

(19) 日本国特許庁(JP)

(12) 公開特許公報(A)

(11) 特許出願公開番号

特開2010-267267

(P2010-267267A)

(43) 公開日 平成22年11月25日(2010.11.25)

(51) Int.Cl.

G06Q 50/00 (2006.01)
A61B 5/0245 (2006.01)

F 1

G 06 F 17/60
A 61 B 5/02

テーマコード(参考)

4 C O 1 7

3 2 O P

審査請求 有 請求項の数 20 O L (全 48 頁)

(21) 出願番号 特願2010-113219 (P2010-113219)
 (22) 出願日 平成22年5月17日 (2010.5.17)
 (31) 優先権主張番号 12/468,025
 (32) 優先日 平成21年5月18日 (2009.5.18)
 (33) 優先権主張国 米国(US)

(特許庁注:以下のものは登録商標)
 1. GSM

(71) 出願人 398032441
 アディダス アーゲー
 ドイツ連邦共和国 91074 ヘルツオ
 ーゲンアウラッハ アディ ダスラー シ
 ュトラーセ 1
 (74) 代理人 100073184
 弁理士 柳田 征史
 (74) 代理人 100090468
 弁理士 佐久間 剛
 (74) 復代理人 100116540
 弁理士 河野 香
 (74) 復代理人 100139723
 弁理士 樋口 洋

最終頁に続く

(54) 【発明の名称】フィットネスマニタリングサービス提供のためのプログラム製品、方法及びシステム

(57) 【要約】

【課題】 フィットネスマニタリングサービスを提供するためのプログラム製品、方法及びシステムにおいて、過去のパフォーマンスから得られたデータをアスリートが有効に利用できるようにする。

【解決手段】 携帯型フィットネスマニタリングサービスのユーザに心拍数情報を提供する方法は、(a)最高心拍数のパーセンテージの範囲として複数的心拍数ゾーンを定義するステップ、(b)心拍数ゾーンのそれぞれに色を割り当てるステップ、(c)ユーザから心拍数情報を受け取るステップ、及び(d)心拍数情報のグラフィック表示を提供するステップであって、グラフィック表示の部分領域の色は心拍数ゾーンの内の1つに割り当てられた色に対応するステップを含み、ステップ(a)~(d)は少なくとも1つのプロセッサを用いて実行される。

【選択図】なし

【特許請求の範囲】**【請求項 1】**

携帯型フィットネスマニタリングサービスのユーザに心拍数情報を提供する方法において、

- (a)最高心拍数のパーセンテージの範囲として複数的心拍数ゾーンを定義するステップ、
- (b)前記心拍数ゾーンのそれぞれに色を割り当てるステップ、
- (c)前記ユーザから心拍数情報を受け取るステップ、及び
- (d)前記心拍数情報のグラフィック表示を提供するステップであって、前記グラフィック表示の部分領域の色は前記心拍数ゾーンの内の1つに割り当てられた前記色に対応するものであるステップ、
を含み、

前記ステップ(a)~(d)が少なくとも1つのプロセッサを用いて実行されることを特徴とする方法。

【請求項 2】

前記心拍数情報がトレーニング中に携帯型心拍数センサによって測定されることを特徴とする請求項1に記載の方法。

【請求項 3】

前記心拍数情報が瞬時心拍数情報を含むことを特徴とする請求項1に記載の方法。

【請求項 4】

前記ユーザの前記最高心拍数に基づいて前記心拍数ゾーンに対する上限及び下限を決定するステップをさらに含むことを特徴とする請求項1に記載の方法。

【請求項 5】

前記ユーザの瞬時心拍数が前記心拍数ゾーンのどれに入るかを前記上限及び前記下限に基づいて決定するステップをさらに含むことを特徴とする請求項1に記載の方法。

【請求項 6】

前記心拍数ゾーンに対する前記上限及び前記下限がユーザ情報に基づいて調節されることを特徴とする請求項4に記載の方法。

【請求項 7】

前記ユーザ情報が、前記ユーザが前記トレーニングを行っている間に測定された、前記ユーザのパフォーマンスパラメータを含むことを特徴とする請求項6に記載の方法。

【請求項 8】

前記ユーザ情報が、前記ユーザが前記トレーニングを完了した後に前記携帯型フィットネスマニタリングサービスによって課せられた質問への、前記ユーザからの応答を含むことを特徴とする請求項6に記載の方法。

【請求項 9】

有形コンピュータプログラム製品であって、少なくとも1つのプロセッサに、
ユーザに対して、トレーニング中のユーザのパフォーマンスに関する、インターバルパラメータの関数として表示される第1のパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示させるため、及び

ユーザに対して、トレーニング中のユーザのパフォーマンスに関する、インターバルパラメータの関数として表示されかつ前記第1のパフォーマンスパラメータ情報の上に重ねられる第2のパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示させるため、
のコンピュータプログラムロジックが記録されているコンピュータ読出可能媒体を含むことを特徴とする有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 10】

前記インターバルパラメータが時間を含むことを特徴とする請求項9に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 11】

前記インターバルパラメータが距離を含むことを特徴とする請求項9に記載の有形コン

10

20

30

40

50

ピュータプログラム製品。

【請求項 1 2】

前記第1のパフォーマンスパラメータ情報及び前記第2のパフォーマンスパラメータ情報がトレーニングの一部にわたって記録されていることを特徴とする請求項9に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 1 3】

前記第1のパフォーマンスパラメータ情報が心拍数を含むことを特徴とする請求項9に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 1 4】

前記第2のパフォーマンスパラメータ情報がペースを含むことを特徴とする請求項13に記載の有形コンピュータプログラム製品。 10

【請求項 1 5】

前記第2のパフォーマンスパラメータ情報が速度を含むことを特徴とする請求項13に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 1 6】

前記第1のパフォーマンスパラメータ情報及び前記第2のパフォーマンスパラメータ情報が心拍数情報及びペース情報からなる群から選ばれることを特徴とする請求項9に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 1 7】

有形コンピュータプログラム製品であって、少なくとも1つのプロセッサに、
ユーザに対して、トレーニング中のユーザのパフォーマンスに関する、インターバルパラメータの関数として表示されるパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示させるため、 20

前記グラフィック表示されたパフォーマンスパラメータ情報のサブセットを定めるために前記ユーザが操作することができる第1及び第2の分析境界マーカーを提供させるため、及び

前記ユーザ操作に応答して、前記前記分析境界マーカーで定められた、前記グラフィック表示されたパフォーマンスパラメータ情報の前記サブセットだけに対応する数値パフォーマンスパラメータ情報を表示させるため、

のコンピュータプログラムロジックが記録されているコンピュータ読出可能媒体を含むことを特徴とする有形コンピュータプログラム製品。 30

【請求項 1 8】

前記インターバルパラメータが時間を含むことを特徴とする請求項17に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 1 9】

前記インターバルパラメータが距離を含むことを特徴とする請求項17に記載の有形コンピュータプログラム製品。

【請求項 2 0】

前記パフォーマンスパラメータ情報が心拍数情報及びペース情報からなる群から選ばれることを特徴とする請求項17に記載の有形コンピュータプログラム製品。 40

【発明の詳細な説明】

【技術分野】

【0 0 0 1】

本発明は全般的にはフィットネスマニタリングサービスに関する。さらに詳しくは、本発明は、フィットネスマニタリングサービスを提供するためのプログラム製品、方法及びシステムに関する。

【背景技術】

【0 0 0 2】

身体鍛錬運動は健康なライフスタイル及び個人の福利の維持に重要である。したがって、多くの人が身体鍛錬運動プログラムへの参加を欲している。最も成功した身体鍛錬運動 50

プログラムは、個人のフィットネスレベルに合わせられ、1つないしさらに多くの特定のフィットネス目標または身体鍛錬運動目標を達成するように個人を補助することを目的としたプログラムである。

【0003】

個人のフィットネスレベル及びその人の特定のフィットネス目標または身体鍛錬運動目標に適切な身体鍛錬運動プログラムの作成／遂行において個人を補助するために、スポーツトレーナーを、またその他の身体鍛錬運動及びフィットネスの専門家も、利用できる。しかし、そのような専門家を雇うには高い費用がかかり得る。さらに、多くの人は多忙なスケジュールのため、個人的に日常ベースで身体鍛錬運動及びフィットネスの専門家と会うための時間をとっておくことは困難である。したがって、多くの人は身体鍛錬運動及びフィットネスの専門家のサービスの利用を控え、例えばその人のフィットネスレベルに合わせられた、身体鍛錬運動プログラムから得ることができる恩恵を決して達成できない。

10

【0004】

テクノロジーにより、トレーニング中にユーザから得られるパフォーマンス情報をさらに深く分析するためにリモートコンピュータに転送できるシステムが開発された。そのようなシステムはユーザによるユーザの過去のパフォーマンスデータの閲覧を可能にするユーザインターフェースを提供することが多い。

【0005】

とりわけ、ユーザの向上度を測るために、将来の目標を設定するため、ユーザのパフォーマンスデータを他者と共有するため、モティベーションをもたせておくため、及び／またはユーザのその時点のフィットネスレベル及び目標に適する強度での身体鍛錬運動を可能にするため、過去のパフォーマンスからつくられたデータをアスリートがより有効に利用することを可能にするであろうフィットネスマニタリングサービスを提供するため、改善されたプログラム製品、方法及びシステムが必要とされている。

20

【発明の概要】

【発明が解決しようとする課題】

【0006】

本発明の課題は、過去のパフォーマンスから得られたデータをアスリートが有効に利用できるようにするフィットネスマニタリングサービスを提供するための、改善されたプログラム製品、方法及びシステムを提供することである。

30

【課題を解決するための手段】

【0007】

本発明の実施形態は、携帯型フィットネスマニタリングサービスのユーザに心拍数情報を提供するための、(a)最高心拍数のパーセンテージの範囲として複数的心拍数ゾーンを定義するステップ、(b)心拍数ゾーンのそれぞれに色を割り当てるステップ、(c)ユーザから心拍数情報を受け取るステップ、及び(d)心拍数情報のグラフィック表示を提供するステップを含み、グラフィック表示の一領域の色が心拍数ゾーンの1つに割り当てられた色に対応し、ステップ(a)～(d)が少なくとも1つのプロセッサを用いて実行される、方法に関する。

40

【0008】

本発明の実施形態は、少なくとも1つのプロセッサに、

ユーザに対してトレーニング中のアスリートのパフォーマンスに関する、インターバルパラメータの関数として表示される第1のパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示させるため、及び

ユーザに対してトレーニング中のアスリートのパフォーマンスに関する、インターバルパラメータの関数として表示されかつ第1のパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示される第2のパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示させるため、のコンピュータプログラムロジックが記録されたコンピュータ読み出可能媒体を含む有形コンピュータプログラム製品にも関する。

【0009】

50

本発明の実施形態はさらに、少なくとも1つのプロセッサに、
ユーザに対してトレーニング中のアスリートのパフォーマンスに関する、インターバル
パラメータの関数として表示されるパフォーマンスパラメータ情報をグラフィック表示さ
せるため、、

グラフィック表示されるパフォーマンスパラメータ情報のサブセットを定めるためにユ
ーザが操作できる第1及び第2の分析境界マーカーを提供させるため、及び

ユーザの操作に応答して、分析境界マーカーによって定められる、グラフィック表示さ
れたパフォーマンスパラメータ情報のサブセットだけに対応する数値パフォーマンスパラ
メータ情報を表示させるため、

のコンピュータプログラムロジックが記録されたコンピュータ読出可能媒体を含む有形コ
ンピュータプログラム製品に関する。 10

【0010】

本発明のさらなる実施形態、特徴及び利点は、また本発明の様々な実施形態の構造及び
動作も、以下の詳細な説明において添付図面を参照して説明される。

【0011】

本明細書に組み入れられて本明細書の一部をなす添付図面は、さらに、限定としてでは
なく例として、記述とともに本発明の原理の説明に役立ち、当業者による本発明の利用を
可能にするに役立つ。 20

【図面の簡単な説明】

【0012】

【図1】図1は本発明の一実施形態にしたがうフィットネスマニタリングシステムの説明
図である。

【図2】図2はコンピュータ及び/またはサーバと通信しているアスリートの説明図であ
る。

【図3】図3は本発明の一実施形態にしたがうサーバの例示的ソフトウェア構成のブロッ
ク図である。

【図4】図4は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図5】図5は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図6】図6は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図7】図7は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。 30

【図8】図8は本発明の一実施形態にしたがう心拍数ゾーン範囲を説明する表である。

【図9】図9は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図10】図10は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図11】図11は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図12】図12は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図13】図13は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図14】図14は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図15】図15は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図16】図16は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図17】図17は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。 40

【図18】図18は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図19】図19は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図20】図20は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図21】図21は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図22】図22は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図23】図23は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図24】図24は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図25】図25は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図26】図26は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図27】図27は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。 50

【図28】図28は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図29】図29は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図30】図30は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図31】図31は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図32】図32は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図33】図33は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図34】図34は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図35】図35は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図36】図36は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図37】図37は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図38】図38は、本発明の一実施形態にしたがう、フィードバックに基づいてゾーン調節を行うプロセスを示す略図である。

【図39】図39は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図40】図40は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図41】図41は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図42】図42は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図43】図43は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図44】図44は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図45】図45は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図46】図46は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【図47】図47は本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。

【発明を実施するための形態】

【0013】

添付図面に示されるような本発明の実施形態を参照して、本発明をここで詳細に説明する。「一実施形態」、「ある実施形態」、「例示的実施形態」、等への言及は、説明される実施形態は特定の特徴、構造または特性を有し得るが、全ての実施形態がその特定の特徴、構造またはその特性を有する必要はないであろうことを示す。さらに、そのような語句が同じ実施形態を指す必要はない。さらに、特定の特徴、構造または特性がある実施形態に関連して説明される場合、明示的に説明されるか否かにかかわらず、他の実施形態との関連においてそのような特徴、構造または特性が認められるか否かは当業者の知識の範囲にゆだねられる。

【0014】

本発明のプログラム製品、方法及びシステムはアスリート100にフィットネスマニタリングサービスを提供するために用いることができる。本発明の実施形態を利用するアスリート100は、ランニング、ウォーキング、自転車走、スケート、水泳、スキー、エアロビクス、ウェイトリフティングを含むがこれらには限定されない、様々な身体アクティビティに積極的に参加することができ、あるいは様々な個人スポーツまたはチームスポーツに参加することができる。したがって、例えば、「アスリート」、「ランナー」、「身体鍛錬運動者」及び「ユーザ」のような語句は、本明細書において互換で用いられ得る。

【0015】

さらに、本明細書において、語句「ユーザ」は、注目する身体アクティビティを行っているアスリート100以外のユーザも指して用いられ得る。言い換えれば、以下でさらに詳細に説明されるように、アスリートユーザだけでなく、コーチまたは友人のような他のユーザも本発明のシステムと対話することができるであろう。

【0016】

図1に示されるような、身体アクティビティを遂行しているアスリート100は携帯型フィットネスマニタリングデバイス102を装着することができる。携帯型フィットネスマニタリングデバイス102は、身体アクティビティ中のアスリート100によって、着用されるか、携行されるか、または別の形で支持され得る。携帯型フィットネスマニタリングデバイス102は、アスリート100の身体アクティビティに関連付けられる様々な

10

20

30

40

50

パフォーマンスパラメータを測定及び／または処理するように適合させることができる。語句「パフォーマンスパラメータ」には、アスリート100の身体アクティビティに関連付けられる物理的パラメータ及び生理学的パラメータのいずれをも含めることができる。測定される物理的パラメータには、例えば、時間、距離、速度、ペース、歩数、歩幅、歩度を含めることができる。測定される生理学的パラメータには、例えば、心拍数、呼吸数、血中酸素レベル、血流量、水分補給状態、消費カロリー、筋肉疲労及び体温を含めることができる。

【0017】

一実施形態において、パフォーマンスパラメータには、例えばストレスレベルまたはモティベーションレベルのような、心的パラメータ及び情的パラメータも含めることができる。心的パラメータ及び情的パラメータは、アスリート100に質問することにより、または、例えばランニング中の腕の傾角特性または足の対地衝撃特性のような事柄を測定することにより、直接または間接に測定することができる。

10

【0018】

携帯型フィットネスマニタリングデバイス102は、例えば、名称を「携帯型フィットネスマニタリングシステム及びその応用(Portable Fitness Monitoring Systems, and Applications Thereof)」とする、共通に所有される米国特許出願(出願番号未詳(代理人案件番号第2483.0840000号))の明細書に開示されるデバイスのような、例えば、携帯電話、電子手帳、音楽ファイルプレイヤー(例：MP3プレイヤー)、インテリジェント着用品(例：フィットネスマニタリング下着、リストバンドまたは腕時計)のようなデバイス、フィットネスマニタリングモードを有するドングル(例：ソフトウェアを保護する小型ハードウェアデバイス)、専用携帯型フィットネスマニタリングデバイス102または非専用携帯型フィットネスマニタリングデバイス102とすることができる。

20

【0019】

携帯型フィットネスマニタリングデバイス102は、パフォーマンスパラメータを検出するための1つないしさらによくセンサ104と通信することができる。センサ104は携帯型フィットネスマニタリングデバイス102と有線または無線で通信することができる。図1に示されるような、本発明の一実施形態においては、心拍数を検出するためのセンサ104がアスリート100の胸に結合され、速度を検出するためのセンサ104がアスリート100の靴に結合されている。加速度計、歩数計、脈拍計、温度計またはユーザ100のパフォーマンスパラメータを検出するための他のセンサ104を含むがこれらには限定されない、他のセンサ104を用いることができる。携帯型モニタリングデバイス102と1つないしさらによくセンサ104は、Dynastream InnovationsによるANT及びANT+、ブルートゥースLE、ブルートゥースLET、またはBlueRobinを含むがこれらには限定されない、既知のプロトコルを用いて通信することができる。他の既知の通信プロトコルを用いることができる。

30

【0020】

携帯型フィットネスマニタリングデバイス102は1つないしさらによくディスプレイ106と通信することもできる。携帯型ディスプレイ106は携帯型フィットネスマニタリングデバイス102と有線または無線で通信することができる。携帯型ディスプレイ106は、例えば、視覚的、聴覚的または(例：振動素子による)触覚的な手段のような、様々な手段を、単独でまたは組み合わせて、アスリート100に情報を送るように適合させることができる。本発明の一実施形態においては、図1に示されるように、独立の聴覚ディスプレイ106(例：ヘッドフォン)及び独立の視覚ディスプレイ106(例：リストバンド)が備えられている。別の実施形態において、視覚的、聴覚的及び／または触覚的なディスプレイ106を、物理的に独立な素子として含めることができ、あるいはそのような素子の1つないしさらによくを統合して单一の物理的ディスプレイデバイスにすることができる。触覚ディスプレイ106はアスリート100に触感出力を与えるための、例えば圧電アクチュエータのような、ディスプレイ106を振動させるための手段を有することができる。いくつかの実施形態において、携帯型ディスプレイ106は携帯型

40

50

フィットネスモニタリングデバイス 102 と一体化することができる。

【0021】

本発明の一実施形態にしたがえば、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 を装着しているアスリート 100 と 1 つないしさらによく多くの外部要素の間で情報を通信することができる。そのような外部要素には、例えば、パーソナルコンピュータ 114, ネットワーク 110 及び / またはサーバ 112 がある。一実施形態において、パーソナルコンピュータ 114 及びサーバ 112 は単一のコンポーネントとすることができる。

【0022】

一実施形態において、図 2 に示されるように、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 を装着しているアスリート 100 は有線または無線の通信を用いてパーソナルコンピュータ 114 と通信することができる。当業者には当然であろうように、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 とパーソナルコンピュータ 114 の間の有線通信は、例えば、パーソナルコンピュータ 114 の通信ポートに差し込まれた通信線を用いてパーソナルコンピュータ 114 に接続されたドッキングユニットに携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 をおくことによって、達成され得る。

10

【0023】

別の実施形態において、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 とパーソナルコンピュータ 114 の間の有線通信は、例えば、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 とコンピュータ 114 の間でケーブルを接続することによって達成され得る。携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 のコンピュータ入力 / 出力ポート及びコンピュータ 114 の通信ポートには USB ポートを含めることができる。携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 とコンピュータ 114 を接続するケーブルは、USB-A または USB-B のレギュラープラグ、ミニプラグまたはマイクロプラグを含むがこれらには限定されない、適する USB プラグをもつ USB ケーブルとすることができます。

20

【0024】

携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 とパーソナルコンピュータ 114 の間の無線通信は、例えば、(例えばインターネットのような)無線広域ネットワーク (WWAN)、無線ローカルエリアネットワーク (WLAN) または無線パーソナルエリアネットワーク (WPAN)(総称して、無線エリアネットワークまたは WAN) を用いて、達成され得る。当業者には周知であろうように、WAN の実施に適する多くの既知の標準プロトコルまたは独自プロトコルがある(例 : TCP/IP, IEEE 802.16 及びブルートゥース)。したがって、本発明は、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 と本発明のフィットネスモニタリングサービスの様々な外部要素の間の通信のためのいずれか特定のプロトコルの使用に限定されない。

30

【0025】

一実施形態において、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 は携帯電話に用いられるような WWAN 通信システムと通信することができる。例えば、WWAN 通信システムは複数の地理的に分散配置された通信塔及び基地局システムを備えることができる。通信塔は、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 のような、長距離双方電波通信無線デバイスをサポートする 1 基ないしさらに多くのアンテナを備えることができる。アンテナと携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 の間の電波通信は、既知のまたは将来開発されるいずれかの無線プロトコル、例えば、CDMA, GSM, EDGE, 3G, IEEE 802.x(例 : IEEE 802.16 (WiMAX))，等に準拠する電波信号を利用することができる。基地局システム及びセル式通信塔によって携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 に空中送信される情報はさらに、例えばインターネットを含む、1 つないしさらに多くの別の回線交換通信ネットワークまたはパケット交換通信ネットワークに送信されるかまたはそのような通信ネットワークから受信することができる。

40

【0026】

図 2 に示されるように、パーソナルコンピュータ 14 とサーバ 112 の間でネットワー

50

ク110を介して通信を行うこともできる。一実施形態において、ネットワーク110はインターネットである。インターネットは、データを通信するためにインターネットプロトコル(TCP/IP)を用いる、サーバ、ルータ、交換機及び通信回線の全世界的集合体である。上に示したように、携帯型フィットネスマニタリングデバイス102とパーソナルコンピュータ114の間の通信にもインターネットを用いることができる。本発明の一実施形態において、携帯型フィットネスマニタリングデバイス102とサーバ112の間でネットワーク110を介して直接に、すなわちパーソナルコンピュータ114を通さずに、情報を通信することができる。

【0027】

本発明のフィットネスマニタリングサービスの実施形態にしたがえば、アスリート100、パーソナルフィットネスマニタリングデバイス102、ネットワーク110及びサーバ112のいずれかの間で広範な情報を通信することができる。そのような情報には、例えば、パフォーマンスパラメータ、トレーニングアドバイス、トレーニングプラン、暦日、ルート情報、音楽、ビデオ、テキスト、画像、音声通信、設定、ソフトウェア及びファームウェアを含めることができる。

【0028】

本発明の様々な要素間の通信は、身体アクティビティの開始前に、身体アクティビティの完了後に、及び/または身体アクティビティ中にリアルタイムで、行うことができる。さらに、例えばパーソナルフィットネスマニタリングデバイス102とパーソナルコンピュータ114の間の対話とパーソナルコンピュータ114とサーバ112の間の対話は異なる時点に行うことができる。

【0029】

サーバ112に送信され、サーバ112によって格納される情報は、後の時点にアスリート100がネットワーク110を介してアクセスすることができる。例えば、アスリートは、アスリートのパーソナルフィットネスマニタリングデバイス102からサーバ112に送信されたアクティビティ後パフォーマンス情報に、後の時点にアスリートのパーソナルコンピュータからアクセスできるであろう。本発明の別の実施形態において、パーソナルコンピュータ114の側の第三者(例:トレーナー、コーチ、友人または家族)が、アスリートのパフォーマンスに関するリアルタイムパフォーマンス情報またはパフォーマンス履歴情報に、ネットワーク110を通じ、サーバ112を介して、アクセスすることができるであろう。

【0030】

図3はサーバ112の例示的ソフトウェア構成のブロック図である。サーバ112のアプリケーションソフトウェアにはアスリート100にフィットネスマニタリングサービスを提供することができる多くの様々なモジュールがある。本発明の一実施形態において、そのようなモジュールには、スタートモジュール200、プランモジュール300、スケジュールモジュール400、トラックモジュール500、サポートモジュール600、ライブラリモジュール700及びフォーラムモジュール800がある。それぞれのモジュールは、1つないしさらに多くのパーソナルコンピュータ114においてユーザに提示することができる、1つないしさらに多くのグラフィカルユーザインターフェース(GUI)をサポートする。

【0031】

当業者には既知であるように、GUIはユーザ100がコンピュータ114を介して対話できるプラットフォームを提供するために技術とデバイスの組合せを用いることができる。GUIは、例えば、ユーザ100が利用できる情報及び作業を表すための、グラフィック要素、ビジュアルインジケータ及びテキストを提供することができる。グラフィック要素には、例えば、ウインドウ、メニュー、ラジオボタン、チェックボックス及びアイコンを含めることができる。ユーザ100は、ユーザのコンピュータ114の画面上のカーソル206の位置を制御するために、マウスのような、物理的入力デバイスを用いることができる。

10

20

30

40

50

【 0 0 3 2 】

上述した機能を拡張するかまたは追加の機能を提供するため、サーバ112のシステム内に別のまたは追加のモジュールまたはサブモジュールを実装できることが当業者には当然であろう。例えば、サーバ112のソフトウェア構成には、例えば、ウインドウズ(Win
dows)（登録商標）、ユニックス(UNIX)（登録商標）、リナックス(LINUX)（登録商標）、マック(Mac)（登録商標）O S XまたはA I Xのような市販のオペレーティングシステムの1つとすることができます、オペレーティングシステムを含めることができます。オペレーティングシステムは、ミドルウェア及びアプリケーションプログラムがそれを介してオペレーティングシステムのサービスにアクセスできる、付帯アプリケーションプログラミングインターフェースを有することもできる。さらに、ハイパーテキスト転送プロトコル(H T T P)サーバがオペレーティングシステムの上で稼働することができる。技術上周知のように、H T T PサーバはH T T Pを用い、インターネットを通じて、データを通信することができます。
10

【 0 0 3 3 】

本発明の一実施形態にしたがえば、図4は、リモートパーソナルコンピュータ114のユーザにスタートモジュール200によって提示される、G U I ウィンドウを示す。

【 0 0 3 4 】

図4～7，9～13及び39～47に示されるように、本発明のフィットネスマニタリングサービスの様々なモジュールは、ユーザ100がそれを介してフィットネスマニタリングサービスと対話できる、G U I をサポートすることができる。当業者には当然であろうように、一実施形態において、G U I は、ユーザのコンピュータ114上のウェブブラウザを用い、インターネット110を通じてユーザがアクセスできるウェブサイトを介してサーバ112により提供されるウェブページとして、現れることがある。別の実施形態において、G U I は、パーソナルコンピュータ114、C D - R O M 、携帯電話またはユーザ100がローカルにアクセスできるその他のコンピュータ読出可能媒体上に格納された情報だけに基づいて、プロセッサによって生成することができる。本発明の実施形態において、ユーザ100は、とりわけ、ユーザの向上を測るために過去のパフォーマンスから生成されたデータの使用、将来の目標の設定、ユーザのパフォーマンスデータの他者との共有、及び／またはユーザのその時点のフィットネスレベル及び目標に適切な強度で身体鍛錬運動を行うまでの自身の援助を行うことができる。
20

【 0 0 3 5 】

図4を参照すれば、メニューバー204を本発明のG U I ウィンドウの一端の近くに表示することができる。メニューバー204は、スタートモジュール200、プランモジュール300、スケジュールモジュール400、トラックモジュール500、サポートモジュール600、ライブラリモジュール700及びフォーラムモジュール800に対応する、いくつかのアイコンまたはインディシアを有することができる。一実施形態において、メニューバー204はサーバによってユーザに提示される全てのG U I ページに表示することができる。サーバ112にログイン後、ユーザ100はカーソル206を用いて対応するアイコンを選択することにより、異なるモジュールでサポートされるウェブサイトのエリアにナビゲートできるであろう。ユーザ100がモジュールアイコンを選択するか、モジュールアイコン上にカーソル206を留めれば、特定のモジュールに関連付けられたサブモジュールまたはプログラムウィザードに対応する別のアイコンをポップアップさせるかまたは別の態様でユーザ100に提示することができる。
30

【 0 0 3 6 】

本発明の実施形態の特徴にアクセスするため、リモートパーソナルコンピュータ114側のユーザ100はインターネット110を介してサーバ112にログインすることができる。当業者には周知であるように、スタートモジュール200により実行されるログインウィザード202内によって制御することができるログインプロセスは一般にサーバ112にログインI D 及びパスワードまたはその他の認証情報のリモートユーザ100による入力及び、これに続く、ユーザデータベース等の参照によるユーザ100の身元のサー
40

バ112による認証を含む。本発明のフィットネスマニタリングシステムの実施形態は、複数のアスリート100またはユーザコミュニティを形成する他のユーザ100に提供することができ、サーバ112へのアクセスのために発行されたログインID及びパスワードを有するユーザ100に限定することができ、及び／または、さらに、加入費と交換で提供することができる。

【0037】

ログインウイザード202を介する前段認証プロセスに続いて、図5に示されるように、スタートモジュール200によって実行されるソーシャルネットワーキングウイザード208が、例えば、Facebook, MySpace, Twitter(ツイッター), Friendster, LinkedIn, 等のような、ソーシャルネットワーキングサイトにユーザ100のフィットネスマニタリングアカウントをリンクするようにユーザを招くことができる。以下でさらに詳細に説明されるように、ソーシャルネットワーキングサイトへのリンクにより、ユーザ100にさらなる恩典及び特徴を提供することができる。ソーシャルネットワーキングサイトへの初めの機会に応じなくとも、ユーザは後の時点でそのようなリンクをつくることができるであろう。ソーシャルネットワーキングウイザード208が完了すると、スタートモジュール200は、図6に示されるように、ホームページを提示することができる。

10

【0038】

一実施形態において、リモートパーソナルコンピュータ104側のユーザ100は別途にソフトウェアウイジェットを介するサーバ112との対話を選択することができる。当業者には知られているように、ソフトウェアウイジェットは1つないしさらに多くの様々なソフトウェアプラットフォーム向けの移植可能コードを含むソフトウェアアプリケーションである。語句「ソフトウェアウイジェット」は、アプリケーションまたはユーザインターフェースが、あるいはいずれもが、デスクアクセサリまたはアプレットで例示されるように、比較的簡単であり、容易に使用できることを意味する。

20

【0039】

一実施形態において、ソフトウェアウイジェットは、コンピュータデスクトップ上の実行が目的とされる専用GUIウイジェットである、デスクトップウイジェットとすることができます。別の実施形態において、ソフトウェアウイジェットは、モバイルデバイス(例：スマートフォン)上で動作できる、モバイルウイジェットとすることができます。ウイジェットは本明細書でさらに詳細に説明されるユーザインターフェースの簡易版を提示することができ、サーバ112にユーザがログインするための別の手段を提供することができる。ウイジェットは、以下でさらに詳細に説明するように、ユーザによるユーザの過去のパフォーマンスに関する要約情報の閲覧を可能にすることができ、例えばこれからのトレーニングの予定表を、ユーザが見ることを可能にすることができる。

30

【0040】

ホームページから、ユーザ100は、カーソル206を用いてメニューバー204から対応するアイコンを選択することによって、別のモジュール、サブモジュールまたはウイザードにナビゲートすることができるであろう。一実施形態において、スタートモジュール200のアイコン上にカーソル206を留めることにより、ユーザ100は、イントロダクションサブモジュール210、装備品サブモジュール212またはデバイスダウンロードサブモジュール214を選択することができるであろう。

40

【0041】

図7はイントロダクションサブモジュール210によって表示され得る例示的GUIウインドウである。イントロダクションページは、本発明のフィットネスマニタリングシステムに関する、システム、対象ユーザ及びそのようなユーザが入手できる潜在的利益の簡潔な説明を含む、全般的な情報を含むことができる。

【0042】

例えば、イントロダクションページはフィットネスマニタリングシステムの、プラン作成、スケジュール作成及びトラッキングの能力に関する情報を含むことができる。本発明

50

の一実施形態において、プラン作成、スケジュール作成及びトラッキングの機能のいくつかの態様は、カラーコード化心拍数ゾーン系に結び付けることができる。別の実施形態において、プラン作成、スケジュール作成及びトラッキングの機能のいくつかの態様は、速度、ペース、歩度、カロリー、呼吸数、血中酸素レベル、血流量、水分補給状態または体温を含むがこれらには限定されない、他のパラメータのゾーンに基づくカラーコード化ゾーン系に結び付けることができる。そのようなカラーコード化系のグラフィック表示及び簡潔な説明は、図7に示されるように、イントロダクションページ及び個人設定上で提供することができる。

【0043】

本発明の一実施形態において、提示される様々なG U I を介してサーバ112により提供されるいくつかのグラフィック情報の色は、検出されるかまたは目標とされる心拍数の情報によって規定することができる。本発明のフィットネスマニタリングサービスの様々なモジュールは、1つないしさらによく多くの心拍数範囲すなわち「ゾーン」を確立するためのアルゴリズムを用いてプログラムすることができる。それぞれのゾーンには特定の色を割り当てることができる。ゾーンは、例えば、アスリート100の最高心拍数のパーセンテージの範囲として定義することができる。したがって、それぞれのゾーンは運動の特定のレベルに関連付けることができる。

【0044】

図8は本発明の一実施形態にしたがうゾーン定義の例示的な表である。アスリート100の最高心拍数の65%から75%の範囲の賦活ゾーンには青色が割り当てられる。アスリート100の最高心拍数の75%から85%の範囲の耐久ゾーンには緑色が割り当てられる。アスリート100の最高心拍数の85%から90%の範囲の強度ゾーンには黄色が割り当てられる。最後に、アスリート100の最高心拍数の90%から95%の範囲のパワーゾーンには赤色が割り当てられる。これらの範囲と色の組合せは例示に過ぎず、数多くの他の範囲及び/または色を用いることができるであろう。

【0045】

一実施形態において、青色、緑色及び黄色のゾーンの範囲に重なる、追加のゾーン(例えば桃色ゾーン)を設けることもできる。桃色ゾーンは主として初心者に対する強度目標設定のために用いることができる。別の実施形態において、ゾーンの色に関係付けられた値がゾーンの下限から上限に向けて大きくなるに合わせて、色を比較的明るいかまたは艶な色から比較的暗いかまたは強烈な色に変えることができる。

【0046】

ゾーンはあらかじめ定められたフィットネス目標に基づいて割り当てることができる。例えば、図8の実施形態において、賦活ゾーン(青)はアスリート100のエアロビクスベースの構築を可能にする心拍数範囲に割り当てることができる。耐久ゾーン(緑)はアスリート100の心血管強度及び消費カロリーの構築を可能にする心拍数範囲に割り当てることができる。強度ゾーン(黄)はアスリート100のエアロビクス闘、耐久性及び代謝の向上を可能にする心拍数範囲に和英当てることができる。パワーゾーン(赤)はアスリート100のエアロビクス闘、耐久性及び代謝の向上を可能にする心拍数範囲に関係付けることができる。

【0047】

プラン作成の目的のため、特定のトレーニングの難度の表示として、ゾーンをユーザ100に提示することができる。モニタリング及びトラッキングの目的のため、特定のユーザ100に対してゾーンを最高心拍数に基づいて確立することができる。アスリート100の最高心拍数はアスリート100のフィットネスレベルの指標になり得ず、通常はトレーニングで大きく変わることはなく、アスリート100の遺伝に定まり得る。アスリート100の最高心拍数は多くの方式で本発明のフィットネスマニタリングサービスに与えることができる。

【0048】

スタートモジュール200の機能に戻り、図9は装備品サブモジュール212によって

10

20

30

40

50

表示することができる例示的 G U I ウィンドウである。装備品ページは本発明のフィットネスモニタリングシステムと互換の装備の様々な品目の概要を含むことができる。そのような装備品には、例えば、モバイルフィットネス電話、専用携帯型フィットネスモニタリングデバイス、非専用携帯型フィットネスモニタリングデバイス、スポーツモード組込 MP3 プレイヤー、スポーツモード組込ドングル、スポーツ腕時計、ディスプレイデバイス、フィットネスクラブの身体鍛錬運動機器、及びセンサ(例：歩数計または心拍数センサ)を含めることができる。それぞれの装備品の大体の概要及びさらに詳細な仕様を提供することができる。アスリート 100 によるアスリート 100 の必要及びフィットネス目標に最善に適する装備の選択を補助するため、表またはインタラクティブ装備品ウイザード 216 をさらに提供することができる。

10

【 0 0 4 9 】

装備品ウイザード 216 はアスリート 100 またはアスリート 100 のコーチに、例えば、「あなたの個人的なフィットネス目標は？」、「あなたは既に専用携帯型フィットネスモニタリングデバイスをもっていますか？」、「あなたはアクティビティ中にパフォーマンスフィードバック及び／またはコーチの指導／助言を受け取りたいですか？」、「あなたはアクティビティ中にパフォーマンスデータをログしたいですか？」、「あなたはアクティビティ中に音楽を聴くことができたらと思いますか？」、「あなたは心拍数をモニタしたいですか？」、「あなたは速度をモニタしたいですか？」、「あなたは GPS 利用機能を使用したいですか？」、及び「あなたはあなたのデバイスとリアルタイムでデータ送受ができるかと思いますか？」のような、一連の質問をすることができる。ユーザ 100 の必要を決定する及び／または満たすためのその他のインタラクティブな質問を含めることができる。

20

【 0 0 5 0 】

装備品サブモジュール 212 によって提供される装備品ページはさらに、ユーザ 100 による装備品ページを介する装備品の購入を促すかまたは可能にすることができ、ユーザ 100 が装備品を購入できるであろう別のウェブページへのリンクを提供することができ、及び／またはユーザ 100 が装備品を購入できるであろう実在の小売りアウトレット店に関する情報を提供することができる。

【 0 0 5 1 】

図 10 はデバイスダウンロードサブモジュール 214 によって表示され得る例示的 G U I ウィンドウである。デバイスダウンロードページはユーザ 100 へのソフトウェア及びファームウェアのダウンロード及び／または更新を含むことができる。例えば、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 とユーザ 100 のパーソナルコンピュータ 114 の間の通信を管理できるシンクロナイザープログラムをパーソナルコンピュータ 114 にダウンロードできるであろう。ユーザ 100 はユーザのパーソナルコンピュータ 114 を使用している間にシンクロナイザープログラムを起動して、ソフトウェア及びファームウェアの更新を携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 に転送するため、または携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 上の設定またはオプションを更新するために、シンクロナイザープログラムを利用できるであろう。サーバ 112 のアプリケーションプログラムと同様に、ユーザ 100 のパーソナルコンピュータ 114 上で稼働しているシンクロナイザープログラムも、コンピュータ 114 側のユーザ 100 に提示することができる 1 つないしさらに多くの G U I をサポートできるであろう。したがって、ユーザ 100 は、とりわけ、ネットワーク 110 を介してサーバ 112 に接続されていなくとも携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 上の設定またはオプションを更新できるであろう。本発明の実施形態において、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 上の設定またはオプションは、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 の特定の構成に依存して、携帯型フィットネスモニタリングデバイス 102 自体による直接調節を可能とすることもできる。

30

【 0 0 5 2 】

上に示したように、本発明の実施形態において、メニューバー 204 はサーバ 112 に

40

50

よってユーザに提示される全てのG U I ページ上に表示することができる。したがって、いつでも、ユーザ100は、様々なモジュール、サブモジュールまたはワイザードでサポートされるウェブサイトの領域に、カーソル206を用いてメニューバー204から対応するアイコンを選択することによってナビゲートすることができるであろう。一実施形態において、ユーザ100はメニューバー204からプランモジュール300に対応するアイコンを選択することができるであろう。

【0053】

図11はプランモジュール300によって表示することができる例示的G U I ウィンドウである。プランモジュールのメインページから、ユーザ100はトレーニングプランに10 対応する複数のアイコンの内の1つを選択することができるであろう。ユーザ100が選択するかまたはトレーニングプランアイコン上にカーソル206を留めれば、トレーニングサブプランに対応する追加のアイコンが、ポップアップするかまたは別の形でユーザ100に提示され得る。

【0054】

本発明の一実施形態において、プランメインページから、プランモジュール300は、例えば、「走り方を学ぼう」サブモジュール302、「体形を改善して維持しよう」サブモジュール304、「レースで走ろう」サブモジュール306、「ストレスをほぐそう」サブモジュール308、「体重を減らそう」サブモジュール310及び「もっと早くゴールしよう」サブモジュール312のような、様々なトレーニングプランサブモジュールに関連付けられたトレーニングプランアイコンをユーザ100がカーソル206を用いて選択することを可能にし得る。20

【0055】

図12～17はプランモジュール300の様々なサブモジュール302～312によって表示され得る例示的G U I ウィンドウである。プランモジュール300のそれぞれのサブモジュールは、様々なレベルのアスリートユーザ100を対象とし、様々な目標を有する、様々なトレーニングプランに関連付けることができる。例えば、「走り方を学ぼう」サブモジュール302は、初心者アスリート100が自分のフィットネスベースを築くために比較的容易なペースで歩き、走る、プランを提供できる。「走り方を学ぼう」プログラムを利用するアスリート100は、心拍数トレーニングの基礎をマスターし、ランニングフォームを改善し、及び／またはランニングの楽しみを学ぶことに専心することができる。30

【0056】

「体形を改善して維持しよう」サブモジュール304はアスリート100が自分の総体的な身体フィットネスを改善するために若干速いペースで走るプランを提供する。「体形を改善して維持しよう」プログラムを利用するアスリート100は、例えば、アスリート100の心血管容量を増強し、インターバルトレーニング(すなわち、異なる時間に対して、または異なる距離に対して、順次に強度が異なるランニング)を行うことが奨励され得る。

【0057】

プランモジュール300のサブモジュールの内の1つないしさらによくは、ランニングの他の - またはランニングに加えて - 身体アクティビティに关心をもつアスリート100に対しても構成することができる。例えば、「体形を改善して維持しよう」サブモジュール304は、アスリート100が自分の総体的な身体フィットネスを改善するためにジムで固定身体鍛錬運動装置の様々な機械及び用具を用いてトレーニングするプランを提供することもできる。「体形を改善して維持しよう」プログラムを利用するアスリート100は、例えば、心血管容量を増強し、固定身体鍛錬運動装置の様々な機械及び用具でインターバルトレーニングを行うことが奨励され得る。40

【0058】

「レースで走ろう」サブモジュール306はレースの準備に关心があるアスリート100のためのプランを提供できる。本発明の一実施形態において、「レースで走ろう」サブ

モジュール306は、アスリート100が参加を計画しているレースの距離に応じて、複数の異なるプランを提供できる。プランは、例えば、5キロレース、10キロレース、ハーフマラソン及びフルマラソンに対して提供され得る。「レースで走ろう」プログラム内の1つを利用するアスリート100は、例えば、インターバルトレーニングまたはその他のスピード養成トレーニングを行い、長距離走及び回復走を行い、アスリートがレースを完走できるようにアスリートの持久力及び有酸素運動能力を全体的に高めることができ得る。

【0059】

「ストレスをほぐそう」サブモジュール308は、ユーザ100の主な目標が、ユーザの全体的なストレスの緩和、リラクゼーション達成、及び賦活であるような場合のプランを提供できる。「ストレスをほぐそう」プログラムに参加しているユーザ100は、例えば、ユーザ100が定期ベースでストレスをほぐすことができ、それでもトレーニングを完了するための時間をスケジュールに入れることができるであろうように、定期的なスケジュールが組まれ、ただし比較的短時間の、強度が変わる一連のトレーニングを通して導かれ得る。

10

【0060】

「体重を減らそう」サブモジュール310は、有酸素運動トレーニングにより、カロリーを消費し、体脂肪を減らし、賦活し、健康を全体的に改善することに关心があるユーザ100のためのプランを提供できる。この場合も、ユーザが実施する身体アクティビティは特定のアクティビティに限定されない。「体重を減らそう」プログラムに参加しているユーザ100は、例えば、ユーザ100の身体運動ベースを築き、定期的ルーチンを確立するための比較的な容易なレベルに始まり、徐々に一層困難なトレーニングに進むことができる、一貫したトレーニングスケジュールを通して導かれ得る。

20

【0061】

「レースで走ろう」サブモジュール306と同様に、「もっと速くゴールしよう」サブモジュール312はレースへの参加に关心があるアスリート100のためのプランを提供できる。しかし、「もっと速くゴールしよう」サブモジュール312は、かなりのレース経験を有し、過去のレースタイムからの向上を期待しているアスリート100に一層適し得る。「もっと速くゴールしよう」プログラムに参加しているアスリート100は、インターバルトレーニング及びスピード養成トレーニングを行い、より長く、よりハードなトレーニングを行うことによって自らを限界まで追い込むことが奨励され得る。

30

【0062】

本発明の別の実施形態において、回復サブモジュールは、ハードなレース(例：マラソン)から、負傷から、あるいはその他の身体的、精神的または情緒的に重荷になる出来事からの、回復を必要とするユーザのためのプランを提供できる。回復プログラムに参加しているアスリート100には特定の状況に応じて様々な目標が与えることができる。ハードなレースからの回復を目指すアスリート100には、再開されるトレーニングのために脚を回復させるための比較的容易な一連の短い回復走しか必要ではないであろう。負傷からの回復を目指すアスリートには、負傷のひどさに応じて、かなり長い回復期間が必要になり得る。精神的または情緒的に重荷になる出来事からの回復を目指すアスリートには様々な目標を与えることができ、その内のいくつかは「ストレスをほぐそう」プランで提供される目標と同様とすることができます。

40

【0063】

図12～17はプランモジュール300の様々なサブモジュール302～312によって表示され得る例示的GUIウインドウである。それぞれのプランサブモジュールページには、対象とするアスリートユーザ100及びユーザの目標を含む、プランの説明を含めることができる。それぞれのプランサブモジュールページにはさらに、レベルセレクタ314及びプランプレビュー316を含めることができる。プランプレビュー316によって表示される特定の情報はレベルセレクタ314によって選択されるレベルに依存することができる。

50

【0064】

特定のトレーニングプランの選択を考慮する際に、関連付けられたプランサブモジュールにより、予定プログラムに対するレベルセレクタ314を用いる複数の難度レベルからのユーザ100による選択が可能になり得る。レベルセレクタ314は、アイコン、ドロップダウンメニュー、スライダー、またはその他いずれかの技術上既知のGUI入力デバイスとすることができます。一実施形態において、ユーザ100は、レベル1が最も難度が低く、レベル7が最も難度が高いレベルである、7つの難度レベルから1つを選択することが可能であろう。

【0065】

別の実施形態において、ユーザ100の難度レベル選択肢は、選択される特定のトレーニングプランサブモジュールに基づいて制限され得る。例えば図12に示されるように、「走り方を学ぼう」サブモジュール302はレベル1からレベル3までしか提示できないであろう。走り方を学んでいるかまたは身体鍛錬運動を始めたばかりのユーザ100は高難度のプログラムを望んでいないであろうから、そのような制限は適切であり得る、他方で、図17に示されるように、「もっと速くゴールしよう」サブモジュール312では、レベル6及び7しか提示できないであろう。以前にいくつかの競技レースに参加したことのあるユーザ100は高レベルの身体フィットネスを達成したかったであろうから、そのような制限も適切であり得る。

10

【0066】

一実施形態において、ユーザ100の難度レベル選択肢は、適所に入れられたいいくつかのフィルタにより、選択された特定のトレーニングプランサブモジュールに基づいて制限され得る。一実施形態において、与えられたプランに対する広範なレベルからのユーザ100の選択を可能にするように、フィルタを停止させるかまたは変更することができるであろう。あるいは、そのようなフィルタは存在せず、ユーザ100はいずれのプランに対していずれのレベルも自由に選択できる。

20

【0067】

将来プランについての難度レベルがレベルセレクタ314によって選択されると、特定のトレーニングプランサブモジュールがそのプランについてのプランプレビュー316を提供する。プランプレビュー316には、そのプランから何が期待されるかの説明、そのプランの利点の説明及び/またはサンプルスケジュールを含めることができる。プラン説明は、プランの一環としてのユーザ100に運動するように促すことができる特定のカラーコード化心拍数ゾーンに言及することができる。図12～17に示されるように、サンプルスケジュールには、プランにおける総トレーニング回数、週あたりトレーニング回数及び総週数の表示を含めることができる。

30

【0068】

トレーニングプランサブモジュールは与えられたプランについてのサンプルトレーニングリスト318を提供することもできる。ユーザ100はカーソル206を用いて適切なアイコンを選択することによってサンプルトレーニングリスト318にアクセスすることができる。一実施形態において、アイコンはプランの個々のトレーニングの相対持続時間及び相対強度を表す棒グラフとすることができる。個々のトレーニングの持続時間は表示されるバーの長さに比例させることができ、個々のトレーニングの強度はユーザ100が運動するように指図されるであろう心拍数ゾーンに対応する色で示すことができる。図18は、レベル4の10キロレースプログラムを選択したユーザ100に「レースで走ろう」サブモジュール306によって提供されるサンプルトレーニングリスト318を表示する、例示的GUIポップアップウインドウを示す。

40

【0069】

一実施形態において、それぞれのトレーニングについて、リスト318は、トレーニングの順次番号(例：51回の内の41番目)、ゾーンバーインジケータ320、目標とされるトレーニング持続時間、カロリーまたは距離(例：28分、400カロリーまたは5キロメートル)、及びコーチの助言を提供する。ゾーンバーインジケータ320はいくつか

50

の情報を伝えることができる。ゾーンバーインジケータ 320 は実施されるべきインターバルの回数を示すことができる。ゾーンバーインジケータ 320 は、色で示されるような目標心拍数ゾーンに基づいて、実施されるべきインターバルのそれぞれの相対強度を示すこともできる。例えば、図 18 に示されるように、トレーニング番号 41 は、(例えばアスリート 100 の最高心拍数の 65 %から 75 %の範囲の賦活ゾーンに対応する)青トレーニングの 1 回インターバルからなる。トレーニング 42 番は、3 回のトレーニングインターバル - 先行する(例えばアスリート 100 の最高心拍数の 75 %から 85 %の範囲の耐久ゾーンに対応する)緑トレーニングの長時間インターバル及びこれに続く青トレーニングの短時間インターバル - からなる。トレーニング 43 番は、2 回の青インターバル、1 回の青インターバル、及び 1 回の(例えばアスリート 100 の最高心拍数の 85 %から 90 %の範囲の強度ゾーンに対応する)黄インターバルを含む、4 回のトレーニングインターバルからなる。このようにすれば、アスリート 100 は、将来プランを構成する個々のトレーニングに関連付けられたゾーンバーインジケータ 320 を調べることによって、将来トレーニングプランの難度及び適切度の相対レベルを測ることができる。

10

【0070】

トレーニングリストに含まれるコーチの指導言は、モティベーションを与え、集中すべき特定の領域を指摘し、あるいは別の形でのアスリート 100 の特定のプランの最終目標に関するアスリートへのガイダンスを与えることができる。

20

【0071】

どのプランがアスリート 100 の必要に最善に適するかの決定後、アスリート 100 はプランモジュール 300 をプラン個人化ウイザード 322 に落とすことができるアイコンを選択することができる。プラン個人化ウイザード 322 によって提示される質問は選択されたプランのタイプに応じて変わり得る。図 19 はレベル 4 の 10 キロレースプログラムを選択したユーザ 100 に対して「レースで走ろう」サブモジュール 304 によって与えられる、例示的個人化ウイザード 322 の GUI ウィンドウを示す。

20

【0072】

プラン個人化ウイザード 322 は、プランをその日付から進めて構築できるように、ユーザ 100 のトレーニングプラン開始日付を選択するようにユーザ 100 を促すことができる。(「レースで走ろう」サブモジュール 306 または「もっと早くゴールしよう」サブモジュール 312 で与えられるプランのような)レース指向プランを選択するユーザ 100 に対し、個人化ウイザード 322 は、レース日付から逆算してプランを構築できるように、レース日付を選択するようにユーザ 100 を促すことができる。

30

【0073】

プラン個人化ウイザード 322 はユーザ 100 がトレーニングを行いたい曜日を選択するようにユーザを促すこともできる。例えば、図 19 に示されるように、ユーザ 100 は週に 4 日、日曜日、火曜日、木曜日及び土曜日のトレーニングを選択することができる。別の実施形態において、ユーザ 100 は異なる週には異なる曜日にトレーニングするようプランを立てることができるであろう。

【0074】

ユーザ 100 がプランを個人化している間、ユーザ 100 はユーザ 100 の選択にトレーニング日の追加及び / または削除を行うことによって週あたりのトレーニング回数を変えることができるであろう。一実施形態において、システムは次いで、トレーニングプランの総トレーニング回数及び総週数を動的に変え、その情報をプラン個人化ウイザード 322 によって表示することができる。ユーザ 100 によって選択されたプランの全体目標に応じて、システムは、ユーザ 100 によるユーザ 100 のスケジュールへのトレーニング日の追加または削除に応答してプランの総トレーニング回数及び総週数を増減させることもあり、させないこともある。例えば、ユーザ 100 がトレーニングを週に 2 日しか行わないようにプランを個人化すれば、システムは、トレーニング時間を長くする及び / またはトレーニングを追加して総回数を多くするようにプランを拡張することができる。対照的に、ユーザ 100 が週に 6 日のトレーニングを含むようにプランを個人化すれば、シ

40

50

ステムは、プランの総週数を縮める及び／または総トレーニング回数を減らすことができる。

【0075】

プラン個人化ウィザード322はさらに、ユーザ100のプランに名前を付けるようにユーザを促すことができる。一実施形態において、ウィザード322はデフォルト名を提供することができる。このようにすれば、複数のトレーニングプランのスケジュールを立てたいユーザ100が1つのプランをそのプラン名によって他のプランから弁別することができるであろう。

【0076】

一実施形態において、ユーザ100が個人化ウィザード322によるプラン作成を完了した後、スケジュールモジュール400がGUIカレンダー402にユーザ100のプランを書き入れることができる。さらに、ユーザ100がサーバ112に別途にログインしたときにいつでも、ユーザ100はメニューバー204からスケジュールモジュール400に対応するアイコンを選択することによりGUIカレンダー402にナビゲートすることができるであろう。

10

【0077】

図20は、「もっと早くゴールしよう」レベル7のマラソンレースプログラムを選択したユーザ100に対してスケジュールモジュール400により表示され得るカレンダー402を含む、本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。カレンダー402のページから、ユーザ100は、カレンダー402全体にわたって書き入れられたユーザのトレーニングプランの個々のトレーニングを見ることができるであろう。カレンダー402に書き入れられた個々のトレーニングは、サンプルトレーニングリスト318を介してプランモジュール300によって与えられるゾーンバーインジケータと同様のインジケータ320によって表示することができる。カレンダー402はそれぞれの日付に対してスケジュールされたそれぞれのトレーニングの持続時間を示すこともできる。カレンダー402を含むGUIページはその時点でのプランに対して残っているトレーニング回数及び／または週数の表示を提供することもできる。

20

【0078】

一実施形態において、ユーザはカーソル206を用いて適切なアイコンを選択することによってその時点で選択されているプランの全トレーニングのリストを収めているトレーニングリスト318にアクセスすることができるであろう。このトレーニングリストはプランモジュール300によって提供されるサンプルトレーニングリスト318の1つと同等とすることができます。トレーニングリストはカレンダー402上に書き入れられたトレーニング情報を提示する別の仕方である。

30

【0079】

カレンダー402のページから、スケジュールモジュール400は、例えばプランエディターウィザード404及びカスタムトレーニングウィザード406のような、様々なスケジュールウィザードに関連付けられたアイコンのユーザ100によるカーソル206を用いた選択を可能にし得る。

40

【0080】

図21は、「もっと早くゴールしよう」レベル7のマラソンレースプログラムを選択したユーザ100に対して提供され得る、本発明の一実施形態にしたがう、プランエディターウィザード404の例示的GUIポップアップウインドウを示す。プランエディターウィザード404により、ユーザ100による、例えば、ユーザのトレーニングスケジュールの開始(または終了)の新しい日付への再設定、長距離走のための新しい曜日の選択、ユーザのプラン全体の終止、またはプランにおける与えられたトレーニング回数をスキップするためのユーザのスケジュール及びカレンダー402の調節が可能になり得る。

【0081】

図22は本発明の一実施形態にしたがうカスタムトレーニングウィザード406の例示的GUIポップアップウインドウを示す。カスタムトレーニングウィザード406により

50

、スケジュールされたプランプログラムにその時点で参加しているか否かにかかわらず、ユーザのカレンダー402へのユーザによるトレーニングの追加が可能になり得る。スケジュールされたプランプログラムにユーザ100が参加していれば、トレーニングを追加する、トレーニングを削除する、またはユーザ100が望むようにトレーニングを編集することでプランを補うためにカスタムトレーニング機能を用いることができる。図22は、「もっと早くゴールしよう」レベル7のマラソンレースプログラムに既に参加しているユーザ100に対して提供され得るカスタムトレーニングウイザード406の例示的GU10
Iポップアップウインドウを示す。新しいトレーニングが追加されると、ウイザード406は、ユーザ100が単日に対するトレーニングスケジュールを立てるかまたはユーザのカレンダー402上のトレーニングの再実行スケジュールを立てることを可能にし得る。例えば、ユーザ100は、いずれの曜日についても、カスタムトレーニングを毎週、または隔週に一度、反復することを選択できるであろう。ユーザ100はトレーニング再実行のいずれについても開始日及び終了日を選択することもできるであろう。カスタムトレーニングは名前を付けてセーブすることもできる。一実施形態において、カレンダー402のページを見ている間に、セーブされたカスタムトレーニングをサイドバーに表示することができ、ユーザ100はカーソル206を用いてカスタムトレーニングをカレンダー402上のいずれの日付にもドラッグアンドドロップすることができる。

【0082】

一実施形態において、ユーザによって作成されたカスタムトレーニングには、上述したカラーコード化ゾーンベースシステムにしたがう様々な強度の、1つないしさらに多くのインターバルを含めることができる。カスタムトレーニングウイザード406は、例えば一連のゾーンインターバルを組み上げることにより、ユーザ100による個々のトレーニングの構築を可能にし得る。ユーザは、色で表示されるような目標心拍数ゾーン(または他のパラメータをベースとするゾーン)に基づいて、実施されるべきインターバルの回数及び実施されるべきインターバルのそれぞれの相対強度を示すことができる。一実施形態において、ユーザ100は、図7に示されるようなカラーコード化ゾーン系のグラフィック表示に似せることができGU10
I要素を用いてカスタムトレーニングを組み上げることができる。一実施形態において、ユーザ100は、箱の色によって表示されるような特定の強度で実施されるべきインターバルを表す1つないしさらに多くの色付きの箱をユーザがその上でドラッグするか、ドロップするか、引き伸ばすか、または別の仕方で操作することができる、空白画面をユーザに最初に表示することができる。箱を引き伸ばすかまたは押し縮めることで、箱に関連付けられたインターバルの持続時間を長くするかまたは短くすることができる。別の実施形態において、ユーザは、ユーザの所望のインターバル回数、それれに関連する持続時間、及び/またはそれれに関連する強度を数値で指定することができるであろうし、いくつかの色付き箱からなるGU10
I表示が自動的に作成され得る。一実施形態において、ユーザ100は主鍛錬運動インターバルを指定することができ、所望であれば、主鍛錬運動インターバルの前後にウォームアップ及び/またはクールダウンのインターバルも挿入されるべきであることを示すチェックボックスをクリックすることもできるであろう。トレーニング構築が完了してセーブされた後、ユーザ100によって構築されたトレーニングは、上述したように、ゾーンバーインジケータ320によって表示することができる。

【0083】

カスタム化された個々のトレーニングの作成に加え、一実施形態において、ユーザ100は完全にカスタム化されたトレーニングプランを始めから作成することができるであろう。プランモジュール400により、ユーザ100は、カスタムトレーニングウイザードに関して上述したように、例えば、週数、週あたりのトレーニング回数及び個々のトレーニングの特性を指定することによって、オリジナルのプランを作成することができるであろう。

【0084】

カレンダー402に書き入れられたトレーニングプランをアスリート100が選択して

10

20

30

40

50

しまうと、アスリート 100 はトレーニングプランにしたがって身体アクティビティを遂行し始めることができる。図 1 に示されるように、アスリート 100 は携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 を装着することができる。携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 は、身体アクティビティ中のアスリート 100 によって、着用されるか、携行されるか、または別の形で支持され得る。携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 は、自転車道路を走行中のロードバイクまたはジムの固定自転車のような、身体鍛錬運動具の 1 つに取り付けることもできる。携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 は、アスリート 100 の身体アクティビティに関連付けられる様々なパフォーマンスパラメータを測定及び / または処理することができるであろう。携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 は、パフォーマンスパラメータを検出するための、心拍数センサのような、1 つないしさらによく多くのセンサ 104 と通信することができる。図 2 を参照して上で論じたように、(心拍数または速度のような)パフォーマンスパラメータの通信は、(インターネットのような)ネットワーク 110 を介して、2 つないしさらによく多くの携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102、パーソナルコンピュータ 114 及びサーバ 112 の間で行うことができる。

10

20

30

40

50

【0085】

本発明の一実施形態において、複数のアスリート 100 についてのパフォーマンスパラメータをサーバ 112 に格納し、ユーザデータベース等を参照して特定のユーザアカウントに関連付けることができる。トラックモジュール 500 により、ユーザ 100 による、ユーザの過去のパフォーマンスデータの閲覧及び分析が可能になる。

【0086】

トレーニングが完了し、パフォーマンスデータをサーバに 112 にアップロードした後、ユーザ 100 はサーバ 112 にログインしてユーザの過去のパフォーマンスデータを閲覧し、分析することができる。一実施形態において、トラックモジュール 500 のアイコン上にカーソル 206 を留めることで、ユーザはトレーニング日誌サブモジュール 502 または履歴サブモジュール 504 を選択することができるであろう。ユーザには、以下でさらに詳細に説明されるように、ユーザの最新のトレーニングからのデータを見るための、履歴サブモジュール 504 を介するリンクの提供され得る。

【0087】

図 23 はトレーニング日誌サブモジュール 502 によって表示され得る例示的 GUI ウィンドウである。一実施形態において、トレーニング日誌ページは、完了したトレーニングのそれぞれについて、トレーニングが完了した日付、トレーニングの名前及びトレーニングに関する 1 つないしさらによく多くのパフォーマンス詳細を列挙することができる。例えば、トレーニング日誌ページは、トレーニングの経過時間、トレーニングで消費されたカロリー、トレーニングでカバーした距離、トレーニング中のユーザ 100 の平均心拍数、トレーニング中のユーザ 100 の平均ペース、トレーニング中のユーザ 100 の平均歩度、トレーニング及び / またはルートのユーザの主観的評価 506 及びユーザ 100 が記録しておきたいその他の短評 / 注釈 508 を列挙することができる。トレーニング日誌ページ上に表示される特定の情報は、システムが設定するかまたはユーザ 100 がカスタム化することができる。様々な情報欄をユーザが所望に応じて追加または削除することができる。

【0088】

一実施形態において、トレーニング日誌サブモジュール 502 は携帯型フィットネスマニタリングシステムを用いて、ユーザ 100 が完了した全てのトレーニングのリストを提供することができる。デフォルトにより、トレーニングは日付順で列挙することができる。ユーザ 100 は表示されるトレーニングデータをカテゴリーでソーティングすることもできるであろう。例えば、ユーザ 100 がユーザのトレーニングの全てを平均心拍数でソーティングしたければ、ユーザは「心拍数」列のヘッダーをカーソル 206 を用いてクリックし、これに応じて、トレーニング日誌サブモジュール 502 にトレーニングデータをソーティングさせることができるであろう。ユーザ 100 は特定の暦日範囲からのトレ

ーニングの閲覧だけを望むことができる。したがって、一実施形態において、ユーザ100は、トレーニングデータを見る、特定の週、月または年を選択できるであろう。図27に関して以下でさらに詳細で説明されるように、カーソル206を用いて特定の列挙されたトレーニングを選択することにより、ユーザ100は履歴サブモジュール504を介してそのトレーニングからのさらに詳細なデータを見ることがあるであろう。

【0089】

主観的ユーザ評価506はトレーニング完了直後または後刻にユーザ100が指定することができる。一実施形態において、ユーザ100は、星1つのトレーニングは劣悪なトレーニングであり、星5つのトレーニングは極めて優れたトレーニングであるとして、星1つから5つの尺度でトレーニングを評価することができる。一実施形態において、ユーザ評価506は完全に主観的とすることができます。あるいは、ユーザ評価506は、トレーニングからの様々な記録されたパフォーマンスパラメータ、ユーザ100のパフォーマンス履歴、及び／またはユーザの設定及びオプションに基づいて、トラックモジュール500(またはそのサブモジュールの1つ)によって指定することができる。

10

【0090】

ユーザ短評／注釈508もトレーニング完了直後または後刻にユーザ100が指定することができる。ユーザ短評／注釈には、例えば、そのトレーニングに指定されたユーザ評価506の説明、あるいはトレーニング、ユーザ100の心身状態、トレーニングが行われた環境または走破したルートに関するその他の主観的または客観的所見を含めることができる。

20

【0091】

トレーニング日誌サブモジュール502を介する過去のパフォーマンスデータの閲覧及び分析ができるとともに加えて(またはその代わりに)、ユーザ100は履歴サブモジュール504を開始できるアイコンを選択することができるであろう。履歴サブモジュール504は、例えば図24～35に示されるような、様々なGUIウインドウをユーザに提示できるであろう。

20

【0092】

本発明の一実施形態において、トレーニング日誌サブモジュール502及び履歴サブモジュール504によって表示される情報は重ね合わせることができる。ユーザ100は、ある目的のためには一方のモジュールにより、また別の目的には他方のモジュールにより、情報を表示させることができる。

30

【0093】

図24は、履歴サブモジュール504によって表示され得る、本発明の一実施形態にしたがう例示的GUIウインドウである。履歴ページには、ダッシュボード510、主画面512及びサイドバー514を含めることができる。ダッシュボード510は特定のパフォーマンスパラメータに関連付けられたアイコンを提供できる。それぞれのアイコン自体はパフォーマンスパラメータに関する情報を提供でき、カーソル206を用いて特定のアイコンを選択することで主画面512によって表示される情報を変えることができる。サイドバー514は、さらなる情報、アイコン及び／または選択肢を提供できる。

40

【0094】

履歴ページ上に表示される情報は、特定の暦日範囲内に入る、単一のトレーニングまたは複数のトレーニングについての情報とすることができる。情報は、年間、月間、週間または日々ベースで表示され得る。ユーザ100によって選択されるデータ範囲は、ダッシュボード510のアイコンによって表示される情報及び主画面512上に表示される情報に、またサイドバー514の内容にも、反映され得る。

【0095】

図24を参照すれば、例えば、2008年6月29日から2008年9月20日にかけて、週間ベースで過去のパフォーマンス情報の表示をユーザ100が選択することができ、履歴サブモジュール504がその情報を表示する履歴ページを提供できる。ユーザ100は、トレーニング日誌サブモジュール502を介してトレーニング日誌画面にトレーニ

50

ングを書き入れ、そのトレーニングを選択し、次いで履歴サブモジュールを介して週間表示を選択することによって、この暦日範囲を選択したであろう。あるいは、ユーザ100は履歴サブモジュール504を介して履歴ページに直接ナビゲートしたであろう。週間履歴ページを見ているユーザ100は、カーソル206を用いてスクロールバー516を選択し、ドラッグすることで時間を進めるかまたは戻して、表示を変えることができるであろう。スクロールバー516は、例えば主画面512内に含めることができる。

【0096】

図26に示されるダッシュボード510には、時間、カロリー、距離、心拍数、ペース及び歩度に対する表示アイコンがある。ダッシュボード510のアイコンで提供される数値情報は選択された暦日範囲からのトレーニングに関係付けられたデータに対応する。例えば、図24に示されるように、選択された2008年6月29日から2008年9月20日にかけての期間について、ユーザの合計トレーニング時間は52時間52分16秒であった。この値は選択された期間にわたる累積形式及び/または平均形式でも提供され得る。

10

【0097】

ダッシュボード510のアイコンによって提供される情報は与えられた暦日範囲に対して同じままとすることができますが、主画面512によって表示される情報はユーザ100が選択したダッシュボード510のアイコンに応じて変わり得る。例えば、図24においては、ユーザ100がダッシュボード510の時間アイコンを選択したため、履歴サブモジュール504は主画面512に時間情報を表示している。図25においては、ユーザ100がダッシュボード510の心拍数アイコンを選択したため、履歴サブモジュール504は主画面512に心拍数情報を表示している。図24及び25のいずれにおいても、ダッシュボード510のアイコンによって表示される数値情報は、暦日範囲が同じままであるから、変わっていないことに注意されたい。

20

【0098】

図面は棒グラフ形式で主画面512に表示された情報を示しているが、例えば、折れ線グラフ、パイチャート、レースコース表示、アニメーションまたはビデオのような、他の適するグラフィック表示を、棒グラフに加えて、または棒グラフの代わりに提供することができる。さらに、図では時間と心拍数のグラフしか示されていないが、ダッシュボード510に挙げられているいずれのパフォーマンスパラメータも主画面512にグラフィック表示され得る。

30

【0099】

図24に示されるように、週間表示が選択されると、複数の週についての累積データまたは平均データが主画面512に表示される。例えば、選択された2008年6月29日から2008年9月20日にかけての期間に対し、個々のバーは、6月29日～7月5日、7月6日～7月12日、7月13日～7月19日、等の週について表示され得る。

【0100】

図25に示されるように、週間心拍数情報が棒グラフ形式で主画面512に表示される場合、心拍数情報は図7及び8に関して上述したカラーコード化心拍数ゾーン系に基づいて表され得る。同様に、ペース、歩度またはその他のパラメータの週間情報が棒グラフ形式で主画面512に表示される場合、ペース、歩度またはその他のパラメータの情報はそれぞれのパラメータに対応するカラーコード化ゾーン系に基づいて表わされ得る。

40

【0101】

一実施形態において、図25で示されるように、カラーコード付バーはそれぞれの週について提供され得る。カラーコード付バーは、例えば、上述したように、様々な心拍数ゾーン範囲に割り当てられた、青色領域、緑色領域、黄色領域及び赤色領域を有することができる。主画面512に表示されるグラフのy軸は時間ベースとすることができる、それぞれの週間カラーコード付バーの総高は、それぞれの週内の累積トレーニング時間に対応させることができる。与えられたバー内の個々のカラーコード付領域の相対高は、それぞれの週内でアスリート100がそれぞれの色に対応する心拍数ゾーン内で過ごした時間長に

50

比例させることができる。

【0102】

例えば、図25の実施形態において、8月3日～8月9日の週の間アスリート100は、ほぼ8時間トレーニングし、4つの心拍数ゾーンのそれぞれでトレーニングに時間を使ったが、主なトレーニングは緑色心拍数ゾーンにあった。

【0103】

主画面512内に表示される期間に関するさらに詳しい情報を得たいアスリート100は、適切なグラフィック上にカーソル206を留めてそのような情報を含むGUIポップアップウインドウを表示させることができる。例えば、図24に示される週間時間画面に対し、アスリート100は7月13日～7月19日の週を表すバー上にカーソル206を留めた。表示されるポップアップウインドウは、アスリート100によって選択された特定の週だけについての、時間、カロリー、心拍数、ペース及び／または歩度の情報を示すことができる。ポップアップウインドウに表示される特定の情報は、システムが設定するか、またはユーザ100がカスタム化することができる。ユーザは所望に応じて様々な情報を追加または削除することができる。この情報はダッシュボード510に同時に表示される情報より短い期間からとられることに注意されたい。10

【0104】

一実施形態において、主画面512内に表示される期間に関するさらに詳しい情報を得たいアスリート100は、代わりに、適切な期間を表すバーまたはその他のインディシアをカーソル206を用いて(例えば、バーまたはその他のインディシアをクリックすることにより)選択することができる。例えば、図25の週間GUIウインドウを見ているユーザ100が8月3日～8月9日の週に関するさらに詳しい情報を得たければ、ユーザ100はその週を表すバーを選択することができ、その結果、履歴サブモジュール504が図26に示される日々GUIウインドウを表示することになる。得られるウインドウは先に選択された範囲(すなわち、8月3日～8月9日の週)だけについてデータを示すことができ、あるいは、図26に示されるように、7月27日～8月16日の日々情報を与える、若干広い暦日範囲を示すことができる。20

【0105】

主画面512内に表示される期間に関するさらに一層詳しい情報を得たいアスリート100は、適切な期間を表すバーまたはその他のインディシアをカーソル206を用いて(例えば、バーまたはその他のインディシアをクリックすることにより)選択することができる。例えば、図26の日々GUIウインドウを見ているユーザ100が2008年8月9日に行われたトレーニングに関するさらに詳しい情報を得たければ、ユーザ100はその日を表すバーを選択することができ、その結果、履歴サブモジュール504が図27に示される日々GUIウインドウを表示することになる。30

【0106】

図27に示される履歴画面は、ダッシュボード510、主画面512及びサイドバー514がやはり存在する点では、図26に示される画面と同様である。しかし、ダッシュボード510及び主画面512のいずれにも提供される情報が単トレーニング日にしか関連付けられていない点で、図27は図26と異なる。追加情報は再度バー514によっても提供され得る。40

【0107】

本発明の一実施形態においては、図27に示されるように、履歴座部モジュール504がサイドバー514内にフィードバック518の区画を提供することができる。フィードバック区画は、コーチ、友人、またはアスリート100へのフィードバックの提供が認可されているその他の個人からのフィードバックを提供することができる。同様のアカウントを、サーバ112を通して有している本発明のシステムの全てのユーザはアスリート100へのフィードバック提供のための認可を受けることができる。あるいは、アスリート100によって特に認可されているシステムユーザしかアスリート100にフィードバックを提供することはできない。一実施形態において、ソーシャルネットワーキングサイト50

を介してアスリート 100 にリンクされているユーザもアスリート 100 にフィードバックを提供することができる。フィードバックは、e メール、テキストメッセージ、または音声メールによるか、あるいは技術上既知のその他いずれかの適する手段により、サーバ 112 によって提供される GUI を介して提供され得る。フィードバックは、当業者には知られているように、ブログまたはその他のウェブ記事に関連付けられるコメントとほとんど同様に、フィードバックが寄せられた順序にしたがってリストに載せられる。

【 0108 】

履歴サブモジュール 504 はサイドバー 514 内に短評 / 注釈区画を提供することもできる。短評 / 注釈区画はユーザ評価 506 及びユーザ短評 / 注釈 508 のための区画を提供できる。これらの評価 506 及び短評 / 注釈 508 は図 23 に関して上述した評価及び短評 / 注釈と同様とすることができます。

10

【 0109 】

履歴サブモジュール 504 は、ルートツールサブモジュール 520 で管理され得るルートツール区画をサイドバー 514 に提供することができる。一実施形態において、ルートツールサブモジュール 520 によって、トレーニングが特定の地理的経路の走破を含む場合のユーザ 100 による特定のルートのトレーニングとの関連付けが可能になり得る。一実施形態において、ルートツールサブモジュールは、例えば米国カリフォルニア州マウンテンビュー (Mountain View) のグーグル社 (Google, Inc.) によって提供されるグーグルマップアプリケーションのような、ウェブベース地図表示サービスアプリケーションを用いることができる。地図表示サービスアプリケーションは、グーグルマップのような地図表示サービスアプリケーションによる本発明の GUI ウィンドウへの埋込を可能にする、アプリケーションプログラミングインターフェースを利用することができる。

20

【 0110 】

図 28 に示されるように、ルートツールサブモジュール 520 は、ユーザ 100 が、カーソル 206 を用いてランドマーク及び経路を街路地図上でクリック及び / またはドラッグアンドドロップすることで、トレーニング中にユーザが走破する経路を再構成することを可能にし得る。例えば、街路番地、周知のランドマークまたは ZIP コード (郵便番号) を地図表示サービスアプリケーションインターフェースに入力することにより、ルートの概略の領域を見いだすことができる。あるいは、一実施形態において、アスリート 100 は、走破するルートに沿う中継地点を記録できる GPS 利用携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 を用いてトレーニングを行うことができるであろう。ルート走破中またはルート走破後に、GPS データをサーバ 112 にアップロードし、ルート走破中に集められた他のパフォーマンスマニタリング情報と関連付けることができるであろう。したがって、ルートツールサブモジュール 520 はアスリート 100 が走破した経路を自動的に再構成できるであろう。

30

【 0111 】

別の実施形態において、ルートツールサブモジュールにより、注目するルートプランの、アスリート 100 による、作成、格納、共有及び探索が可能になり得る。特定のトレーニングに関連付けられることもあり、関連付けられないこともある、アスリート 100 が走破するための特定のルートを指定するルートプランを作成または選択することができる。一実施形態において、ルートプランは携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 にダウンロードすることができる。アスリート 100 は、アスリート 100 が自分で作成してサーバ 112 に格納したルートプランを用いることができる。一実施形態において、他のユーザ 100 がルートプランを投稿し、別のユーザと共有することができる。一実施形態において、この機能はフォーラムモジュール 800 によって可能になり得る。したがって、複数のユーザ 100 が、関心のあるルートプランを、作成、格納、共有、探索、編集及び評価し、ルートプランにコメントすることができるであろう。

40

【 0112 】

一実施形態において、携帯型フィットネスマニタリングデバイス 102 は、ルートプラン及び、例えば、GPS の読みに基づくアスリート 100 の現在地に基づいて、アスリー

50

ト 1 0 0 をルートに沿って誘導できるであろう。

【 0 1 1 3 】

一実施形態において、ユーザはルートツールサブモジュール 5 2 0 を用いてルートまたはルートプランをセーブし、名前を付けることができる。図 2 9 の実施形態において、サイドバー 5 1 4 に示されるように、ユーザ 1 0 0 は複数のルートまたはルートプランに名前を付けて、サーバ 1 1 2 にセーブしている。特定のルートまたはルートプランが与えられたトレーニング記録に自動的に割り当てられていない場合、ユーザ 1 0 0 は、ユーザのトレーニングを関連付けるためのカーソル 2 0 6 を用いるルートまたはルートプランの選択を望むことができる。

【 0 1 1 4 】

セーブされたルートまたはルートプランは、ユーザ 1 0 0 が適切なアイコンを選択すれば、主画面 5 1 2 に表示され得る。ルートの名前、距離及び場所のようなルートの詳細は G U I ポップアップウインドウに提供され得る。ユーザ 1 0 0 は主観的評価を指定することができ、ルートに関する短評 / 注釈を含めることもできるであろう。これらの特徴は図 2 3 に関して上述したユーザ評価 5 0 6 及びユーザ短評 / 注釈 5 0 8 の特徴に類似である。

【 0 1 1 5 】

本発明の別の実施形態において、本明細書に説明される様々なルート機能が、スタートモジュール 2 0 0 , プランモジュール 3 0 0 , スケジュールモジュール 4 0 0 , トラックモジュール 5 0 0 , サポートモジュール 6 0 0 , ライブラリモジュール 7 0 0 及びフォーラムモジュール 8 0 0 のような、図 3 に示される他の主モジュールと同じ機能レベルにある、サーバ 1 1 2 のアプリケーションソフトウェアの別個のルートモジュールによって提供され得る。したがって、メニューバー 2 0 4 上にルートモジュールアイコンを設けることができる。

【 0 1 1 6 】

本発明の別の実施形態において、図 3 0 に示されるように、履歴サブモジュール 5 0 4 はさらにプレイリスト 5 2 2 の区画をサイドバー 5 1 4 内に提供することができる。音楽再生可能携帯型フィットネスマニタリングデバイス 1 0 2 (または音楽再生デバイスに接続された携帯型フィットネスマニタリングデバイス)で音楽を聴きながらユーザ 1 0 0 がトレーニングを行っている場合、プレイリスト 5 2 2 の区画はトレーニング中にユーザ 1 0 0 が聞くことができる音楽オーディオトラックのリストを提供することができる。

【 0 1 1 7 】

一実施形態において、特定のプレイリストを特定のルートプランまたはトレーニングに、そのプレイリストをそのルートプラン及び / またはトレーニングと同時に携帯型フィットネスマニタリングデバイス 1 0 2 にダウンロードできるように、関連付けることができる。したがって、ユーザ 1 0 0 は容易に、同じプレイリストを聴きながら、同じトレーニングを行い、及び / または同じルートを走破することができるであろう。アスリート 1 0 0 は、身体アクティビティ中に適切なエンタテイメント、モティベーションまたはその他の恩恵をプレイリストが与えるとアスリートが感じるまでプレイリストを微調することもできるであろう。

【 0 1 1 8 】

例えば、図 2 7 および 3 0 に示されるように、履歴サブモジュール 5 0 4 は G U I ウィンドウのダッシュボード 5 1 0 及び主画面 5 1 2 の領域に特定のトレーニングに関する様々なパフォーマンスパラメータ情報を表示することができるであろう。図 2 4 ~ 2 6 に示された、パフォーマンス情報の週間及び日々の要約の表示がある場合のように、ダッシュボード 5 1 0 のアイコンで与えられる情報は与えられたトレーニングについて同じままであるが、ユーザ 1 0 0 がダッシュボード 5 1 0 のどのアイコンを選択したかに応じて、主画面 5 1 2 で表示される情報は変わることができる。例えば、図 3 0 においては、ユーザ 1 0 0 がダッシュボード 5 1 0 の心拍数アイコンを選択しているから、履歴サブモジュール 5 0 4 は心拍数情報を主画面 5 1 2 に表示している。

10

20

30

40

50

【0119】

一実施形態において、ダッシュボード510の心拍数アイコンによって与えられる心拍数情報は、トレーニング全体にかけての、拍動/分を単位とする、平均心拍数である。別の実施形態において、ダッシュボード510の心拍数アイコンによって与えられる心拍数情報は、アスリート100が、与えられたトレーニングに対するトレーニングプランによって示されるような、適切な心拍数における身体鍛錬運動をどれだけの頻度で行ったかを示す、パーセンテージ(すなわち、アスリート100の「ゾーン内パーセンテージ」)である。ゾーン内パーセンテージは時間または距離に基づくことができる。例えば、アスリート100のプランは、青ゾーン内の30分間ジョギング、続いて緑ゾーン内の30分間ランニングを要求することができる。アスリートは青ゾーンジョギング中に4マイルをカバーすることができたが適切なゾーンにとどまったのは指定時間の80%であり、緑ゾーンランニング中に8マイルをカバーできたが適切なゾーンにとどまったのは指定時間の40%であった。したがって、アスリート100の時間に基づく全走行に対するゾーン内パーセンテージは60%になり、アスリート100の距離に基づく全走行に対するゾーン内パーセンテージはほぼ53%になるであろう。時間及び距離の一方に、またはいずれにも、に基づくゾーン内パーセンテージは、与えられた時刻に表示することができる。

10

【0120】

一実施形態において、「成功率」を計算してユーザ100に提供することができる。この態様において、ユーザは特定のトレーニングまたはトレーニングシリーズに関するパフォーマンスフィードバックを受け取ることができる。成功率はダッシュボード510に表示することができ、累積形式及び/または平均形式で提供することができる。一実施形態において、成功率はゾーン内パーセンテージに等しくすることができる。別の実施形態において、成功率はゾーン内パーセンテージに比例させることができる。特定のパラメータ(例:時間、ペース、距離、等)についてトレーニング中の個人最高記録が達成されたか否か、アスリートがゾーンを出るのが早すぎたか否か、ハードなゾーンインターバルを完了した後にアスリート100の心拍数が迅速な回復を見せたか否か、アスリート100のパフォーマンスがトレーニングを通して一貫していたか否か、及び/または特定の肝要なインターバルトレーニングセッション中のアスリートのパフォーマンスがどのようにであったかを含むがこれらには限定されない、その他の要因を成功率の計算に用いることができる。

20

30

【0121】

初めにゾーンが定義された後、携帯型フィットネスマニタリングシステムは、図38に示されるように、アスリート100のパフォーマンス及び/またはアスリート100から受け取られるフィードバックに応答してゾーンの限界を選択的に調節するように、そのような調節が保証されていれば、適合させることができる。この態様において、携帯型フィットネスマニタリングシステムはトレーニングフィードバックループを提供することができる。上述したように、ゾーンはユーザ入力に基づいて定義され得る。上述したように、ユーザ100のパフォーマンスパラメータデータはセンサ104によって身体アクティビティ中に検出される。パフォーマンスパラメータデータは処理のためにパーソナルコンピュータ114及び/またはサーバ112に送信される。ゾーンを調節する必要があるか否かに関する判定がなされる。調節が保証されていれば、このデータを携帯型フィットネスマニタリングデバイスに通信して戻すことができる。

40

【0122】

ゾーンを調節する必要があるか否かに関する判定は、例えば、成功率計算に関して上述した要因に基づくことができる。一実施形態において、アスリート100のパフォーマンスが、インターバルの全てまたは一部について、指定された心拍数ゾーンを外れて行われていれば、心拍数ゾーンは調節されることになろう。例えば、アスリート100が一貫して指定ゾーンの上にいれば、ゾーン範囲は高められるであろう。アスリート100が一貫して指定ゾーンの下にいれば、ゾーン範囲は低められるであろう。

【0123】

50

判定はさらにアスリート 100 によって与えられるフィードバックに影響され得る。例えば、アスリート 100 は携帯型フィットネスマニタリングシステムによって課せられる質問に応答することができる。例えば、最近記録されたパフォーマンスパラメータデータをアップロードする際に、またはパーソナルコンピュータ 114 及び / またはサーバ 112 にログインする際に、ユーザ 100 に、例えば、トレーニングルーチンがハードすぎたかまたは易しすぎたとユーザが考えたかどうかを尋ねる GUI ポップアップウインドウが現れるであろう。トレーニングルーチンがハードすぎたとユーザ 100 が答えれば、ゾーン範囲は漸次低められるであろう。トレーニングルーチンが易しすぎたとユーザ 100 が答えれば、ゾーン範囲は漸次高められるであろう。これらの質問に対するアスリート 100 の回答は上述した成功率計算にも反映されるであろう。

10

【0124】

図 30 に戻れば、一実施形態において、ダッシュボード 510 の選択されるアイコンに基づいて主画面 512 に表示されるべきパフォーマンス情報は、x 軸が時間ベースまたは距離ベースであり、y 軸がパフォーマンスパラメータの測定値に関連付けられる、折れ線グラフで表示することができる。例えば、図 30 に示されるように、トレーニング中の時間の関数として心拍数情報が折れ線グラフで示される。

【0125】

グラフにかけて x 軸と平行に平均線をプロットすることもできる。例えば、図 30 において、トレーニング中のアスリート 100 の 155 拍動 / 分の平均心拍数を表す平均心拍数線がグラフにかけてプロットされている。

20

【0126】

一実施形態において、いくつかのパフォーマンスパラメータを同時にプロットすることができ、あるいは別のパフォーマンスパラメータの上に載せることができる。例えば、図 31 において、アスリート 100 のペースが時間の関数としてアスリート 100 の心拍数の上にプロットされている。

【0127】

トレーニング全体にわたる瞬時パフォーマンス統計の閲覧に関するユーザ 100 は、カーソル 206 を用いてスクロールバー 516 を選択し、x 軸に沿ってドラッグすることができる。この実施形態のスクロールバー 516 は図 24 に関して説明したスクロールバー 516 と同様に機能することができる。ユーザ 100 が x 軸にかけてスクロールバー 516 をドラッグするにつれて、注目するパフォーマンスパラメータについてプロットされた折れ線グラフに沿ってアイコンが移動することができる。さらに、さらなる瞬時パフォーマンスデータを表示するポップアップウインドウが現れて、移動するアイコンとともに画面にかけて移動することができる。図 32 は、スクロールバー 516 により GUI 画面にかけて移動させられている、アイコン及び瞬時パフォーマンスパラメータ情報を含むポップアップウインドウの図である。

30

【0128】

別の実施形態において、ユーザ 100 はダッシュボード 510 内のトレーニングのサブセットに対する要約パフォーマンス情報を表示させることができるであろう。一実施形態において、ユーザ 100 は第 1 の分析境界 524 及び第 2 の分析境界 526 を操作することができます。ユーザ 100 はカーソル 206 を用いてアイコンを選択することによって分析境界の使用を可能にすることができる。分析境界の使用が可能になると、第 1 の分析境界マーク - 524 が主画面区画 512 内のパフォーマンスパラメータグラフの左側に現れ、第 2 の分析境界マーク - 526 が主画面区画 512 内のパフォーマンスパラメータグラフの右側に現れるであろう。図 33 に示されるように、ユーザは、パフォーマンスパラメータグラフのサブセット(2つの分析境界マーク - の間に残る領域)だけが強調されるように、カーソル 206 を用いて第 1 の分析境界マーク - 524 及び第 2 の分析境界マーク - 526 をドラッグアンドドロップすることができる。分析境界の使用が可能になった場合、ダッシュボード 510 に表示される数値パフォーマンスパラメータ情報は、分析境界マーク - 内の強調されたトレーニングのサブセットについての総和及び / または平均だけが

40

50

とられる。

【0129】

心拍数情報が選択され、主画面512に表示される場合、赤ゾーン、黄ゾーン、緑ゾーン及び青ゾーンを表すアイコンを主画面区画512内の心拍数グラフの右側に置くことができる。ユーザ100はこれらのアイコンの1つを選択するかまたはこれらのアイコンの1つの上にカーソル206を留めて、ユーザ100が選択されたアイコンに関連付けられたゾーンにおいてパフォーマンスを行ったトレーニング部分だけについての要約情報を表示させることができる。例えば、図34において、ユーザ100は心拍数グラフの右側の緑アイコンを選択している。履歴サブモジュール504が次いで、例えば、特定のトレーニング中の特定のユーザ100についての選択されたゾーンに相当する数値心拍数範囲を、また、トレーニング中の選択されたゾーンにおけるユーザ100のアクティビティに関連付けられた、時間、距離、心拍数及びペースの情報も、詳細に示すことができるポップアップウインドウを表示する。10

【0130】

一実施形態において、ユーザ100は、不正確であることがユーザにはわかっている、記録されたパラメータのいずれをも手で訂正することができるであろう。不正確さは、例えば、アスリート100によって用いられた携帯型フィットネスマニタリングデバイス102に用いられていたセンサ104のエラーによって生じ得る。図35に示されるように、ユーザ100は、例えばトレーニング中にユーザが走行した距離を、訂正することができる。ユーザ100には日常的に走行しているルートの正確な距離がわかっているであろうし、距離センサ104によって不正確に記録された距離を更新したいであろう。20

【0131】

別の実施形態において、距離のような、パラメータが訂正されると、システムは記録されて格納されたデータを較正し直すことができる。例えば、特定のランニングについて走破された距離が訂正されると、そのランニングについての距離データ及び対応する距離グラフが訂正される。さらに、ペースデータ及びグラフィック画面のような、距離データに依存するデータ及びグラフィック画面も訂正される。20

【0132】

別の実施形態において、距離のような、パラメータが訂正されると、必要であれば、携帯型フィットネスマニタリングデバイス102の距離モニタ能力を較正し直すことができるよう、次に携帯型フィットネスマニタリングデバイス102がサーバ112と通信するときに、この訂正されたデータを携帯型フィットネスマニタリングデバイス102に送信することができる。30

【0133】

トラックモジュール500もフロントページサブモジュール530を提供することができる。図36はフロントページサブモジュール530によって表示され得る例示的GUIウインドウである。フロントページGUIは、プラントラッカー532、達成度534、前回トレーニング536、次回トレーニング538及びコーチ談話540の区画を含むことができる。一実施形態において、フロントページの内容は、例えばiグーグルウェブポータルのような、カスタム化可能なウェブポータルと同様にカスタム化して記録することができる。40

【0134】

達成度区画534には特定のパフォーマンスパラメータに関連付けられたアイコンを設けることができる。このようにすれば、フロントページ上の達成度区画534によって表示される情報は別の履歴ページのダッシュボード510で表示される情報と同様とすることができる。達成度区画534内のパフォーマンスパラメータアイコンをユーザ100が選択すると、様々な期間についてのパラメータに関する累積情報及び/または平均情報が達成度区画534内に表示され得る。例えば、図36に示されるように、特定の暦日以降に、前週にまたは今週に、ユーザ100が携帯型フィットネスマニタリングシステムを使用した全時間について、ゾーン内心拍数パーセンテージが表示され得る。達成度区画内に50

表示される特定の情報は、システムが設定されるか、またはユーザ100がカスタム化することができる。ユーザ100は所望に応じて様々な情報を追加または削除することができる。

【0135】

一実施形態において、前回トレーニング区画536はユーザ100が完了した前回トレーニングについての統計を表示し、次回トレーニング区画538は次に計画されているトレーニングに関する情報を表示する。達成度区画534、前回トレーニング区画536及び次回トレーニング区画538によって提供される情報は他のモジュール及びサブモジュールによってユーザ100に提供される情報と同様であり得るが、簡便に単一ページ上に提供され得る。コーチ談話区画540は、図18に関して上述したような、トレーニングリスト318に含まれるコーチ助言によって提供される情報と同様の情報を提供できる。コーチ談話区画540は、したがって、モティベーションを与え、集中すべき特定の領域を指摘し、あるいは別の形でのアスリート100の特定のプランまたはトレーニングの最終目標に関するアスリートへのガイダンスを与えることができる。10

【0136】

一実施形態において、フロントページはプラントラッカー区画532を含む。プラントラッカー532は、個人100の計画されたトレーニング、計画されたトレーニング回数の内の完了数及び計画されたトレーニング回数の内の完了すべき残回数をグラフィック表示することができる。プラントラッカー532は完了したトレーニングについて指定された目標に個人100が達しているか否かに関する1つないし複数の指標を提供することができる。20

【0137】

プラントラッカー区画532に表示される特定の情報はシステムが設定するか、またはユーザ100がカスタム化することができる。ユーザ100は所望に応じて様々な情報を追加または削除することができる。複数のプラン(例：ランニングベースプラン及び非ランニングベースプラン)を同時に遂行しているユーザ100は複数のプラントラッカー532を一度に表示することを選ぶことができる。一実施形態において、プラントラッカー532と同様の情報を表示する別のトラッカーが提供され得る。例えば、体重減が目標のアスリートは、目標の減体重への進行を追う体重トラッカーの表示を選ぶことができる。30

【0138】

トラックモジュール500はメッセージサブモジュール528もサポートできる。図37は、メッセージサブモジュール528によって表示され得る、例示的GUIウインドウである。メッセージサブモジュールGUIは、ウインドウズメールまたはGメールのようなeメールアプリケーションの全体的な意匠及び機能を有することができる。一実施形態において、メッセージサブモジュールは1つないしさらに多くのeメールアドレスにリンクさせることができる。eメールアドレスには、ユーザ100のフィットネスマニタリングシステムまたは他のプロバイダによって与えられる汎用eメールアカウントに特に関連付けられたeメールアドレスを含めることができる。30

【0139】

メッセージサブモジュール528を介してユーザ100が受け取るメッセージの内の少なくともいくつかは、サーバ112によって自動的に作成されたメッセージであり得る。メッセージは、例えば、いくつかのトレーニングマイルストーンまたは個人最高の達成に対してアスリート100を祝福することができ、アスリート100にモティベーションまたはその他のトレーニングアドバイスを与えることができ、新しい製品またはサービスの更新及び/またはダウンロードを提供することができ、誕生日または休日を祝うメッセージのようなその他の事柄を含むことができる。40

【0140】

上に示したように、メニューバー204は、サポートモジュール600、ライブラリモジュール700及びフォーラムモジュール800に対応するいくつかのアイコンまたはインディシアを含むことができる。50

【 0 1 4 1 】

サポートモジュール 600 はヘルプサブモジュール 602 及び設定サブモジュール 604 をサポートすることができる。図 39 はヘルプサブモジュール 602 によって表示され得る例示的 G U I ウィンドウである。ヘルプサブモジュール 602 は、システムの簡潔な説明、対象ユーザ及び対象ユーザが手に入れられるはずの恩恵を含む、本発明のフィットネスモニタリングシステムに関する全般的情報を含むことができる。ヘルプサブモジュール 602 はソフトウェア並びに基礎をなす、モジュール、サブモジュール及びウイザードによってサポートされる対話型ウェブサイトの様々な機能の説明を提供することができる。

【 0 1 4 2 】

設定サブモジュール 604 は、個人設定情報 606、トレーニング設定情報 608、デバイス設定情報 610 及びプライバシー設定情報 612 の収集、格納及び閲覧のための、G U I ウィンドウを表示できるであろう。

【 0 1 4 3 】

図 40 は個人設定情報 606 を収集するための設定サブモジュール 604 によって表示され得る例示的 G U I ウィンドウである。個人設定情報 606 には、例えば、氏名、住所、e メールアドレス、パスワード、性別、誕生日及びアドレス情報を含めることができる。この情報は特定のユーザ 100 を特定のユーザアカウントに割り当てるために用いることができる。一実施形態において、この情報の内のいくつかは、携帯型フィットネスマニタリングシステムの態様をユーザ 100 向けに調整するため、あるいはメッセージ、製品オファーまたはユーザ 100 が関心をもつその他のアイテムを提供するために用いることができる。

【 0 1 4 4 】

図 41 はトレーニング設定情報 608 の収集のために設定サブモジュール 604 によって表示され得る例示的 G U I ウィンドウである。トレーニング設定情報 608 には、好み、距離単位(マイル対キロメートル)、高さ単位(フィート及びインチ対メートル及びセンチメートル)、重量単位(ポンド対キログラム)、時間フォーマット(12 時表示形式対 24 時表示形式)、及び好みの週開始曜日(例：日曜日または月曜日)のような、嗜好を含めることができる。トレーニング設定情報 608 には、ユーザの体重、身長及び(わかつていれば)最高心拍数のようなフィットネスプロファイル情報を含めることができる。一実施形態において、システムはユーザのフィットネスプロファイル情報を更新するようにユーザを定期的に促すことができる。

【 0 1 4 5 】

トレーニング設定ページは上述したカラーコード化心拍数ゾーン系にしたがうユーザ 100 の現時点でのゾーン範囲をグラフィック及び / または数値で表示することができる。一実施形態において、ユーザ 100 はトレーニング設定ページを介して心拍数、ペースまたはその他のカスタムトレーニングインターバル設定を構成及びカスタム化することができるであろう。

【 0 1 4 6 】

図 42 はデバイス設定情報 310 を収集するために設定サブモジュール 604 によって表示され得る例示的 G U I ウィンドウである。デバイス設定情報には、ユーザ 100 が有し、本発明のシステムとともに用いている周辺デバイスのいずれについての設定も含めることができる。そのようなデバイスには、例えば、モバイルフィットネス電話、専用携帯型フィットネスマニタリングデバイス、非専用携帯型フィットネスマニタリングデバイス、スポーツモード組込 M P 3 プレイヤー、スポーツモード組込ドングル、スポーツ腕時計、ディスプレイデバイス及びセンサ(例：歩数計または心拍数センサ)を含む、図 11 に関して上述したデバイスを含めることができる。ユーザは、もしあれば、トレーニング中にユーザが使用するであろうセンサを示すことができる。

【 0 1 4 7 】

例えば、設定ページを介して、ユーザ 100 はトレーニング中にユーザの 1 つないし複

10

20

30

40

50

数のデバイスによって提供されるオーディオフィードバックオプションを調節することができるであろう。一実施形態において、ユーザは、例えば、性別が異なる話者の声、アクセントが異なる声、言語が異なる声、有名人または虚構のキャラクターによる声、及びトーンの異なる(例えば、応援する、落ち着かせる、激励する、または厳めしい)声のような、様々なタイプまたはスタイルの声によるオーディオフィードバックを選択することができる。別の実施形態において、ユーザはトレーニング中にオーディオフィードバックによって読み上げられるべき特定のパフォーマンスパラメータ測定値を選択することができる。例えば、ユーザは、トレーニングを通して、定期的間隔で、要求時に、またはあらかじめ定められた時に、これまでの経過時間、消費カロリー及び走破距離が告知されることを選択することができる。

10

【0148】

図43はプライバシー設定情報612を収集するために設定サブモジュール604によって表示され得る例示的GUIウインドウである。プライバシー設定情報612には、例えば、ユーザ100のプロファイル及び/または履歴にアクセスできるのは全てのユーザ100であるかまたは選ばれたユーザ100だけであるかを含めることができる。アクセスできるユーザ100に対し、プライバシー設定情報612は、特にどのトレーニング履歴情報がアクセス可能であるか(例えば、前回トレーニングからのトレーニングデータのみ対全トレーニングデータ)を制御できる。

20

【0149】

プライバシー設定ページにより、ユーザ100による、例えば、Facebook, MySpace, Twitter, Friendster, LinkedIn, 等のようなソーシャルネットワーキングサイトへのユーザのフィットネスマニタリングアカウントのリンクも可能になり得る。プロファイルをソーシャルネットワーキングサイトにリンクするユーザ100は、ソーシャルネットワーキングサイトへのユーザのフィットネス情報がどれだけ頻繁に更新されるか及び、特に、どのタイプの情報が提供されるかを指定できるであろう。

20

【0150】

ライブラリモジュール700はビデオ702及び記事704のためのGUIウインドウを表示することができるであろう。ビデオ702及び記事704は、ユーザ100のトレーニングのプラン作成のため、準備のため及び実行のための、さらなるリソースをユーザ100に提供できる。

30

【0151】

図44はビデオ702を提供するためにライブラリモジュール700によって表示され得る例示的GUIウインドウである。ライブラリモジュール700は、ユーザに適切なストレッチ、ウォームアップ、クールダウン及びその他の身体鍛錬運動技法を教示する、短いアニメーション及び/またはビデオを提供する、ビデオ702の区画を有することができる。ユーザ100はビデオ702を表示させるためにカーソル206を用いてビデオ702のアイコンを選択することができる。

【0152】

図45は特定のビデオを選択するユーザに応答して現れる得る例示的GUIポップアップウインドウである。ポップアップウインドウは、アニメーション及び/またはビデオ、アクティビティのための勧奨される回数または時間、及びアクティビティに関するその他の注意点及びコメントを含むことができる。

40

【0153】

一実施形態において、ユーザ100はサーバ112からビデオスクリーンを有する携帯型フィットネスマニタリングデバイス102にビデオ702を、ユーザが遠隔地で見ることができるように、ダウンロードすることができるであろう。これにより、身体鍛錬運動ルーチンの前またはその最中に、ユーザのトレーニング場所におけるトレーニングの準備または実行に関する指示をユーザが見ることが可能になり得る。

【0154】

50

図46は記事704を提供するためにライブラリモジュール700によって表示され得る例示的G U Iウインドウである。ライブラリモジュール700は様々な健康及びフィットネスのトピックスに関する記事情報をユーザ100に提供する記事704の区画を含むことができる。記事は、強度トレーニング、心血管エクササイズ、自転車走またはランニングのようなトピックス、あるいは様々なその他のトピックスに焦点を絞ることができる。記事704は、フィットネスアクティビティに直接関係する記事ばかりではないであろう。例えば、いくつかの記事は食事及び栄養に関するであろう。

【0155】

フォーラムモジュール800はユーザフォーラムのためのG U Iウインドウを表示することができるであろう。一実施形態において、図47に示されるように、フォーラムモジュール800は、例えばF a c e b o o kのような、ソーシャルネットワーキングアプリケーションを用いることができる。ソーシャルネットワーキングアプリケーションは、本発明のG U Iウインドウへの、F a c e b o o kのような、ソーシャルネットワーキングアプリケーションの埋込を可能にする、アプリケーションプログラミングインターフェースを利用することができる。別の実施形態において、ソーシャルネットワーキングサイトは本発明のG U Iウインドウを介して転送され、表示され得る、フィードを提供する。

【0156】

フォーラムページは、ユーザ100がユーザのフィットネスプラン作成及び進行に関する更新を本発明のシステムを用いて交換できる場所とすることができます。ユーザ100は、ユーザが用いているウェブサイト、特定のトレーニング装置及びトレーニング用具、及びユーザが参加しているアスレチックイベントまたはレースに関する情報、並びにコーチによる指導またはその他のアドバイスを提供及び／または要請する情報も交換することができる。

【0157】

本発明の様々な態様は、あるいは本発明のいずれのパート及び機能も、ハードウエア、ソフトウェア、ファームウエア、命令が格納されている有形のコンピュータ読出可能またはコンピュータ利用可能な記憶媒体、またはこれらの組合せを用いて実施することができ、1基ないしさらに多くのコンピュータシステムまたはその他の処理システムによって実施することができる。

【0158】

本発明のフィットネスマニタリングサービスを提供するためのプログラム製品、方法及びシステムは、1基ないしさらに多くのコンピュータ装置によって実行されるいずれのソフトウェアアプリケーションも含むことができる。コンピュータ装置は、1つないしさらに多くのプロセッサを有するいずれかのタイプのコンピュータ装置とすることができる。例えば、コンピュータ装置は、ワークステーション、モバイルデバイス(例：携帯電話、電子手帳、またはラップトップコンピュータ)、サーバ、コンピュータクラスター、サーバファーム、ゲームコンソール、セットトップボックス、電話ボックス、埋込システム、ジムマシン、小売りシステムまたは少なくとも1つのプロセッサ及びメモリを有するその他の装置とすることができます。本発明の実施形態は、コンピュータ装置内の、プロセッサ、ファームウエア、ハードウエアまたはこれ他のいずれかの組合せによって実行されるソフトウェアとすることができます。

【0159】

本発明のソフトウェアはコンピュータ利用可能媒体上に格納することができる。そのようなソフトウェアは、1つないしさらに多くのデータ処理装置で実行されると、データ処理装置を本明細書に説明されるように動作させる。本発明の実施形態は、現在または将来において知られる、コンピュータ利用可能またはコンピュータ読出可能ないずれかの媒体を用いる。コンピュータ利用可能媒体の例には、主記憶装置(例：いずれかのタイプのランダムアクセスメモリ)、副記憶装置(例：ハードディスクドライブ、フロッピー(登録商標)ディスク、C D R O M、Z I Pディスク、テープ、磁気記憶装置、光記憶装置、M E M S、ナノテクノロジー記憶装置、等)及び通信媒体(例：有線通信ネットワーク、無線

10

20

30

40

50

通信ネットワーク、ローカルエリアネットワーク、広域ネットワーク、イントラネット、等)があるがこれらには限定されない。

【0160】

上で論じた例示的実施形態の多くはカラーコード化心拍数ゾーンベースシステムに関するが、速度、ペース、歩度、カロリー、呼吸数、血中酸素レベル、血流量、水分補給状態または体温を含むがこれらには限定されないその他のパラメータのゾーンに基づくカラーコード化ゾーン系も用いることができる。したがって、本発明は心拍数ベースゾーン系だけに限定されるべきではない。

【0161】

さらに、上で論じた例示的実施形態の多くは、アスリート100の最高心拍数のパーセンテージの範囲としてゾーンが定義され得る、カラーコード化心拍数ゾーンベースシステムに関するが、心拍数ゾーンは他のパラメータに基づいても同様に定義され得る。10

【0162】

一実施形態において、心拍数ゾーンはアスリート100の最高心拍数のパーセンテージの範囲として定義され得る。別の実施形態において、心拍数ゾーンはアスリート100の換気閾心拍数のようなパラメータから導かれる範囲として定義され得る。別の実施形態において、心拍数ゾーンはアスリート100のピーク心拍数及びアスリート100の換気閾心拍数の両者から導かれる範囲として定義され得る。

【0163】

アスリート100のピーク心拍数はアスリート100の最高心拍数と同じこともあり、同じではないこともある。本明細書に用いられるように、語句「ピーク心拍数」は、特定のアスリート100がトレーニングセッション中に達成し得る最高心拍数を指す。アスリートの生理学的に可能な最高心拍数はピーク心拍数より高くなり得る。何人かのアスリート100については、一般に最高の身体状態にあるときに、ピーク心拍数は最高心拍数に極めて近くなり得る。他のアスリート100については、一般にそれほど良好な状態にはないときに、ピーク心拍数は真的生理学的に可能な最高心拍数より遙かに少なくなり得る。したがって、一実施形態において、アスリート100はピーク心拍数を携帯型フィットネスマニタリングデバイス102に入れるか、またはこの情報をサーバ112にセーブすることができる。アスリート100は、上でさらに詳細に説明されるように、評価ランニング中にピーク心拍数を取り込むこともできるであろう。20

【0164】

身体鍛錬運動の強度が漸進的に高められるにつれて、(換気と呼ばれる)気道を出入りする空気は線形で、すなわち相似的に増加する。身体鍛錬運動の強度が高まり続けると、非線形様で換気が増加し始める点に至る。この、換気が漸進的線形増加から外れる点は、「換気閾」と呼ばれる。換気閾は乳酸閾、すなわち強度の身体鍛錬運動中に血中乳酸レベルが急激に増加する点と密接に関係する。研究によれば、換気閾及び乳酸閾は耐久イベントにおけるパフォーマンスの最善で最も安定した予測子の内のいくつかであり得ることが示唆される。換気閾点におけるアスリート100の心拍数はアスリートの換気閾心拍数と称することができる。したがって、一実施形態において、アスリート100は換気閾心拍数を携帯型フィットネスマニタリングデバイス102に入力するか、またはこの情報をサーバ112にセーブすることができる。アスリート100は、上でさらに詳細に説明したように、換気閾及び/または乳酸閾の決定に必要な装置を用いて、評価ランニング中に換気閾心拍数情報を取り込むこともできるであろう。30

【0165】

一実施形態において、心拍数ゾーンはアスリート100のピーク心拍数及びアスリート100の換気閾心拍数の両者から導かれる範囲として定義され得る。例えば、表1は、アスリート100に対するカラーコード化心拍数ゾーンが200拍動/分のピーク心拍数(PHR)及び170拍動/分の換気閾心拍数(VTHR)によって定義され得る例示的実施形態を示す。40

【表1】

表 1

ゾーン境界	計算式	心拍数値	%最高心拍数
赤ゾーン上限 (URZ)	= PHR	200	93.5%
赤ゾーン下限 (LRZ)	= VTHRの 110%	187	87.4%
黄ゾーン上限 (UYZ)	= LRZ-1	186	87.0%
黄ゾーン下限 (LYZ)	= VTHR	170	79.5%
緑ゾーン上限 (UGZ)	= LYZ-1	169	79.0%
緑ゾーン下限 (LGZ)	= UBZ+1	154	72.0%
青ゾーン上限 (UBZ)	= VTHRの 90%	153	71.5%
青ゾーン下限 (LBZ)	= VTHRの 80%	135	63.1%

10

20

30

40

【0166】

表1に示されるように、それぞれのカラーコード化ゾーンは上限及び下限を有するとして定義され得る。それぞれのゾーン限界はPHR、VTHR及び／または他のゾーン限界の内の1つに基づいて計算され得る。それぞれのゾーン限界に関係付けられる心拍数値は、最高心拍数が既知であるかまたは推定され得るならば、最高心拍数のパーセンテージに関連付けられ得る。一実施形態において、PHRはアスリート100の最高心拍数値の93.5%であると想定される。したがって、身体アクティビティは本発明のカラーコード化心拍数ベースシステムにしたがって実施することができ、アクティビティの内容は本発明のカラーコード化心拍数ベースシステムにしたがうGUIによって提示することができる。

【0167】

上述したように、カラーコード化されたペースまたは速度をベースとするシステムも用いられ得る。一実施形態において、ペースまたは速度のゾーンの上限及び下限はある程度はPHR値及びVTHR値から導かれ得る。例えば、アスリートは、心拍数モニタ、換気闘(または乳酸闘)モニタ及び／またはペースモニタまたは速度モニタを用いて、1つないしさらに多くの身体アクティビティを行うことができる。測定は、携帯型モニタまたは固定モニタで行うことができ、あるいは身体アクティビティが行われた後に実験室で行うことができる。アスリートのペースまたは速度と最高心拍数、PTT及び／またはVTHRの間の関係を確立することができる。したがって、この情報に基づいてカラーコード化さ

50

れたペースまたは速度のゾーン限界を決定することができる。

【0168】

本発明の別の実施形態において、ゾーンはパワーの測定値に基づいて決定され得る。パワー測定値は、例えば、アスリート100の体重及び走行面の傾斜(例えば、歩道面、自転車道面またはトレッドミル面の傾斜)のような、他のパラメータがわかっていれば、ペース計算から導くことができる。

【0169】

一実施形態において、アスリート100は、本明細書に示されるGUIと同様のGUIを提示することができるモバイルアプリケーションをサーバ112から、携帯電話のような、モバイルデバイスにダウンロードすることができるであろう。したがって、アスリート100はモバイルデバイスから、サーバ112と対話し、アスリートのアカウントにアクセスし、本明細書で説明した、プラン作成、トラッキング及びその他の機能の多くを実施することができるであろう。

10

【0170】

本発明を例示的実施形態を、例に用いて、上で説明した。したがって本発明は上述した例示的実施形態のいずれにも限定されるべきではなく、添付される特許請求項及びそれらの等価物によってのみ、定められるべきである。

【符号の説明】

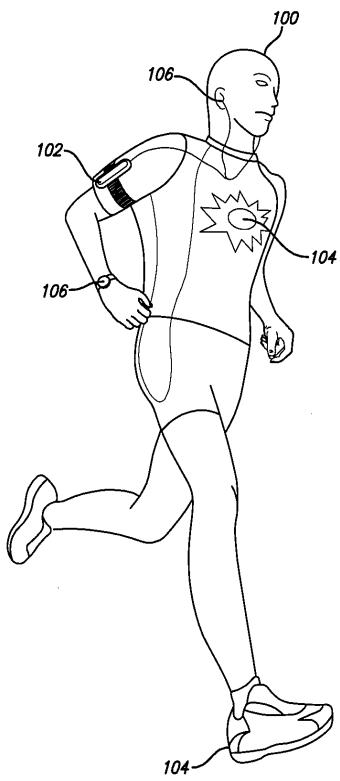
【0171】

20

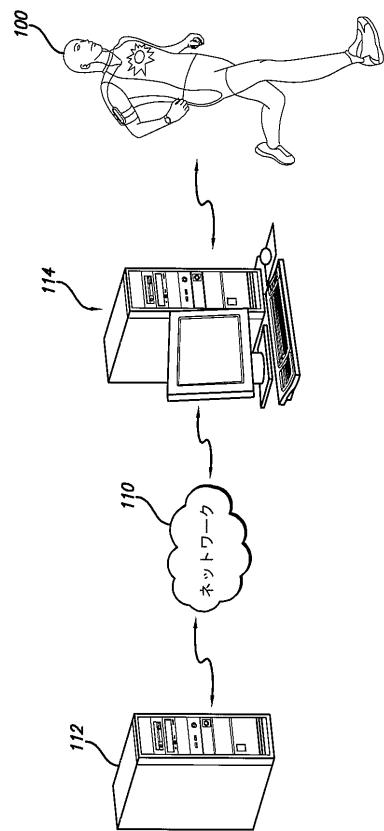
100	アスリート
102	携帯型フィットネスマニタリングデバイス
104	センサ
106	携帯型ディスプレイ
110	ネットワーク
112	サーバ
114	パーソナルコンピュータ
200	スタートモジュール
300	プランモジュール
400	スケジュールモジュール
500	トラックモジュール
600	サポートモジュール
700	ライプラリモジュール
800	フォーラムモジュール

30

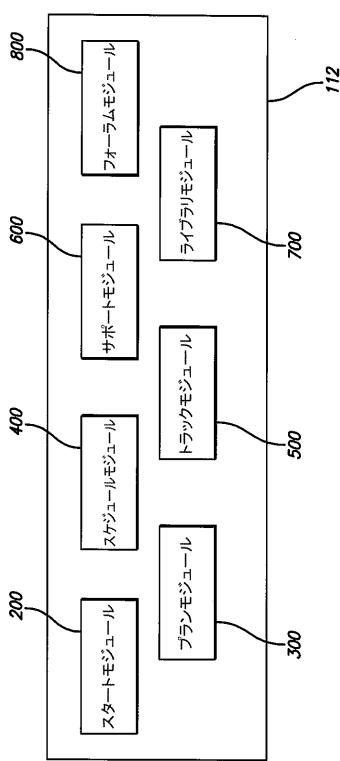
【図1】



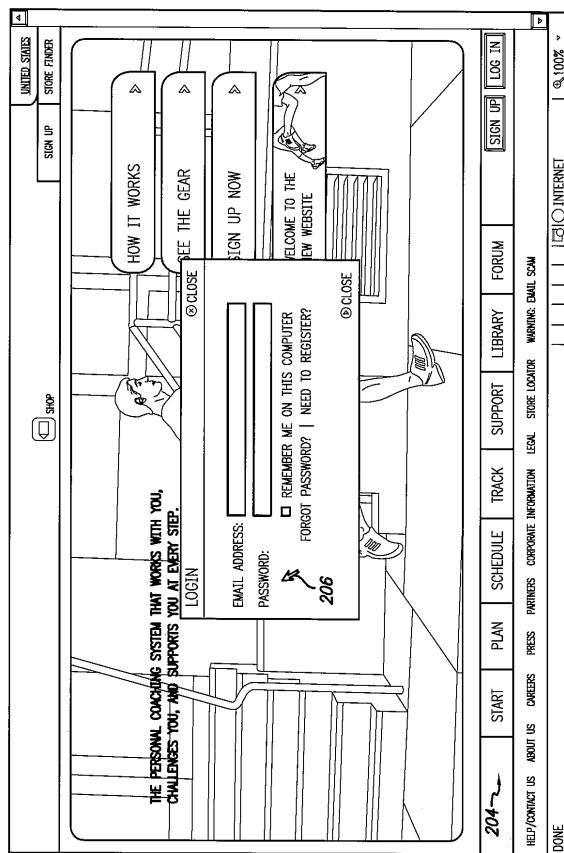
【図2】



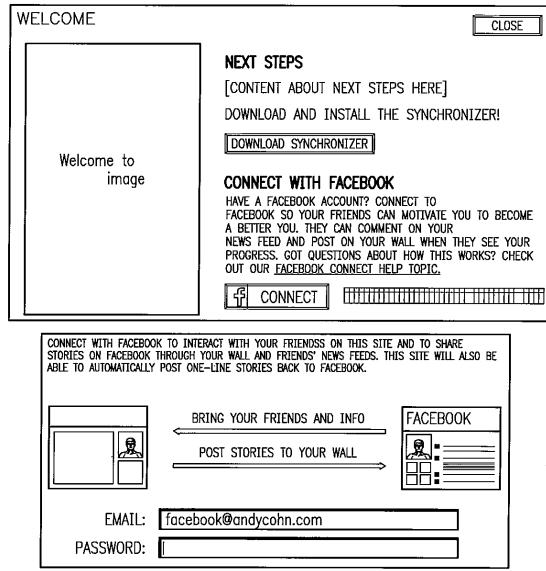
【図3】



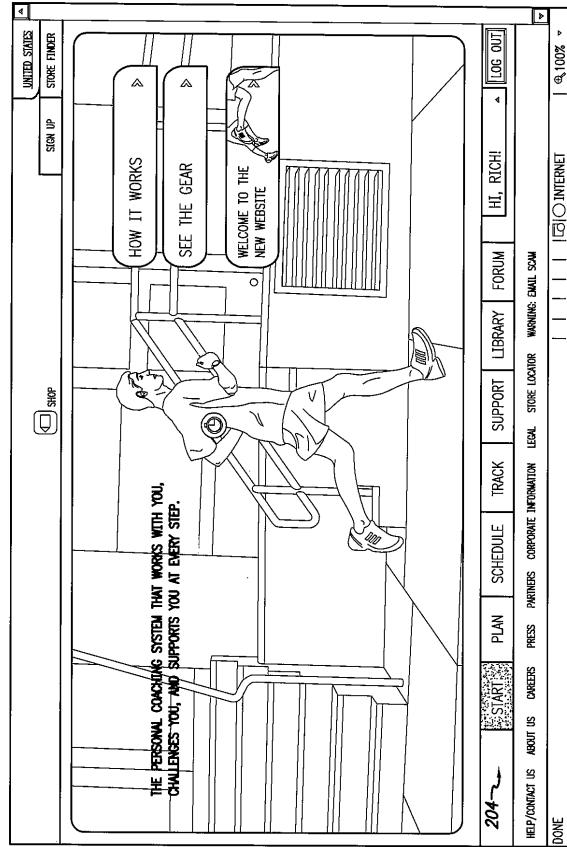
【図4】



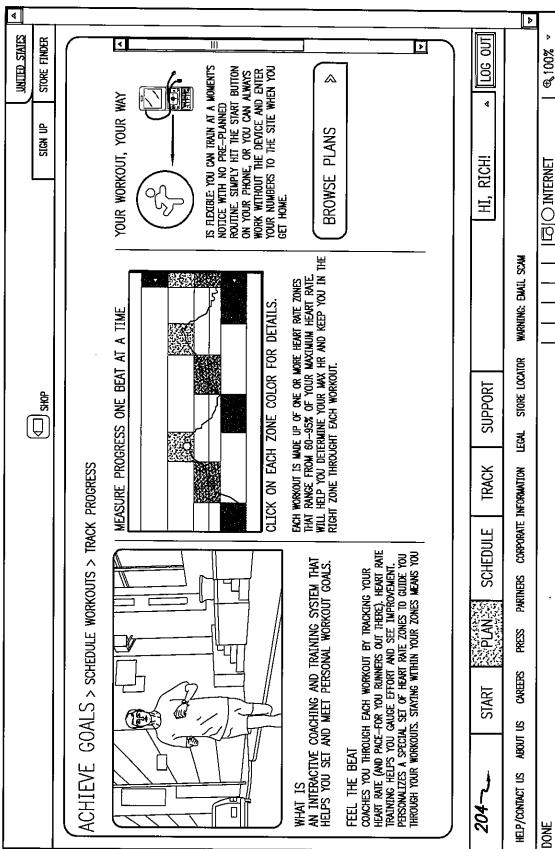
【図5】



【図6】



【図7】



【図8】

ゾーン	色	最高心拍数の%
眠活	青	65-75%
耐久	緑	75-85%
強度	黄	85-90%
パワード	赤	90-95%

【 9 】

HOME > EQUIPMENT

WHAT'S THE DIFFERENCE BETWEEN THESE? WE'LL HELP YOU FIGURE OUT THE RIGHT TRAINING EQUIPMENT TO HELP YOU ACHIEVE YOUR GOAL.

	MOBILE APPLICATION >SEE DETAILS	+MP3 PLAYER >SEE DETAILS	WATCH >SEE DETAILS	MP3 PLAYER >SEE DETAILS
I WANT...	- THE COACHING AND I ALREADY HAVE A COMPATIBLE DEVICE	- THE COACHING BUT I ALREADY HAVE A MUSIC PLAYER I LIKE.	- TO SELF TRAIN WITH A SIMPLE DEVICE THAT DISPLAYS ZONES.	- A SIMPLE DEVICE THAT JUST TRACKS MY VITALS.
TRAINING FEATURES	ADVANCED COACHING NARRATION GPS LOCATION DATA	COACHING NARRATION		ADVANCED COACHING NARRATION
WEBSITE INTEGRATION			NONE	USB DATA UPLOAD ONLY
ADDITIONAL FEATURE		PERSONAL DEVICE COMPATIBLE		TIME DEVICE PLAYS MUSIC
ADDITIONAL TRAINING COMPONENTS				
SOFTWARE DOWNLOAD	MOBILE APP	MANAGER	NONE	MANAGER MANAGER

LOOKING FOR THE PHONE OR SYNCHRONIZER DOWNLOAD? SEE THE PHONE INFORMATION PAGE.

【 10 】

UNITED STATES SIGN UP STORE FINER

JUMP IN & SIGN UP!
(ALREADY REGISTERED? LOG IN)
> CHECKOUT PLANS

SYSTEM REQUIREMENTS

- OPERATING SYSTEM: MICROSOFT WINDOWS XP OR WINDOWS Vista
- WEB BROWSERS: FIREFOX, SAFARI, AND MICROSOFT INTERNET EXPLORER
- PROCESSOR SPEED: 600 MHz or faster
- 10MB of free hard disk space (for typical installation)
- 256MB RAM
- USB Port (1.1 or 2)

SYNCHRONIZER DOWNLOAD

THE DESKTOP APPLICATION THAT CONNECTS YOUR COMPUTER TO EVERYTHING

SYNCHRONIZER LETS YOUR PHONE TALK TO YOUR COMPUTER. USE IT TO TAKE YOUR PHONE'S DATA, SYNC THE APPS, AND THEN DOWNLOAD THE SYNCHRONIZER TO UNLIMITED COMPUTERS.

⑤ DOWNLOAD

204 ~ START SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

【 11 】

UNITED STATES SIGN UP STORE FINER

SELECT A PLAN
CHOOSE FROM PLANS CREATED BY THE PRO TRAINERS AND COACHES

RUN A RACE
RACE TO THE FINISH LINE.

BE FIT
GET IN TOP SHAPE AND STAY THERE.

LOSE WEIGHT
BURN CALORIES WITH AEROBIC WORKOUTS.

FINISH FASTER
IMPROVE YOUR RACE TIMES.

DE-STRESS
TAKE A BREAK WITH THIS SHORT SERIES.

204 ~ START SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM

DONE

【 12 】

UNITED STATES SIGN UP STORE FINER

PLAN AT A GLANCE

④ GO BACK

LEARN TO RUN

PRACTICE RUNNING FREELY, MASTER THE BASICS OF HEART RATE TRAINING, PROPER FORM AND NEW TECHNOLOGY. LEARN TO ENJOY RUNNING!

CHOOSE THE LEVEL OF DIFFICULTY

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

RECOMMENDED SCHEDULE

34	3	7
WORKOUTS PER WEEK	WEEKS	12

BENEFITS

BUILD THE ENDURANCE TO RUN FOR 10 MINUTES, BE READY FOR LEVEL 3.

WHAT TO EXPECT

START WITH 1-2 MINUTE RUNNING BURSTS AND SLOWLY BUILD UP TO LONGER SEGMENTS.

314 LEVEL 2: SPARE 10 MINUTES FOR SHORT 1-MINUTE BURSTS OR LESS.

316

NEXT STEP-PERSONALIZE

204 ~ START SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM

DONE

④ INTERNET @100%

(39)

JP 2010-267267 A 2010.11.25

【 1 3 】

BE FIT-IN THE GYM
ALL WAY TO YOUR BURNING GYM ROUTINE WITH INTERNAL WORKOUTS AND MULTIPLE CARDIO MACHINE OPTIONS.

314

CHOOSE THE LEVEL OF DIFFICULTY

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

PLAN AT A GLANCE

© GO BACK
© PREVIEW WORKOUT LIST

WHAT TO EXPECT
LEVEL 4: YOU SPEND 25 MINUTES OR LESS ON CARDIO, YOU'RE READY TO MOVE UP, WORK OUT! 316

BENEFITS
DEEPEN YOUR CARDIO AND HAVE FUN AT THE SAME TIME, WORK TOWARDS A MUCH STRONGER FOUNDATION.

RECOMMENDED SCHEDULE

WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS
34	4	9

NEXT STEP-PERSONALIZE

204 ↵ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM DONE

DONE

【 1 4 】

RUN A RACE - 10K RACE
BODY FOR A LONGER RACE CAPTIVATE ON SPECIFIC INTERVALS, RECOVERY WORKOUTS AND LONG RUNS TO BUILD THE ENDURANCE AND AEROBIC CAPACITY TO FINISH THE 10K.

314

CHOOSE THE LEVEL OF DIFFICULTY

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

PLAN AT A GLANCE

© GO BACK
© PREVIEW WORKOUT LIST

WHAT TO EXPECT
LEVEL 4: YOU CAN RUN FOR 30 MINUTES AND WANT TO PUSH IN THE MIDDLE OF THE 10K. 316

BENEFITS
FINISH A RACE IN UNDER 65 MINUTES. IMPROVE YOUR RUNNING SPEED AND FINISH THE RACE FEELING GREAT.

RECOMMENDED SCHEDULE

WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS
51	4	13

NEXT STEP-PERSONALIZE

204 ↵ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM DONE

DONE

【 1 5 】

DE-STRESS
EXERCISE YOUR WAY TO RELAXATION WITH 10 SHORT WORKOUTS, WHICH CHANGE EACH TIME YOU SELECT THIS PLAN.

314

CHOOSE THE LEVEL OF DIFFICULTY

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

PLAN AT A GLANCE

© GO BACK
© PREVIEW WORKOUT LIST

WHAT TO EXPECT
LEVEL 4: YOU CAN DO 10 SHORT WORKOUTS EACH ABOUT 20 MINUTES. WORKOUTS INCLUDE LES MILLS, SHOOT GREEN ZONE EFFORTS, AND SHORT SPRAYS.

BENEFITS
ESTABLISH A REGULAR EXERCISE ROUTINE, INCREASE YOUR ENERGY, AND REDUCE STRESS. ENJOY THE TIME SET ASIDE.

RECOMMENDED SCHEDULE

WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS
10	3	4

NEXT STEP-PERSONALIZE

204 ↵ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM DONE

DONE

【 1 6 】

LOSE WEIGHT
REDUCE BODY FAT, INCREASE YOUR ENERGY AND IMPROVE YOUR HEALTH WITH THESE AEROBIC WORKOUTS. USE CARDIO MACHINES OR RUN OUTDOORS—YOUR CHOICE.

314

CHOOSE THE LEVEL OF DIFFICULTY

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

PLAN AT A GLANCE

© GO BACK
© PREVIEW WORKOUT LIST

WHAT TO EXPECT
LEVEL 4: YOU CAN SPEND 20 MINUTES OF CARDIO, YOU'RE READY TO GROW! 316

BENEFITS
Lose weight in a new era of yellow zone sprinting intervals. They really burn calories and build endurance! Your aerobic duration will increase to build up a new base. Use the gym or run outdoors.

RECOMMENDED SCHEDULE

WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS
34	4	9

NEXT STEP-PERSONALIZE

204 ↵ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM DONE

DONE

(40)

JP 2010-267267 A 2010.11.25

【 1 7 】

FINISH FASTER - MARATHON

GET READY TO DIG DEEP AND REST IN THE REST! THIS PLAN WILL CHALLENGE YOUR BODY TO UPGRADE YOUR LONG-DISTANCE AEROBIC CAPACITY. TARGET THE MARATHON TIME.

CHOOSE THE LEVEL OF DIFFICULTY

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

374

PLAN AT A GLANCE

③ GO BACK

BENEFITS
PREPARE FOR A FINISHING TIME UNDER 03:35 HOURS.

RECOMMENDED SCHEDULE

WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS
124	6	21

NEXT STEP - PERSONALIZE

WHAT TO EXPECT
BE PREPARED TO BUILD A BASE OF 30+ MILES PER WEEK AND RUN 400-450 MILES PER WEEK AT YOUR PEAK. PRACtICE TELLING ONE THRESHOLD WORKOUTS. THEY SAY REST, BUT YOUR HARD WORK WILL PAY OFF ON RACE DAY!

204 ~ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

DONE

【 1 8 】

RUN A RACE - 10K RACE

COACH TIP:
4 TIMES A WEEK SHOULD GET YOU TOK STRONG.
ADM FOR REST DAYS IN BETWEEN.
BELIEVERS IN REST AFTER RUNNING: IF YOU CHOSE THESE MAX 7 DAYS A WEEK, THERE WILL BE A 3 DAY

READY FOR
AND LONG
WORKOUT LIST

MY SCHEDULE
DURATION: UE: 21 APR 2009 - SAT: 4 JUL 2009

WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS
42	4	11

NEXT STEP - COMPLETE

375

③ GO BACK

⑧ CLOSE

CLICK ON A WORKOUT FOR A DETAILED VIEW OF ZONES AND DURATION.

SEQUENCE: COACH TIP: DURATION:

CHOOS	320	00:55:00
40/51	320	00:55:00
41/51	320	00:55:00
42/51	320	00:55:00
43/51	320	00:40:00
44/51	320	00:28:00

RUN A RACE - 10K RACE

READY FOR
AND LONG
WORKOUT LIST

204 ~ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

DONE

【 1 9 】

RUN A RACE - 10K RACE

STEP 1: OK, HOW WOULD YOU LIKE TO SCHEDULE YOUR PLAN?
④ BY RACE DATE ⑤ BY START DATE
DAY OF THE RACE DAY TO START TRAINING

STEP 2: HOW MANY DAYS PER WEEK DO YOU WANT TO WORK OUT?
 SUN MON TUE WED THU FRI SAT

STEP 3: NAME YOUR PLAN AND YOU'RE READY TO START:

HELP/CONTACT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM

PLEASE CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE BEGINNING OR ADVANCING IN ANY EXERCISE PROGRAM. TERMS OF USE.

204 ~ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

DONE

【 2 0 】

MY PLAN
12 APR 2009 - 2 MAY 2009

PICK DATE TODAY 402 DISPLAY ALL WORKOUTS

UNITED STATES

SUNDAY MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY SATURDAY

12	13	14	15	16	17	18
1	00:55:00	00:45:00	00:28:06	00:19:09	00:14:50	00:55:00
2	00:45:00	00:30:00	00:20:00	00:14:50	00:10:00	00:55:00
3	00:30:00	00:20:00	00:14:50	00:10:00	00:05:20	00:55:00
4	00:20:00	00:14:50	00:10:00	00:05:20	00:00:00	00:55:00
5	00:14:50	00:10:00	00:05:20	00:00:00	00:00:00	00:55:00
6	00:10:00	00:05:20	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
7	00:05:20	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
8	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
9	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
11	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
12	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
13	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
14	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
15	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
16	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
17	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00
18	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:55:00

FINISH FASTER - MARATHON
LEVEL 7

④ VIEW WORKOUT LIST

WORKOUTS	WEEKS
124	21

② EDIT YOUR PLAN
► CUSTOM WORKOUTS

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SCAM

204 ~ START PLAN SCHEDULE TRACK SUPPORT HI, RICH! LOG OUT

DONE

(41)

JP 2010-267267 A 2010.11.25

【 図 2 1 】

<input type="checkbox"/> UNITED STATES <input type="checkbox"/> SIGN UP <input type="checkbox"/> STORE FINER <input type="checkbox"/> SHOP	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 12 APR 2009 - 2 MAY 2009 PICK DATE <input type="button" value="TODAY"/> → 402 DISPLAY ALL WORKOUTS <input type="button" value="▼"/> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>SUNDAY</th> <th>MONDAY</th> <th>TUESDAY</th> <th>WEDNESDAY</th> <th>THURSDAY</th> <th>FRIDAY</th> <th>SATURDAY</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><input type="radio"/> EDIT YOUR PLAN</p> <p><input type="radio"/> FINISH FASTER - MARATHON LEVEL 7</p> <p><input type="radio"/> VIEW REMAINING WORKOUTS</p> <p><input type="radio"/> WHAT DO YOU WANT TO DO? <input type="button" value="▼"/></p> <p><input type="radio"/> RESET SCHEDULE <input type="button" value="▼"/></p> <p><input type="radio"/> RESET SCHEDULE <input type="button" value="▼"/></p> <p><input type="radio"/> CHOOSE YOUR LONG RUN DAY</p> <p><input type="radio"/> END YOUR PLAN</p> <p><input type="radio"/> CONTINUE WITH WORKOUT <input type="button" value="▼"/></p> <p><input type="radio"/> VIEW WORKOUTS</p> </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>MY SCHEDULE DURATION: THUR, 9 APR 2009 - SAT, 5 SEP 2009</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>WORKOUTS</th> <th>PER WEEK</th> <th>WEEKS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>124</td> <td>6</td> <td>21</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>12 APR 2009 12:00:00 13:00:00 14:00:00 15:00:00 → 320 16:00:00</p> </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>HI, RICH!</p> <p><input type="checkbox"/> INTERNET</p> </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>204 → <input type="button" value="START"/> <input type="button" value="PLAN"/> <input type="button" value="SCHEDULE"/> <input type="button" value="TRACK"/> <input type="button" value="SUPPORT"/> <input type="button" value="LOG OUT"/></p> </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>HELP/CONFIDENTIAL ABOUT US OWNERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: DIAL 911</p> </div>	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	12	13	14	15	16	17	18	WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS	124	6	21	<input type="checkbox"/> 100% ✓
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY																
12	13	14	15	16	17	18																
WORKOUTS	PER WEEK	WEEKS																				
124	6	21																				

【 囮 2 2 】

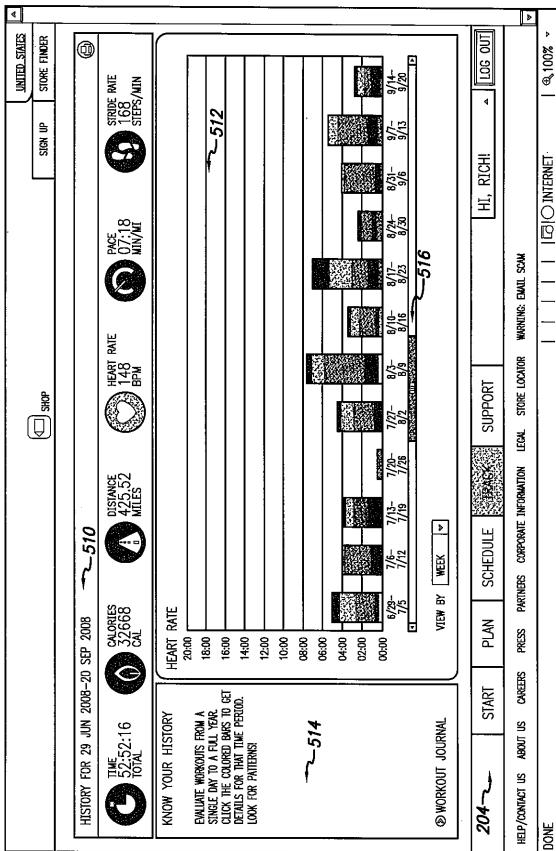
MY PLAN		PICK DATE <input type="button" value="TODAY"/>	→ 402	DISK	ALL WORKOUTS <input type="button" value="VIEW"/>			
> CUSTOM WORKOUTS		SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<input type="checkbox"/> LONG RUN <input type="checkbox"/> ADD CUSTOM WORKOUT		12	13	14	15	16	17	18
SCHEDULE A CUSTOM WORKOUT		CLOSE						
<input type="checkbox"/> ADD/REMOVE WORKOUTS <input type="checkbox"/> REPEAT <input type="checkbox"/> REPEAT WEEKLY <input type="checkbox"/> DOES NOT REPEAT <input type="checkbox"/> REPEAT EVERY OTHER WEEK <input type="checkbox"/> TUE <input type="checkbox"/> WED <input type="checkbox"/> THU <input type="checkbox"/> FRI <input type="checkbox"/> SAT		<input type="button" value="ADD"/> <input type="button" value="▼"/> <input type="button" value="REPEAT ON"/> <input type="button" value="SUN"/> <input type="button" value="MON"/> <input type="button" value="TUE"/> <input type="button" value="WED"/> <input type="button" value="THU"/> <input type="button" value="FRI"/> <input type="button" value="SAT"/>						
<input type="checkbox"/> START DATE <input type="checkbox"/> END DATE								START DATE END DATE
<input type="checkbox"/> WILL ADD 1 WORKOUT(S) TO YOUR CALENDAR								
<input type="checkbox"/> OK								
<input type="checkbox"/> INTERNET								
<input type="checkbox"/> HELP/CONTACT US <input type="checkbox"/> ABOUT US <input type="checkbox"/> ORDERS <input type="checkbox"/> PRESS		<input type="checkbox"/> SCHEDULE <input type="checkbox"/> PLAN <input type="checkbox"/> SUPPORT <input type="checkbox"/> TRACK						<input type="checkbox"/> HI, RICH! <input type="checkbox"/> LOG OUT
<input type="checkbox"/> CORPORATE INFORMATION <input type="checkbox"/> LEGAL <input type="checkbox"/> STORE LOCATOR <input type="checkbox"/> WARNING: EMAIL SCAM								

【 図 2 3 】

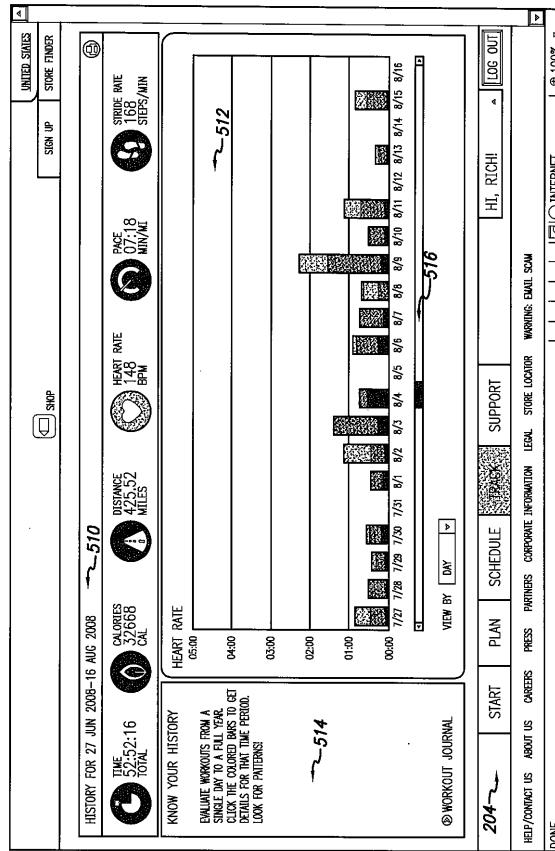
【図24】

The screenshot shows the MyFitnessPal app interface. At the top, there's a navigation bar with 'UNITED STATES' and a search bar. Below that is a 'HISTORY FOR 29 JUN 2018-20 SEP 2018' section with a total of 510 calories burned. The main area displays a 'WORKOUT HISTORY' grid for June 29, 2018, showing various exercises like 'JOG 52:52-16 TOTAL' and 'SWIM 2:06:58 CAL'. To the right is a 'MEAL PLANNER' grid for the same date, with sections for 'BREAKFAST', 'LUNCH', 'DINNER', and 'SNACKS'. A 'VIEW BY' dropdown menu is open, showing options like 'WEEK' and 'MONTH'. At the bottom, there are tabs for 'START', 'PLAN', 'SCHEDULE', 'FOOD', 'SUPPORT', 'HI, RICH!', and 'LOG OUT'. A 'HELP/CONTACT US' link is at the very bottom.

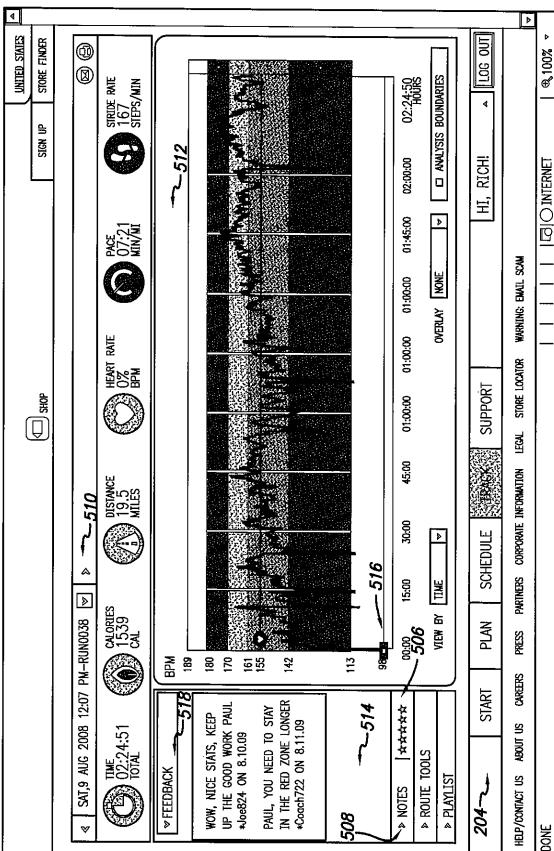
【 2 5 】



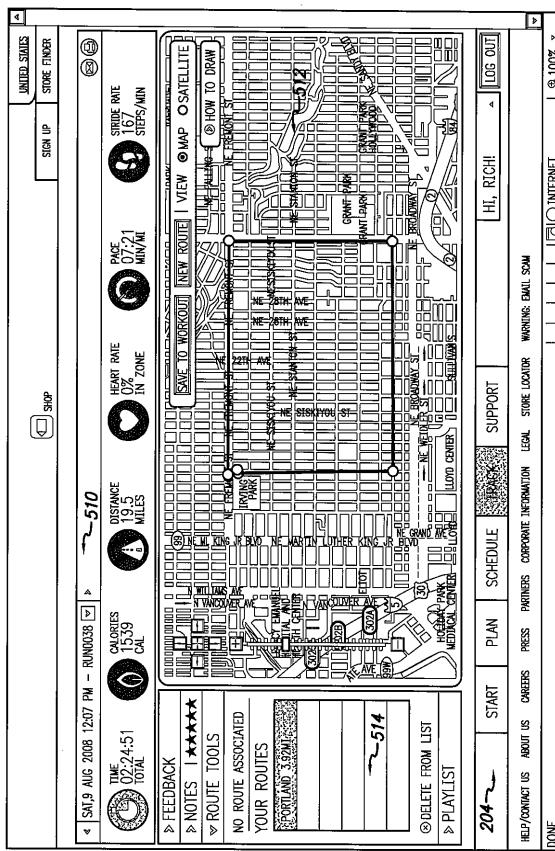
【 2 6 】



【 2 7 】



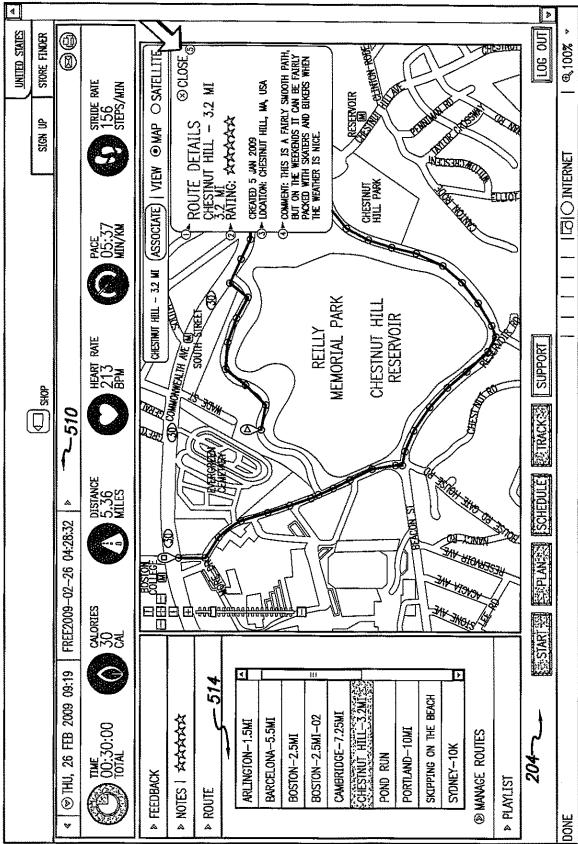
【 2 8 】



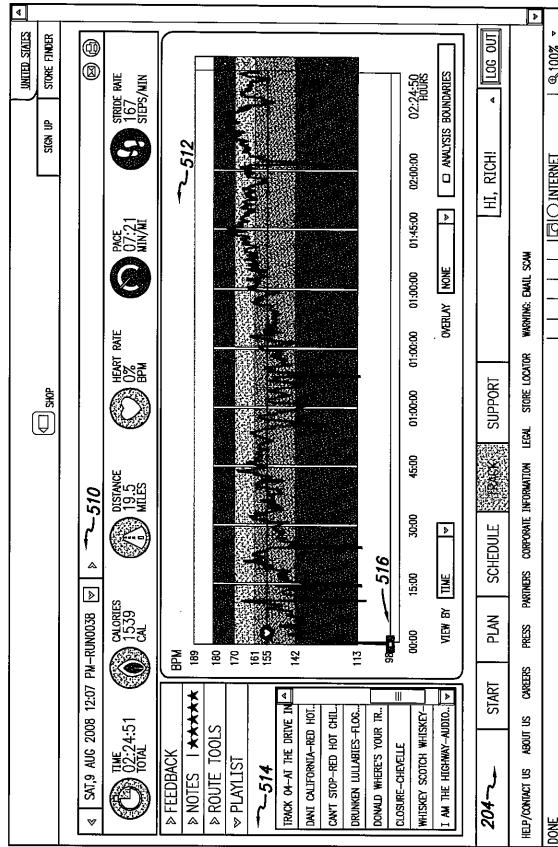
(43)

JP 2010-267267 A 2010.11.25

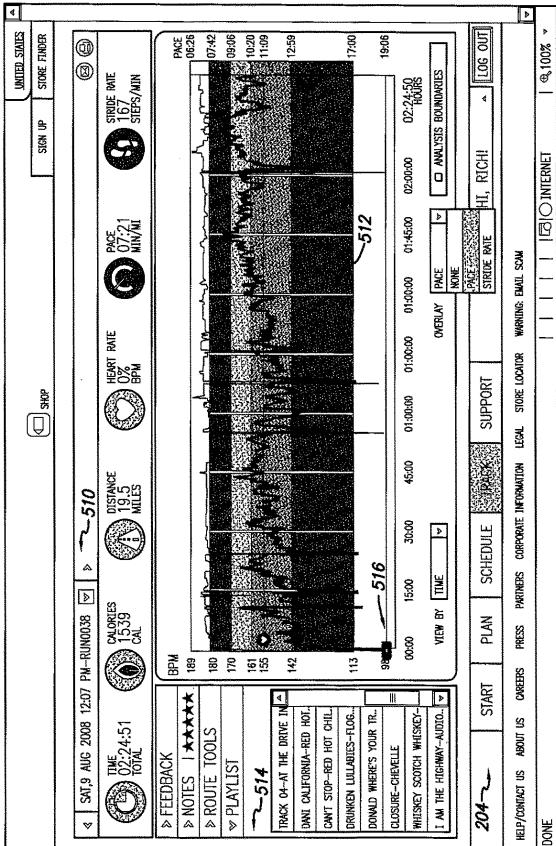
【 図 2 9 】



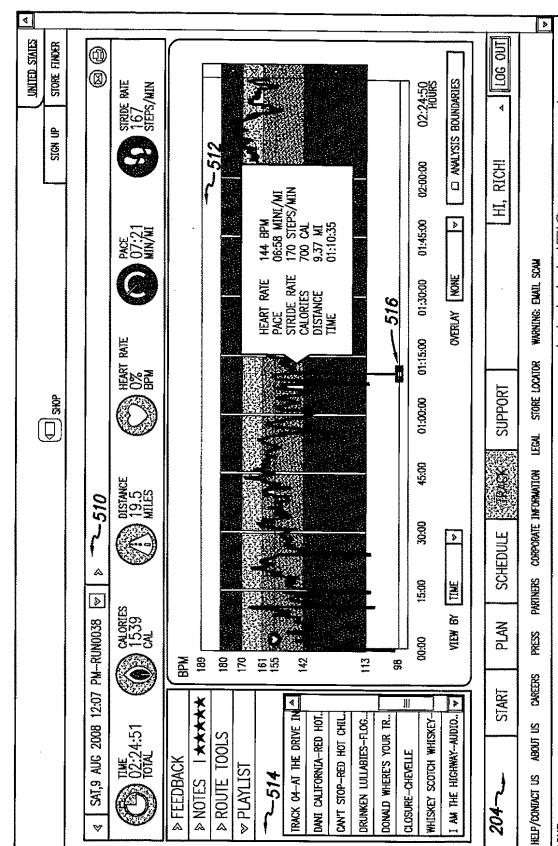
【図30】



【 図 3 1 】



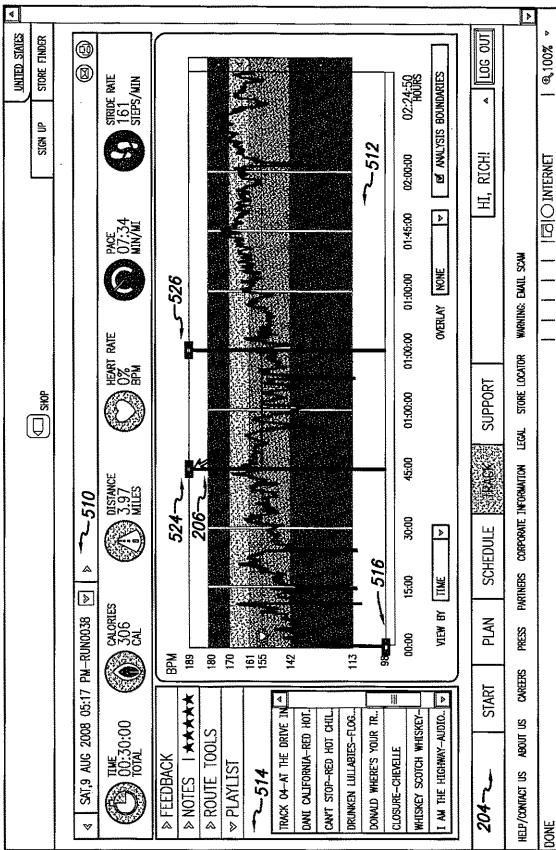
【図32】



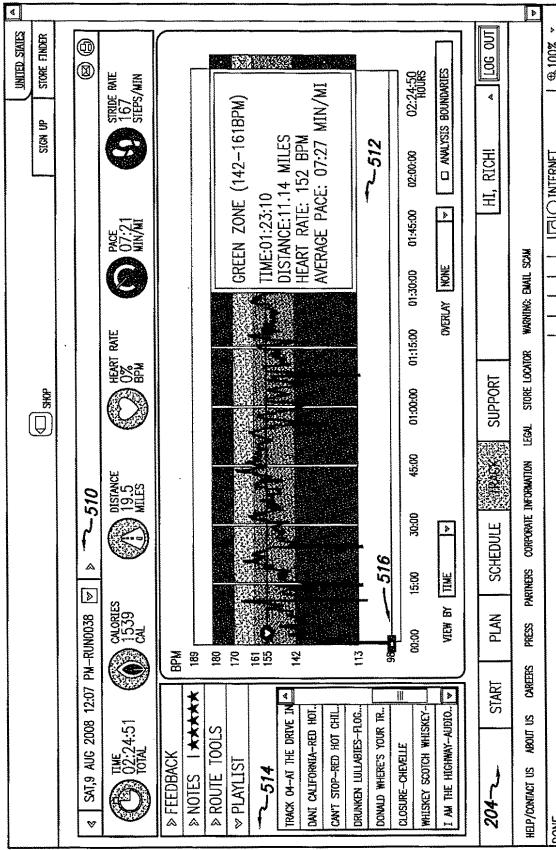
(44)

JP 2010-267267 A 2010.11.25

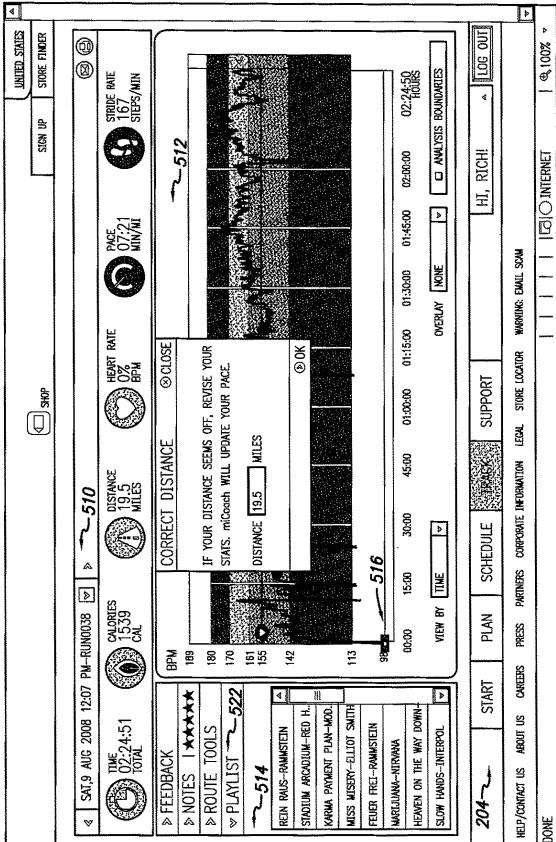
【 図 3 3 】



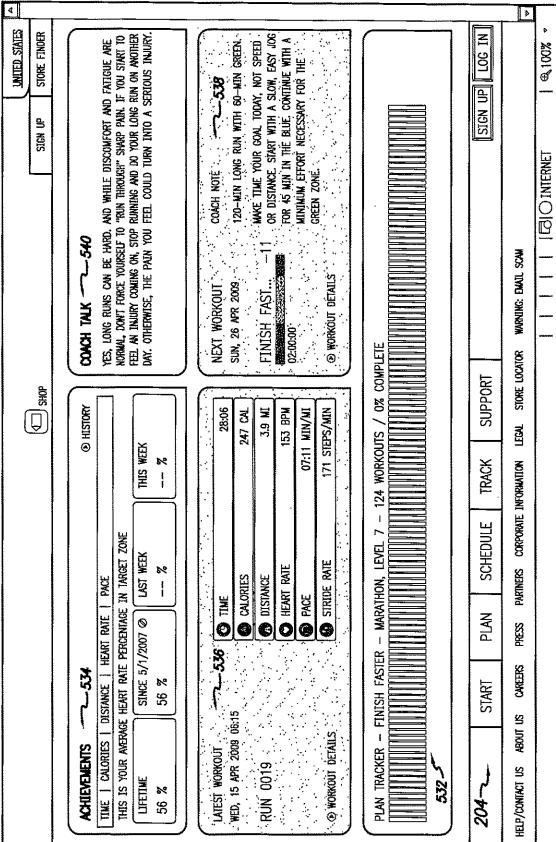
【図3-4】



【 図 3 5 】



【図36】



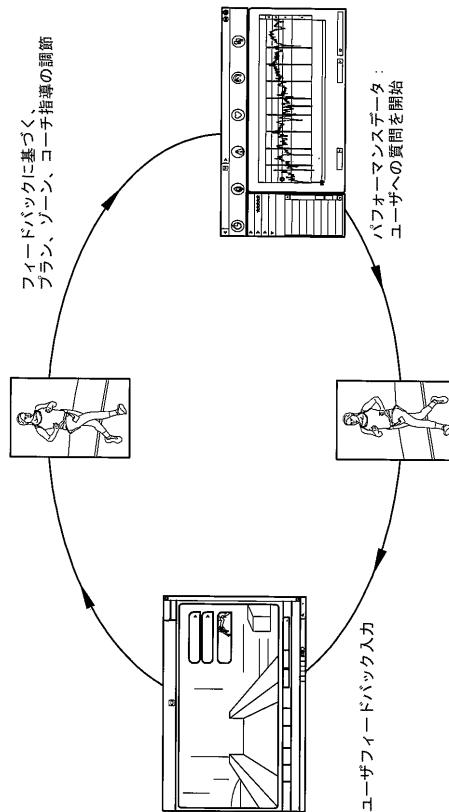
(45)

JP 2010-267267 A 2010.11.25

【 図 3 7 】

UNITED STATES		<input type="button" value="SIGN UP"/>	<input type="button" value="STORE FINER"/>	<input type="button" value="LOG OUT"/>																				
<input type="button" value="Shop"/>		<input type="button" value="CLOSE"/> <input type="button" value="DELETE MESSAGE"/>																						
MESSAGES <input type="checkbox"/> <input type="button" value="DELETE MESSAGES"/>		<table border="1"> <tr> <td>DATE: 7 JAN 2009</td> <td>FROM: TEAM</td> <td>SUBJECT: MAKING STRIDES: ANOTHER MILESTONE</td> <td>REPLY TO: [REDACTED]</td> </tr> <tr> <td>DATE: 7 JAN 2009</td> <td>FROM: TEAM</td> <td>SUBJECT: LEVEL ADJUSTMENT: ANOTHER MILESTONE</td> <td>REPLY TO: [REDACTED]</td> </tr> <tr> <td>DATE: 7 JAN 2009</td> <td>FROM: TEAM</td> <td>SUBJECT: MAKING STRIDES: ANOTHER MILESTONE</td> <td>REPLY TO: [REDACTED]</td> </tr> <tr> <td>DATE: 1 JAN 2009</td> <td>FROM: TEAM</td> <td>SUBJECT: HAPPY NEW YEAR!</td> <td>REPLY TO: [REDACTED]</td> </tr> <tr> <td>DATE: 26 NOV 2008</td> <td>FROM: TEAM</td> <td>SUBJECT: SYNCHRONIZER UPDATE</td> <td>REPLY TO: [REDACTED]</td> </tr> </table>			DATE: 7 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: MAKING STRIDES: ANOTHER MILESTONE	REPLY TO: [REDACTED]	DATE: 7 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: LEVEL ADJUSTMENT: ANOTHER MILESTONE	REPLY TO: [REDACTED]	DATE: 7 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: MAKING STRIDES: ANOTHER MILESTONE	REPLY TO: [REDACTED]	DATE: 1 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: HAPPY NEW YEAR!	REPLY TO: [REDACTED]	DATE: 26 NOV 2008	FROM: TEAM	SUBJECT: SYNCHRONIZER UPDATE	REPLY TO: [REDACTED]
DATE: 7 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: MAKING STRIDES: ANOTHER MILESTONE	REPLY TO: [REDACTED]																					
DATE: 7 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: LEVEL ADJUSTMENT: ANOTHER MILESTONE	REPLY TO: [REDACTED]																					
DATE: 7 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: MAKING STRIDES: ANOTHER MILESTONE	REPLY TO: [REDACTED]																					
DATE: 1 JAN 2009	FROM: TEAM	SUBJECT: HAPPY NEW YEAR!	REPLY TO: [REDACTED]																					
DATE: 26 NOV 2008	FROM: TEAM	SUBJECT: SYNCHRONIZER UPDATE	REPLY TO: [REDACTED]																					
		<input type="button" value="DELETE MESSAGE"/>																						
<p>LOOKING LEANER AND FEELING MORE ENERGETIC! OF COURSE YOU ARE--YOU'VE BURNED A TOTAL OF 5,000 CALORIES SINCE YOU FIRST BEGAN WORKING OUT. THAT'S GREAT WORK. KEEP IT UP!</p> <p>HI, RICH!</p>																								
<input type="button" value="HELP/CONTACT US"/> <input type="button" value="ABOUT US"/> <input type="button" value="CAREERS"/> <input type="button" value="PRESS"/> <input type="button" value="PARTNERS"/> <input type="button" value="CORPORATE INFORMATION"/> <input type="button" value="LEGAL"/> <input type="button" value="STORE LOCATOR"/>		<input type="checkbox"/> INTERNET																						
<input type="checkbox"/> 100% ~																								
<input type="checkbox"/> 204 ~		<input type="button" value="START"/>	<input type="button" value="PLAN"/>	<input type="button" value="SCHEDULE"/>																				
		<input type="button" value="TRACK"/>	<input type="button" value="SUPPORT"/>																					

【 図 3 8 】



【 図 3 9 】

HERE TO HELP YOU							
SUCH AN APP HAS BEEN BUILT FOR YOU TO EASILY FIND ALL THE INFORMATION YOU NEED.							
MEET	OVERVIEW	GENERAL TECHNICAL REQUIREMENTS					
↳ MEET	OVERVIEW	PHILOSOPHY					
↳ THE WEBSITE	THE WEBSITE	THE WEBSITE					
↳ THE GEAR	SCHEDULE	PROGRESS					
↳ CUSTOMER SERVICE	THE GEAR	STRIDE SENSOR					
↳ GLOSSARY	PHONE	CONNECTION AND CALIBRATION					
↳ LEGAL	MUSIC	ACCESSORIES					
GLOSSARY	HR/RT MONITOR	LIVE SUPPORT					
LEGAL	PURCHASING MIOACH	FEEDBACK					
	CUSTOMER SERVICE	WARRANTY INFORMATION					
	TERMS OF USE	LEGAL					
	PRIVACY POLICY						
	DONE	INTERNET					

【図40】

【 4 1 】

① CONNECT WITH FACEBOOK
YOUR ACCOUNT IS SUCCESSFULLY CONNECTED TO YOUR FACEBOOK ACCOUNT. <USER'S EMAIL ADDRESS>, USING FACEBOOK CONNECT. QUESTIONS ABOUT HOW THIS WORKS? CHECK OUT THE FACEBOOK CONNECT HELP SECTION FOR DETAILS.

DISCONNECT

② FACEBOOK CONNECT SETTINGS

③ CHECK WHEN IS ALLOWED TO PUBLISH TO YOUR FACEBOOK FEED.

- WHEN SYNC IS COMPLETED
- WHEN WORKOUT STATS WERE MANUALLY ENTERED
- WHEN A PLAN IS CREATED

④ CHECK WHAT YOU WOULD LIKE TO AUTOMATICALLY PUBLISH TO YOUR FACEBOOK FEED.

- ACHIEVEMENTS (CALORIES/BURNED OVER YOUR LIFETIME OR HOURS EXERCISED, ETC.)
- MILESTONES (REACHED ANOTHER 100 MILES OR REACHED THE LENGTH OF THE CHANNEL, ETC.)
- PERSONAL RECORD (PR) (REACHED A NEW FASTEST MILE PACE, ETC.)
- PLAN PROGRESS (NUMBER OF WORKOUTS DONE, PLAN STATUS, ETC.)
- WORKOUT STATS (COMPLETED WORKOUT STATS INCLUDING DISTANCE, TIME, CALORIES, AND MORE)

⑤ PROFILE PRIVACY SETTINGS (NATIVE COMMUNITY)

CHECK ELEMENTS YOU WOULD LIKE TO DISPLAY ON YOUR PROFILE BY DEFAULT, YOUR SCREEN NAME WILL BE SHOWN.

- PHOTO / AVATAR
-
-
-
- WORKOUTS (LATEST COMPLETED WORKOUT CHART, IF ANY)
- PROGRESS, CUMULATIVE STATS, ACHIEVEMENTS AREA (PLAN PROGRESS, CUMULATIVE STATS, ACHIEVEMENTS AREA)
- PROFILE CUSTOM URL (NATIVE COMMUNITY)
- HAVE PROFILE PUBLIC – ANYONE CAN SEE
- PUBLIC URL: <http://.com/>
- PRIVATE – ONLY PARTICIPANTS OF JOINT CONTESTS CAN SEE

⑥ CLICK ON EACH ZONE COLOR FOR DETAILS

RED: 171–180 BPM YELLOW: 162–170 BPM
GREEN: 143–161 BPM BLUE: 114–142 BPM

【 4 2 】

① UNITS OF MEASURE

DISTANCE UNITS	<input checked="" type="radio"/> MILES	<input type="radio"/> KILOMETERS
HEIGHT/WEIGHT UNITS	<input checked="" type="radio"/> FEET	<input type="radio"/> CENTIMETERS
TIME FORMAT	<input checked="" type="radio"/> 12 HOUR	<input type="radio"/> 24 HOUR
START WEEK ON	<input checked="" type="radio"/> SUNDAY	<input type="radio"/> MONDAY
PAGE UNITS:	<input type="button" value="MIN/MILE"/>	

② FITNESS INFO

YOUR FITNESS INFORMATION HELPS BETTER ANALYZE YOUR PERFORMANCE. HEIGHT AND WEIGHT WILL HELP MORE ACCURATELY CALCULATE YOUR CALORIES BURNED. REMEMBER, CHANGING YOUR MAX. HEART RATE AFFECTS YOUR PLANS, SO BE SURE TO RE-SYNC YOUR PHONE.

* WEIGHT	165 <input type="button" value="LBS"/>
* HEIGHT	5' FT 10 IN <input type="button" value="IN"/>
* MAX. HEART RATE	190 <input type="button" value="BPM"/>

③ PAGE ZONES

IF YOU KNOW THEM, SET YOUR CUSTOM ZONES HERE. YOU MAY FILL OUT AS MANY OR AS LITTLE AS YOU LIKE.

1: RELAXED	<input checked="" type="radio"/> ②
2: SLOWER	<input type="radio"/> ②
3: SLOW	<input type="radio"/> ②
4: MEDIUM	<input type="radio"/> ②
5: FAST	<input type="radio"/> ②
6: FASTER	<input type="radio"/> ②

④ NARRATION VOICE OPTIONS

ENGLISH – UK

⑤ STATS UPDATE ANNOUNCEMENTS DURING WORKOUT

DURING YOUR WORKOUT, YOUR VITALS WILL BE ANNOUNCED WHEN YOU CHOOSE TO HEAR AN UPDATE AND AUTOMATICALLY AFTER REACHING 25%, 50%, 75%, AND COMPLETION OF YOUR WORKOUT. CHOOSE WHICH STATS ARE ANNOUNCED DURING THESE UPDATES.

- REPEAT THE LATEST COACHING INSTRUCTION
- TIME ELAPSED
- DISTANCE TRAVELED
- HEART RATE ZONE AT THE TIME
- HEART RATE VALUE AT THE TIME
- PACE AT THE TIME
- STRIDE RATE AT THE TIME

⑥ YOUR ZONES

RED: 171–180 BPM 7: FASTEST ②
YELLOW: 162–170 BPM
GREEN: 143–161 BPM
BLUE: 114–142 BPM

CLICK ON EACH ZONE COLOR FOR DETAILS

【 4 3 】

① PERSONAL INFO

PHONE (MODEL: NNNN–NNNN)

DEVICES

② I HAVE A NARRATION VOICE OPTIONS (CHOOSE UP TO 5)

③ I HAVE (MODEL: NNNN–NNNN)

④ MEDIA LIBRARY

COACH NOTE
RECOMMENDS DOING THREE WARM-UP MOVEMENTS BEFORE EACH WORKOUT AND THREE COOL DOWN MOVEMENTS AFTER EACH WORKOUT TO INSURE PEAK CONDITION.

FORWARD LUNGE, ELBOW TO INSTEP 5 PER SIDE	 <input checked="" type="checkbox"/> PLAY VIDEO
KNEE HUG 5 PER SIDE	 <input checked="" type="checkbox"/> PLAY VIDEO
INTERNAL SQUAT 5 PER SIDE	 <input checked="" type="checkbox"/> PLAY VIDEO

REVERSE LUNGE WITH ARM LEAN
5 PER SIDE
 PLAY VIDEO

INVERTED HAMSTRING
5 PER SIDE
 PLAY VIDEO

THORACIC EXTENSION-STANDING
5 PER SIDE
 PLAY VIDEO

HELP/CONTACT US ABOUT US CAREERS PRESS PARTNERS CORPORATE INFORMATION LEGAL STORE LOCATOR WARNING: EMAIL SPAM LOG OUT

100% INTERNET

【 4 4 】

① UNITED STATES

SIGN UP

② CHINESE-CANTONSE: MALE
CHINESE-MANDARIN: FEMALE
FRENCH: MALE
GERMAN: FEMALE
ITALIAN: FEMALE
JAPANESE: FEMALE
KOREAN: FEMALE
PORTUGUESE-BRAZIL: FEMALE
RUSSIAN: MALE
SPANISH: FEMALE

③ SKIP WARM UP/COOL DOWN EXERCISES ON ALL WORKOUTS

SELECT THE ACCESSORIES YOU WILL BE WORKING OUT WITH SO KNOWS TO CONNECT TO THEM DURING YOUR WORKOUT.

- STRIDE RATE MONITOR (MODEL: NNNN–NNNN)
- HEART RATE MONITOR (MODEL: NNNN–NNNN)
- PACE AT THE TIME
- STRIDE RATE AT THE TIME

④ ACCESSORIES

DONE

〔 四 5 〕

UNITED STATES

SIGN UP | STORE FINER

SHOP

COACH NOTE

RECOMMENDS DOING THREE WARM-UP MOVEMENTS BEFORE EACH WORKOUT AND THREE COOL DOWN MOVEMENTS AFTER EACH WORKOUT. ALWAYS CONSULT YOUR PHYSICAL THERAPIST FOR BEGINNING OR ADVANCED EXERCISE PROGRAM.

REVERSE LUNGE WITH ARM LEAN

FORWARD Lunge 5 P P

KNEE 5 P P

LATE 5 P P

REPETITION 5 PER SIDE

YOU SHOULD FEEL YOU SLOWLY STRETCHING IN THE HIP & FORK OF YOUR BACK LEG, THE GLUTE AND GROIN AREA OF YOUR FRONT LEG. KEEP IN MIND, STAND WITH YOUR BACK STRAIGHT AND ARMS TO YOUR SIDE.

PLAY VIDEO

PLAY

PLAN

SCHEDULE

TRACK

SUPPORT

CAREERS

PRESS

PARTNERS

CORPORATE INFORMATION

LEGAL

STORE LOCATOR

WARNING: EMAIL SPAM

PLAY

STAR

ABOUT US

HELP/CONTACT US

LOG OUT

© 100%

【 図 4 6 】

HOME > LIBRARY		JUMP IN & SIGN UP! (ALREADY REGISTERED? LOG IN)														
		> CHECKOUT PLANS														
VIDEOS ARTICLES																
CATEGORIES <table border="1" style="float: right; margin-left: 10px;"> <tr><td>STRENGTH</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> <tr><td>CARDIO</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> <tr><td>NUTRITION</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> <tr><td>CATEGORY</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> <tr><td>CATEGORY</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> <tr><td>CATEGORY</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> <tr><td>CATEGORY</td><td>ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:</td></tr> </table>		STRENGTH	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:	CARDIO	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:	NUTRITION	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:	CATEGORY	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:	704 ←						
STRENGTH	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
CARDIO	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
NUTRITION	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
CATEGORY	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
CATEGORY	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
CATEGORY	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
CATEGORY	ARTICLE TITLE: ARTICLE DESCRIPTION:															
ARTICLE TITLE																
SUBHEAD																
SUBHEAD																

【図47】

フロントページの続き

(72)発明者 クリスチャン ディベネデット

アメリカ合衆国 オレゴン州 97133 ノース プレインズ エヌダブリュ グリスト ミル
ドライヴ 26389

(72)発明者 マヤ アン ポウチ

アメリカ合衆国 オレゴン州 97227 ポートランド エヌ インターステイト アヴェニュー
— ナンバー 402 3970

(72)発明者 スティーヴン ジョン ブラック

アメリカ合衆国 オレゴン州 97211 ポートランド エヌイー ホールマン ドライヴ 3
25

F ターム(参考) 4C017 AA02 AA10 AB04 BB12 BC11 BD06 CC01 CC08