

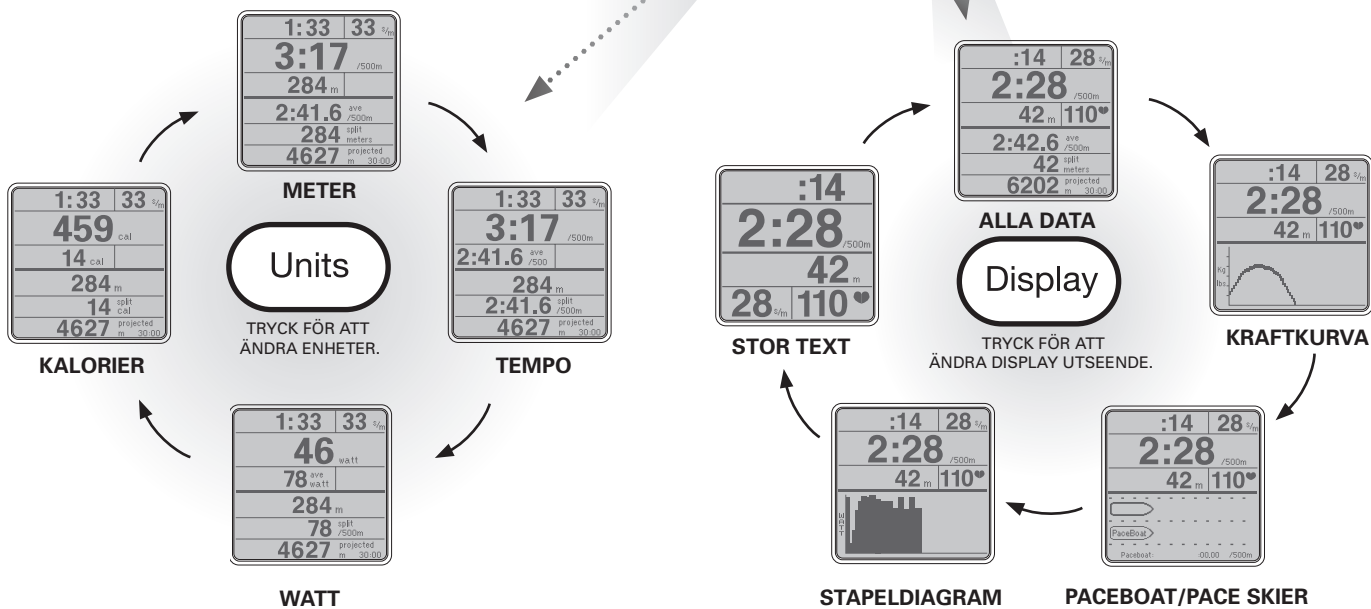
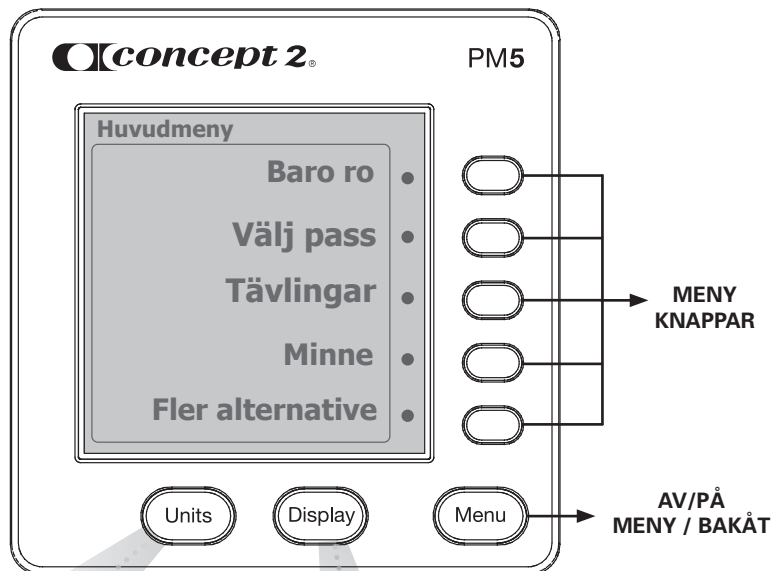
SV ÖVERSIKT AV PERFORMANCE MONITOR (PM)

Modell D, Modell E, Dynamic Indoor Rowers, och SkiErg.

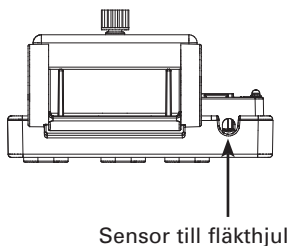
Kom igång :

- PM5 startar automatiskt när du börjar ro/staka eller om du trycker på knappen MENU.
- Dina resultat sparas automatiskt i displayens minne.
- Tryck på MENU för att se fler val.
- Mer information finns under Huvudnmeny > Fler alternativ > Information.

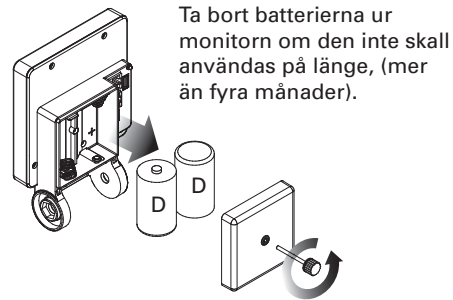
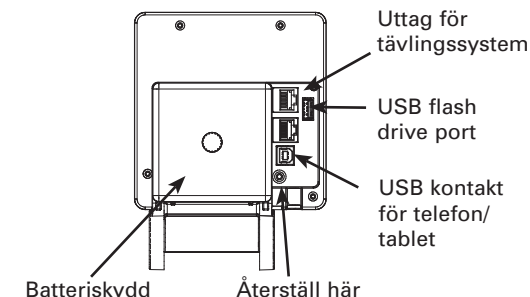
För ytterligare information om monitorn, besök concept2.com/PM5

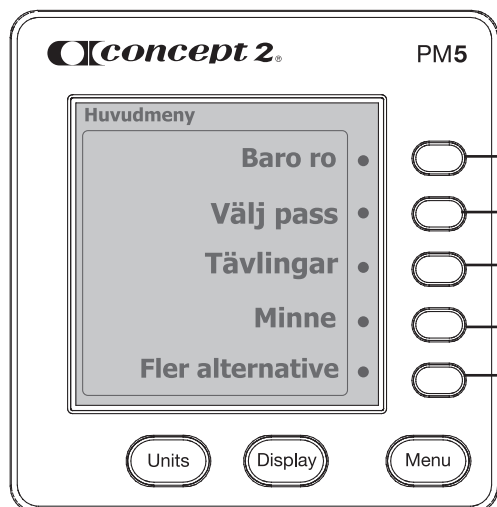


PM sedd från undersidan



PM sedd från baksidan





Ro/Staka

Snabbstart! Du behöver inte trycka på några knappar utan monitorn startar så snart du sätter igång. Dina resultat sparas automatiskt om du håller på mer än en minut och trycker på knappen **MENU** när du är klar.

Välj Program

- Standard visar fem standard program.
- Specia har fem program vilka kan kopieras från USB till denna plats.
- ReRow/ReSki tillåter dig att tävla mot dina tidigare genomförda pass.
- Nytt pass Här skapar du ett nytt pass baserat på tid, distans eller ett intervallpass med olika förutsättningar.
- Favoriter, Visar fem olika pass från ditt USB-minne.

Spel

Fisk spel, Dart, Mål träning, Tävling, Biathlon

Minne eller USB Logbook (om USB Flash drive används).

Om det inte finns något USB minne anslutet så visar MINNE de senaste träningspassen som är utförda på denna maskin. De äldsta passen tas automatiskt bort när ett nytt sparas.

USB Logbook, (FAT eller FAT32 format) lagrar ca 1000 träningspass, samt dina fem Favoriter. Du kan gå tillbaka och se summeringar, månads statistik, datum, olika typer av pass mm.

Fler Optioner

- Visa drag faktor
- Anslut pulsmätare
- Trådlös anslutning
- Information
 - Översikt
 - PM5 Detaljer : Information om knappar, data, grafisk display, träningspass, USB funktion
 - Ro eller Stak träning: Information om hur man gör inklusive en animerad film.
 - Drag faktor : Förklarar hur man justerar motståndet i fläkthjulet.
 - Mer : Spel, Tävling, Batteri, Trådlös funktion, Heart Rate.
- Inställningar : Datum och tid, Språk, Justera display, Batteri (% kvar), Produkt ID.

Diverse

Att använda en hjärtrytmmonitor:

⚠ VARNING! Hjärtrytmmonitörer kan ibland visa inkorrekt data. Alltför hård träning kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig matt måste du avsluta din träning omedelbart.

PM5 monitorn kan ta emot signaler från Bluetooth Smart, pulsbälten från Suunto eller Garmin alternativt från ett ANT+™ HR bälte. Se **Fler alternativ** för inställning.



Rengöring av PM

Använd en trasa som fuktats lätt med enbart vatten. Spraya inte med rengöringsmedel och låt inte produkten stå ute i regn.

Formler som används

Watt = $2,80/(\text{sek}/\text{meter})^3$
Kalorier/timme = Kcal/tim = (watt) x (4) x (0,8604) + 300

Felsökning

Besök concept2.com/pm5.