



QUICK START GUIDE



PERFORMANCE MONITOR (PM5)



PM5



PERFORMANCE MONITOR USE

IMPORTANT NOTE:

For additional information about Concept2, complete warranty details, or to register to receive product updates, please visit:

concept2.com/registration

EN	ENGLISH	2-3
FR	FRANÇAIS	4-5
DE	DEUTSCH	6-7
ES	ESPAÑOL	8-9
I	ITALIANO	10-11
P	PORTUGUÊS	12-13
DK	DANSK	14-15
NL	NEDERLANDS	16-17
SV	SVENSKA	18-19
FI	SUOMI	20-21
NO	NORSK	22-23
中	简体中文	24-25
한	한국어	26-27

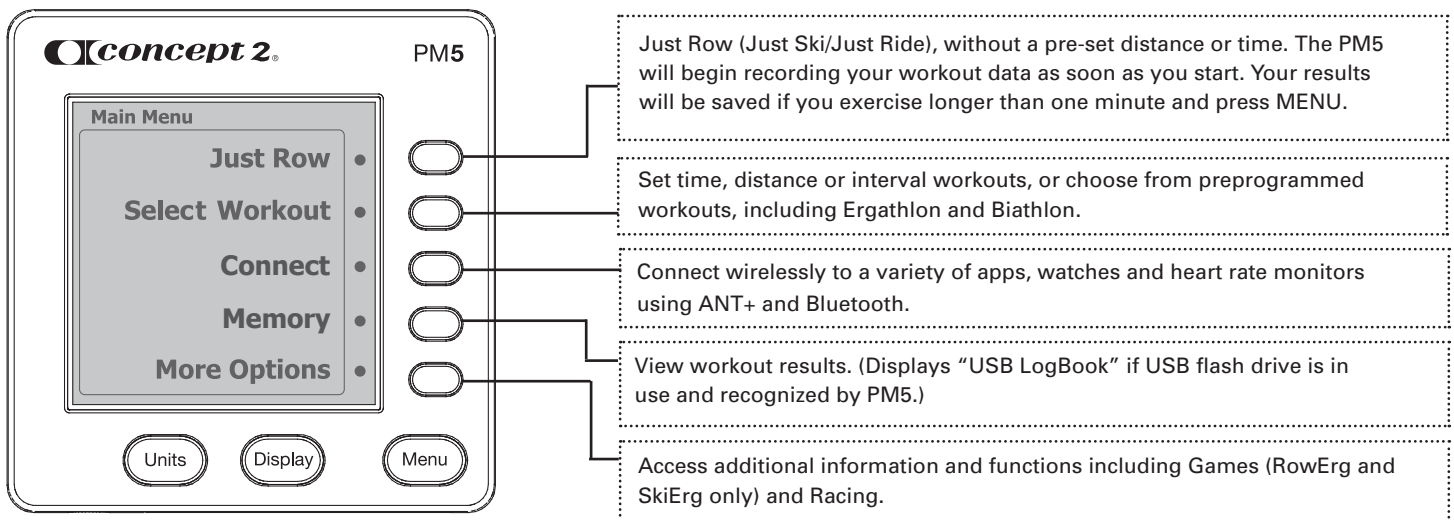


EN PERFORMANCE MONITOR (PM5)

The PM5 is included with all Concept2 RowErgs, SkiErgs and BikeErgs.

The operation and features of the PM5 are the same on all of these machines, though the displays and units will vary slightly depending on which machine you use.

The PM5 delivers reliable, comparable data for every workout and has Bluetooth and ANT+ wireless connectivity, allowing it to connect to heart rate belts, fitness devices and apps, including our own ErgData app and free online logbook.



RECORDING RESULTS, GETTING CONNECTED AND STAYING MOTIVATED

Recording workout data lets you track progress and measure your results. The PM5 automatically saves your workout data.

Concept2 provides a free Online Logbook, where you can store all your data for easier tracking and analysis. The Online Logbook also lets you participate in Concept2's annual series of challenges and motivational programs. Set up your free online logbook at concept2.com/logbook.

Options for transferring workout results from the PM5 to your online logbook include:

- ➔ **RECOMMENDED: Concept2's free ErgData app.** Available for both iOS and Android, ErgData connects wirelessly to the PM5 via Bluetooth. It enables easy uploading of your results to your online logbook. It also provides additional performance statistics and display options on your device during your workout and stores your results. concept2.com/ergdata.
- **Concept2 Utility.** Free software that enables you to use a USB cable or flash drive to transfer results from the PM5 to your online Logbook. concept2.com/usblashdrive and concept2.com/utility.
- **Manual Entry.** Enter your results to your online logbook manually at concept2.com/logbook.

Firmware

Firmware is the internal software that runs your Performance Monitor. Your PM5 comes preinstalled with the latest firmware, however, new and improved versions are offered regularly. Visit concept2.com/pm5firmware to update your PM5 using the free Concept2 Utility.

Calibration

BikeErg

The BikeErg will prompt you periodically to confirm the calibration, including whenever you program a distance that is part of our Online World Ranking. The process is simple and the PM5 will guide you through it. To confirm the calibration or start a full calibration at any other time, press More Options > Utilities > Calibration Utilities.

After moving the BikeErg to a different location, confirm the calibration to ensure accurate results.

RowErgs and SkiErg

Calibration on RowErgs and the SkiErg is performed automatically during the recovery phase of each stroke. Additional calibration is not necessary.

Visit concept2.com
for more information.

Sample Display The displays will vary slightly depending on which machine you use.

concept 2 PM5

Total elapsed time: :14 28 s/m

Total meters: 2:28 /500m

Average pace for workout

- RowErg and SkiErg: time per 500m
- BikeErg: time per 1000m

Split meters
The number of meters in a user-set distance or time.

Cadence

- RowErg and SkiErg: spm (strokes per minute)
- BikeErg: rpm (revolutions per minute)

Current Pace

- RowErg and SkiErg: time per 500m
- BikeErg: time per 1000m

Heart Rate (optional)
Requires additional chest belt.

Projected Finish
If current pace is maintained.

Buttons: Units, Display, Menu

UNITS
Push at any time to change units between Meters, Pace, Watts and Calories.

DISPLAY
Push to change display between All Data, Force Curve, Pacer, Bar Chart, Large Print.

MENU
Push to power up the PM, display the previous menu, or save workout results.

PM5 Views

Back View of PM5

Battery cover

Reset button

USB flash drive port

Race system jacks (2) used for connecting PMs for racing.

USB-B

Use 1.5 volt alkaline D Cell (LR20) batteries. Do not use lithium or 3.6 volt batteries. Remove batteries when not in use for a period of four months or more.

Bottom View of PM5

Sensor cable to flywheel

More Information

Using a Heart Rate Monitor:

The PM5 will receive and display heart rate data directly from a Bluetooth, Suunto™, Garmin® or ANT+™ HR chest belt. See [More Options](#) for set up.



Cleaning the PM

Use a cloth lightly dampened with water only. Do not spray with a cleaner or store outdoors.

Troubleshooting

Visit concept2.com/pm5.

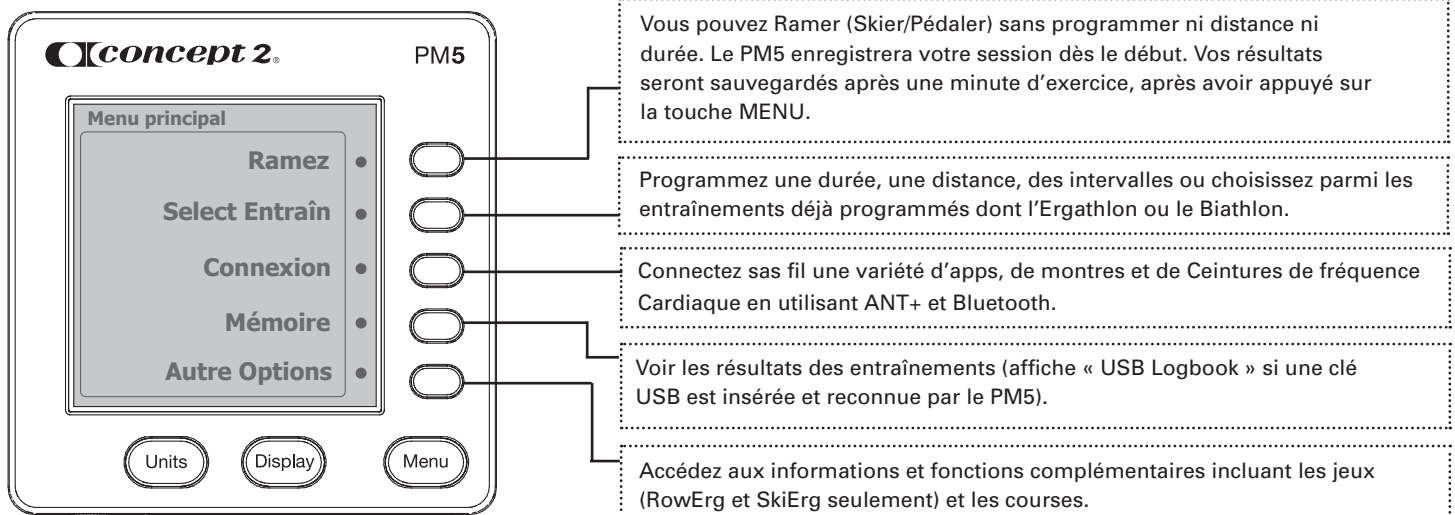
WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

FR MONITEUR (PM5)

Le PM5 équipe tous les RowErgs, Skiergs et BikeErgs Concept2.

Le mode opératoire et les fonctions sont les mêmes sur toutes ces machines, bien que l'affichage et les unités puissent légèrement varier selon le matériel utilisé.

Le PM5 fournit des informations fiables et comparables lors de chaque entraînement et communique sans fil avec des appareils Bluetooth ou ANT+, pour se connecter aux ceintures cardiaques, appareils de fitness et applications comme ErgData et le journal d'entraînement gratuit en ligne.



ENREGISTRER SES RESULTATS, SE CONNECTER ET RESTER MOTIVÉ

Enregistrer vos entraînements vous permet de mesurer vos progrès. Le PM5 le fait automatiquement en sauvegardant vos données.

Concept2 met gratuitement à disposition un journal d'entraînement grâce auquel vous pourrez suivre et analyser vos progrès. Il vous permet également de participer à nos challenges annuels. Commencez maintenant en vous enregistrant gratuitement sur concept2.com/logbook.

Options de transfert des résultats du PM5 au journal d'entraînement :

- ➔ • **RECOMMANDÉ : app gratuite ErgData de Concept2.** Disponible pour iOS et Android, ErgData se connecte sans fil au PM5 grâce au Bluetooth. Elle permet d'envoyer facilement ses résultats sur le journal d'entraînement. Elle apporte également des informations supplémentaires et des options d'affichage durant votre session. Incept-sport.fr/PM5
- **Utilitaire Concept2.** Logiciel gratuit qui permet d'envoyer depuis le PM5 (via câble USB) ou une clé USB ses résultats au journal d'entraînement. Incept-sport.fr/PM5
- **Entrée manuelle.** Connectez-vous sur le site et entrez manuellement vos résultats sur concept2.com/logbook

Firmware

Le firmware est le logiciel interne qui permet de faire fonctionner le moniteur. Votre PM5 est fourni avec la dernière version disponible mais des mises à jour sont régulières. Rendez-vous sur incept-sport.fr/pm5 pour mettre votre moniteur à jour grâce à l'utilitaire concept2.

Visitez incept-sport.fr pour de plus amples informations.

Etalonnage

BikeErg

Le BikeErg vous demandera régulièrement de vérifier l'étalonnage, surtout lorsque vous programmez une distance faisant partie de notre classement en ligne. La procédure est simple et le PM5 vous guidera. Pour confirmer l'étalonnage ou en commencer un à tout moment, allez dans Autres Options > Utilitaires > Etalonnage.

Après avoir déplacé le BikeErg dans une autre maison, vérifiez l'étalonnage pour garder des résultats fiables.

RowErgs et SkiErg

L'étalonnage des rameurs et SkiErgs se fait automatiquement lors de la phase de retour. Aucun étalonnage supplémentaire n'est nécessaire.

Exemple d'affichage L'affichage peut légèrement varier selon la machine utilisée

Tempes total écoulé
:14 28 s/m

Distance totale
2:28 /500m

Allure moyenne
• Rameur et SkiErg : temps au 500 m
• BikeErg: temps au 1000 m
42 m 110

Partiels
Distance lors d'une session en temps ou Distance
2:42.6 ave /500m
42 split meters
6202 projected m 30:00

Units **Display** **Menu**

Cadence
• Rameur et SkiErg : spm (Coups par minute)
• BikeErg: rpm (Tours par minutes)

Allure
• Rameur et SkiErg : temps aux 500 m
• BikeErg: temps aux 1000 m

Fréquence Cardiaque (option)
Nécessite une ceinture pectorale

Temps projeté
Si l'allure actuelle est maintenue

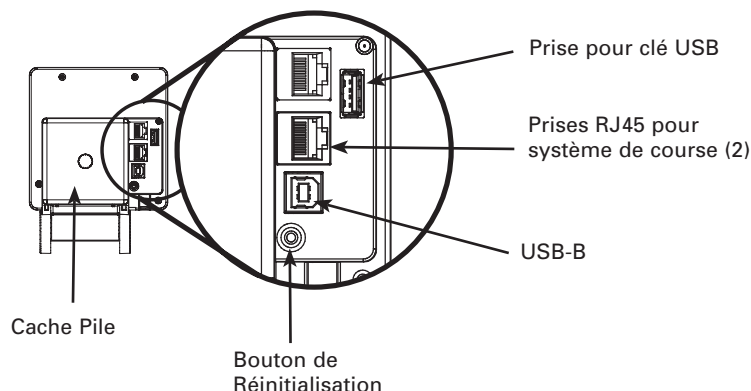
UNITS
A tout moment, changez les unités entre mètres, Allure, Watts et Calories.

DISPLAY
Appuyez sur le bouton pour changer l'affichage entre données numériques, courbe de force, guide d'allure, histogramme et grand affichage.

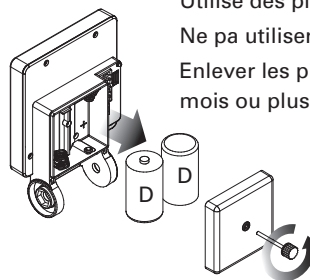
MENU
Appuyez pour mettre le PM en fonction, revenir au menu précédent ou sauvegarder les résultats de votre entraînement.

PM5 Views

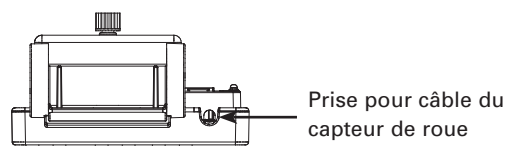
Vue arrière du PM5



Utilise des piles Alcalines 1.5 Volt type D (LR20).
Ne pa utiliser de piles lithium 3.6 Volts
Enlever les piles si aucune utilisation pendant 4 mois ou plus.



Vue de dessous du PM5



Informations Complémentaires

Utilisation de la Fréquence cardiaque:

Le PM5 reçoit les informations de fréquence cardiaque des ceintures Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® ou ANT+™. Voir **Autres Options** pour l'utilisation.



Nettoyage du PM

Utilisez un chiffon légèrement humide avec de l'eau seulement. Ne vaporisez pas avec un produit d'entretien et ne le laissez pas sous la pluie ou à l'humidité.

Dépannage

Visitez incept-sport.fr/pm5.

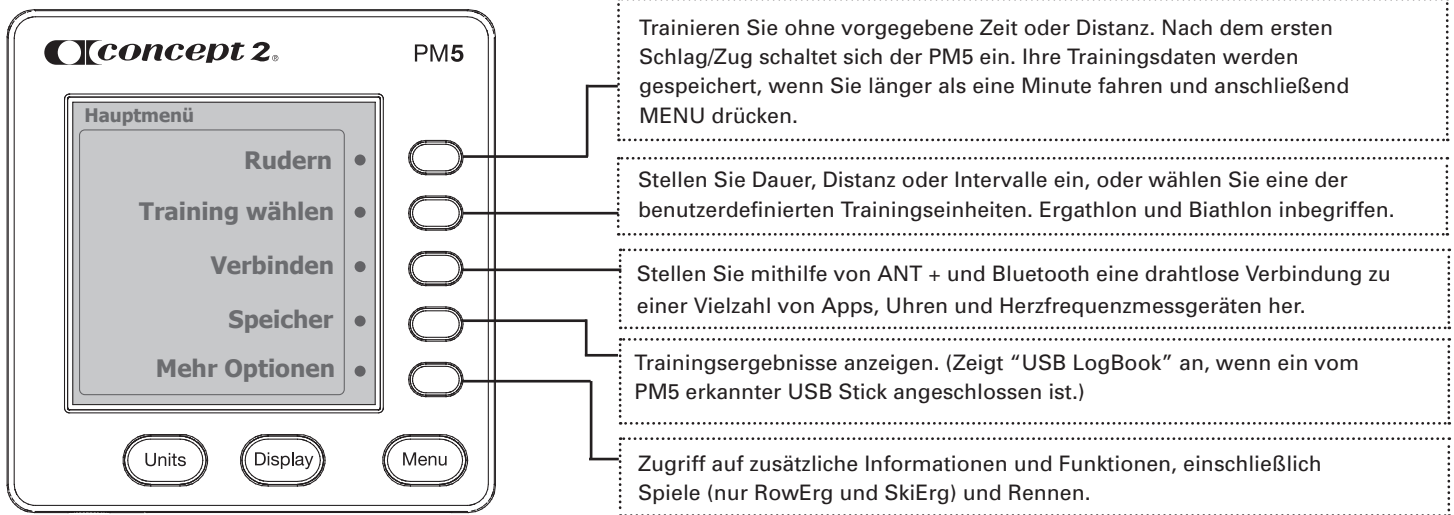
ATTENTION! Les systèmes d'affichage de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop violent peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement votre séance

DE PERFORMANCE MONITOR (PM5)

Der PM5 ist bei allen Concept2 RowErgs, SkiErgs und BikeErgs enthalten.

Die Bedienung und Funktionen des PM5 sind bei jedem Gerät gleich. Die Anzeigen und Maßeinheiten können je nach Gerätetyp leicht variieren.

Der PM5 liefert zuverlässige, vergleichbare Daten bei jeder Trainingseinheit und verfügt über eine drahtlose Bluetooth- und ANT+ Konnektivität. Dies ermöglicht eine Verbindung zu Herzfrequenzgurten, Fitnessgeräten und Apps, einschließlich unserer eigenen ErgData-App und dem kostenlosen Online-LogBook.



TRAININGSDATEN SPEICHERN, SICH VERNETZEN UND MOTIVIERT BLEIBEN

Durch die Speicherung Ihrer Trainingsdaten können Sie Ihren Fortschritt überwachen. Der PM5 speichert Ihre Trainingsdaten automatisch.

Concept2 bietet ein kostenloses Online-LogBook an, Sie alle Ihre Daten zur einfachen Verfolgung und Analyse speichern können. Mit Hilfe des Logbooks können Sie auch an Concept2 Challenges und anderen Motivationsprogrammen teilnehmen, die das ganze Jahr über stattfinden. Richten Sie Ihr kostenloses Online LogBook unter concept2.de/logbook ein.

Sie haben die folgenden Möglichkeiten, Trainingsdaten vom PM5 ins Online-LogBook hochzuladen:

- ➔ **EMPFOHLEN: die kostenfreie ErgData App von Concept2.** ErgData stellt eine kabellose Bluetooth Verbindung zum PM5 her und ist sowohl für iOS als auch Android erhältlich. Mit ErgData können Sie Ihre Trainingsdaten speichern, auswerten und direkt in das Online-LogBook hochladen. Es können auch zusätzliche Leistungsdaten beim Training angezeigt werden. concept2.de/ergdata
- **Concept2 Utility** – mit dieser kostenfreien Software können Sie Ihre Trainingsdaten mithilfe eines USB-Kabels oder USB-Sticks vom PM5 ins Online-LogBook hochladen. concept2.de/usbstick und concept2.de/utility.
- **Manuelle Eingabe** - Trainingsdaten können unter concept2.de/logbook manuell eingegeben werden.

Firmware

Die Firmware ist das Betriebssystem ihres Performance Monitors. Ihr PM5 wird mit der neuesten Firmware vorinstalliert ausgeliefert, jedoch werden regelmäßig neue und verbesserte Versionen angeboten. Besuchen Sie concept2.de/pm5firmware, um Ihre Firmware mit dem kostenfreien Concept2 Utility zu aktualisieren.

Kalibrierung

BikeErg

Das BikeErg fordert Sie regelmäßig auf, die Kalibrierung zu bestätigen, auch wenn Sie eine Strecke programmieren, die Teil unseres Online Ranking ist. Der Vorgang ist einfach und der PM5 führt Sie durch den Vorgang. Um die Kalibrierung zu bestätigen oder eine vollständige Kalibrierung zu einem anderen Zeitpunkt zu starten, drücken Sie Weitere Optionen > Utilities > Kalibrierungsdienstprogramme.

Bestätigen Sie die Kalibrierung, nachdem Sie das BikeErg woanders aufgestellt haben, um somit genaue Ergebnisse sicherzustellen.

RowErgs und SkiErg

Beim Rudern oder Skilaufen erfolgt die Kalibrierung zwischen den Zügen. Eine weitere Kalibrierung ist nicht erforderlich.

Besuchen Sie concept2.de
für weitere Informationen

Anzeigebeispiel Die Anzeige kann je nach Gerätetyp leicht variieren.

Abgelaufene Zeit

Gesamtdistanz

Durchschnittliches Tempo für die Trainingseinheit

- RowErg und SkiErg: Zeit pro 500m
- BikeErg: Zeit pro 1.000m

Split-Meter
Die Strecke, die Sie innerhalb einer benutzerdefinierten Distanz oder Zeit zurücklegen.

UNITS
Diese Taste drücken, um zwischen Meter, 500m Schnitt, Watt und Kalorien zu wechseln.

DISPLAY
Diese Taste drücken, um zwischen alle Daten, Kraftkurve, Pacer, Balkendiagramm und Großschrift zu wechseln.

MENU
Diese Taste drücken, um den PM einzuschalten, das vorherige Menü anzuzeigen, oder Trainingsdaten zu speichern.

Frequenz

- RowErg und SkiErg: s/m (Schläge/Züge pro Minute)
- BikeErg: rpm (Trittfrequenz)

Aktuelle Geschwindigkeit:

- RowErg und SkiErg: Zeit pro 500m
- BikeErg: Zeit pro 1.000m

Herzfrequenz (optional)
Benötigt einen zusätzlichen Herzfrequenzgurt.

Voraussichtliches Ergebnis
Wenn das aktuelle Tempo beibehalten wird.

Ansichten des PM5

Rückseite des PM5

Anschluss für USB Stick

Netzwerkanschlüsse (2) um die PM für Rennen zu verbinden.
concept2.de/ergrace

USB-B

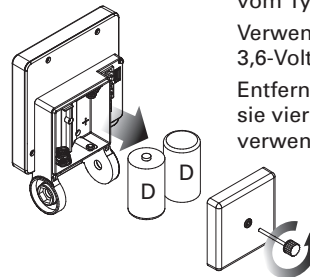
Batteriefachdeckel

Reset Taste

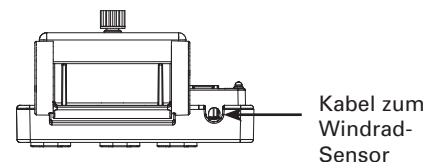
Verwenden Sie 1,5-Volt-Alkalibatterien vom Typ D Zelle (LR20).

Verwenden Sie keine Lithium- oder 3,6-Volt-Batterien.

Entfernen Sie die Batterien, wenn sie vier Monate oder länger nicht verwendet werden.



Unterseite des PM5



Mehr Informationen

Verwendung eines Herzfrequenz-Monitors:

Der PM5 kann Herzfrequenzdaten von einem Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® oder ANT+™ HR Brustgurt direkt empfangen und anzeigen. Zum Einrichten dieser Möglichkeiten siehe **Mehr Optionen**.



Reinigen des PM5

Nur ein mit Wasser leicht angefeuchtetes Tuch benutzen. Nicht mit Reinigungsmittel einsprühen oder Regen aussetzen.

Fehlersuche

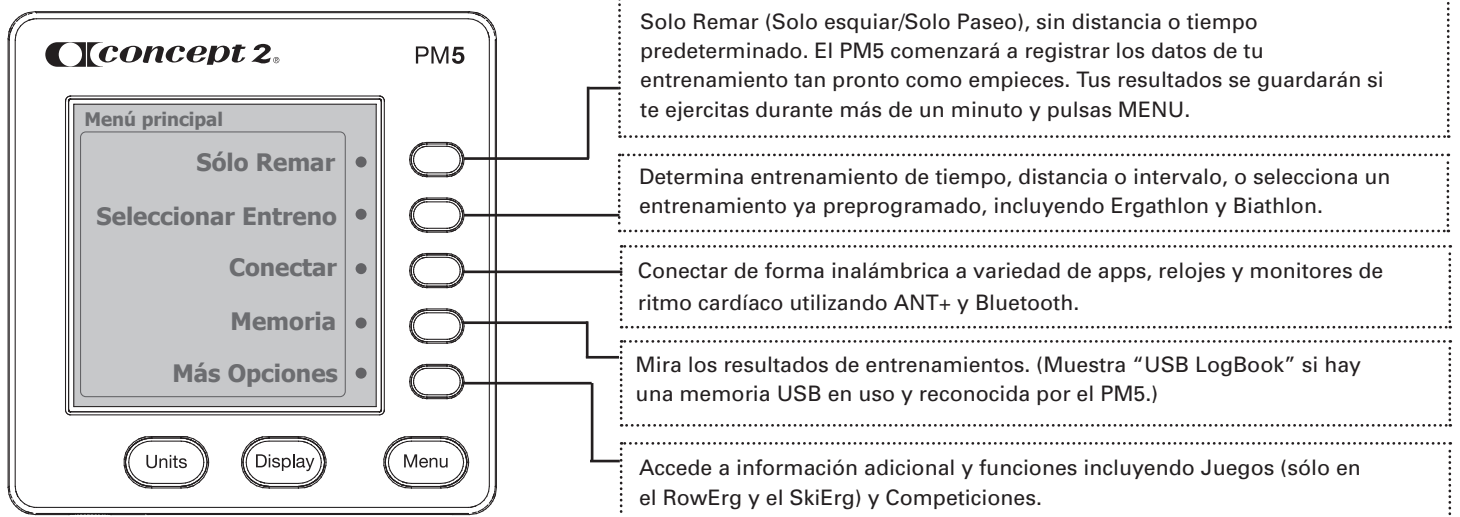
Besuchen Sie concept2.de/PM5.

⚠️ WARNUNG! Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßige Anstrengung kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, stoppen Sie sofort das Training.

El PM5 está incluido con todos los RowErgs, SkiErgs y BikeErgs Concept2.

El funcionamiento y características del PM5 son iguales en todas estas máquinas, aunque los despliegues y las unidades variarán ligeramente dependiendo de qué máquina se esté utilizando.

El PM5 proporciona datos fiables y comparables de cada entrenamiento y dispone de conectividad inalámbrica Bluetooth y ANT+, lo que le permite conectarse a cinturones de ritmo cardíaco, dispositivos de fitness y apps, incluyendo nuestra aplicación ErgData y el diario de entrenamientos gratuito online.



REGISTRANDO RESULTADOS, CONECTÁNDOSE Y ESTANDO MOTIVADO

El registro de los datos de tu entrenamiento te permite seguir tu progreso y medir tus resultados. El PM5 guarda automáticamente tus datos de entrenamiento.

Concept2 proporciona un **Online Logbook gratuito**, donde puedes almacenar todos tus datos para mayor facilidad de análisis. El Online Logbook te permite también participar en las series anuales de desafíos y en programas motivacionales de Concept2. Puedes disponer de tu diario online de entrenamientos gratuito en concept2.com/logbook.

Las opciones para transferir los resultados de los entrenamientos del PM5 a tu diario de entrenamientos son:

- ➔ **• RECOMENDADO:** la app gratuita de Concept2 Erg Data. Disponible tanto para iOS como para Android, ErgData se conecta de forma inalámbrica al PM5 vía Bluetooth. Permite la carga rápida de tus resultados al diario de entrenamientos. También proporciona estadísticas de rendimiento adicionales y opciones de despliegue en tu dispositivo durante el entrenamiento y almacena todos tus resultados. concept2.com/ergdata.
- **Concept2 Utility.** Software gratuito que permite utilizar un cable USB o una memoria USB para transferir resultados del PM5 al diario online de entrenamientos. concept2.com/usbflashdrive y concept2.com/utility
- **Entrada Manual.** Introduce tus resultados de forma manual en tu diario online de entrenamientos en concept2.com/logbook.

Firmware

El firmware es el software interno que ejecuta tu Monitor de Rendimiento. Tu PM5 viene con el último firmware preinstalado, sin embargo, de forma regular se ofrecen versiones nuevas y mejoradas. Visita concept2.com/pm5firmware para actualizar tu PM5 utilizando el Concept2 Utility.

Calibración

BikeErg

La BikeErg te solicitará periódicamente que confirmes la calibración, incluyendo siempre que programes una distancia que forme parte de nuestro Online World Ranking. El proceso es simple y el PM5 te guiará a través del mismo. Para confirmar la calibración o hacer una calibración completa en cualquier otro momento, pulsa Más Opciones > Servicios > Utilidades de Calibración.

Después de trasladar la BikeErg a una nueva localización, confirma la calibración para asegurar la exactitud de los resultados.

RowErgs y SkiErg

La calibración en los RowErgs y en el SkiErg se realiza de forma automática durante la fase de recuperación. No es necesaria ninguna calibración adicional.

Visita concept2.com para más información.

Pantalla de Ejemplo Los despliegues variarán ligeramente dependiendo de qué máquina utilices.

Tiempo total transcurrido

Metros totales

Parcial medio del Entrenamiento

- RowErg y SkiErg: tiempo de 500 m
- BikeErg: tiempo de 1.000 m

Metros Segmento

El número de metros en una distancia o tiempo establecidos por el usuario.

UNIDADES (UNITS)

Pulsa este botón en cualquier momento para cambiar las unidades entre Metros, Parcial, Varios y Calorías.

DISPLAY

Pulsa este botón para cambiar la pantalla entre Todos los Datos, Curva de Fuerza, Cuadro de Barras y Letra Grande.

MENU

Pulsa para encender el PM, desplegar el menú anterior o guardar los resultados del entrenamiento.

Cadencia

- RowErg y SkiErg: spm (paladas por minuto)
- BikeErg: rpm (revoluciones por minuto)

Parcial Actual

- RowErg y SkiErg: tiempo de 500 m
- BikeErg: tiempo de 1.000 m

Ritmo Cardíaco (opcional)

Requiere cinturón de pecho adicional.

Final Proyectado

Si se mantiene el parcial actual.

Vistas del PM5

Vista Trasera del PM5

Tapa de la batería

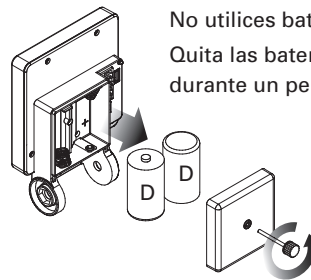
Botón de Reset

Puerto de la unidad flash USB

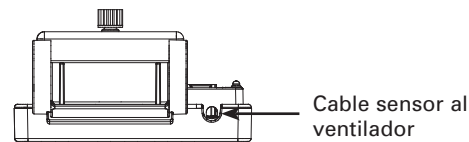
Los jacks (2) utilizados en el sistema de competición para conectar PMs.

USB-B

Utiliza pilas alcalinas de 1.5 voios D Cell (LR20). No utilices baterías de litio o de 3.6 voltios. Quita las baterías cuando no vaya a utilizarse durante un periodo de cuatro o más meses.



Vista Inferior del PM5



Más Información

Usando un Monitor de Ritmo Cardíaco:

El PM5 recibirá y mostrará datos del ritmo cardíaco directamente desde el cinturón de pecho Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® o ANT+™ HR. Mira **Más Opciones** de configuración.



Limpiando el PM5

Utiliza un paño ligeramente humedecido sólo con agua. No eches spray limpiador o lo dejes bajo la lluvia.

Solucionador de Problemas

Visita concept2.com/pm5.

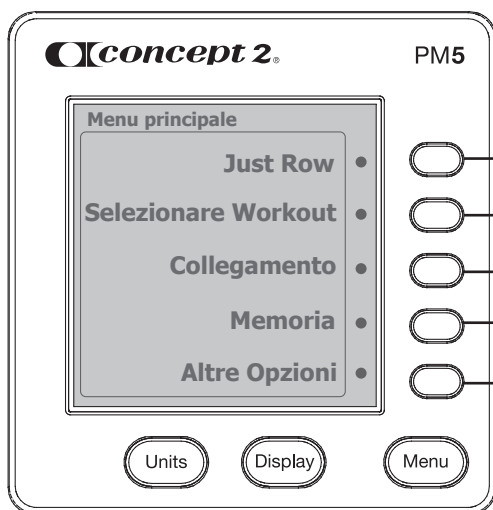
¡AVISO! Los sistemas de monitorización cardíaca pueden ser inexactos. El sobre-ejercicio puede resultar en lesión importante o muerte. Si te sientes mareado, deja de ejercitarte inmediatamente.

1 MONITORI DELLE PRESTAZIONI PM5

Il PM5 è in dotazione con ogni Concept2 RowErgs, SkiErgs e BikeErgs.

La funzionalità e le prestazioni del monitor sono le stesse su tutte le attrezzature, anche se il display varia lievemente a seconda dell'attrezzo che viene utilizzato.

Il PM5 fornisce un riscontro affidabile e comparabile per ogni allenamento. È inoltre dotato di connessione Ant+ wireless e Bluetooth, consentendo di connettere al monitor un cardiofrequenzimetro, attrezzature fitness o app, inclusa ErgData, l'originale app Concept 2 scaricabile gratuitamente dal logbook online



Just Row (Just Ski/Just Ride) senza previa impostazione del tempo o la distanza da percorrere. Il PM5 inizierà a registrare l'allenamento immediatamente. I tuoi risultati verranno salvati se ti allenerai per più di un minuto e se selezioni MENU

Stabilire tempo, distanza o allenamenti ad intervallo, oppure scegli da allenamenti preimpostati, compreso Ergathlon e Biathlon.

Collegati in wireless ad una varietà di App, orologi e cardiofrequenzimetri utilizzando ANT+ e Bluetooth.

Visualizza i risultati degli allenamenti. ("USB LogBook se una USB flash drive è in uso e riconosciuta dal PM5)

Accedere ad ulteriori Informazioni e funzioni compresi Giochi (RowErg e SkiErg soltanto) e Gare.

REGISTRARE I RISULTATI, CONNETTERSI E TENERSI MOTIVATI

Registrare le informazioni sui tuoi allenamenti ti consente di monitorare i tuoi progressi e comparare i tuoi stessi risultati. Il PM5 salva automaticamente tutti i tuoi allenamenti

Concept 2 offre un **Logbook gratuito Online**, dove puoi salvare tutti gli allenamenti, osservarne i progressi e analizzarli con più facilità. Il Logbook Online ti dà la possibilità inoltre di accedere a sfide annuali e programmi motivazionali. Crea gratuitamente Online il tuo Logbook su www.concept2.com/logbook.

Le possibilità per trasferire i dati dal PM5 ad un Computer sono:

- ➔ **CONSIGLIATA: la App Concept2 Erg Data.** ErgData si connette via Bluetooth, ed è disponibile per dispositivi iOS ed Android. Ti permette di caricare facilmente i tuoi risultati sul Logbook Online. include delle statistiche per la performance degli allenamenti e funzionalità in più per il tuo PM5 durante gli allenamenti, oltre a salvare tutti i dati.
- **Concept 2 Utility.** Software gratuito utilizzabile per trasferire i dati dal tuo PM5 al tuo Logbook Online utilizzando un cavo USB o flash drive. concept2.com/usbflashdrive e concept2.com/utility.
- **Inserimento Manuale.** Inserisci i dati manualmente su concept2.com/logbook

Firmware

Il Firmware è il software interno che permette al monitor di funzionare. Riceverai il tuo PM5 con l'ultima versione del firmware, tuttavia andrà aggiornato regolarmente. Visita concept2.com/pm5firmware per aggiornare il monitor utilizzando Concept2 utility.

Calibrazione

BikeErg

Periodicamente, la BikeErg ti chiederà di confermare la sua calibrazione, compreso ogni volta che programmi una distanza inclusa nella graduatoria mondiale. La procedura è semplice e il PM5 ti guiderà. Per confermare la calibrazione o per iniziare la calibrazione in qualsiasi momento, cliccare su Altre Opzioni > Funzioni > Funzioni di Calibrazione.

Se la BikeErg è stata spostata da una parte all'altra, conferma la calibrazione per assicurare risultati precisi.

RowErgs e SkiErg

La calibratura dello Ski Erg e dei RowErg avviene in automatico durante la fase di recupero di ogni gesto compiuto in allenamento. Non occorrono ulteriori aggiustamenti.

Visita concept2.it per ulteriori informazioni.

Esempio di Display Il display varia leggermente a seconda dell'attrezzo utilizzato.

Tempo totale
:14 28 s/m

Metri totali
2:28 /500m

Passo Medio in allenamento
• RowErg e SkiErg: Tempo sui 500m
• BikeErg: tempo sui 1000m
42 m 110

Split Metri
La quantità di metri percorsi in un allenamento impostato dall'utente ad intervalli di tempo o distanza
2:42.6 ave /500m
42 split meters
6202 projected m 30:00

Units **Display** **Menu**

Cadenza
• RowErg e SkiErg : vogate / bracciate al minuto
• BikeErg: pedalate al minuto

Passo attuale
• RowErg e SkiErg: tempo sui 500m
• BikeErg: tempo sui 1000m

Frequenza Cardiaca (opzionale)
Necessità la fascia cardio

Previsione di fine allenamento
Mantenendo l'attuale passo medio

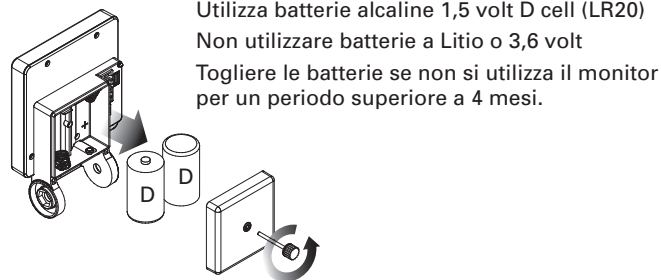
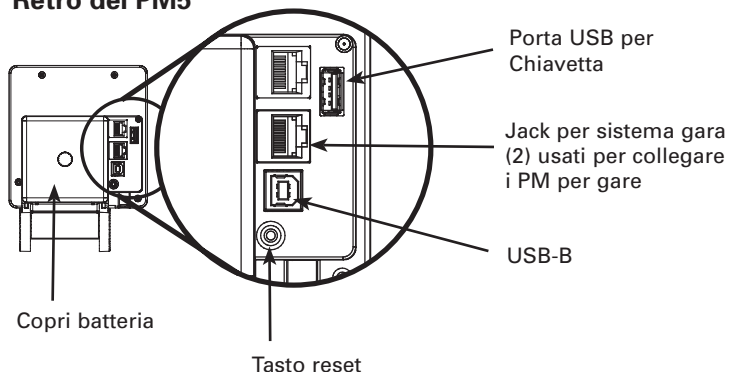
UNITS
Cliccare in qualsiasi momento per cambiare unità di riferimento tra Metri, Passo, Watts e Calorie

DISPLAY
Cliccare per cambiare tra Tutti i dati, curva della forza, passo, Istogramma, Stampa Grande.

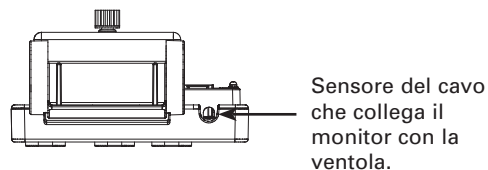
MENU
Cliccare per accendere manualmente il PM, per tornare al menu precedente o per salvare i risultati di un allenamento.

Immagini PM5

Retro del PM5



Il PM5 visto da sotto



Ulteriori informazioni

Utilizzare il cardiofrequenzimetro:

Il PM5 riceve e mostra i dati sulla frequenza cardiaca direttamente da un fascia toracica Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® o ANT+™. Vedi **Altre opzioni** per istruzioni.



Pulizia del PM

Utilizzare un panno inumidito con acqua. Non spruzzare liquidi o saponi, e non lasciare sotto la pioggia.

Problemi

Visitare concept2.com/PM5.

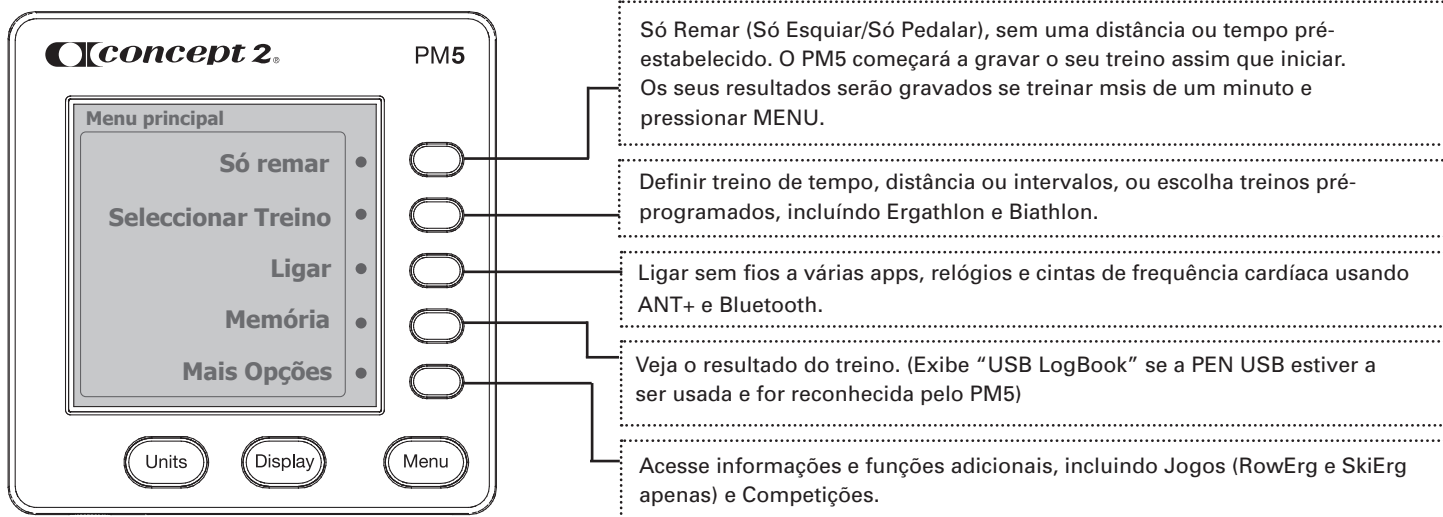
AVVERTIMENTO! Il Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere preciso. Un eccesso di allenamento potrebbe essere pericoloso. In caso di malessere interrompere immediatamente l'allenamento.

P MONITOR DE PERFORMANCE (PM5)

O PM5 está incluído em todos os Concept2 RowErgs, SkiErgs e BikeErgs.

As características e o funcionamento do PM5 são iguais para todas as máquinas, apesar de os menus e unidades terem pequenas variações, dependendo da máquina que usar.

O PM5 oferece dados fidedignos e comparáveis para cada treino e tem ligação sem fios Bluetooth e ANT+, permitindo a ligação de cinta de frequência cardíaca, aparelhos de fitness e apps, incluindo a nossa app ErgData e o logbook online gratuito.



GRAVAR RESULTADOS, FICAR LIGADO E MOTIVADO

Gravar os dados dos treinos ajuda a registar o seu progresso e avaliar os seus resultados. O PM5 grava automaticamente os dados dos seus treinos.

A Concept2 oferece o **LogBook online gratuito**, onde pode armazenar todos os seus dados para acesso e análise. O LogBook Online também permite participar nos desafios e programas motivacionais da Concept2. Configure o seu LogBook Online gratuito em concept2.com/logbook.

As opções para transferir os dados dos treinos do PM5 para o seu LogBook Online incluem:

- ➔ **REOMENDADO:** ErgData, a App gratuita da Concept2. Disponível para iOS e Android, a ErgData liga-se ao PM5 sem fios via Bluetooth. Permite o upload dos seus resultados para o logbook online. Também fornece dados adicionais da sua performance e opções de exibição no seu dispositivo durante o treino e armazena os seus resultados. concept2.com/ergdata.
- Concept2 Utility.** Software gratuito que permite usar uma PEN ou um cabo USB para transferir dados do PM5 para o seu Logbook online. concept2.com/usbflashdrive and concept2.com/utility.
- Introdução Manual.** Introduza os seus resultados no seu logbook online manualmente em concept2.com/logbook.

Firmware

Firmware é o programa interno que faz correr o seu Monitor de Performance. O PM5 vem pré-instalado com a última versão de firmware, contudo, versões novas e melhoradas são disponibilizadas regularmente. Visite concept2.com/pm5firmware para actualizar o seu PM5 usando o programa gratuito Concept2 Utility.

Calibragem

BikeErg

A BikeErg solicitará que confirme a calibragem periodicamente, inclusive sempre que programar uma distância que faça parte de nosso Ranking Mundial Online. O processo é simples e o PM5 o guiará por ele. Para confirmar a calibração ou iniciar uma calibração completa em qualquer outro momento, pressione Mais opções > Utilidades > Utilitários de Calibração.

Depois de mover a BikeErg de local, confirme a calibração para garantir resultados precisos.

RowErgs e Esquiar

A calibração no Remo Indoor e no SkiErg é efectuada automaticamente durante a fase de recuperação de cada remada. Não é necessária calibração adicional.

Visite concept2.com para mais informações.

Amostra de exibição Os monitores irão variar um pouco dependendo da máquina que usar.

Tempo total decorrido.

Total de metros.

Ritmo médio do treino

- Remo Indoor e SkiErg: tempo aos 500m
- BikeErg: tempo aos 1000m

Metros parciais

O número de metros numa distância ou tempo definido pelo utilizador.

UNITS

Aperte em qualquer momento para alternar entre Metros, Ritmo, Watts e Calorias.

DISPLAY

Aperte para alternar a exibição Todos os Dados, Curva de Força, Pacer, Gráfico e Ecrã Grande.

MENU

Aperte para ligar o monitor, exibir o menu anterior e salvar os resultados do treino.

Cadência

- Remo Indoor e SkiErg: rpm (remadas por minuto)
- BikeErg: rpm (rotações por minuto)

Ritmo atual

- Remo Indoor e SkiErg: tempo por 500m
- BikeErg: tempo por 1000m

Frequência Cardíaca (opcional)

Requer cinta de peito adicional.

Metros projetados

Se manter o ritmo atual.

Vista do PM5

Vista Traseira do PM5

Porta da PEN USB

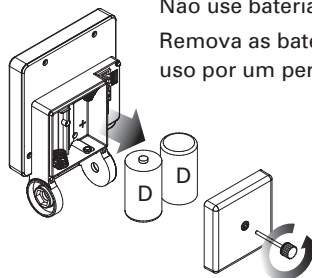
Portas para o Sistema de competições (2), usadas para ligar o PM para competições.

USB-B

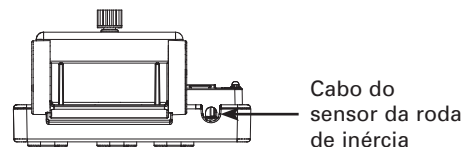
Tampa da bateria

Botão de reset

Use baterias alcalinas D Cell de 1,5 volt (LR20). Não use baterias de lítio ou 3,6 volts. Remova as baterias quando não estiver em uso por um período de quatro meses ou mais.



Vista Inferior do PM5



Mais Informações

Usar um Monitor de Frequência Cardíaca:

O PM5 recebe e exibe a frequência cardíaca directamente de uma cinta de peito com Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® ou ANT+™. Vá a **Mais Opções** para emparelhar.



Limpeza do PM5

Use um pano ligeiramente humedecido apenas com água. Não use pulverizadores nem exponha à chuva.

Resolução de Problemas

Visite concept2.com/pm5.

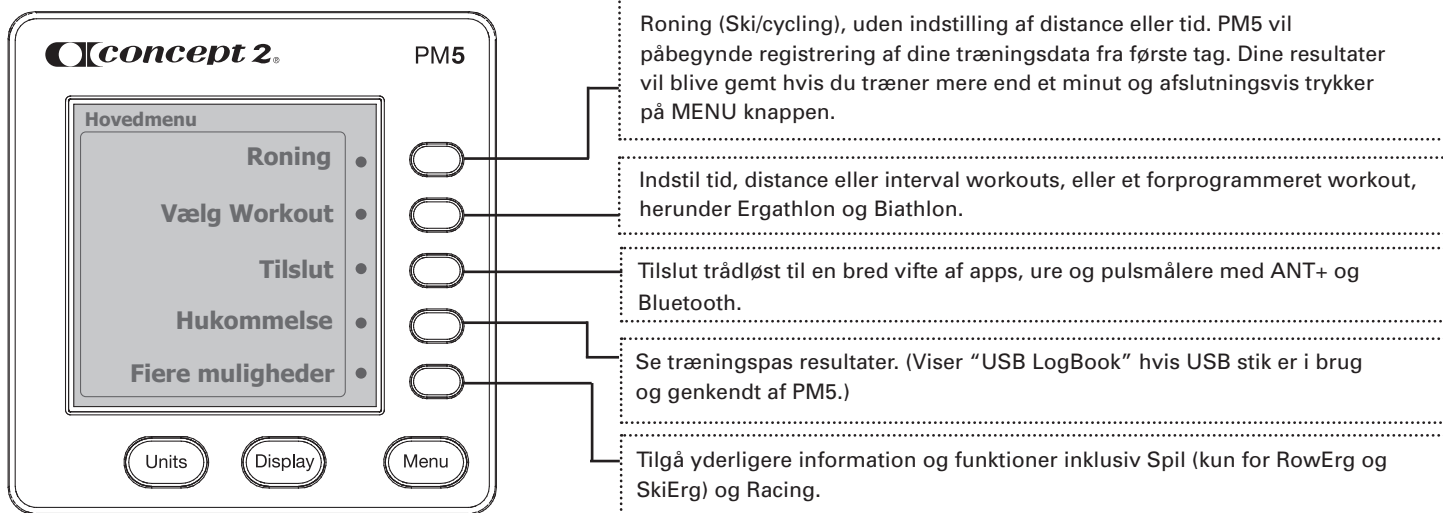
AVISO! A monitorização da frequência cardíaca poderá ser imprecisa. Excesso de exercício poderá originar lesões graves ou morte. Se não se sentir bem, pare imediatamente.

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 træningsstatistikker og skærmvisninger på din enhed mens du træner, samt gemmer dine resultater. 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: 42 m 110
- BikeErg: tid pr 1.000 m

Split meter 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

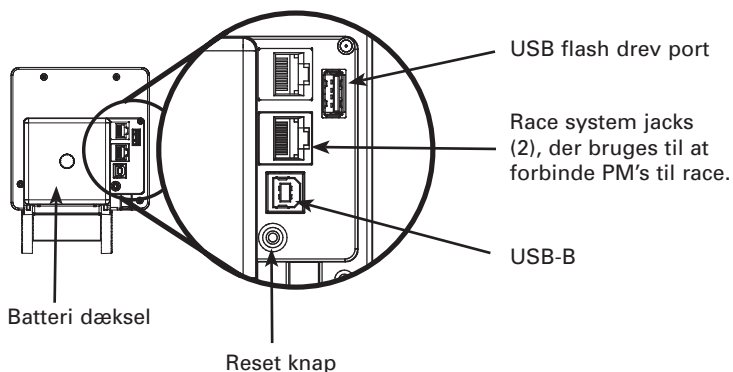
Puls (tilvalg)
Kræver pulsbælte

Anslået sluttid
Hvis nuværende pace opretholdes

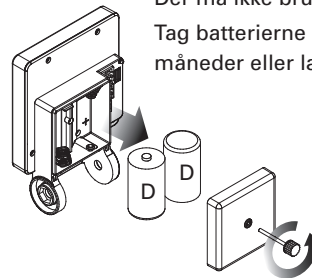
Units Display Menu

PM5 Udseende

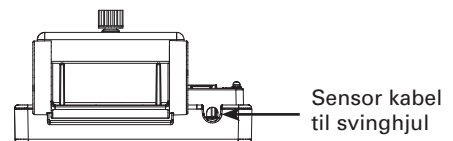
Bagside af PM5



Brug kun 1,5 volt alkaliske D Cell (LR20) batterier. Der må ikke bruges litium eller 3,6 volt batterier. 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.

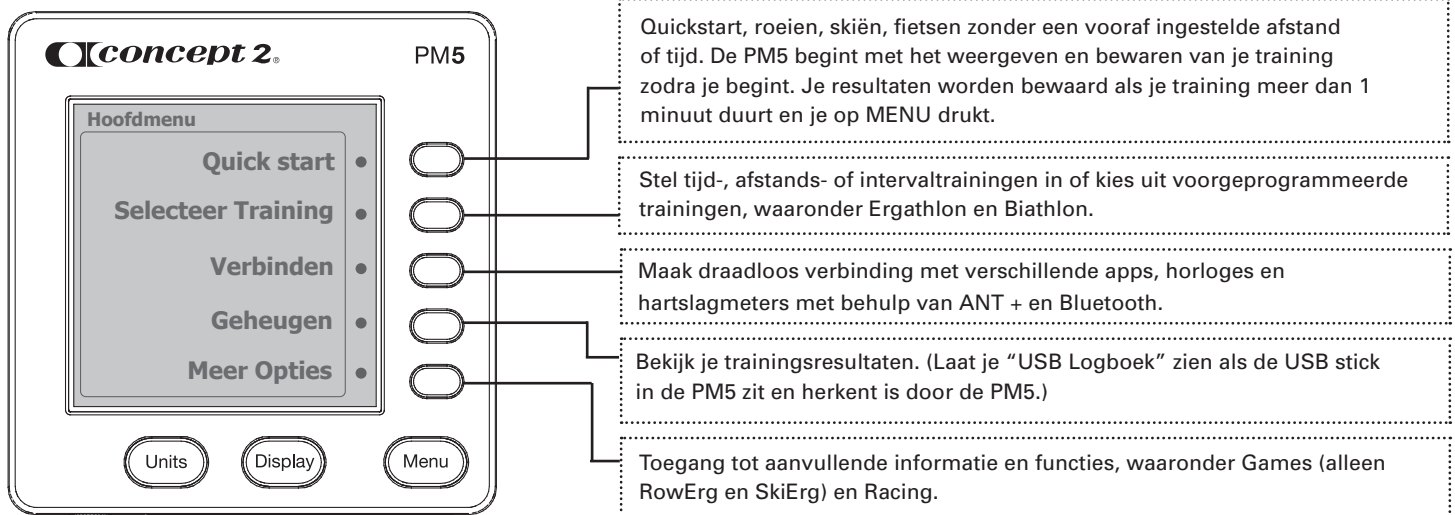
⚠ ADVARSEL! Pulsvisning system kan være unøjagtig. Over-træning kan føre til seriøse skader eller død. Føler du dig syg eller dårlig, stop træning med det samme.

NL PERFORMANCE MONITOR (PM5)

De PM5 is inbegrepen bij alle Concept2 RowErgs, SkiErgs en BikeErgs.

De bediening en de functies van de PM5 zijn hetzelfde op al deze machines, al kunnen de displays en units iets verschillen afhankelijk van welke machine je gebruikt.

De PM5 geeft betrouwbare, vergelijkbare data voor elke training en heeft Bluetooth en ANT+ draadloze verbinding zodat het mogelijk is hartslagbanden te koppelen, fitness apparaten en apps, waaronder ook onze eigen ErgData app en het gratis online logboek.



BEWAREN VAN GEGEVENS, CONTACT MAKEN EN GEMOTIVEERD BLIJVEN

Je bewaarde trainingen geven je resultaten weer en geven je inzicht in je progressie. De PM5 bewaart je data automatisch.

Concept2 beschikt over een gratis Online Logboek, waar je al je trainingen kan bewaren voor het eenvoudig bijhouden en analyseren van data. Het Online Logboek geeft je de mogelijkheid mee te doen met Concept2 Challenges en motivatie programma's. Voor het aanmaken van je eigen gratis online logboek ga je naar concept2.com/logbook.

Opties om je gegevens van je PM5 over te zetten naar je online logboek:

- ➔ **AANBEVOLEN: Concept2's gratis ErgData app.** Beschikbaar voor iOS en Android. ErgData maakt een draadloze verbinding met de PM5 via Bluetooth waardoor je eenvoudig je resultaten kan uploaden naar je online logboek. Het geeft ook extra trainingsstatistieken en display-opties op je apparaat tijdens je training en bewaart je resultaten. concept2.nl/nl/service/software/ergdata
- **Concept2 Utility.** Gratis software waarmee je met een USB kabel of een USB stick je gegevens kan overzetten van de PM5 naar je online logboek. concept2.nl/nl/service/software/concept2-utility
- **Handmatige Invoer.** Voer je resultaten in je online logboek handmatig in. concept2.com/logbook.

Firmware

Firmware is de interne software waarop je Performance Monitor werkt. De PM5 is geïnstalleerd met de nieuwste firmware. Verbeterde en vernieuwde versies komen met enige regelmaat beschikbaar. Ga naar www.concept2.nl/nl/service/monitoren/pm5/firmware om je PM5 te updaten door de gratis Concept2 Utility te gebruiken.

Calibratie

BikeErg

De BikeErg geeft periodiek een melding om een callibratie uit te voeren of als je een afstand programeert die onderdeel is van de Online World Ranking. Het proces is eenvoudig en de PM5 begeleid je er door heen. Om de calibratie te verifiëren of om een volledige kalibratie uit te voeren druk Meer Opties > Instellingen > Kalibreren.

Nadat de BikeErg is verplaatst, verifieer de kalibratie om zeker te zijn van accurate weergave.

RowErgs en SkiErg

Kalibratie op de RowErg (roeimachine) en de SkiErg wordt automatisch gedaan tijdens de recover fase elke haal. Extra kalibratie is niet nodig.

Ga naar concept2.nl voor meer informatie.

Voorbeeld Display De displays kunnen iets verschillen afhankelijk van welke machine je gebruikt.

Totaal verstreken tijd.

Totaal aantal meters

Gemiddeld tempo van de training

- RowErg en SkiErg: tijd per 500 meter
- BikeErg: tijd per 1000 meter

Split meters

Het aantal meters in een door de gebruiker ingestelde afstand of tijd.

UNITS

Op elk moment kan gedrukt worden om tussen Meters, Tempo, Watts en Calorieën te wisselen.

DISPLAY

Om de Display aan te passen naar Alle gegevens, Kracht Curve, Sparring-partner, Staafdiagram of Groot Beeld.

MENU

Om de Performance Monitor aan te zetten, om terug te gaan in het menu of om je trainingen te bewaren.

Cadans

- RowErg en SkiErg: spm (slagen per minuut)
- BikeErg: rpm (omwentelingen per minuut)

Huidig Tempo

- RowErg en SkiErg: tijd per 500m
- BikeErg: tijd per 1000m

Hartslag (optioneel)

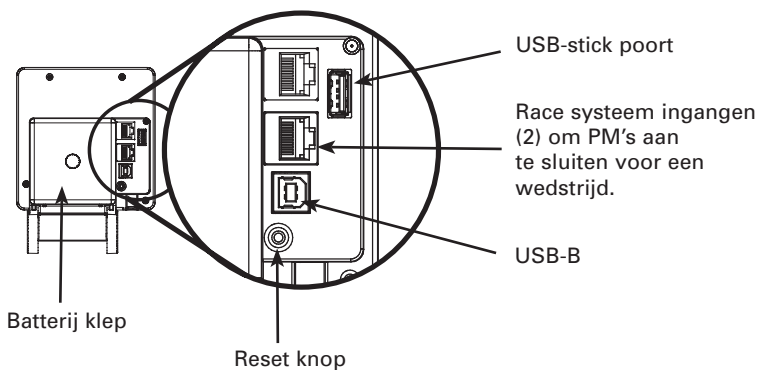
Een hartslagband is vereist.

Verwachte Finish

Indien de gemiddelde snelheid gelijk blijft.

PM5

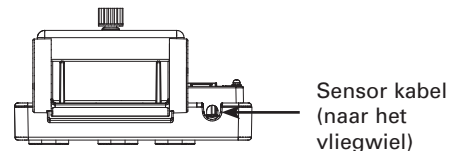
Achterkant van de PM5



Gebruik 1.5 volt alkaline D Cell (LR20) batterijen. Gebruik GEEN lithium or 3.6 volt batteries. Verwijder de batterijen als ze 4 maanden of langer niet worden gebruikt.



Onderkant van de PM5



Meer informatie

Gebruik van de Hartslag monitor:

De PM5 geeft hartslaggegevens weer van een Bluetooth Smart (b.v. Polar® H7), Ant+™ (b.v. Garmin®) en Suunto™ Ant borstband. Kijk bij **meer opties** voor set-up.



Schoonmaken PM

Gebruik een licht vochtige doek (alleen water). Gebruik geen schoonmaak middel en zorg dat je PM niet te vochtig wordt.

Troubleshooting

Kijk op concept2.nl/pm5.

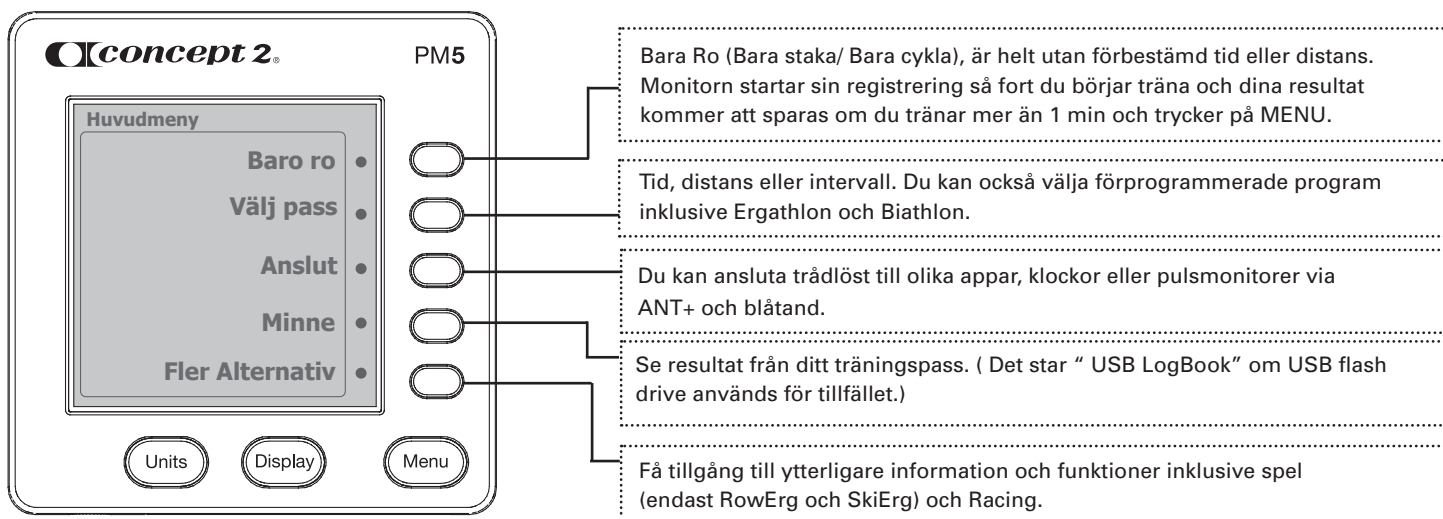
LET OP! Hartslag weergave kan inaccuraat zijn. Train niet TE HARD, het kan leiden tot ernstige gevolgen. Stop met roeien als je niet goed voelt.

SV PRESTATIONS MONITOR (PM5)

PM5 ingår till alla Concept2 RowErgs, SkiErgs och BikeErgs.

Monitorn används på samma sätt på alla dessa enheter. Dock kan vissa visuella skillnader finnas samt att informationen och enheterna är lite olika.

Monitorn ger dig pålitliga och jämförbara resultat för alla typer av träningspass. Den har Bluetooth och ANT+ anslutning vilket gör det möjligt att ansluta pulsälten och andra träningsenheter. Med monitorn får ni tillgång till Concept2 egna app, ErgData, och deras gratisjänst Online Logbok.



SPARA RESULTAT, BLI UPPKOPPLAD OCH FÖRBLI MOTIVERAD

Genom att spara dina resultat kan du se din utveckling och jämföra dina träningspass. PM5 monitorn sparar automatiskt dina pass.

Concept2 erbjuder en gratis Online Logbok. Här kan du spara alla dina resultat för att enklare ha tillgång till dem när du vill analysera dina pass. Logboken ger dig även möjligheten att vara med på Concept2 årliga serie med utmaningar och motiverade program. Starta din Online logbok på concept2.com/logbook.

Alternativ för att överföra träningsresultat från monitorn till din logbok.

- ➔ **Rekommenderat: Concept2 ErgData app.** Appen är tillgänglig för både iOS och Android och den ansluter till PM5 monitorn via bluetooth. Den möjlgör enkel överföring av dina träningsresultat till din logbok. Appen har även ytterligare funktioner som personlig statistik och en justerbar display.
- **Concept2 Utility.** En gratis programvara som gör det möjligt för dig att använda en USB eller flash drive för att överföra dina resultat från PM5 till din logbok online.
- **Manuell överföring.** Skriv in dina resultat på din logbok manuellt på concept2.com/logbook.

Mjukvara

Mjukvaran är en intern programvara som driver din prestations monitor. Du får din PM5 installerad med den senaste uppdateringen, dock kommer nya och förbättrade versioner regelbundet. Gå till concept2.com/pm5firmware för att uppdatera din PM5.

Kalibrering

BikeErg

BikeErg kommer att uppmana dig att regelbundet bekräfta kalibreringen, inklusive när du programmerar en distans som ingår i vår online-världsränkning. Processen är enkel och PM5 an leder dig igenom den. För att bekräfta kalibreringen eller starta en fullständig kalibrering när som helst, tryck på Fler Alternativ > Verktyg > Kalibreringsverktyg.

Efter att ha flyttat BikeErg till en annan plats, bekräfta kalibreringen för att säkerställa korrekta resultat.

RowErgs och SkiErg

Kalibrering av dessa maskiner genomförs automatiskt under viloperioden av varje drag. Ytterligare kalibrering är inte nödvändig.

Besök Concept2.com för mer information

Exempel på display information Displayn varierar lite beroende på vilken maskin du använder.

Total tid. :14 28 ^{s/m}

Total distans i meter. 2:28 /500m

Medelhastighet för träningspasset

- Roddmaskin och SkiErg: tid per 500m
- BikeErg: tid per 1000m

42 m 110 [♥]

Split meter
Antalet meter i en förprogrammerad distans eller tid.

2:42.6 ave /500m
42 split meters
6202 projected m 30:00

Kadens

- Roddmaskin och SkiErg: SPM (drag per minut)
- BikeErg: RPM (varv per minut)

Nuvarande hastighet

- Roddmaskin och SkiErg: tid per 500m
- BikeErg: tid per 1000m.

Puls (valbart)
För detta krävs ett pulsbande.

Uppskattad målgång.
Om den nuvarande hastigheten hålls.

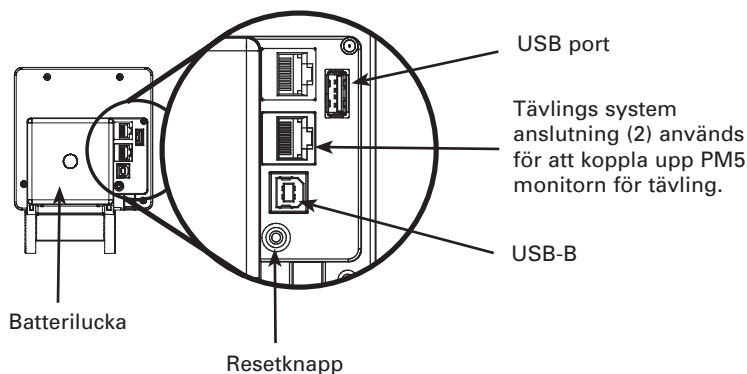
Värden
Tryck på UNITS när som helst för att välja mellan meter, hastighet, watt eller kalorier.

DISPLAY
Tryck på DISPLAY för att byta mellan All data, kraftkurva, pacer (hare), stapeldiagram eller stor text.

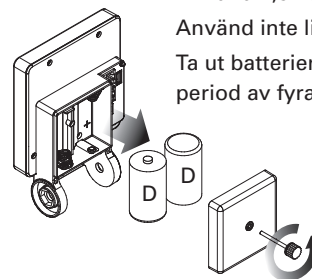
MENU
Tryck på MENU för att starta PM5 monitorn, visa den föregående menyn eller för att spara resultat från träningspasset.

PM5 Utseende

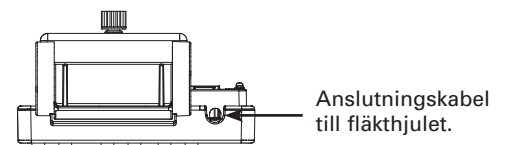
Baksidan av monitorn PM5



Använd 1,5 volts alkaliska D-cellobatterier (LR20).
Använd inte litium- eller 3,6 volts batterier.
Ta ut batterierna när de inte används under en period av fyra månader eller mer.



Underdel av PM5



Mer information

Användning av pulsfunktion :

PM5 monitorn kommer att ta emot och visa information från följande pulsbanden: Bluetooth smart, Suunoto™, Garmin® eller ANT+™. Se menyn **Fler Alternativ** för ytterligare information.



Rengöring av monitorn PM5

Använd en lätt fuktad luddfri, mjuk trasa. Spraya inte vatten eller rengöringsmedel direkt på displayen. Utsätt den inte för regn.

Problemlösning

Besök concept2.com/pm5.

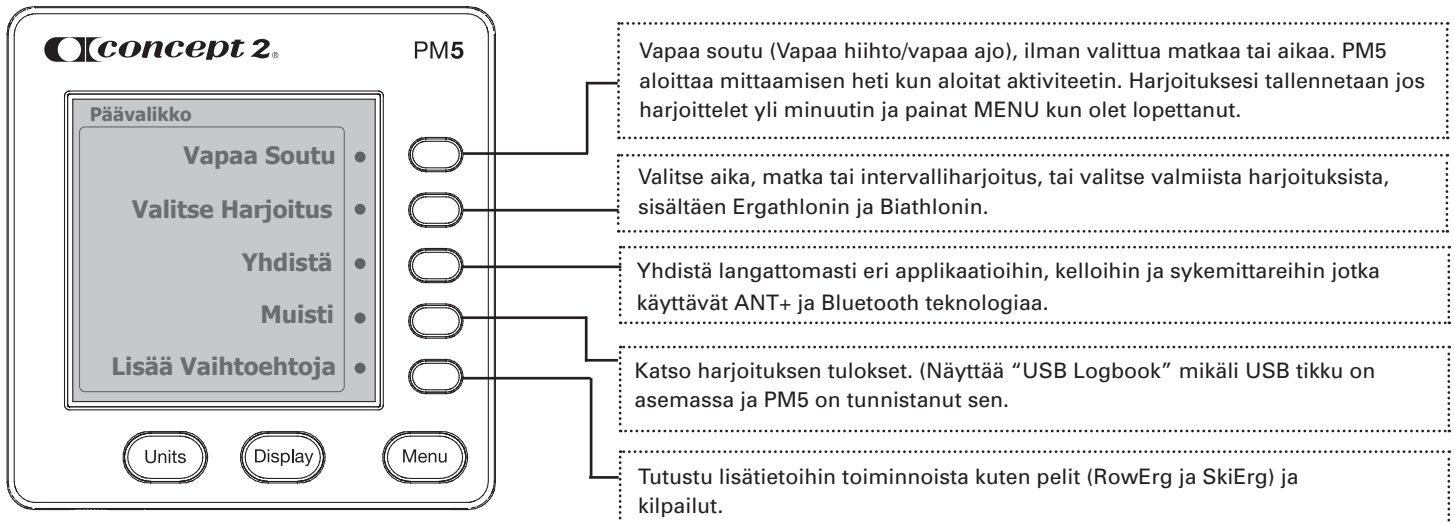
⚠ VARNING ! Pulsvisningen är inte garanterad att vara korrekt. Överansträngning kan resultera i allvarlig skada eller i värsta fall död. Om du får ont, stanna omedelbart.

FI SUORITUSMONITORI (PM5)

PM5 monitori tulee vakiona kaikkien Concept2 RowErgien, SkiErgien ja BikeErgien mukana.

PM5:n toiminta ja ominaisuudet ovat samat kaikissa näissä laitteissa. Näytät ja yksiköt saattavat vaihdella laitteen mukaan.

PM5 antaa luotettavaa ja vertailukelpoista tietoa jokaisesta harjoituksesta, siinä on Bluetooth ja ANT+ langattomat yhteysmahdollisuudet, joita voi hyödyntää sykevöiden ja eri osapuolten tekemien applikaatioiden kanssa, mukaanlukien om ErgData applikaatiomme ja ilmainen online logbook.



TULOSTEN TALLENTAMINEN, YHTEYDET JA MOTIVAATIO

Harjoitustietojen tallentaminen antaa mahdollisuuden kehityksen seurantaan ja testaamiseen. PM5 tallentaa harjoitustietosi automaattisesti.

Concept2 tuottaa Sinulle ilmaisen online harjoituspäiväkirjan, johon voit tallentaa harjoitustietosi seurantaan ja analysointia varten. Online logbook auttaa Sinua myös olemaan yhteydessä haasteisiin ja moivaatio-ohjelmiin. Ilmaisen tilin voit avata osoitteessa: at.concept2.com/logbook.

Eri tavat siirtää tulokset PM5 monitorista online harjoituspäiväkirjaan :

- ➔ • **SUOSITELTU: Concept2's ilmainen Ergdata applikaatio.** Saatavana sekä Android että iOS käyttöjärjestelmiin. Yhdisty Bluetoothin avulla PM5:n. Tekee mahdolliseksi tulosten lataamisen online harjoituspäiväkirjaan ja tarjoaa myös harjoitustietoja ja eri näyttövaihtoehtoja harjoituksen seurantaan. Tallentaa myös tuloksesi. concept2.com/ergdata.
- **Concept Utility.** Ilmainen ohjelmisto joka mahdollistaa tietojen lataamisen USB portista joko tikulla tai kaapelilla online harjoituspäiväkirjasta. concept2.com/usflashdrive ja concept2.com/utility
- **Manuaalinen syöttö.** Syötä tuloksesi online harjoituspäiväkirjaasi manuaalisesti: concept2.com/logbook

PM5 ohjelmisto

PM5 ohjelmisto on sen sisäinen ohjelmisto. PM5 monitori tulee varustettuna uusimmalla ohjelmistolla, ohjelmaa kehitetään jatkuvasti joten monitoria kannattaa päivittää. Katso concept2.com/pm5firmware päivittääksesi ohjelmistosi käyttäen ilmaista Concept2 Utility ohjelmaa.

Kalibrointi

BikeErg

BikeErg pyytää Sinua aika-ajoin varmistamaan kalibroinnin, esimerkiksi silloin kun ohjelmoit monitoriin matkan joka kuuluu Online World Rankingiin. Varmistusprosessi (ja uudelleenkalibrointi, mikäli tarpeen) on yksinkertainen toimenpide ja PM5 monitori auttaa Sinua sen suorittamisessa. Aloittaaksesi varmistuksen tai täyden kalibroinnin milloin tahansa paina Lisää Vaihtoehtoja > Apuohjelmat > Kalibroinnin Apuohjelmat.

BikeErg kalibrointi tulee varmistaa aina kun laite siirretään uuteen paikkaan jotta tulokset ovat tarkasti oikeita.

RowErgs ja SkiErg

RowErg ja SkiErg kalibrointi tapahtuu automaattisesti käytön aikana joka vedolla. Laitetta ei tarvitse kalibroida.

Katso Concept2.com jos haluat lisätietoja

Esimerkinäyttö Näytöt vaihtelevat hieman riippuen siitä mitä laitetta käytät.

Kulunut aika

Kulunut matka

Harjoituksen keskiarvonopeus

- RowErg ja SkiErg: Aika / 500m
- BikeErg: Aika / 1000m

Väliajat
Käyttäjän väliajaksi ohjelmoima matka tai aika

UNITS
Paina tahansa vaihtaaksesi Metrien, Vauhdin, Wattien ja Kalorien välillä

NÄYTTÖ
Paina vaihtaaksesi, Koonti, Voimakäyrä, kilpailija, Pylväs näyttö, isot kirjaimet

VALIKKO
Paina käynnistäaksesi PM5, siirry edelliseen näyttöön tai tallenna tulokset.

Kadenssi /Tahti

- RowErg ja SkiErg; spm (Vetojen määrä minutissa)
- BikeErg; rpm (Poljinkierrosta minuutissa)

Vauhti

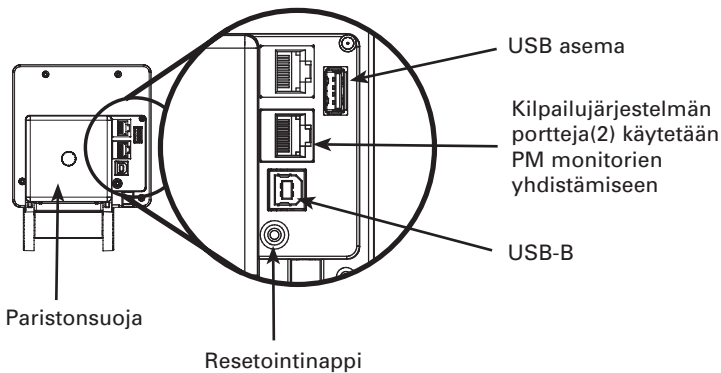
- RowErg ja SkiErg; Aika / 500m
- BikeErg; Aika / 1000m

Syke (Valinnainen)
Vaatii yhteensopivan lähettimen rinnan ympärille

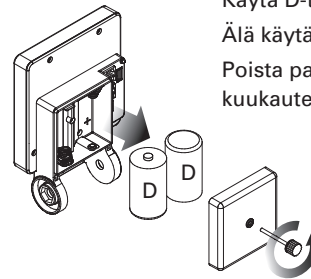
Ennustettu loppuaika
Mikäli harjoitus jatkuu samalla teholla.

PM5 näytöt

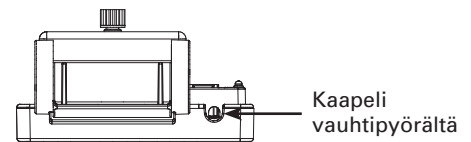
PM5:n takakansi



Käytä D-tyyppin 1,5v alkaaliparistoja (LR20).
Älä käytä 3,6v litiumparistoja.
Poista paristot mikäli et käytä laitetta yli 4 kuukauteen.



PM5:n alareuna



Lisätietoja

Syke mittarin käyttö

PM5 ottaa vastaan Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® tai ANT+™ HR vöiden signaalin.
Katso **Lisää Vaihtoehtoja** asettaaksesi toiminnot.



PM5 monitorin puhdistus

Käytä vain kosteaä rättiä, älä käytä mitään pesuainetta, äläkä jätä sateeseen.

Ongelmatilanteissa

katso ohjeita sivulta concept2.com/PM5.

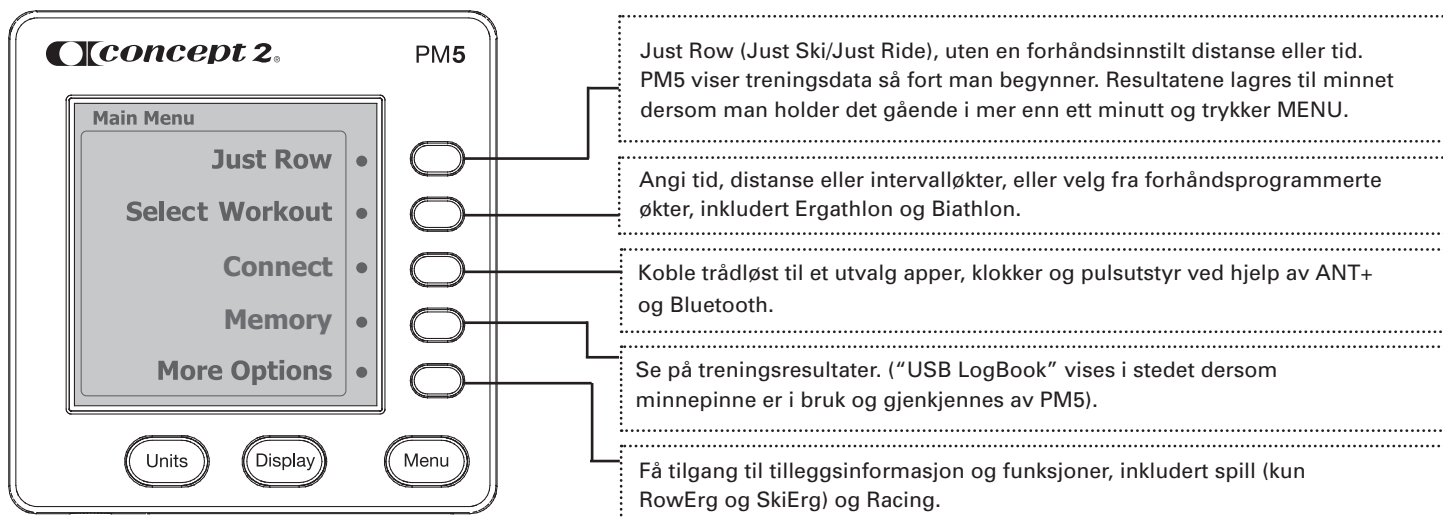
VAROITUS! Sykemittarit saattavat olla epätarkkoja. Yliharjoittelu saattaa aiheuttaa vammautumisen tai kuoleman. Mikäli olosi on huono, lopeta harjoitus välittömästi.

NO PERFORMANCE MONITOR (PM5)

PM5 følger med ved kjøp av ny Concept2 RowErgs, SkiErgs og BikeErgs.

PM5 har samme funksjonalitet og virkemåte på alle disse maskinene, selv om visning og enheter vil variere noe.

PM5 leverer pålitelige, sammenliknbare data for hver økt og har støtte for trådløse forbindelser via Bluetooth og ANT+, noe som gjør at den kan koble seg til pulsbelter, fitness-enheter og apper, herunder vår egen ErgData app og gratis online loggbok.



LAGRE RESULTATER, KOBLE TIL OG HOLD MOTIVASJONEN OPPE

Ved at treningsdata blir lagret får man mulighet til å følge fremgangen sin og måle resultater. PM5 lagrer treningsdata automatisk.

Concept2 tilbyr en gratis Online Loggbok hvor man kan lagre alle sine data for enklere sporing og analyse. Med loggboken får man også mulighet til å delta i Concept2s årlige rekke med utfordringer og programmer. Loggboken oppretter man gratis på concept2.com/logbook.

Alternativer for å overføre treningsdata fra PM5 til loggboken online:

- ➔ **• ANBEFALT:** Concept2s gratis ErgData app. ErgData kobler trådløst til PM5 via Bluetooth og er tilgjengelig for både iOS og Android. Den gjør det enkelt å laste opp resultater til din online loggbok. ErgData tilbyr også ekstra statistikk om treningsarbeidet og annen skjermvisning på den håndholdte enheten enn på PM5, og den lagrer dine resultater. concept2.com/ergdata.
- **Concept2 Utility.** Gratis programvare som gir mulighet for å bruke USB-kabel eller minnepinne for å overføre treningsdata fra PM5 til din online loggbok. concept2.com/usbflashdrive og concept2.com/utility
- **Manuell inntasting.** Legg inn dine resultater manuelt på nett i loggboken på concept2.com/logbook.

Firmware

Firmware er programvaren som kjører internt i Performance Monitor. PM5 leveres ferdig installert med siste versjon av firmware, men nye og forbedrede versjoner tilbys regelmessig. Besøk concept2.com/pm5firmware for å oppdatere PM5 ved hjelp av Concept2 Utility.

Kalibrering

BikeErg

BikeErg vil periodevis, og når man programmerer en økt som inngår i vår Online World Ranking, be deg om å bekrefte kalibreringen. Prosessen er enkel og monitoren PM5 vil lede deg gjennom den. For å bekrefte kalibreringen eller starte full kalibrering, trykk More Options > Utilities > Calibration Utilities.

Bekreft kalibreringen hvis din BikeErg flyttes til en ny lokasjon, for å sikre nøyaktige resultater.

RowErgs og SkiErg

Kalibrering på RowErgs og SkiErg gjøres automatisk ved hvert tak når man fører håndtakene frem til utgangsposisjonen. Ytterligere kalibrering er unødvendig.

Se concept2.no for mer info.

Eksempelvisning Visningen vil variere noe avhengig av hvilken maskin man bruker.

PM5

Totaltid: :14 28 s/m

Total distanse: 2:28 /500m

Gjennomsnittlig tempo for trening

- RowErg og SkiErg: tid per 500m
- BikeErg: tid per 1000m

Split: Antall meter i en distanse eller tid satt av brukeren

Kadens

- RowErg og SkiErg: spm (tak per minutt)
- BikeErg: rpm (omdreininger per minutt)

Gjeldende tempo

- RowErg og SkiErg: tid per 500m
- BikeErg: tid per 1000m

Puls (valgfritt)
Krever pulsbelte

Projisert resultat
Hvis gjeldende tempo opprettholdes

ENHETER
Trykk når som helst for å endre enhet til meter, tempo, Watt eller kalorier.

VISNING
Trykk for å endre visning til Alle data, Kraftkurve, Tempoholder, Stolpediagram, Stor skrift.

MENU
Trykk for å skru på PM, vise forrige meny eller lagre treningsdata.

Buttons: Units, Display, Menu

PM5 synsvinkler

PM5 Bakfra

Inngang for USB minnepinne

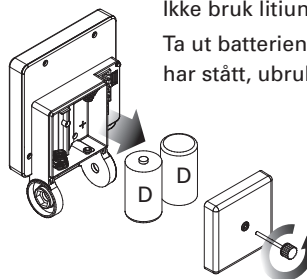
Kabelinnganger som brukes for å koble maskiner sammen for konkurranser.

USB-B

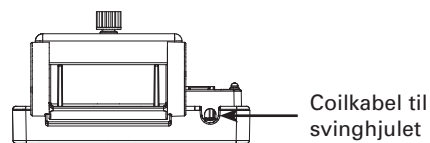
Batterideksel

Resetknapp

Bruk 1.5 volt alkaliske batterier type D (LR20). Ikke bruk litiumbatterier eller 3.6 volt batterier. Ta ut batteriene dersom monitoren skal stå, eller har stått, ubrukt i fire måneder eller lenger.



PM5 Under



Mer informasjon

Bruk av pulsutstyr:

PM5 vil motta og vise pulldata direkte fra et Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulsbelte. Se **More Options** for oppsett.



Vask av PM

Bruk en klut lett fuktet med bare vann. Ikke bruk vaskemiddel på sprayflaske av noe slag eller la stå i regn.

Feilsøking

Besøk concept2.com/pm5.

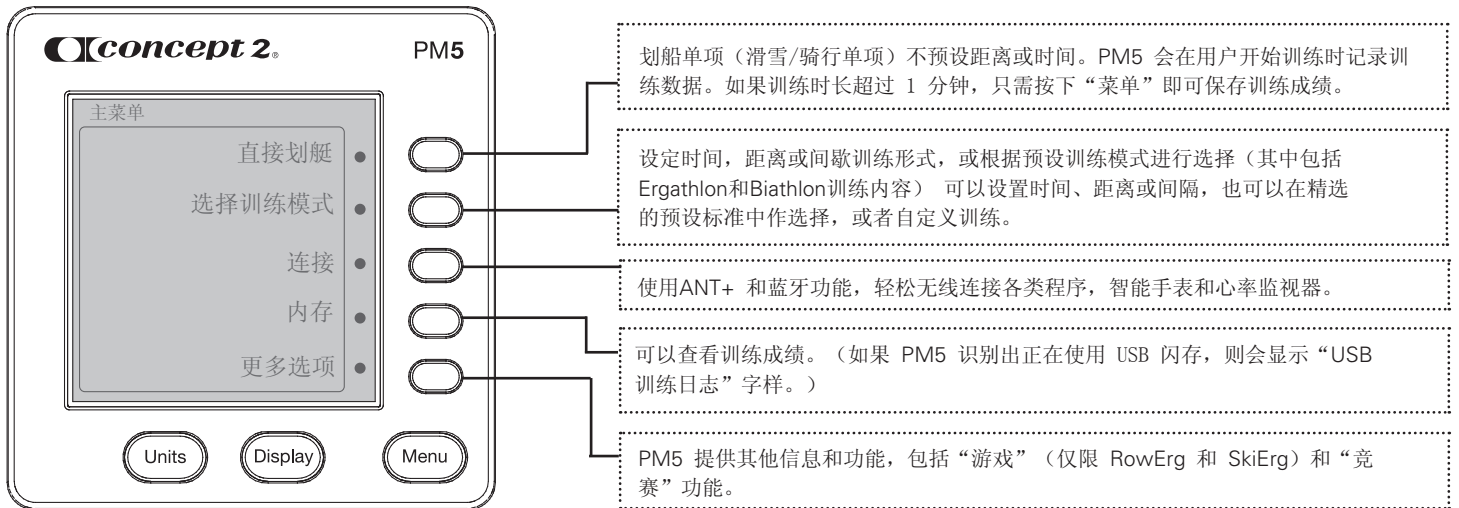
⚠ ADVARSEL! Pulsutstyr kan være unøyaktig. Overdreven trening kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler deg uvel, stopp umiddelbart å trene.

能力监测器 (PM5)

所有 Concept2 RowErgs、SkiErgs 和 BikeErgs 都配备 PM5。

除了所用器材的型号不同导致显示器和装置略有差异之外，PM5 在上述器材操作方式和功能特性完全一致。

PM5 提供的可比数据可靠性高，适合日常训练，搭载蓝牙和 ANT+ 无线连接，可以连接心率带、健身设备和应用软件，包括我们的 ErgData 应用软件和免费在线训练日志。



记录训练成绩，训练数据随时连通，保持充沛的积极性

记录训练数据，用户便可以跟踪训练进度，衡量自身训练成果。PM5 可自动保存训练数据。

Concept2 提供免费的在线训练日志，用户可在日志内存储所有数据，以便进行跟踪和分析。在线训练日志也方便用户参与 Concept2 的各项年度赛事和激励性项目。用户可前往 concept2.com/logbook 免费创建在线训练日志。

从 PM5 将训练成绩传输到在线训练日志的方法有以下几种：

- ➔ **推荐方式：** Concept2 的免费 ErgData 应用程序。ErgData 兼容 iOS 和安卓系统，可通过蓝牙与 PM5 无线连接。ErgData 不但可以轻松完成训练成绩到在线训练日志的上传，还可在用户训练的同时，在设备上提供额外的能力统计数据 and 显示选项，并储存训练成绩。具体内容，请访问 concept2.com/ergdata。
- **Concept2 Utility。** 这款免费软件方便用户通过 USB 接线或闪存，将训练成绩从 PM5 传输到在线训练日志。具体内容，请访问 concept2.com/usflashdrive 和 concept2.com/utility。
- **手动录入。** 访问 concept2.com/logbook，将训练成绩手动录入到在线训练日志中。

固件

固件是管理能力监测器运行的内置软件。PM5 内会预装最新固件，但版本仍会定期更新和完善。用户可访问 concept2.com/pm5firmware，使用免费的 Concept2 Utility 更新 PM5。

校准

BikeErg

BikeErg 会定期提示您进行校准，包括在您编辑了我们在世界排名中的距离时。这个过程很简单，PM5 将指导您完成整个过程。需要验证校准或在任何其他时间开始全面校准，请按更多选项>实用工具>校准工具。

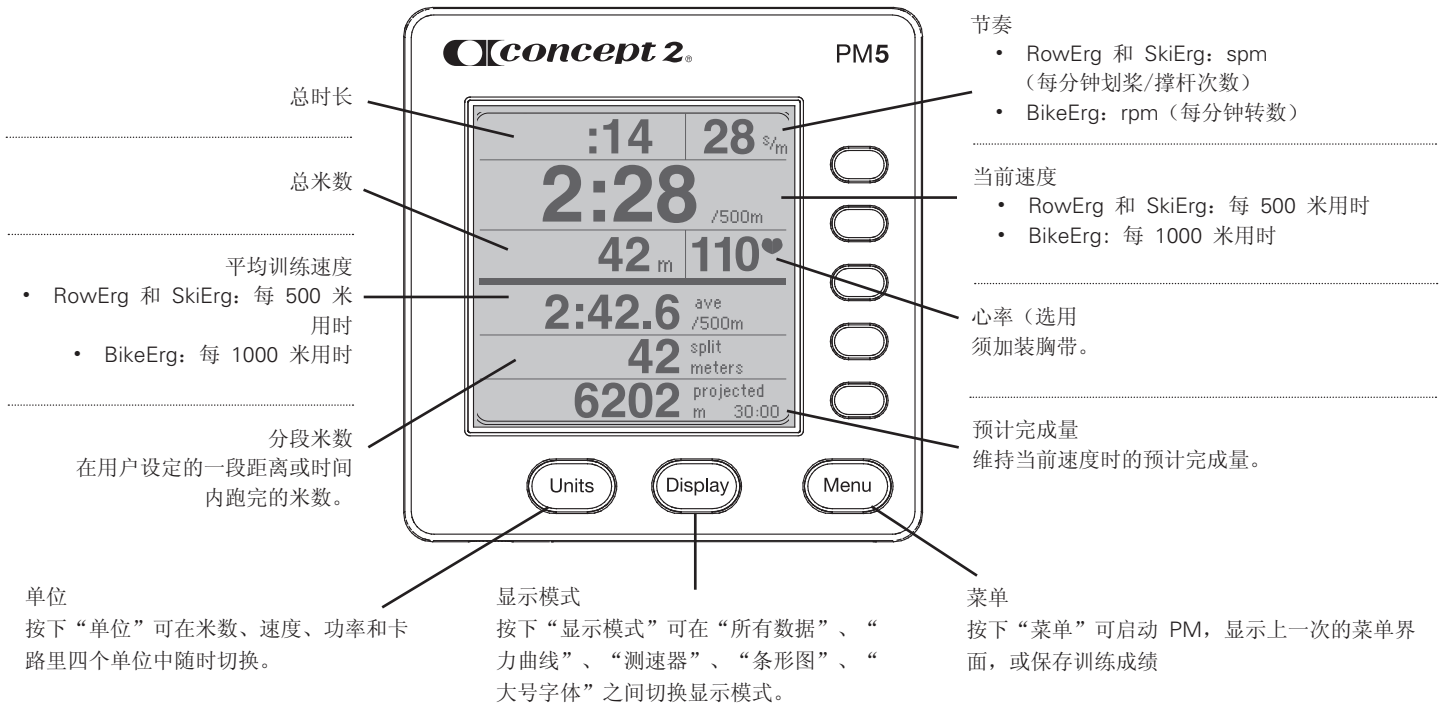
将 BikeErg 移动到其他位置后，请重新校准确保结果准确

RowErgs 和 SkiErg

RowErg 和 SkiErg 在每次划桨/撑杆的回拉过程中都会自动校准，因此无需额外校准。

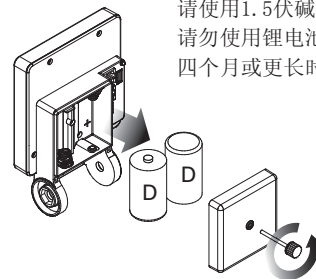
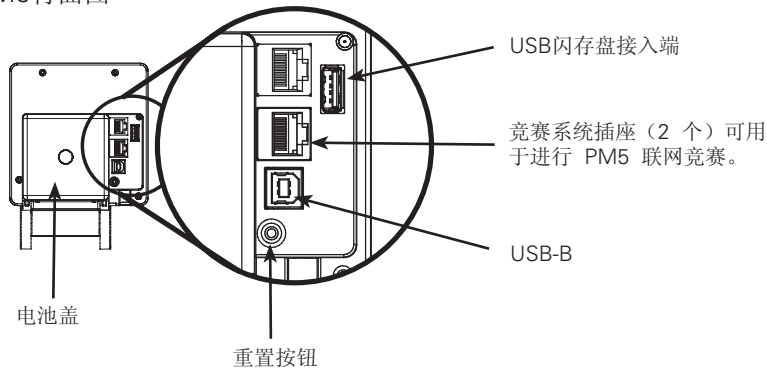
访问 concept2.com，
了解更多详情

显示器示例 根据使用机型, 显示器会略有差异。

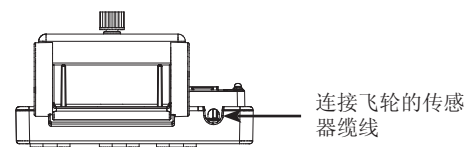


PM5外观一览

PM5背面图



PM5仰视图



更多信息

使用心率监测器:

PM5可以借助Bluetooth Smart、Suunto™, Garmin® 或ANT+™ HR胸带直接接收并显示心率数据。若要安装, 请参考“更多选件”。



警告! 心率监测系统可能不准确。过度锻炼可能导致重伤或死亡。若感觉头昏, 请立即停止锻炼。

清洁PM

请使用沾有清水的抹布擦拭。请勿喷洒清洁剂或淋雨。

检修

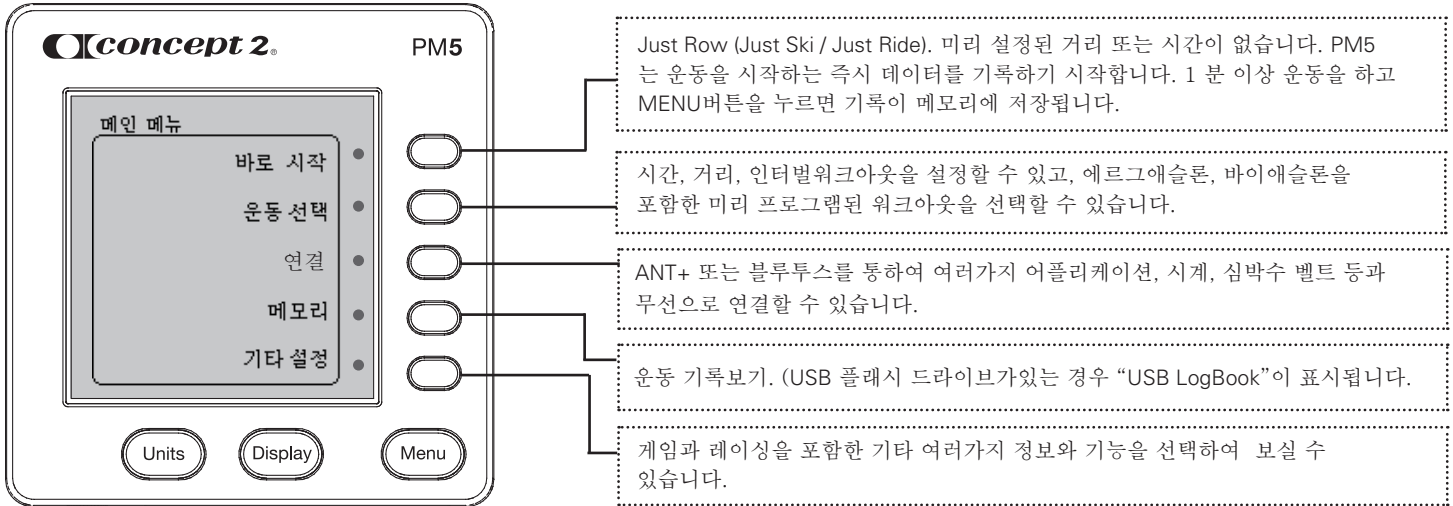
访问 concept2.com/pm5。

한 퍼포먼스 모니터 (PM5)

PM5는 모든 Concept2의 에르고미터에 포함되어 있습니다 :
모델 D, 모델 E 및 다이내믹 실내 로잉머신, SkiErg 및 BikeErg.

PM5의 작동 및 기능은 모든 기계에서 동일하지만 디스플레이 단위는 사용하는 기계에 따라 조금씩 다를 수 있습니다.

PM5는 모든 운동에 대해 신뢰할 수 있고 비교 가능한 데이터를 제공하며 Bluetooth 및 ANT + 무선 연결을 통해 컨셉2에서 제공되는 ErgData 어플리케이션과 무료 온라인 로그북을 연결할 수 있고, 심박수 벨트, 운동기구 및 앱에 연결할 수 있습니다.



결과 기록하기, 연결하기 그리고 동기부여 프로그램

운동 데이터를 진행 상황을 추적하고 결과를 측정 할 수 있습니다. PM5는 운동 데이터를 자동 저장합니다

Concept2는 무료 온라인 로그북을 제공합니다. 여기에 모든 데이터를 저장하여 보다 쉽게 기록을 보고, 분석 할 수 있습니다.

또한 온라인 로그북의 컨셉 2의 연례 도전 과제 및 동기 부여 프로그램에 참여할 수 있습니다. 무료 온라인 로그북 설정

concept2.com/logbook 을 방문하세요.

PM5에서 온라인 로그북으로 운동 기록을 전송하는 옵션은 다음과 같습니다.

- ➔ **권장 사항 :** Concept2의 무료 ErgData 앱. iOS 및 Android 모두에서 사용할 수 있는 ErgData는 블루투스를 통해 PM5에 무선으로 연결됩니다. ErgData는 운동 기록을 온라인 로그북에 쉽게 업로드 할 수 있습니다. 또한 추가 통계를 볼 수 있으며 운동 중 장치에 표시된 결과를 저장합니다. concept2.com/ergdata .
- Concept2 유틸리티 :** 무료 프로그램으로 USB 케이블 또는 플래시 드라이브를 사용하여 PM5의 운동 기록을 온라인 로그북에 전송할 수 있습니다. concept2.com/usbflashdrive 및 concept2.com/utility.
- 수동 입력 :** concept2.com/logbook에서 수동으로 온라인 로그북에 운동 기록을 입력하세요.

펌웨어

펌웨어는 내부 소프트웨어로 퍼포먼스 모니터(PM5)에 사전 설치되어 제공됩니다.

향상된 최신 펌웨어 버전이 정기적으로 제공되기에

concept2.com/pm5firmware를 방문하여 PM5의 펌웨어를 확인 후 무료 프로그램인 Concept2 유틸리티를 이용하여 업데이트 하세요.

BikeErg

바이크에르그는 주기적으로 Calibration(보정)을 확인하라는 메시지를 표시합니다. 온라인 세계랭킹에 포함되는 거리를 프로그램을 하는 경우에도 메시지를 표시합니다. 보정 과정은 간단하며 PM5의 안내에 따라 진행합니다. 보정을 확인하거나, 보정을 시작하려면 "더 많은 옵션-> 유틸리티->보정 유틸리티"를 누르세요.

바이크에르그를 다른 장소로 이동한 후에는 정확한 결과값을 위해 보정(Calibration)을 확인해주세요

RowErgs 및 SkiErg

RowErg 및 SkiErg에 대한 칼리브레이션은 매 스트로크의 리커버리 시에 자동으로 계산되고 수정되어, 추가 보정이 필요하지 않습니다.

더 많은 정보를 보시려면
concept2.com에
방문해주세요

PM5 메뉴 설명 (더 많은 정보는 concept2.com/PM5 에서 보실 수 있습니다.)

한

샘플 디스플레이 사용하는 기계마다 디스플레이가 약간 다를 수 있습니다.

총 경과 시간
:00

총 거리
:00 /500m

워크아웃의 평균 페이스
• RowErg, SkiErg : 0 m
• BikeErg : 1000m 평균 페이스

구간 거리
사용자가 설정한 구간 거리 또는 구간 시간 내 경과 거리 또는 시간

유닛
버튼을 눌러 미터, 페이스, 와트 및 칼로리 등 측정 단위를 바꿀 수 있습니다.

카덴스
• RowErg, SkiErg : spm (분당 스트로크)
• BikeErg : rpm (분당 회전 수)

현재 페이스
• RowErg, SkiErg : 500m 페이스
• BikeErg : 1000m 페이스

심박수 (선택사항)
추가적인 심박수 벨트가 필요합니다.

현재속도가 유지될때의
예상 피니시 시간

0 평균 /500m
0 구간 m
0 예상 m 30:00

Units **Display** **Menu**

다스플레이
버튼을 눌러 화면 설정을 바꿀 수 있습니다. (모든 데이터, 포스커브, 바 차트, 큰 글씨보기 등)

메뉴
버튼을 눌러 PM의 전원을 켤 수 있습니다. 뒤로가기 동작과 운동기록 저장 버튼으로도 사용됩니다

PM5 외관

PM5의 뒷면

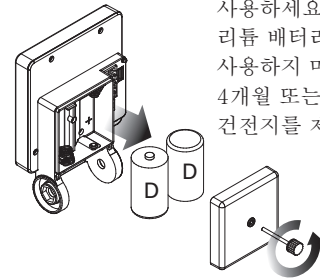
배터리 커버

리셋 버튼

USB 플래시 드라이브 포트

경기시스템 포트
경기시스템을 위해 PM5 연결 시 사용됩니다

USB-B



1.5볼트 알칼라인 D셀 (LR20) 건전지를 사용하세요.
리튬 배터리나 3.6볼트 건전지를 사용하지 마세요.
4개월 또는 그 이상 사용하지 않을 때는 건전지를 제거해주세요.

PM5 아래 부분

플라이휠에서 연결된
센서케이블

더 많은 정보

심박수 벨트를 사용하려면:

PM5는 블루투스, Suunto, Garmin, ANT+ 심박수 벨트의 심박수를 받아서 표시합니다. 기타설정에서 세팅하실 수 있습니다.



PM의 청소

물에 살짝 적신 천을 이용하세요. 스프레이나 클리너를 사용하지 마시고 야외에 적재하지 말아주세요.

문제 해결
concept2.com/PM5를 방문하세요

주의! 심박수 모니터링이 시스템에 따라 부정확 할 수도 있습니다. 너무 강한 운동은 심각한 부상 또는 사망을 초래할 수 있습니다. 만약 정신이 혼미하다면, 즉시 운동을 중지하세요.

COMPLIANCE INFORMATION:

Part Name/部件名称	Toxic or Hazardous Substances and Elements/有毒有害物质和元素					
	Lead/铅 (Pb)	Mercury/汞 (Hg)	Cadmium/镉 (Cd)	Hexavalent Chromium/十六价铬 (Cr6)	Polybrominated Biphenyls/多溴联苯 (PBB)	Polybrominated Diphenyl Ethers/多溴联苯醚 (PBDE)
PM5 Assembly/ PM5 组件						
Main PCA/主 PCA	○	○	○	○	○	○
LCD Display 液晶显示器						
Keypad/键盘	X	○	○	○	○	○
Battery Contact Metalwork/电池触点金属片	○	○	○	○	○	○
Plastic Enclosure/ 塑料外壳	○	○	○	○	○	○
All Fasteners/ 所有紧固件	○	○	○	○	○	○

O: Indicates that this toxic or hazardous substance contained in all of the homogeneous materials for this part is below the limit requirement in SJ/T11363-2006.
O 表示此部件的所有均质材料所含的这种有毒有害物质的量低于 SJ/T11363-2006 标准要求。

X: Indicates that this toxic or hazardous substance contained in at least one of the homogeneous materials used for this part is above the limit requirement in SJ/T11363-2006.
X 表示此部件中至少一种均质材料所含的这种有毒有害物质的量高于 SJ/T11363-2006 标准要求。

The cable assembly from the LCD display to the Main PCA is included in the Display PCA declaration.
连接 LCD 显示屏和主 PCA 的电缆组件含在显示屏 PCA 声明中。



R-NZ



Bluetooth 4.2 및 ANT 무선 가능.
운동기구는 LR 20 배터리 (2 개) 으로 작동되며,
4V 직류 전원
124mm x 170mm x 70mm
무게 330g (배터리 제외)

상 호 : Concept2 Inc.
제 품 : 특정소출력무선기기(
무선데이터 통신시스템용 무선기기)
모 델 : PM5
인증번호 : R-C-j2m-1818
제 조 자 : Concept2 Inc. / 미국

Note: As shown above, this device contains small amounts of lead. This lead is only present in glass or ceramic (other than dielectric ceramic in capacitors, e.g. piezoelectronic devices), or in a glass or ceramic matrix compound, per EU directive 2011/65/EU (RoHS II) Annex III exemption 7(c)-I.

FCC ID: J2MPPM5

WARNING: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with Part 15 of the FCC. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

IC: 6620A-PM5

Industry Canada (IC) Compliance Statement

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

(1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Industrie Canada (IC) Déclaration de conformité

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Patent application U.S. serial number 11/169712 and its corresponding applications in other countries are owned by Suunto Oy (Finland)

The Concept2 PM5 is compliant with all applicable European Union CE Marking Directives, including:

- 2004/108/EC – Electromagnetic Compatibility (EMC)
- 1999/5/EC – Radio Equipment & Telecommunications Terminal Equipment (RTTE)
- 2011/65/EU – Restriction of Hazardous Substances in Electrical & Electronic Equipment (RoHS II)

Additional regulatory and compliance information may be found in the PM5 by pushing **More Options > Utilities > More Utilities > Regulatory**.