

OMÓWIENIE FUNKCJI MONITORA PM 5

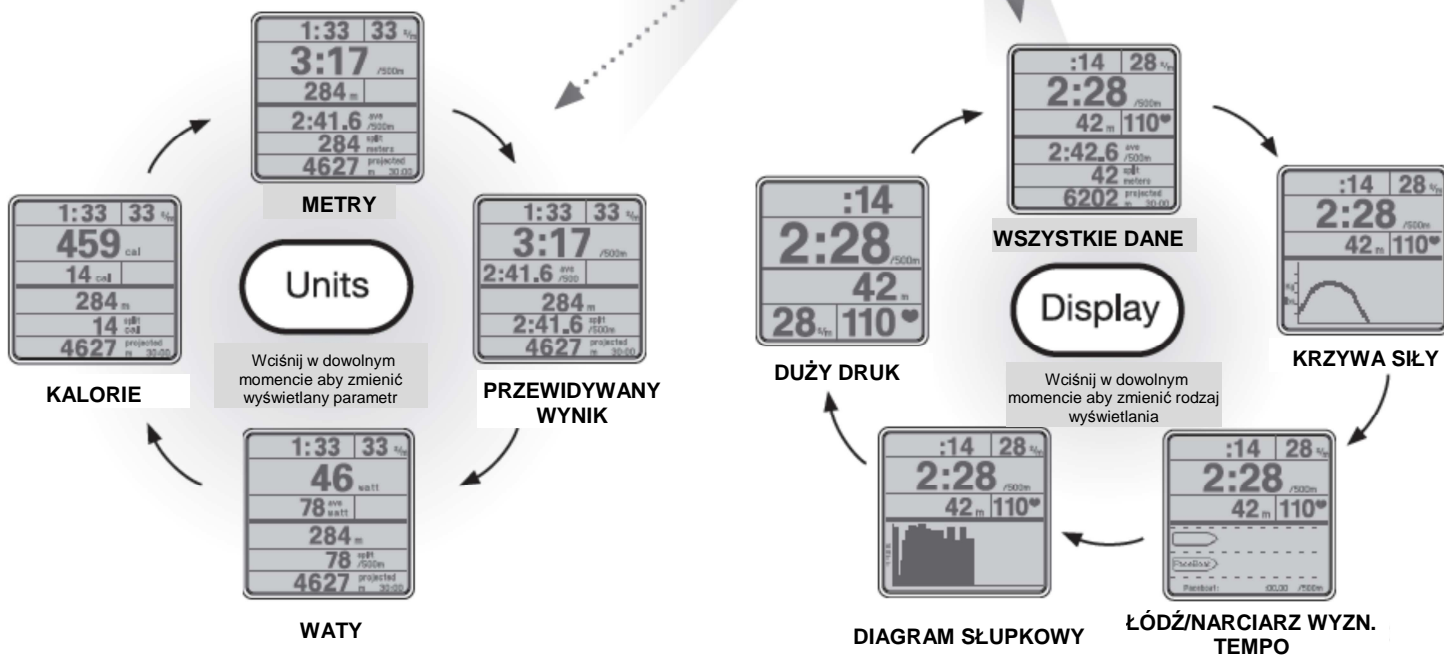
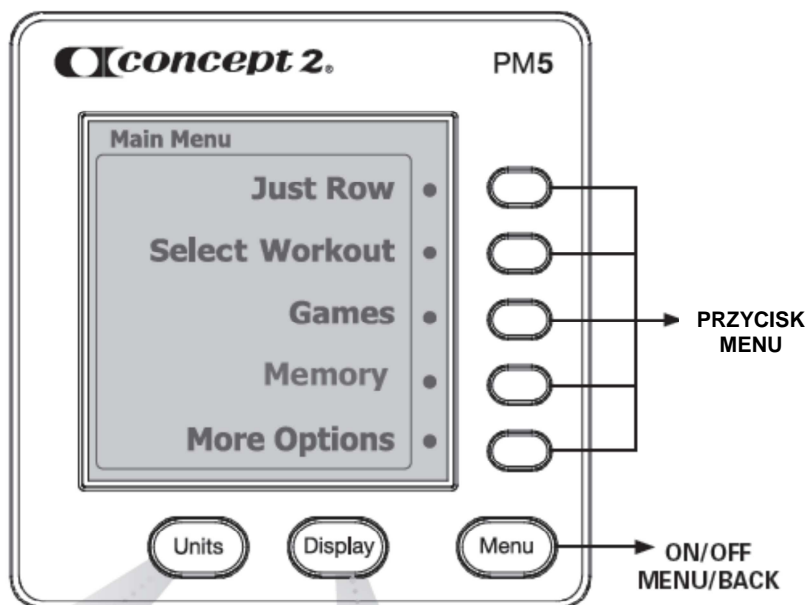
Monitor przewidziany do współpracy z ergometrami wiosłarskimi Model D, Model E i Dynamic oraz symulatorem narciarskim SkiErg.

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

ROZPOCZĘCIE UŻYTKOWANIA

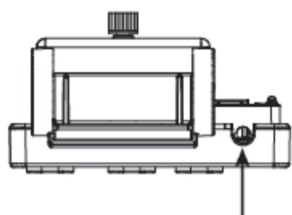
- Monitor PM5 załączy się, gdy wykonasz pierwsze pociągnięcie rękojeści lub wciśniesz przycisk [MENU]
- Rezultaty treningu zostaną zapamiętane automatycznie
- Użyj przycisku [MENU], aby uzyskać dostęp do wszystkich funkcji
- Dodatkowe informacje dostępne są w: **Main Menu >More Option>Information**

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



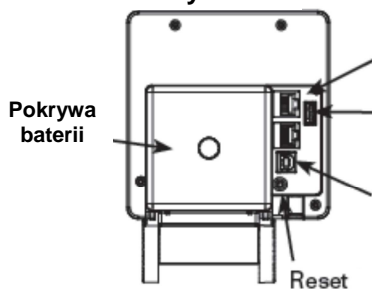
WIDOK MONITORA PM 5

Widok z dołu

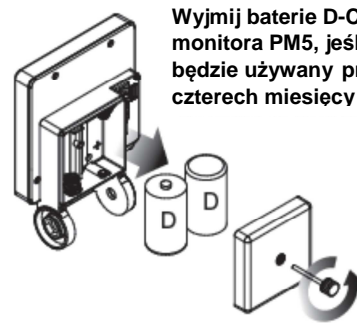


Gniazdo czujnika koła

Widok z tyłu



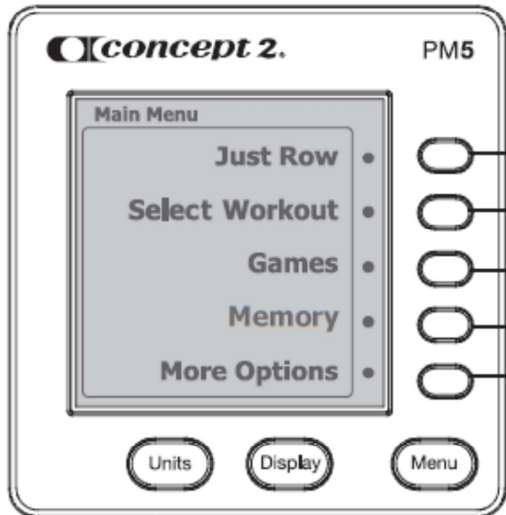
- Gniazda RS485
- Gniazdo USB do pamięci Flash
- Gniazdo USB do komputera, telefonu lub tabletu



Wymij 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 oprogramowania(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**).



Czyszczenie monitora PM

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

Użyte formuły

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

$$\text{Calories}/\text{Hour} = (\text{watts}) \times (4) \times (0.8604) + 300$$

Rozwiązywanie problemów

W razie problemów odwiedź stronę concept2.com/pm5