

PERFORMANCE MONITOR USE



IMPORTANT NOTE:

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

concept2.com/registration



concept2.com

0713

EN	ENGLISH	3-6
FR	FRANÇAIS	7-10
DE	DEUTSCH	11-14
ES	ESPAÑOL	15-18
I	ITALIANO	19-22
P	PORTUGUÊS	23-26
DK	DANSK	27-30
NL	NEDERLANDS	31-34
SV	SVENSKA	35-38
FI	SUOMI	39-42
NO	NORSK	43-46
日	JAPANESE	47-50
中	CHINESE	51-54

OVERVIEW OF THE PERFORMANCE MONITOR(PM)

For Model D, Model E and Dynamic Indoor Rowers, and the SkiErg.

EN

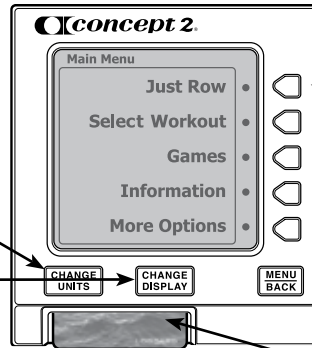
For more detailed information about using the Performance Monitor, please visit concept2.com/pm.

CHANGE UNITS

allows you to select meters, pace, watts or calories. Push this button any time while setting up a workout, during a workout or viewing results.

CHANGE DISPLAY

allows you to choose another display. Push this button any time during a workout. Each time you press [CHANGE DISPLAY] a new display is shown. See illustrations.



These buttons allow you to:

- make menu selections
- increment numbers for setting workouts and date/time
- view alternate displays during use

MENU BACK

turns on the monitor and displays **Main Menu** or the previous menu. After a workout, press this button to end the workout and return to the **Main Menu**.

LogCard: when a LogCard is present, workout data will be stored on the LogCard. After your workout, return to the **Main Menu** before removing the LogCard to ensure proper storage of data. (If no LogCard present, data is stored in **Memory**.) Use the "Concept2 LogCard Utility" to back up your LogCard data to your PC. (USB cable provided)

Note: A LogCard is provided with every Performance Monitor (PM). Each card can be shared by up to five users. Additional cards can be purchased from Concept2.

Five Graphic Displays



Note: Heart Rate (HR) will be displayed only if HR Interface is in use.

GETTING STARTED

Turning the PM On/Off:

The PM will turn on when you:

- take a stroke
- press [MENU/BACK]
- insert a LogCard or USB cable
- insert batteries or battery pack

The PM turns off after four minutes of inactivity on a workout screen, or after one minute on the **Main Menu** screen.

Setting Date and Time:

The first time you turn on the PM, you are prompted to set the date and time. This ensures your results are associated with the proper date.

- If you ever need to re-set Date/Time, from **Main Menu** press **More Options > Utilities > Set Date and Time**. Use buttons as indicated to increase or decrease time.

General Operation:

- The PM automatically displays your workout data as soon as you start your workout. It is not necessary to press any buttons if you do not want to.
- Press [MENU/BACK] to go back to the previous display.
- Press [CHANGE UNITS] or [CHANGE DISPLAY] at any time during and after your workout to view different units and a different presentation of your workout data.
- We encourage you to explore the menu and experiment with the buttons!

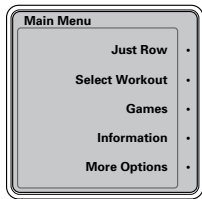
Using a Heart Rate Monitor:

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

The PM displays your heart rate if one of the following heart rate systems is in use:

	PM3	PM4
	The PM3 will receive heart rate transmission from a Polar™ chest belt IF the optional Concept2 Heart Rate Receiver (available from Concept2) is in use and plugged into the PM3.	The PM4 will receive heart rate transmission from a Polar™ chest belt IF the optional Concept2 Heart Rate Receiver (available from Concept2) is in use and plugged into the PM4.
	Not available.	The PM4 will receive heart rate transmission directly from a Suunto™, Garmin® or ANT+HR™ chest belt. See More Options for set up.

UNDERSTANDING THE PM MENU OF OPTIONS



Just Row/Just Ski – Automatic Operation

Just Row/Just Ski is designed for those days when you would rather not push any buttons or pre-set your workout. Your first stroke will turn on the PM and start recording your workout time and distance automatically. You may also select **Just Row/Just Ski** to set up the PM screen before you start your workout.

Note: A workout must be at least one minute long for results to be saved in memory or on your LogCard. **Just Row/Just Ski** allows you to row or ski up to 50,000 meters.

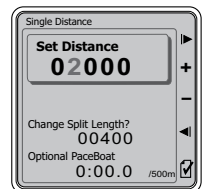
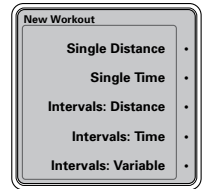


Select Workout

The PM lets you choose or create a wide variety of workouts. You can choose from the **Standard List** of pre-set workouts provided on the PM, or you can create workouts of your own and build your own **Custom List**. If you have a LogCard, you can store your five favorite workouts (**Favorites**) on the LogCard. The **ReRow/ReSki** function allows you to select a saved workout (in **Memory** or on the LogCard) and row or ski against a Paceboat/Pace Skier driven by a split-by-split* replay of the saved workout. You can also race a Paceboat/Pace Skier in a **New Workout** by entering a pace for the Optional PaceBoat/Pace Skier setting when you set up the workout.

*Understanding Splits: Your workout results will be displayed and stored in two ways: as a final result for the total distance or time, and as a set of points along the way called splits. The splits show how your pace varied through the workout. If you select a workout from **Standard List**, **Custom List**, or **Favorites**, the duration of the split will be set for you. If you set up a **New Workout** you have the opportunity to set the split duration. The PM divides your New Workout into five segments, or splits, unless you alter the split duration during set up. Interval workouts are not formatted to utilize splits.

To edit **Custom List** you must have a LogCard inserted. From **Main Menu** select **More Options > LogCard > LogCard Utilities > Edit Custom List**. This enables you to copy workouts from **Favorites** on your LogCard to the **Custom List** on the monitor.



Games



Fish Game: Earn points by catching good fish, and avoid losing points by getting caught by the bad fish! Row or ski harder and your fish swims up. Row or ski easier and your fish swims down. Each game lasts four minutes. Your Fish Game workout information (time, distance, pace per 500 meters, etc.) is logged to your LogCard (or PM **Memory** if not using a LogCard) just like a regular workout.

Darts (PM4 Only): This game rewards consistency in stroke rate and power output. You get 300 darts to “throw” in a game and your score is calculated just like a real game of darts. A bull’s eye is worth 50 points and the next three rings are worth 25, 10 and 5 points each.

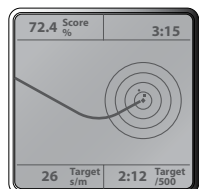
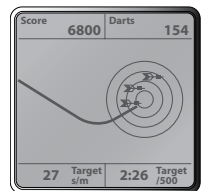
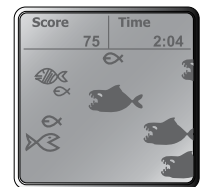
Target Training (PM4 Only): This game rewards consistency and gives you additional options to make it a more powerful training tool. Your score is the percent of the best possible score obtainable. A bull’s eye is worth 5 points, and the remaining rings are worth 3, 2, and 1 point.

Target Training offers two choices:

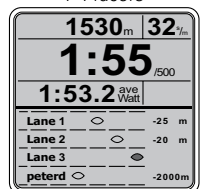
- **Just Play** – An open-ended target training session that allows you to row or ski for as long as you like. Like the Darts game, the target pace will be based on your recent strokes.
- **Advanced** – Gives maximum control of your target training session by allowing you to set your target pace, target stroke rate and workout time. If you are interested in achieving a target pace and stroke rate, and holding it for a pre-determined length of time, this is the game for you.

Racing (PM4 Only): The PM4 enables you to set up races with up to eight PM4-equipped machines without using a computer. This can be done wirelessly or by using Ethernet patch cables available from Concept2. If using cables, be sure to plug them in before starting the race.

One person creates the race on their PM4 by following the PM4 menu; others join in using their own PM4. The race creator is always in Lane 1 and starts the race when all are ready. Remaining lane numbers are assigned based on order of entry into the race. The race screen displays names for racers using LogCards.

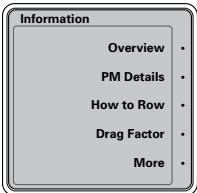
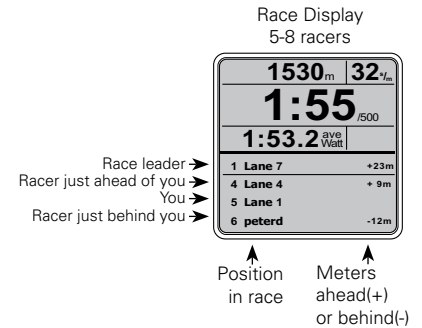


Race Display
1-4 racers



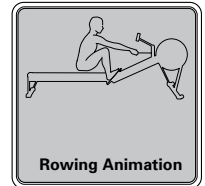
If using Suunto™ chest belts, you must use cables to race. In certain environments where other devices (WiFi, Bluetooth, etc.) are in use, Concept2 suggests use of cables. Only one wireless race can be in progress at a time.

Biathlon: This game simulates the Olympic sport of Biathlon. Ski (or row) intervals that alternate with target shooting or another activity. Choose from a range of penalty distances. The PM keeps track of your “range” time and your total elapsed time.



Information/Help

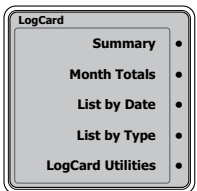
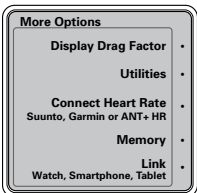
The PM contains on-board information to help you if the manual is not available. This section includes a brief lesson with an animation of proper technique, an explanation of the **Drag Factor**, information about batteries and more. We encourage you to press the **Information** button from the **Main Menu** and read through the information provided.



More Options

The **More Options** menu provides the following functions and utilities:

- **Display Drag Factor:** Drag factor is a measure of fan load. The PM self-calibrates by recalculating the drag factor every stroke so you get a true measure of your effort regardless of the damper setting or changing conditions.
- **Utilities:** Allows you to re-set the date, time or language. You can also adjust the contrast of the LCD, check battery status and add workouts to the **Custom List**.
- **Connect Heart Rate:** (PM4 only) Suunto™, Garmin® or ANT+™ heart rate chest belts can be used to display and record your heart rate. Each chest belt has a unique ID number. Use this menu to select your chest belt's ID number. Save your ID number to a LogCard to have the LogCard automatically recognize your chest belt (for future workouts). For more information, visit concept2.com/hearttrate.
- **Memory/LogCard:** The PM stores workouts in two ways. If no LogCard is present, the PM will store your most recent workouts in **Memory**. The oldest are automatically deleted. If a LogCard is inserted before a workout, the workout data is stored on the LogCard, which stores approximately 300 workouts. The LogCard enables you to track your total and monthly meters and your performance during each split or interval of your workout (including heart rate, if available). You can view your workouts listed by date or by type. Workout data can be moved from **Memory** to LogCard.
- **Link:** (PM4 only) Wirelessly connect to Garmin watches that display the **LINK HERE** logo, ANT+ enabled smartphones and Concept2 mobile applications.



Monthly Totals	Judy
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 34880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	:00 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:08:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570

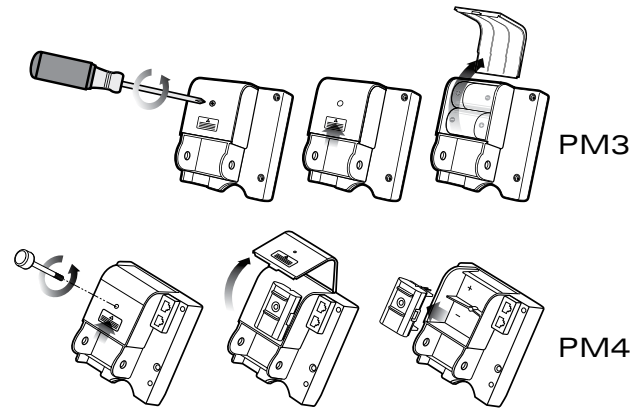
Additional information is available at concept2.com and c2forum.com.

BATTERY INFORMATION

PM3	PM4
The PM3 uses two alkaline D-Cell (LR20) batteries. During use, the flywheel provides a portion of the power to extend battery life (Model D Indoor Rower and SkiErg only).	Comes equipped with rechargeable battery pack. Recharge rate depends on usage pattern of user: the more and harder you pull, the more quickly the PM4 charges. Under certain usage patterns, it may be better to use two alkaline D-Cell (LR20) batteries. May also be recharged by connecting PM4 to PC using USB cable. Refer to concept2.com/pm4 for more info.

Notes:

- 1) Remove batteries or battery pack from the PM3 or PM4 if monitor will not be used for a period of four months or more.



Battery compartment: Loosen screw and press thumbstrike in direction shown to open.

Safety Information for PM4 Rechargeable Battery Pack

Do not:	Do:
<ul style="list-style-type: none"> • Open the plastic case • Drop the battery pack • Allow battery pack pins to touch each other or any metal object • Use if damaged or leaking • Trash, incinerate, crush, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use only in a PM4; if not used in PM4, store carefully so pins are not shorted • Keep clean and dry • Use between 0° and 40° C • Charge (row or ski, or plug PM4 into USB) after prolonged period of non-use • Keep battery pack away from children • Recycle properly

WARNING: If batteries leak, do not use them. Battery fluids are corrosive and can damage eyes, irritate skin, etc. If contact occurs, wash affected area immediately and thoroughly with water.

MISCELLANEOUS

● **Cleaning the PM**

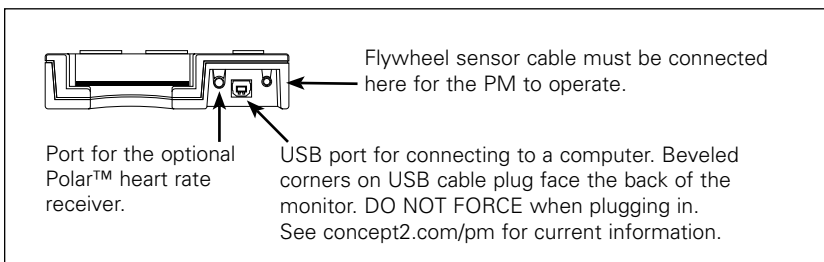
Use a cloth lightly dampened with water only. Do not spray with a cleaner or leave in the rain.

● **Formulas Used**

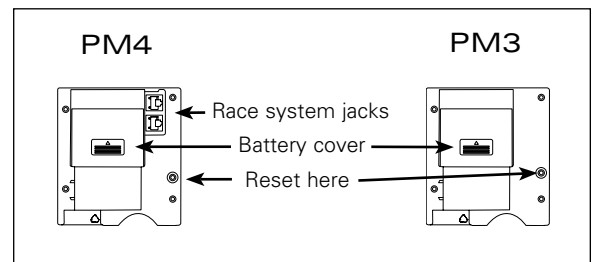
Watts = 2.80/(sec/meter)^3

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

● **Bottom View of PM**



● **Back View of PM**



TROUBLESHOOTING

1. If the PM malfunctions or does not "wake up," reset PM:
 - Insert a pen/pencil tip into the reset hole on the back and press lightly.
 - Remove the batteries for 30 minutes and insert two new alkaline D-Cell (LR20) batteries.
2. To change language: press **MENU/BACK** until screen stops changing. Press fifth grey button on right, then press second grey button on right twice, and select your language. Alternately, hold down **CHANGE UNITS** and **CHANGE DISPLAY** and reset monitor. You can then select your desired language. (**Note:** This procedure will reset PM to factory settings.)
3. If your computer does not recognize that your PM3/PM4 is connected to it try one of the following:
 - Use another computer and/or USB cable.
 - Remove batteries and USB cable for 30 minutes then reinsert batteries and try again.

Refer to concept2.com/pm for more information and software updates.

GÉNÉRALITÉS DE L'ÉCRAN DE PERFORMANCE (PM)

Pour le modèle D, E, les rameurs dynamiques, et le SkiErg.

FR

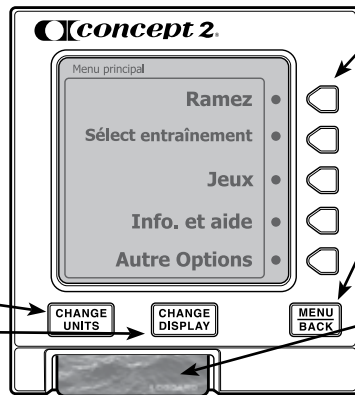
Pour plus d'informations sur l'utilisation du Performance Monitor (PM), veuillez consulter concept2.com/pm.

CHANGE UNITS

vous permet de sélectionner les mètres, l'allure, les watts ou les calories. Appuyez sur ce bouton à tout moment pendant la mise en place d'une séance d'entraînement, au cours d'une séance d'entraînement ou pour visualiser des résultats.

CHANGE DISPLAY

vous permet de choisir un autre affichage. Appuyez sur ce bouton à tout moment au cours d'une séance d'entraînement. Chaque fois que vous appuyez sur [CHANGE DISPLAY], l'affichage est modifié. Voir les illustrations.



Ces touches vous permettent:

- d'effectuer des sélections dans les menus
- d'augmenter les chiffres pour créer des entraînements et la date/heure
- visualiser des affichages différents pendant l'utilisation

MENU BACK

allume l'écran et affiche **Menu principal** ou le menu précédent. Après un entraînement, appuyez sur cette touche pour terminer votre entraînement et revenir au **Menu principal**.

LogCard: lorsqu'il y a une LogCard, les données d'entraînement seront enregistrées sur celle-ci. Une fois l'entraînement terminé, retournez au **Menu principal** avant de retirer la LogCard afin d'assurer que les résultats sont correctement enregistrés. (Sans LogCard, les données sont enregistrées dans **Mémoire**.) Utilisez l'« utilitaire LogCard Concept2 » pour sauvegarder les données de votre LogCard sur votre PC. (câble USB fourni).

Remarque: une LogCard est fournie avec chaque écran (Performance Monitor - PM). Chaque carte peut être partagée par cinq utilisateurs maximum. Vous pouvez acheter des cartes supplémentaires auprès de Concept2.

Cinq Affichages Graphiques



Remarque: Fréquence cardiaque (FC) ne s'affichera que si l'interface FC est utilisée.

POUR COMMENCER

Allumer/éteindre le PM:

Le PM s'allumera lorsque vous:

- donnez un coup de rame
- appuyez sur [MENU/BACK]
- insérez une LogCard ou un câble USB
- insérez des piles ou un bloc-piles

Le PM s'éteint après quatre minutes d'inactivité sur un écran d'entraînement ou après une minute sur l'écran **Menu principal**.

Réglage de la Date et de l'heure:

La première fois que vous allumez le PM, vous êtes invité à régler la date et l'heure. Cela garantit que vos résultats sont associés à la bonne date.

- Si vous avez besoin de régler de nouveau la fonction Date/Heure dans le **Menu principal**, appuyez sur **Plus d'options > Utilitaires > Réglage de la date et de l'heure**. Utilisez les touches comme indiqué pour augmenter ou diminuer l'heure.

Fonctionnement Général:

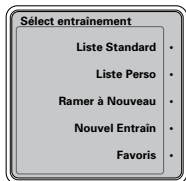
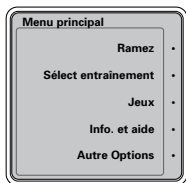
- Le PM affiche automatiquement vos données d'entraînement dès que vous commencez. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur des touches si vous ne le voulez pas.
- Appuyez sur [MENU/BACK] pour revenir sur l'écran précédent.
- Appuyez sur [CHANGE UNITS] ou [CHANGE DISPLAY] à tout moment pendant ou après votre séance d'entraînement pour voir les différentes unités et une présentation différente de vos données d'entraînement.
- Nous vous encourageons à explorer le menu et à pratiquer avec les touches!

Utilisation d'un Ecran de Fréquence Cardiaque:

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.

Le PM affiche votre fréquence cardiaque si l'un des appareils de fréquence cardiaque suivant est utilisé:

	PM3	PM4
POLAR.	Le PM3 recevra les transmissions de fréquence cardiaque d'une ceinture pectorale Polar™ Si le capteur de fréquence cardiaque en option (disponible auprès de Concept2) est utilisé et branché sur le PM3	Le PM4 recevra les transmissions de fréquence cardiaque d'une ceinture Polar™ Si le capteur de fréquence cardiaque en option (disponible auprès de Concept2) est utilisé et branché sur le PM4.
SUUNTO ANT+ HR GARMIN.	Non disponible.	Le PM4 recevra directement les transmissions de fréquence cardiaque d'une ceinture Suunto™, Garmin® ou ANT+HR™. Voir Autres options pour le montage.



Ramer/Skier – Fonctionnement Automatique

Ramer/Skier est utilisé lorsque vous ne souhaitez pas préconfigurer votre séance d'entraînement. Votre premier coup de rame mettra le PM en marche et commencera à enregistrer votre temps et distance d'entraînement de façon automatique. Vous pouvez également sélectionner **Ramer/Skier** pour régler l'affichage avant de commencer votre séance d'entraînement.

Remarque: Une séance d'entraînement doit être d'au moins une minute pour que les résultats soient enregistrés dans la mémoire ou sur votre LogCard. **Ramer/Skier** vous permet de ramer ou skier jusqu'à 50.000 mètres.

Sélectionner Entraînement

Le PM vous laisse choisir ou créer une grande variété d'entraînements. Vous pouvez choisir dans la **Liste standard** des entraînements pré-réglés fournis sur le PM ou créer vos propres entraînements et bâtir votre propre **Liste personnalisée**. Si vous possédez une LogCard, vous pouvez enregistrer vos cinq entraînements favoris (**Favoris**) sur la LogCard. La fonction de **ReRow/ReSki (Ramer à nouveau / Skier à nouveau)** vous permet de sélectionner un entraînement enregistré (dans la **Mémoire** ou sur la LogCard) et de ramer ou skier avec un guide d'allure piloté par la lecture des temps de passage * de l'entraînement choisi. Vous pouvez aussi faire la course contre un guide d'allure dans un **Nouvel entraînement** en saisissant une allure dans l'option Paceboat lorsque vous créez un entraînement.

*Comprendre les temps de passage: Les résultats de votre entraînement s'afficheront et seront enregistrés de deux façons : comme résultat final pour la distance et le temps total et comme un ensemble de points de passage que l'on appelle temps de passage. Les temps de passage indiquent les variations de votre rythme pendant votre entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement dans **Liste standard**, **Liste personnalisée** ou **Favoris**, la durée du temps de passage sera établie pour vous. Si vous établissez un **Nouvel entraîn.**, vous avez l'occasion d'établir la durée du temps de passage. Le PM divise votre Nouvel entraînement en cinq temps de passage, à moins que vous modifiez la durée du temps de passage pendant le réglage. Les entraînements à intervalles ne sont pas formatés pour utiliser des temps de passage.

Pour modifier votre **liste personnelle** votre LogCard doit être insérée. Depuis le **menu principal**, suivez **Autres options > LogCard > utilitaire LogCard > Modif liste perso**. Cela vous permet de copier des entraînements depuis les **Favoris** de votre LogCard sur "**Liste perso**" de votre moniteur.

Jeux

Jeu du poisson: Gagnez des points en pêchant les bons poissons et évitez de perdre 45 points en étant attrapé par les mauvais poissons! Ramez ou skiez plus fort et votre poisson remontera. Ramez ou skiez plus tranquillement et votre poisson descendra. Chaque jeu dure quatre minutes. Les résultats de votre jeu du poisson (temps, distance, temps par 500 mètres, etc.) sont enregistrés sur votre LogCard (ou dans la **Mémoire** si vous ramez sans LogCard) tout comme un entraînement normal.

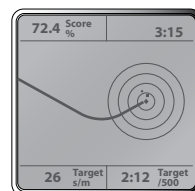
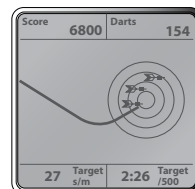
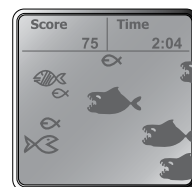
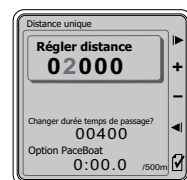
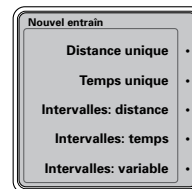
Fléchettes (PM4): Ce jeu récompense la constance dans la cadence et la puissance. Vous avez 300 fléchettes par jeu et votre score est calculé comme pour un vrai jeu de fléchettes. Un coup au centre vaut 50 points. Les cercles suivants valent 25, 10 et 5 points chacun.

Entraînement ciblé (PM4): Ce jeu récompense la régularité et rend votre entraînement encore plus performant. Votre score est exprimé en pourcentage du score le plus performant possible. Le plein centre vaut 5 points, puis 3, 2 et 1 point en s'éloignant. L'entraînement ciblé offre 2 choix:

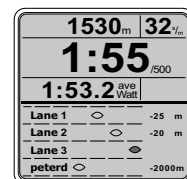
- **Juste Jouer (entraînement ciblé)** – Une session d'entraînement ciblé du type ouvert vous permet de ramer ou de skier pour aussi longtemps que vous le souhaitez.
- **Options Avancées** – Pour plus de contrôle sur la cible de l'entraînement, en fixant votre allure cible, cadence et durée. Si vous souhaitez tout contrôler, cet exercice est fait pour vous.

Faire la course (PM4 uniquement): Le PM4 vous permet de créer des courses avec jusqu'à huit machines équipées de PM4 - sans utiliser d'ordinateur. Ceci peut s'effectuer sans fil ou à l'aide de câblages Ethernet disponibles auprès de Concept2. Si vous utilisez des câblages, assurez-vous de les brancher avant de commencer la course.

Une personne crée la course sur son PM4 en suivant le menu du PM4 ; d'autres se joignent à l'aide de leur propre PM4. Le créateur de la course est toujours dans le couloir 1 et démarre la course lorsque tout le monde est prêt. Les nombres de couloirs restants sont attribués par ordre d'entrée dans la course. L'écran de la course affiche des noms pour les rameurs qui utilisent des LogCards.

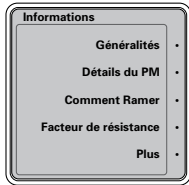
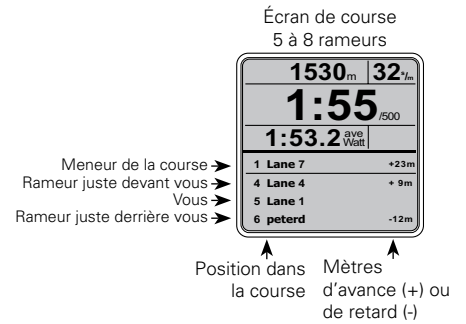


Écran de course
1 à 4 rameurs



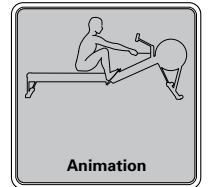
Si vous utilisez des ceintures Suunto™, vous devez utiliser des câbles pour faire la course. Dans certains environnements où d'autres appareils (tels que WiFi, Bluetooth, etc.) sont utilisés, Concept2 suggère l'utilisation de câbles. Une seule course sans fil est possible en même temps.

Biathlon: Ce jeu simule l'épreuve Olympique de biathlon. Skiez (ou ramez) sur un ou x tours (distance) puis alternez avec une autre activité (tir ou autre sport). Vous pouvez également choisir les distances des pénalités. Le moniteur enregistre les différents temps réalisés.



Information/Aide

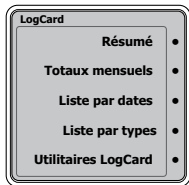
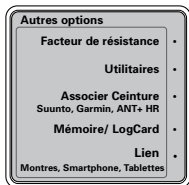
Le PM contient des informations internes pour vous aider si le manuel n'est pas disponible. Cette section comprend une brève leçon avec une animation montrant la bonne technique, une explication du **facteur de Résistance**, des informations sur les piles et bien plus. Nous vous encourageons à appuyer sur la touche **Information** dans le **Menu principal** et lisez toutes les informations fournies.



Plus d'options

Le menu **Autres options** fournit les fonctions et les utilitaires suivants:

- **Affichage du facteur de résistance:** Le facteur de résistance est une mesure de la charge totale du ventilateur. Le PM s'étalonne automatiquement en calculant la résistance de chaque coup de rame afin de donner une indication réelle de l'effort, quel que soit le réglage de résistance ou les changements de condition.
- **Utilitaires:** Vous permet de régler de nouveau la date, l'heure ou la langue. Vous pouvez aussi ajuster le contraste de l'écran, vérifier l'état de la pile et ajouter des entraînements à la **Liste personnalisée**.
- **Connectez le kit cardio:** (PM4 uniquement) Les ceintures thoraciques exploitant la technologie ANT+™ (Suunto™, Garmin®...) permettent d'enregistrer et de lire sur l'écran PM4 votre fréquence cardiaque. Chaque ceinture possède un code unique. Utilisez ce menu pour sélectionner le code de votre ceinture. Enregistrez ce code sur votre Logcard pour une détection automatique lors de vos séances ultérieures. Pour plus d'information visitez concept2.com/heartrate.
- **Mémoire/LogCard:** Le PM enregistre les entraînements de deux façons. Sans LogCard, le PM enregistrera vos entraînements les plus récents dans sa **Mémoire**. Les plus anciens sont automatiquement supprimés. Si une LogCard est insérée avant un entraînement, les données de celui-ci sont enregistrées sur la LogCard, qui enregistre environ 300. La LogCard vous permet de garder la trace de vos entraînements et performances, par intervalle ou partiel en incluant la Fréquence Cardiaque si vous portez une ceinture Polar ou Suunto. Vous pouvez visualiser vos entraînements listés par date et par type. Les résultats d'entraînement peuvent être transférés de la **Mémoire** à la LogCard.
- **Lien:** (PM4 Seulement) Connexion sans fil aux montres Garmin qui affichent le logo **LINK HERE**, les smartphones compatibles ANT+ et les applications mobiles Concept2.



Totaux mensuels		July
Dec	7:44:40	88260
Nov	3:04:10	34880
Oct	7:37:50	89000
Sep	8:40:50	100950
Aug	4:21:10	9050
July	:00	0
Jun	1:44:50	21050
May	5:59:10	72160
Apr	9:59:30	109390
Mar	8:32:10	99250
Feb	7:20	1500
Jan	1:55:10	21570

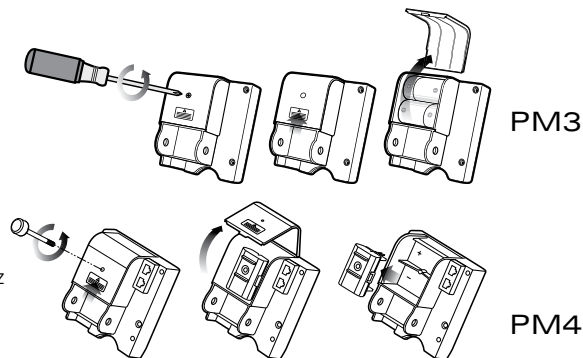
Des informations complémentaires sont disponibles auprès de concept2.com et c2forum.com.

INFORMATIONS SUR LES PILES

PM3	PM4
Le PM3 utilise 2 piles alcalines type « D » (LR20). Pendant l'utilisation, le volant fournit une partie du courant pour rallonger la durée de vie de la pile (Rameur intérieur du Modèle D et SkiErg uniquement).	Livré avec un bloc-piles rechargeables. Le taux de recharge dépend de la fréquence d'utilisation de l'utilisateur: Plus vous tirez fort et longtemps, plus le PM4 se recharge vite. Selon l'usage, il peut être préférable d'utiliser 2 piles alcaline type « D » (LR20). Les piles peuvent aussi être rechargées en branchant le PM4 sur un PC à l'aide d'un câble USB. Veuillez consulter concept2.com/pm4 pour plus d'informations.

Remarques:

- 1) Retirez les piles ou le bloc-piles du PM3 ou PM4 si l'écran n'est pas utilisé pendant une période de quatre mois ou plus.



Le compartiment de la pile : desserrez la vis et appuyez avec le pouce dans la direction indiquée pour ouvrir.

Informations de sécurité pour le bloc-piles rechargeable du PM4.

À ne pas faire:	À faire:
<ul style="list-style-type: none">• Ouvrir le boîtier en plastique• Laisser tomber le bloc-piles• Laisser les broches du bloc-piles se toucher ni toucher le moindre objet métallique• Utiliser si la pile est endommagée ou fuit• Jeter, incinérer, broyer, etc	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser uniquement dans un PM4 ; si non utilisé dans un PM4, stocker avec soin le bloc-piles pour éviter un court-circuit des broches• Maintenir propre et sec• Utilisez entre 0 ° et 40 °C• Recharger (en ramant ou skiant, ou branchant le PM4 dans un port USB) après une période prolongée de non-utilisation• Maintenir le bloc-piles hors de portée des enfants• Recycler correctement

AVERTISSEMENT: Si les piles fuient, ne les utilisez pas. Le fluide des piles est corrosif et peut endommager la vue, irriter la peau, etc. Si un contact se produit, nettoyez la zone affectée immédiatement et entièrement avec de l'eau.

DIVERS

● Nettoyage du PM

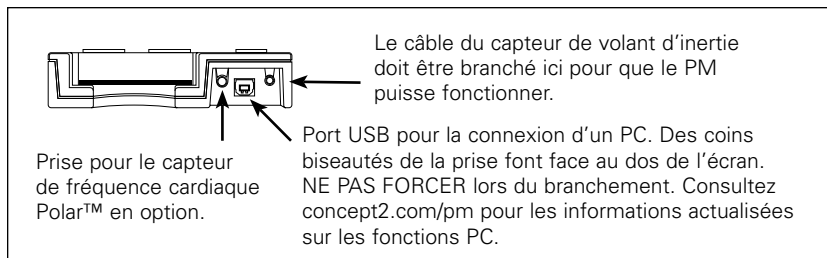
Utilisez un chiffon légèrement humide avec de l'eau seulement. Ne vaporisez pas avec produit d'entretien et ne le laissez pas sous la pluie.

● Formules utilisées

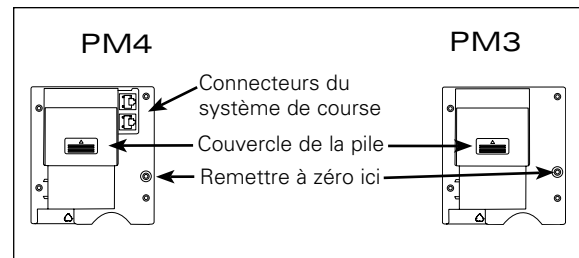
$$\text{Watts} = 2,80 / (\text{sec/mètre})^3$$

$$\text{Calories/hr} = \text{Kcal/hr} = (\text{watts}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● Vue de dessous du PM



● Vue de derrière du PM



DÉPANNAGE

1. Si le PM fonctionne mal ou ne se met pas en marche, réinitialiser le PM:

- Insérez le bout d'un stylo/crayon dans le trou de remise à zéro au dos et appuyez légèrement.
- Retirez les piles pendant une demi-heure et insérez deux nouvelles piles alcalines type « D » (LR20).

2. Pour modifier la langue : appuyez sur [MENU/BACK] jusqu'à ce que l'écran s'arrête de changer. Appuyez sur la 5e touche grise sur la droite, puis sur la 2e touche grise sur la droite deux fois et sélectionnez votre langue. (**Note:** Cette procédure va remettre le moniteur dans les réglages sortie d'usine.)

3. Si votre ordinateur ne reconnaît pas votre PM3/PM4 quand il est branché essayez l'une des solutions suivantes:

- Utilisez un autre ordinateur ou un autre câble USB.
- Enlever les piles et le câble USB pendant 30 minutes puis remettre les piles.

Veillez consulter concept2.com/pm pour plus d'informations.

LEISTUNGSMONITOR (PM) – EIN ÜBERBLICK

Für das Modell D, das Modell E und den Dynamic Indoor Rower, sowie für den SkiErg.

DE

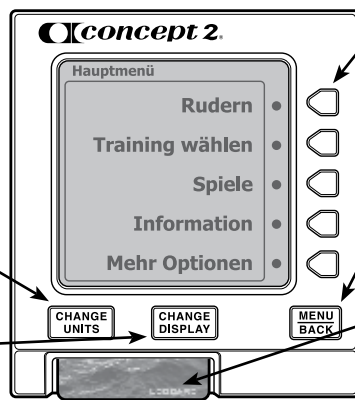
Für weitere, detaillierte Informationen, wie der Monitor bedient wird, besuchen Sie uns bitte im Internet unter concept2.com/PM.

CHANGE UNITS

Ermöglicht die Auswahl von Meter, Tempo, Watt oder Kalorien. Drücken Sie jederzeit diese Taste während der Trainingsvorbereitung, während des Trainings oder wenn Sie sich Ihre Trainingsergebnisse anschauen.

CHANGE DISPLAY

Ermöglicht, die Anzeige zu ändern. Drücken Sie diese Taste jederzeit während des Trainings. Mit jedem Drücken von [CHANGE DISPLAY] erscheint eine neue Anzeige. Siehe Darstellungen.



Diese Tasten ermöglichen Ihnen:

- aus dem Menü auszuwählen
- stufenweise Zahlen einzugeben zum Einstellen von Trainingseinheiten sowie Datum/Zeit
- während der Benutzung verschiedene Anzeigen verwenden

MENU BACK

Schaltet den Monitor ein und zeigt das **Hauptmenü** oder das vorherige Menü an. Drücken Sie nach dem Training diese Taste, um das Training zu beenden und zum **Hauptmenü** zurückzukehren.

LogCard – Bei Vorhandensein einer LogCard werden darauf die Trainingsdaten gespeichert. Damit alle Daten auf dieser gespeichert werden, kehren Sie nach dem Training in das **Hauptmenü** zurück, bevor Sie Ihre LogCard entfernen. (Ist keine LogCard vorhanden, werden die Daten im **Speicher** gespeichert.) Zum Sichern Ihrer LogCard-Daten, verwenden Sie das „Concept2 LogCard-Dienstprogramm“ auf Ihrem PC. (USB-Kabel und Programm werden mitgeliefert)

Hinweis: Mit jedem Leistungsmonitor (PM) wird eine LogCard mitgeliefert. Jede Karte kann von bis zu 5 Anwendern benutzt werden. Zusätzliche Karten können über Concept2 erworben werden.

Fünf Grafikanzeigen



Hinweis: Die Herzfrequenz (HR) wird nur angezeigt, wenn das HR-Interface in Betrieb ist.

ERSTE SCHRITTE

Den PM ein- und ausschalten (On/Off):

- Der PM schaltet sich ein, wenn Sie:
- einen Ruderschlag machen
- [MENU/BACK] drücken
- eine LogCard oder ein USB-Kabel anschließen
- Batterien oder ein Akku einlegen.

Der PM schaltet sich nach vier Minuten Inaktivität auf einem Trainingsbildschirm oder nach einer Minute im Bildschirm **Hauptmenü** aus.

Datum und Uhrzeit einstellen:

Beim ersten Einschalten des PMs werden Sie aufgefordert, Datum und Uhrzeit einzustellen. Somit werden Ihre Ergebnisse mit dem entsprechenden Datum abgespeichert.

- Zur Neueinstellung von Datum/Uhrzeit drücken Sie im **Hauptmenü** auf **Mehr Optionen > Einstellungen > Datum und Uhrzeit**. Verwenden Sie die Tasten wie angezeigt, um die Uhrzeit vor- oder zurückzustellen.

Allgemeiner Betrieb:

- Der PM zeigt Ihre Trainingsdaten automatisch an, sobald Sie mit dem Training beginnen. Sie müssen keine Tasten drücken, wenn Sie nicht wollen.
- Um zur vorherigen Anzeige zurückzukehren, drücken Sie [MENU/BACK].
- Drücken Sie [CHANGE UNITS] oder [CHANGE DISPLAY] während des Trainings oder danach, um Ihre Trainingsdaten mit unterschiedlichen Parametern zu sehen.
- Machen Sie sich mit dem Menü vertraut und spielen Sie mit den Tasten!

Verwendung eines Herzfrequenz-Monitors:

⚠️ 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.

Der PM zeigt Ihre Herzfrequenz an, wenn eines der folgenden Herzfrequenz-Systeme in Betrieb ist:

	PM3	PM4
POLAR	Der PM3 empfängt von einem Polar™ Brustgurt die Herzfrequenzübertragung, FALLS der optionale Concept2 Herzfrequenzempfänger (über Concept2 erhältlich) mit dem PM3 verbunden ist.	Der PM4 empfängt die Herzfrequenzübertragung von einem Polar™ Brustgurt, FALLS der optionale Concept2 Herzfrequenzempfänger (über Concept2 erhältlich) in Betrieb und mit dem PM4 verbunden ist.
SUUNTO ANT+ HR GARMIN	Nicht verfügbar	Von einem Suunto™, Garmin® oder ANT+HR™ Brustgurt empfängt der PM4 die Herzfrequenzübertragung direkt. Zum Einrichten dieser siehe Mehr Optionen

Just Row/Just Ski - Automatische Bedienung

Just Row/Just Ski wurde dafür konzipiert, wenn Sie lieber keine Tasten drücken, oder sich nicht mit der Voreinstellung Ihres Trainings befassen möchten. Der erste Schlag schaltet den PM ein und startet automatisch die Aufzeichnung von Trainingszeit sowie Entfernung. Sie können **Just Row/Just Ski** auch wählen, um den PM-Bildschirm einzustellen, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen.

Hinweis: Ihr Training muss mindestens 1 min lang dauern, damit Ergebnisse im Datenspeicher oder auf der LogCard gespeichert werden können. Mit **Just Row/Just Ski** können Sie bis zu 50.000 m Rudern oder Skifahren.

Training wählen

Mit dem PM können Sie eine breite Palette an Trainingsprogrammen wählen oder erstellen. Sie können aus der **Standards** auf dem PM voreingestellte Programme wählen, oder Ihre eigenen Trainingsprogramme erstellen und eine **Persönlich** aufbauen. Wenn Sie eine LogCard besitzen, können Sie 5 Ihrer Lieblingstrainingsvarianten (**Favoriten**) darauf speichern. Mit der Funktion **ReRow/ReSki** können Sie ein bereits gespeichertes Training bestimmen (im **Speicher** oder auf der LogCard) und gegen das Paceboat/Pace Skier, das sich im Durchschnittstempo der vergangen Trainingseinheit fort bewegt, antreten. Sie können gegen ein Paceboat/Pace Skier auch in einem **neuen Workout** antreten, indem Sie bei der Trainingsaufstellung eine Geschwindigkeit für die optionale Paceboat/Pace Skier-Einstellung eingeben.

*Erklärung von Splits: Ihre Trainingsergebnisse werden auf zwei Arten angezeigt und gespeichert: Als Endergebnis für die gesamte Entfernung oder Zeit, oder als eine Reihe von Punkten entlang der Strecke, die als Splits bezeichnet werden. Die Splits zeigen an, wie Ihr Tempo während des Trainings variiert. Wenn Sie ein Training aus der **Standards**, **Persönlich** oder **Favoriten** wählen, wird die Länge des Splits für Sie eingestellt. Beim Einrichten eines **Neues Training** haben Sie die Möglichkeit, die Länge des Splits einzustellen. Der PM teilt Ihr New Workout in fünf Segmente (oder Splits) ein, es sei denn, sie ändern beim Erstellen die Splittlänge. Intervall-Trainings sind nicht für Splits formatiert.

Um Ihre **individualisierten Daten** zu editieren, muss sich die LogCard im PM3/PM4 befinden. Von dem Hauptmenü wählen Sie **Weitere Optionen > LogCard > LogCard Einstellungen > Pers. Liste** ändern. Damit können Sie nun Ihre Workouts von **Favoriten** in die **persönliche Liste** des Monitors inkopieren.

Spiele

Fisch-Spiel: Sammeln Sie durch Fangen der Guten Fische Punkte und vermeiden Sie, durch Sammeln von Bösen Fischen Punkte abgeben zu müssen! Wenn Sie schneller rudern oder Ski fahren, schwimmen Ihre Fische nach oben. Wenn Sie langsamer rudern oder Ski fahren schwimmen Ihre Fische nach unten. Jedes Spiel dauert 4 Minuten. Trainingsdaten für Ihr Fisch-Spiel (Zeit, Distanz, Geschwindigkeit pro 500 m etc.) werden auf Ihrer LogCard gespeichert (oder im **Speicher**, falls keine LogCard verwendet wird), wie bei einem gewöhnlichen Training.

Dart-Spiel (Nur für den PM4): Bei diesem Spiel geht es darum, mit möglichst konstanter Schlagzahl und Kraft zu rudern. Sie erhalten 300 Dart-Pfeile, mit denen Sie "werfen". Ihre Punktezahl wird genauso wie bei einem richtigen Dart-Spiel gewertet. Das Auge zählt 50 Punkte, die nächsten 3 Ringe jeweils 25, 10 und 5 Punkte.

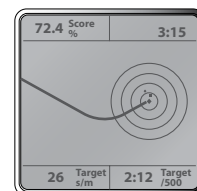
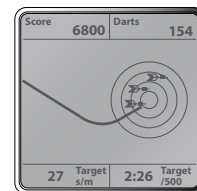
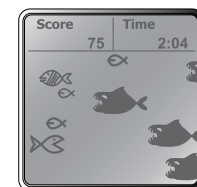
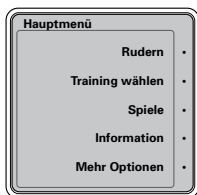
Ziel-Training (Nur für den PM4): Bei diesem Spiel geht es darum, mit möglichst konstanter Schlagzahl und gleichmäßigem Tempo zu rudern. Gleichzeitig können Sie dabei Ihre Fähigkeit, gleichmäßig zu rudern, trainieren. Ihre Punktezahl wird genauso wie bei einem richtigen Dart-Spiel gewertet. Das Auge zählt 50 Punkte, die nächsten 3 Ringe jeweils 25, 10 und 5 Punkte.

Sie haben 2 Möglichkeiten:

- **Just Play** - ein zeitlich unbegrenztes Ziel-Training, bei dem Sie so lange Rudern oder Skifahren können wie Sie möchten.
- **Fortgeschritten** - Bei diesem Training können Sie selbst definieren, wie hoch Ihre Schlagzahl und Ihr Tempo sein soll. Wenn Sie möchten, dass Sie eine bestimmte Schlagzahl mit einem bestimmten Tempo möglichst konstant rudern, dann ist dies das richtige Spiel für Sie.

Rennen (Nur PM4): Mit dem PM4 können Sie Rennen mit bis zu acht mit PM4-ausgestatteten Rudergeräten erzeugen, ohne einen Computer zu benutzen. Das kann kabellos oder mit Ethernet Patchkabel (über Concept2 erhältlich) geschehen. Vergewissern Sie sich bei der Verwendung von Kabeln, dass sie vor Beginn des Rennens angeschlossen sind.

Ein Teilnehmer erstellt mit Hilfe des PM4-Menüs das Rennen, die Anderen machen über ihren eigenen PM4 mit. Derjenige, der das Rennen erstellt, ist immer auf Bahn 1 und startet, wenn



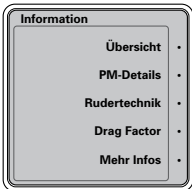
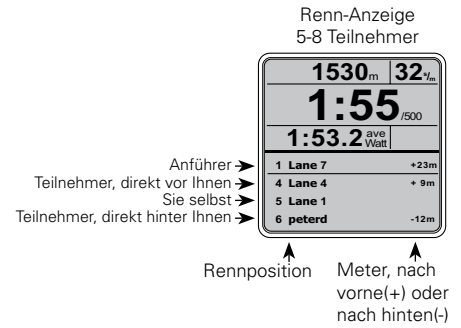
Renn-Anzeige
1-4 Teilnehmer



alle bereit sind, das Rennen. Die verbleibenden Bahnnummern werden in der Reihenfolge vergeben, in der sich die Teilnehmer für das Rennen angemeldet haben. Der Monitor zeigt während des Rennens, über die LogCards, die Namen der Teilnehmer an.

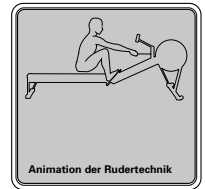
Wenn Sie den Suunto™ Brustgurt verwenden, müssen Sie für ein Rennen eine Kabelverbindung benutzen. Concept2 empfiehlt in einer Umgebung mit anderen Geräten (WiFi, Bluetooth usw.) eine Kabelverbindung zu verwenden. Es kann jeweils nur ein kabelloses Rennen stattfinden.

Biathlon: Das Spiel simuliert den Ablauf beim Biathlon. Laufe Ski oder rudere in Intervallen mit Pausen fürs Schiessen oder andere Aktivitäten. Nutze verschiedenste Distanzen als "Strafrunde". Der Monitor speichert die Durchschnitts- und Gesamtzeit des Wettkampfes



Information/Hilfe

Der PM enthält Direktinformationen für den Fall, dass Sie die Gebrauchsanweisung nicht zur Hand haben. Dieser Abschnitt enthält eine kurze Einführung mit einer Animation der Rudertechnik, eine Erklärung des **Drag Factors** sowie Informationen über die Batterien und mehr. Drücken Sie einfach im **Hauptmenü** die Taste **Information** und lesen Sie sich die Informationen durch.



Weitere Optionen

Das Menü **Mehr Optionen** bietet folgende Funktionen und Dienste:



- **Drag Factor anzeigen:** Der Widerstandsfaktor ist ein Maß des Lastwiderstands des Lüfters. Der PM kalibriert sich selbst und berechnet bei jedem Ruderschlag den Widerstandsfaktor neu, um unabhängig von der Luftklappeneinstellung oder geänderten Bedingungen einen wahren Wert der erbrachten Leistung zu erhalten.
- **Einstellungen:** Hiermit können Sie Datum, Zeit oder Sprache neu einstellen. Sie können außerdem den Kontrast des LCD regulieren, den Batteriestatus überprüfen und Trainings zur **Persönlich** hinzufügen.
- **Herzfrequenz Verbindung:** (nur für PM4) Es können Brustgurte von Suunto™, Garmin® oder ANT+™ Technologie arbeiten, verwendet werden, um die Herzfrequenz abzulesen. Jedem Brustgurt gehört eine individuelle ID Nummer an. Verwenden Sie diesen Menüpunkt, um die ID Ihres Brustgurt auszuwählen. Wenn Sie möchten, dass Ihr Brustgurt automatisch erkannt wird (für zukünftige Trainingseinheiten) müssen Sie Ihre ID Nummer auf die LogCard speichern. Mehr Infos im Internet unter concept2.com/heartrate.
- **Speicher/LogCard:** Der PM speichert Ihr Training auf zwei Arten: Wenn keine LogCard vorhanden ist, speichert der PM Ihr letztes Training im **Speicher**. Die ältesten werden automatisch gelöscht. Wird vor einem Training eine LogCard eingeführt, werden die Trainingsdaten auf dieser gespeichert. Die LogCard kann ca. 300 Trainingseinheiten speichern. Mit Hilfe der LogCard können Sie Ihre monatlichen und gesamten Meter sowie Ihre Leistung speichern und nach verfolgen. Sie können Ihre Trainingseinheiten nach Datum oder Typ ansehen. Trainingsdaten können vom **Speicher** auf die LogCard übertragen werden.
- **Link:** (nur PM4) Über Wireless mit Garmin-Geräten verbinden, welche das **LINK HERE** Logo, ANT + dazu geeignete Smartphones und mobile Applikationen von Concept2 anzeigen.



Ergebnisse Monat	July
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 24880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	00 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570

Weitere Informationen dazu über concept2.com.

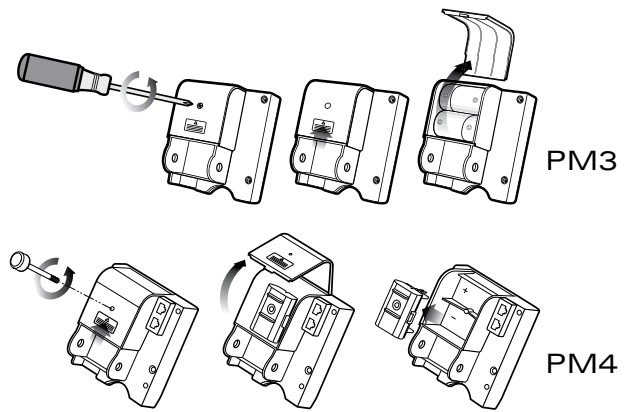
ANGABEN ZUR BATTERIE PILES

PM3	PM4
Der PM3 arbeitet mit 2 Alkaline-Batterien D-Cell/LR20. Während der Benutzung stellt das Windrad einen Teil der elektrischen Energie bereit, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (nur Modell D Indoor-Rudergarät und SkiErg).	Ausgestattet mit einem wiederaufladbaren Akku. Die Aufladegeschwindigkeit hängt vom Verwendungsmuster des Benutzers ab: je öfter und stärker man zieht, desto schneller lädt sich der PM4 wieder auf. Unter bestimmten Trainingsbedingungen ist es möglicherweise besser, zwei Alkaline-Batterien D-Cell/LR20 zu verwenden. Kann auch durch Verbinden des PM4 mit dem PC über ein USB-Kabel wieder aufgeladen werden. Für weitere Informationen siehe concept2.com/pm4 .

Hinweise:

- 1) Batterien oder Akku aus dem PM3 oder PM4 entfernen, wenn der Monitor für vier Monate oder länger nicht benutzt wird.

Batteriefach: Zum Öffnen Schrauben lockern und den Daumengriff in die angezeigte Richtung schieben.



Sicherheitsinformationen zum PM4-Akku

Was man nicht tun sollte:	Was man tun sollte:
<ul style="list-style-type: none">• Das Plastikgehäuse öffnen• Den Akku fallen lassen• Die Anschlussstifte miteinander oder mit Metallobjekten berühren lassen• Verwenden bei Beschädigung oder Auslaufen• Wegwerfen, verbrennen, vernichten usw.	<ul style="list-style-type: none">• Nur in einem PM4 verwenden. Bei Nichtverwenden im PM4, sorgfältig aufbewahren, so dass Stifte nicht verkürzt werden.• Sauber und trocken halten.• Bei 0° bis 40° C verwenden.• Nach längerer Nichtverwendung aufladen (Rudern oder Ski fahren, oder den PM4 in einen USB-Port stecken).• Akku von Kindern fernhalten.• Korrekt entsorgen.

ACHTUNG: Auslaufende Batterien nicht verwenden. Batterieflüssigkeit ist ätzend und kann Schäden an Augen und Haut usw. verursachen. Bei Kontakt den betroffenen Bereich sofort und gründlich mit Wasser spülen.

VERSCHIEDENES

● Reinigen des PMs

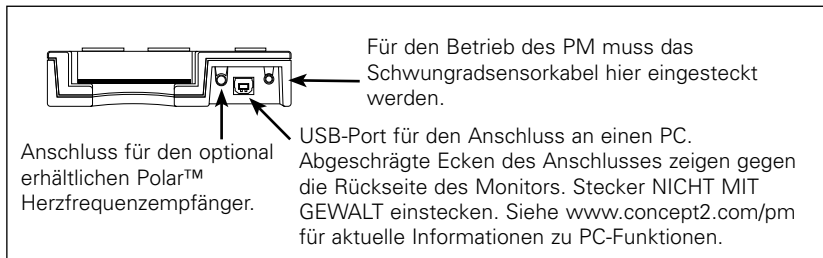
Nur ein mit Wasser leicht angefeuchtetes Tuch benutzen. Nicht mit Reinigungsmittel einsprühen oder Regen aussetzen.

● Verwendete Formeln

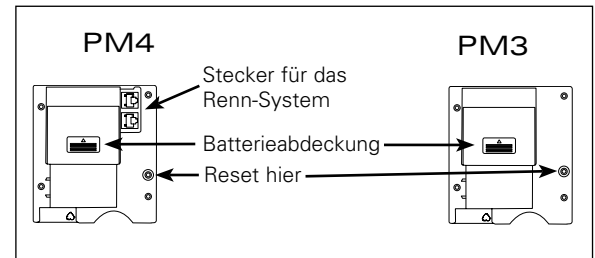
$$\text{Watt} = 2,80 / (\text{Sek.} / \text{Meter})^3$$

$$\text{Kalorien/Std.} = \text{kcal/Std.} = (\text{Watt}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● Unteransicht des PM



● Rückansicht des PM



FEHLERSUCHE

1. Bei einer Funktionsstörung oder wenn der PM nicht „aufwacht“ PM resetten:
 - Mit Büroklammer oder Kugelschreiber/Bleistiftspitze in das Reset-Loch auf der Rückseite leicht drücken.
 - Für 30 Minuten die Batterie entfernen und zwei neue Alkaline-Batterien D-Cell/LR20 einsetzen.
2. Sprache wechseln: So lange [MENU/BACK] drücken, bis der Bildschirm sich nicht mehr verändert. Die 5. graue Taste rechts drücken, dann die 2. graue Taste rechts zweimal drücken und gewünschte Sprache auswählen. (**Bemerkung:** mit diesem Vorgang setzen Sie den PM in die Werkseinstellung zurück.)
3. Wenn Ihr Computer Ihren PM3 / PM4 nicht erkennen sollte, versuchen Sie bitte folgendes:
 - Verwenden Sie bitte ein neues USB Kabel.
 - Entfernen Sie die Batterien und das USB Kabel für 30 Minuten und setzen Sie dann die Batterien wieder ein.

Für weitere Informationen siehe www.concept2.com/pm.

INFORMACIÓN GENERAL DEL MONITOR DE RENDIMIENTO (PM)

Para los Remos Indoor Modelos D, E y Dinámico, y el SkiErg.



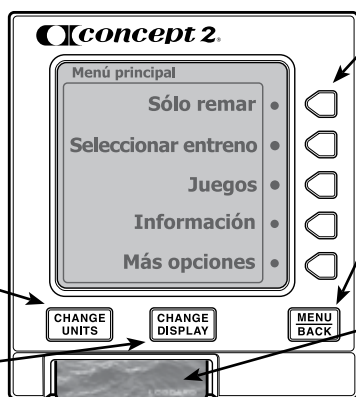
Para información más detallada sobre el uso del Monitor de Rendimiento, por favor visita concept2.com/pm.

CHANGE UNITS

Te permite seleccionar metros, ritmo, vatios o calorías. Pulsa este botón en cualquier momento durante la configuración del entrenamiento, durante el entrenamiento o al visualizar los resultados.

CHANGE DISPLAY

Te permite seleccionar otro despliegue. Pulsa este botón en cualquier momento durante un entrenamiento. Cada vez que pulses [CHANGE DISPLAY] se mostrará un despliegue nuevo. Consulta las ilustraciones.



Estos botones te permiten:

- Seleccionar opciones de menú
- Aumentar los números en la configuración de entrenamientos y de la fecha/hora
- Consulta otros despliegues durante el uso

MENU BACK

Enciende el monitor y muestra el **Menú principal** o el menú anterior. Pulsa este botón después de un entrenamiento para terminarlo y volver al **Menú principal**.

LogCard: cuando está presente una tarjeta LogCard, se memorizan en ella los datos del entrenamiento. Después del entrenamiento, antes de quitar la tarjeta LogCard, regresa al **Menú principal**, para asegurarte de que se guarden correctamente los resultados. (Si no está presente una tarjeta LogCard, los datos se guardarán en la **Memoria**.) El programa "Concept 2 LogCard Utility" te permite crear una copia de seguridad de la información de la tarjeta LogCard en un PC (con el cable USB proporcionado).

Nota: El Monitor de Rendimiento (PM) se te ha entregado con una tarjeta LogCard. Las tarjetas se pueden compartir, pero como máximo entre cinco usuarios. Si necesitas comprar más tarjetas, dirígete a Concept2.

Cinco despliegues gráficos



Nota: El ritmo cardíaco (HR) sólo aparecerá si se utiliza el interfaz de HR.

PRIMEROS PASOS

Encender y apagar el PM:

El PM se enciende al:

- Dar una palada
- Pulsar [MENU/BACK]
- Insertar una tarjeta LogCard o conectar el cable USB
- Instalar la batería o las pilas

El PM se apaga si transcurren cuatro minutos de inactividad en una pantalla de entrenamiento o después de un minuto en la pantalla del **Menú principal**.

Ajustes de la fecha y hora:

La primera vez que enciendas el PM, se te pedirá que ajustes la fecha y la hora, para que cada resultado se asocie a su fecha correcta.

- Si te hiciera falta volver a ajustar la fecha y hora, en el **Menú principal**, pulsa **Más opciones > Servicios > Fecha y hora**. Para adelantar o retrasar la hora, usa los botones como se indica.

Funcionamiento General:

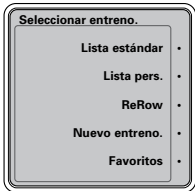
- El PM despliega automáticamente los datos de tu entrenamiento en cuanto empiezas a entrenar. No hace falta pulsar ningún botón.
- Pulsa [MENU/BACK] para retroceder al despliegue anterior.
- Presiona [CHANGE UNITS] o [CHANGE DISPLAY] en cualquier momento durante y después de tu entrenamiento para visualizar diferentes unidades y una presentación diferente de tus datos de entrenamiento.
- Anímate a explorar el menú y experimentar con los botones.

Uso de un monitor de ritmo cardíaco:

AVISO: los sistemas de monitorización del ritmo cardíaco pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si te sientes mareado, deja de hacer ejercicio inmediatamente.

El PM puede mostrar el ritmo cardíaco si se utiliza alguno de los siguientes sistemas:

	PM3	PM4
POLAR.	El PM3 recibe la señal del ritmo cardíaco desde un transmisor de pecho Polar™. Si el receptor de ritmo cardíaco opcional Concept2 (que puedes obtener de Concept2) está en uso y conectado al PM3.	El PM4 recibe la señal del ritmo cardíaco desde un transmisor de pecho Polar™. Si el receptor de ritmo cardíaco opcional Concept2 (que puedes obtener de Concept2) está en uso y conectado al PM4.
SUUNTO ANT+ HR GARMIN.	No disponible.	El PM4 recibe la señal de ritmo cardíaco directamente desde un transmisor de pecho Suunto™, Garmin® o ANT+HR™. Consulta la configuración en Más opciones .



Solo Remar/Solo Esquiar – Funcionamiento Automático

Sólo remar/Solo esquiar está diseñado para esos días en los que preferirías no presionar botones ni configurar previamente tu entrenamiento. La primera palada enciende el PM y comienza automáticamente a grabar el tiempo de entrenamiento y la distancia recorrida. También puedes seleccionar **Solo remar/Solo esquiar** para configurar la pantalla del PM antes de comenzar tu entrenamiento.

Nota: Una sesión de ejercicios debe ser de al menos un minuto para que los resultados se guarden en la memoria o en tu LogCard. **Solo remar/Solo esquiar** te permite remar o esquiar hasta 50.000 metros.

Seleccionar Entrenamiento

En el PM puedes seleccionar o crear una gran variedad de entrenamientos. Puedes seleccionar un entrenamiento predefinido de la **Lista estándar** o bien puedes crear tus propios entrenamientos y generar tu propia **Lista personalizada**. Si tienes una tarjeta LogCard, puedes memorizar en ella tus cinco entrenamientos favoritos (**Favoritos**). La función **ReRow/ReSki** te permite “seleccionar” un entrenamiento guardado (en la **Memoria** o en la LogCard) y remar o esquiar contra un Paceboat/Pace Skier que marca los tiempos parciales* del entrenamiento guardado. También puedes competir con un Paceboat/Pace Skier en un **Nuevo Entrenamiento** al ingresar una velocidad para el Paceboat/Pace Skier opcional cuando configuras el entrenamiento.

* Explicación de los tiempos parciales: Hay dos formas de almacenar y mostrar los resultados de los entrenamientos: como resultado final de tiempo o distancia total, y como un conjunto de puntos a lo largo de la distancia recorrida, que se llaman tiempos parciales. Los tiempos parciales muestran tus cambios de ritmo a lo largo del entrenamiento. Si seleccionas un entrenamiento de la **Lista estándar, Lista personalizada o Favoritos**, se establecerá automáticamente la duración de los tiempos parciales. Si configuras un **Nuevo Entrenamiento**, tienes la posibilidad de establecer la duración de los tiempos parciales. El PM divide el nuevo entrenamiento en cinco segmentos, o tiempos parciales, a menos que cambies su duración durante la configuración. El formato de los entrenamientos por intervalos no permite utilizar segmentos.

Para editar la **Lista Personalizada** tienes que tener la LogCard insertada. Desde **Menú Principal** selecciona **Más Opciones > LogCard > Servicios de LogCard > Editar lista pers.** Esto te permite copiar entrenamientos de los **Favoritos** de tu LogCard a la **Lista Personalizada** del monitor.

Juegos

Fish Game: Los puntos se ganan al capturar peces buenos, pero se pierden si te atrapa a ti el pez malo. Rema o esquía más fuerte y tu pez sube. Rema o esquía más despacio y tu pez baja. Cada juego dura cuatro minutos. Tu información de entrenamiento del Fish Game (tiempo, distancia, velocidad en 500 metros, etc.) se registra en tu LogCard (o **Memoria** de PM si no utilizas una LogCard) igual que durante un entrenamiento normal.

Dardos (sólo PM4): Este juego premia la regularidad en el ritmo de palada y la generación de potencia. Tienes 300 dardos que “lanzar” en cada partida y tu resultado se calcula simplemente como una partida de dardos de verdad. El centro de la diana puntúa 50 puntos y los tres anillos siguientes puntúan 25, 10 y 5 cada uno.

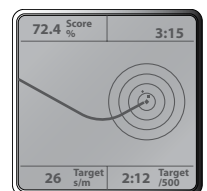
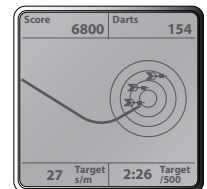
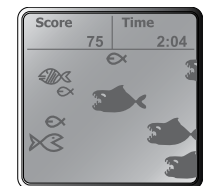
Entrenamiento Objetivo (sólo PM4): Este juego premia la regularidad y te ofrece opciones adicionales para convertirse en una potente herramienta de entrenamiento. Tu resultado es un porcentaje del mejor resultado posible. El centro de la diana vale 5 puntos y el resto de anillos puntúan 3, 2 y 1 punto.

Entrenamiento Objetivo ofrece dos elecciones:

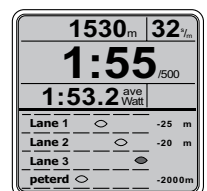
- **Solo Jugar** – Una sesión de entrenamiento con objetivo abierto que te permite esquiar o remar tanto como desees. Como en el juego de los Dardos, el parcial objetivo se basará en tus últimas paladas.
- **Avanzado** – Ofrece máximo control de tu sesión de entrenamiento objetivo permitiéndote determinar el parcial objetivo, el ritmo de palada y el tiempo de entrenamiento. Si estás interesado en lograr un parcial y ritmo objetivo, y en mantenerlo durante un periodo de tiempo predeterminado, este es tu juego.

Competición (Sólo PM4): El PM4 permite que configures regatas hasta con ocho máquinas equipadas con PM4 sin utilizar un ordenador. Puedes establecer una conexión inalámbrica o utilizar un cable de parchado Ethernet, que puedes obtener en Concept2. Si utilizas cables, no olvides conectarlos antes de empezar a competir.

Uno de los participantes crea la competición en el menú de su PM4; los demás se apuntan a la regata desde su propio PM4. El creador de la competición siempre está en la calle 1, y es el encargado de dar la salida cuando todos estén preparados. Los demás números de calle



Despliegue de la competición 1-4 remeros



se asignan en el orden en que se apunten a la competición. En la pantalla de la competición se mostrarán los nombres de los remeros que estén utilizando una tarjeta LogCard

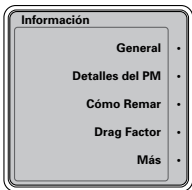
Los que utilicen un transmisor de pecho Suunto™, deben conectarse a la competición con cable. En algunos entornos donde se utilicen otros dispositivos (WiFi, Bluetooth, etc.), Concept2 sugiere conectarse con cables. Sólo puede disputarse una competición inalámbrica a la vez.

Biatlón: Este juego simula el deporte Olímpico del Biatlón. Esta sección incluye una lección breve con una animación que ilustra la técnica apropiada, una explicación sobre el Drag Factor, la información de las baterías y más. El PM contará el tiempo con “penalizaciones” y el tiempo total transcurrido.

Despliegue de la competición 5-8 remeros

Líder de la regata → 1 Lane 7 +23m
 Remero inmediatamente delante → 4 Lane 4 +9m
 Tú → 5 Lane 1
 Remero inmediatamente detrás → 6 peterd -12m

↑ Posición en la regata ↑ Metros de ventaja (+) o desventaja (-)



Información/Ayuda

El PM contiene información que puede ayudarte si no tienes a mano el manual. Esta sección incluye una lección breve con una animación que ilustra la técnica apropiada, una explicación sobre el **Drag Factor**, la información de las baterías y más. Pulsa ahora el botón **Información** del **Menú principal** y lee toda la información.



Más opciones

El menú **Más opciones** tiene los siguientes servicios y funciones:



- **Mostrar Drag Factor:** El factor de resistencia proporciona una medida de la carga del ventilador. El PM se calibra automáticamente mediante el cálculo del factor de resistencia en cada palada, lo que da una medida realista del esfuerzo realizado con independencia del ajuste de la regulación o de la variación de las condiciones.
- **Servicios:** Permite volver a ajustar la fecha y hora o el idioma. También sirve para ajustar el contraste de la pantalla LCD, comprobar la carga de la batería y añadir entrenamientos a la **Lista personalizada**.
- **Conecta Ritmo Cardíaco:** (sólo PM4) Pueden utilizarse transmisores Suunto™, Garmin® o ANT+™ para desplegar y registrar tu ritmo cardíaco. Cada transmisor tiene un número de ID único. Usa este menú para seleccionar la ID de tu transmisor. Guarda tu número ID en la LogCard para que ésta automáticamente reconozca tu transmisor (en futuros entrenamientos). Para más información, visita concept2.com/hearttrate.
- **Memoria/LogCard:** El PM puede memorizar los entrenamientos de dos maneras. Si no está presente una tarjeta LogCard, el PM guarda los entrenamientos más recientes en la **Memoria**. Se borrarán automáticamente los más antiguos. Si, antes de empezar un entrenamiento, está insertada una tarjeta LogCard, se guardarán en ella los datos del entrenamiento: Una tarjeta tiene capacidad para aproximadamente 300 entrenamientos. La LogCard te permite seguir tus metros totales y mensuales, y tu rendimiento, durante cada segmento o intervalo de tu entrenamiento (incluyendo el ritmo cardíaco, si se está usando). Puedes ver la lista de entrenamientos ordenada por fecha o por tipo. Puedes transferir los datos de los entrenamientos desde la **Memoria** a la tarjeta LogCard.
- **Enlace:** (sólo PM4) Conecta sin cables a relojes Garmin que muestren este logo **LINK HERE**, smartphones que posibiliten ANT+ y aplicaciones móviles Concept2.



Totales mensuales	Judy
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 34800
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	:00 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570

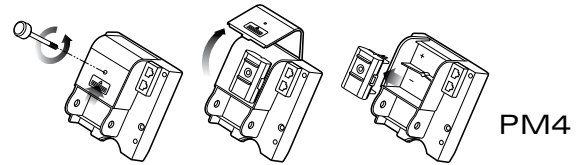
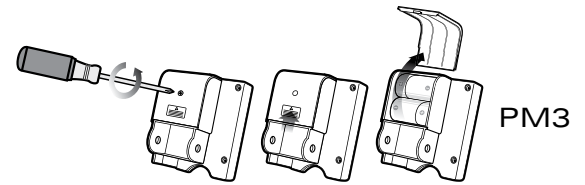
Puedes obtener más información en concept2.com y c2forum.com.

INFORMACIÓN DE LA BATERÍA

PM3	PM4
El PM3 funciona con dos pilas alcalinas tipo D (LR20). Durante el uso, el ventilador proporciona una parte de la potencia para prolongar la vida de la batería (Sólo Modelo D de Remos Indoor y SkiErg).	El monitor se suministra con una batería recargable. La velocidad de recarga depende del patrón de uso del usuario: cuánto más y más fuerte empujes, más rápido se cargará el PM4. Con algunas formas de remar, puede ser más conveniente utilizar dos pilas alcalinas tipo D (LR20). También se puede recargar conectando el PM4 a un PC con el cable USB. Si deseas más información, consulta concept2.com/pm4 .

Notas:

- 1) Quita las pilas o la batería del PM3 o PM4 si no vas a utilizar el monitor durante un periodo de cuatro o más meses.



Compartimento de la batería: para abrir, afloja el tornillo y haz presión en la dirección mostrada.

Información de seguridad para la batería recargable del PM4

No se debe:	Debes:
<ul style="list-style-type: none">• Abrir la envoltura de plástico• Dejar caer la batería• Poner las patillas de la batería en contacto entre sí o con un objeto metálico• Utilizar una batería dañada o con fugas• Tirar a la basura, incinerar, aplastar, etc. la batería	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarla solamente en un PM4; si no hay cortocircuitos• Mantenerla limpia y seca• Utilizarla a una temperatura entre 0° y 40°• Cargarla (remando, esquiendo, o conectando el PM4 al puerto USB) después de un periodo prolongado sin uso• Mantener la batería fuera del alcance de los niños• Desecharla apropiadamente

AVISO: Si las pilas tienen fugas, no las utilices. El contenido de las pilas es corrosivo y puede causar daños a los ojos, irritar la piel, etc. En caso de contacto, lava inmediatamente el área afectada con agua abundante.

VARIOS

● Limpieza del PM

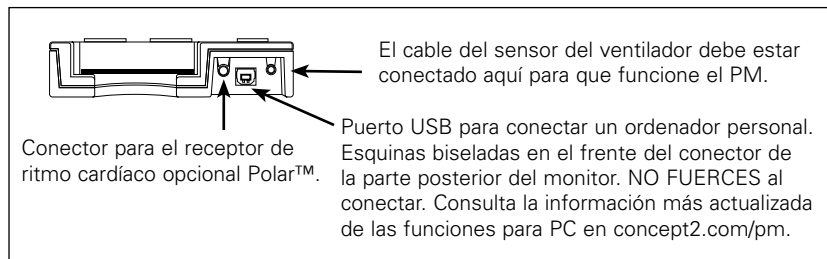
Utiliza únicamente un paño ligeramente humedecido con agua. No lo rocíes con productos de limpieza ni dejes que se moje con la lluvia.

● Fórmulas utilizadas

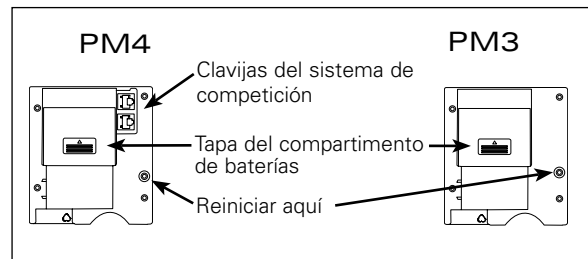
$$\text{Vatios} = 2,80/(\text{seg}/\text{metro})^3$$

$$\text{Calorías/hora} = \text{Kcal/hr} = (\text{vatios}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● Vista inferior del PM



● Vista posterior del PM



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Si el PM tiene algún problema de funcionamiento o no se "reactiva," resetear PM:
 - Introduce el extremo de un bolígrafo/lápiz en el orificio de la parte posterior para reiniciar, y haz una ligera presión, como se muestra más abajo.
 - Quita las pilas durante 30 minutos e instala dos pilas alcalinas nuevas tipo D (LR20).
2. Para cambiar el idioma: pulsa [MENU/BACK] hasta que deje de cambiar la pantalla. Pulsa el quinto botón gris de la derecha, a continuación pulsa dos veces el segundo botón gris de la derecha y después selecciona el idioma. (Nota: este procedimiento reseteará el PM a las determinaciones de fábrica.)
3. Si tu ordenador no reconoce que tu PM3/PM4 está conectado prueba alguna de las siguientes:
 - Utiliza otro ordenador y/o cable USB.
 - Quita las baterías y el cable USB durante 30 minutos y después vuelve a insertar las baterías.

Si deseas más información, consulta concept2.com/pm.

PANORAMICA DEL PERFORMANCE MONITOR (PM)

Per i vogatori Modello D, Modello E, Dynamic e SkiErg.

Per ulteriori informazioni sull'uso del Monitor delle prestazioni, visitate concept2.com/pm.

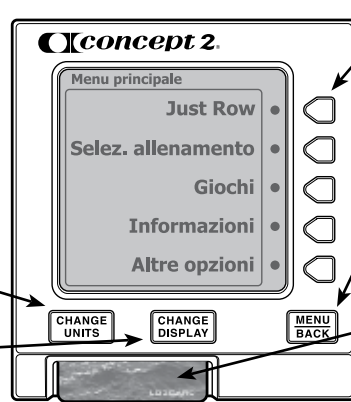
I

CHANGE UNITS

permette di scegliere tra metri, passo, watt o calorie. Premere questo pulsante in qualsiasi momento mentre si imposta un allenamento, durante un allenamento o mentre si consultano i risultati.

CHANGE DISPLAY

permette di scegliere un altro display. Premere questo pulsante in qualsiasi momento mentre ci si allena. Ogni volta che si preme [CHANGE DISPLAY] viene visualizzato un nuovo display. Vedere illustrazioni.



Questi pulsanti permettono di:

- effettuare selezioni da menu
- cambiare i numeri per impostare gli allenamenti e la data/ora
- alternare i vari display durante l'utilizzo

MENU BACK

accende il monitor, e visualizza **Menu Principale** o il menu precedente. Dopo un allenamento, premere questo pulsante e si torna al **Menu Principale**.

LogCard – quando è presente una LogCard, i dati dell'allenamento vengono memorizzati sulla LogCard stessa. Dopo l'allenamento, tornare al **Menu Principale** prima di rimuovere la LogCard in modo da garantire la corretta memorizzazione dei dati. (Se non è presente una LogCard, i dati vengono memorizzati nella **Memoria** del monitor). Utilizzare la "Utility LogCard del Concept2" per eseguire il back-up dei dati della LogCard sul PC. (cavo USB in dotazione)

Nota: Viene fornita una LogCard con ogni Performance Monitor (PM). Ogni carta può essere condivisa da 5 utenti. È possibile acquistare altre carte dal Concept2.

Cinque Visualizzazioni Grafiche



Nota: La frequenza cardiaca (HR) è visualizzata solo se si utilizza l'interfaccia HR.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Accensione/spegnimento del PM:

Il PM si accende quando:

- si inizia a vogare
- si preme [MENU/BACK]
- si inserisce una LogCard o il cavo USB
- si inseriscono le batterie o il pacco batterie

Il PM si spegne dopo quattro minuti di inattività di una schermata di allenamento, o dopo un minuto della schermata del **Menu Principale**.

Impostazione Data e Ora:

La prima volta che si accende il PM, il sistema richiede l'impostazione della data e dell'ora. Questo permette l'associazione dei risultati con la data corretta.

- Se mai ci fosse la necessità di reimpostare la Data/Ora, dal **Menu Principale** premere **Altre Opzioni > Funzioni > Data e ora**. Utilizzare i pulsanti come indicato per incrementare o ridurre l'ora.

Funzionamento Generale:

- Il PM visualizza automaticamente i dati dell'allenamento non appena si inizia l'allenamento.
- Premere [MENU/BACK] per tornare alla schermata precedente.
- Premere [CHANGE UNITS] o [CHANGE DISPLAY] in qualsiasi momento durante o dopo l'allenamento per visualizzare le diverse unità e una diversa presentazione dei dati dell'allenamento effettuato.
- Vi incoraggiamo ad esplorare il menu e provare i vari pulsanti!

Utilizzo del Monitor per la Frequenza Cardiaca:

ATTENZIONE! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inesatti. L'esercizio fisico eccessivo può causare gravi lesioni o la morte. Se ti senti esausto, interrompi immediatamente l'esercizio.

Il PM visualizza la frequenza cardiaca se viene utilizzato uno dei seguenti sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca:

	PM3	PM4
POLAR.	Il PM3 riceve la trasmissione della frequenza cardiaca dalla fascia toracica Polar™ SE il Ricevitore di Frequenza Cardiaca opzionale della Concept2 (disponibile da Concept2) viene utilizzato ed inserito nel PM3.	Il PM4 riceve la trasmissione della frequenza cardiaca dalla fascia toracica Polar™ SE il Ricevitore di Frequenza Cardiaca opzionale della Concept2 (disponibile da Concept2) viene utilizzato ed inserito nel PM4
SUUNTO ANT+ HR GARMIN.	Non disponibile	Il PM4 riceve la trasmissione della frequenza cardiaca direttamente dalla fascia toracica Suunto™, Garmin® o ANT+HR™. Vedi Altre Opzioni per le impostazioni.



Just Row/Just Ski - Funzionamento Automatico

Just Row/Just Ski è concepito per quei giorni in cui non si vuole premere pulsanti o preimpostare l'allenamento. Il primo colpo di vogata accende il PM che inizia a memorizzare automaticamente il tempo e distanza di allenamento. È anche possibile selezionare **Just Row/Just Ski** per impostare lo schermo del PM prima di iniziare l'allenamento.

Nota: È necessario allenarsi almeno un minuto affinché i risultati vengano salvati in memoria o nella LogCard. **Just Row/Just Ski** permette di vogare o sciare fino a 50.000 metri.

Selezione Allenamento

Il PM permette di scegliere o creare una vasta varietà di allenamenti. È possibile scegliere tra l'**Elenco Standard** di allenamenti preimpostati forniti dal PM, oppure creare allenamenti per conto proprio e costruire il proprio **Elenco Personalizzato**. Se si è in possesso di una LogCard, è possibile memorizzare cinque allenamenti preferiti (**Preferiti**) nella LogCard. La funzione **ReRow/ReSki** permette di "selezionare" un allenamento memorizzato (nella **Memoria** o nella LogCard) e di allenarsi con un Paceboat/Pace Skier secondo il replay degli intertempi* di un allenamento richiamato. È anche possibile gareggiare con un Paceboat/Pace Skier in un **Nuovo allenamento** impostando l'andatura del Paceboat/Pace Skier opzionale quando si programma l'allenamento stesso.

*Comprendere gli intertempi: I risultati dell'allenamento vengono visualizzati e memorizzati in due modi: come risultato finale per la distanza o tempo totale, e come una serie di punti lungo la strada denominati intertempi. Le suddivisioni indicano come l'andatura varia nel corso dell'allenamento. Se si seleziona un allenamento dall'**Elenco Standard**, **Elenco Personalizzato**, o **Preferiti**, la durata delle suddivisioni viene impostata automaticamente. Se si seleziona un **Nuovo Allenamento**, viene data l'opportunità di impostare la durata delle suddivisioni. Il PM divide il Nuovo Allenamento in cinque segmenti, o suddivisioni, a meno che non si modifichi la durata delle suddivisioni durante l'impostazione. Gli allenamenti intervallati non sono formattati in modo da utilizzare suddivisioni.

Per modificare **Custom List** la log card dev'essere inserita. Dal **Menu Principale**, selezionare **Altre Opzioni > Log Card > Log Card Utilities > Modificare Custom List**. Questo permette di copiare gli allenamenti tra quelli preferiti sulla vostra log card al **Custom List** del monitor.

Giochi

Gioco dei pesci: Ottieni punti prendendo pesci buoni, ed evita di perdere punti facendoti prendere da pesci cattivi! Voga o scia più forte e i pesci nuotano verso l'alto. Voga o scia più lentamente e i pesci nuotano verso il basso. Ogni partita dura quattro minuti. Le informazioni sull'allenamento con il Gioco dei Pesci (tempo, distanza, andatura per 500 metri, ecc.) vengono salvate nella LogCard (o nella **Memoria** del PM se non si usa una LogCard) come in un normale allenamento.

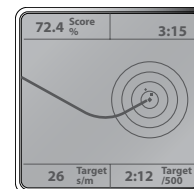
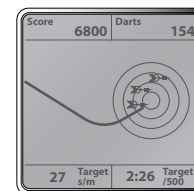
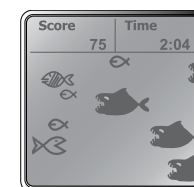
Freccette (solo PM4): Questo gioco premia la regolarità nella frequenza e potenza dei colpi. Si comincia con 300 dardi da lanciare in un gioco, ed il punteggio viene calcolato come un vero gioco di freccette. Un centro vale 50 punti, ed i successivi 3 anelli valgono 25, 10 e 5 punti ciascuno.

Allenamento mirato (Solo PM4): Questo gioco premia la regolarità nei colpi e offre delle opzioni per renderlo più efficace come mezzo di allenamento. Il punteggio è una percentuale del miglior risultato possibile. Un centro vale 5 punti ed i restanti anelli valgono 3, 2 ed 1 punto.

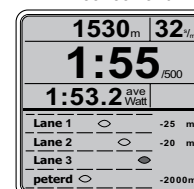
Allenamento mirato offre due scelte:

- **Just Play** – Un allenamento aperto che permette di vogare o sciare per il tempo desiderato. Come il gioco delle freccette, il passo bersaglio sarà tarato sugli ultimi colpi precedente il gioco.
- **Avanzato** – Fornisce il controllo massimo dell'allenamento Mirato, poiché si possono prefissare il numero dei colpi, il tempo e il passo dell'allenamento. Se si vogliono mantenere il passo e frequenza prescelta per un periodo di tempo, questo è il gioco giusto.

Gara (solo PM4) Il PM4 consente di impostare gare con un massimo di otto vogatori dotati di PM4 senza usare un computer. È possibile fare ciò senza fili o utilizzando cavi Ethernet dritti (disponibili dal Concept2). Se si utilizzano cavi, assicurarsi di collegarli prima di iniziare la gara.



Display della Gara
1-4 concorrenti

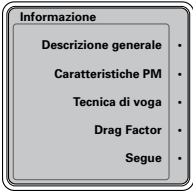


Una persona crea la gara sul suo PM4 seguendo il menu del PM4; gli altri si uniscono utilizzando il proprio PM4. Chi crea la gara si trova sempre nella Corsia 1 ed inizia la gara quando sono tutti pronti. I rimanenti numeri di corsia vengono assegnati in base all'ordine di entrata in gara. Lo schermo della gara visualizza i nomi per i concorrenti utilizzando le LogCard.

Se si utilizzano le fasce toraciche Suunto™, si dovranno utilizzare i cavi per gareggiare. In certi ambienti dove vengono utilizzati altri dispositivi (WiFi, Bluetooth, ecc.), Concept2 suggerisce l'utilizzo di cavi. È possibile avere una sola gara wireless in corso per volta.

Biathlon: Questo gioco simula la disciplina Olimpica del Biathlon.

Si tratta di intervalli di sci (o voga) che alternano con tiro al bersaglio o altra attività. Si può scegliere una varietà di penalità (distanza in più da sciare/remare). Il Monitor registra il tempo sul campo di tiro ed il tempo totale impiegato.



Informazioni/Assistenza

Il PM contiene informazioni on-board per assistere nel caso non fosse disponibile il manuale. Questa sezione contiene una breve lezione con animazione sulla tecnica corretta, una spiegazione del **Drag Factor**, informazioni sulle batterie e altro ancora. Vi incoraggiamo a premere il pulsante **Informazioni** dal **Menu Principale** e leggere attentamente le informazioni fornite.



Altre Opzioni

Il menu **Altre Opzioni** fornisce le seguenti funzioni e utilità:



- **Visualizza Drag Factor:** Il coefficiente di resistenza è una misura del carico della ventola. Il PM esegue una calibrazione automatica, ricalcolando il coefficiente di resistenza ad ogni colpo, in modo da fornire un valore del lavoro indipendentemente dall'impostazione del damper o dalle condizioni variabili.
- **Funzione:** Permette di reimpostare la data, ora e lingua. È possibile regolare il contrasto del LCD, controllare lo stato delle batterie ed aggiungere allenamenti all'**Elenco Personalizzato**.
- **Connettere la frequenza cardiaca:** (soltanto con PM4) È possibile utilizzare la fascia toracica della Suunto™, Garmin® o ANT+™ per visualizzare e registrare la frequenza cardiaca. Ogni fascia ha un numero di identificazione (ID) unico. Utilizzare questo menù per selezionare l'ID della tua fascia. Salva l'ID nella Log Card in modo che la Log Card riconoscerà automaticamente la fascia nei prossimi allenamenti. Per ulteriori informazioni, visitare concept2.com/hearttrate.
- **Memoria/LogCard:** Il PM memorizza gli allenamenti in due modi. Se non è presente una LogCard, il PM memorizza gli allenamenti più recenti nella sua **Memoria**. I più vecchi vengono cancellati automaticamente. Inserendo una LogCard prima dell'allenamento, i dati dell'allenamento vengono memorizzati nella LogCard, la quale può contenere circa 300 allenamenti. La Log Card vi permette di sommare il totale mensile e totale assoluto di metri percorsi, ed il vostro rendimento durante ogni intervallo degli allenamenti (compresa frequenza cardiaca, se disponibile). È possibile visualizzare gli allenamenti per data o per tipo. È possibile spostare i dati degli allenamenti dalla **Memoria** alla LogCard.
- **Collegamento:** (soltanto PM4) Collegare senza fili ad orologi Garmin con logo **LINK HERE**, a smartphone compatibili con ANT+, e applicazioni Concept2 per il cellulare.

Totali mensili	July
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 24800
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9000
July	:00 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570

Ulteriori informazioni sono disponibili nei siti concept2.com e c2forum.com.

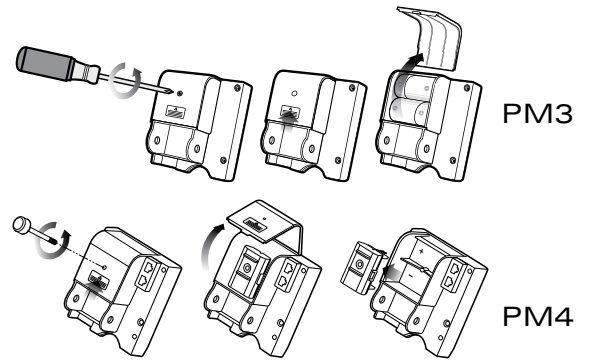
DATI BATTERIA

PM3	PM4
Il PM3 utilizza due pile alcaline tipo D-Cell (LR20). Durante l'uso, il volano fornisce una parte dell'energia per prolungare la durata della batteria (solo vogatore Modella D e SkiErg).	Ha in dotazione un pacco batterie ricaricabili. La velocità di ricarica dipende da come si usa il vogatore: più veloce e più intenso è l'allenamento, più rapida è la ricarica del PM4. In certi modi d'utilizzo, potrebbe essere meglio utilizzare due pile alcaline tipo D-Cell (LR20). È possibile ricaricarle anche collegando il PM4 al PC tramite cavo USB. Per ulteriori informazioni fare riferimento al sito concept2.com/pm4 .

Note:

- 1) Togliere le batterie o il pacco batterie dal PM3 o PM4 se non si utilizza il monitor per un periodo di almeno quattro mesi.

Vano batterie: Estrarre la vite e premere con il pollice nel verso indicato per aprire.



Informazioni sulla sicurezza per il pacco batterie ricaricabile del PM4

Da non fare:	Da fare:
<ul style="list-style-type: none">• Aprire l'involucro di plastica• Far cadere il pacco batterie• Permettere ai perni del pacco batterie di toccarsi tra di loro o venire a contatto con oggetti metallici• Utilizzarle se danneggiate o se perdono• Gettare nella pattumiera, nel fuoco, demolire, ecc.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare solo in un PM4; se non utilizzate nel PM4, conservare con cautela in modo da non mettere in cortocircuito i perni• Mantenerlo pulito ed asciutto• Utilizzare tra 0° e 40° C• Ricaricare (vogando o sciando, o collegando il PM4 a una porta USB) dopo un periodo prolungato di non utilizzo• Tenere il pacco batterie fuori dalla portata di bambini• Riciclare in modo adatto

ATTENZIONE: Se le batterie perdono, non utilizzarle. Il fluido delle batterie è corrosivo e può provocare lesioni agli occhi, irritare la pelle, ecc. Nel caso di contatto, lavare immediatamente la zona interessata con abbondante acqua.

VARIE

● Pulizia del PM

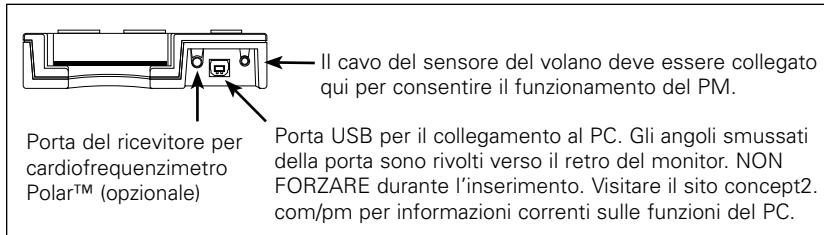
Utilizzare un panno leggermente inumidito con sola acqua. Non spruzzare un liquido pulitore o lasciare sotto la pioggia.

● Formule utilizzate

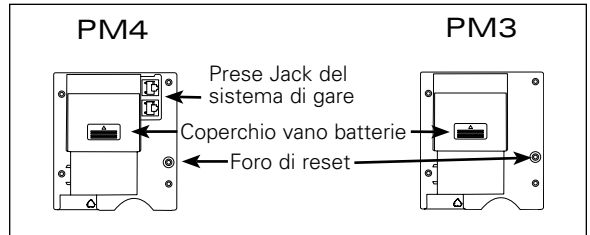
$$\text{Watt} = 2,80/(\text{sec}/\text{metro})^3$$

$$\text{Calorie/Ora} = \text{Kcal/hr} = (\text{watt}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● Vista dal basso del PM



● Vista dal retro del PM



RICERCA GUASTI

1. Nel caso di malfunzionamento del PM, oppure se non si accendesse, resettare monitor:
 - Inserire una graffetta o la punta di una penna/matita nel foro di reset sul retro e premere leggermente.
 - Togliere le batterie per 30 minuti ed inserire due pile alcaline nuove tipo D-Cell (LR20).
2. Per cambiare lingua: premere **[MENU/BACK]** fino a quando lo schermo non smette di cambiare. Premere il 5° pulsante grigio a destra, quindi premere il 2° pulsante grigio a destra due volte, e selezionare la lingua. (**NB** Questa procedura riporterà il monitor alle impostazioni originali.)
3. Se il PC non riconosce il collegamento con il PM3/PM4, prova uno di queste soluzioni:
 - Utilizzare un PC ed / o Cavo USB diverso.
 - Togliere le batterie e cavo USB per 30 minuti poi inserire di nuovo le batterie.

Per ulteriori informazioni fare riferimento al sito concept2.com/pm.

APRESENTAÇÃO GERAL DO MONITOR DE PERFORMANCE (PM)

Para os Remos Indoor Modelo D, Modelo E e Dynamic, e o SkiErg.

Para informação detalhada sobre o monitor de performance visite concept2.com/pm.

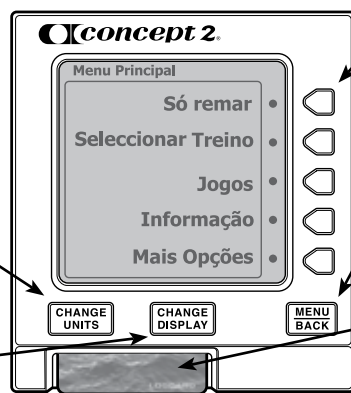
P

CHANGE UNITS

permite-lhe seleccionar metros, ritmo, watts ou calorias. Prima este botão em qualquer altura enquanto estiver a configurar o treino, durante o treino ou a ver os resultados.

CHANGE DISPLAY

permite que escolha outro ecrã. Prima este botão em qualquer altura durante o treino. Cada vez que premir [CHANGE DISPLAY] será apresentado um novo ecrã. Consulte as ilustrações.



Estes botões permitem-lhe:

- fazer selecções no menu
- aumentar números na configuração de treinos e da data/hora
- ver ecrãs alternados durante a utilização

MENU BACK

liga o monitor, e mostra O **Menu Principal** ou o menu anterior. Após um treino, prima este botão para o concluir e regressar ao **Menu Principal**.

LogCard – quando existe um LogCard, os dados do treino serão guardados no mesmo. Concluído o treino, regresse ao **Menu Principal** antes de retirar o LogCard para garantir que os dados são devidamente guardados. (Se não existir um LogCard, os dados são guardados na **Memória**.) Utilize o "Utilitário LogCard da Concept2" para copiar dados do LogCard para o seu PC. (Cabo USB fornecido)

Nota: Todas as unidades Monitor Performance (PM) são fornecidas com um LogCard. Cada cartão pode ser partilhado no máximo até cinco utilizadores. Pode comprar cartões adicionais à Concept2.

Cinco ecrãs gráficos



Nota: A frequência cardíaca (HR – Heart Rate) apenas será visualizada se a respectiva interface estiver a ser utilizada.

COMO COMEÇAR

Ligar/desligar o PM:

O PM ligar-se-á quando:

- fizer um movimento
- premir [MENU/BACK]
- inserir um LogCard ou um cabo USB
- inserir pilhas ou uma bateria

O PM desliga-se decorridos quatro minutos de inactividade num ecrã de treino, ou após um minuto no ecrã **Menu Principal**.

Definir data e hora:

Da primeira vez que ligar o PM, ser-lhe-á solicitado que defina a data e a hora. Isto garante que os seus resultados fiquem associados à data certa.

- Se alguma vez precisar de redefinir a data/hora, no **Menu Principal** prima **Mais Opções > Utilidades > Data e Hora**. Utilize os botões conforme indicado para aumentar ou diminuir a hora.

Funcionamento Geral:

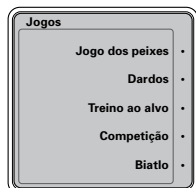
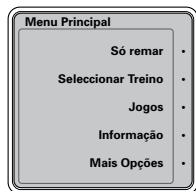
- O PM apresenta automaticamente os dados do treino assim que começar a treinar. Se não o desejar, não é necessário premir quaisquer botões.
- Prima [MENU/BACK] para voltar ao ecrã anterior.
- Prima [CHANGE UNITS] ou [CHANGE DISPLAY] em qualquer altura durante e após o treino para ver unidades diferentes e uma apresentação diferente dos dados do seu treino.
- Recomendamos que explore o menu e experimente os botões!

Utilizar um Monitor de frequência cardíaca:

AVISO! É possível que os sistemas de monitorização da frequência cardíaca não sejam exactos. O excesso de exercício pode originar danos graves ou a morte. Se sentir tonturas, pare imediatamente o exercício.

O PM indica a sua frequência cardíaca se um dos seguintes sistemas de frequência cardíaca estiver a ser utilizado:

	PM3	PM4
	O PM3 receberá a transmissão da frequência cardíaca de uma cinta peitoral Polar™ SE o receptor de frequência cardíaca Concept2 opcional (disponibilizado pela Concept2) estiver a ser utilizado e ligado ao PM3.	O PM4 receberá a transmissão da frequência cardíaca de uma cinta peitoral Polar™ SE o receptor de frequência cardíaca Concept2 opcional (disponibilizado pela Concept2) estiver a ser utilizado e ligado ao PM4.
	Não disponível.	O PM4 receberá a transmissão da frequência cardíaca directamente de uma cinta peitoral Suunto™, Garmin® ou ANT+HR™. Veja Mais opções para obter informação sobre a configuração.



Só Remar/Só Esquiar – Operação Automática

Só Remar/Só Esquiar foi concebido para aqueles dias em que não quer premir botões ou predefinir o treino. O seu primeiro movimento ligará o PM e começará a registar automaticamente o seu tempo e distância de treino. Também pode seleccionar **Só Remar/Só Esquiar** para configurar o ecrã do PM antes de começar o treino.

Nota: Um treino deve durar, pelo menos, um minuto para que os resultados sejam guardados na memória ou no LogCard. A opção **Só Remar/Só Esquiar** permite que reme ou esquie até 50 000 metros.

Seleccionar Treino

O PM permite que escolha ou crie uma grande variedade de treinos. Pode escolher da **Lista Permanente** de treinos predefinidos apresentada no PM, ou criar treinos personalizados e construir a sua própria **Lista Ajustável**. Se tiver um LogCard, pode guardar os seus cinco treinos preferidos (**Favoritos**) no LogCard. A função **Só Remar/Só Esquiar** permite “seleccionar” um treino guardado (na **Memória** ou no LogCard) e remar ou esquiar contra um Paceboat/Pace Skier guiado por uma repetição etapa-a-etapa* do treino guardado. Também pode competir com um Paceboat/Pace Skier no **Novo Treino** introduzindo um ritmo para a definição da opção Paceboat/Pace Skier quando configurar o treino.

*Compreender as etapas: Os resultados do seu treino serão visualizados e guardados de duas formas: como um resultado final para a distância ou tempo totais, e como um conjunto de pontos ao longo percurso, chamados etapas. As etapas mostram a variação do seu ritmo ao longo do treino. Se seleccionar um treino da **Lista permanente, Lista Ajustável** ou dos **Favoritos**, a duração da etapa será predefinida. Se configurar um **Novo Treino**, tem a oportunidade de definir a duração das etapas. O PM divide o seu novo treino em cinco segmentos ou etapas, a não ser que altere a duração das etapas aquando da configuração. Os treinos com intervalos não estão programados para utilizar etapas.

Para mudar **Lista Ajustável** deverá ter o Logcard inserido. No **Menu Principal** seleccione **Mais Opções > Logcard > Utilidades Logcard > Editar lista ajustável**. Isto permite copiar os treinos Favoritos do Logcard para a **Lista Ajustável** do monitor.

Jogos

Jogo dos Peixes: Ganhe pontos a apanhar peixes bons, e evite perder pontos ao ser apanhado pelo peixe mau! Reme ou esquie energicamente e o seu peixe nada para cima. Reme ou esquie calmamente e o seu peixe nada para baixo. Cada jogo demora quatro minutos. As informações sobre o treino do Jogo dos Peixes (tempo, distância, ritmo por 500 metros, etc.) são registadas no LogCard (ou na **Memória** do PM se não estiver a utilizar um LogCard) tal como num treino normal.

Dardos (só no PM4): Este jogo premeia a consistência na cadência e força constante. Tem 300 dardos para jogar e a pontuação é calculada como num jogo real. No centro vale 50 pontos, nos três anéis seguintes vale 25, 10 e 5 pontos.

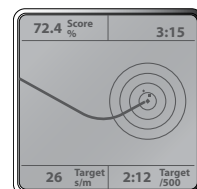
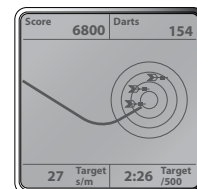
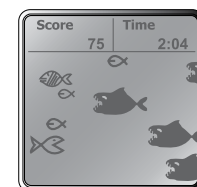
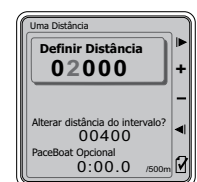
Treino ao alvo (só no PM4): Este jogo premeia a consistência e tem várias opções para tornar o treino mais importante. A sua pontuação obtida é uma percentagem do máximo possível. No centro são 5 pontos e nos 3 anéis seguintes são 3, 2 e 1 pontos.

Treino ao alvo oferece duas escolhas:

- **Só Executar** – Uma sessão de treino sem objectivo que permite remar ou esquiar durante o tempo que pretender.
- **Avançado** – Para um treino com máximo controlo no andamento, cadência e tempo predefinido. Se está interessado em alcançar um determinado andamento e cadência num tempo predefinido, este é o jogo certo.

Competição (Apenas para o PM4): O PM4 permite configurar competições com um número máximo de oito máquinas equipadas com o PM4 sem utilizar um computador. Tal poderá ser feito sem fios ou através de cabo Ethernet disponíveis na Concept2. Se utilizar cabos, certifique-se de que os liga antes de iniciar a prova.

Uma pessoa cria a prova no seu PM4 seguindo o menu PM4; os outros juntam-se à prova utilizando o seu próprio PM4. O criador da prova fica sempre na pista 1 e começa a prova quando todos estiverem preparados. Os números das outras pistas são atribuídos por ordem de inscrição na prova. O ecrã da prova apresenta nomes para os participantes que usem LogCards.

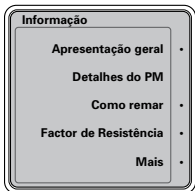
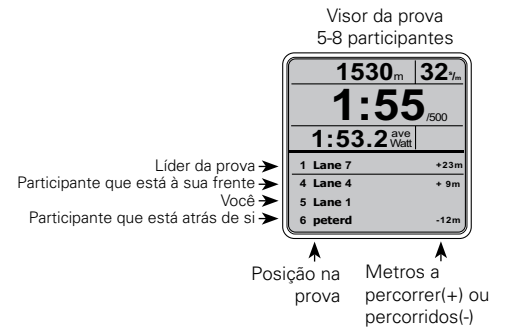


Visor da prova
1-4 participantes



Se utilizar cintas peitorais Suunto™, deve utilizar cabos para competir. Em ambientes onde sejam utilizados outros dispositivos (WiFi, Bluetooth, etc.), a Concept2 recomenda o uso de cabos. Apenas uma prova sem fios pode decorrer de cada vez.

Biatlo: Este Jogo simula o desporto olímpico do biatlo. Esquiar (ou remar) intervalos que alternam com tiro ao alvo ou outra actividade. Escolha entre uma gama de sanções de distância. O PM mantém registo da sua "gama" de tempo e do tempo total percorrido.



Informação/ Ajuda

O PM contém informações integradas para ajudá-lo se o manual não estiver disponível. Esta secção inclui uma breve aula com uma animação da técnica adequada, uma explicação do **Factor de Resistência**, informações sobre as pilhas, etc. Recomendamos que prima o botão **Informação** no **Menu principal** e leia toda a informação fornecida.



Mais opções

O menu **Mais opções** proporciona as seguintes funções e utilitários:

- **Visualização do Factor de Resistência:** O factor de resistência é uma medida da carga da roda de inércia. O PM é calibrado automaticamente recalculando o factor de resistência a cada movimento para que obtenha uma medição real do seu esforço, independentemente da definição do nível da entrada de ar ou da alteração das condições.
- **Utilidades:** Permite que redefina a data, hora ou idioma. Também pode ajustar o contraste do LCD, verificar o estado da bateria e acrescentar treinos à **Lista Personalizada**.
- **Ligar Frequência Cardíaca:** (Apenas para o PM4) Os cintos peitorais de frequência cardíaca Suunto™, Garmin® ou ANT+™ podem ser utilizados para visualizar e registar a sua frequência cardíaca. Cada cinto peitoral tem um número de identificação exclusivo. Use este menu para seleccionar o número de identificação do seu cinto peitoral. Guarde o seu número de identificação num LogCard para que o LogCard reconheça automaticamente o seu cinto peitoral (para treinos futuros). Para mais informações, visite concept2.com/hearttrate.
- **Memória/LogCard:** O PM guarda os treinos de duas formas. Se não for detectado um LogCard, o PM guardará os treinos mais recentes em **Memória**. Os mais antigos são automaticamente eliminados. Se um LogCard for inserido antes de um treino, os dados deste são guardados no LogCard, que tem capacidade para cerca de 300 treinos. O LogCard permite registar os metros mensais e todo o seu desempenho nos treinos, incluindo a frequência cardíaca opcional. Os seus treinos podem ser listados por data ou por tipo. Os dados do treino podem ser movidos da **Memória** para o LogCard.
- **Ligar:** (apenas PM4) ligação sem fios para relógios Garmin que apresentem no monitor o logotipo LINK HERE, ANT+ habilitado para smartphones e aplicações móveis para o Concept2



Totais Mensais	July
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 34880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	:00 0
Jun	1:44:50 21950
May	5:58:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:58:10 21570

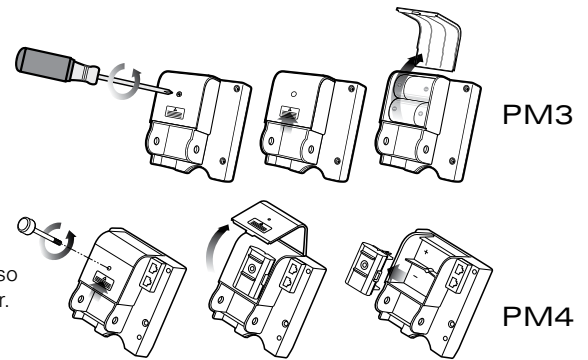
Pode encontrar mais informação em concept2.com e c2forum.com.

INFORMAÇÃO SOBRE AS BATERIAS

PM3	PM4
O PM3 utiliza duas pilhas alcalinas tipo (LR20). Durante a utilização, a roda de inércia fornece uma parte da energia para prolongar a duração das pilhas (apenas para o Remo Indoor Modelo D e para o SkiErg).	Vem equipado com uma bateria recarregável. A taxa de recarga depende da intensidade de utilização da máquina: a rapidez do carregamento do PM4 é directamente proporcional à velocidade e intensidade do exercício. Em determinados tipos de utilização, poderá ser mais conveniente utilizar duas pilhas alcalinas tipo LR20. Também pode ser recarregado ligando o PM4 a um PC através de um cabo USB. Para mais informações, consulte concept2.com/pm4 .

Notas:

- 1) Remova as pilhas ou a bateria do PM3 ou PM4 se prever que o monitor não será utilizado por um período de quatro meses ou mais.



Compartimento da bateria: Desaperte o parafuso e prima a patilha na direcção ilustrada para abrir.

Informações de segurança para a bateria recarregável do PM4

Não:	Do:
<ul style="list-style-type: none">• Abra a caixa de plástico• Deixe cair a bateria• Deixe que os pinos da bateria entrem em contacto entre si ou com qualquer objecto de metal• Utilize se estiver danificada ou estiver a derramar líquido• A destrua, incinere, esmague etc.	<ul style="list-style-type: none">• Utilize apenas num PM4; caso contrário, guarde cuidadosamente de modo a que os pinos não fiquem em curto-circuito• Mantenha limpa e seca• Utilize entre 0° e 40°• Carregue (reme ou esquie, ou ligue o PM4 ao USB) após um longo período de inutilização• Guarde a bateria longe do alcance das crianças• Recicle de modo adequado

AVISO: Se as pilhas tiverem fugas, não as utilize. Os fluidos de bateria são corrosivos e podem provocar lesões nos olhos, irritar a pele etc. Se ocorrer algum contacto, lave bem e de imediato a área afectada com água.

OUTRAS OBSERVAÇÕES

● Limpar o PM

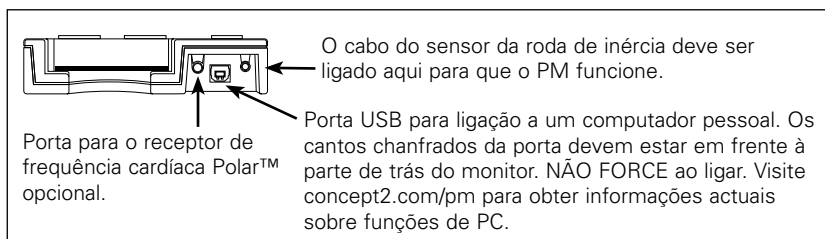
Apenas deve utilizar um pano ligeiramente humedecido com água. Não borrife com produtos de limpeza nem exponha à chuva.

● Fórmulas utilizadas

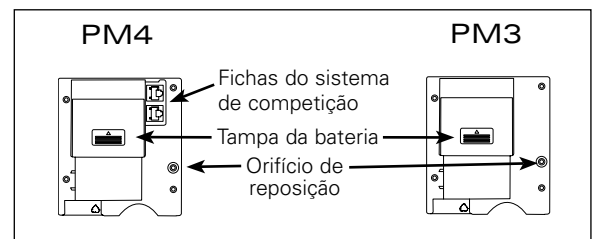
$$\text{Watts} = 2,80 / (\text{s/metro})^3$$

$$\text{Cal/hora} = \text{Kcal/hr} = (\text{watts}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● Vista de baixo do PM



● Vista de trás do PM



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Se o PM funcionar incorrectamente ou não "acordar", tente uma das seguintes acções:
 - Insira um clipe ou ponta de caneta/lápis no orifício de reposição da parte de trás e prima levemente.
 - Remova as pilhas durante 30 minutos e insira duas pilhas alcalinas tipo LR20 novas.
2. Para mudar o idioma: prima [MENU/BACK] até o ecrã parar de mudar. Prima o quinto botão cinzento do lado direito, e depois prima o segundo botão cinzento do lado direito duas vezes, e seleccione o seu idioma. (**Nota:** este procedimento irá repor o PM com as configurações de fábrica.)
3. Se o seu computador não reconhece o PM3/PM4 que foi ligado, deverá fazer o seguinte:
 - Use outro computador ou cabo USB.
 - Remova as baterias e o cabo USB por 30 minutos e depois volte a colocar as baterias.

Para mais informações, consulte concept2.com/pm.

OVERSIGT OVER PERFORMANCE MONITOR (PM)

Til Model D, Model E og Dynamic Indoor Rowers, og SkiErg.

For yderligere informationer om brug af Performance Monitor besøg venligst concept2.com/pm.

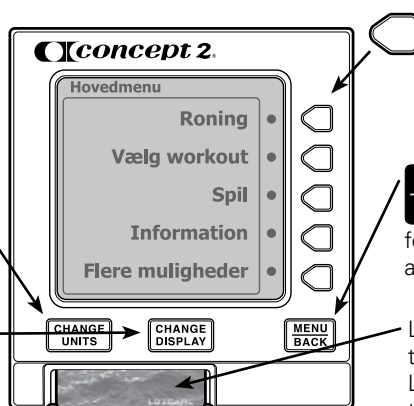


CHANGE UNITS

lader dig vælge meter, pace, watt eller kalorieforbrug. Tryk når som helst på denne knap under opsætning af en workout, under en workout eller ved visning af resultater.

CHANGE DISPLAY

lader dig vælge et nyt display. Med Change display kan du vælge et nyt display. Tryk på denne knap når som helst under en workout. Hver gang du trykker på [CHANGE DISPLAY] vises et nyt display. Se illustrationerne.



Med disse knapper kan du:

- vælge fra menuen
- ændre tallene ved indstilling af workouts og dato/tid
- få vist skiftende displays under brug

MENU BACK

tænder for PM og viser **Hovedmenu** eller den foregående menu. Efter en workout trykker du på knappen for at afslutte din workout og vende tilbage til **Hovedmenu**.

LogCard – Når du bruger et LogCard, gemmes dine træningsdata på dette. Efter din workout og inden du fjerner LogCard skal du gå tilbage til **Hovedmenu** for at gemme dine træningsdata. (Hvis du ikke har anvendt et LogCard, lagres dine data i **Hukommelse**.) Brug hjælpeprogrammet "Concept2 LogCard Utility" til backup af LogCard-data på din pc. (USB-kabel vedlagt)

Bemærk: Der følger et LogCard med hver PM. Hvert LogCard kan benyttes af op til fem brugere. Du kan købe yderligere LogCard hos Concept2.

Fem grafiske displays



Bemærk: Puls vises kun, hvis pulsudstyr er installeret.

START

PM:

PM tændes, når du:

- tager et rotag
- trykker på [MENU/BACK]
- indsætter et LogCard eller USB-kabel
- indsætter batterier eller en batteripakke

PM slukker efter fire minutters inaktivitet på en workoutskærm, eller efter ét minut på **Hovedmenu** skærmen.

Sådan indstiller du dato og tid:

Første gang du tænder PM, bliver du bedt om at indstille dato og tid. Ved at indstille datoen sikrer du, at dine resultater gemmes med den korrekte dato.

- Hvis du ønsker at indstille dato/tid igen, trykker du fra hovedmenuen på **Flere muligheder > Muligheder > Dato og tid**. Brug knapperne som vist til at ændre indstillingen.

Generel Brug:

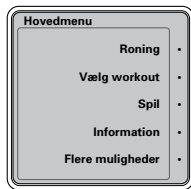
- PM viser automatisk dine workout-data så snart du begynder din workout. Det er ikke nødvendigt at trykke på nogen af knapperne.
- Tryk på [MENU/BACK] for at vende tilbage til det foregående display.
- Tryk på [CHANGE UNITS] eller [CHANGE DISPLAY] når som helst under og efter din workout for at få vist forskellige enheder eller en anden præsentation af dine workout-data. .
- Vi opfordrer dig til at afprøve menuen og eksperimentere med knapperne!

Sådan bruger du en pulsmåler:

ADVARSEL! Systemer til monitorering af hjertefrekvens kan være unøjagtige. Overtræning kan resultere i alvorlige skader eller død. Hvis du føler, at du er ved at besvime, skal du øjeblikkeligt afbryde træningen.

PM'en viser din puls, hvis ét af følgende systemer er i brug:

	PM3	PM4
	PM3 modtager puls information fra en Polar™ sender, HVIS Concept2-pulsmodtageren (tilbehør, fås hos Concept2) er i brug og er tilsluttet PM3.	PM4 modtager pulssinformation fra en Polar™ sender, HVIS Concept2-pulsmodtageren (tilbehør, fås hos Concept2) er i brug og er tilsluttet PM4
 	Ikke tilgængelig	PM4 modtager puls information direkte fra en Suunto™, Garmin® eller ANT+HR™ sender. Du finder flere oplysninger om opsætning under Flere muligheder .



Just Row/Just Ski – Automatisk drift

Just Row/Just Ski er beregnet til brug de dage, hvor du ikke ønsker at trykke på en bestemt knap eller forudindstille din workout. PM tænder, når du tager det første rotag og registrerer dine tider og distancer automatisk. Du kan også vælge **Just Row/Just Ski** for at opsætte PM-skærmen, før du begynder din workout.

Bemærk: En workout skal vare i mindst ét minut, for at resultaterne kan blive gemt i memory'en eller på dit LogCard. Med **Just Row/Just Ski** kan du ro eller stå på ski op til 50.000 meter.

Vælg Workout

PM lader dig vælge eller oprette en række forskellige workouts. Du kan vælge workouts fra **Standardliste**, som indeholder forudindstillede workouts, eller du kan danne dine egne workouts og lave din egen **Brugerliste**. Hvis du har et LogCard, kan du gemme fem af dine favoritworkouts (**Favoritter**) på kortet. Funktionen **ReRow/ReSki** giver dig mulighed for at "vælge" en gemt workout (i **Memory** eller på LogCard) og at ro Paceboat eller stå på Pace Skier drevet af split-by-split*-genafspilning af den gemte workout. Du kan også køre en Paceboat/Pace Skier i en **Ny workout** ved at indtaste en hastighed for den valgfrie Paceboat/Pace Skier-indstilling, når du opsætter workout'en.

*Forklaring af split-tider: Resultatet af din workout vises og gemmes på to måder: Som et slutresultat af den tilbagelagte distance og tid, og som en række punkter undervejs kaldet split-tider. Disse punkter viser, hvordan hastigheden varierede i løbet af din workout. Hvis du vælger en workout fra **Standardliste**, **Brugerliste** eller **Favoritter**, indstilles dine split-tider for dig. Hvis du opretter en **Ny Workout**, har du mulighed for selv at indstille split-tiderne. PM deler din nye workout op i fem dele, eller split-tider, medmindre du selv ændrer split-tiden under opsætningen. Interval-workouts benytter ikke split-tider.

For at ændre **Brugerliste** skal du have et Logcard isat. Fra **Hovedmenu** vælg **Flere muligheder > LogCard > LogCard muligheder > Rediger brugerliste**. Dette tillader dig, at kopiere workouts fra **Favoritter** på dit Logcard til **Brugerliste** på monitor.

Spil

Fiskespil: Indtjen point ved at fange gode fisk, og undgå at miste point, hvis du bliver fanget af en farlig fisk! Ro kraftigere eller stå hurtigere på ski, og dine fisk vil svømme op. Ro mindre eller stå langsommere på ski, og dine fisk vil svømme ned. Hver øvelse tager fire minutter. Dine Fish Game workout-oplysninger (tid, distance, hastighed pr. 500 meter osv.) bliver logget på dit LogCard (eller i PM **Memory**, hvis du ikke bruger et LogCard) ligesom ved en almindelig workout.

Dart (Kun PM4): Dette spil belønner konsistens i fastholden af samme stroke rate og power output. Du får 300 darts i et spil og din score bliver udregnet, som i et rigtig spil dart. Et "bulls Eye" er 50 points værd og de næste 3 ringe giver henholdsvis 25, 10 og 5 point.

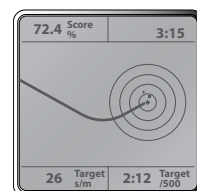
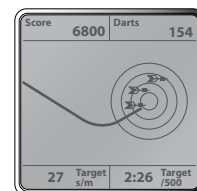
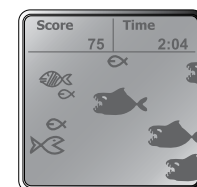
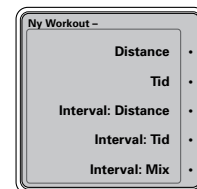
Niveau træning (Kun PM4): Dette spil belønner konsistens og giver dig i tillæg mulighed for at bruge som det som et mere kraftfuldt trænings værktøj. Din score er en procent af den størst opnåelige score. Et "bulls eye" er 5 point værd, og tilbageværende ringe er har værdi 3, 2 og 1 point.

Niveau træning tilbyder 2 muligheder:

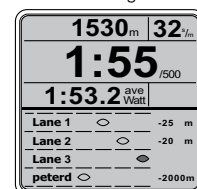
- **Just Play** – En åben måltræningssession, der giver dig mulighed for at ro eller stå på ski, så længe du vil.
- **Avanceret** – Giver maximum kontrol af dine niveau træninger ved at tillade dig, at indstille mål for pace, stroke rate, og tid. Hvis du er interesseret i at opnå et mål for pace og stroke rate og holde det i et forudindstillet tidsrum, er dette spillet for dig.

Race (Kun PM4): Med PM4 kan du opsætte races med op til otte PM4-udstyrede maskiner uden brug af en computer. Med PM4 kan du arrangere rokonkurrencer med op til syv andre romaskiner, som også har PM4, uden at du har brug for en computer. Du kan gøre dette trådløst eller ved brug af Ethernet-patch-kabler, som fås hos Concept2. Hvis du benytter kabler, skal du huske at tilslutte kablerne, før du starter.

Én person opretter Race på hans/hendes PM4 ved at følge anvisningerne på PM4-menuen. Andre kan deltage ved at bruge deres PM4. Roeren, der oprettede Race, er altid i bane 1 og starter løbet, når alle deltagere er klar. De øvrige banenumre tildeles i rækkefølge iht. tilmelding. Skærmen viser navnene på deltagere, der bruger deres LogCard.

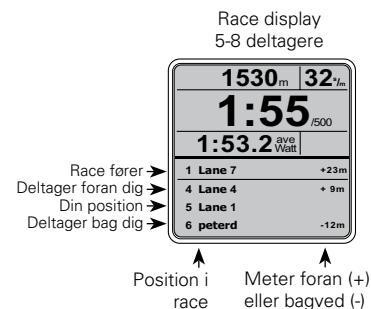


Race display
1-4 deltagere



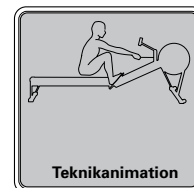
Hvis du anvender Suunto™ pulssender, skal du anvende kabler for at kunne afvikle race. I visse omgivelser, hvor andre enheder (WiFi, Bluetooth, osv.) anvendes, anbefaler Concept2 brug af kabler. Ved trådløse forbindelser kan du kun køre ét race ad gangen. Hvis du anvender Suunto™ pulssender, skal du anvende kabler for at kunne afvikle race. I visse omgivelser, hvor andre enheder (WiFi, Bluetooth, osv.) anvendes, anbefaler Concept2 brug af kabler. Ved trådløse forbindelser kan du kun køre ét race ad gangen.

Skiskydning: Dette spil simulerer den olympiske idrætsgren Skiskydning. Skiløb (eller ro) intervaller der veksler imellem skydning eller anden aktivitet. Valgfri strafafstande. PM holder styr på din mellemtid og din totaltid.



Information/Hjælp

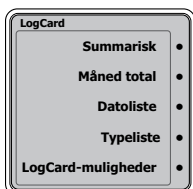
Din PM indeholder oplysninger, som kan hjælpe dig, hvis du ikke har adgang til en brugervejledning. Dette afsnit indeholder en kort lektion med en animation af den korrekte teknik, beskrivelse af Drag Factor, oplysninger om batterier m.m. Vi opfordrer dig til at trykke på knappen **Information** på **Hovedmenu** og læse oplysningerne igennem.



Flere muligheder

Menuen Flere muligheder stiller følgende funktioner og programmer til rådighed:

- **Vis Drag Factor:** Drag Factor er et mål af svinghjulsbelastning. PM kalibrerer sig selv ved at beregne Drag Factor for hvert tag, så du får en nøjagtig måling af dit arbejde uafhængigt af dæmperindstillingen eller ændrede betingelser.
- **Muligheder:** Tillader genindstilling af dato, tid eller sprog. Du kan også justere kontrasten på lcd-skærmen, kontrollere batteriernes tilstand og tilføje workouts til **Brugerliste**.
- **Tilslut puls måling:** (Kun PM4) Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulssendere kan bruges til at vise og gemme din puls. Hvert bælte har et unikt ID nummer. Brug denne menu til at vælge din pulssenders ID nummer. Hvis du gemmer ID nummer på dit LogCard vil dette automatisk opdage din pulssender og vise puls under roning. For yderligere information, besøg concept2.com/hearttrate.
- **Hukommelse/LogCard:** Din PM gemmer workouts på to måder: Hvis der ikke er isat et LogCard, gemmer PM dine seneste workouts i **Hukommelse**. Dine ældste workouts slettes automatisk. Hvis et LogCard indsættes før en workout, gemmes dine workoutdata på dette LogCard, som har plads til ca. 300 workouts. LogCard gør det muligt at søge efter din Total distance og dine Måned total metre, og din præstationer, igennem hvert split eller interval af dine workouts (inklusive puls, hvis tilstede). Du kan få vist dine data efter dato eller efter type. Alle data kan overføres fra **Hukommelse** til dit LogCard.
- **Link:** (kun PM4) Wireless tilslutning til Garmin ure, som viser **LINK HERE** logo, smartphones og Concept2 mobile enheder, der har mulighed for tilslutning med ANT+.



Måned total	July
Dec	7:44:40 88250
Nov	3:04:10 34880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	000 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99250
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570

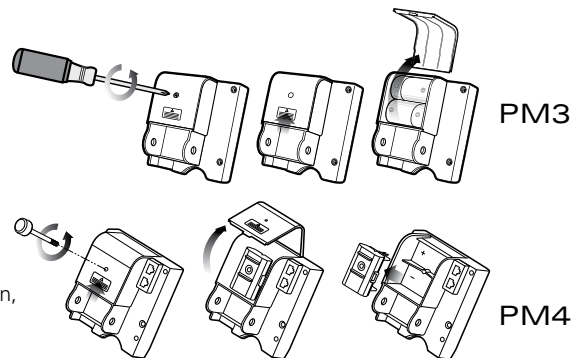
Du kan finde yderligere oplysninger på concept2.com og c2forum.com.

BATTERI INFORMATION

PM3	PM4
PM3 bruger to alkaline D-Cell (LR20)-batterier. Under brugen leverer svinghjulet en del af strømforsyningen for at forlænge batteriets levetid (kun Model D Indoor Rower og SkiErg).	Leveres med en genopladelig batteripakke. Genopladningshastigheden afhænger af brugerens anvendelsesmønster: Jo mere og jo hårdere du trækker, desto hurtigere oplades PM4. Ved nogen former for brug er det bedst at bruge to alkaline D-Cell (LR20)-batterier. Du kan også oplade batterierne ved at koble PM4 til en PC med et USB-kabel. Du kan finde oplysninger om dette på concept2.com/pm4 .

Noter:

- 1) Du bør tage batterierne eller batteripakken ud af PM3 eller PM4, hvis den ikke skal bruges inden for fire måneder eller længere.



Batterirum: Åbn batterirummet ved at løsne skruen, og tryk på dækslet i den viste retning.

Sikkerhedsinformation til PM4 Genopladelig Batteripakke

Undgå at:	Overhold følgende:
<ul style="list-style-type: none">• Åbne plasticæsken• Tabe batteripakken• Lade batteripakkens polben berøre hinanden eller andre metalgenstande• Bruge batteripakken, hvis den er beskadiget eller utæt• Smide batteripakken i affaldsspanden, brænde eller knuse pakken, osv.	<ul style="list-style-type: none">• Bruges kun i PM4. Hvis batteripakken ikke bruges i PM4, skal den opbevares forsigtigt, så polbenene ikke kortsluttes• Hold batteripakken ren og tør• Bruges ved temperaturer mellem 0° og 40° C• Oplad batteriet (ro eller stå på ski, eller sæt PM4 i USB-stikket) efter en længere periode uden brug• Opbevar batteripakken utilgængeligt for børn• Bortskaffes på korrekt vis

ADVARSEL: Hvis batterierne viser tegn på lækage, må de ikke anvendes. Væsken i batterierne virker korroderende og kan skade øjnene, irritere huden, osv. I tilfælde af hud- eller øjenkontakt vaskes området straks og omhyggeligt med vand.

ANDRE OPLYSNINGER

● Sådan rengør du din PM

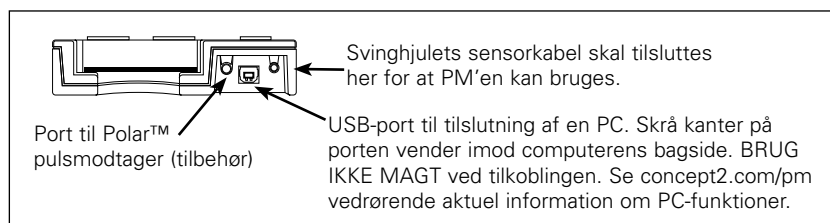
Brug udelukkende en klud, der er let fugtet med vand. Sprøjt ikke rengøringsmiddel på eller lad PM stå udenfor i regn.

● Anvendte formler

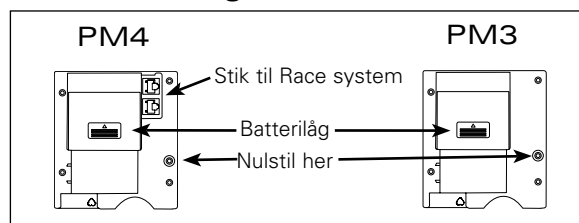
$$\text{Watt} = 2,80/(\text{sek}/\text{meter})^3$$

$$\text{Kalorier/time} = \text{Kal/time} = (\text{watt}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● PM set nedefra



● PM set bagfra



FEJLFINDING

1. Hvis der opstår en fejl i din PM, eller den ikke vil "vågne", reset PM:

- Tryk en papirclips eller spidsen på en kuglepen eller blyant ind i nulstillingshullet på bagsiden og tryk forsigtigt.
- Tag alle batterier ud i 30 minutter, og indsæt to nye alkaline D-Cell (LR20)-batterier.

2. Sådan ændrer du sprog: Tryk på [MENU/BACK], indtil skærmen ikke længere ændres. Tryk på den 5. grå knap i højre side, og tryk derefter to gange på den 2. grå knap i højre side, og vælg sproget. (**Bemærk:** Denne procedure vil gendanne PM til fabriksindstillinger.)

3. Hvis din computer ikke registrerer, at din PM3/PM4 er tilsluttet prøv en af følgende ting:

- Brug en anden computer og eller USB kabel.
- Fjern batterier og USB kabel i 30 minutter og genindsæt batterier.

Du kan finde oplysninger om dette på concept2.com/pm.

OVERZICHT VAN DE PERFORMANCE MONITOR (PM)

Voor model D, model E en Dynamic Indoor Rowers, en de SkiErg.

Voor meer gedetailleerde informatie over het gebruik van de Performance Monitor, ga naar concept2.nl/pm.

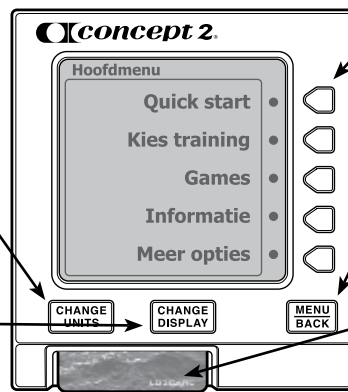
NL

CHANGE UNITS

hiermee selecteert u meters, snelheid, watt of calorieën. Druk op elk gewenst moment op deze toets tijdens het instellen van de training, tijdens de training of het bekijken van de resultaten.

CHANGE DISPLAY

hiermee kunt u een andere weergave kiezen. Druk op elk gewenst moment op deze toets tijdens de oefening. Elke keer dat u op [CHANGE DISPLAY] drukt, wordt een nieuwe weergave getoond. Zie illustraties.



Met deze toetsen kunt u:

- Menuselecties maken
- Cijfers voor het instellen van trainingen en datum/tijd verstellen
- Bekijk andere weergaven tijdens gebruik

MENU BACK

hiermee schakelt u de monitor in en wordt **Hoofdmenu** of het vorige menu weergegeven. Na een training drukt u op deze toets om de training te beëindigen en terug te keren naar het **Hoofdmenu**.

LogCard – wanneer een LogCard aanwezig is, worden de trainingsgegevens op de LogCard opgeslagen. Na uw training keert u terug naar het **Hoofdmenu** voordat u de LogCard verwijdert, zodat u er zeker van bent dat de gegevens correct zijn opgeslagen. (Wanneer er geen LogCard aanwezig is, worden de gegevens opgeslagen in het **Geheugen**.) Gebruik de "Concept2 LogCard Utility" om een reservekopie van uw LogCard-gegevens op uw pc op te slaan. (USB-kabel meegeleverd)

Opmerking: Bij elke Performance Monitor (PM) wordt een LogCard meegeleverd. Elke kaart kan worden gebruikt door maximaal vijf gebruikers. Extra kaarten kunnen worden aangeschaft bij Concept2.

Vijf grafische weergaven



Opmerking: Hartslag (HR) wordt alleen weergegeven wanneer HR Interface wordt gebruikt.

AAN DE SLAG

De PM in- en uitschakelen:

De PM wordt ingeschakeld wanneer u:

- een haal maakt
- op [MENU/BACK] drukt
- een LogCard insteekt of een USB-kabel aansluit
- batterijen of een accupack plaatst

De PM schakelt zichzelf uit na vier minuten zonder activiteiten op een trainingsscherm, of na een minuut op het scherm **Hoofdmenu**.

Datum en tijd instellen:

De eerste keer dat u de PM inschakelt, wordt u gevraagd de taal, datum en tijd in te stellen. Dit zorgt ervoor dat uw resultaten worden gekoppeld aan de juiste datum.

- Wanneer u ooit datum/tijd opnieuw moet instellen, drukt u in **Hoofdmenu** op **Meer opties > Instellingen > Datum en Tijd**. Gebruik de toetsen zoals aangegeven om de tijd verhogen of te verlagen.

Algemene bediening:

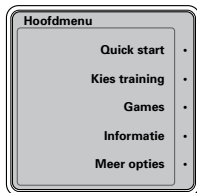
- De PM geeft automatisch uw trainingsresultaten weer zodra u met de training begint. U hoeft geen toetsen in te drukken wanneer u dat niet wilt.
- Druk op [MENU/BACK] om terug te keren naar het vorige scherm.
- Druk op [CHANGE UNITS] of [CHANGE DISPLAY] op elk gewenst moment tijdens en na uw training om andere eenheden en een andere presentatie van uw resultaten te bekijken.
- Wij adviseren u het menu te verkennen en met de toetsen te experimenteren!

Gebruik van een hartslagmonitor:

WAARSCHUWING! Hartslag-monitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Te grote inspanning kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich slap begint te voelen, stop dan onmiddellijk met de training.

De PM geeft uw hartslag weer wanneer een van de volgende hartslagsystemen wordt gebruikt:

	PM3	PM4
POLAR.	De PM3 ontvangt het hartslagsignaal van een Polar™-borstband INDIEN de optionele Concept2-hartslagontvanger (leverbaar via Concept2) wordt gebruikt en aangesloten is op de PM3.	De PM4 ontvangt het hartslagsignaal van een Polar™-borstband INDIEN de optionele Concept2-hartslagontvanger (leverbaar via Concept2) wordt gebruikt en aangesloten is op de PM4.
SUUNTO ANT+ HR GARMIN.	Niet beschikbaar.	De PM4 ontvangt het hartslagsignaal rechtstreeks van een Suunto™, Garmin® of een ANT+HR™-borstband. Zie Meer opties voor de instelling.



Just Row/Just Ski – automatische werking

Just Row/Just Ski is ontworpen voor dagen dat u geen zin hebt om toetsen in te drukken of uw training vooraf in te programmeren. Met de eerste haal wordt de PM ingeschakeld en wordt de trainingstijd en de afstand automatisch vastgelegd. U kunt ook **Just Row/Just Ski** kiezen om de PM- weergave in te stellen voor u met uw training begint.

Opmerking: Een training moet tenminste één minuut duren om de resultaten in het geheugen of op de LogCard op te slaan. Met **Just Row/Just Ski** kunt u maximaal 50.000 meter roeien of skiën.

Training Selecteren

Met de PM kunt kiezen uit een grote verscheidenheid aan trainingen of deze maken. U kunt een keuze maken uit de **Standaardtrainingen** met vooraf ingestelde trainingen in de PM of u kunt zelf trainingen maken en uw eigen **Extra trainingen** maken. Wanneer u over een LogCard beschikt, kunt u vijf favoriete trainingen (**Favorieten**) op de LogCard opslaan. Met de **ReRow-/ReSki**-functie kunt u een opgeslagen training kiezen (in **Geheugen** of op de LogCard) en roeien of skiën met Tempoboot/Temposkiër aangedreven door het stapsgewijs afspelen van de opgeslagen training. U kunt ook racen met een Tempoboot/Temposkiër in een **Nieuwe training** door het instellen van een bepaalde snelheid in de Facultatieve Tempoboot/Temposkiër als u de training inprogrammeert.

*Tussentijden begrijpen: uw trainingsresultaten worden op twee manieren weergegeven en opgeslagen: als het eindresultaat voor de complete afstand of tijd en als een aantal punten langs de route die tussentijden worden genoemd. Deze tussentijden geven aan hoe uw snelheid varieerde tijdens de training. Wanneer u een training selecteert uit de **Standaardtrainingen**, **Extra trainingen** of **Favorieten**, wordt de duur van de tussentijd voor u ingesteld. Wanneer u een **Nieuwe training** instelt, beschikt u over de mogelijkheid om de duur van de tussentijd in te stellen. De PM verdeelt uw Nieuwe training in vijf segmenten of tussentijden, tenzij u de duur van de tussentijd verandert tijdens het instellen. Intervaltrainingen zijn niet geformatteerd om gebruik te maken van tussentijden.

Om de **Extra trainingen** aan te passen moet de LogCard ingevoerd zijn. Selecteer vanuit het hoofdmenu **meer opties > LogCard > LogCard Instellingen > Extra train.bew.** Hiermee is het mogelijk om trainingen vanuit **Favorieten** op uw logcard naar uw **Extra trainingen** op uw monitor te kopiëren.



Games

Fish Game: Verdien punten door het vangen van de goede vissen en voorkom dat u punten verliest door gevangen te worden door de slechte vissen! Roei of ski sneller en uw vis zwemt boven. Roei of ski langzamer en uw vis zwemt onder. Elk spelletje duurt vier minuten. De informatie over uw Fish Game (tijd, afstand, snelheid over 500 meter, enz.) wordt geregistreerd op uw LogCard (of in PM **Geheugen** als u de LogCard niet gebruikt) net als bij een gewone training.

Darts (alleen PM4): In dit spel wordt regelmaat in tempo en kracht beloond. U mag in het spel 300 darts 'gooien' en uw score wordt net als in een echt darts spel berekend. De roos is 50 punten waard, de ringen daarbuiten 25, 10 en 5 punten elk.

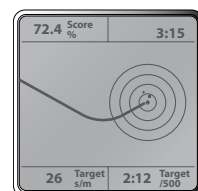
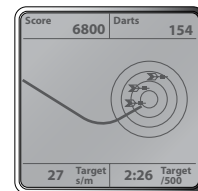
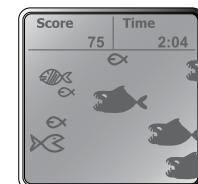
Target Training (alleen PM4): Dit spel beloont regelmaat en geeft meerdere opties zodat het een efficiënt trainingsprogramma wordt. Uw score is het percentage van de maximaal haalbare score. De roos 5 punten waard, de ringen daarbuiten 3, 2 en 1 punt.

Target Training biedt u twee opties:

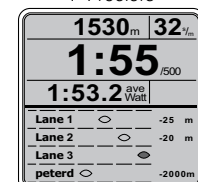
- **Just Play** – Een targettraining van onbepaalde duur zodat u kunt roeien of skiën zo lang als u wilt. Net als bij het Darts-spel is de streefsnelheid gebaseerd op uw recente slagen.
- **Advanced** – Biedt maximale controle over de trainingssessie dankzij de instelbare Target snelheid, Target tempo en trainingsduur. Indien u op zoek bent naar het bereiken van vooraf ingestelde parameters is dit spel iets voor u.

Racen (uitsluitend PM4): Met PM4 kunt u races organiseren met maximaal acht machines uitgerust met PM4 zonder een computer te gebruiken. Dit kan zowel draadloos als met ethernet-verloopkabels (leverbaar via Concept2) worden gedaan. Wanneer u gebruik maakt van kabels, dient u deze voor de race aan te sluiten.

Een persoon kan de race op zijn PM4 maken, door het menu van de PM4 te volgen; anderen nemen deel via hun eigen PM4. De maker van de race bevindt zich altijd in Baan 1 en start de race wanneer iedereen gereed is. De resterende baannummers worden toegewezen op basis van de aanmeldingsvolgorde van de race. Het racescherm geeft de namen weer van de roeiers die gebruik maken van LogCards.

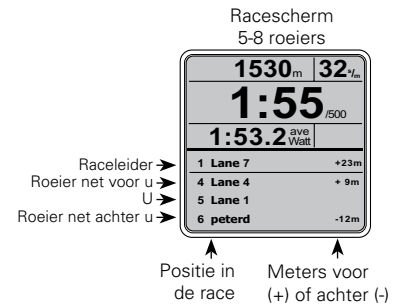


Racescherm
1-4 roeiers



Wanneer u Suunto™-borstbanden gebruikt, moet u kabels gebruiken om te racen. In bepaalde omgevingen waar andere apparaten (WiFi, Bluetooth, enz.) worden gebruikt, adviseert Concept2 het gebruik van kabels. Er kan slechts een draadloze race per keer plaatsvinden.

Biathlon: Dit spel simuleert de olympische sport Biathlon. Ski (of roei) verschillende intervallen die afgewisseld worden met 'schieten' of een andere activiteit. Kies uit verschillende straf-afstanden bij een misser. De Performance Monitor houdt de totale tijd en de 'range-tijd' bij.



Informatie/Help

De PM bevat interne informatie ter ondersteuning wanneer de handleiding niet aanwezig is. Dit gedeelte omvat een korte les met een animatie over de juiste techniek, een uitleg over de dragfactor, informatie over batterijen en dergelijke. Wij adviseren u om in het **Hoofdmenu** op de toets **Informatie** te drukken en de betreffende informatie door te lezen.



Meer Opties

Het menu **Meer Opties** bevat de volgende functies en hulpprogramma's:

- **Drag Factor tonen:** De dragfactor is een maatstaf van de ventilatorbelasting. De PM kalibreert zichzelf door de dragfactor na elke haal opnieuw te berekenen, zodat u een juiste meting krijgt van uw inspanning ongeacht de luchtschuifinstelling of veranderende omstandigheden.
- **Instellingen:** Hiermee kunt u de datum, tijd of de taal opnieuw instellen. U kunt ook het contrast van het LCD-scherm aanpassen, de batterijstatus controleren en trainingen aan de **Extra trainingen** toevoegen.
- **Aansluiten Hartslag:** (Alleen PM4) Suunto™, Garmin® of ANT+™ hartslag borstbanden kunnen worden gebruikt om de hartslag weer te geven. Elke borstband heeft een uniek ID-nummer. Gebruik dit menu om het nummer van uw band te selecteren. Sla het ID-nummer op op een LogCard om de band in volgende trainingen automatisch te laten herkennen en verbinden. Voor meer informatie kijkt u op concept2.com/heartrate.
- **Geheugen/LogCard:** De PM slaat trainingen op twee manieren op. Als er geen LogCard aanwezig is, slaat de PM uw meest recente trainingen op in het **Geheugen**. De oudste trainingen worden automatisch gewist. Wanneer een LogCard voor een training wordt ingestoken, worden de trainingsgegevens opgeslagen op de LogCard, deze heeft ruimte voor circa 300 trainingen. Op uw LogCard kunt u het totaal aantal meters alsmede de maandelijks afgelegde meters terughalen. Daarnaast zijn ook uw prestaties tijdens elke Split of Interval terug te lezen. (inclusief Hartslag, indien gebruikt). U kunt uw trainingen gerangschikt op basis van datum of type bekijken. Trainingsgegevens kunnen vanuit het **Geheugen** naar de LogCard worden verplaatst.
- **Verbinden:** Draadloos een verbinding maken met Garmin horloges met het **LINK HERE** logo, Smartphones met ANT+ en Concept2 Mobile app's.



Maandelijks totale	Judy
Dec 7:44:40	88260
Nov 3:04:10	34880
Oct 7:37:50	89000
Sep 8:40:50	100950
Aug 47:10	9050
July :00	0
Jun 1:44:50	21050
May 5:59:10	72160
Apr 9:09:30	109390
Mar 8:32:10	99260
Feb 7:20	1500
Jan 1:55:10	21570

Aanvullende informatie is beschikbaar op concept2.com en c2forum.com.

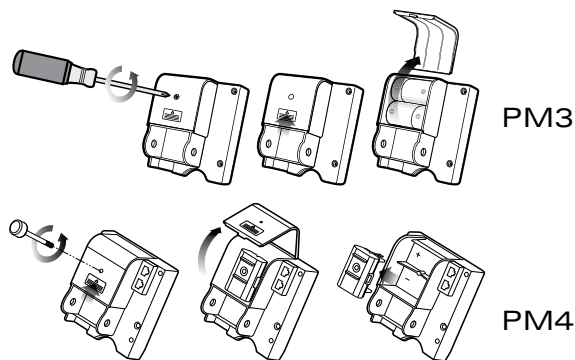
INFORMATIE OVER DE BATTERIJEN

PM3	PM4
De PM3 maakt gebruik van twee D-alkalinebatterijen (LR20). Tijdens het gebruik levert het vliegwiel een deel van het vermogen voor verlenging van de levensduur van de batterij (alleen Indoor rower model D en SkiErg).	Is uitgerust met een pakket oplaadbare batterijen. Hoe vaak ze worden opgeladen hangt af van het gebruikspatroon van de gebruiker: hoe meer en hoe harder u trekt, des te sneller wordt de PM4 opgeladen. Bij bepaalde gebruikspatronen is het beter om twee D-alkalinebatterijen (LR20) te gebruiken. Du kan også oplade batterierne ved at koble PM4 til en PC med et USB-kabel. Ga naar concept2.com/pm4 voor meer informatie.

Opmerkingen:

- 1) Verwijder de batterijen of de accupack uit de PM3 of PM4 wanneer de monitor gedurende vier maanden of langer niet wordt gebruikt.

Batterijvak: Draai de schroef los en druk met uw duim op het geribbelde vlakje in de getoonde richting om te openen.



Veiligheidsinformatie voor oplaadbare accupack voor PM4

Dit mag niet:	Dit moet u wel doen:
<ul style="list-style-type: none">• Openen van de kunststof verpakking• De accupack laten vallen• Pennen van de accupack met elkaar of een metalen oppervlak in aanraking laten komen• Gebruiken indien beschadigd of bij lekkage• Bij het huisvuil gooien, verbranden, verbrijzelen, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Alleen in een PM4 gebruiken; wanneer de accupack niet in de PM4 wordt gebruikt, zorgvuldig opbergen, zodat de pennen geen kortsluiting maken• Schoon en droog houden• Tussen 0°C en 40°C gebruiken• Opladen (roeien of skiën, of de PM4 in de USB steken) na een lange periode buiten gebruik.• Accupack uit de buurt van kinderen houden• Op de juiste wijze recyclen

WAARSCHUWING: Gebruik de batterijen niet wanneer deze lekken. Batterijvloeistof is corrosief en kan oogbeschadigingen, huidirritaties enz. veroorzaken. Wanneer men in aanraking komt met batterijvloeistof, het desbetreffende gebied onmiddellijk en grondig met water spoelen.

OVERIGE

● De PM schoonmaken

Gebruik een doek die alleen met een beetje water is bevochtigd. Niet afsproeien met een reinigingsapparaat of in de regen laten staan.

● Gebruikte formules

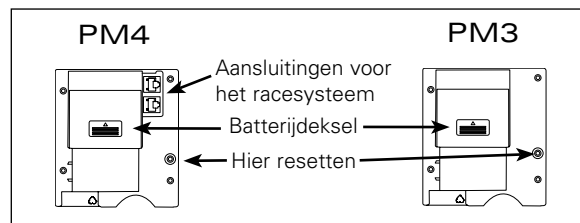
$$\text{Watt} = 2,80/(\text{sec}/\text{meter})^3$$

$$\text{Calorieën/uur} = \text{Kcal/uur} = (\text{watt}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● Onderaanzicht van de PM



● Achteraanzicht van de PM



PROBLEMEN, OORZAK EN REMEDIE

1. Wanneer er een defect optreedt in de PM of hij kan niet worden "gewekt", reset PM monitor:
 - Steek een paperclip of een pen/potlood in het resetgat aan de achterzijde en druk deze iets in.
 - Verwijder de batterijen gedurende 30 minuten en plaats twee nieuwe D-alkalinebatterijen (LR20).
2. De taal wijzigen: Druk op **[MENU/BACK]** tot het scherm niet meer verandert. Druk op de 5e grijze toets aan de rechterkant, druk vervolgens tweemaal op de 2e grijze toets aan de rechterkant en selecteer uw taal. (**NB:** dit herstelt de PM monitor naar de fabrieksinstellingen.)
3. Indien uw computer geen verbinding maakt met uw PM3/PM4 kunt het volgende proberen:
 - Probeer een andere PC en/of USB kabel.
 - Verwijder de accu/batterijen en de USB-kabel gedurende tenminste 30 minuten. Doe dan de batterijen er weer in.

Ga naar concept2.com/pm voor meer informatie.

ÖVERSIKT AV PERFORMANCE MONITOR (PM)

Modell D, Modell E, Dynamic Indoor Rowers, och SkiErg.



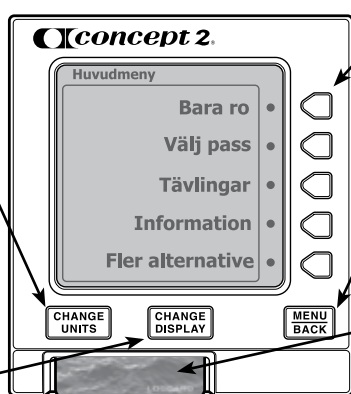
För mer detaljerad information om hur du använder monitorn, besök vår hemsida www.concept2.se.

CHANGE UNITS

låter dig välja meter, hastighet, watt eller kalorier. Tryck på denna knapp när som helst medan du ställer in ett träningspass, under passets gång eller när du granskar resultat.

CHANGE DISPLAY

låter dig välja en annan skärmtyp. Tryck på denna knapp när som helst under ett träningspass. Varje gång du trycker på [CHANGE DISPLAY] kommer en ny bildskärmtyp att visas. Se illustrationerna.



Med dessa knappar kan du:

- göra menyval
- ändra siffrorna för att ställa in träningspass och datum/tid
- alternera mellan olika skärmbilder medan du tränar

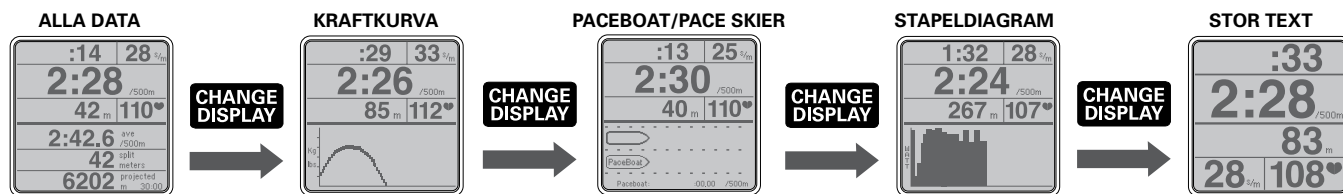
MENU BACK

slår på bildskärmen och visar **Huvudmeny** eller föregående meny. Tryck på denna knapp efter ett träningspass och återgå till **Huvudmeny**.

LogCard – när ett LogCard är insatt kommer träningsdata att sparas på LogCard. Återgå till **Huvudmeny** efter träningspasset, innan du tar ut ditt LogCard. På så vis tillförsäkras du att korrekta data sparas på kortet. (Om inget LogCard är insatt, kommer informationen att sparas i **Minnet**.) Använd "Concept2 LogCard-verktyg" för att säkerhetskopiera dina LogCard-data på din PC. (USB-kabel medföljer)

OBS: Ett LogCard medföljer varje Performance Monitor (PM). Varje kort kan användas av upp till fem användare. Ytterligare kort kan köpas av Concept2.

Fem grafiska bildskärmar



OBS: Hjärtrytm (HR) kommer endast att visas om HR-gränssnittet används.

SÄTTA IGÅNG

Slå av och på PM:

PM slås på när du:

- tar ett årtag
- trycker på [MENU BACK]
- sätter in ett LogCard eller en USB-kabel
- sätter i batterier eller ett batteripack

PM slås av efter fyra minuters inaktivitet på en träningspassskärm, eller efter en minut på **Huvudmeny**-skärmen.

Ställ in tid och datum:

Första gången du slår på PM, kommer du att uppmanas att ställa in tid och datum. Detta tillförsäkras att dina resultat förknippas med korrekt datum.

- Om du skulle behöva återställa datum/tid, tryck i **Huvudmeny** på **Fler alternativ > Verktyg > Tid och datum**. Använd knapparna enligt anvisningarna för att ändra tiden.

Allmän Drift:

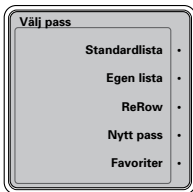
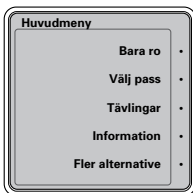
- PM visar automatiskt dina träningsdata så snart du påbörjar ett träningspass. Du behöver inte trycka på några knappar om du inte vill.
- Tryck på [MENU/BACK] för att återgå till föregående bildskärm.
- Tryck på [CHANGE UNITS] eller [CHANGE DISPLAY] när som helst under och efter ditt träningspass för att se olika enheter och olika presentationer av din träningsdata.
- Vi uppmuntrar dig att utforska menyerna och att experimentera med knapparna!

Att använda en hjärtrytmmonitor:

⚠ VARNING! Hjärtrytmmonitörer kan ibland visa inkorrekt data. Alltför hård träning kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig matt måste du avsluta din träning omedelbart.

PM visar din hjärtrytm om ett av följande hjärtrytmsystem är i bruk:

	PM3	PM4
	PM3 får en hjärtrytmsändning från ett Polar™-bälte OM den valfria Concept2 hjärtrytmmottagaren (tillhandahålls av Concept2) är i bruk och har kopplats till PM3.	PM4 får en hjärtrytmsändning från ett Polar™-bälte OM den valfria Concept2 hjärtrytmmottagaren (tillhandahålls av Concept2) är i bruk och har kopplats till PM4.
	Ej tillgängligt.	PM4 får en hjärtrytmsändning direkt från ett Suunto™, Garmin® eller ANT+HR™-bälte. Se Fler alternativ för inställning.



Just Row/Just Ski - Automatisk drift

Just Row/Just Ski är utformad för de dagar då du inte har lust att trycka på några knappar eller ställa in ditt träningspass. Ditt första årtag kommer att slå på PM och börja registrera din träningsstid och -distans automatiskt. Du kan även välja **Just Row/Just Ski** för att ställa in PM-skärmen innan du påbörjar ditt träningspass.

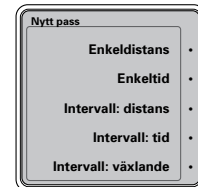
Observera: Ett träningspass måste pågå i minst en minut för att resultaten ska sparas i minnet eller på ditt LogCard. Med **Just Row/Just Ski** kan du ro eller staka upp till 50 000 meter.

Välj pass

PM låter dig välja eller skapa ett stort utbud av träningspass. Du kan välja i **Standardlista** av förinställda träningspass som tillhandahålls på PM, eller så kan du skapa egna träningspass och bygga upp din egen **Egen lista**. Om du har ett LogCard kan du spara dina fem favoritpass (**Favoriter**) på LogCard. Funktionen **ReRow/ReSki** låter dig "välja" ett sparad träningspass (i **Minnet** eller på LogCard) och ro eller staka mot en Paceboat/Pace Skier som drivs av en split-by-split* repris av det sparade passet. Du kan även tävla mot en Paceboat/Pace Skier i ett **Nytt Träningspass** genom att välja en hastighet med den valfria Paceboat/Pace Skier-inställningen när du ställer in träningspasset.

*Att förstå splittar: Dina resultat kommer att visas och sparas på två sätt: som slutgiltigt resultat för den totala distansen eller tiden, och som en uppsättning poäng utmed sträckan som kallas splittar. Splittarna visar hur din hastighet varierade under träningspasset. Om du väljer ett träningspass från **Standardlista**, **Egen lista** eller **Favoriter**, kommer den tid som splitten varar att ställas in åt dig. Om du ställer in ett Nytt arbetspass får du möjlighet att ställa in splittens varaktighet. PM delar upp ett **Nytt pass** i fem segment, eller splittar, om du inte ändrar splitt-varaktigheten under inställningen. Intervallträningspass är inte formaterade för att använda splittar.

För att ändra i **Egen lista** måste ett logkort vara insatt i monitorn. Gå från **Huvud meny** till **Fler alternativ** > **Log card verktyg** > **Redigera egen lista**. Här erbjuds du möjligheter att kopiera från Favoriter från ditt log card till egen lista på din monitor.



Tävlingar

Fisketävling: Samla poäng genom att fånga bra fisk, och undvik att förlora poäng genom att bli fångad av dålig fisk! Ro eller staka kraftigare för få fisken att simma uppåt. Ro eller staka lättare för få fisken att simma ner. Varje tävling varar i fyra minuter. Träningsinformationen för fisketävlingen (tid, distans, hastighet per 500 meter o.s.v.) sparas på ditt LogCard (eller i PM-**Minnet** om du inte använder ett LogCard) precis som under ett vanligt träningspass.

Dart: (Endast PM4) I den här tävlingen får du poäng efter hur stabilt och jämnt du ro. Årfrekvens och kraft skall vara så konstant som möjligt. Du får 300 årtag att spela med och får 50p i "bull's eye" och 25, 10 resp. 5p i de följande ringarna.

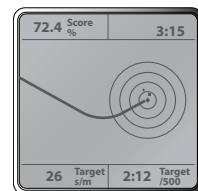
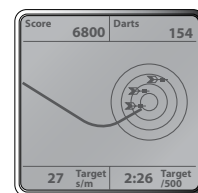
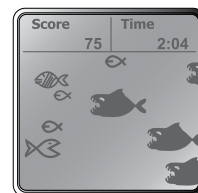
Target training: (Endast PM4) Den här tävlingen ger dig poäng utifrån stabilitet i kraft och frekvens. Din poäng är en procentdel av den högsta nåbara poängen. "Bull's eye" är värt 5p och de övriga ringarna 3, 2 respektive 1poäng.

Det finns två alternativ :

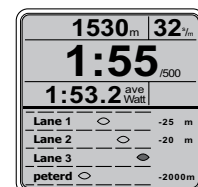
- **Bara träna** – En öppen målträning som fortsätter så länge du roer eller stakar. Precis som i Dartspelet så kommer ditt måltempo bestämmas av dina senaste årtag.
- **Avancerad** – Ger dig full kontroll över ditt träningspass. Användaren kan själv bestämma vilken frekvens, tempo och tid som skall gälla för passet. Det du bestämmer här blir det mål du jobbar mot under passet.

Köra race: (endast PM4) PM4 låter dig tävla maskin mot maskin. Upp till åtta maskiner utrustade med PM4 kan tävla utan att en dator ansluts. Detta kan göras trådlöst eller med ethernetkablar som tillhandahålls av Concept2. Se till att koppla in kablarna innan tävlingen börjar.

En person skapar ett race på sin PM4 genom att följa PM4-menyn; andra går med genom att använda sina egna PM4. Den som skapat ett race är alltid i bana 1 och börjar tävlingen när alla är redo. Resterande banor tilldelas i turordning. På skärmen står namnen på de tävlande som använder LogCards.

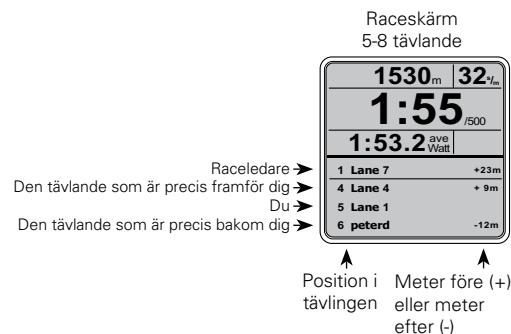


Raceskärm
1-4 tävlande



Kablar måste användas i tävlingen om man samtidigt vill använda Suunto™-pulsmätarbälten. I vissa miljöer där andra metoder används (WiFi, Bluetooth, etc.), föreslår Concept2 användning av kablar. Endast ett trådlöst race kan vara igång samtidigt.

Biathlon: Det här passet simulerar idrotten Skidskytte. Staka eller ro intervaller som alterneras med skytte eller annan valfri aktivitet. Välj själv om du vill ha straffrundor med i passet. Monitorn håller ordning på dels din aktiva rodd eller stak tid och tiden för annan aktivitet.



Information/Hjälp

PM innehåller information som hjälper dig om manualen inte finns tillgänglig. Detta avsnitt innehåller en kort lektion med en animering av rätt teknik, en förklaring av **Drag Factor**, information om batterier med mera. Vi uppmanar dig att trycka på **Information** i **Huvudmeny** och läsa igenom den information som tillhandahålls.

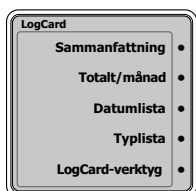
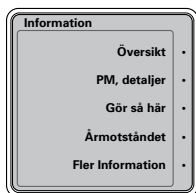


Fler Alternativ

Menyn **Fler Alternativ** tillhandahåller följande funktioner och verktyg:

- **Visa roddmotstånd:** Årnotståndet är ett mått på fläktrembelastningen. PM självkalibreras genom att omberäkna årnotståndet för varje årtag så att du får ett verkligt mått på din ansträngning oberoende av dämparinställningen eller ändrade förhållanden.
- **Verktyg:** Låter dig ställa in datum, tid eller språk igen. Du kan även justera kontrasten på LCD-skärmen, kontrollera batteristatus och lägga till träningspass till den **Egen lista**.
- **Anslut pulsmätare :** (Endast PM4) Suunto™, Garmin® eller annan pulsmätare som använder sig av ANT+™ systemet kan användas på denna SkiErg. På bröstbältet finns en unik kod. Använd denna kod för att identifiera ditt bälte på Ski Erg monitorn. Du kan också spara ditt ID nummer på ditt log card. Då fungerar det automatiskt nästa gång du använder ditt log card. För ytterligare information, gå in på concept2.com/heartrate.
- **Minne/LogCard:** PM lagrar träningspass på två sätt. Om inget LogCard finns, kommer PM att spara dina senaste träningspass i **Minnet**. De äldsta träningspassen tas bort automatiskt. Om ett LogCard är insatt innan ett träningspass, kommer träningsdatan att lagras på LogCard, som kan spara ca. 300 träningspass. Log kortet ger dig möjlighet att spåra alla dina träningspass och antal meter du har rott. Även tempo, årfrekvens och eventuell puls finns lagrad i kortet. Du kan granska dina träningspass efter datum eller typ. Träningspassdata kan flyttas från **Minnet** till LogCard.
- **Länk:** (Endast PM4) Anslut trådlöst till Garmin klockor som visar **LINK HERE** logo, ANT+ telefoner och Concept 2 applikationer.

Total/månad	Judy
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 34880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	500 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570



Ytterligare information finns på concept2.com och c2forum.com.

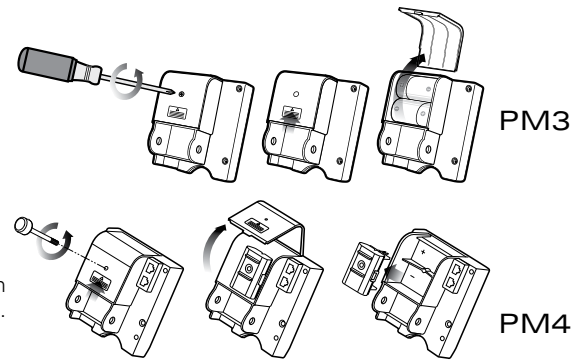
BATTERIINFORMATION

PM3	PM4
PM3 använder två alkaliska D-Cell (LR20) batterier. Vid användning genererar svänghjulet en del av kraften, vilket förlänger batteriernas livstid (endast Modell D indoor rower och SkiErg).	Levereras med ett laddningsbart batteripack. Laddningstiden beror på användarens träningsprofil: ju mer och ju hårdare du drar, desto snabbare laddas din PM4. Under vissa omständigheter kan det vara bättre att använda två alkaliska D-cell (LR20) i stället. OBS: Laddning är mindre effektivt när en PM4 används med en Modell D roddmaskin för inomhusbruk. Gå till www.concept2.com/pm för ytterligare information. Kan även laddas genom att koppla PM4 till en PC med en USB-kabel.

Anmärkingar:

- 1) Ta ut batterierna eller batteripacken från PM3 eller PM4 om monitorn inte kommer att användas på minst fyra månader.

Batterifack: Lossa skruven och tryck på tumfattningen i angiven riktning för att öppna.



Säkerhetsinformation för PM4 laddningsbar batteripack

Ej tillåtet:	Tillåtet:
<ul style="list-style-type: none">• Att öppna plasthöljet• Att tappa batteripacken• Att låta stiften komma i kontakt med varandra eller med något annat metallföremål.• Att använda om den är skadad eller läcker• Att kasta, bränna, krossa, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Att använda i en PM4, om den inte används i en PM4, ska den förvaras nogga så att stiften inte kortsluts• Att förvara rent och torrt• Att använda mellan 0° och 40° C• Att ladda (ro eller staka, eller anslut PM4 till USB) efter långvarig period utan användning• Att förvara batteripacken på avstånd från barn• Att återvinna på korrekt sätt

WARNING: Om batterierna läcker, får de inte användas. Batterivätska är frätande och kan skada ögon, irritera huden, etc. Om kontakt uppstår, ska du omedelbart tvätta ifrågavarande område grundligt med vatten.

DIVERSE

● Rengöring av PM

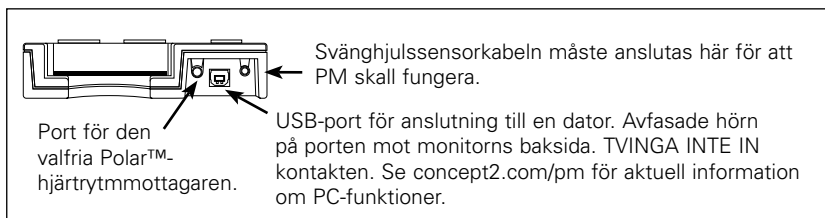
Använd en trasa som fuktats lätt med enbart vatten. Spraya inte med rengöringsmedel och låt inte produkten stå ute i regn.

● Formler som används

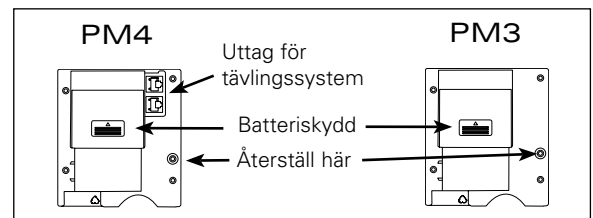
$$\text{Watt} = 2,80/(\text{sek}/\text{meter})^3$$

$$\text{Kalorier}/\text{timme} = \text{Kcal}/\text{tim} = (\text{watt}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● PM sedd från undersidan



● PM sedd från baksidan



FELSÖKNING

1. Om PM havererar eller inte "vaknar", återställ PM:

- Sätt in ett gem eller spetsen på en penna/blyertspenna i återställningshålet på baksidan och tryck försiktigt.
- Avlägsna batterierna under 30 minuter och sätt i två nya alkaliska D-Cell (LR20)-batterier.

2. Byt språk: tryck på [MENU/BACK] tills skärmen upphör att ändras. Tryck på den femte grå knappen till höger, och därefter på den andra grå knappen till höger två gånger, och välj språk. (OBS: Denna åtgärd kommer att återställa PM till fabriksinställningar.)

3. Om din dator inte känner av att din PM3 eller PM4 är ansluten så försök med följande knep :

- Använd en annan dator eller prova med en annan USB kabel.
- Ta bort batterier och USB kablar i 30 min. Sätt sedan i dem igen och prova.

Gå till concept2.com/pm för ytterligare information.

YLEISTÄ PERFORMANCE MONITOR (PM) -NÄYTÖSTÄ

Koskee mallia D, mallia E ja Dynamic Indoor -soutulaitetta sekä SkiErgiä .

FI

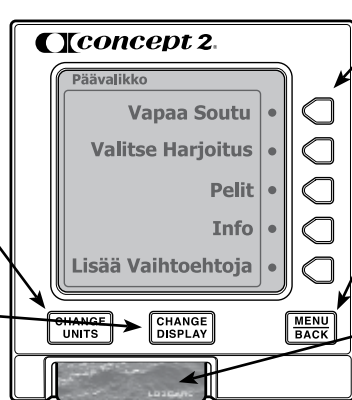
Yksityiskohtaiset tiedot monitorin käytöstä, ole hyvä ja tutustu sivuun concept2.com/pm.

CHANGE UNITS

Metrien, soutuahdin, wattien tai kalorien valitseminen yksiköksi. Paina tätä painiketta million tahansa harjoituksen asettamisen aikana, harjoituksen kestäessä tai tuloksia tarkastaessa.

CHANGE DISPLAY

Eri näyttöjen valitseminen. Paina tätä painiketta milloin tahansa harjoituksen aikana. Näyttö vaihtuu aina [CHANGE DISPLAY] -painiketta painettaessa. Katso kuvia.



Näiden painikkeiden avulla voit:

- valita valikkovaihtoehtoja
- suurentaa arvoja harjoitusten määrittämisen ja päivämäärän/ kellonajan asettamisen yhteydessä
- katso näyttöjä vuorotellen käytön aikana

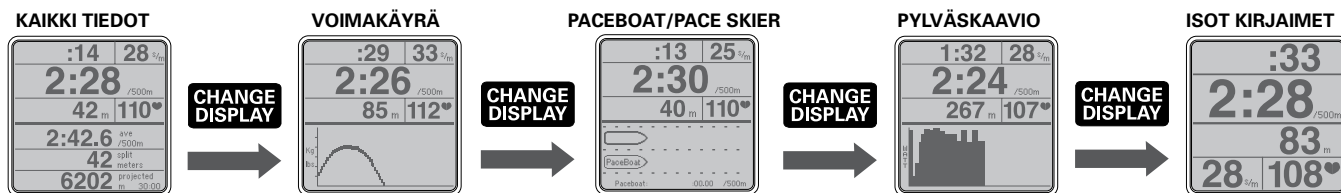
MENU BACK

Näytön kytkeminen pois päältä ja palaaminen **Päävalikko** tai edelliseen valikkoon. Harjoittelun päätyttyä voi lopettaa harjoituksen ja palata **Päävalikko** painamalla tätä painiketta.

LogCard – Kun LogCard-kortti on asetettuna, harjoitustiedot tallennetaan LogCard-kortille. Kun olet lopettanut harjoituksen, palaa **Päävalikko** ennen LogCard-kortin poistamista. Muussa tapauksessa tiedot eivät ehkä tallennu oikein. (Jos LogCard-korttia ei ole asetettuna, tiedot tallennetaan **Muisti**.) Voit varmuuskopioida LogCard-kortilla olevat tiedot tietokoneeseen käyttämällä Concept2 LogCard Utility -ohjelmaa. (USB-kaapeli sisältyy toimitukseen.)

Huomautus: Jokaisen Performance Monitor (PM) -näytön mukana toimitetaan yksi LogCard-kortti. Jokaisella kortilla voi olla enintään 5 käyttäjää. Lisää kortteja voi hankkia Concept2:lta.

Viisi näyttötilaa



Huomautus: Syke (HR) näkyy vain silloin, kun sykeliitäntä on käytössä.

KÄYTÖN ALOITTAMINEN

PM-laitteen kytkeminen päälle ja pois päältä:

Voit kytkeä PM-näytön päälle:

- alkamalla soutaa
- painamalla [MENU/BACK]-painiketta
- asettamalla LogCard-kortin tai kytkemällä USB-kaapelin
- asettamalla paristot tai akun

PM kytkeytyy pois päältä, kun sitä ei ole käytetty neljään minuuttiin harjoittelunäytön ollessa valittuna tai kun sitä ei ole käytetty minuuttiin **Päävalikko** ollessa näytössä.

Päivämäärän ja kellonajan asettaminen:

Kun PM käynnistetään ensimmäisen kerran, näyttöön tulee kehoitus asettaa päivämäärä ja kellon aika. Tämä varmistaa, että tulostiedot liitetään oikeaan päivämäärään.

- Voit tarvittaessa asettaa myöhemmin päivämäärän ja kellonajan valitsemalla **Päävalikosta Lisää vaihtoehtoja > Ominaisuudet > Päivä ja aika**. Voit pienentää tai kasvattaa aikaa painikkeiden avulla.

Peruskäyttö:

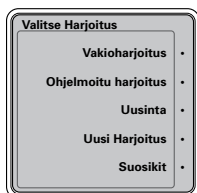
- PM näyttää automaattisesti harjoituksen tiedot heti harjoituksen alettua. Mitään painikkeita ei välttämättä tarvitse painaa.
- Voit palata edelliseen näyttöön painamalla [MENU/BACK]-painiketta.
- Paina [CHANGE UNITS] tai [CHANGE DISPLAY] milloin tahansa harjoituksen aikana tai sen jälkeen nähdäksesi eri yksiköt ja erilaisen tulostietojen esityksen.
- Tutki rohkeasti eri valikkoja ja kokeile eri painikkeita!

Sykemittarin käyttäminen:

VAROITUS! Sykemittarin lukemat voivat olla epätarkkoja. Liiallinen ponnistus voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Jos sinua huimaa, lopeta harjoitus heti.

PM näyttää sykkeen, jos käytössä on jokin seuraavista sykemittausjärjestelmistä:

	PM3	PM4
POLAR.	PM3 vastaanottaa syketietojen lähetyksen Polar™-sykelähettimestä JOS PM3:een on kytketty Concept2-sykevastaanotin (saatavana Concept2:lta) ja se on otettu käyttöön.	PM4 vastaanottaa syketietojen lähetyksen Polar™-sykelähettimestä JOS PM4:ään on kytketty Concept2-sykevastaanotin (saatavana Concept2:lta) ja se on otettu käyttöön.
SUUNTO ANT+ HR GARMIN.	Ei käytettävissä.	PM4 vastaanottaa suoraan syketietojen lähetyksen Suunto™, Garmin® tai ANT+HR™ sykelähettimestä. Lisätietoja asetuksista on kohdassa Lisää vaihtoehtoja .



Just Row/Just Ski – Automaattinen Toiminto

Just Row/Just Ski on tarkoitettu käytettäväksi silloin kun et halua painaa mitään nappeja tai esiasettaa harjoitusta. Soutamisen aloittaminen kytkee PM:n päälle, ja se alkaa tallentaa harjoituksen aikaa ja matkaa automaattisesti. Voit myös valita **Just Row/Just Skin** PM-näytön asettamiseksi ennen harjoituksen aloittamista.

Huom: Harjoituksen keston on oltava vähintään yksi minuutti, jotta tulokset tallentuvat muistiin tai Log-Card-kortille. **Just Row/Just Ski** mahdollistaa soudun tai hiihdon korkeintaan 50 000 metriin saakka.

Valitse Harjoitus

PM:ssä voidaan valita monia erilaisia harjoituksia. Voit valita valmiita harjoituksia **Vakioharjoitus**-luettelosta tai luoda omia harjoituksia ja muodostaa oman **Ohjelmoitu harjoitus**-luettelon. Jos käytössä on LogCard-kortti, voit tallentaa LogCard-kortille viisi suosikkiharjoitustasi (**Suosikit**). **ReRow/ReSki** -toiminto antaa sinun "valita" tallennetun harjoituksen (Muistista tai LogCardilta) ja soutaa tai hiihtää Paceboat/Pace Skier, jota hallitsee tallennetun harjoituksen split-by-split* toisto. Voit myös kilpailla Paceboat/Pace Skier kanssa **Uudella harjoituksella**, kun merkitset valinnaisen tehon/vauhdin Optional Paceboat/Pace Skier -asetuksiin harjoitusta asettaessasi.

*Jaksot: Harjoitustiedot voidaan näyttää ja tallentaa kahdella tavalla: lopputuloksena käyttämällä kokonaisetäisyyttä tai -aikaa ja joukkona pisteitä eri jaksoilla. Jaksot ilmaisevat soututahdin vaihtelun harjoituksen aikana. Jos valitset harjoituksen **Vakioharjoitus**-, **Ohjelmoitu harjoitus**- tai **Suosikit**-luettelosta, jakson kesto määritetään automaattisesti. Jos käytät **Uusi Harjoitus** -toimintoa, voit määrittää jakson keston. PM jakaa uuden harjoituksen viideksi osaksi tai jaksoksi, jos et muuta jaksoja asetusten määrittämisen aikana. Intervalliharjoituksissa ei käytetä jaksoja.

Muokataksesi **Ohjelmoituja harjoituksia** LogCardin täytyy olla asennettu. **Päävalikosta** valitse **> Lisää vaihtoehtoja > LogCard > LogCardin hallinta > Muokkaa ohjelmoituja harjoituksia**. Toiminnon avulla voit kopioida harjoituksia Suosikeista ohjelmoituihin harjoituksiin.

Pelit

Kalapeli: Yritä kerätä pisteitä nappaamalla hyviä kaloja. Yritä välttää petokaloja, sillä menetät pisteitä, jos tulet syödyksi. Souda tai hiihdä lujempaa, ja kala ui ylöspäin. Souda tai hiihdä hitaammin, ja kala ui alaspäin. Kukin peli kestää neljä minuuttia. Kalapelin harjoitustiedot (aika, matka, tahti 500 metrillä jne.) kirjautuvat LogCard-kortille (tai PM **Muistiin**, ellei LogCard ole käytössä) samoin kuin tavallisessa harjoituksessa.

Tikka (Vain PM4): Tämä peli antaa pisteitä tahdin ja tehon tasaisuuden mukaan. Saat 300 "tikkaa" heitettäväksi pelin aikana ja pisteytys toimii kuten oikeassa tikassa. Häränsilmä 50p, seuraavat kehät 25,10 ja 5p kukin.

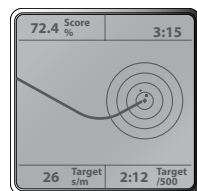
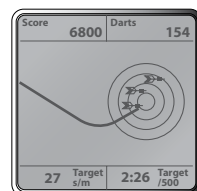
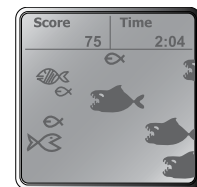
Tavoitevauhtiharjoittelu (Vain PM4): Tämä peli palkitsee soututehnon tasaisuuden ja tarjoaa haasteen edistyneemmällekin treenaajalle. Tulos on prosenttiosuus parhaasta mahdollisesta tuloksesta. Häränsilmä on viisi pistettä, ja muut ringit 3,2 ja 1 piste.

Tavoitevauhtiharjoittelu tarjoaa 2 vaihtoehtoa:

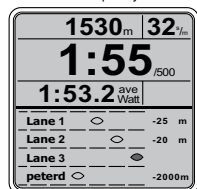
- **Vain peli** – Rajaamaton tavoiteharjoittelujakso, jolloin voit soutaa tai hiihtää niin kauan kuin haluat. Kuten Tikkapelissä, tavoitevauhti määräytyy edellisten vetojen perusteella.
- **Kehittynyt** – antaa loistavan mahdollisuuden valita sekä tavoitevauhti että tahti, ja määrätä aika jonka ajan pidät sitä yllä. Todellinen kehittyneen harrastajan peli.

Kilpailu (Vain PM4): PM4 sallii sinun järjestää kilpailuja jopa kahdeksan PM4:llä varustetun koneen kanssa ilman tietokoneen käyttöä. Tämä voidaan tehdä langattomasti tai Ethernet-kaapeleilla (saatavana Concept2:Ita). Jos käytät kaapeleita, muista kytkeä ne ennen kilpailun aloittamista.

Yksi kilpailijoista luo kilpailun PM4-laitteessaan ja muut liittyvät kilpailuun käyttämällä omaa PM4-laitettaan. Kilpailun luonut soutaja on aina radalla 1, ja hän aloittaa kilpailun, kun kaikki osanottajat ovat valmiina. Muut radat määritetään kilpailijoiden osallistumisjärjestyksessä. LogCard-kortteja käyttävien kilpailijoiden nimet näkyvät kilpailunäytössä.

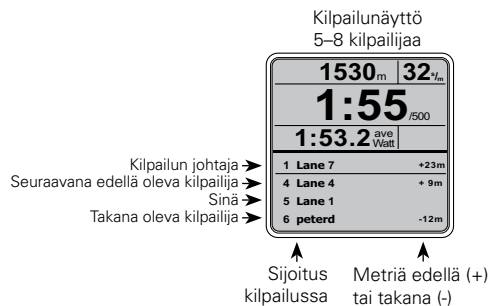


Kilpailunäyttö
1-4 kilpailijaa



Suunto™-sykelähtimiä käytettäessä kilpailutoiminnon käyttäminen edellyttää kaapelin kytkemistä. Joissakin ympäristöissä, joissa on käytössä muita laitteita (WiFi- tai Bluetooth-laitteita ja niin edelleen), Concept2 suosittelee kaapeleiden käyttämistä. Käynnissä voi olla kerrallaan vain yksi langaton kilpailu.

Ampumahihto: Tämä toiminto jäljittelee ampumahihtoa. Hiihdossa (tai soudussa) intervallit ja ammunta tai jokin muu aktiviteetti vuorottelevat. Voit valita eri pituisia sakkokierroksia. Monitori pitää kirjaa väliajasta ja kokonaisajasta.



Info/Ohje

PM-laitteessa on käytönaikainen ohjetoiminto, jonka avulla saat käyttöohjeita silloin, kun käyttöopas ei ole käsilläsi. Tässä osassa on lyhyt animaatio-opas soutu- ja vastustekniikasta, vastuskertoimesta, paristoista jne. Paina päävalikossa **Info**-painiketta ja lue kaikki ohjetoiminnon sisältämät tiedot.



Lisää Vaihtoehtoja

Lisää Vaihtoehtoja -valikko sisältää seuraavat toiminnot:

- **Näytä Vastuskerroin:** Vastuskerroin on vauhtipyörään pääsevän ilman mitta. PM kalibroituu itsestään laskemalla vastuskertoimen uudelleen joka vedolla, joten saat ponnistustasi vastaavan todellisen arvon riippumatta vastusasetuksesta tai vaihtuvista olosuhteista
- **Ominaisuudet:** Päivämäärän ja kellonajan asettaminen ja kielen valitseminen. Voi myös säätää näytön kontrastia, tarkistaa paristojen/akun tilan ja lisätä harjoituksia **Ohjelmoitu Harjoitus** -luetteloon.
- **Yhdistä Sykenäyttö:** (Vain PM4) Suunto™, Garmin® tai ANT+™ sykelähtimiä voidaan käyttää näyttämään tai tallentamaan syke. Jokaisella lähetinvyöllä on yksilöllinen ID numero. Tallenna ID numero Log Cardillesi, jolloin se poimii automaattisesti oikean lähetinvyön tulevaisuudessa. Lisäinformatiota löydät osoitteesta concept2.com/hearttrate.
- **Muisti/LogCard:** PM tallentaa harjoitustiedot kahdella tavalla: jos LogCard-korttia ei ole asetettu paikalleen, PM tallentaa uusimmat harjoitustiedot **Muistiin**. Vanhimmat harjoitustiedot poistetaan automaattisesti. Jos LogCard-kortti asetetaan paikalleen ennen harjoitusta, harjoitustiedot tallennetaan LogCard-kortille, johon mahtuu noin 300 harjoituksen tiedot. LogCardin avulla voit seurata soutumääriäsi ja se kertoo myös tekemiesi intervalliharjoitusten tulokset. (myös sykkeen jos saatavilla). Voit tarkastella harjoituksia järjestämällä ne päivämäärän tai tyyppin mukaan. Harjoitustiedot voi siirtää **Muistista** LogCard-kortille.
- **Yhdistä:** (Vain PM4) Yhdistä langattomasti Garmin laitteeseen ja muihin ANT laitteisiin, älypuhelimiin ja Concept2 siirettäviin ohjelmiin.

Kuukauden yhteenveto	Judy
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 34880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	8:21:10 9050
July	:00 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:09:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570



Lisätietoja on Web-sivustoissa osoitteissa concept2.com ja c2forum.com.

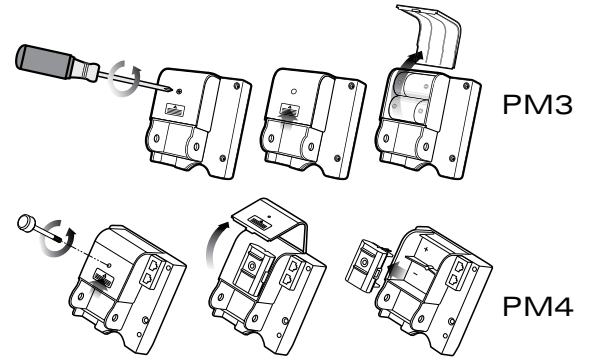
AKKUJA JA PARISTOJA KOSKEVIA TIETOJA

PM3	PM4
PM3-laitteessa tarvitaan kaksi D-kokoista (LR20) alkaliparistoa. Käytön aikana vauhtipyörä antaa osan virtaa pariston säästämiseksi (vain malli D Indoor Rower ja SkiErg).	Toimitukseen sisältyy akku. Latauksen kesto riippuu käyttötavasta: Mitä enemmän ja lujemmin vedät, sitä nopeammin PM4 latautuu. Tiettyjen soutu- ja vastustapojen yhteydessä voi olla parempi käyttää kahta D-kokoista (LR20) alkaliparistoa. Akun voi ladata myös kytkemällä PM4:n tietokoneeseen USB-kaapelilla. Lisätietoja on Web-sivustossa osoitteessa concept2.com/pm4 .

Huomautuksia:

- 1) Poista paristot tai akku PM3- tai PM4-laitteesta, jos et aio käyttää sitä yli 4 kuukauteen.

Paristolokero: Löysää ruuvi ja avaa luukku painamalla sitä kuvassa esitettyyn suuntaan.



PM4 Rechargeable Battery Pack -akkuja koskevia turvallisuustietoja

Älä koskaan:	Muista aina:
<ul style="list-style-type: none">• Avaa muovikotelo• Pudota akku• Anna akkujen napojen koskettaa toisiaan tai metalliesineitä.• Käytä vahingoittunutta tai viallista akkua• Heitä käytettyä akkua talousjätteen sekaan, hävitä sitä polttamalla tms.	<ul style="list-style-type: none">• Käyttää akkua vain PM4:ssä (säilytä irrallista akkua niin, etteivät sen navat pääse oikosulkuun)• Pitää akku puhtaana ja kuivana• Käyttää akkua vain lämpötilassa 0–40 °C• Lataa akku (souda tai hiihdä tai kytke PM4 USB-kaapelin avulla tietokoneeseen), jos laite ei ole pitkään aikaan ollut käytössä• Pitää akku poissa lasten ulottuvilta• Hävittää käytetty akku noudattamalla paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

VAROITUS: Älä käytä vuotavia akkuja tai paristoja. Paristoista ja akuista vuotava neste on syövyttävää ja se voi muun muassa vahingoittaa silmiä ja ärsyttää ihoa. Jos nestettä pääsee silmiin tai iholle, huuhtele sille altistunut kohta välittömästi runsaalla vedellä.

MUITA TIETOJA

● PM-laitteen Puhdistaminen

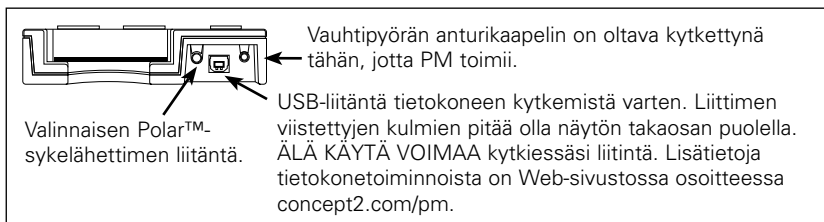
Käytä puhdistamisessa vain vedellä kostutettua liinaa. Älä käytä puhdistusaineita äläkä jätä laitetta sateeseen.

● Käytetyt Kaavat

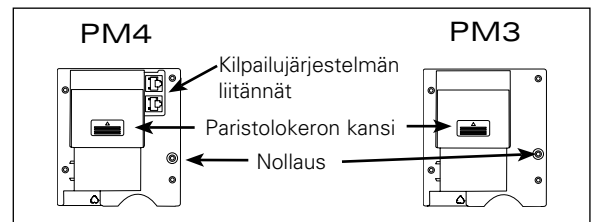
$$\text{Watti} = 2,80/(\text{s}/\text{metri})^3$$

$$\text{Kaloria/tunti} = \text{Kcal/h} = (\text{wattia}) \times (4) \times (0,8604) + 300$$

● PM-laitteen alapuoli



● PM-laitteen takapaneeli



VIANMÄÄRITYS

1. Jos PM ei toimi oikein tai se ei käynnisty, resetoit monitori:

- Työnnä suoristetun paperiliittimen tai kynän kärki laitteen takana olevaan nollausreikään ja paina kevyesti.
- Poista paristot 30 minuutin ajaksi ja aseta sitten laitteeseen kaksi uutta D-kokoista (LR20) alkaliparistoa.

2. Kielen vaihtaminen: Paina [MENU/BACK]-painiketta, kunnes näyttö ei enää vaihdu. Paina viidettä harmaata painiketta oikealla, paina kaksi kertaa toista harmaata painiketta oikealla ja valitse sitten haluamasi kieli. (**Huomaa:** tämä toiminto resetoit monitorin tehtaan asetuksiin.)

3. Jos tietokoneesi ei tunnista että PM3/PM4 on kiinnitetty, kokeile seuraavia toimenpiteitä:

- Kokeile toista tietokonetta ja/tai USB kaapelia.
- Poista paristot ja USB kaapeli 30 minuutiksi ja palauta sitten paristot laitteeseen.

Lisätietoja on Web-sivustossa osoitteessa concept2.com/pm.

OVERSIKT OVER PERFORMANCE MONITOR(PM)

For Modell D, Modell E, Dynamic, og SkiErg.

For mer detaljert informasjon om bruk av PM, vennligst gå til concept2.com/pm.

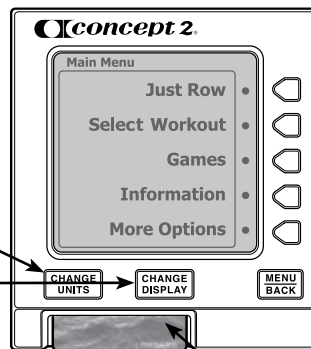
NO

CHANGE UNITS

lar deg velge meter, takt, watt eller kalorier. Trykk på denne knappen, når som helst, mens du setter opp en treningsøkt, under en treningsøkt eller se resultater.

CHANGE DISPLAY

lar deg velge et annet display. Trykk på denne knappen når som helst under en treningsøkt. Hver gang du trykker på [CHANGE DISPLAY] vil et nytt display vises. Se illustrasjoner.



Disse knappene vil la deg:

- foreta menyvalg
- øke nummer for innstilling av treningsøkter og dato/tid
- se alternative display under bruk

MENU BACK

slår på monitoren og viser **Hovedmenyen** eller den forrige menyen. Etter en treningsøkt kan du trykke på denne knappen for å avslutte treningsøkten og gå tilbake til **Hovedmenyen**.

LogCard: når et LogCard er tilstede vil data fra treningsøkten bli lagret på LogCard. Etter treningsøkten din, returner til **Main Meny** før du fjerner LogCard for å sikre riktig lagring av data. Bruk programmet "Concept2 LogCard Utility" for å kopiere dataene på ditt LogCard til din PC. (USB kabel følgermed.)

Merk: Et LogCard følger med hver Performance Monitor (PM). Hvert kort kan deles av opp til fem brukere. Ytterligere kort kan kjøpes fra Concept2.

Fem Grafiske Display



Note: Heart Rate (HR) will be displayed only if HR Interface is in use.

KOMME IGANG

Slå PM på/av:

PM vil slå seg på når du:

- tar i et tak
- trykker [MENU/BACK]
- setter inn et LogCard eller USB kabel
- setter inn batteriene eller batteripakken

PM slås av etter fire minutter uten aktivitet på en trenings skjerm, eller etter et minutt på **Main Meny** skjermen.

Innstilling av dato og tid:

Den første gangen du slår på PM oppfordres du til å stille inn datoen og tiden. Dette sikrer at dine resultater er assosiert med riktig dato.

- Om du trenger å tilbakestille dato/ tid, fra **Main Meny** trykk på **More Options > Utilities > Set Date and Time**. Bruk knappene som indikert for å øke eller redusere tiden.

Generell Drift:

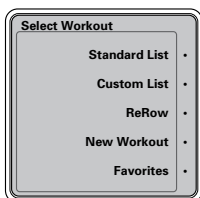
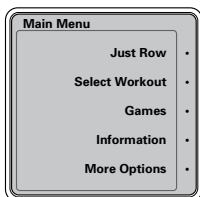
- PM viser automatisk dine treningsdata så snart du har startet din økt. Det er ikke nødvendig å trykke på noen knapper om du ikke ønsker det.
- Trykk [MENU/BACK] for å gå tilbake til det forrige displayet.
- Trykk [CHANGE UNITS] eller [CHANGE DISPLAY] når som helst under og etter økten din for å se forskjellige enheter og en annen presentasjon av dine treningsdata.
- Vi oppfordrer deg til å utforske menyen og eksperimentere med knappene!

Bruk av pulsmåler:

⚠ ADVARSEL! Pulsmålere kan være unøyaktige. For mye trening kan resultere i alvorlig skade eller dødsfall. Om du føler deg svak, stopp treningen øyeblikkelig.

PM viser din hjerterytme om en av de følgende pulssystemene er i bruk:

	PM3	PM4
	PM3 vil motta et pulssignal fra et Polar™ brystbelte OM den alternative Concept2 pulsmottakeren er i bruk og plugget inn i PM3.	PM4 vil motta et pulssignal fra et Polar™ brystbelte OM den alternative Concept2 pulsmottakeren er i bruk og plugget inn i PM4.
	Ikke tilgjengelig.	PM4 vil motta et pulssignal direkte fra et Suunto™, Garmin® eller ANT+HR™ brystbelte. Se Flere alternativer for oppsett.



Just Row/Just Ski – Automatisk Drift

Just Row/Just Ski er designet for de dagene hvor du heller vil slippe å trykke på knapper eller forhåndsinnstille din treningsøkt. Ditt første åretak vil slå på PM og begynne registreringen av din treningstid og avstanden automatisk. Du kan også velge **Just Row/Just Ski** for å sette opp PM skjermen før du begynner din treningsøkt.

Merk: En treningsøkt må være minst et minutt for at resultatene skal lagres i minnet eller på ditt LogCard. **Just Row/Just Ski** lar deg ro eller stake i opp til 50,000 meter.

Velg Treningsøkt

PM lar deg velge eller opprette en rekke forskjellige treningsøker. Du kan velge fra en **Standard Liste** med forhåndsinnstilte treningsøker oppgitt på PM, eller du kan opprette treningsøker selv og bygge din egen **Egendefinerte Liste**. Om du har et LogCard, kan du lagre dine fem favorittøker på LogCard. **ReRow/ReSki** funksjonen lar deg velge en lagret treningsøkt (i **Minnet** eller på LogCard) og ro eller stake mot en Paceboat/Pace Skier drevet av en skjerm-for-skjerm repetisjon av den lagrede treningsøkten. Du kan også konkurrere mot en Paceboat/Pace Skier i en **Ny treningsøkt** ved å legge inn "pace" for den alternative Paceboat/Pace Skier, når du setter opp treningsøkten.

*Forstå Splits: Resultatene for din treningsøkt vil bli vist og lagret på to måter: som et endelig resultat for den totale distansen eller tiden, og som et sett med punkter langs veien som kalles splitt. Splittene viser hvordan din takt varierte gjennom treningsøkten. Om du velger en treningsøkt fra **Standard Liste**, **Egendefinert Liste**, eller **Favoritter**, vil varigheten for splittene bli innstilt for deg. Om du setter opp en **Ny treningsøkt** har du muligheten til å stille inn varigheten for splittene. PM deler din Nye Treningsøkt inn i fem segmenter, eller oppdelinger, om ikke du endrer varigheten for oppdeling under oppsett. Intervalltrening er ikke formattert til å bruke splitt.

For å redigere **Egendefinert Liste**, må du ha et LogCard innsatt. Fra **Hovedmeny** velg **Flere alternativer > LogCard > LogCard verktøy > Rediger Egendefinert Liste**. Dette lar deg kopiere treningsøker fra **Favoritter** på ditt LogCard til den **Egendefinerte Listen** på monitoren.

Spill

Fiskespill: Samle opp poeng ved å fange god fisk, og unngå å tape poeng ved å bli spist av slem fisk! Ro eller stak hardere og dine fisker svømmer opp. Ro eller stak lett og dine fisker svømmer ned. Hvert spill varer fire minutter. Treningsinformasjonen for ditt fiskespill (tid, distanse, pace per 500 meter, etc) er logget til ditt LogCard (eller PM **Minne** om du ikke bruker et LogCard) akkurat som din vanlige treningsøkt.

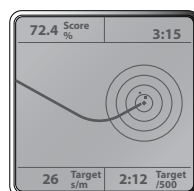
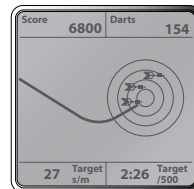
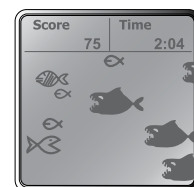
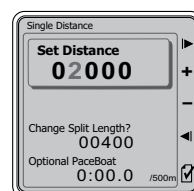
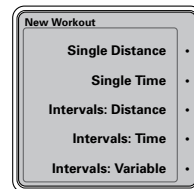
Dart (Kun PM4): Dette spillet belønner konsistens i åretak og effekt. Du får 300 dart bare for å "kaste" i et spill og dine poeng er kalkulert akkurat som et ordentlig dartspill. Blinksquid er verdt 50 poeng og de neste tre ringene er verdt 25, 10 og 5 poeng hver.

Skyteskivetrening (Kun PM4): Dette spillet belønner konsistens og gir deg ytterligere alternativer for å gjøre det til et styrketreningsapparat. Dine poeng oppgis i prosent av den best mulige poengsummen. Et blinksquid er verdt 5 poeng og de neste tre ringene er verdt 3, 2 og 1 poeng hver.

Skyteskivetrening tilbyr to valg:

- **Just Play** – En åpen skyteskiveøkt som lar deg ro eller stake så lenge du ønsker. Akkurat som dartspillet vil målrytmen være avhengig av dine tak.
- **Avansert** – Gir maksimal kontroll over din skyteskivetrening ved å la deg stille inn din ønsket pace, ønsket takt og treningstid. Om du er interessert i å oppnå en pace og takt og holde den over en forhåndsfastsatt tid er dette spillet for deg.

Racing (Kun PM4): PM4 lar deg sette opp løp med opp til åtte PM4-utstyrte maskiner uten å bruke en datamaskin. Dette kan gjøres trådløst eller ved å bruke Ethernet koplingskabler tilgjengelig fra Concept2. Om du bruker kabler, påse at du plugges dem inn før du begynner løpet. En person oppretter løpet på sin PM4 ved å følge PM4 menyen; de andre slutter seg til det ved bruk av sin egen PM4. Personen som oppretter løpet er alltid i Bane 1 og starter løpet når alle er klare. Gjenværende banenumre blir tildelt basert på registreringsrekkefølgen inn i løpet. Løpsskjermen viser navnene for deltakerne ved bruk av LogCard.

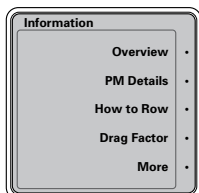
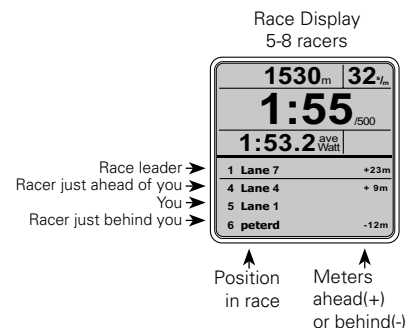


Race Display
1-4 racers



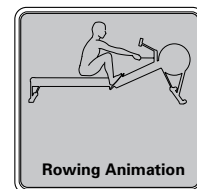
Om du bruker Suunto™ brystbelter, må du bruke kabler for å delta i løp. I visse miljøer hvor andre enheter (WiFi, Bluetooth, etc.) er i bruk, anbefaler Concept2 bruk av kabler. Kun ett trådløst løp kan pågå om gangen.

Skiskyting: Dette spillet simulerer den olympiske grenen skiskyting. Ski eller rointervaller som veksler med skiskyting eller annen aktivitet. Velg fra en rekke med straffelengder. PM følger med din "skuddholds" tid og din totalt forløpte tid.



Informasjon/Hjelp

PM innehar informasjon for å hjelpe deg om manualen ikke er tilgjengelig. Dette avsnittet inkluderer en kort økt med en animering av riktig teknikk, en forklaring av **Motstandsfaktoren**, informasjon om batteriene og mer. Vi oppfordrer deg til å trykke på **Informasjons** knappen fra **Hovedmenyen** og lese gjennom informasjonen oppgitt.



Flere alternativer

Menyen for **Flere alternativer** gir de følgende funksjonene og verktøyene:

- **Display Drag Factor:** Drag factor er en måling av viftebelastning. PM selvkalibreres ved å rekalkulere motstandsfaktoren for hver tak slik at du får en faktisk måling av din innsats uansett spejlinnstillinger eller endring av betingelser.
- **Verktøy:** Lar deg tilbake stille datoen, tiden eller språket. Du kan også justere kontrasten for LCD, kontrollere batteristatus og tilføye treningsøkter til den **Egendefinerte Listen**.
- **Tilkople puls:** (Kun PM4) Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulsbelter kan brukes for å vise og registrere din hjerterytme. Hvert brystbelte har et unikt ID-nummer. Bruk denne menyen for å velge ditt pulsbeltes ID-nummer. Lagre ditt ID-nummer på et LogCard for at LogCard automatisk kan gjenkjenne ditt brystbelte (for fremtidige treningsøkter). For mer informasjon, se concept2.com/heartrate.
- **Minne/LogCard:** PM lagrer treningsøkter på to måter. Om ingen LogCard er tilstede, vil PM lagre dine siste treningsøkter i **Minnet**. De eldste blir automatisk slettet. Om et LogCard er satt inn før en treningsøkt blir dataen for treningsøkten lagret på LogCard, som lagrer omtrent 300 treningsøkter. LogCard lar deg følge med dine totale og månedlige metre og din ytelse under hver splitt eller intervall i din treningsøkt (inkludert hjerterytme, om tilgjengelig). Du kan se dine treningsøkter oppført ved dato eller ved type. Data for treningsøkt kan flyttes fra **Minne** til LogCard.
- **Link:** (Kun PM4) Trådløst tilkople Garmin klokke som viser **LINK HERE** logoen, ANT+ aktiverte smarttelefoner og Concept2 mobilapplikasjoner.

Monthly Totals	July
Dec	7:44:40 88260
Nov	3:04:10 34880
Oct	7:37:50 89000
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	:00 0
Jun	1:44:50 21050
May	5:59:10 72160
Apr	9:08:30 109390
Mar	8:32:10 99260
Feb	7:20 1500
Jan	1:55:10 21570

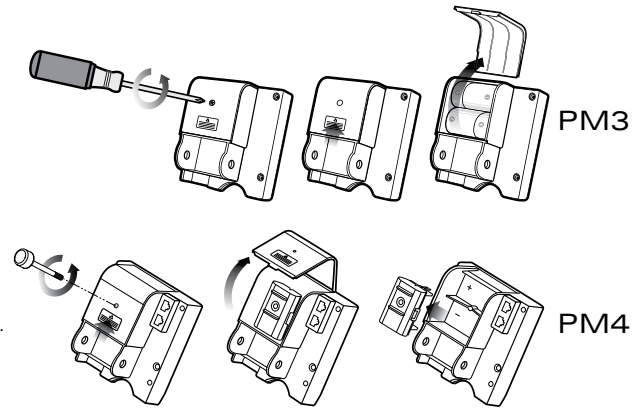
Ytterligere informasjon er tilgjengelig på concept2.com og c2forum.com.

BATTERIINFORMASJON

PM3	PM4
PM3 bruker to alkaliske D-celle (LR20) batterier. Under bruk gir svinghjulet en del av energien for å forlenge batteriets levetid (Kun Modell D og SkiErg).	Utstyrt med en oppladbar batteripakke. Oppladningshastighet er avhengig av brukermønsteret for brukeren: jo mer og hardere du drar, desto hurtigere vil PM4 lade. Under visse bruksmønstre kan det være bedre å bruke to alkaliske D-celle (LR20) batterier. Kan også lades opp ved å tilkople PM4 til en PC ved bruk av en USB-kabel. Rådfør deg med concept2.com/pm4 for mer info.

Merknader:

- 1) Fjern batteriene eller batteripakken fra PM3 eller PM4 om monitoren ikke skal brukes over en periode på fire måneder eller lengre.



Batterirom: Løsne skruen og trykk i retningen vist for å åpne.

Sikkerhetsinformasjon for PM4 Oppladbare Batteripakke

Ikke:	Gjør:
<ul style="list-style-type: none">• Åpne plastkettetuet• Mist batteripakken• La batteripakkens nåler berøre hverandre eller andre metallobjekter• Bruk om skadet eller ved lekkasjer• Avhend, forbrenne, knuse, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Bruk kun i en PM4; om ikke brukt i PM4, oppbevar forsiktig slik at nålene ikke blir stuket• Hold ren og tørr• Bruk mellom 0° og 40° C• Lade (ro eller ski, eller plugg PM4 inn i USB) etter forlenget periode uten bruk• Oppbevar batteripakken utilgjengelig for barn• Resirkuler riktig

ADVARSEL! Om batteriene lekker, ikke bruk dem. Batterivæske er korroderende og kan skade øyne, irritere hud, etc. Om kontakt oppstår, vask det berørte området øyeblikkelig og godt med vann.

DIVERSE

● Rengjøring av PM

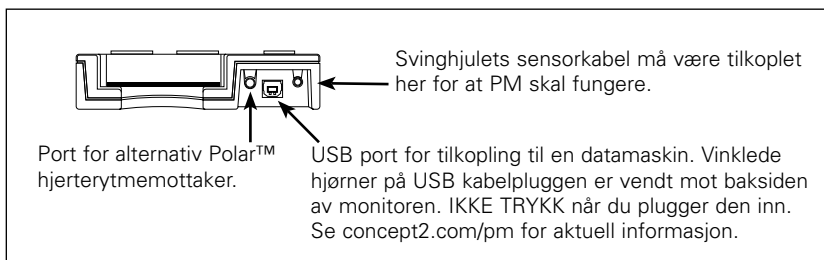
Bruk en klut lett fuktet med vann. Ikke spray med et rengjøringsmiddel eller la det ligge i regn.

● Formler Urukt

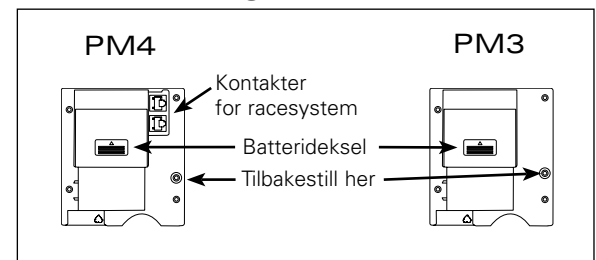
Watt = $2.80/(\text{sek}/\text{meter})^3$

Kalorier/Time = Kcal/t = (watt) x (4) x (0.8604) + 300

● Se under PM



● Bakre Visning av PM



FEILSØKING

1. Om PM ikke fungerer som den skal eller ikke "våkner opp," tilbakestill PM:
 - Sett inn en penn/blyantspiss i tilbakestillingshullet på baksiden og trykk lett.
 - Fjern batteriene i 30 minutter og sett inn to nye alkaliske D-Celle (LR20) batterier.
2. For å endre språk: trykk [MENU/BACK] til skjermen stopper å veksle. Trykk på den femte grå knappen til høyre, deretter trykk på den andre grå knappen til høyre to ganger, og velg språket ditt. Alternativt, hold nede **CHANGE UNITS** og **CHANGE DISPLAY** og tilbakestill monitoren. Du kan deretter velge ditt ønskede språk. (Merk: Denne prosedyren vil tilbakestille PM til fabrikkinnstillingen.)
3. Om din datamaskin ikke gjenkjenner at din PM3/PM4 er tilkoplest, prøv et av de følgende:
 - Bruk en annen datamaskin og/eller USB kabel.
 - Fjern batteriene og USB kablet i 30 minutter, deretter sett på plass batteriene og prøv igjen.

Rådfør deg med concept2.com/pm for mer informasjon og programvareoppdateringer.

パフォーマンスモニター (PM) について

モデル D、モデル E、ダイナミックエルゴ、および SkiErg 用

パフォーマンスモニターについての詳しい説明は concept2.com/pm をご参照下さい。

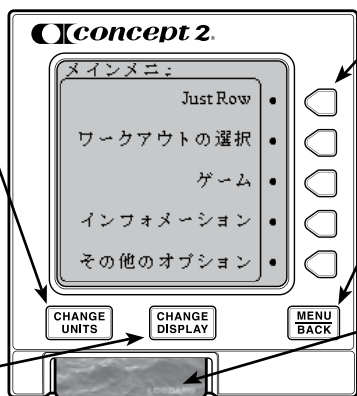


CHANGE UNITS

(単位の変更) 単位をメートル、ペース、ワット、カロリーのいずれかに切り替えます。ワークアウトのセットアップ中やワークアウト中、結果表示の際に、随時このボタンを押して単位を変更することができます。

CHANGE DISPLAY

(表示の変更) 別の表示を選択することができます。ワークアウト中に、随時このボタンを押します [CHANGE DISPLAY] を押すたびに、新しい表示に切り替わります。図をご覧ください。



このボタンで、次の操作を行います：

- メニューの選択
- ワークアウトや日時の設定で数字を変更
- 使用中に別の表示に切り替え

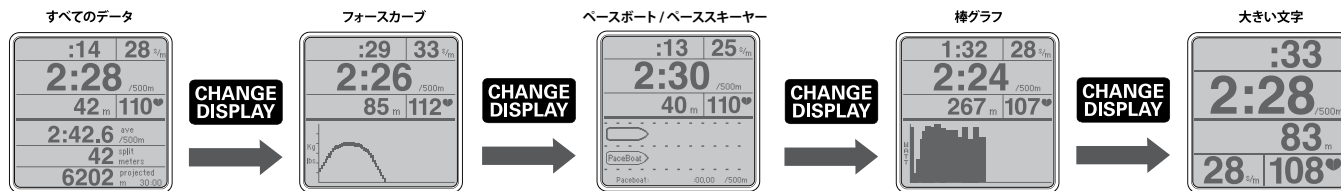
MENU BACK

(メニュー / 戻る) モニターをオンにしてメインメニューを表示するか、または直前のメニューが表示されます。ワークアウト後、このボタンを押してワークアウトを完了し、メインメニューに戻ります。

LogCard – LogCard がある場合は、ワークアウトデータがここに保存されます。ワークアウト後、データが確実に保存されるよう、メインメニューに戻ってから LogCard を抜いてください。(LogCard が入っていない場合は、データは **Memory (メモリ)** に保存されます。)「Concept2 LogCard Utility」を使用して、パソコンに LogCard データのバックアップをとることができます。(USB ケーブル付属)

メモ：LogCard はパフォーマンスモニター (PM) に付属しています。1 枚のカードでユーザー 5 人まで使用できます。追加のカードは Concept2 にご注文ください。

5 種類の表示



メモ：心拍数 (HR) インターフェイスが使用されている場合に限り、HR が表示されます。

基本操作

PM のオン・オフ：

PM は、次の場合にオンになります：

- ストロークを始める
- [MENU/BACK] を押す
- LogCard または USB ケーブルを挿入する
- 電池または電池パックを挿入する

ワークアウト画面で 4 分間、またはメインメニューで 1 分間アクティビティがないと、PM が自動的にオフになります。

日時の設定：

最初に PM に電源を入れたときに、日付と時刻を設定するようプロンプトが表示されます。これにより、ワークアウト結果に正しい日付がつくことになります。

- 日時をリセットしたい場合は、メインメニューで **More Options (その他のオプション) > Utilities (ユーティリティ) > Set Date and Time (日付と時刻の設定)** を押します。表示に従ってボタンを使用し、時刻を合わせます。

基本の使用方法：

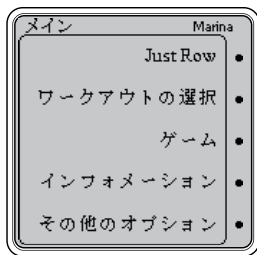
- ワークアウトを開始するとすぐに、PM にワークアウトデータが自動的に表示されます。特に希望がなければ、何もボタンを押す必要はありません。
- [MENU/BACK] を押して、前の表示に戻ります。
- ワークアウト中またはワークアウト後に、[CHANGE UNITS] または [CHANGE DISPLAY] を押すと、ワークアウトデータをさまざまな単位や表示方法で見ることができます。
- メニューやボタンを一通り試してみることをお勧めします。

心拍数モニターの使用：

警告! 心拍数モニターは、正確ではない可能性があります。過度なエクササイズは、重度の傷害や死亡につながる場合があります。体調に異常を感じたら、すぐにエクササイズを中止してください。

下記の心拍数システムのいずれかが使用されている場合、PM には心拍数が表示されます：

	PM3	PM4
	オプションの Concept2 心拍数レシーバ (Concept2 で販売) が使用されており、PM3 に接続されている場合には、Polar™ チェストベルトからの心拍数信号を PM3 が受け取ります。	オプションの Concept2 心拍数レシーバ (Concept2 で販売) が使用されており、PM4 に接続されている場合には、Polar™ チェストベルトからの心拍数信号を PM4 が受け取ります。
	使用できません。	PM4 は、Suunto™ Garmin® や ANT+ HR™ チェストベルトからの心拍数信号を直接受け取ります。設定については、その他のオプションの項を参照してください。



Just Row/Just Ski (漕ぐだけ/滑走だけ) - 自動操作

Just Row/Just Ski は、何もボタンを押さず、プリセットのワークアウトも使用したくない場合のためにデザインされています。最初のひと漕ぎで PM がオンになり、ワークアウト時間と距離が自動的に記録されます。また、ワークアウトを始める前にあらかじめ **Just Row/Just Ski** を選択して、PM 画面を設定することもできます。

メモ：メモリや LogCard に結果を保存するには、少なくとも 1 分間ワークアウトを行う必要があります。**Just Row/Just Ski** では、最高で 50,000 メートルまで漕いだり、滑走していただくことができます。

ワークアウトの選択

PM では、さまざまなワークアウトを選択・作成することができます。PM にプリセットされている

Standard List (標準リスト) から選ぶこともできますし、自分でワークアウトを作成して独自の **Custom List (カスタムリスト)** を構築することもできます。LogCard には、好みのワークアウト (**Favorites (お気に入り)**) を 5 つまで保存できます。**Re-Row (再ローイング)** 機能では、(**Memory** または LogCard に) 保存されているワークアウトをリプレイし、スプリットごとにペースポートに合わせて漕ぎ直すことができます。また、**New Workout (新規ワークアウト)** でワークアウトを設定する際にオプションのペースポートにペースを入力しておき、ペースポートと競争することもできます。

* スプリットとは：ワークアウト結果の表示・保存には 2 つの方法があります。1 つは、合計距離または合計時間の最終結果として表示・保存する方法、2 つめはスプリットと呼ばれる一定区間ごとに表示・保存する方法です。スプリットでは、ワークアウト中に自分のペースがどのように変化しているかを把握することができます。**Standard List, Custom List, Favorites** のいずれかからワークアウトを選択した場合、スプリットの間隔はあらかじめ設定されたものとなります。**New Workout** を設定する際は、スプリット間隔を設定するチョイスがあります。設定中にスプリット間隔を変更しなければ、New Workout は自動的に 5 つのセグメントに分けられます。スプリットを利用する際、インターバルワークアウトは設定されません。

カスタムリストを編集するためには、ログカードが必要となります。**MainMenu** から **More Options > LogCard > LogCard Utilities > Edit Custom List** の順に選択します。この操作により、ログカードに保存されている **Favorites (お気に入り)** の中からワークアウトを選択し、モニターの**カスタムリスト**にコピーすることができます。

ゲーム

Fish Game (フィッシュゲーム)：良い魚をつかまえてポイントゲット。悪い魚は減点になってしまうのでうまく避けよう！強く漕ぐと、魚は上に。ゆるく漕ぐと、魚は下に。1 ゲームは 4 分間。Fish Game ワークアウト情報 (時間、距離、500 メートル当たりのペースなど) は通常のワークアウト同様、LogCard (LogCard がいない場合は PM **Memory**) に記録されます。

Darts

ダーツゲーム：(PM4のみ) このゲームはストロークレートとパワーの持続性を競うものです。300 個のダーツが与えられ、本物のダーツゲームのように得点が計算されます。中央的中すれば 50 ポイント、それ以外は内側から順次 25 ポイント、10 ポイント、5 ポイントの獲得となります。

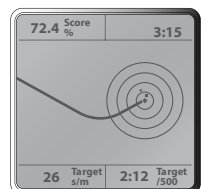
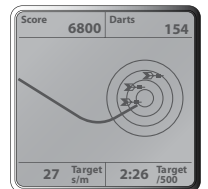
Target Training

ターゲットトレーニング：このゲームは持続性を競うものであり、よりパワフルなトレーニングオプションをご提供します。獲得した最高点の数パーセントが得点となります。中央的中すれば 5 ポイント、それ以外は内側から順次 3 ポイント、2 ポイント、1 ポイントの獲得となります。

ターゲットトレーニングには 2 つの選択肢があります：

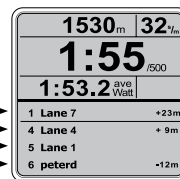
- **Just Row (漕ぐだけ)** - 定められた距離や時間ではなく、好きなだけ漕ぐことができるトレーニングです。ダーツゲームのように、直近のストロークレートが目標ペース設定の基準となります。
- **Advanced (上級)** - 目標のペース、ストロークレート、ワークアウトタイムが設定可能なトレーニングです。例えば定められた時間内において目標とするペースやストロークレートを持続したい場合にそういった設定が可能です。

Racing (レース)(PM4のみ)：PM4 を使用すれば、コンピュータを用いることなく、最大 8 つの PM4 を装備したエルゴでレースをすることが可能となります。これは、ワイヤレスで、またはイーサネットパッチケーブル (Concept2 で販売) を使うことによって、セットアップできます。ケーブルを使用する場合は、レースを開始する前に、接続を確認してください。



誰かひとり、自分の PM4 でメニューに従ってレースを作成し、他の人々がそれぞれの PM4 を使用してそのレースに参加します。レース作成者は常にレーン 1 となります。全員の用意ができたなら、作成者がレースをスタートします。他のレーン番号は、レースに参加した順番に基づいて割り当てられます。LogCard を使用しているレーサーについては、レース画面に名前が表示されます。

レース表示
レーサー 5~8 人



レースリーダー →
あなたのすぐ先を行くレーサー →
あなた →
あなたのすぐ後ろにいるレーサー →

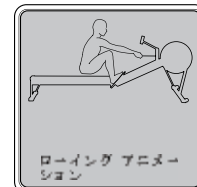
↑ レースの順位 ↑ 先行距離 (+)
または遅れ (-)
(メートル)

Suunto™ チェストベルトを使用している場合は、レースにはケーブルを使用しなければなりません。他の機器 (WiFi、Bluetooth など) が使用されているなど、特定の環境では、ケーブルを使用するようお勧めします。ワイヤレスでは、同時に進行できるのは 1 つのレースだけです。

バ イスロン: このゲームはクリック競技のバ イスロンをシミュレートしたものです。射撃やその他の運動とスキ(あるいはローイング)を交互に行うインターバルのワークアウトです。パ ーカライとして加算される距離数は一定の範囲内から選択します。レンジ・タイムとト ー外の経過時間をモニターが記録します。

情報 / ヘルプ

PM には、マニュアルがない場合のため、情報支援機能が内蔵されています。ここには、アニメによる適正なテクニックの簡単なレッスン、ブレーキ値についての説明、電池に関する情報などが含まれています。Main Menu (メインメニュー) の Information (情報) ボタンを押して、情報を一読することをお勧めします。



その他のオプション

More Options (その他のオプション) メニューには、次のような機能とユーティリティがあります：

- **Display Drag Factor (ブレーキ値の表示) :** ブレーキ値とは、ファン負荷の測定値です。PM は、ストロークごとにブレーキ値を再計算することによって自己校正を行っているため、ダンパー設定や状況の変化に関わらず、あなたのローイングを正しく測定することができます。
- **Utilities (ユーティリティ) :** 日付、時刻、言語を設定し直すことができます。また、LCD のコントラストを調整したり、電池状態をチェックしたり、ワークアウトを **Custom List** に追加したりすることもできます。
- **Connect Heart Rate: ハートレートの接続:** 心拍数を表示・記録するために、Suunto, Garmin もしくは ANT+ のハートレートチェストベルトを使用することができます (PM4 のみ)。チェストベルトにはそれぞれ個々の ID 番号が付けられています。その ID 番号を選択するために、このメニューを使用して下さい。ログカードが自動的にユーザーのチェストベルトを認識するように、ログカードに ID 番号を保存します (これは今後のワークアウトのためです)。より詳しい情報が必要な場合は、concept2.com/hearttrate にアクセスして下さい。
- **Memory (メモリ) / LogCard:** PM でワークアウトを保存するには 2 つの方法があります。LogCard が入っていない場合は、最新のワークアウトデータは **Memory (メモリ)** に保存されます。一番古いワークアウトデータは自動的に削除されます。ワークアウト前に LogCard が挿入されている場合は、ワークアウトデータはその LogCard に保存されます。LogCard には約 300 件のワークアウトが保存できます。ログカードは、ワークアウトのスプリットやインターバル毎に、漕いだ 総合距離や月毎の距離、パフォーマンスを記録することができます (利用可能であれば心拍数も記録できます)。また、ワークアウトリストを日付やタイプ別に表示させることもできます。ワークアウトデータは、**Memory** から LogCard へ移すことができます。
- **Link:** リンク (PM4 のみ) : **LINK HERE** の文字が表示されている Garmin 社の時計や ANT+ 規格のスマートフォンおよびコンセプト社のモバイルアプリケーションにワイヤレスで接続します。

詳しくは、concept2.com および c2forum.com をご覧ください。

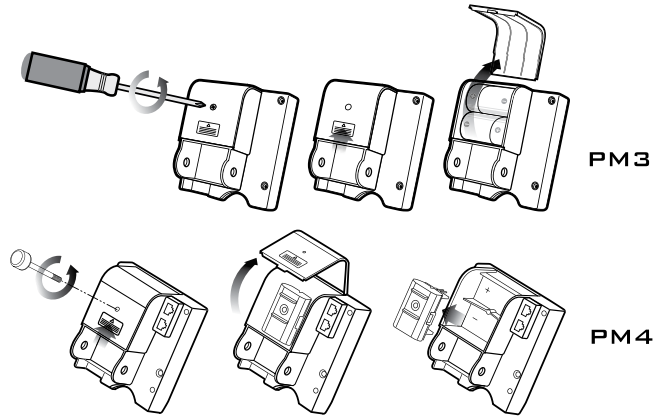


電池情報

PM3	PM4
PM3 では、単一アルカリ電池 (LR20) 2 本を使用します。使用の際は、電池の寿命を長持ちさせるため、フライホイールにより動力の一部が補われます (エルゴメーターモデル D と SkiErg のみ)。	充電タイプの電池パックが付属しています。充電タイプの電池パックが付属しています。充電頻度は、使用状況によって異なります。長時間、ハードに漕いだり滑走するほど、短時間で PM4 を充電することができます。使用パターンによっては、単一アルカリ電池 (LR20) 2 本を使用する方がよい場合もあります。 USB ケーブルを使用して、PM4 をパソコンに接続することにより、充電することもできます。 詳しくは concept2.com/pm を参照してください。

メモ：

- PM3 または PM4 で、4 ヶ月以上モニターを使用しない場合は、電池または電池パックを取り外しておいてください。



電池コンパートメント：ねじをゆるめ、ツメを図示方向に押し開きます。

PM4 充電式電池パックの安全性情報

次のことは行わないでください：	次のことを行ってください：
<ul style="list-style-type: none"> プラスチック製の筐体を開ける電池パックを下に落とす 電池パックのピンを互いに触れさせる。またはピンを金属に触れさせる。 破損や漏れがあるのに使い続ける ゴミ回収に出す、焼却する、破碎するなど 	<ul style="list-style-type: none"> 使用は PM4 に限ります。PM4 で使用していない時は、ピンが短絡しないように注意して保管してください。 乾燥したきれいな場所に保管してください。 0 °~40 °C で使用してください。 長期間使用しなかった場合は、充電してください（漕ぐか、滑走するか、PM4 を USB に接続します）。 電池パックはお子様の手が届かないところに保管してください。 適切にリサイクル回収に出してください。

警告：電池に漏れが生じた場合は、使用しないでください。電池内の液体は腐食性で、目を傷め、皮膚を刺激します。液に触れた場合はすぐに水で徹底的に洗い流してください。

その他

● PM のクリーニング

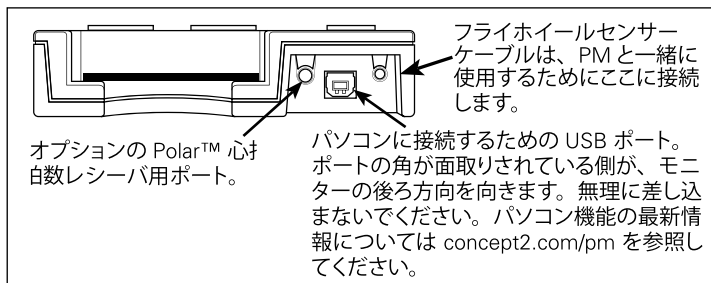
必ず、水で軽く湿らせた布を使用してください。クリーナーをスプレーしたり、雨の中に放置したりしないでください。

● 使用計算式

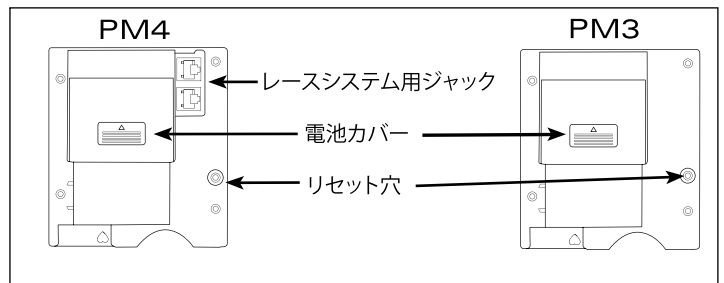
$$\text{ワット} = 2.80 / (\text{秒} / \text{m}) \wedge 3$$

$$\text{カロリー / 時} = \text{Kcal/hr} = (\text{ワット}) \times (4) \times (0.8604) + 300$$

● PM の底面



● PM の裏側



トラブルシューティング

- PM の作動に不具合がある場合や、オンにならない場合、モニターをリセットして下さい。
 - ゼムクリップ またはペンや鉛筆の先を、後側にあるリセット穴に入れ、軽く押します。
 - 電池を外して 30 分間待ってから、新しい単一アルカリ電池（LR20）2 本を入れます。
- 言語を変更するには：画面が変わらなくなるまで、[MENU/BACK] を押します。右に並ぶ灰色ボタンの 5 番目を押し、次に 2 番目のボタンを 2 回押して、目的の言語を選びます。（注：この処置はモニターを工場出荷時設定にリセットします。）
- ご使用のパソコンが PM3/PM4 を認識しない場合は次のことを試して下さい。
 - 他のパソコンや USB ケーブルを使用する
 - バッテリーと USB ケーブルをとりはずして 30 分間そのままにし、バッテリーを再挿入して下さい。

詳しくは concept2.com/pm を参照してください。

锻炼情况监视器 (PM) 概述

D 型、E 型和动态室内划船器及 SkiErg

如需要更多关于使用显示器的信息, 请浏览 concept2.com/pm

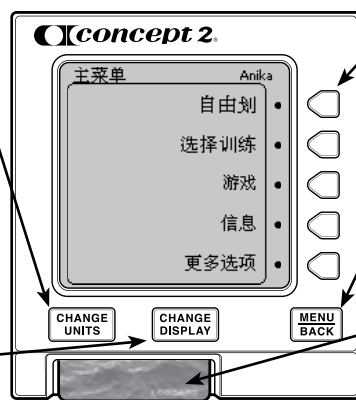
中

CHANGE UNITS

[更改单位] 您可以选择米、速度、瓦特或卡路里。在训练过程中以及查看结果时, 随时按下该按钮以设置数据单位。

CHANGE DISPLAY

[更改显示] 用于选择别的显示屏。在训练过程中, 随时按下该按钮。每当您按下 [CHANGE DISPLAY] (更改显示) 即会显示新的显示屏。请参见图。



这些按钮可用于:

- 进行菜单选择
- 增大用于设置锻炼计划和日期/时间的数字
- 在使用时, 查看切换模式

MENU BACK

[菜单/后退] 打开监视器, 显示 **Main Menu (主菜单)** 或上一个菜单。在锻炼计划后, 按下此按钮可以结束该锻炼计划并返回 **Main Menu (主菜单)**。

LogCard – 如果有 LogCard, 锻炼数据就会存储在 LogCard 上。锻炼结束后, 要先返回 **Main Menu (主菜单)**, 然后再取出 LogCard, 以确保正确存储数据。(如果没有 LogCard, 数据将存储在 **Memory** 中。) 使用 “Concept2 LogCard Utility” 将 LogCard 数据备份到计算机中。(已随附 USB 电缆)

注意: 每台锻炼情况监视器 (PM) 都提供了 LogCard。每张卡可共五位用户共同使用。如需另外增加卡, 可以向 Concept2 购买。

五个图形显示屏



注意: 只有使用了心率界面时才会显示心率 (HR)。

使用入门

打开 / 关闭 PM:

当您执行以下操作时, 将会打开 PM:

- 划桨
- 按下 [MENU/BACK] (菜单/后退)
- 插入 LogCard 或 USB 电缆
- 插入电池或电池套件

如果四分钟内锻炼屏幕上没有任何活动或一分钟内 **Main Menu (主菜单)** 屏幕上没有活动, PM 会自动关闭。

设置日期和时间:

第一次打开 PM 时, 会提示您设置日期和时间。

这可确保您的结果与正确的日期相关联。

- 如果需要重新设置日期/时间, 请从 **Main Menu (主菜单)** 按下 **More Options (更多选项) > Utilities > (实用工具) > Set Date and Time (设置日期和时间)**。按指示增大或减小时间。

一般操作:

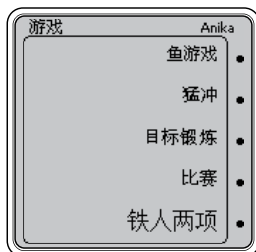
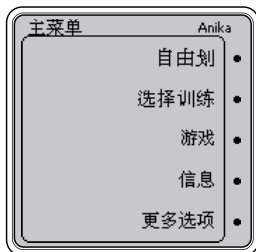
- 一旦您开始训练, 检测器会自动显示您的训练数据。如果不需要, 则不必按下任何按钮。
- 按 [MENU/BACK] (菜单/后退) 返回上一显示屏。
- 在训练过程中或训练结束后, 随时按下 [CHANGE UNITS] 或 [CHANGE DISPLAY] 按钮, 在不同的单位和显示模式下查看您的训练数据。
- 我们鼓励您浏览各个菜单, 亲身使用和感受这些按钮!

使用心率监视器:

警告! 心跳监测系统的数据可能不准确。运动强度过大可能导致严重伤害或死亡。如您感觉头晕不适, 请立即停止训练。

如果使用了以下一种心率系统, PM 将显示您的心率:

	PM3	PM4
	如果使用了 Concept2 心率接收器 (Concept2 有售) 并且插入了 PM3, PM3 将会收到 Polar™ 胸带传输的心率。	如果使用了 Concept2 心率接收器选项 (Concept2 有售) 并且插入了 PM4, PM4 将会收到 Polar™ 胸带传输的心率。
	不适用。	PM4 将收到 Suunto™ Garmin® 或 ANT+ HR™ 胸带直接传输的心率。请查看 More Options (更多选项) 了解相关设置。



Just Row/Just Ski 自动运行

当您不希望按任何按钮或预置您的训练数据时，可选择 Just Row/Just Ski 模式。您的第一次划桨动作将打开 PM，它将开始自动记录您的锻炼时间和距离。您还可以在开始训练前，选择 Just Row/Just Ski 模式设置检测器界面。

注意：单次训练需至少持续 1 分钟，以便将数据结果保存至存储器或 LogCard 中。您可以在 Just Row/Just Ski 模式下前行 50,000 米。

Select Workout (选择锻炼计划)

PM 可让您选择或创建各种锻炼计划。您可以从 PM 预设的锻炼计划的 **Standard List (标准列表)** 中选择锻炼计划，也可以创建自己的锻炼计划并自建 **Custom List (自定义列表)**。如果有 LogCard，就可以在 LogCard 上存储您最喜爱的五个锻炼计划 (**Favorites**)。您还可以在重划/重滑选项下“选择”已保存的训练数据（存储器或 LogCard 内），重新划动或滑动领跑船/领跑滑雪器，分段式重新记录已保存的训练数据。您还可以为可选的领跑船/领跑滑雪器输入速度值，以便在新训练活动中展开一次领跑船/领跑滑雪器竞赛。

* 了解分段：您的锻炼结果将以两种方式显示和存储：按总距离或时间表示最终结果；把全程划分为一系列点（称为分段），逐段表示结果。分段将显示您的划幅在整个锻炼中的变化情况。如果从 **Standard List (标准列表)**、**Custom List (自定义列表)** 或 **Favorites (最爱)** 中选择锻炼计划，将会为您设定分段的持续时间。如果设置 **New Workout (新的锻炼计划)**，则可以设置分段的持续时间。如果在设置新的锻炼计划过程中，您不改变分段的持续时间，PM 就会将其分成五段。不会将间隔锻炼格式化来使用分段。

编辑“自定目录”，你需要插入一张记录卡。在主目录选择 **更多选项 > 记录卡 (LogCard) > 记录卡 (LogCard) 工具 > 编辑自定目录**。这能使你由记录卡 (LogCard) 复制喜爱的训练到显示器的自定目录上。

Games (游戏)

Fish Game (钓鱼游戏)：要尽力抓到好鱼来得分，努力避免被坏鱼抓到而失分！划动或滑动幅度越大，鱼则向上游动。划动或滑动幅度越小，鱼则向下游动。每次游戏持续时间为 4 分钟。钓鱼游戏训练的信息将像常规训练一样（时间、距离、500 米速度等）保存在 LogCard 内（如未使用 LogCard，则位于检测器存储器中）。

Darts

飞镖 (只限 PM4)：这游戏使获得维持稳定的桨频及功率。在游戏中，您得到 300 支飞镖投掷，计分方法如真正的飞镖比赛。中心 (bull's eye) 是 50 分，跟随的三环是 25, 10 及 5 分。

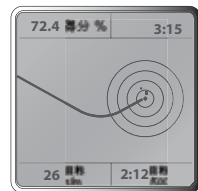
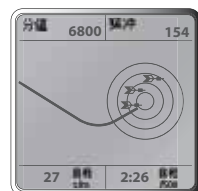
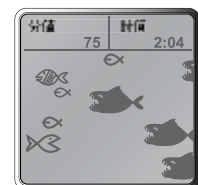
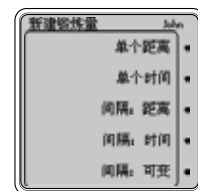
Target Training

目标训练 (只限 PM4)：这游戏需要维持稳定及提供作为高效训练工具的附加设定。您的分数是与最好的分数作百分比。中心 (bull's eye) 是 5 分，余下的三环是 3, 2 及 1 分。

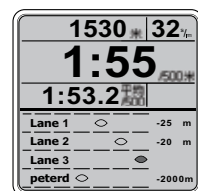
目标训练提供两种选择：

- 纯玩 – 开放式目标训练选项，您可以随意、尽情地划船或滑雪。
- 进阶 – 提供目标训练的最大控制，您能设定目标速度、桨频及训练时间。如您希望达到特定目标速度及桨频，而且维持一定时间，这游戏一定适合您。

Racing (比赛)：PM4 支持您设置与多达 8 艘装有 PM4 的机器间的竞赛，而无需电脑操作。比赛可以无线进行，也可以通过 Concept2 提供的以太网电缆进行。如果使用电缆，请确保在插入电缆后再开始比赛。

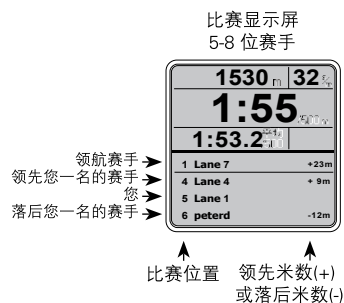


比赛显示屏
1-4 位选手



一位赛手通过以下 PM4 菜单在 PM4 上创建比赛，其他人通过他们自己 PM4 加入比赛。比赛创建者始终处于第一航道，并在所有人就绪后开始比赛。其余航道按照进入比赛的先后顺序分配。比赛屏幕通过 LogCard 显示赛手名字

如果使用 Suunto™ 胸带，则必需使用电缆连接才能比赛。在使用其它设备（WiFi、Bluetooth 等等）的特定环境下，Concept2 建议使用电缆连接。同一时间只能进行一组无线比赛。



冬季两项：这个活动模拟奥运会的现代冬季两项。滑雪（或者划艇）与射击或者其他活动交替进行。从惩罚性的距离中选择一个范围。能力监测器将跟踪你的“范围”时间和你的总时间。



Information/Help (信息 / 帮助)

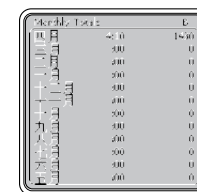
没有手册时，PM 提供的板载信息可以帮助您。这部分包括有关正确技巧的动画简介、牵引系数说明以及有关电池等其他类别的信息。我们期望您从 **Main Menu (主菜单)** 上按下 **Information (信息)** 按钮，通读提供的信息。



More Options (更多选项)

More Options (更多选项) 菜单提供以下功能和实用工具：

- **Display Drag Factor (显示曳力系数)**：曳力系数是扇片负载的度量单位。PM 通过重新计算每次划船的曳力系数进行自校准，以便测出与制动设置或条件变化无关的您的实际力量。
- **Utilities (实用工具)**：用于重新设置日期、时间或语言。您还可以调整 LCD 的对比度，检查电池状态并向 **Custom List (自定义列表)** 添加锻炼计划。
- **Connect Heart Rate 连接心率**：(仅针对 PM4) Suunto™, Garmin® 或者 ANT+™ 率胸带可以用来记录你的心率。每个胸带有一个独一无二的号码。请使用该菜单来选择你的胸带号码。然后把你的胸带号码保存到记录卡里面，让记录卡可以自动识别你的胸带（用于以后的锻炼）。更多的信息，请看网站：concept2.com/heartrate。
- **Memory/LogCard**：PM 存储锻炼计划的方式有两种：如果没有 LogCard，PM 会将最近使用过的锻炼计划存储到 **Memory**。最老的锻炼计划将自动被删除。如果在一个锻炼之前插入了 LogCard，该锻炼的数据将被存储到 LogCard，其中存储近 300 次锻炼。记录卡 (LogCard) 能让你找到每月的总划米数、及你在训练中每分段或节的表现 (包括心跳率，如有使用心跳带)。您可以查看按日期或按类型列出的锻炼计划。您可以将锻炼数据从 **Memory** 移至 LogCard。
- **Link 连结**：(仅限 PM4) 无线连结到显示 LINK HERE (在这里插入图形标识，ANT+ 智能手机和 Concept2 移动应用软件已启动的 Garmin 表)。



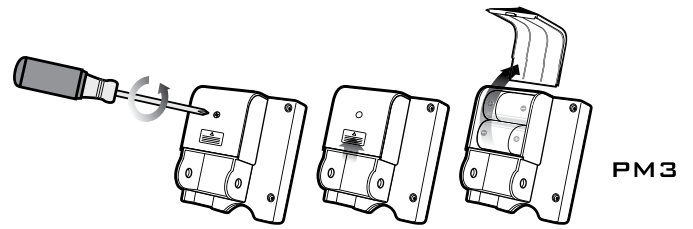
有关其它信息，请访问 concept2.com 和 c2forum.com。

电池信息

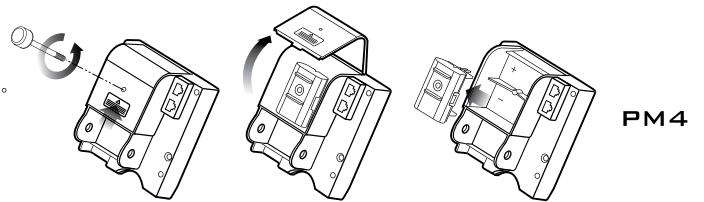
PM3	PM4
PM3 使用两节碱性 D (LR20) 电池。使用过程中，飞轮提供了一定的动力以延长电池寿命 (仅限 D 型室内划艇器和 SkiErg)。	配有充电电池组。充电率取决于用户采用的模式：拉动频率越高、幅度越大，则 PM4 的充电速度越快。在某些使用模式下，使用两节碱性 D (LR20) 电池的效果可能会更好。 有关详细信息，请参阅 concept2.com/pm 。 此外还可以使用 USB 电缆将 PM4 连接到计算机进行充电。

注意:

- 1) 如果有四个月或更长时间不使用监视器, 请取出 PM3 或 PM4 的电池或电池套件。



电池组件: 拧松螺丝, 然后按图示方向按下图钉打开。



PM4 可充电电池套件安全信息

请勿:	务必:
<ul style="list-style-type: none">• 打开塑料外壳• 摔落电池套件• 让电池套件针脚互相接触或接触任何金属物体• 在损坏或泄漏情况下使用• 随便丢弃、焚烧或挤压等	<ul style="list-style-type: none">• 仅用于 PM4; 如果不在 PM4 中使用, 请妥善存放, 以防针脚短路• 保持清洁和干燥• 在温度介于 0° 和 40° C 的环境下使用• 长期闲置后充电 (划船或滑雪或将 PM4 插入 USB)• 把电池套件放在儿童接触不到的地方• 正确回收

警告: 如果电池泄漏, 切勿使用。电池液具有腐蚀性, 会损伤眼睛、刺激皮肤。如果接触到电池液, 请立即用水彻底冲洗接触区域。

其它

● 清洁 PM

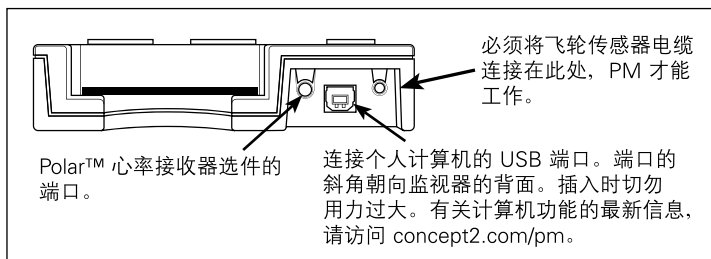
使用只蘸了少许水的抹布。不要喷洒清洁剂或置于雨水中。

● 使用的公式

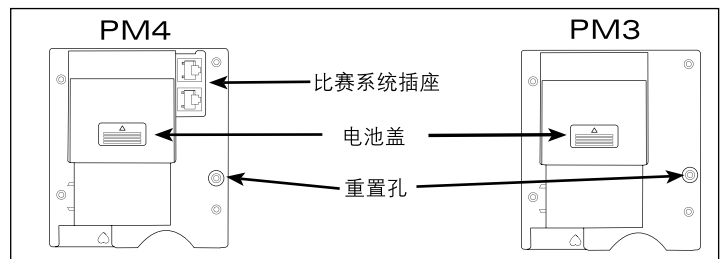
$$\text{瓦} = 2.80 / (\text{秒} / \text{米}) \wedge 3$$

$$\text{卡} / \text{小时} = \text{千卡} / \text{小时} = (\text{瓦}) \times (4) \times (0.8604) + 300$$

● PM 的按钮视图



● PM 的背视图



1. 如果 PM 故障或不能“唤醒”, PM重置:

- 将别针 或钢笔 / 铅笔尖 插入背面的重置孔, 然后轻轻按下。
- 取出电池等待 30 分钟, 然后再插入两节碱性 D (LR20) 电池。

2. T 要改变语言, 请执行以下操作: 按下 [MENU/BACK] 直到屏幕不变为止。按下右侧的第 5 个灰色按钮, 然后按两次右侧的第 2 个灰色按钮, 选择您的语言。(注意: 该操作会将 PM 重置到出厂设置。)

3. 如你的计算机不能辨认 PM3/PM4 的连接, 可以尝试以下方法:

- 用另一部计算机及/或 USB 连接线。
- 移走电池和 USB 数据线 30 分钟, 然后重新放入电池。

Part Name/部件名称	Toxic or Hazardous Substances and Elements/有毒有害物质和元素					
PM4 Assembly PM4 组件	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)
Main PCA/主 PCA	X	O	O	O	O	O
Daughterboard PCA/ 女儿板 PCA	X	O	O	O	O	O
Flex Cable Interconnect/伸缩电缆线	O	O	O	O	O	O
LCD Display and PCA/LCD 显示屏和 PCA	X	O	O	O	O	O
Keypad/键盘	O	O	O	O	O	O
Battery Contact Metalwork/电池触点金 属片	O	O	O	O	O	O
Plastic Enclosure/ 塑料外壳	O	O	O	O	O	O
All Fasteners/ 所有紧固件	O	O	O	O	O	O
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						

Part Name/部件名称	Toxic or Hazardous Substances and Elements/有毒有害物质和元素					
PM3 Assembly/ PM3 组件	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)
Main PCA/主 PCA	X	O	O	O	O	O
LCD Display and PCA/LCD 显示屏和 PCA	X	O	O	O	O	O
Keypad/键盘	O	O	O	O	O	O
Battery Contact Metalwork/电池触点金 属片	O	O	O	O	O	O
Plastic Enclosure/ 塑料外壳	O	O	O	O	O	O
All Fasteners/ 所有紧固件	O	O	O	O	O	O
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						

Note: As shown above, this device contains small amounts of Lead. This lead is only present in glass or ceramic of electronic components on the assemblies shown. Lead in glass is exempt from RoHS regulations per EU Directive 2002/95/EC of 27 January 2003, Annex exemption number 5: "Lead in glass of cathode ray tubes, electronic components, and fluorescent tubes"

FCC & IC compliance information:

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 rules and also with RSS-210 of Industry & Science Canada. 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.

FCC ID: J2MPM4
IC: 6620A-PM4

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

This manual was printed using sound environmental practices. It is printed on FSC-SFI-Certified paper with 10% post-consumer recycled content. This paper is acid free and archival quality and meets all EPA and FTC guidelines for recycled paper. Soy based ink is used on the printing.

