



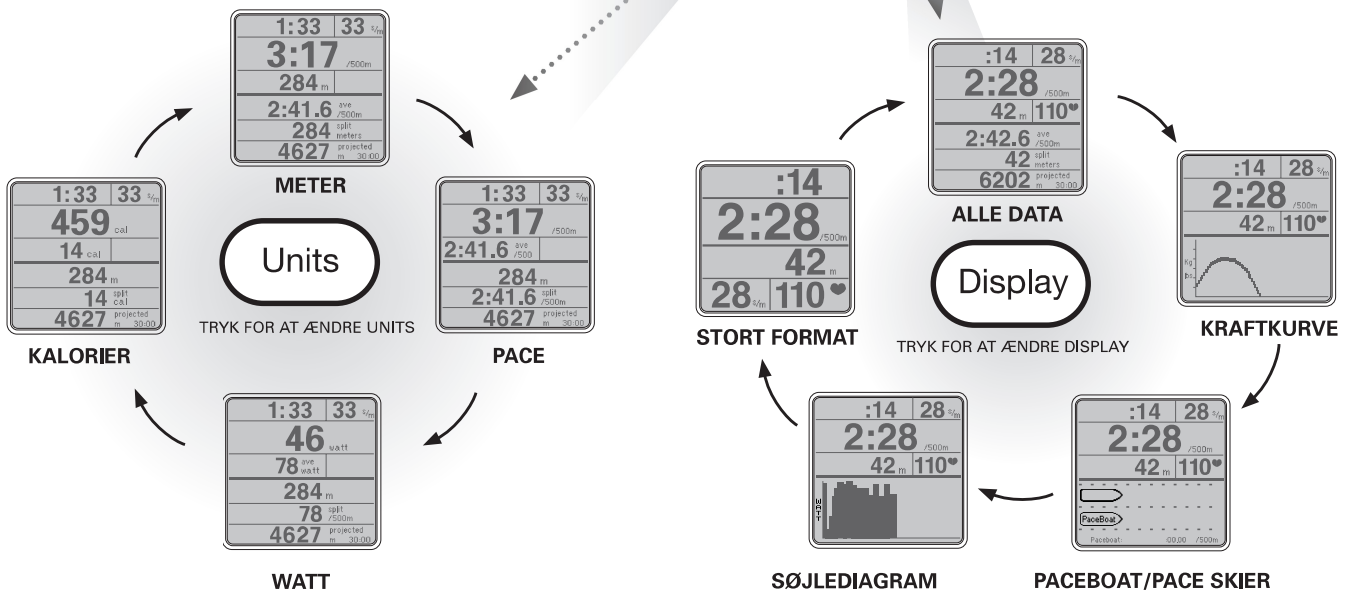
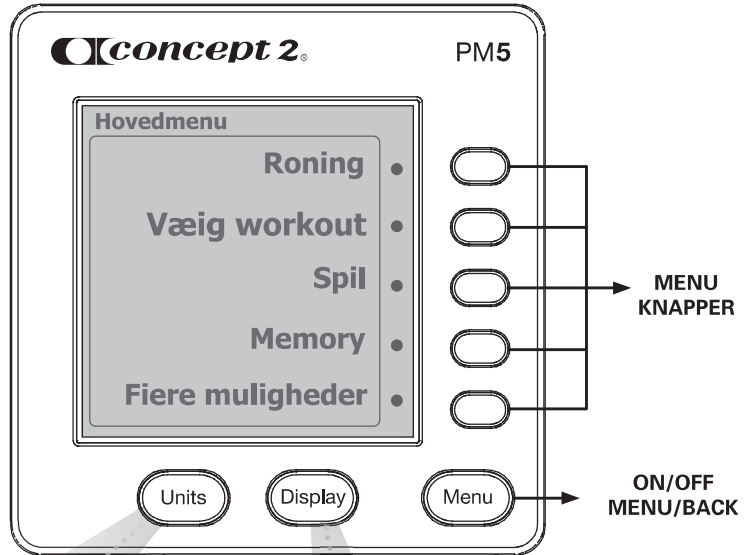
OVERSIGT OVER PERFORMANCE MONITOR (PM)

Til Model D, Model E og Dynamic Indoor Rowers, og SkiErg.

Opstart:

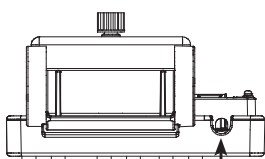
- PM5 starter automatisk når du begynder at ro eller skiløbe, eller trykker MENU.
- Workout gemmes automatisk.
- Brug MENU knap for at bruge alle features.
- Yderligere information ses på Hovedmenu>Flere muligheder>information.

Yderligere information for at bruge PM5, venligst besøg concept2.com/PM5.



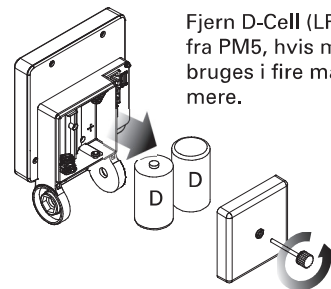
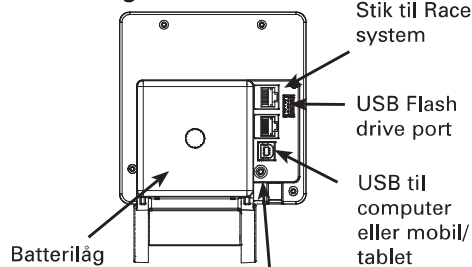
PM5 Views

PM set nedefra

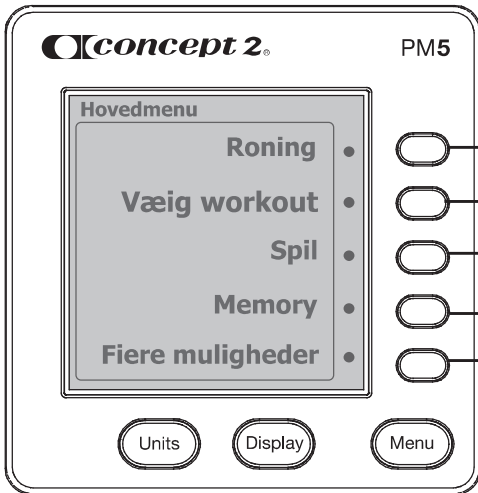


Sensor kabel til svinghjul

PM set bagfra



Fjern D-Cell (LR20) batterier fra PM5, hvis monitor ikke bruges i fire måneder eller mere.



Ro/Skiløb

Starter automatisk! Ingen brug for at trykke på knapper. Første tag starter PM5. Dine resultater gemmes automatisk i Hukommelse hvis du ror længere end 1 minut og trykker på **Menu**.

Vælg Workout

- **Standard Liste** giver fem pre-set workout
- **Bruger liste** indeholder fem workouts, som kan kopieres fra USB flash drive til Bruger liste.
- **Rerow/Reskiløb** muliggør at ro eller skiløbe imod tidligere workout.
- **Ny workout** muliggør indstilling af ny workout efter eget valg af format: Distance, tid, distance interval, tid interval, mix interval og udefineret hvile interval.
- **Favorit** viser fem workouts per USB flash drive (hvis USB flash drive bruges)

Spil

Fiske spil, Dart, Niveau træning, Race, Biathlon

Memory OR USB LogBook (hvis USB flash drive bruges).

Hvis ingen USB flash drive bruges, **Hukommelse** viser dine seneste workout efter type, dato og summarisk; ældste slettes automatisk.

USB LogBook (FAT eller FAT32 format) gemmer cirka 1000 workouts, dine fem Favorit workouts, og præferencer. Du kan se Summarisk, Månedelig Total, Dato liste, Type liste, USB LogBook muligheder.

Flere muligheder

- **Vis Drag Factor**
- **Tilslut Puls Måling**
- **Information**
 - **Oversigt**
 - **PM5 detaljer:** information om knapper, basale data, grafisk display, workouts, USB flash drive.
 - **Teknik ro/skiløb:** Inklusiv kort teknik lektion med teknik animering.
 - **Drag Factor:** Forklarer hvordan drag factor indstilles.
 - **More:** Spil, Race, Batteri, Heart Rate.
- **Flere muligheder:** Indstil dato og tid, Indstil sprog, Juster display, Batteri (% tilbage), Produkt ID

Andre Oplysninger

Sådan bruger du en pulsmåler:

⚠ADVARSEL! Systemer til monitorering af hjertefrekvens kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlige skader eller død. Hvis du føler, at du er ved at besvime, skal du øjeblikkeligt afbryde træningen.

PM5 vil modtage og vise puls data direkte fra et Bluetooth Smart, SuuntoTM, Garmin eller ANT+ bryst bælte. Du finder flere oplysninger om opsætning under **Flere muligheder**.



Sådan rengør du din PM

Brug udelukkende en klud, der er let fugtet med vand. Sprøjt ikke rengøringsmiddel på eller lad PM stå udenfor i regn.

Anvendte formler

Watt = 2,80/(sek/meter)³

Kalorier/time = Kal/time = (watt) x (4) x (0,8604) + 300

Fejlfinding

Besøg concept2.com/pm5.