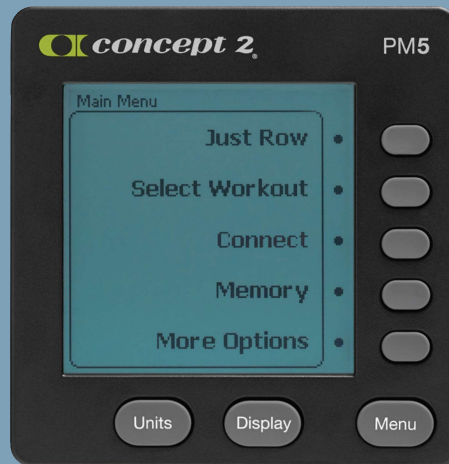




QUICK START GUIDE

 **concept 2**[®]

PERFORMANCE MONITOR (PM5)



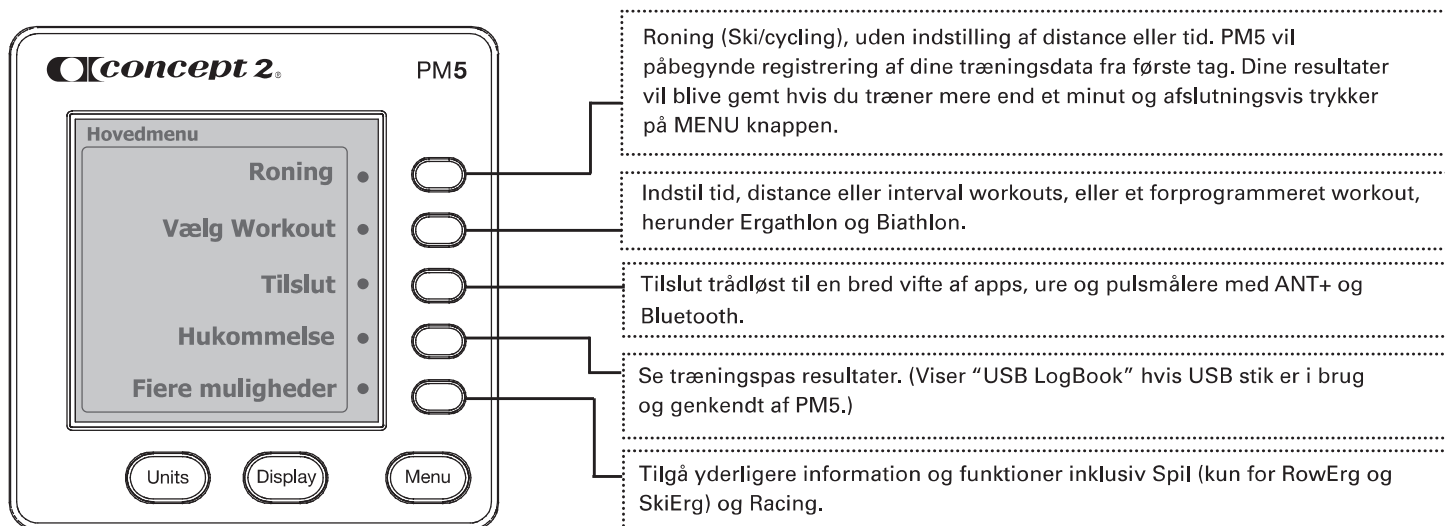
PM5

DK PERFORMANCE MONITOR (PM5)

PM5 er standardtilbehør til alle Concept2 RowErgs, SkiErgs og BikeErgs.

Indstillinger og muligheder for PM5 er de samme på alle ergometre, selvom skærm og enheder er lidt forskellige afhængig af hvilket redskab du bruger.

PM5 viser pålidelige, sammenlignelige data om hvert træningspas, med mulighed for Bluetooth og ANT+ ledningsfri forbindelse til din pulssender, fitnessudstyr og apps, incl. vores egen ErgData app og gratis online logbook.



GEM RESULTATER, BLIV FORBUNDET OG FORBLIV MOTIVERET

Når du gemmer træningsdata, får du mulighed for at se fremskridt og måle dine resultater. PM5 gemmer automatisk dine træningsdata.

Concept2 stiller en gratis Online Logbook til rådighed, hvor du kan gemme dine data så de er nemme at finde og analysere. Online Logbook giver dig også mulighed for at deltage i Concept2's årlige serie af udfordringer og motivationsprogrammer. Opsæt din gratis online logbook på concept2.com/logbook.

Du har følgende muligheder for at overføre træningsresultater fra PM5 til din online logbook:

- ➔ **ANBEFALES: Concept2's gratis app: ErgData.** Kan bruges til både IOS og Android. ErgData forbindes trådløst til PM5 via Bluetooth. Det er nemt at overføre dine resultater til din online logbook. ErgData tilføjer også supplerende trænings statistikker og skærmvisninger på din enhed mens du træner, samt gemmer dine resultater. [Concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata).
- **Concept2 Utility.** Gratis software, som giver dig mulighed for at bruge USB kabel eller -stik til at overføre resultater fra PM5 til din online Logbook. concept2.com/usbflashdrive og concept2.com/utility.
- **Manuel indtastning:** Indtast dine resultater i din online logbook manuelt i concept2.com/logbook.

Firmware

Firmware er det interne software, der styrer din Performance Monitor. Din nye PM5 får du med den nyeste version firmware installeret. Men vi udsender regelmæssigt nye og forbedrede versioner. Søg concept2.com/pm5firmware og opdater din PM5 med den gratis Concept2 Utility.

Kalibrering

BikeErg

Din BikeErg vil undertiden bede dig om at bekræfte kalibreringen, herunder når du indstiller en distance, som er en del af vores Online World Ranking. Processen er enkel, og PM5 vil guide dig igennem den. For at bekræfte kalibreringen eller påbegynde en fuld kalibrering på ethvert andet tidspunkt, tryk Flere Muligheder > Muligheder > Kalibreringsværktøjer.

Hvis du har flyttet rundt på din BikeErg, bekræft kalibreringen, så du er sikker på nøjagtige resultater.

RowErgs og SkiErg

Kalibrering af RowErg og SkiErg sker automatisk ved fremkørsel efter hvert tag. Yderligere kalibrering er ikke nødvendig.

Søg på concept2.com
efter mere information

Eksempel på Display visning

Display'et vil variere lidt, afhængig af hvilken maskine du bruger

concept 2 PM5

Total samlet tid. :14 28 s/m

Total antal meter 2:28 /500m

Gennemsnit pace pr workout

- RowErg og SkiErg: tid pr 500 m
- BikeErg: tid pr 1.000 m

42 m 110

Split meter

Antal meter på en distance eller tid sat af brugeren

2:42.6 ave /500m

42 split meters

6202 projected m 30:00

Enheder

Tryk til enhver tid for at skifte mellem meter, pace, watt og kalorier.

DISPLAY

Tryk for at skifte display mellem Alle Data, Kraftkurve, Pacer, Søjlediagram og Stor Visning.

MENU

Tryk for at tænde PM, vise forrige menu eller gemme workout resultater.

Kadence

- RowErg og SkiErg: s/m (tag per minut)
- BikeErg rpm (omdrejninger per minut)

Nuværende hastighed

- RowErg og SkiErg: tid pr 500 m
- BikeErg: tid per 1.000 m

Puls (tilvalg)

Kræver puls bælte

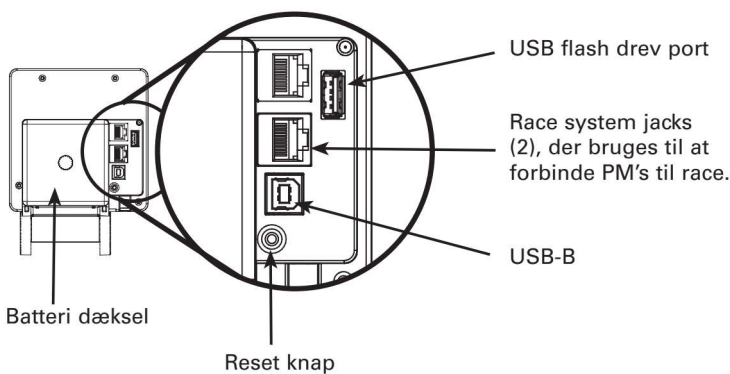
Anslået sluttid

Hvis nuværende pace opretholdes

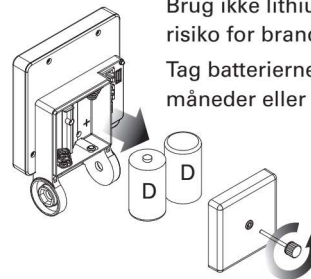
Units Display Menu

PM5 Udseende

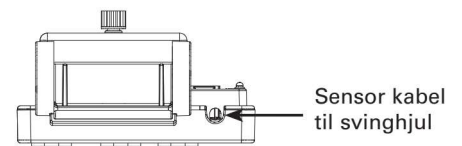
Bagside af PM5



Brug kun 1,5 volt alkaliske D Cell (LR20) batterier. Brug ikke lithium- eller 3,6 volt batterier, da der er risiko for brand eller eksplosion. Tag batterierne ud, hvis de ikke skal i brug i 4 måneder eller længere.



Bund udseende af PM5



Mere information

Brug af pulsmåler:

PM5 vil modtage og vise puls data direkte fra Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulssender bæltter. Se **Flere muligheder** for indstilling



Rensning af PM

Brug klud med lidt vand. Brug ikke rensespray og efterlad ikke i regnvej.

Fejlfinding

Besøg concept2.com/pm5.

ADVARSEL! Pulsvisning system kan være uøjagtig. Over-træning kan føre til seriøse skader eller død. Føler du dig syg eller dårlig, stop træning med det samme.