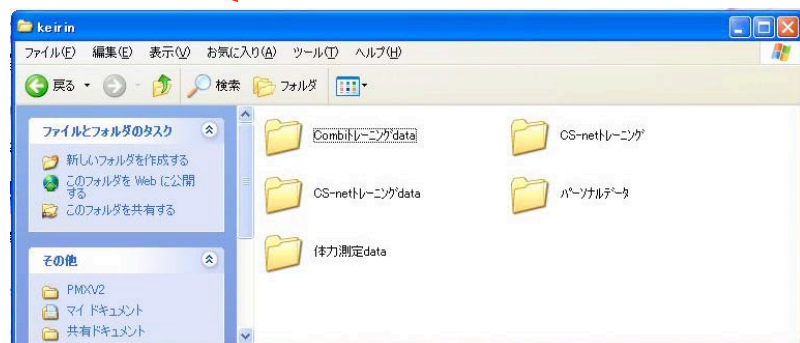
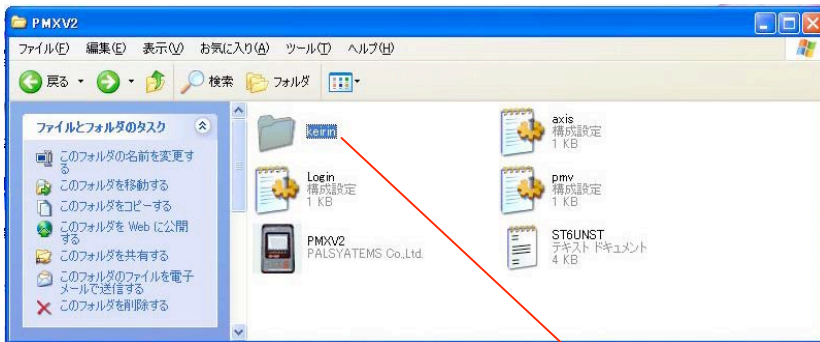
測定終了後に PC の [PMV フォルダー] の [無酸素パワーテスト data] フォルダー内に CS-net 用の暗号化されたアップロードファイルが作成される。apt[測定日時].pmv (例：apt200603091305.pmv)

<体力データファイルのアップロード>

CS-net (<http://www.cycle-sports.net>) にアクセスし、[競技力向上]→[エルゴメータ]→[体力評価]のページを開く。[Data Upload]の参照ボタンをクリックする。



[マイコンピュータ]→[ローカルディスク (C:)]→[Program Files]→[PMXV2]→[ID 名]→[体力測定 data]→[apt[測定日時].pmv] (例: apt200603091305.pmv) を選択し、[評価結果はこちら]ボタンをクリックする。



CS-net - Microsoft Internet Explorer

ファイル(E) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)

戻る 検索 お気に入り メディア

アドレス http://www.cycle-sports.net/progress/meter/estimation/upload.php



NEWS | 自転車競技情報 | Q&A | 競技力向上 | 相談室 | 談話室 | 資料室

▲TOP > 競技力向上 > エルゴメーター > 体力評価 田畑 昭秀さん ログイン



体力評価

田畑 昭秀さんの測定結果
測定時体重 → 66 kg

【評価】 測定結果に対する評価は5段階評価となっています。 測定日:2005/05/24 17:13			
最大無酸素パワー	1213W	評価	3
評価コメント	あなたの無酸素パワーは平均的です。		
体重あたり最大無酸素パワー	18.4W	評価	4
評価コメント	あなたの体重あたりのパワーは優れています。		
高速回転時のパワー	202rpm	評価	4
評価コメント	あなたの高速回転時のパワーは優れています。		
脚筋力	15.4W	評価	4
評価コメント	あなたの脚筋力は優れています。		
脚筋持久力	-77%	評価	1
評価コメント	あなたの脚筋持久力は劣っています。		

[戻る](#)

[スポーツ生理学](#) | [スポーツバイオメカニクス](#) | [スポーツ栄養学](#) | [スポーツ心理学](#)

<コンテスト>

CS-net エルゴメータコンテストの開催期間内に測定した PMV 無酸素パワーテストの暗号化ファイルをサーバーにアップロードすることで、コンテストに参加することができる。

ランキングに表示する名前をユーザー名かログイン ID あるいは両方かを選択して、チェックボックスにチェックマークを入れる。

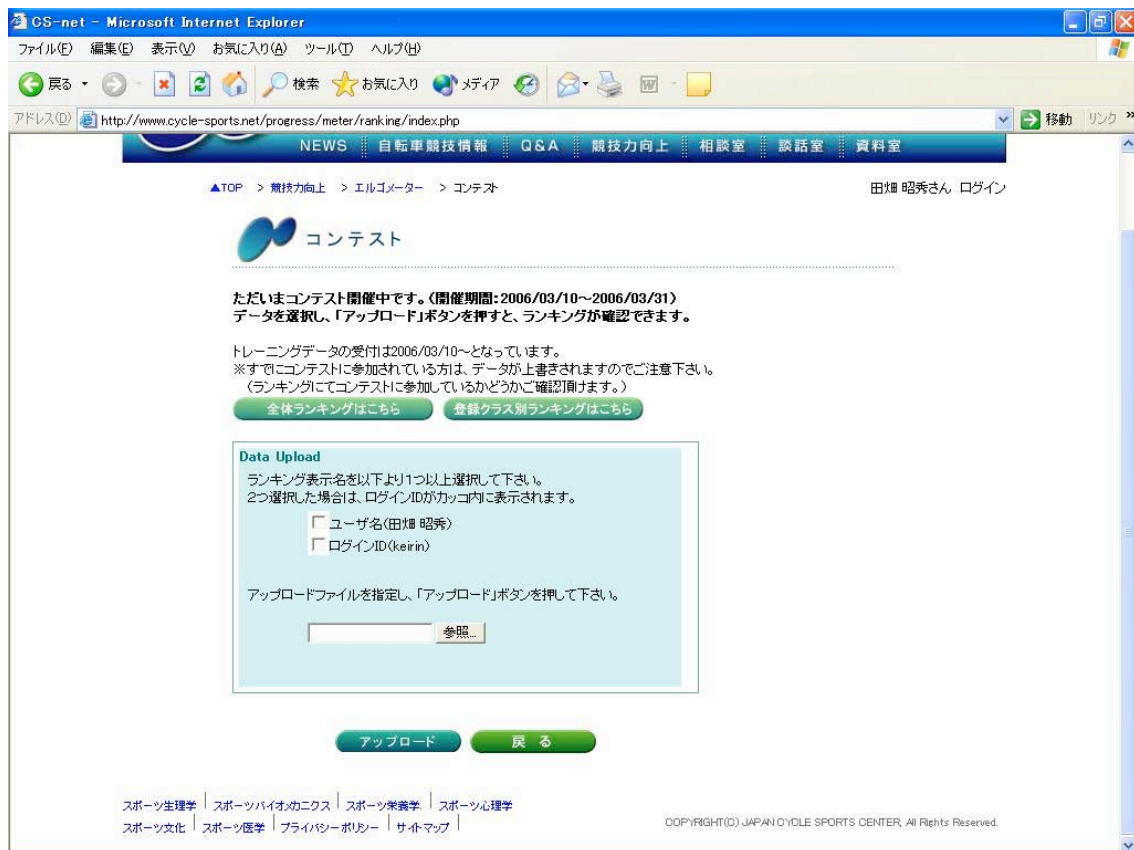
[[トップページ](#)]→[[競技力向上](#)]→[[エルゴメータ](#)]→[[コンテスト](#)]画面の参照ボタンでファイルを選択します。[[マイコンピュータ](#)]→[[ローカルディスク \(C:\)](#)]→[[Program Files](#)]→[[PMXV2](#)]→[[ID 名](#)]→[[体力測定 data](#)]フォルダーからアップロードしたいファイル

apt[測定日時].pmv

(例：apt200603091305.pmv)

2006年3月9日 13:05 実施

を選択し、[開く]ボタンをクリックする。



CS-net - Microsoft Internet Explorer

http://www.cycle-sports.net/progress/meter/ranking/index.php

NEWS | 自転車競技情報 | Q&A | 競技力向上 | 相談室 | 談話室 | 資料室

田畑 昭秀さん ログイン

コンテスト

ただいまコンテスト開催中です。(開催期間:2006/03/10~2006/03/31)
データを選択し、「アップロード」ボタンを押すと、ランキングが確認できます。

トレーニングデータの受付は2006/03/10~となっています。
※すでにコンテストに参加されている方は、データが上書きされますのでご注意ください。
(ランキングにてコンテストに参加しているかどうかご確認頂けます。)

[全体ランキングはこちら](#) [登録クラス別ランキングはこちら](#)

Data Upload

ランキング表示名を以下より1つ以上選択して下さい。
2つ選択した場合は、ログインIDがカッコ内に表示されます。

ユーザー名(田畑 昭秀)
 ログインID(keirin)

アップロードファイルを指定し、「アップロード」ボタンを押して下さい。

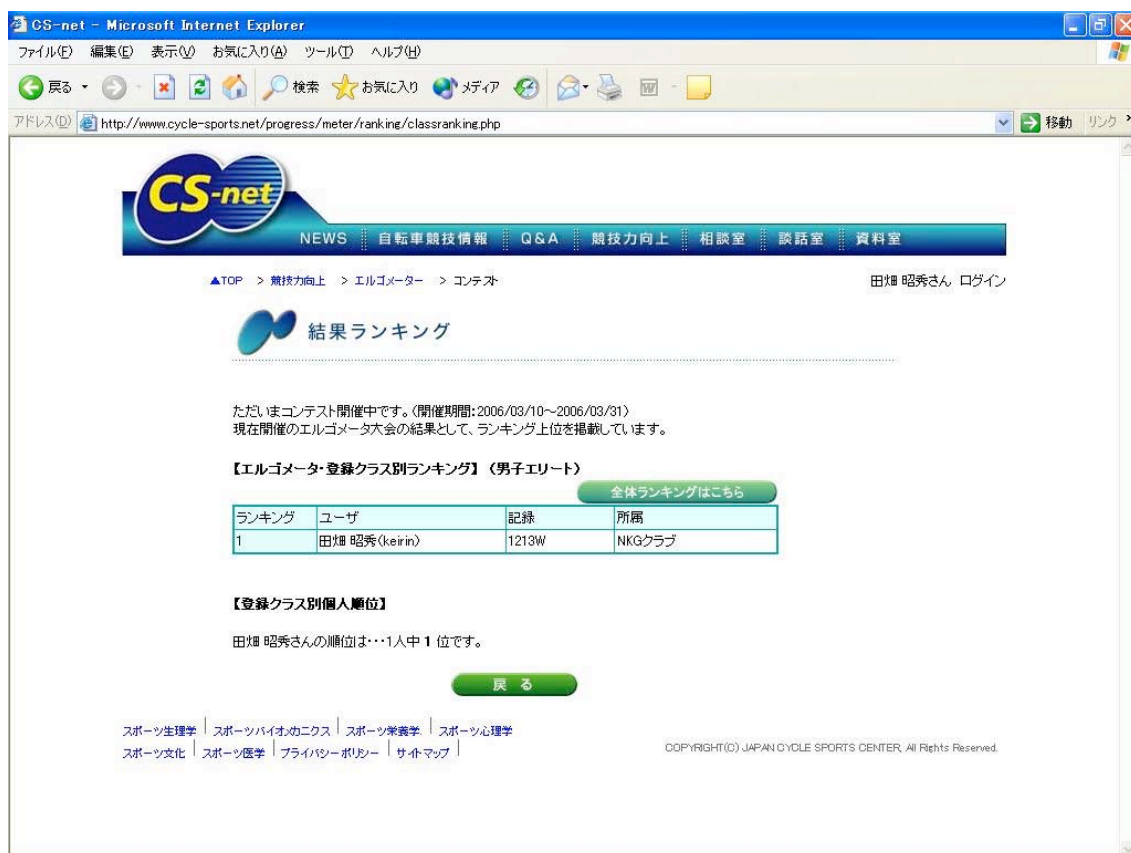
[参照...](#)

[アップロード](#) [戻る](#)

スポーツ生理学 | スポーツバイオメカニクス | スポーツ栄養学 | スポーツ心理学
スポーツ文化 | スポーツ医学 | プライマリーポルター | サイトマップ

COPYRIGHT(C) JAPAN CYCLE SPORTS CENTER. All Rights Reserved.

[アップロードボタン]をクリックすると、[結果ランキング]が表示される。



The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer browser window displaying the CS-net website. The address bar shows the URL: <http://www.cycle-sports.net/progress/meter/rankine/classranking.php>. The website header includes the CS-net logo and navigation links: NEWS, 自転車競技情報, Q&A, 競技力向上, 相談室, 談話室, 資料室. The main content area is titled "結果ランキング" (Result Ranking) and includes a notice about the current contest period (2006/03/10~2006/03/31) and the current ranking. A table shows the ranking for the Keirin class (男子エリート).

ランキング	ユーザ	記録	所属
1	田畑 昭秀 (keirin)	1213W	NKGクラブ

田畑 昭秀さんの順位は...1人中1位です。

戻る

スポーツ生理学 | スポーツバイオメカニクス | スポーツ栄養学 | スポーツ心理学
スポーツ文化 | スポーツ医学 | フライシャーポリシー | サイトマップ

COPYRIGHT(C) JAPAN CYCLE SPORTS CENTER. All Rights Reserved.

エルゴメータトレーニングについては「操作マニュアル II」へ



<ディレクトリー構成>

マイコンピュータ

ローカルディスク (C :)

Program Files

PMXV2

1. PMXV2 (プログラム)
2. axis (構成設定)
3. pmv (構成設定)
4. Login (構成設定)
5. **CS-net ID 名 (個人データフォルダー)**
 - ◇ Combi トレーニング data
 - ◇ CS-net トレーニング
 - **K1_strength.csv** (csv ファイル)
 - **SPC_strength.csv** (csv ファイル)
 - ◇ CS-net トレーニング data
 - 結果 data
 - ◇ パーソナルデータ
 - ◇ 体力測定 data
 - ウィンゲートテスト結果 data
 - ◇ **無酸素パワーテスト 200505132308.pmv** (PMV ファイル)
 - ◇ **無酸素パワーテスト 200505132308.csv** (CSV ファイル: アップロードデータ)
 - 有酸素パワーテスト結果 data
 - ◇ **有酸素パワーテスト 200505132308.pmv** (PMV ファイル)
 - ◇ **有酸素パワーテスト 200505132308.csv** (CSV ファイル: アップロードデータ)
 - **apt200505132308.pmv**
(測定日 2005 年 5 月 13 日 23 : 08)

新規作成を実行後、作成されるフォルダー。

体力測定データをアップロード後に CS-net サーバーからダウンロードするファイル

PC から PowerMaxV-II をコントロールして無酸素パワーテストを実施すると作成されるファイル。ファイル名は測定日時。体力評価画面でこのファイルをアップロードする。