



Használati útmutató

concept 2[®]

PERFORMANCE MONITOR (PM5)

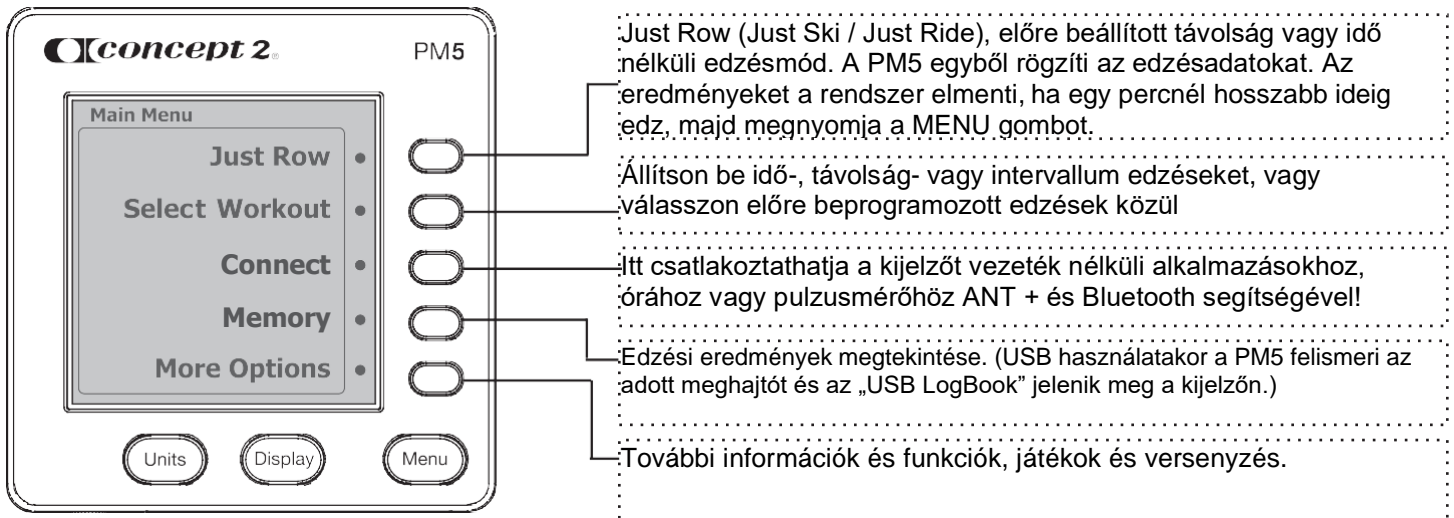


PM5

A PM5 kijelző az összes Concept2 termék, a RowErg, a SkiErg és a BikeErg tartozéka.

A PM5 működése és használata mindegyik gépen megegyezik, bár a kijelzőn látható adatok kissé eltérhetnek attól függően, hogy melyik gépet használja.

A PM5 megbízható és összehasonlítható adatokat szolgáltat minden edzésről, valamint Bluetooth és ANT+ vezeték nélküli kapcsolattal is rendelkezik, így könnyedén csatlakoztatható hozzá pulzusról, telefon vagy egyéb eszköz és alkalmazás, beleértve a Concept2 saját ErgData alkalmazását és ingyenes online naplóját is.



EREDMÉNYEK RÖGZÍTÉSE ÉS TOVÁBBI MOTIVÁCIÓ

Az edzésadatok rögzítésével nyomon követheti a fejlődését és mérheti az eredményeit. A PM5 kijelző automatikusan menti az összes edzésadatot.

A Concept2 ingyenes online naplót biztosít, ahol könnyen nyomonkövetheti és tárolhatja, illetve elemezheti az adatait. Az Online Logbook lehetővé teszi, hogy részt vegyen Concept2 kihívásokban és a motivációs programsorozatban.

Állítsa be saját ingyenes Online Logbook fiókját a concept2.com/logbook oldalon.

Az edzéseredmények átvitele a PM5-ről az Online Logbookba a következőképpen lehetséges:

- **AJÁNLOTT: A Concept2 ingyenes ErgData alkalmazása** - Az iOS és Android operációs rendszeren egyaránt elérhető ErgData vezeték nélkül csatlakozik a PM5 kijelzőhöz Bluetooth segítségével.

Ez lehetővé teszi az eredmények egyszerű feltöltését az Online Logbookba. Ezenkívül további teljesítményadatokat és megjelenítési felületet biztosít edzés közben, illetve az alkalmazás tárolja az eredményeit. Az applikáció a concept2.com/ergdata oldalon érhető el.

- **Concept2 Utility** - Egy ingyenes szoftver, amely lehetővé teszi az eredmények Online Logbookba történő átvitelét USB-kábel vagy flash meghajtó használatával. További információk: concept2.com/usbflashdrive és concept2.com/utility

- **Kézi bevitel** - Az eredményeit manuálisan is felviheti az Online logbookba a concept2.com/logbook oldalon.

Firmware

A firmware az a belső szoftver, amely a Performance Monitor működését biztosítja. A PM5 kijelzőre előre telepítve van a legfrissebb firmware, azonban rendszeresen jelenik meg új és továbbfejlesztett verzió. Látogasson el a concept2.com/pm5firmware oldalra, és frissítse PM5 kijelzőjét az ingyenes Concept2 Utility segítségével!

Kalibrálás

BikeErg

A BikeErg rendszeresen jelezni fogja, hogy erősítse meg a kalibrálást. A folyamat egyszerű, csak kövesse a PM5 kijelzőn látható utasításokat. A kalibrálás megerősítéséhez vagy a teljes kalibrálás elvégzéséhez nyomja meg a **More Options > Utilities > Calibration Utilities** gombokat!

Ha a BikeErg-et más helyre helyezi át, végezze el a kalibrálást a pontos eredmények biztosítása érdekében!

Evezős ergométerek és SkiErg

Az evezős ergométereken és a SkiErg-en a kalibrálás automatikusan megtörténik használat közben.

További kalibrálás nem szükséges.

További információért látogasson el a concept2.com oldalra!

Minta kijelző

A kijelzők kissé eltérnek attól függően, hogy melyik típusú gépet használja.

Eltelt idő
:14 28 s/m

Megtett távolság
2:28 /500m

Átlagos teljesítmény
• RowErgnél és SkiErgnél idő/500m
• BikeErgnél idő/1000m

Split meters
A beállított, még hátralévő távolság vagy idő.
42 m 110

UNITS / Mértékegység
Nyomja meg a mértékegységek váltásához (méter, /500-as vagy /1000-es érték, watt és kalória).

DISPLAY / Kijelzőmód
Nyomja meg a gombot a kijelzőmód váltásához. Az elérhető módok: összes adat, erőgörbe, tervezett edzés, oszlopdiaagram, nagyított mód.

MENU
Nyomja meg a kijelző bekapcsolásához, az előző menü megjelenítéséhez vagy az edzéseredményeinek mentéséhez.

Tempó
• RowErgnél és SkiErgnél s/m (percenkénti húzásszám)
• BikeErgnél rpm (fordulat/perc)

Jelenlegi teljesítmény
• RowErgnél és SkiErgnél 500 m / perc
• BikeErg esetében 1000 m / perc

Pulzusszám (opcionális)
Mellkasi öv szükséges.
2:42.6 ave /500m split meters
42 meters
6202 projected m 30:00

Várható eredmény
Az aktuális teljesítménnyel számolt várható eredmény.

Buttons: Units, Display, Menu

PM5 nézet Hátsónézet

USB flash drive csatlakozó
Versenymód esetén használható csatlakozók (2).

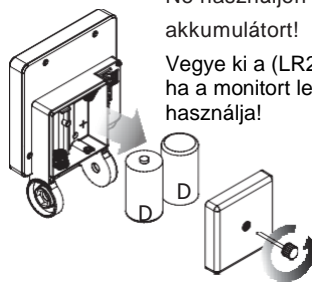
USB-B csatlakozó

Elemajtó Reset gomb

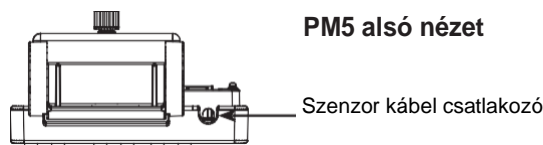
Használjon 1.5 voltos elemeket D Cell (LR20)!

Ne használjon lithium elemeket vagy akkumulátort!

Vegye ki a (LR20-as) elemeket a PM5 kijelzőből, ha a monitort legalább egy hónapig nem használja!



PM5 alsó nézet



További információk

A pulzusmérő használata:

A PM5 kijelző bármely Bluetooth, Suunto™, Garmin® vagy ANT +™ HR mellkasi övről tud szívritmusadatokat fogadni és azokat meg tudja jeleníteni. Nézze meg a More Options menüt a megfelelő beállításhoz!



A PM5 kijelző tisztítása

Használjon vízzel enyhén megnedvesített ruhát! Ne permetezze tisztítószerrel, és ne tárolja a szabadban!

Hibaelhárítás

Látogassa meg a concept2.com/pm5 oldalt!

FIGYELEM!!

A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. Ha rosszul érzi magát a gép használata közben, azonnal hagyja abba a testmozgást!