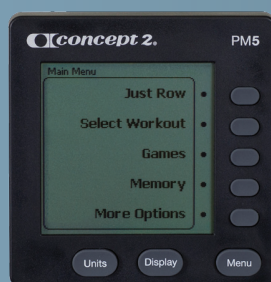




**РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА**

**concept 2**

# ТРЕНИРОВЪЧЕН МОНИТОР (PM5)



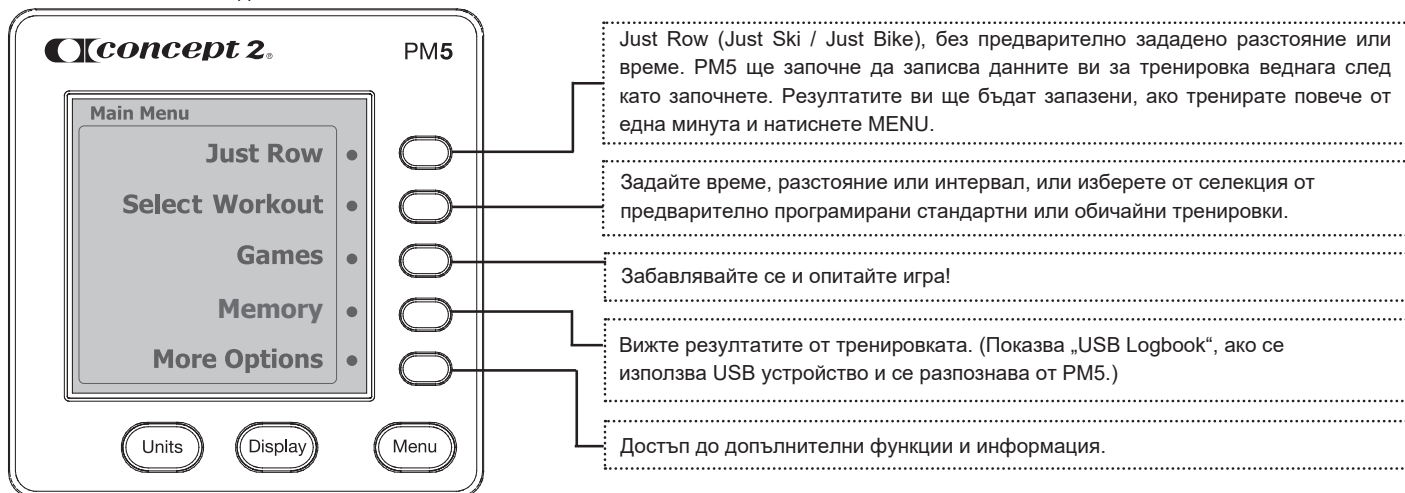
PM5

# ТРЕНИРОВЪЧЕН МОНИТОР (PM5)

**PM5 е включен във 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](http://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. Тя дава възможност за лесно качване на резултатите в онлайн дневника. Той също така осигурява допълнителна статистика за производителността и опции за показване на устройството по време на тренировка и съхранява резултатите ви. [concept2.com/ergdata](http://concept2.com/ergdata).
- **Concept2 Utility.** Свободен 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](http://concept2.com/usb-flashdrive) и [concept2.com/utility](http://concept2.com/utility).
- **Ръчно въвеждане.** Въведете резултатите в дневника си ръчно в [concept2.com/logbook](http://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](http://concept2.com/pm5-firmware), за да актуализирате вашия PM5 чрез безплатната помощна програма на Concept2.

## 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.

Visit [concept2.com](http://concept2.com)  
for more information.

