

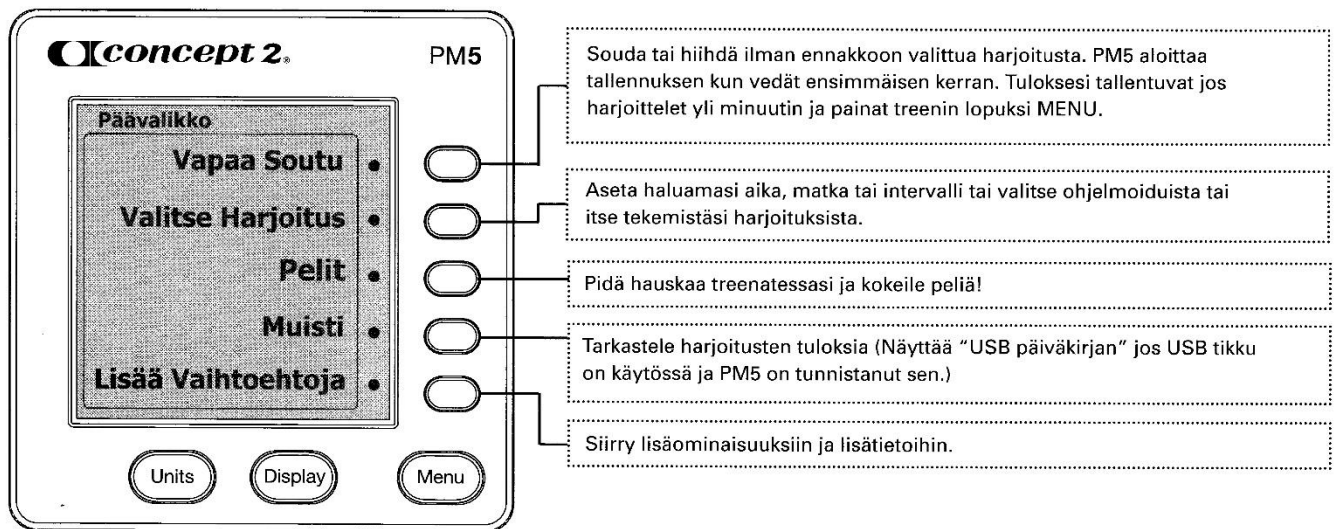
Soutulaitteen käyttö- ja huolto-ohjeet

YLEISTÄ SUORITUSMONITORISTA (PM5)

Soutulaitteen malleihin D, E, Dynamic, ja SkiErgiin

Aloitus:

- PM5 monitori aloittaa toiminnan kun alat käyttää laitetta tai painat MENU.
- Käytä MENU nappulaa edetäksesi toiminnoissa.
- Ennen ensimmäistä harjoitusta, aseta laitteeseen oikea päivä ja aika. Tehtyjen harjoitusten ajankohtaa ei voi editoida.
- Lisätiedot sivuilta concept2.com/PM5.



Tulosten tallentaminen

Tulosten tallentaminen auttaa Sinua seuraamaan kehitystäsi ja voit osallistua eri haasteisiin. On monta tapaa tallentaa tuloksia, mukaan lukien ilmainen Online Logbook, joka antaa Sinulle mahdollisuuden osallistua haasteisiin ja verrata tuloksiasi muiden tuloksiin. Voit lisätä tuloksesi myös sivulla concept2.com/logbook, tai ladata ne seuraavista paikoista:

PM5 Monitorin muisti tallentaa viimeiset tuloksesi. Ladataksesi tulokset käytä ilmaista Concept2 Utility ohjelmaa. concept2.com/utility

ErgData—On ilmainen iOS ja Android yhteensopiva applikaatio jota voit käyttää monitorin rinnalla näyttönä ja tallennusvälineenä, joka myös tallentaa tuloksesi Online Logbookiin. concept2.com/ergdata

USB—käytä USB – tikkua tulostesi tallentamiseen sen sijaan että tallentaisit tulokset PM5:n muistiin. concept2.com/usbflashdrive ladataksesi tuloksiasi käytä Concept2 Utility ohjelmistoa. concept2.com/utility

PM5 ohjelmisto

Monitorin ohjelmisto saa sen toimimaan halutulla tavalla. PM5 monitoriin on asennettu viimeisin ohjelmistoversio. Uusia ohjelmistoversioita tulee säännöllisesti. Sinun kannattaa päivittää uusi ohjelmisto Concept2 Utility ohjelmiston avulla. concept2.com/pm5firmware.

Esimerkinäyttö

Kulunut aika. :14 28^{s/m}

Soudetut tai hiihdetyt metrit. 2:28^{/500m}

500m keskivauhti. Tämä on koko harjoituksesi keskivauhti. 42^m 110[°]

Väliaika. Soudetut tai hiihdetyt metrit tietyssä ajassa. Vapaa soutu tai vapaa hiihto tilassa väliajat ovat 5min pitkiä. 2:42.6^{ave /500m}

UNITS
Paina million vain vaihtaaksesi tehon yksikköä vaihtoehtoina Metrit (m) vauhti (time/500m) Watit (W) ja Kalorit (Cal).

DISPLAY
Paina million vain nähdäksesi kaikki tiedot, voimakäyrän, Paceboatin/Skierin, Histogrammin tai ison fontin.

Vetojen määrä minuutissa (s/m).

500m vauhti päivittyy joka vedolla. Lukema kertoo kauanko Sinulla kuluu ko. 500m soutuun tai hiihtoon. Vauhti kovenee kun 500m vauhti pienenee.

Syke (optio, vaatii rinnan ympärille laitettavan vyön.)

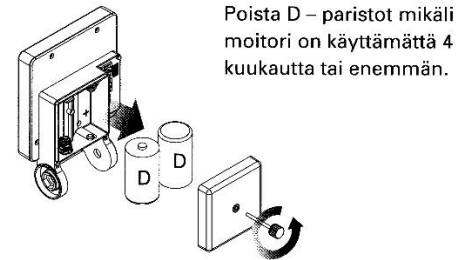
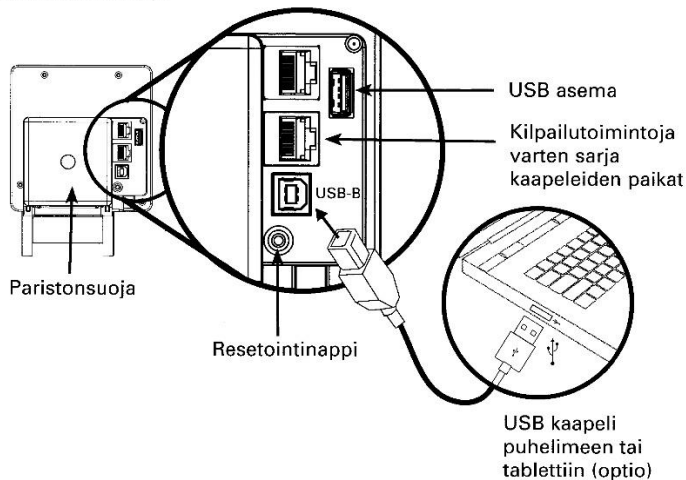
30 minuutin tulosennuste ko. Vauhdilla. 42 split meters projected m 30:00

MENU
Paina käynnistääksesi monitori, vaihtaaksesi edelliseen näyttöön tai tallentaaksesi harjoituksen tiedot.

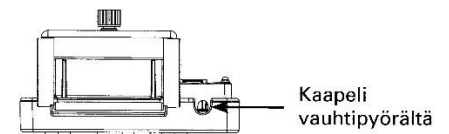
Units **Display** **Menu**

PM5 näytöt

PM5:n takakansi



PM5:n alareuna



Lisätietoja

Sykemittarin käyttö

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



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

PM5 monitorin puhdistus

Käytä vain kosteaa rättyä, älä käytä mitään pesuaineita, äläkä jätä sateeseen.

Ongelmatilanteissa

katso ohjeita sivulta concept2.com/PM5.

LIUKUKISKON PÄÄLLISEN PUHDISTAMINEN

Puhdista päivittäin käytön jälkeen

Tarvittavat aineet: kangas, puhdistusaine

Älä käytä: valkaisuaineita, karkeita hankausaineita, mineraalihappoja

