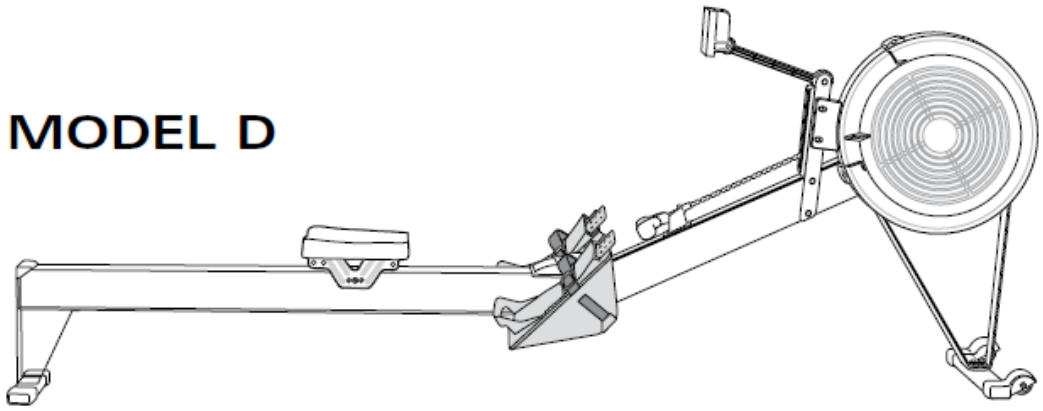
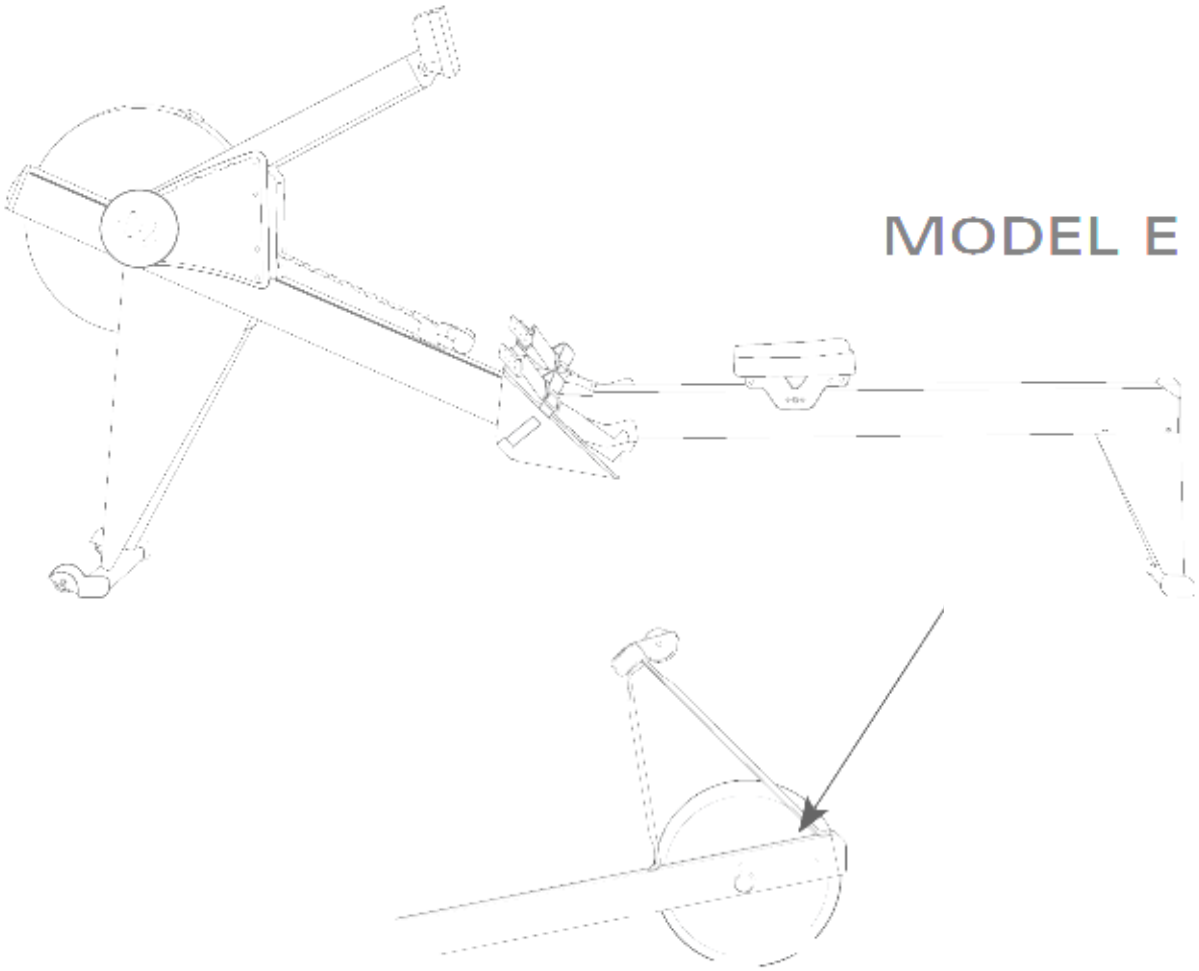
concept 2

Instrukcja użytkowania MODEL D z PM5





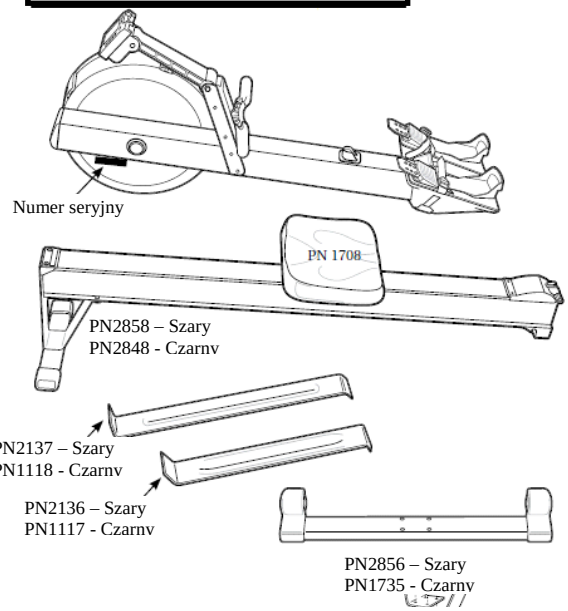
TÜV Rheinland Product Safety

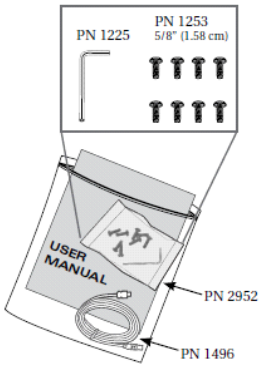
geprüfte Sicherheit

Instrukcja montażu MODEL D z PM5

WAŻNA UWAGA:
Korzystaj z niniejszej instrukcji podczas montażu **MODELU D**

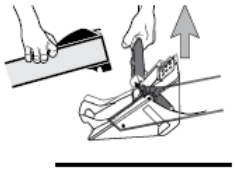
MODEL D
Waga urządzenia: 26 kg
Wymiary: 244 cm x 61 cm
Przestrzeń wymagana do ćwiczeń: 244 cm x 122 cm
Maks. obciążenie:135 kg



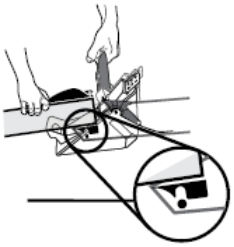


3

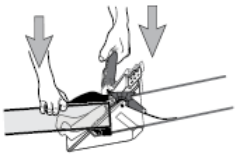
1.



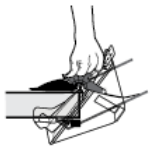
2.

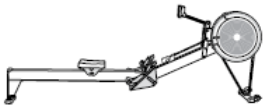


3.



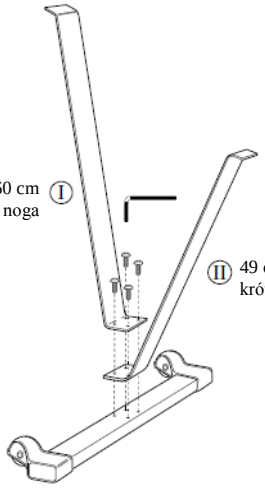
4.





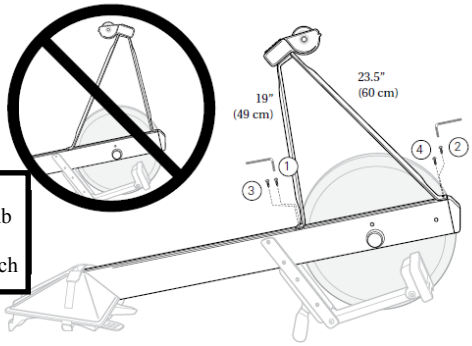
1

(4) 5/8" (1.58 cm)
PN 1253



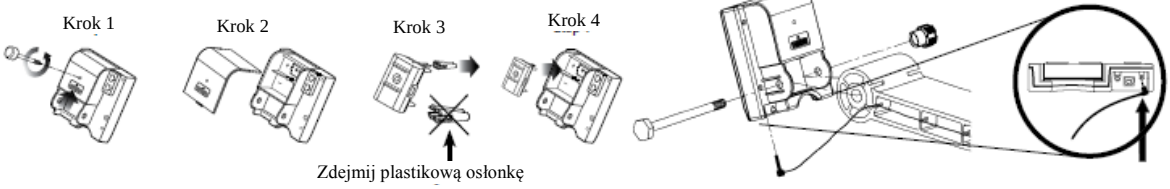
2

(4) 5/8" (1.58 cm)
PN 1253



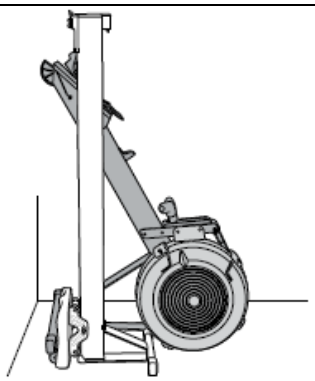
Wskazówka montażowa:
Nie dokręcaj poszczególnych śrub do oporu, zanim nie umieścisz wszystkich innych śrub w otworach

DOTYCZY WYŁĄCZNIE MONITORA W WERSJI PM4

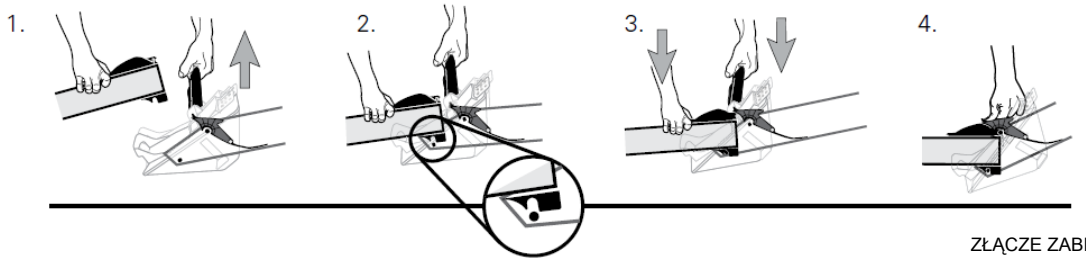


UŻYTKOWANIE ODŁĄCZANEJ SZYNY JEZDNEJ

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA
• Dbaj o to, aby po połączeniu zespołu koła zamachowego z szyną jezdną złącze ramy było zawsze w pozycji zablokowanej. Nieprzestrzeganie tego zalecenia grozi kontuzją podczas podnoszenia lub przesuwania urządzenia. • Ze względu na niebezpieczeństwo kontuzji zachowaj ostrożność podczas przyłączania szyny jezdnej do koła zamachowego i podczas zamykania i otwierania blokady ramy. • Nie ustawiaj przyrządu w pozycji pionowej ze względu niebezpieczeństwo przewrócenia.

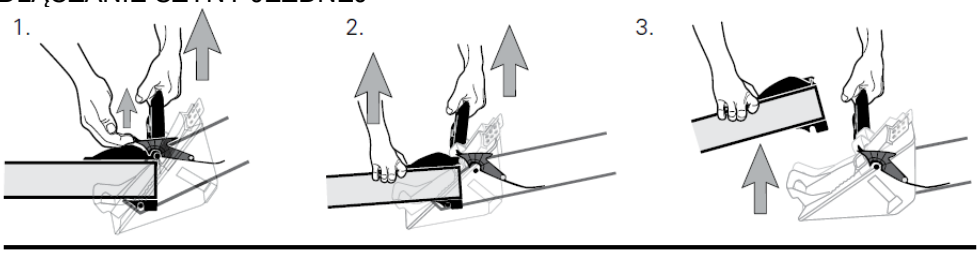


PRZYŁĄCZANIE SZYNY JEZDNEJ



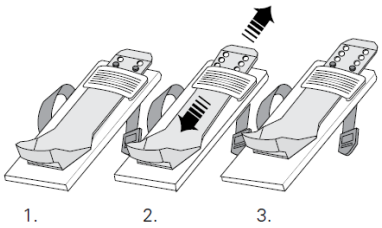
ZŁĄCZE ZABLOKOWANE

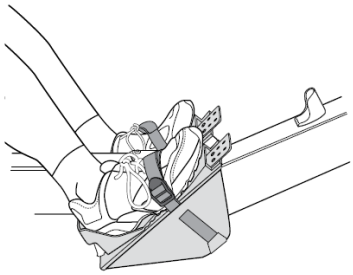
ODŁĄCZANIE SZYNY JEZDNEJ



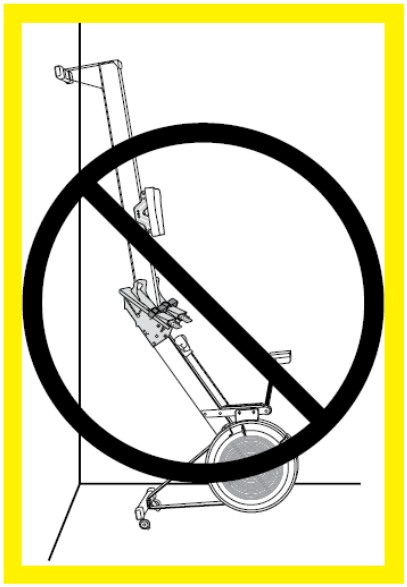
ZŁĄCZE ODBLOKOWANE

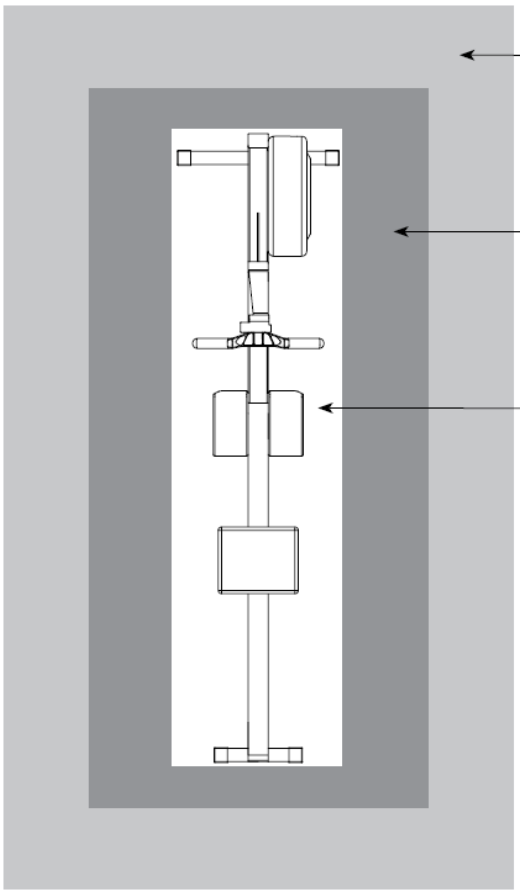
REGULACJA POŁOŻENIA WKŁADKI PODNÓŻKA





Ze względu na niebezpieczeństwo przewrócenia nigdy nie stawiaj ergometru w pozycji pionowej.





WOLNA POWIERZCHNIA

183 cm x 336 cm

POWIERZCHNIA TRENINGOWA

122 cm x 275 cm

WYMIARY URZĄDZENIA

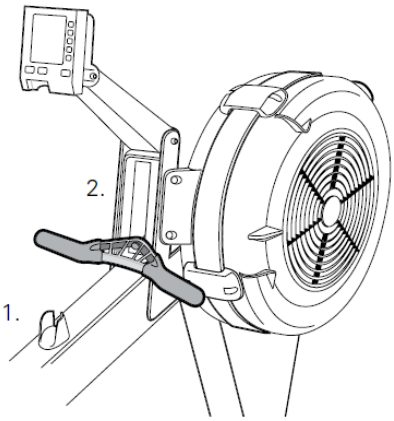
61 cm x 244 cm

MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE

135 kg

KORZYSTANIE Z UCHWYTÓW SPOCZYNKOWYCH RĘKOJEŚCI

1. Umieść rękojeść w uchwytach spoczynkowych, aby łatwiej było po nią sięgnąć siedząc na siedzisku ergometru.
2. UWAGA: W okresach przerw w użytkowaniu ergometru (np. w nocy, pomiędzy treningami) lepiej pozostawić rękojeść spoczywającą na osłonie koła zamachowego zamiast na uchwycie spoczynkowym. Przedłuży to żywotność linki elastycznej.



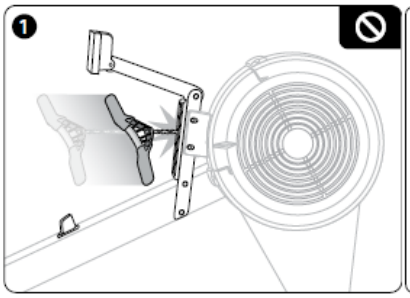
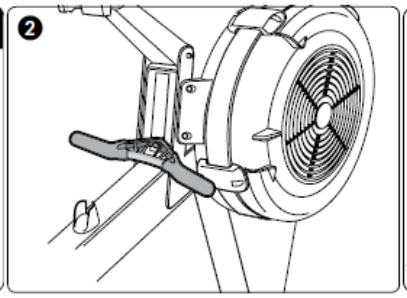
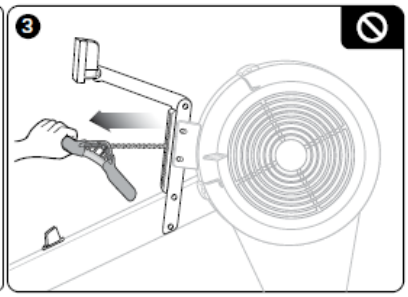
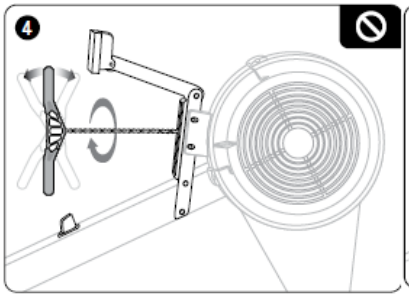
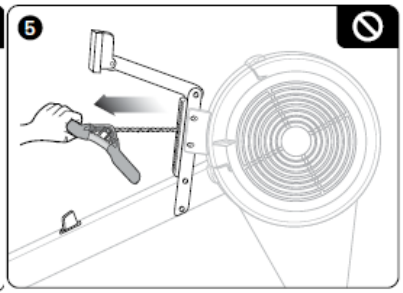
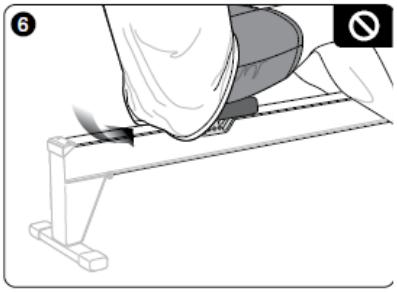
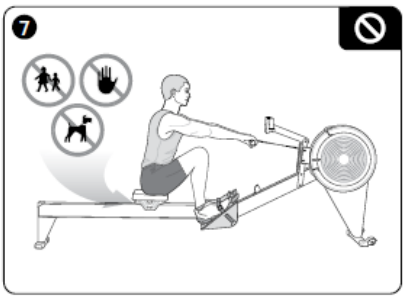
PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM

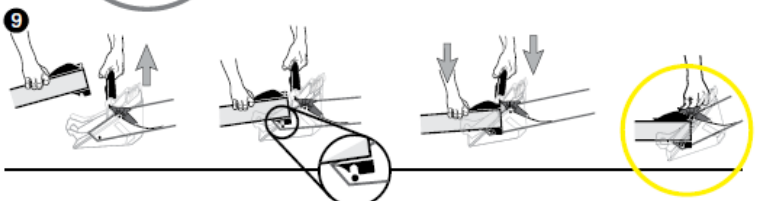
1) Skonsultuj się ze swoim lekarzem. Upewnij się, że przystąpienie do programu ćwiczeń wymagających intensywnego wysiłku nie stwarza zagrożenia dla twojego zdrowia.
2) Dokładnie zapoznaj się z informacjami nt. techniki wioślarskiej zamieszczonymi na str. 12. Niewłaściwa technika, np. nadmierne odchylanie ciała do tyłu lub zeskakiwanie z siedziska, może skutkować kontuzją.
3) Każdy trening rozpoczynaj rozgrzewką polegającą na kilkuminutowym wiosłowaniu nie wymagającym dużego wysiłku.
4) Rozpoczynaj swój program ćwiczeń stopniowo. Pierwszego dnia nie ćwicz dłużej niż przez 5 minut, aby twój organizm miał czas przyzwyczaić się do nowych ćwiczeń.
5) W pierwszych dwóch tygodniach stopniowo wydłużaj czas oraz zwiększaj intensywność treningu wioślarskiego. Nie zwiększaj intensywności wiosłowania do maksimum swoich możliwości zanim dobrze nie opanujesz techniki ani przed upływem tygodnia od rozpoczęcia treningów. Tak jak w przypadku każdej innej aktywności fizycznej, jeśli zbyt szybko wydłużysz czas i zwiększysz intensywność treningu wioślarskiego, zaniedbasz odpowiedniej rozgrzewki lub będziesz posługiwał się złą techniką jazdy, zwiększysz ryzyko wystąpienia kontuzji.
6) Dla przeprowadzenia skutecznego treningu cardio przesłona powinna być ustawiona w przedziale od 3 do 5 stopni. Wiosłowanie przy zbyt wysoko ustawionej przesłonie może mieć negatywny wpływ na twój plan treningowy, ponieważ może skutkować zmniejszeniem twojej wydolności i wzrostem ryzyka kontuzji.
7) Staraj się wiosłować w tempie od 24 do 30 pociągnięć na minutę (spm).

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA
1) Korzystanie z urządzenia, którego części takie, jak łańcuch, koła zębate, łącznik łańcuchowy/ obrotowy, śruba jarzmowa rękojeści lub linka elastyczna) uległy zużyciu lub osłabieniu może skutkować kontuzją użytkownika. Firma Concept2 stanowczo zaleca natychmiastową wymianę każdego elementu, którego stan techniczny budzi wątpliwości. Należy stosować wyłącznie oryginalne części firmy Concept2. Stosowanie innych części może skutkować kontuzją lub wadliwym funkcjonowaniem posiadanego urządzenia. 2) Aby uniknąć ewentualnej kontuzji, zachowaj ostrożność podczas przyłączania zespołu szyny jezdnej do zespołu koła zamachowego i podczas blokowania złącza ramy. 3) Podczas ćwiczeń urządzenie powinno być ustawione na stabilnym i równym podłożu.

BEZPIECZEŃSTWO

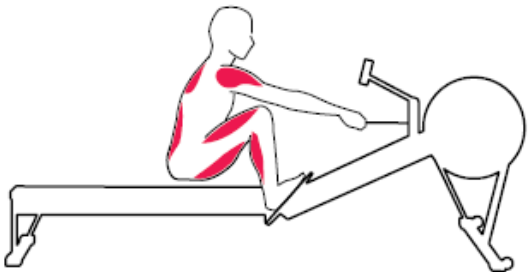
1) Uważaj, aby rękojeść nie uderzyła z impetem w prowadnicę łańcucha.
2) Zanim puścisz rękojeść oprzyj ją o prowadnicę łańcucha lub połóż na uchwycie spoczynkowym rękojeści.
3) Ciągnij za rękojeść w linii prostej w tył obiema rękami.
4) Nigdy nie skręcaj łańcucha, ani nie ciągnij go w bok.
5) Nigdy nie wiosłuj używając tylko jednej ręki. Niewłaściwe użytkowanie łańcucha może skutkować kontuzją.
6) Uważaj, aby elementy twojej garderoby nie wkręciły się między rolki pod siedziskiem.
7) Nie pozwól dzieciom zbliżać się do rolek pod siedziskiem ani nie wkładaj palców pod siedzisko. Kontakt z rolkami siedziska może skutkować uszkodzeniem ciała.
8) Wykonuj odpowiednie czynności konserwacyjne zgodnie z zaleceniami zawartymi w punkcie niniejszej instrukcji poświęconym Konserwacji (str. 28).
9) PRZED KAŻDYM PRZEMIESZCZENIEM ERGOMETRU ZAWSZE USTAW BLOKADĘ RAMY W POZYCJI ZAMKNIĘTEJ.



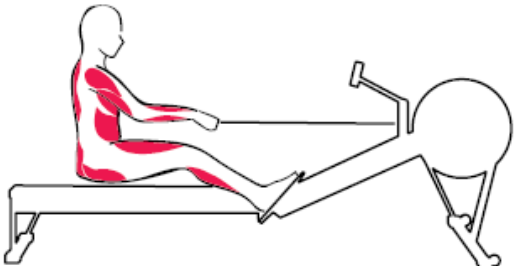
PRAWIDŁOWA TECHNIKA WIOŚLARSKA

Ruch wioślarski obejmuje dwie fazy: fazę przeciągnięcia i fazę powrotu, które przechodzą jedna w drugą tworząc jeden płynny, ciągły ruch. W żadnym momencie nie powinno dojść do zatrzymania ruchu. Proponujemy, aby w trakcie ćwiczeń druga osoba obserwowała ćwiczącego porównując pozycje jego ciała z tymi przedstawionymi na rysunkach. Nieprawidłowa technika może prowadzić do kontuzji.



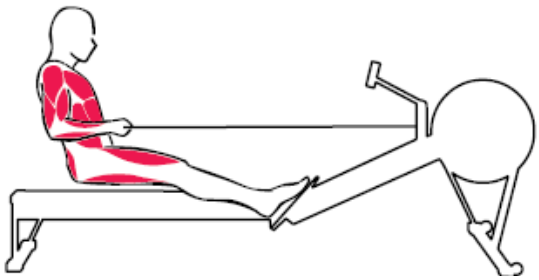
Pozycja początkowa

Wioślarz sięga rękami w przód ze zgiętymi kolanami, z wyprostowanymi ramionami i ciałem pochylonym w kierunku koła zamachowego. Na początku fazy przeciągnięcia całą pracę wykonują mięśnie nóg i pleców. Uwaga: ramiona są wyprostowane i rozluźnione.



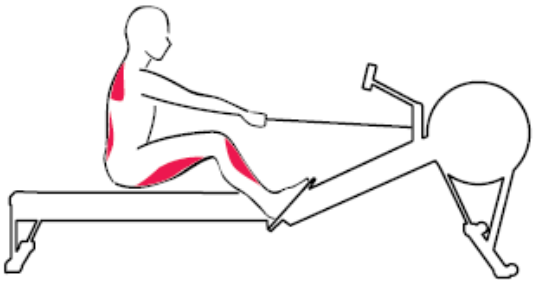
Przeciągnięcie

W trakcie fazy przeciągnięcia wioślarz prostuje nogi i odchyla ciało do pozycji pionowej. W połowie przeciągnięcia ręce są nadal wyprostowane a ramiona rozluźnione.



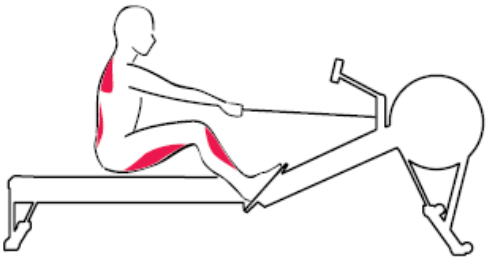
Pozycja końcowa

Na końcu fazy przeciągnięcia mięśnie rąk i ramion przyciągają rękojeść do brzucha. Nogi są wyprostowane, a plecy lekko odchylone do tyłu. Zauważ, że rękojeść nie znajduje się ani na poziomie klatki piersiowej ani na poziomie kolan.



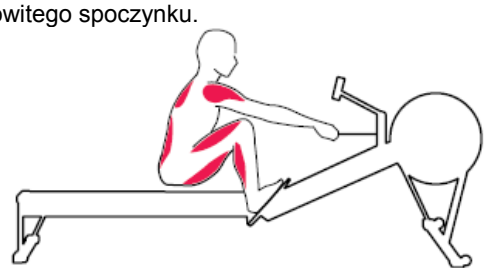
Faza powrotna

Faza powrotna rozpoczyna się od wyprostowania rąk i przechylenia tułowia w przód przy zgięciu w biodrach. W rezultacie przesuwamy rękojeść przed kolana, aby uniknąć kolizji pomiędzy kolanami i rękami podczas ruchu siedziska w przód.



Pozycja początkowa

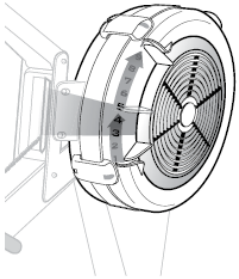
Ciało przechyla się do przodu, nogi powracają do pozycji początkowej przed kolejnym pociągnięciem. Wioślarz jest teraz gotów przejść do następnej fazy przeciągnięcia. Pamiętaj, że podczas całego cyklu twoje ciało nigdy nie powinno znaleźć się w stanie całkowitego spoczynku.



Aby obejrzeć film video przedstawiający prawidłową technikę wioślarską odwiedź stronę internetową concept2. com/technique.

INTENSYWNOŚĆ TRENINGU

- Im mocniej ciągniesz za rękojeść, tym silniejszy opór ze strony urządzenia będziesz odczuwał. Dzieje się tak dlatego, że ergometr wioślarski wykorzystuje opór ruchu powietrza wytwarzanego przez obracające się koło zamachowe. W im szybsze obroty wprawisz koło zamachowe, tym silniejszy opór zostanie wygenerowany.
- Ćwiczący sam decyduje o intensywności swojego treningu wioślarskiego. Ergometr nie narzuca ci żadnego określonego poziomu intensywności ćwiczeń. W tym względzie wszystko zależy od ciebie. Wkładając więcej wysiłku w wiosłowanie, będziesz poruszał się szybciej, zużyjesz więcej energii i spalisz więcej kalorii. Każda z tych wielkości zostanie zmierzona a wynik pomiaru będzie wyświetlany na monitorze PM. Pamiętaj o celach, które sobie wyznaczyłeś. Dla przykładu, jeśli celem, który chcesz osiągnąć jest spalenie dużej liczby kalorii, to bardziej celowe będzie wiosłowanie przez długi czas niż krótsze wiosłowanie z dużą intensywnością. Jeśli będziesz wiosłował zbyt intensywnie, sił nie wystarczy ci na długi dystans..
- Zmiana ustawień przesłony działa na zasadzie zmiany przerzutek w rowerze. Wpływa ona na odczucia podczas wiosłowania jednak nie ma bezpośredniego wpływu na siłę oporu. Eksperymentując ze zmianą ustawień znajdziesz poziom ustawienia przesłony, zapewniający najlepszą efektywność i najlepsze wyniki twojego treningu. Dla uzyskania najlepszej efektywności ćwiczeń aerobowych zalecamy wybór ustawień przesłony w zakresie pomiędzy 3 a 5 stopniem. Ustawienie to daje w efekcie odczucie łodzi gładko i szybko sunącej po wodzie. Wybór wyższych stopni łączy się z odczuciem płynięcia większą, wolniejszą łodzią.
- Ćwiczący ma możliwość monitorowania parametrów swojego treningu podanych w postaci wysokości tempa, mocy (w watach) oraz liczby spalonych kalorii. Dane te są wyświetlane na Monitorze PM w wybranych jednostkach oraz opcjach wyświetlania. Możesz wybrać jednostki oraz opcje wyświetlania dostosowane do twoich indywidualnych potrzeb.



Ustawienia prędkości na skali koła zamachowego

W górę – mniejsza prędkość

W dół – większa prędkość

TRENING NA ERGOMETRZE CONCEPT2

1) OKREŚL SWOJE CELE

Mogą one obejmować jeden lub kilka z podanych niżej elementów:

- utrata wagi
- utrzymanie ogólnego dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej
- pomoc w rehabilitacji
- trening przekrojowy jako uzupełnienie do innej dyscypliny sportowej
- przygotowanie do startu w zawodach wioślarskich

2) ROZPOCZNIJ PROGRAM ĆWICZEŃ

Poniżej podano kilka podstawowych wskazówek odnośnie tworzenia programu ćwiczeń pozwalającego na osiągnięcie określonych celów:

Utrata wagi:

Częstotliwość ćwiczeń: 5-6 razy w tygodniu
Czas trwania ćwiczeń: 20-50 minut
Intensywność ćwiczeń: Umiarkowanie intensywny wysiłek, ćwiczenia wykonywane w stałym tempie, podczas których możliwe jest prowadzenie rozmowy; interwały dla urozmaicenia

Przykładowy trening:

- Dystans: 5000 metrów
- Czas wiosłowania: 30 minut
- Na przemian: 1 minuta intensywnego wiosłowania i 1 minuta mniej intensywnego wiosłowania, przez okres co najmniej 20 minut łącznie.

Utrzymanie ogólnego dobrego stanu zdrowia i sprawności fizycznej:

Częstotliwość ćwiczeń: 3-5 razy w tygodniu: na przemian z ćwiczeniami fizycznymi innego rodzaju, jeśli jest taka potrzeba
Czas trwania ćwiczeń: co najmniej 20 minut
Intensywność ćwiczeń: Umiarkowanie intensywny wysiłek, ćwiczenia wykonywane w stałym tempie, określenie docelowej wysokości tętna

Przykładowy trening:

- Czas wiosłowania: 20 minut
- Dystans: 4000 metrów
- Na przemian: 40 sekund intensywnego wiosłowania i 20 sekund mniej intensywnego wiosłowania, przez okres 15- 25 minut łącznie.

Trening wspomagający rehabilitację: W konsultacji z lekarzem lub specjalistą rehabilitantem opracuj plan ćwiczeń odpowiadający twoim potrzebom

Trening przekrojowy w uzupełnieniu ćwiczeń w ramach innej dyscypliny sportowej: Twój program będzie podlegał zmianom w zależności od charakteru oraz rocznego cyklu treningowego przewidzianego w ramach twojej głównej dyscypliny sportowej.

Częstotliwość ćwiczeń: 2-4 razy w tygodniu poza sezonem startowym, 1-2 razy w tygodniu w sezonie startowym
Czas trwania ćwiczeń: 30- 60 minut – krócej w przypadku intensywnych treningów szybkościowych; dłużej w przypadku treningów aerobowych o stałym tempie ćwiczeń.
Intensywność ćwiczeń: Ćwiczenia wykonywane w stałym tempie z uwzględnieniem progu anaerobowego jak również okresy bardziej intensywnej pracy, odcinki pokonywane w tempie wyścigowym.

Przykładowy trening:

- Czas wiosłowania: 40-minut (lub pokonanie dystansu 10 000 metrów)
- Na przemian: 1 minuta intensywnego wiosłowania i 1 minuta mniej intensywnego wiosłowania, przez okres 40 minut łącznie
- Piramida interwałowa 1-2-3-4-3-2-1 z 30 sekundowymi odpoczynkami
- 3 min w tempie 18 pociągnięć/ min, 2 min w tempie 24 pociągnięć/ min, 1 min w tempie 28 pociągnięć/ min, przez okres 30-60 minut.

Trening przygotowujący do startu w zawodach wioślarskich: Jeśli nie masz trenera ani nie realizujesz programu treningowego w klubie, oto podstawowy plan ćwiczeń dla ciebie:
Częstotliwość ćwiczeń: 4-6 razy w tygodniu (mniej jeśli trenujesz na wodzie)
Czas trwania ćwiczeń: 20- 60 minut w zależności od stopnia intensywności treningu
Intensywność ćwiczeń: pełen zakres, od tempa wyścigowego po wiosłowanie w stałym tempie nie wymagającym dużego wysiłku

Przykładowe treningi:

- 2 x (10 x 30 sekund z 1-minutowym odpoczynkiem) z 5 minutowym odpoczynkiem pomiędzy zestawami powtórzeń. Intensywność ćwiczeń: 8-10 s szybciej niż tempo wyścigowe
- 2 x (3 x 2 minuty z 1-minutowym odpoczynkiem) z 5 minutowym odpoczynkiem pomiędzy zestawami powtórzeń. Intensywność ćwiczeń: 2-4 s szybciej niż tempo wyścigowe

- 3 x 1500 m z 5 minutowym odpoczynkiem w tempie wyścigowym
- 3000-4000 m, 2-4 s wolniej niż tempo wyścigowe
- 30 minut, 5-7 s wolniej niż tempo wyścigowe
- 60 minut, 8-12 s wolniej niż tempo wyścigowe

3) MONITORUJ SWOJE POSTĘPY

Testuj swoje możliwości regularnie, okresowo powtarzając ten sam trening. Notuj i porównuj wyniki. Sugerujemy wybór dystansu 2000 m i 30-minutowej sesji wiosłowania, dzięki czemu będziesz mógł porównać swoje wyniki z innymi ćwiczącymi w twoim wieku i w tej samej kategorii wagowej w dorocznym światowym rankingu Concept2.

KONSERWACJA

⚠ OSTRZEŻENIE!

Właściwy poziom bezpieczeństwa podczas korzystania z ergometru może być utrzymany tylko wówczas, gdy jest on poddawany regularnym przeglądom pod kątem identyfikacji uszkodzeń oraz oznak zużycia. Dla zapewnienia bezpieczeństwa oraz właściwego funkcjonowania urządzenia jego wadliwe elementy należy bezzwłocznie wymienić lub zaprzestać użytkowania sprzętu do czasu wykonania naprawy.

Zalecany harmonogram konserwacji

Codziennie:
Po użyciu przetrzyj szynę ściereczką lub nie powodującą zarysowań myjką. Patrz str. 30.

Po każdych 50 godzinach użytkowania:
(dla użytkowników instytucjonalnych - co tydzień)
Oczyść łańcuch i naoliw go olejem dostarczonym wraz z urządzeniem (lub olejem silnikowym 20w albo olejem 20w 3 w 1). Patrz str. 31.

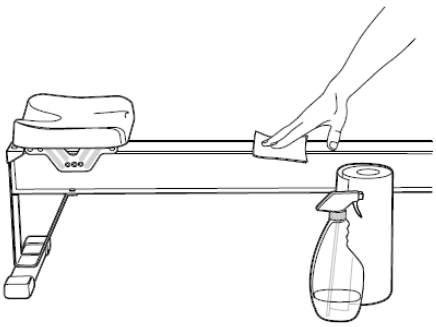
Po każdych 250 godzinach użytkowania:
(dla użytkowników instytucjonalnych - co miesiąc)
1) Sprawdź czy w łańcuchu nie ma sztywnych ogniw. Jeśli dokładne smarowanie nie pomaga, łańcuch należy wymienić.
2) Sprawdź, czy na połączeniu łańcuch-rękojeść widoczne są oznaki zużycia. Jeśli otwór zmienił kształt na wydłużony lub widoczne jest zużycie śruby jarzmowej przy rękojeści do połowy grubości, całe połączenie należy wymienić.
3) Popraw naciąg linki elastycznej jeśli rękojeść nie wraca do samej obudowy koła zamachowego. Patrz str. 32.
4) Sprawdź siłę dokręcenia śrub z łbem gniazdowym użytych do montażu przedniej nogi urządzenia.
5) Zależnie od potrzeb, poluzuj lub dokręć nakrętki na połączeniach ramienia monitora PM.
6) Przy pomocy latarki sprawdź, czy wewnątrz osłony koła zamachowego nie ma kurzu. Jeśli jest taka potrzeba, usuń go przy pomocy odkurzacza. Patrz str. 34.

WAŻNE: Monitor posiada zamkniętą obudowę. Nie rozbieraj go na części. Wszelkie próby rozmontowania monitora będą skutkowały utrata ważności gwarancji. W przypadku problemów z monitorem skontaktuj się z firmą Concept2.

CZYSZCZENIE WIERZCHNIEJ CZĘŚCI SZYNY

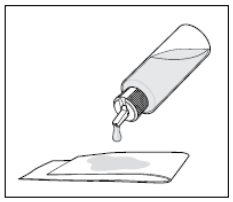
Potrzebny sprzęt:
Ścierka
Środek czyszczący

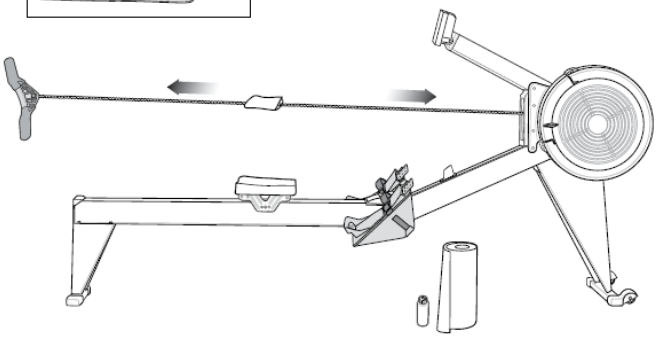
Kwasy nieorganiczne
Wybielacze
Ścierniwa o grubych ziarnach



CZĘSTOTLIWOŚĆ SMAROWANIA ŁAŃCUCHA

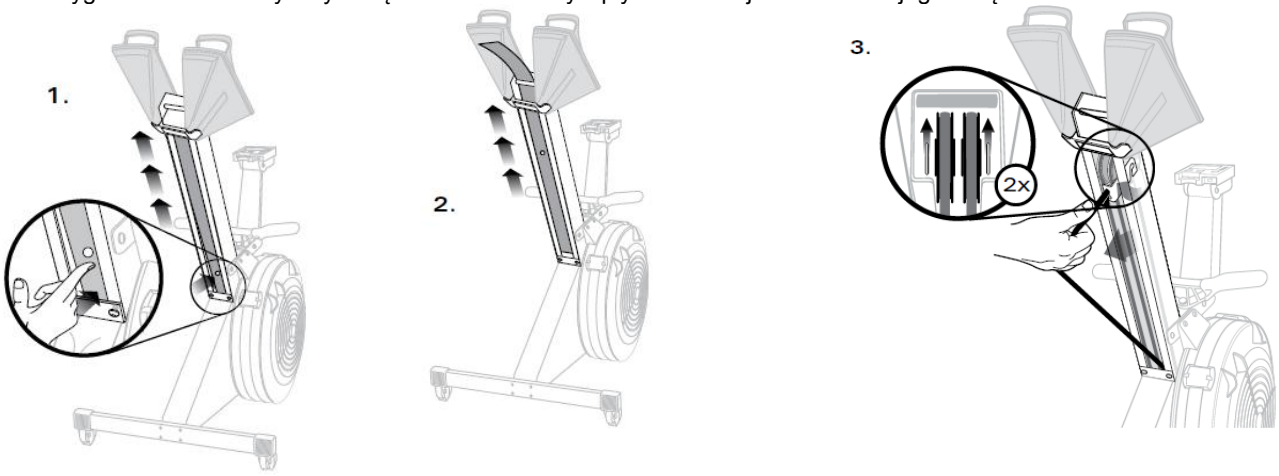
Po każdych 50 godzinach użytkowania.
Użyj 1 łyżeczkę oleju 20W.
Wytrzyj nadmiar oleju.
Powtórz smarowanie, jeśli jest taka potrzeba.





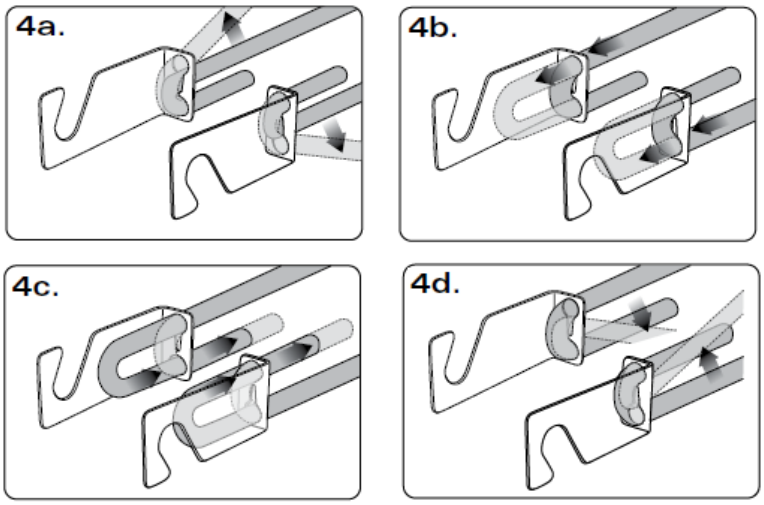
REGULACJA LINKI ELASTYCZNEJ

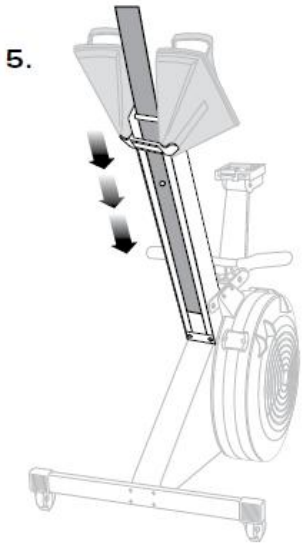
Dopuszczalne jest używanie wyłącznie linki elastycznej dostępnej w firmie Concept2. Korzystanie z innych niż oryginalna linek elastycznych będzie miało istotny wpływ na funkcjonowanie twojego urządzenia.

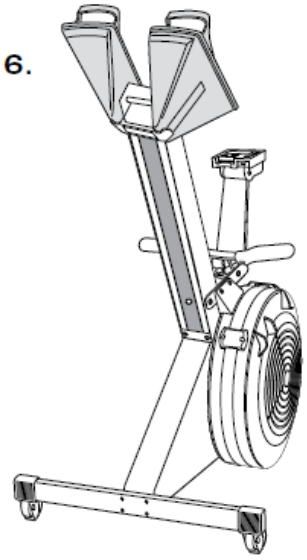


Kroki 4a – 4d

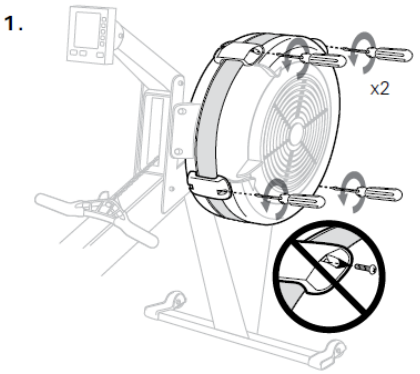
Przepchnij odcinki linki o równej długości przez oba mechanizmy regulacji naciągu linki elastycznej (S.C.A.M)

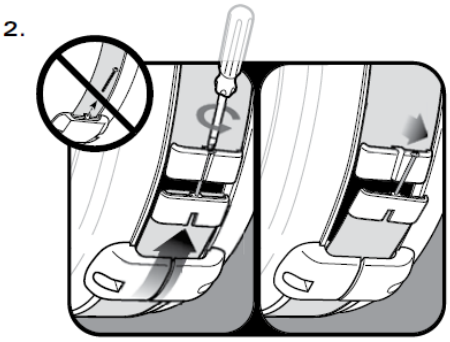


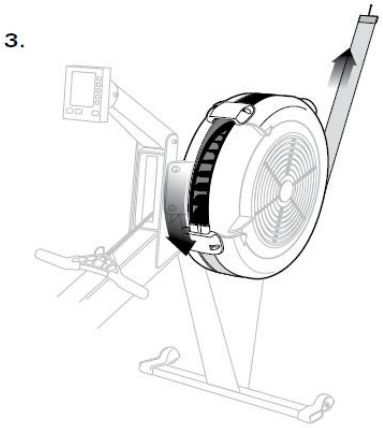


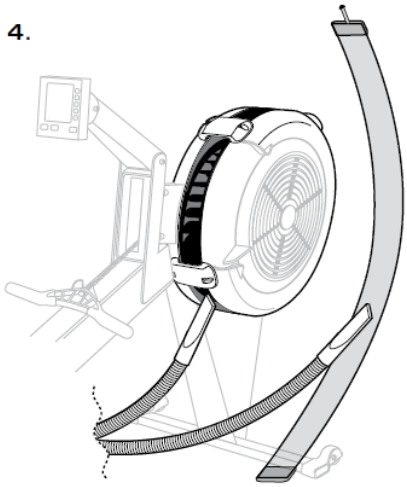


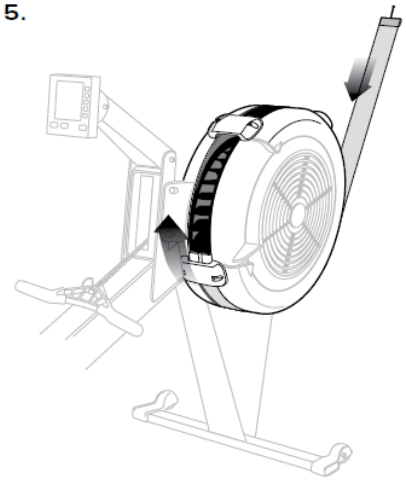
OTWARCIE OSŁONY I OCZYSZCZENIE KOŁA ZAMACHOWEGO
Po każdych 250 godz. użytkowania.
W razie potrzeby użyj odkurzacza.



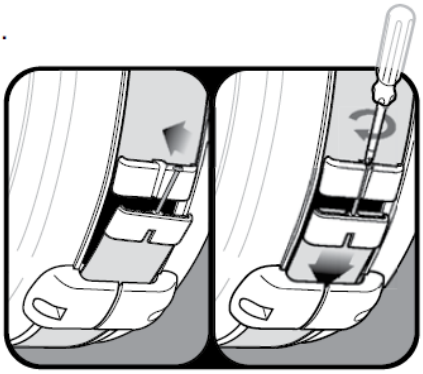




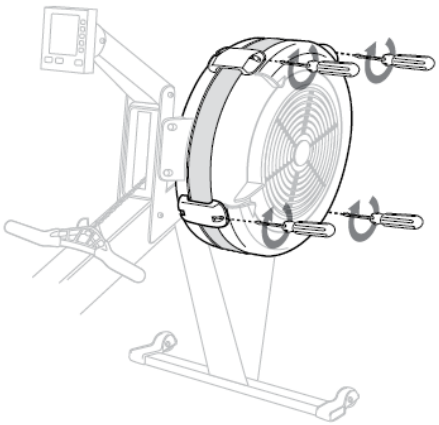




6.



7.



OMÓWIENIE FUNKCJI MONITORA PM 5

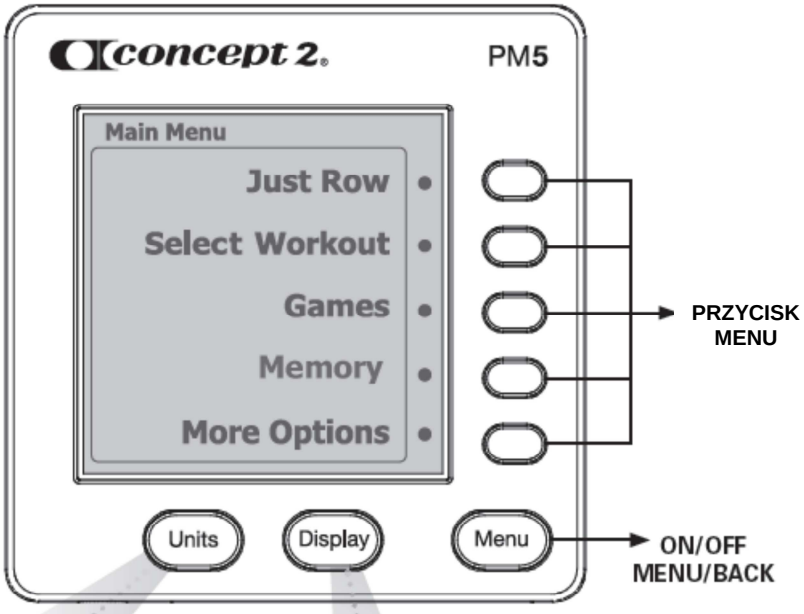
Monitor przewidziany do współpracy z ergometrami wioślarskimi Model D, Model E i Dynamic oraz symulatorem narciarskim SkiErg.

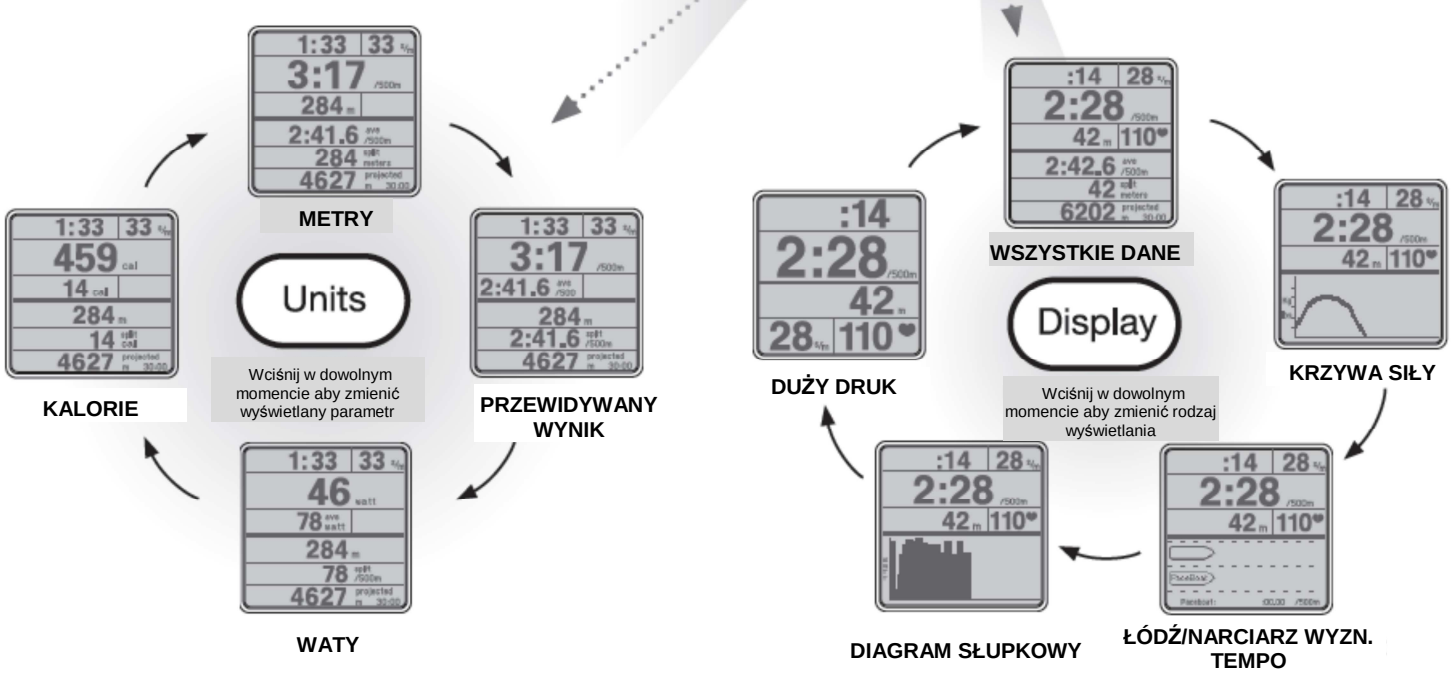
Więcej informacji na temat użytkowania Monitora PM znajdziesz na stronie internetowej concept2.com/PM5.

ROZPOCZĘCIE UŻYTKOWANIA

- Monitor PM5 załączy się, gdy wykonasz pierwsze pociągnięcie rękojeści lub wciśniesz przycisk **[MENU]**
- Rezultaty treningu zostaną zapamiętane automatycznie
- Użyj przycisku **[MENU]** , aby uzyskać dostęp do wszystkich funkcji
- Dodatkowe informacje dostępne są w: **Main Menu >More Option>Information**

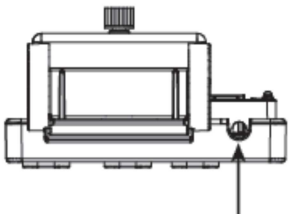
Aby uzyskać więcej informacji na temat korzystania z PM5 , odwiedź stronę **concept2.com/PM5**





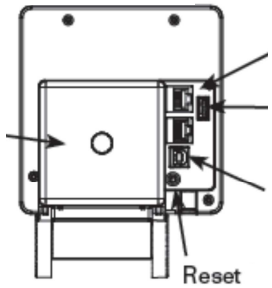
WIDOK MONITORA PM 5

Widok z dołu



Gniazdo czujnika koła

Widok z tyłu

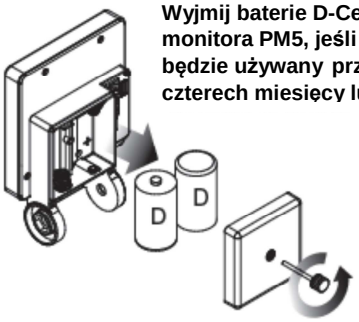


Pokrywa baterii

Gniazda RS485

Gniazdo USB do pamięci Flash

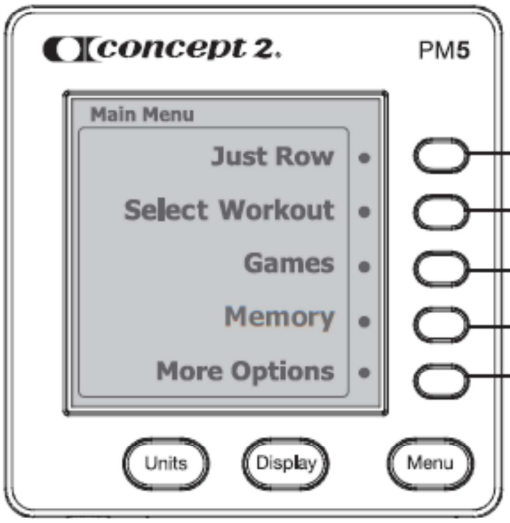
Gniazdo USB do komputera, telefonu lub tabletu



Wyjmij baterie D-Cell (LR20) z monitora PM5, jeśli monitor nie będzie używany przez okres czterech miesięcy lub dłużej.

STRUKTURA MENU MONITORA PM 5

Więcej informacji na temat użytkowania Monitora PM znajdziesz na stronie internetowej concept2.com/PM5.



Just Row/Just Ski – Praca automatyczna

Funkcje **Just Row/Just Ski** zostały opracowane z myślą o tych dniach, gdy nie masz ochoty wciskać żadnych przycisków ani wprowadzać żadnych parametrów przed treningiem. Pierwsze pociągnięcie rękojeści spowoduje automatyczne załączenie Monitora PM i rozpoczęcie zapisu danych dotyczących czasu trwania treningu oraz pokonanego w jego trakcie dystansu. Możesz również wybrać funkcję **Just Row/Just Ski** na ekranie monitora przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Select Workout - Wybór rodzaju treningu

- **Standard List** (Lista standardowa) pozwala na wybór jednego z pięciu proponowanych treningów
- **Custom List** (Własna lista użytkownika) pozwala na stworzenie pięciu własnych opcji treningowych, które mogą być skopiowane do tej komórki menu z twojej pamięci USB flash
- **ReRow/ReSki** jest funkcją pozwalającą na powtórzenie poprzedniego treningu
- **New Workout** poprzez tę funkcję sam definiujesz nowy trening ustawiając jego parametry : czas, dystans , interwały czasowe etc.
- **Favorites** funkcja menu pojawiająca się przy korzystaniu z pamięci USB flash na której możesz zapisać pięć ulubionych swoich programów treningowych

Gry

Masz możliwość wyboru jednej z 5 gier : Fish Game , Darts, Target Training, Racing, Biathlon

Pamięć monitora lub rejestr LogBook (jeśli używasz pamięci USB flash)

Jeżeli nie używasz w czasie treningu pamięci USB flash następuje automatyczny zapis i twojej sesji treningowej w pamięci wewnętrznej monitora przy czym najstarsze dane treningowe są kasowane.

Jeśli używasz pamięci USB flash dane są zapisywane w rejestrze LogBook(trzeba zachować format USB flash :FAT lub FAT32) Możesz zapisać około 1000 treningów, 5 programów ulubionych i swoje preferencje. Rejestr pozwala na podgląd treningów według daty, rodzaju, miesięcznie i sumarycznie.

More Options (Więcej opcji)

- **Drag Factor** – wyświetlanie wartości współczynnika oporu aerodynamicznego który stanowi funkcję obciążenia koła zamachowego
- **Heart Rate** - podłączenie monitora pracy serca w systemie ANT+ lub Bluetooth Smart
- **Informacje** – w pamięci monitora znajdziesz informacje wyjaśniające pracę monitora ,funkcję klawiszy, tworzenie sesji treningowych , współpracę z pamięcią USB flash, technikę wiosłowania ,tworzenie zawodów, użytkowanie baterii, korzystania z gier
- **Narzędzia (Utilities)** – ta opcja menu pozwala na ustawienie daty i czasu , wersji językowej, kontrastu wyświetlacza LCD, wyświetlenie stanu baterii, wyświetlenie informacji o urządzeniu i wersji oprogramowaniasta standardowa) pozwala na wybór jednego z pięciu proponowanych treningów
- **Custom List** (Własna lista użytkownika) pozwala na stworzenie pięciu własnych opcji treningowych, które mogą być skopiowane do tej komórki menu z twojej pamięci USB flash
- **ReRow/ReSki** jest funkcją pozwalającą na powtórzenie poprzedniego treningu
- **New Workout** poprzez tę funkcję sam definiujesz nowy trening ustawiając jego parametry : czas, dystans , interwały czasowe etc.
- **Favorites** funkcja menu pojawiająca się przy korzystaniu z pamięci USB flash na której możesz zapisać pięć ulubionych swoich programów treningowych

WIĘCEJ INFORMACJI

Korzystanie z monitora pracy serca:

OSTRZEŻENIE! Wyniki podawane przez systemy monitorowania pracy serca mogą być niedokładne. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą skutkować poważną kontuzją lub śmiercią. Jeśli czujesz, że robi ci się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

Monitor PM5 będzie odbierał dane o wysokości pulsu bezpośrednio z opaski piersiowej Bluetooth Smart Suunto™, Garmin® lub ANT+HR™. Informacje na temat ustawień znajdziesz w punkcie Więcej opcji (**More Options**).

SUUNTO ANT+ HR GARMIN

Bluetooth SMART

Czyszczenie monitora PM

Użyj szmatki lekko zwilżonej tylko wodą. Nie spryskiwać środkiem do czyszczenia lub pozostawić w deszczu.

Użyte formuły

Watts = $2.8/(\text{sec/meter})^3$

Calories/Hour = Kcal/hr = (watts) x (4) x (0.8604) + 300

Rozwiązywanie problemów

W razie problemów odwiedź stronę *concept2.com/pm5*

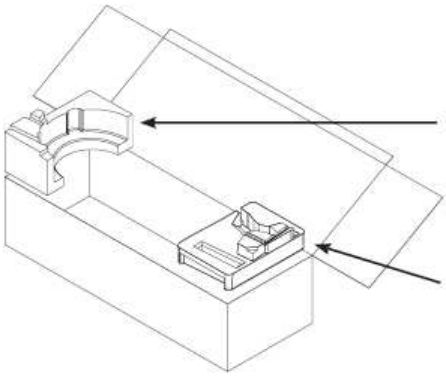
SPOSÓB ZAPAKOWANIA ERGOMETRU WIOŚLARSKIEGO W KARTON

dotyczy wszystkich ergometrów Model D wyprodukowanych po 31 lipca 2006 r.

POTRZEBNE NARZĘDZIA:	klucz imbusowy sześciokątny taśma pakowa z włókna

KROK 1 – Odkręć i zdemontuj przednie nogi urządzenia

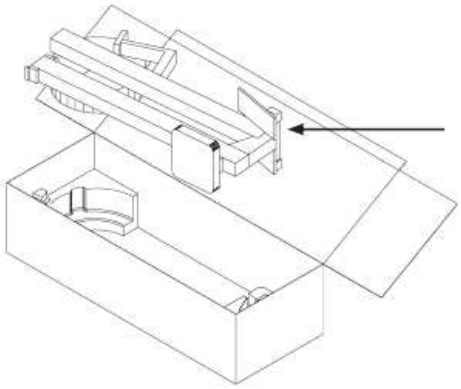
KROK 2



Kształtka piankowa na koło zamachowe

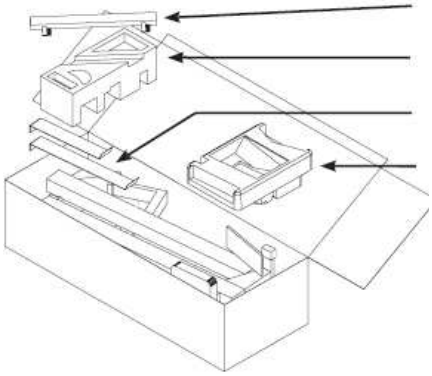
Kształtka piankowa na lewy podnóżek

KROK 3



Zespoły ramy przedniej oraz szyny jezdnej umieszczone obok siebie

KROK 4



Zespół podstawy nogi przedniej

Kształtka piankowa na krzyżak

Przednie nogi

Kształtka piankowa na prawy podnóżek

concept 2® ROWING

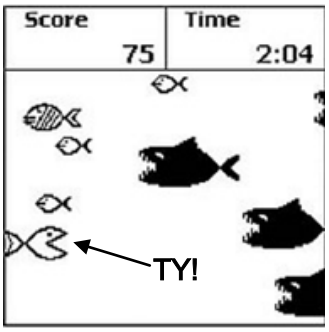
Zagraj w Fish Game!!!

Cel gry: Zdobycie jak największej liczby punktów w rezultacie zmian w intensywności wiosłowania w trakcie wypełnionego zabawą czterominutowego treningu. Wiosłuj tak, aby twoja rybka (ta po lewej stronie zwrócona w stronę napastników!) przemieszczała się w górę i w dół ekranu.
Spróbuj uniknąć połknięcia przez drapieżnika i sam zjeść pożywną rybę. Wiosłuj intensywnie, aby rybka popłynęła w górę ekranu i mniej intensywnie, aby popłynęła w dół ekranu.

Czas gry: 4 minuty

Punktacja: Dolicz sobie 30 punktów za zjedzenie małej rybki i 60 punktów za zjedzenie ryby w paski. Odlicz od wyniku 45 punktów, gdy drapieżna ryba pożre ciebie.

Wynik: Od 0 po twój rekord życiowy. Nie ma ograniczeń!



mała rybka: 30 punktów
ryba w paski: 60 punktów
czarna ryba: minus 45 punktów

Jak ustawić Monitor PM, aby zagrać w ***Fish Game***:

1. Pociągnij za rękojeść ergometru lub wciśnij dowolny przycisk, aby włączyć Monitor PM5, PM4, lub PM3.
2. PM3: Na ekranie głównego menu (Main Menu) wciśnij przycisk “Fish Game”.
   PM5 i PM4: Na ekranie głównego menu (Main Menu) wciśnij “GAMES > FISH GAME.”
3. Gra rozpoczyna się w chwili, gdy zaczynasz wiosłować.

Gra dostępna na monitorach w wersji PM5 , PM4, PM3.