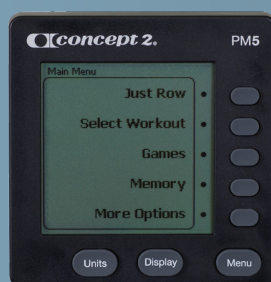




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

concept 2

ТРЕНИРОВЪЧЕН МОНИТОР (PM5)



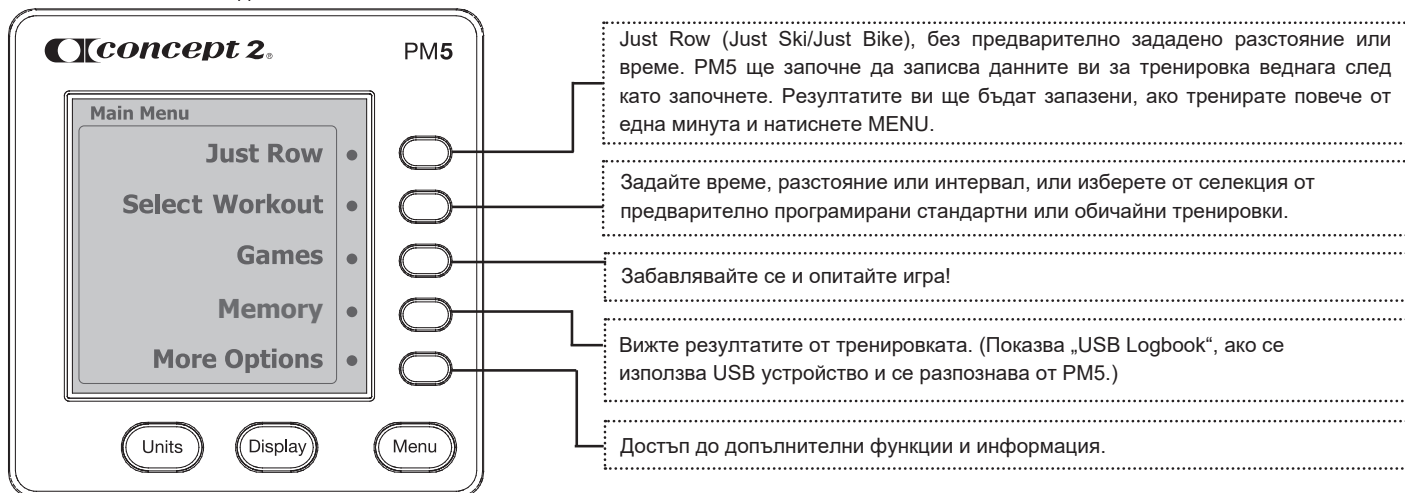
PM5

ТРЕНИРОВЪЧЕН МОНИТОР (PM5)

PM5 е включен към всички ергометри на Concept2: Model D, Model E и Dynamic гребни ергометри, SkiErg и BikeErg.

Работата и характеристиките на PM5 са едни и същи на всички уреди, въпреки че дисплеите и мерните единици ще варират леко в зависимост от уреда, който използвате.

PM5 осигурява надеждни, сравними данни за всяка тренировка и има Bluetooth и ANT + безжична свързаност, позволявайки му да се свърже с гръдни колани, устройства за безопасност и приложения, включително нашето собствено ErgData приложение и безплатен онлайн дневник.



ЗАПИСВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ, ОСТАНЕТЕ СВЪРЗАНИ И МОТИВИРАНИ

Записването на данните за тренировките ви позволява да следите напредъка и да измервате резултатите си.

PM5 автоматично записва данните за тренировката.

Concept2 предоставя безплатен онлайн дневник, където можете да съхранявате всичките си данни за по-лесно проследяване и анализ. Онлайн дневникът също ви позволява да участвате в ежегодната серия от предизвикателства и мотивационни програми на Concept2. Създайте своя безплатен онлайн дневник в concept2.com/logbook.

Опциите за прехвърляне на резултатите от тренировката от PM5 към вашия онлайн дневник включват:

- ➔ **ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО: безплатно приложение ErgData на Concept2.** Наличен както за iOS, така и за Android, ErgData се свързва безжично към PM5 чрез Bluetooth. То дава възможност за лесно качване на резултатите в онлайн дневника. Също така осигурява допълнителна статистика за производителността и опции за показване на устройството по време на тренировка и съхранява резултатите ви. concept2.com/ergdata.
- **Concept2 Utility** . Безплатен софтуер, който ви позволява да използвате USB кабел или USB устройство за прехвърляне на резултати от PM5 към вашия онлайн дневник. concept2.com/usb_flashdrive и concept2.com/utility.
- **Ръчно въвеждане.** Въведете резултатите в дневника си ръчно в concept2.com/logbook.

Firmware

Firmware е вътрешният софтуер, който управлява тренировъчния монитор. Вашият PM5 е предварително инсталиран с най-новия фърмуер, но редовно се предлагат нови и подобрени версии. Посетете concept2.com/pm5_firmware, за да актуализирате вашия PM5 чрез безплатната помощна програма на Concept2.

Посетете concept2.com за повече информация.

Калибровка

BikeErg

BikeErg ще ви подканва периодично да проверявате калибрирането, включително когато програмирате разстояние, което е част от нашето онлайн световно класиране. Процесът на проверка (и повторно калибриране, ако е необходимо) е прост и PM5 ще ви води през него. За да започнете проверка или калибриране по всяко друго време, натиснете More Options > Utilities > Calibration.

След като преместите BikeErg на друго място, проверете калибрирането, за да осигурите точни резултати.

RowErgs и SkiErg

Калибрирането на RowErgs и SkiErg се извършва автоматично по време на фазата на възстановяване. Не е необходимо допълнително калибриране.

PM5 Карта на менюто (Посетете concept2.com/PM5 за повече информация.)

Примерен дисплей Дисплеите ще варират леко в зависимост от уреда, който използвате.

Общо изтекло време
:14 28 s/m

Общо метра
2:28 /500m

Средно темпо за тренировка
• RowErg и SkiErg: време за 500 метра
• BikeErg: време за 1000м
42 m 110

Сплит метри
Метрите в зададено от потребителя разстояние или време.
2:42.6 ave /500m
42 split meters
6202 projected m 30:00

МЕРНИ ЕДИНИЦИ
Натиснете по всяко време, за да промените единиците между метри, темпо, ватове и калории.

ДИСПЛЕЙ
Натиснете, за да промените дисплея между всички данни, кривата на силата, темпомер, лентова графика, голям печат.

МЕНЮ
Натиснете, за да включите PM, да покажете предишното меню или да запишете резултатите от тренировката.

Темпо
• RowErg и SkiErg: spm (загребвания за минута)
• BikeErg: rpm (обороти за минута)

Текущо темпо
• RowErg и SkiErg: време за 500 метра
• BikeErg: време за 1000 метра

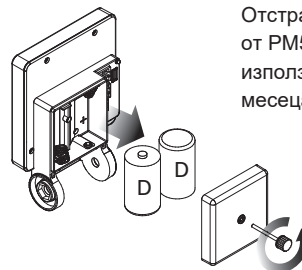
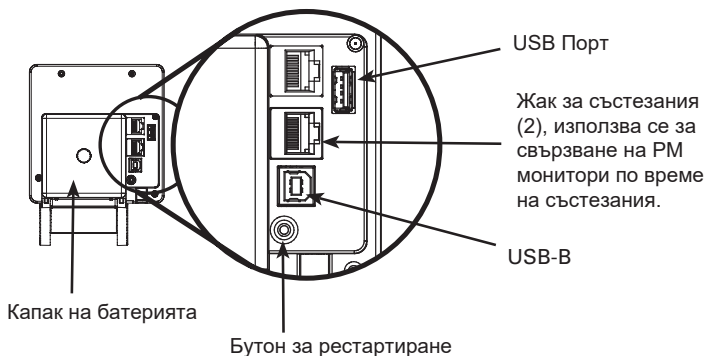
Сърдечен ритъм (по избор)
Изисква допълнителен гръден колан.

Очаквано финиширане
Ако текущата скорост се запази.

Units Display Menu

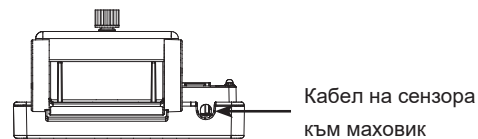
PM5 Изгледи

Изглед отзад



Отстранете батериите (LR20) от PM5, ако мониторът не се използва за период от четири месеца или повече.

Изглед отдолу



Повече информация

Използване на гръден колан:

PM5 ще получава и показва данни за пулса директно от Bluetooth, Suunto™, Garmin® или ANT +™ HR гръдни колани.



Почистване на PM

Използвайте само леко навлажнена с вода кърпа. Не пръскайте с почистващ препарат или съхранявайте на открито.

Отстраняване на проблеми

Посетете concept2.com/pm5.

ВАЖНО! Системите за мониторинг на сърдечната честота може да са неточни. Прекомерното трениране може да доведе до сериозно нараняване или смърт. Ако се чувствате слаби, спрете да тренирате незабавно.