



QUICK START GUIDE



# PERFORMANCE MONITOR (PM5)



PM5



# PERFORMANCE MONITOR USE

**IMPORTANT NOTE:**

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

[concept2.com/registration](http://concept2.com/registration)

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

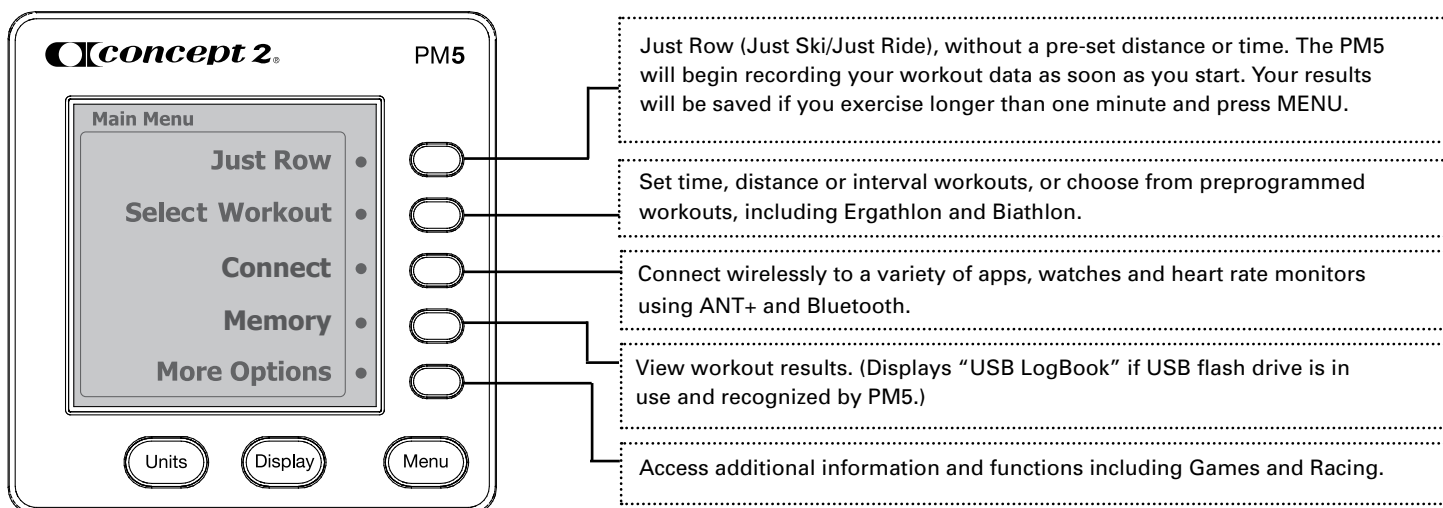


# EN PERFORMANCE MONITOR (PM5)

The PM5 is included with all of Concept2's ergometers:  
The Model D, Model E and Dynamic Indoor Rowers, SkiErg and BikeErg.

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

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



## RECORDING RESULTS, GETTING CONNECTED AND STAYING MOTIVATED

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

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

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

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

### Firmware

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

### Calibration

#### BikeErg

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

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

#### RowErgs and SkiErg

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

Visit [concept2.com](http://concept2.com)  
for more information.

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

**Total elapsed time**

**Total meters**

**Average pace for workout**

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

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

**Units**

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

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

**Cadence**

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

**Current Pace**

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

**Heart Rate (optional)**  
Requires additional chest belt.

**Projected Finish**  
If current pace is maintained.

## PM5 Views

### Back View of PM5

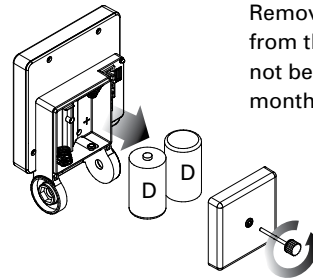
**Battery cover**

**Reset button**

**USB flash drive port**

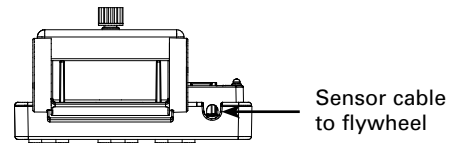
**Race system jacks (2)**  
used for connecting PMs for racing.

**USB-B**



Remove D Cell (LR20) batteries from the PM5 if monitor will not be used for a period of four months or more.

### Bottom View of PM5



## More Information

### Using a Heart Rate Monitor:

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



### Cleaning the PM

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

### Troubleshooting

Visit [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5).

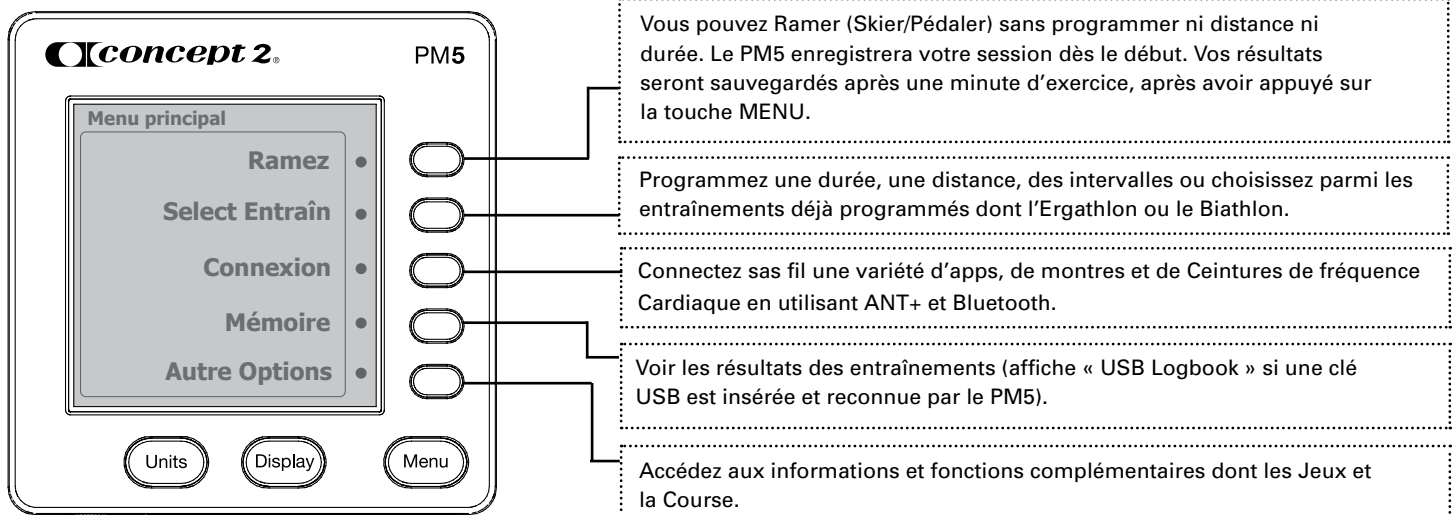
**WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

# FR MONITEUR (PM5)

Le PM5 équipe tous les matériels Concept2 :  
Le modèle D, modèle E, Rameur Dynamic, SkiErg et BikeErg.

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

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



## ENREGISTRER SES RESULTATS, SE CONNECTER ET RESTER MOTIVÉ

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

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

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

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

### Firmware

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

### Etalonnage

#### BikeErg

Le BikeErg vous demandera régulièrement de vérifier l'étalonnage, ainsi que lors d'un entraînement pouvant intégrer le classement mondial. La vérification (et l'étalonnage si nécessaire) est simple et le PM5 vous guidera dans ce processus. Pour cela aller dans Plus d'options > Utilitaires > Etalonnage.

S'il a été déplacé dans un autre endroit, vérifiez l'étalonnage du BikeErg pour avoir des résultats comparables.

#### RowErgs et SkiErg

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

Visitez [incept-sport.fr](http://incept-sport.fr)  
pour de plus amples  
informations.

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

**Tempes total écoulé**  
:14 28 s/m

**Distance totale**  
2:28 /500m

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

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

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

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

**Fréquence Cardiaque (option)**  
Nécessite une ceinture pectorale

**Temps projeté**  
Si l'allure actuelle est maintenue

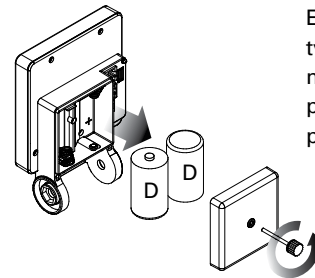
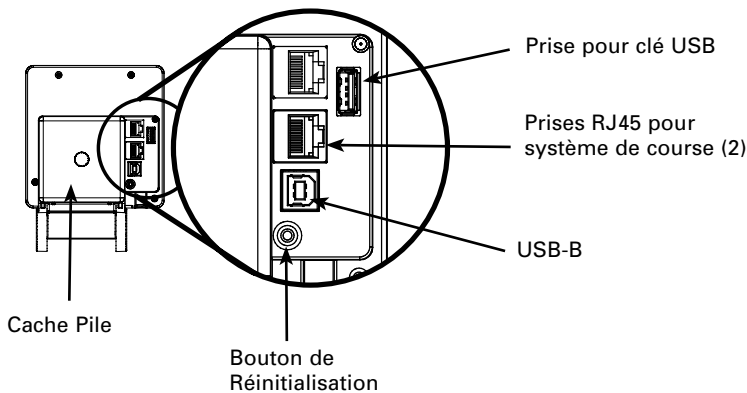
**UNITS**  
A tout moment, changez les unités entre mètres, Allure, Watts et Calories.

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

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

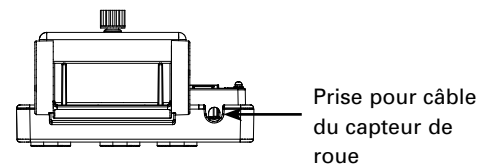
## PM5 Views

### Vue arrière du PM5



Enlevez les piles type D (LR20) du PM5 si le moniteur n'est pas utilisé pendant une période prolongée.

### Vue de dessous du PM5



## Informations Complémentaires

### Utilisation de la Fréquence cardiaque:

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



**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

### Nettoyage du PM

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

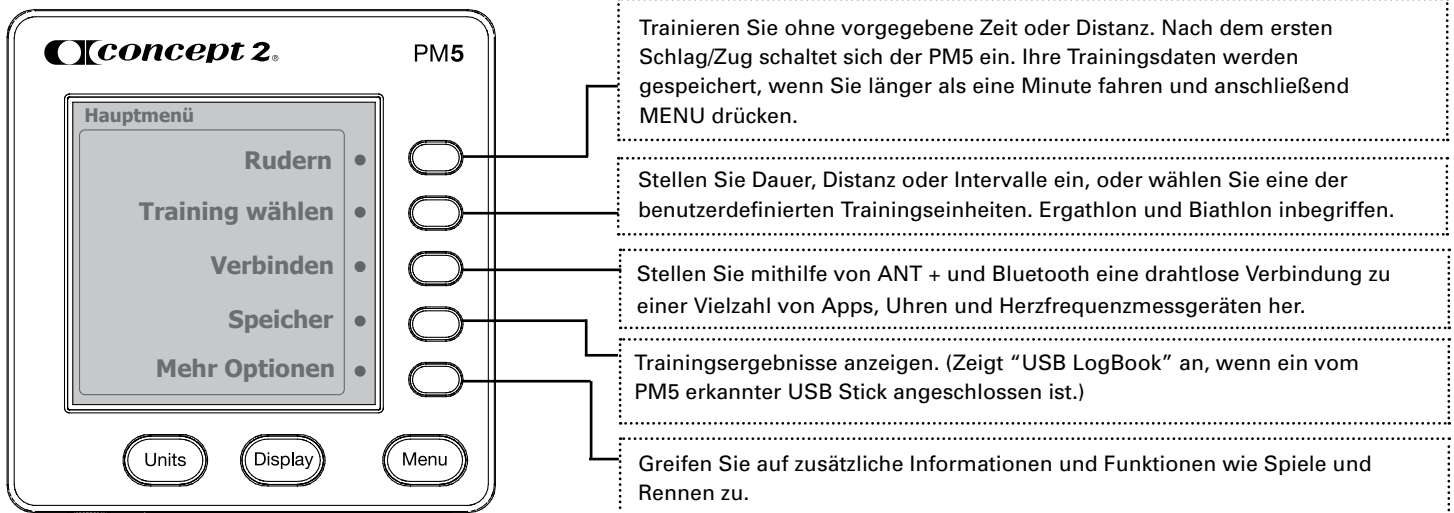
### Dépannage

Visitez [incept-sport.fr/pm5](http://incept-sport.fr/pm5).

Alle Ergometer von Concept2 werden serienmäßig mit dem PM5 ausgestattet: Modell D, Modell E und Dynamic Indoor Rower, SkiErg und BikeErg.

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

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



## TRAININGSDATEN SPEICHERN, SICH VERNETZEN UND MOTIVIERT BLEIBEN

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

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

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

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

### Firmware

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

### Kalibrierung

#### BikeErg

Das BikeErg fordert Sie regelmäßig auf, die Kalibrierung des BikeErgs zu überprüfen, auch wenn Sie eine Distanz einstellen, die Teil unserer Online Weltrangliste ist.

Der Verifizierungsprozess (und ggf. die Rekalibrierung) ist einfach und das PM5 führt Sie durch den Prozess. Um eine Verifizierung oder Kalibrierung zu einem anderen Zeitpunkt zu starten, drücken Sie Mehr Optionen > Übersicht > Kalibrierung.

Wenn Sie den Standort des BikeErgs verändern, verifizieren Sie bitte die Kalibrierung, um genaue Ergebnisse zu erhalten.

#### RowErgs und SkiErg

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

Besuchen Sie [concept2.de](http://concept2.de)  
für weitere Informationen

## Anzeigebeispiel Die Anzeige kann je nach Gerätetyp leicht variieren.

**Abgelaufene Zeit**

**Gesamtdistanz**

**Durchschnittliches Tempo für die Trainingseinheit**

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

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

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

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

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

**Frequenz**

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

**Aktuelle Geschwindigkeit:**

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

**Herzfrequenz (optional)**  
Benötigt einen zusätzlichen Herzfrequenzgurt.

**Voraussichtliches Ergebnis**  
Wenn das aktuelle Tempo beibehalten wird.

## Ansichten des PM5

### Rückseite des PM5

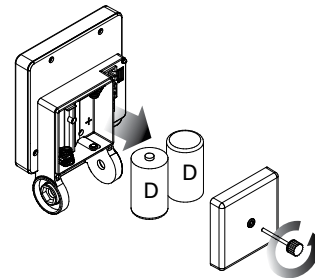
**Anschluss für USB Stick**

**Netzwerkanschlüsse (2) um die PM für Rennen zu verbinden.**  
[concept2.de/ergrace](http://concept2.de/ergrace)

**USB-B**

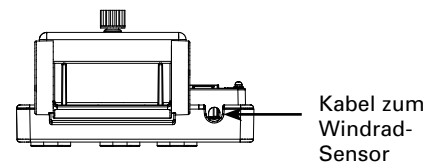
**Batteriefachdeckel**

**Reset Taste**



Nehmen Sie die D-Zellen-Batterien (LR20) aus dem PM5 heraus, wenn der Monitor für 4 Monate oder mehr nicht verwendet wird.

### Unterseite des PM5



## Mehr Informationen

### Verwendung eines Herzfrequenz-Monitors:

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



**⚠️ 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.

### Reinigen des PM5

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

### Fehlersuche

Besuchen Sie [concept2.de/PM5](http://concept2.de/PM5).



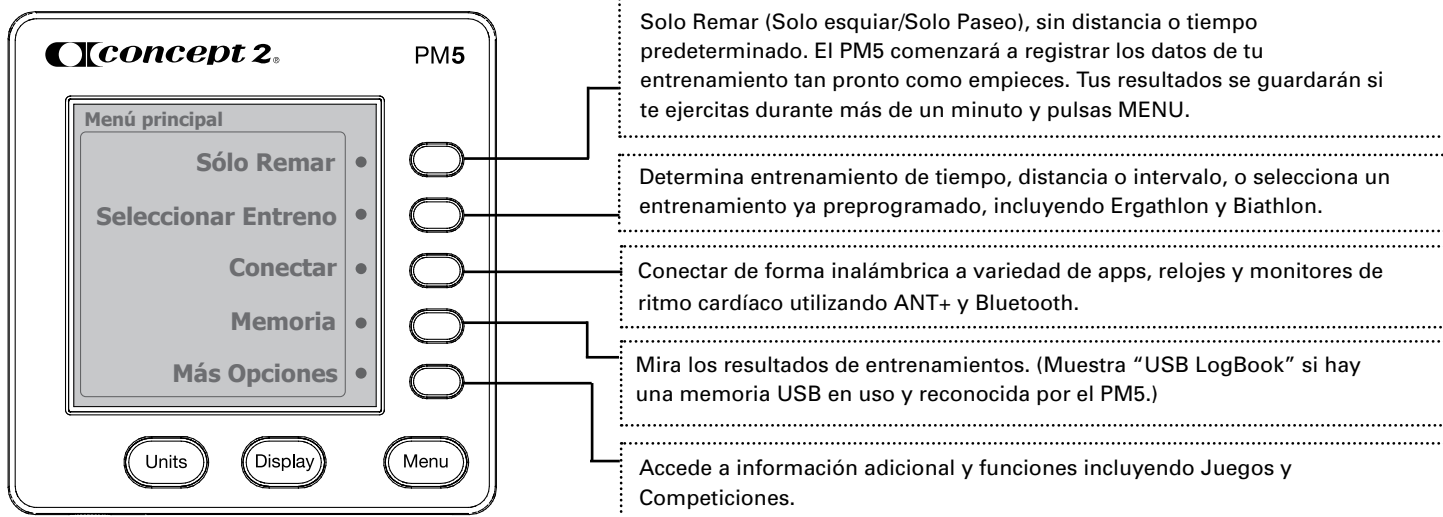
# ES MONITOR DE RENDIMIENTO (PM5)

El PM5 está incluido en todos los ergómetros Concept2:

En los Remos Indoor Modelo D, Modelo E y Dinámico, en el SkiErg y en la BikeErg.

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

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



## REGISTRANDO RESULTADOS, CONECTÁNDOSE Y ESTANDO MOTIVADO

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

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

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

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

### Firmware

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

### Calibración

#### BikeErg

La BikeErg te solicitará periódicamente que verifiques la calibración, incluyendo cuando programes una distancia que forme parte de nuestro Online World Ranking. El proceso de verificación (y recalibración, si es que fuese necesaria) es sencillo y el PM5 te guiará a través de él. Para iniciar la verificación o la calibración en cualquier otro momento, pulsa Más Opciones>Servicios>Calibración. Después de trasladar la BikeErg a un nuevo espacio, verifica la calibración para asegurar la exactitud de resultados.

#### RowErgs y SkiErg

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

Visita [concept2.com](http://concept2.com) para más información.

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

**Tiempo total transcurrido**

**Metros totales**

**Parcial medio del Entrenamiento**

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

**Metros Segmento**

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

**UNIDADES (UNITS)**

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

**DISPLAY**

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

**MENU**

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

**Cadencia**

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

**Parcial Actual**

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

**Ritmo Cardíaco (opcional)**

Requiere cinturón de pecho adicional.

**Final Proyectado**

Si se mantiene el parcial actual.

## Vistas del PM5

### Vista Trasera del PM5

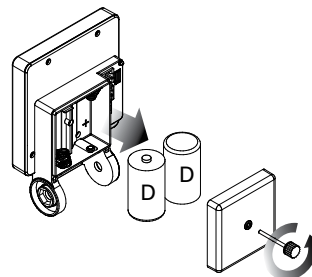
Puerto de la unidad flash USB

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

USB-B

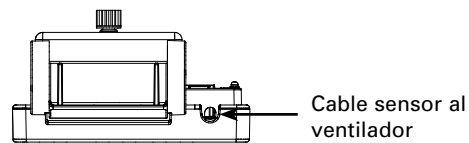
Tapa de la batería

Botón de Reset



Quita las pilas D Cell (LR20) del PM5 si el monitor no se va a usar durante un periodo de cuatro meses o más.

### Vista Inferior del PM5



## Más Información

### Usando un Monitor de Ritmo Cardíaco:

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



### Limpiando el PM

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

### Solucionador de Problemas

Visita [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5).

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

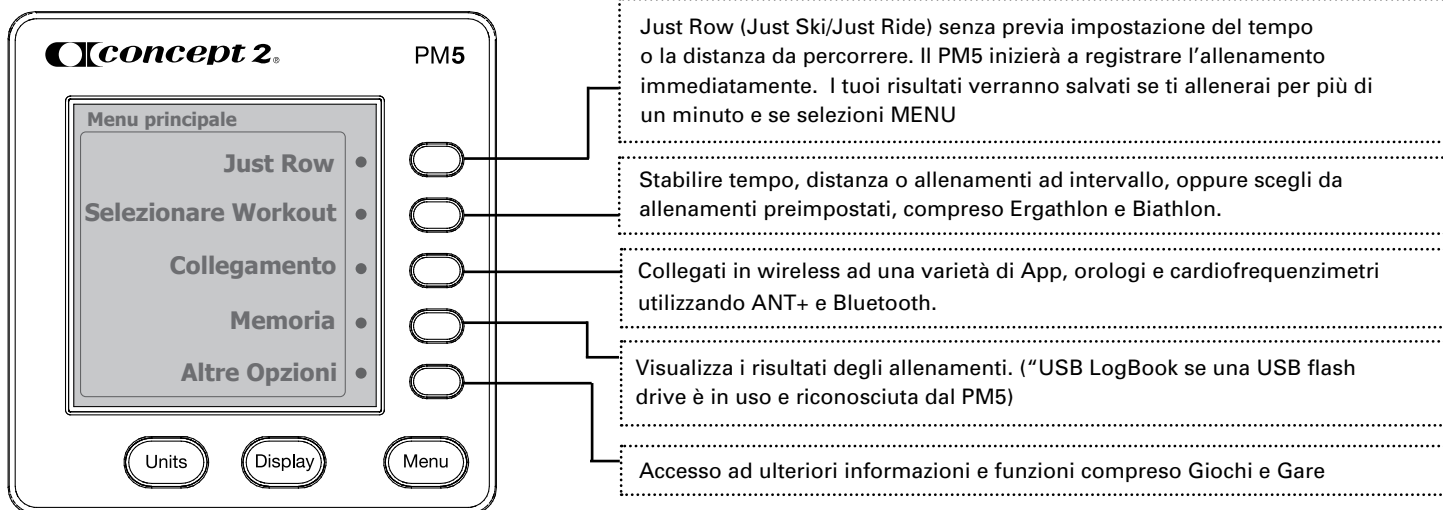
# 1 MONITORI DELLE PRESTAZIONI PM5

Il PM5 è incluso in tutti gli attrezzi Concept2:

Sia sui vogatori Modello D, Modello E e Dynamic sia sullo SkiErg e la BikeErg.

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

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



## REGISTRARE I RISULTATI, CONNETTERSI E TENERSI MOTIVATI

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

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

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

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

### Firmware

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

### Calibratura

#### BikeErg

La BikeErg ti inviterà a controllare periodicamente la calibratura, in particolare quando programmi una distanza che fa parte del Online World Ranking. La procedura di verifica (ed eventuale ricalibratura) è semplice ed il PM5 ti guiderà per tutta l'operazione. Per iniziare la calibratura in un momento qualsiasi seleziona Altre Opzioni > Funzioni > Calibratura. Dopo uno spostamento della BikeErg in un diverso spazio, controlla la calibratura per assicurarti di registrare dati accurati e precisi.

#### RowErgs e SkiErg

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

Visita [concept2.it](http://concept2.it) per ulteriori informazioni.

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

**Tempo totale**

**Metri totali**

**Passo Medio in allenamento**

- RowErg e SkiErg: Tempo sui 500m
- BikeErg: tempo sui 1000m

**Split Metri**  
La quantità di metri percorsi in un allenamento impostato dall'utente ad intervalli di tempo o distanza

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

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

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

**Cadenza**

- RowErg e SkiErg : vogate / bracciate al minuto
- BikeErg: pedalate al minuto

**Passo attuale**

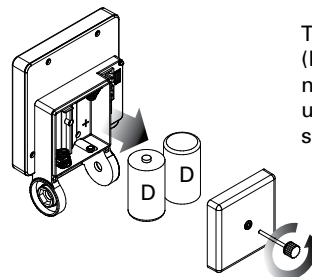
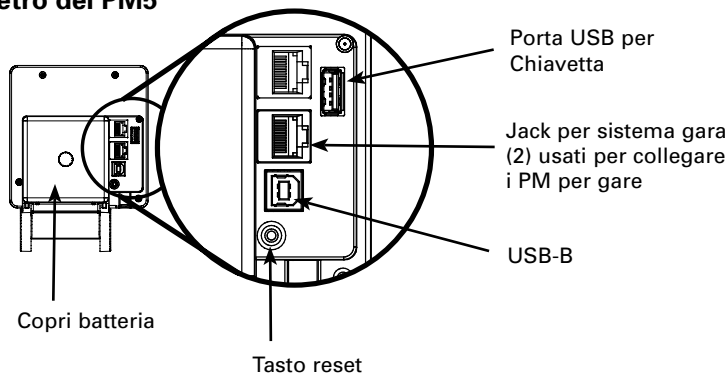
- RowErg e SkiErg: tempo sui 500m
- BikeErg: tempo sui 1000m

**Frequenza Cardiaca (opzionale)**  
Necessità la fascia cardio

**Previsione di fine allenamento**  
Mantenendo l'attuale passo medio

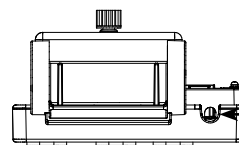
## Immagini PM5

### Retro del PM5



Togliere le batterie D Cell (LR20) dal PM5 se il monitor non dovesse essere utilizzato per un periodo superiore ai 4 mesi.

### Il PM5 visto da sotto



Sensore del cavo che collega il monitor con la ventola.

## Ulteriori informazioni

### Utilizzare il cardiofrequenzimetro:

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



### Pulizia del PM

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

### Problemi

Visitare [concept2.com/PM5](http://concept2.com/PM5).

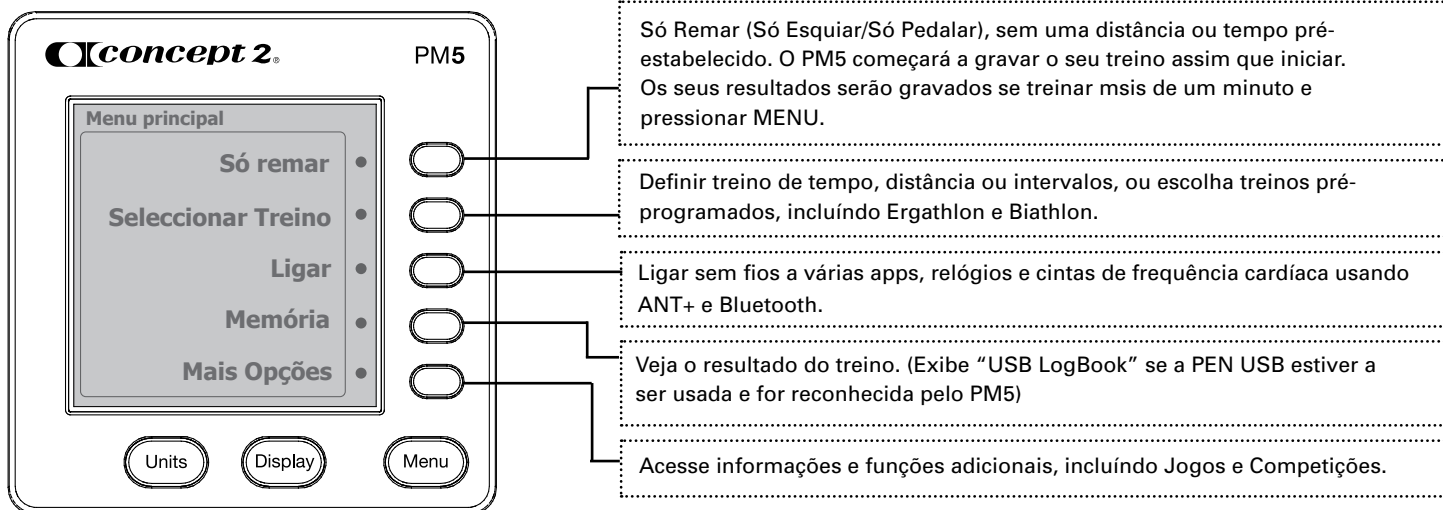
**AVVERTIMENTO!** Il Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere preciso. Un eccesso di allenamento potrebbe essere pericoloso. In caso di malessere interrompere immediatamente l'allenamento.

## P MONITOR DE PERFORMANCE (PM5)

O PM5 vem incluído com todos os ergômetros da Concept2:  
O Remo Indoor Modelo D, Modelo E e Dynamic e o SkiErg e BikeErg.

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

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



### GRAVAR RESULTADOS, FICAR LIGADO E MOTIVADO

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

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

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

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

### Firmware

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

### Calibração

#### BikeErg

A BikeErg pedirá periodicamente para verificar a calibragem, incluindo sempre que programar uma distância que faça parte do nosso Ranking Mundial Online. O processo de verificação (e calibração, se necessário) é simples e o PM5 o guiará. Para iniciar uma verificação ou calibração a qualquer momento, pressione Mais Opções > Utilidades > Calibração. Após mover a BikeErg para um local diferente, verifique a calibração para garantir resultados precisos.

#### RowErgs e Esquiar

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

Visite [concept2.com](http://concept2.com) para mais informações.

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

**Tempo total decorrido.**

**Total de metros.**

**Ritmo médio do treino**

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

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

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

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

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

**Cadência**

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

**Ritmo atual**

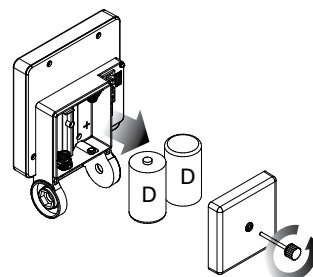
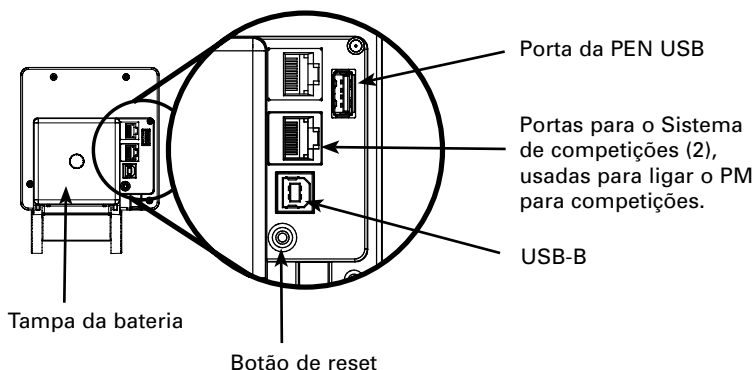
- Remo Indoor e SkiErg: tempo por 500m
- BikeErg: tempo por 1000m

**Frequência Cardíaca (opcional)**  
Requer cinta de peito adicional.

**Metros projetados**  
Se mantiver o ritmo atual.

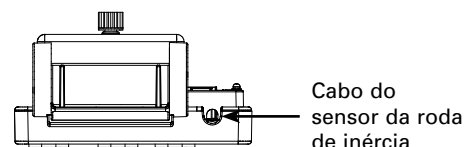
## Vista do PM5

### Vista Traseira do PM5



Remova as baterias D (LR20) do PM5 se o monitor não for usado por um período de quatro meses ou mais.

### Vista Inferior do PM5



## Mais Informações

### Usar um Monitor de Frequência Cardíaca:

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



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

### Limpeza do PM5

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

### Resolução de Problemas

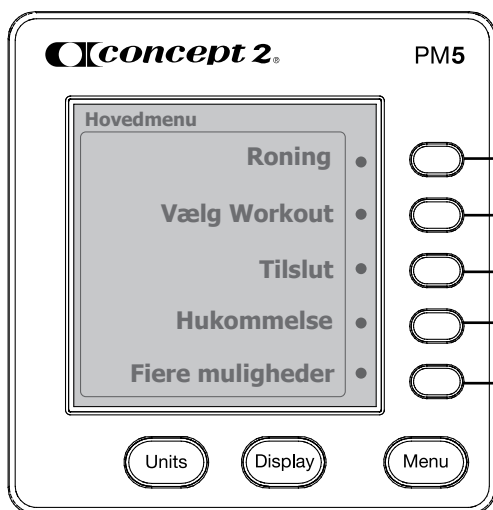
Visite [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5).

# DK PERFORMANCE MONITOR (PM5)

PM5 er fast tilbehør til alle Concept2's ergometre:  
Romaskiner model D, model E og Dynamic, SkiErg og BikeErg.

Indstillinger og muligheder for PM5 er de samme på alle ergometre, selvom skærm og enheder er lidt forskellige afhængig af hvilket redskab du bruger.

PM5 viser pålidelige, sammenlignelige data om hvert træningspas, med mulighed for Bluetooth og ANT+ ledningsfri forbindelse til din pulssender, fitnessudstyr og apps, incl. vores egen ErgData app og gratis online logbook.



Roning (Ski/cycling), uden indstilling af distance eller tid. PM5 vil påbegynde registrering af dine træningsdata fra første tag. Dine resultater vil blive gemt hvis du træner mere end et minut og afslutningsvis trykker på MENU knappen.

Indstil tid, distance eller interval workouts, eller et forprogrammeret workout, herunder Ergathlon og Biathlon.

Tilslut trådløst til en bred vifte af apps, ure og pulsmålere med ANT+ og Bluetooth.

Se træningspas resultater. (Viser "USB LogBook" hvis USB stik er i brug og genkendt af PM5.)

Adgang til yderligere information og funktioner, herunder Spil og Konkurrencer.

## GEM RESULTATER, BLIV FORBUNDET OG FORBLIV MOTIVERET

Når du gemmer træningsdata, får du mulighed for at se fremskridt og måle dine resultater. PM5 gemmer automatisk dine træningsdata.

Concept2 stiller en gratis Online Logbook til rådighed, hvor du kan gemme dine data så de er nemme at finde og analysere. Online Logbook giver dig også mulighed for at deltage i Concept2's årlige serie af udfordringer og motivationsprogrammer. Opsæt din gratis online logbook på [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

Du har følgende muligheder for at overføre træningsresultater fra PM5 til din online logbook:

- ➔ **ANBEFALES: Concept2's gratis app: ErgData.** Kan bruges til både IOS og Android. ErgData forbindes trådløst til PM5 via Bluetooth. Det er nemt at overføre dine resultater til din online logbook. ErgData tilføjer også supplerende træningsstatistikker og skærmvisninger på din enhed mens du træner, samt gemmer dine resultater. [Concept2.com/ergdata](http://Concept2.com/ergdata).
- **Concept2 Utility.** Gratis software, som giver dig mulighed for at bruge USB kabel eller -stik til at overføre resultater fra PM5 til din online Logbook. [Concept2.com/usbflashdrive](http://Concept2.com/usbflashdrive) og [concept2.com/utility](http://concept2.com/utility).
- **Manuel indtastning:** Indtast dine resultater i din online logbook manuelt i [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook).

### Firmware

Firmware er det interne software, der styrer din Performance Monitor. Din nye PM5 får du med den nyeste version firmware installeret. Men vi udsender regelmæssigt nye og forbedrede versioner. Søg [concept2.com/pm5firmware](http://concept2.com/pm5firmware) og opdater din PM5 med den gratis Concept2 Utility.

### Kalibrering

#### BikeErg

BikeErg vil regelmæssigt opfordre dig til at bekræfte en kalibrering, bl.a. hvis du indtaster en distance, der er opgivet i vores Online World Ranking. Bekræftelsesprocessen (og genkalibrering, hvis det kræves) er simpel og PM5 vil lede dig igennem processen. For at påbegynde bekræftelse eller kalibrering tast Flere muligheder > Muligheder > Kalibreringsværktøjer. Ved flytning af BikeErg til et andet sted, bekræft kalibrering for at være sikker på nøjagtige resultater.

#### RowErgs og SkiErg

Kalibrering af RowErg og SkiErg sker automatisk ved fremkørsel efter hvert tag. Yderligere kalibrering er ikke nødvendig.

Søg på [concept2.com](http://concept2.com)  
efter mere information

## Eksempel på Display visning

Display'et vil variere lidt, afhængig af hvilken maskine du bruger

**Total samlet tid.** :14 28 s/m

**Total antal meter** 2:28 /500m

**Gennemsnit pace pr workout**

- RowErg og SkiErg: tid pr 500 m
- BikeErg: tid pr 1.000 m

42 m 110

**Split meter**

Antal meter på en distance eller tid sat af brugeren

2:42.6 ave /500m

42 split meters

6202 projected m 30:00

**Enheder**

Tryk til enhver tid for at skifte mellem meter, pace, watt og kalorier.

**DISPLAY**

Tryk for at skifte display mellem Alle Data, Kraftkurve, Pacer, Søjlediagram og Stor Visning.

**MENU**

Tryk for at tænde PM, vise forrige menu eller gemme workout resultater.

**Kadence**

- RowErg og SkiErg: s/m (tag per minut)
- BikeErg rpm (omdrejninger per minut)

**Nuværende hastighed**

- RowErg og SkiErg: tid pr 500 m
- BikeErg: tid per 1.000 m

**Puls (tilvalg)**

Kræver pulsbælte

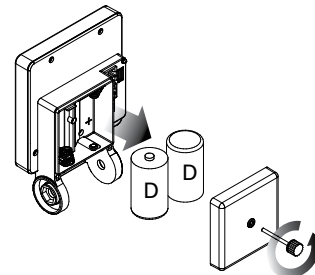
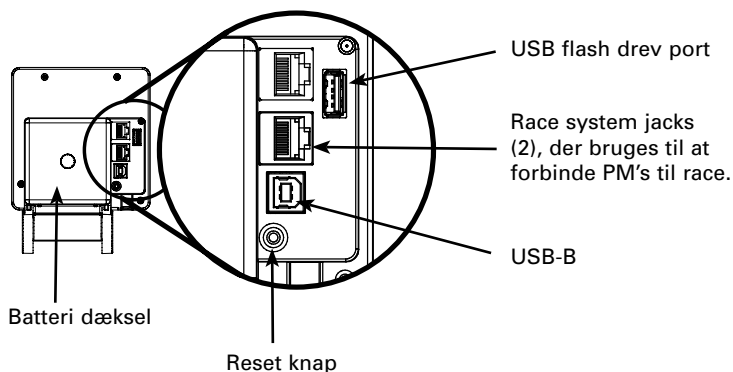
**Anslået sluttid**

Hvis nuværende pace opretholdes

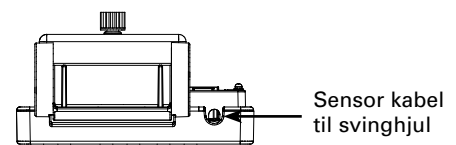
Units Display Menu

## PM5 Udseende

### Bagside af PM5



### Bund udseende af PM5



## Mere information

### Brug af pulsmåler:

PM5 vil modtage og vise puls data direkte fra Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulssender bæltter. Se **Flere muligheder** for indstilling



### Rensning af PM

Brug klud med lidt vand. Brug ikke rene Spray og efterlad ikke i regnvej.

### Fejlfinding

Besøg [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5).

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

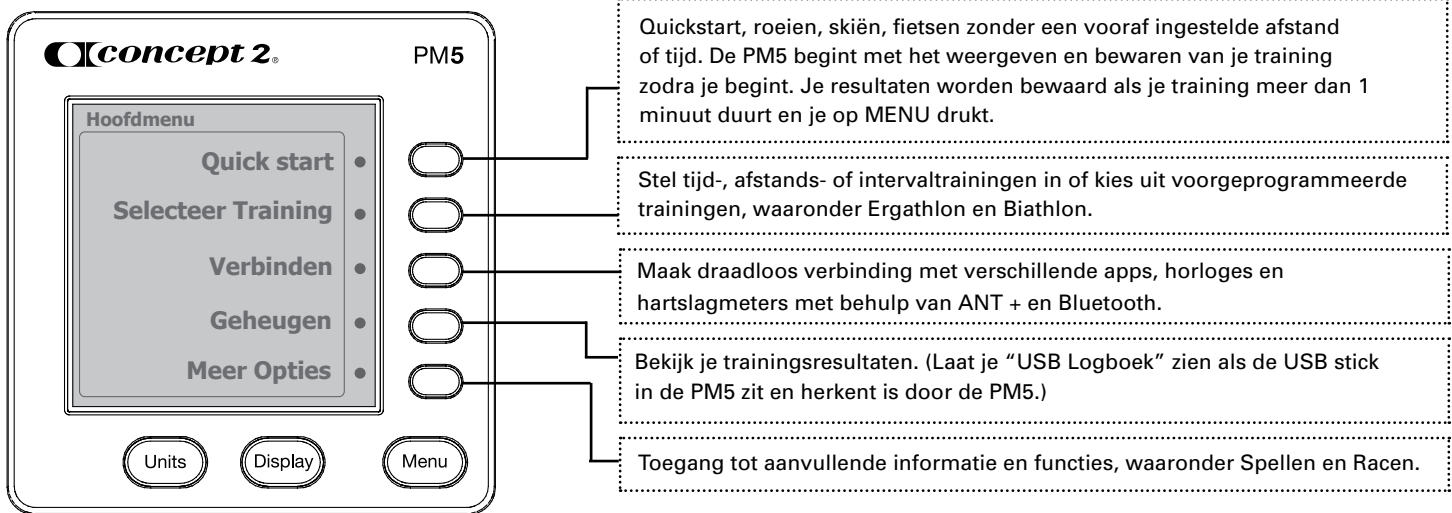


# NL PERFORMANCE MONITOR (PM5)

De PM5 wordt met alle Concept2 ergometers meegeleverd:  
Op de Model D, Model E en Dynamic roeimachines, SkiErg en BikeErg.

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

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



## BEWAREN VAN GEGEVENS, CONTACT MAKEN EN GEMOTIVEERD BLIJVEN

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

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

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

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

## Firmware

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

## Kalibreren

### BikeErg

De BikeErg vraagt je periodiek de BikeErg te kalibreren, ook wordt dit gevraagd als je een training wil doen die deel uitmaakt van onze Online World Ranking. Het verificatie proces (en kalibratie proces) is eenvoudig en de PM5 begeleidt je door het proces. Om een verificatie of kalibratie op elk ander moment te starten, druk op Meer Opties > Instellingen > Kalibreren. Nadat je de BikeErg naar een andere locatie hebt verplaatst, controleer de kalibratie om zeker te zijn van accurate resultaten.

### RowErgs en SkiErg

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

Ga naar [concept2.nl](http://concept2.nl) voor meer informatie.

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

**Totaal verstreken tijd.**

**Totaal aantal meters**

**Gemiddeld tempo van de training**

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

**Split meters**

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

**UNITS**

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

**DISPLAY**

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

**MENU**

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

**Cadans**

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

**Huidig Tempo**

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

**Hartslag (optioneel)**

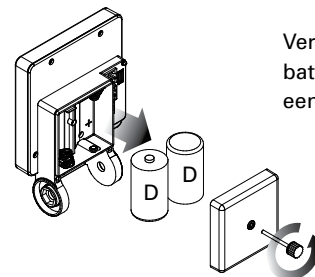
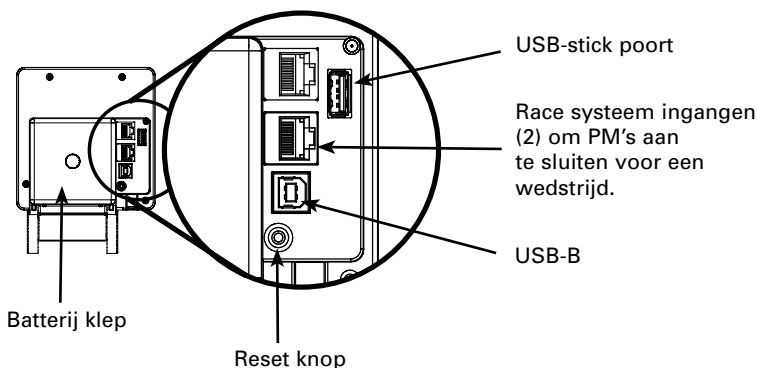
Een hartslagband is vereist.

**Verwachte Finish**

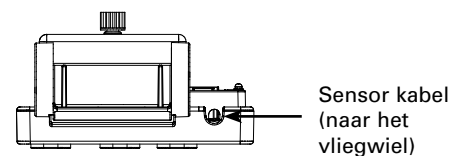
Indien de gemiddelde snelheid gelijk blijft.

## PM5

### Achterkant van de PM5



### Onderkant van de PM5



## Meer informatie

### Gebruik van de Hartslag monitor:

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



### Schoonmaken PM

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

### Troubleshooting

Kijk op [concept2.nl/pm5](http://concept2.nl/pm5).

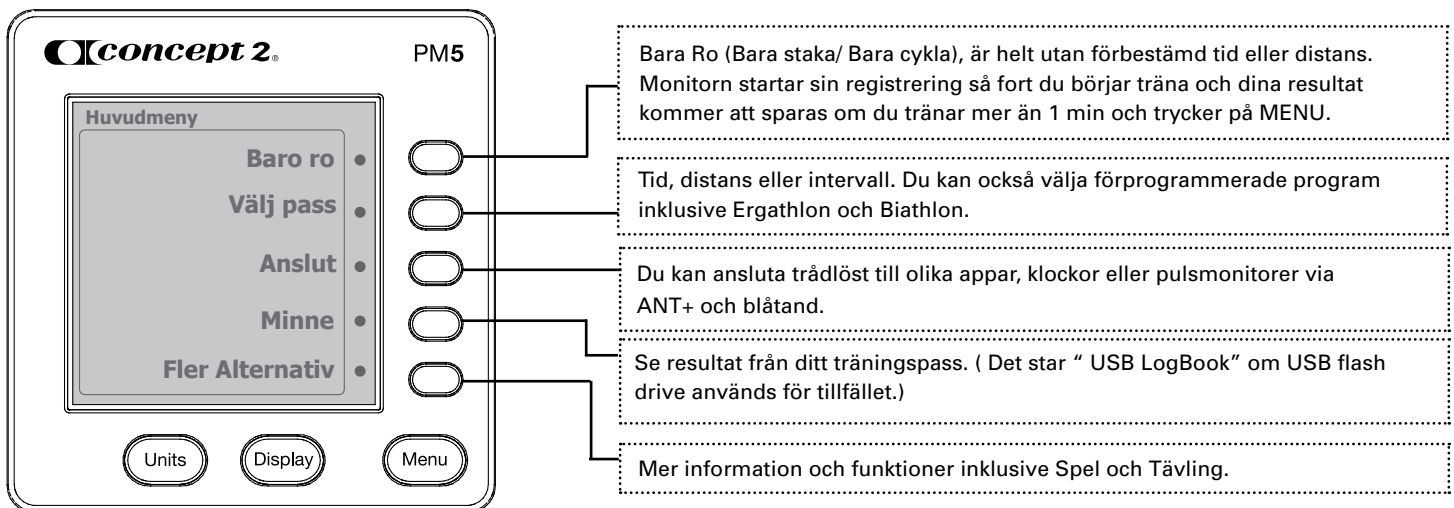
**LET OP!** Hartslag weergave kan inaccuraat zijn. Train niet TE HARD, het kan leiden tot ernstige gevolgen. Stop met roeien als je je niet goed voelt.

# SV PRESTATIONS MONITOR (PM5)

Monitorn, PM5 levereras med till följande produkter från Concept 2 :  
Modell D, Modell E och Dynamic Roddmaskin samt till SkiErg och BikeErg.

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

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



## SPARA RESULTAT, BLI UPPKOPPLAD OCH FÖRBLI MOTIVERAD

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

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

Alternativ för att överföra träningsresultat från monitorn till din logbok.

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

## Mjukvara

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

## Kallibrera

### BikeErg

BikeErgen kommer tala om för dig med viss interval att cykeln behöver kallibreras. Även de gånger du skall köra en distans som finns i vår online ranking lista. Kallibreringsprocessen är enkel och monitorn kommer att guida dig genom de olika stegen som skall utföras. För att starta en kallibrering tryck Mer information > Verktyg > Kallibrering.

Om du har flyttat din cykel till en annan plats så bör du kallibrera om din cykel för att resultaten ska vara pålitliga.

### RowErgs och SkiErg

Kallibrering av dessa maskiner genomförs automatiskt under viloperioden av varje drag. Ytterligare kallibrering är inte nödvändig.

Besök [Concept2.com](http://Concept2.com) för mer information

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

**Total tid.** :14 28 <sup>s/m</sup>

**Total distans i meter.** 2:28 /500m

**Medelhastighet för träningspasset**

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

42 m 110 <sup>♥</sup>

**Split meter**  
Antalet meter i en förprogrammerad distans eller tid.

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

**Units** **Display** **Menu**

**Kadens**

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

**Nuvarande hastighet**

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

**Puls (valbart)**  
För detta krävs ett pulsbande.

**Uppskattad målgång.**  
Om den nuvarande hastigheten hålls.

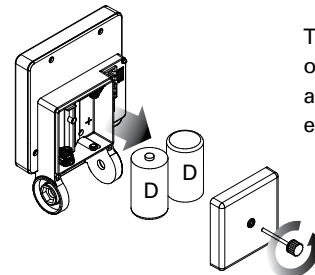
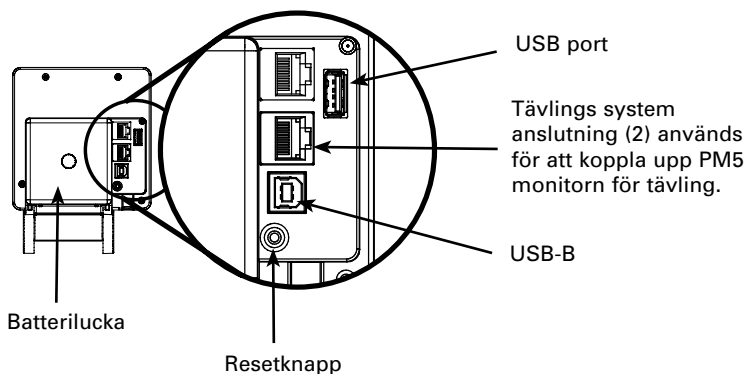
**Värden**  
Tryck på UNITS när som helst för att välja mellan meter, hastighet, watt eller kalorier.

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

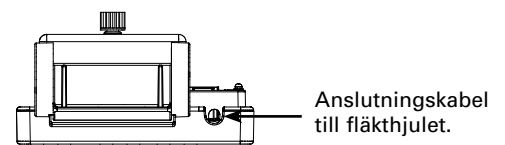
**MENU**  
Tryck på MENU för att starta PM5 monitorn, visa den föregående menyn eller för att spara resultat från träningspasset.

## PM5 Utseende

### Baksidan av monitorn PM5



### Underdel av PM5



## Mer information

### Användning av pulsfunktion :

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



### Rengöring av monitorn PM5

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

### Problemlösning

Besök [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5).

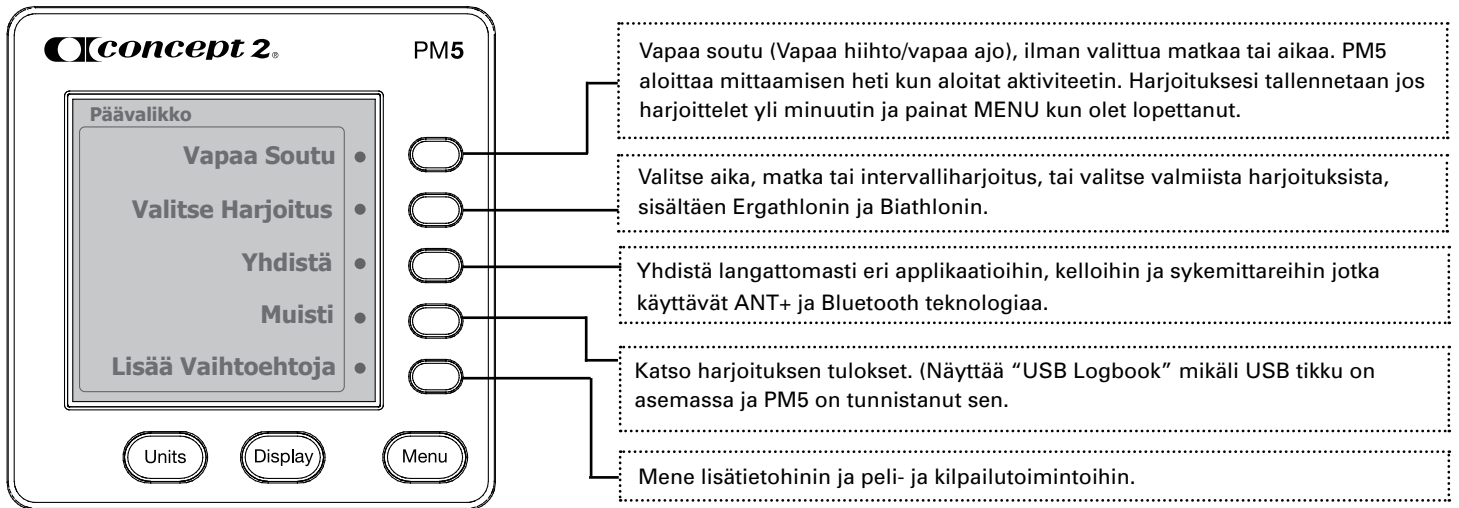
**⚠ VARNING !** Pulsvisningen är inte garanterad att vara korrekt. Överansträngning kan resultera i allvarlig skada eller i värsta fall död. Om du får ont, stanna omedelbart.

# FI SUORITUSMONITORI (PM5)

PM5 monitori kuuluu jokaiseen Concept2 ergometriin: Malli D, Malli E ja Dynaaminen Soutulaite, SkiErg ja BikeErg.

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

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



## TULOSTEN TALLENTAMINEN, YHTEYDET JA MOTIVAATIO

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

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

Eri tavat siirtää tulokset PM5 monitorista online harjoituspäiväkirjaan :

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

### PM5 ohjelmisto

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

**Katso Concept2.com jos haluat lisätietoja**

### Kalibrointi

#### BikeErg

BikeErg pyytää Sinua aika-ajoin kalibroimaan, esimerkiksi silloin kun ohjelmoi monitoriin matkan joka kuuluu Online World Rankingiin. Vahvistusprosessi (ja uudelleenkalibrointi, mikäli tarpeen) on yksinkertainen toimenpide ja PM5 monitori auttaa Sinua sen suorittamisessa. Aloittaaksesi vahvistuksen tai kalibroinnin milloin tahansa paina More Options > Utilities > Calibration.

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

#### RowErgs ja SkiErg

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

**Esimerkinäyttö** Näytöt vaihtelevat hieman riippuen siitä mitä laitetta käytät.

**Kulunut aika**: :14 28<sup>s/m</sup>

**Kulunut matka**: 2:28 /500m

**Harjoituksen keskiarvonopeus**

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

**Väliajat**  
Käyttäjän väliajaksi ohjelmoima matka tai aika

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

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

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

**Kadenssi / Tahti**

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

**Vauhti**

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

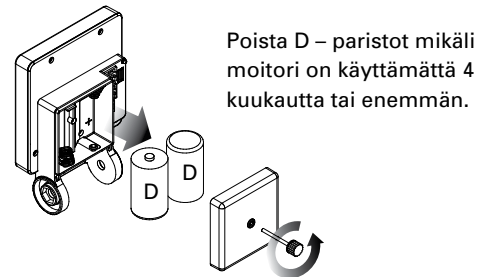
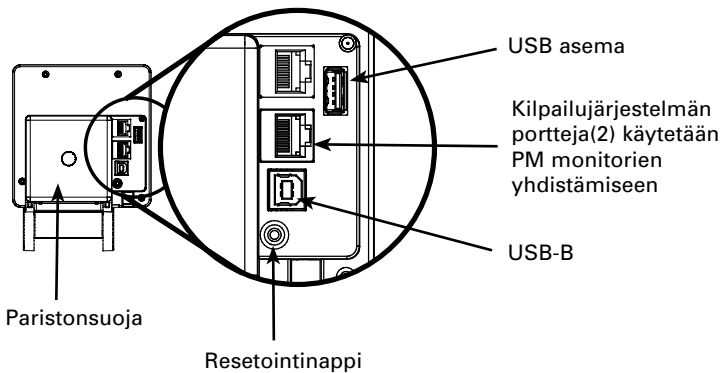
**Syke (Valinnainen)**  
Vaatii yhteensopivan lähettimen rinnan ympärille

**Ennustettu loppuaika**  
Mikäli harjoitus jatkuu samalla teholla.

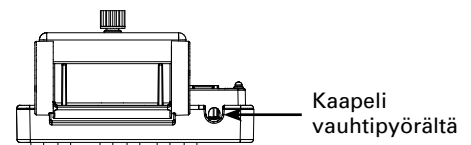
**Buttons:** Units, Display, Menu

## PM5 näytöt

### PM5:n takakansi



### PM5:n alareuna



## Lisätietoja

### Syke mittarin käyttö

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



### PM5 monitorin puhdistus

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

### Ongelmatilanteissa

katso ohjeita sivulta [concept2.com/PM5](http://concept2.com/PM5).

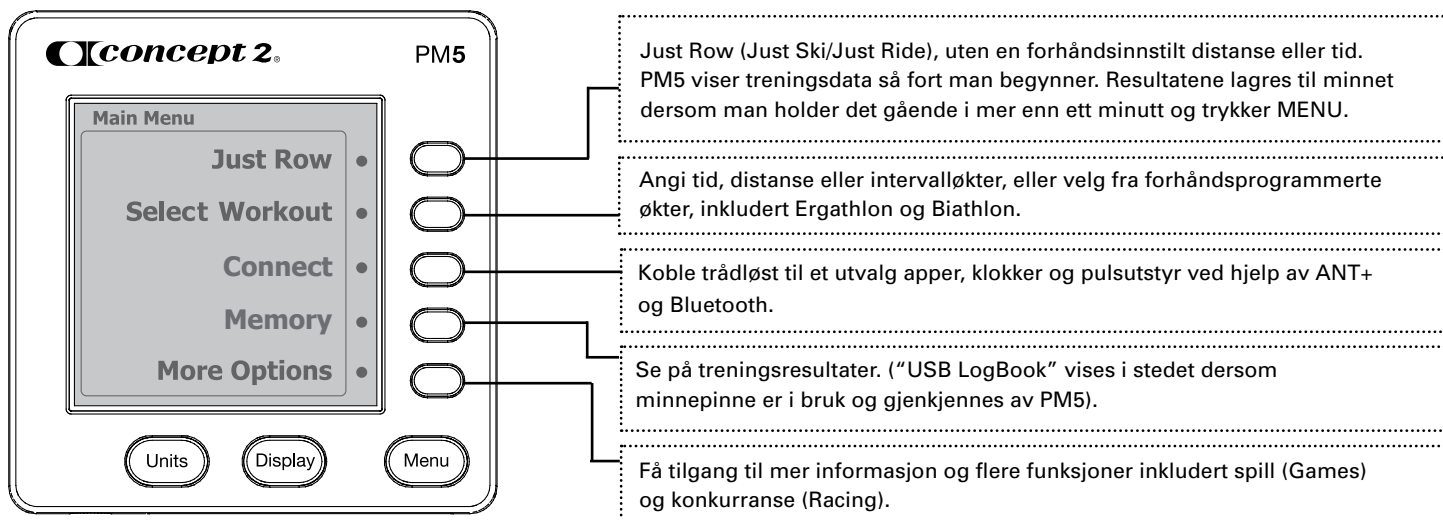
**VAROITUS!** Sykemittarit saattavat olla epätarkkoja. Yliharjoittelu saattaa aiheuttaa vammautumisen tai kuoleman. Mikäli olosi on huono, lopeta harjoitus välittömästi.

# NO PERFORMANCE MONITOR (PM5)

Alle Concept2s ergometre leveres med PM5:  
Model D, Model E og Dynamic Indoor Rowers, SkiErg og BikeErg.

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

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



## LAGRE RESULTATER, KOBLE TIL OG HOLD MOTIVASJONEN OPPE

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

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

Alternativer for å overføre treningsdata fra PM5 til loggboken online:

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

## Firmware

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

## Kalibrering

### BikeErg

BikeErg vil periodevis be om at man verifiserer kalibreringen, også når man programmerer en distanse som er en del av vår Online World Ranking. Prosessen med verifisering (og rekalkibrering, om nødvendig) er enkel og med PM5 blir man guidet igjennom den. For å starte verifisering eller kalibrering ellers, trykk More Options > Utilities > Calibration. Hvis man flytter BikeErg til et nytt sted, verifiser kalibreringen for å sikre nøyaktige resultater.

### RowErgs og SkiErg

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

Se [concept2.no](http://concept2.no) for mer info.

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

**Totaltid**: :14 28 s/m

**Total distanse**: 2:28 /500m

**Gjennomsnittlig tempo for trening**

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

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

**Kadens**

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

**Gjeldende tempo**

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

**Puls (valgfritt)**  
Krever pulsbelte

**Projisert resultat**  
Hvis gjeldende tempo opprettholdes

**Units** **Display** **Menu**

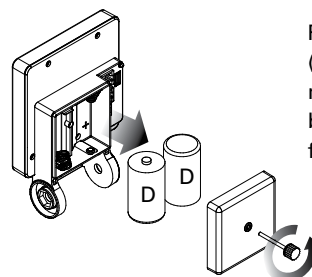
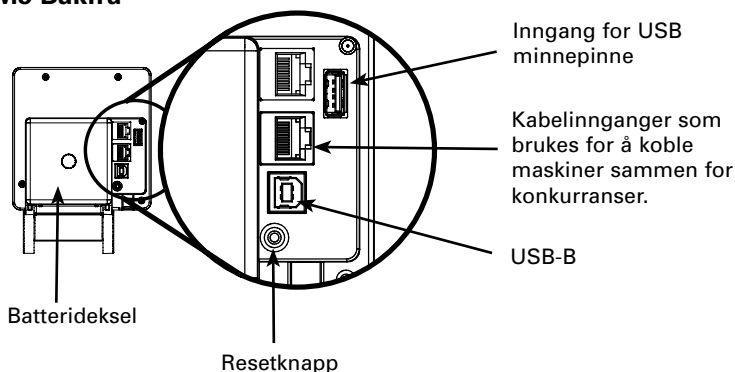
**ENHETER**  
Trykk når som helst for å endre enhet til meter, tempo, Watt eller kalorier.

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

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

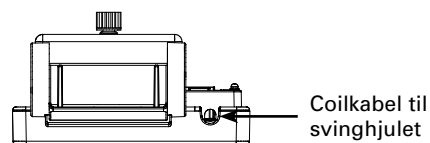
## PM5 synsvinkler

### PM5 Bakfra



Fjern batterier type D (LR20) fra PM5 hvis monitoren ikke skal brukes på en periode på fire måneder eller mer.

### PM5 Under



## Mer informasjon

### Bruk av pulsutstyr:

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



### Vask av PM

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

### Feilsøking

Besøk [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5).

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

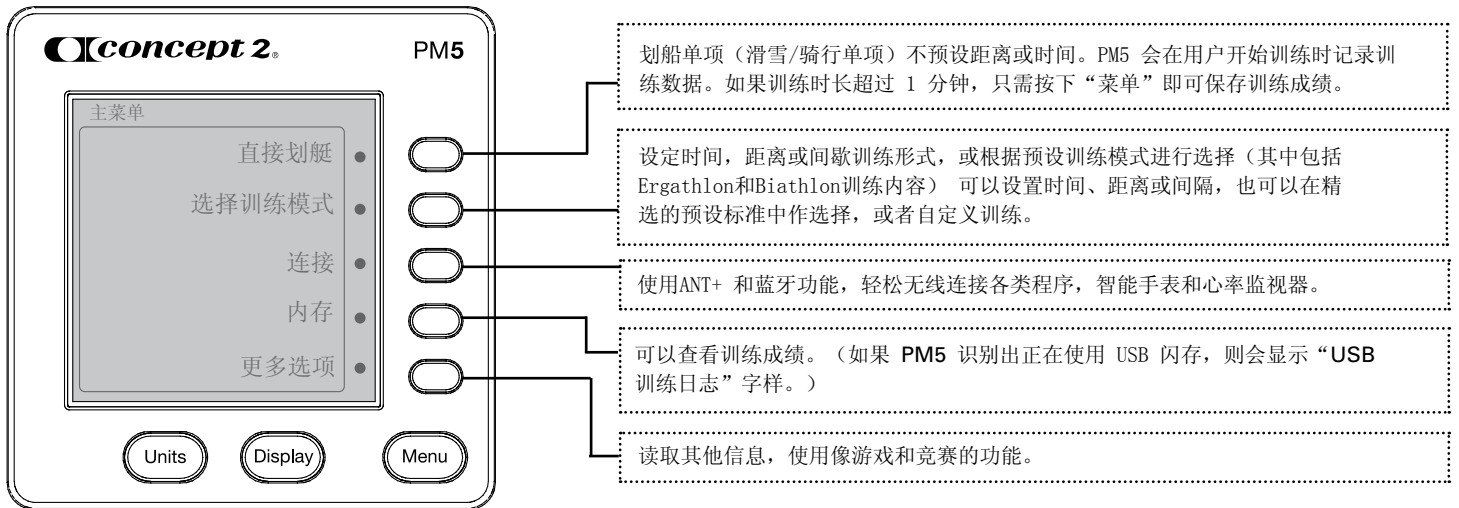


## 能力监测器 (PM5)

以下各款 Concept2 健身器材上均搭载能力监测器 (PM5):  
D 型、E 型, 以及动态室内划船器、SkiErg 和 BikeErg。

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

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



### 记录训练成绩, 训练数据随时连通, 保持充沛的积极性

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

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

从 PM5 将训练成绩传输到在线训练日志的方法有以下几种:

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

### 固件

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

### 校准

#### BikeErg

BikeErg 会定期提示用户检查校准情况, 包括用户设定属于在线世界排行榜上的距离时也会发出校准提醒。核验流程 (必要时还需重新校准) 轻松简单, PM5 会逐步指导用户完成相关核验项目。如需另择时间进行核验或校准, 只需按下“更多选项 > 实用工具 > 校准”即可。

将 BikeErg 移动到另一位置之后, 需核验校准结果, 确保训练成绩准确无误。

#### RowErgs 和 SkiErg

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

访问 [concept2.com](http://concept2.com),  
了解更多详情

**显示器示例** 根据使用机型, 显示器会略有差异。

**总时长**

**总米数**

**平均训练速度**

- RowErg 和 SkiErg: 每 500 米用时
- BikeErg: 每 1000 米用时

**分段米数**  
在用户设定的一段距离或时间内跑完的米数。

**单位**  
按下“单位”可在米数、速度、功率和卡路里四个单位中随时切换。

**显示模式**  
按下“显示模式”可在“所有数据”、“力曲线”、“测速器”、“条形图”、“大号字体”之间切换显示模式。

**节奏**

- RowErg 和 SkiErg: spm (每分钟划桨/撑杆次数)
- BikeErg: rpm (每分钟转数)

**当前速度**

- RowErg 和 SkiErg: 每 500 米用时
- BikeErg: 每 1000 米用时

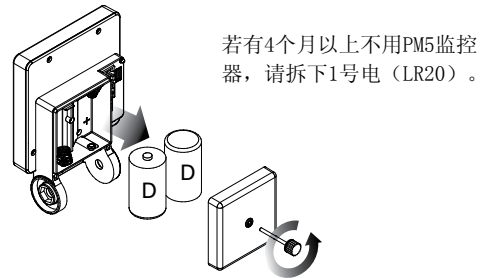
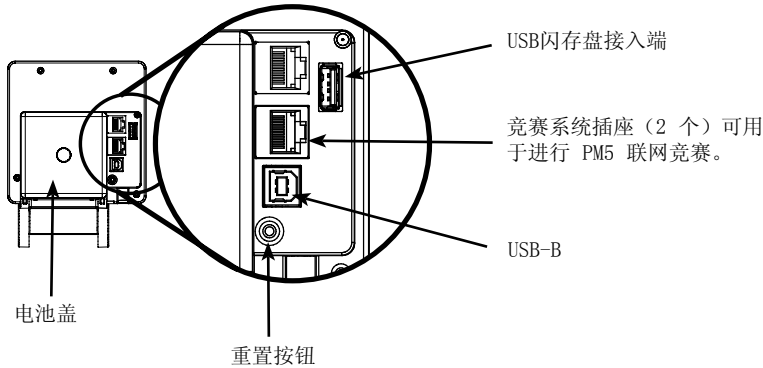
**心率 (选用)**  
须加装胸带。

**预计完成量**  
维持当前速度时的预计完成量。

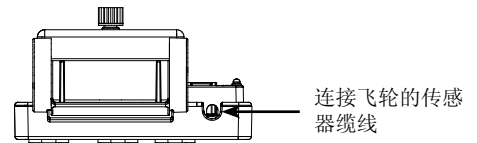
**菜单**  
按下“菜单”可启动 PM, 显示上一次的菜单界面, 或保存训练成绩

## PM5外观一览

### PM5背面图



### PM5仰视图



## 更多信息

### 使用心率监测器:

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



### 清洁PM

请使用沾有清水的抹布擦拭。请勿喷洒清洁剂或淋雨。

### 检修

访问 [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5)。

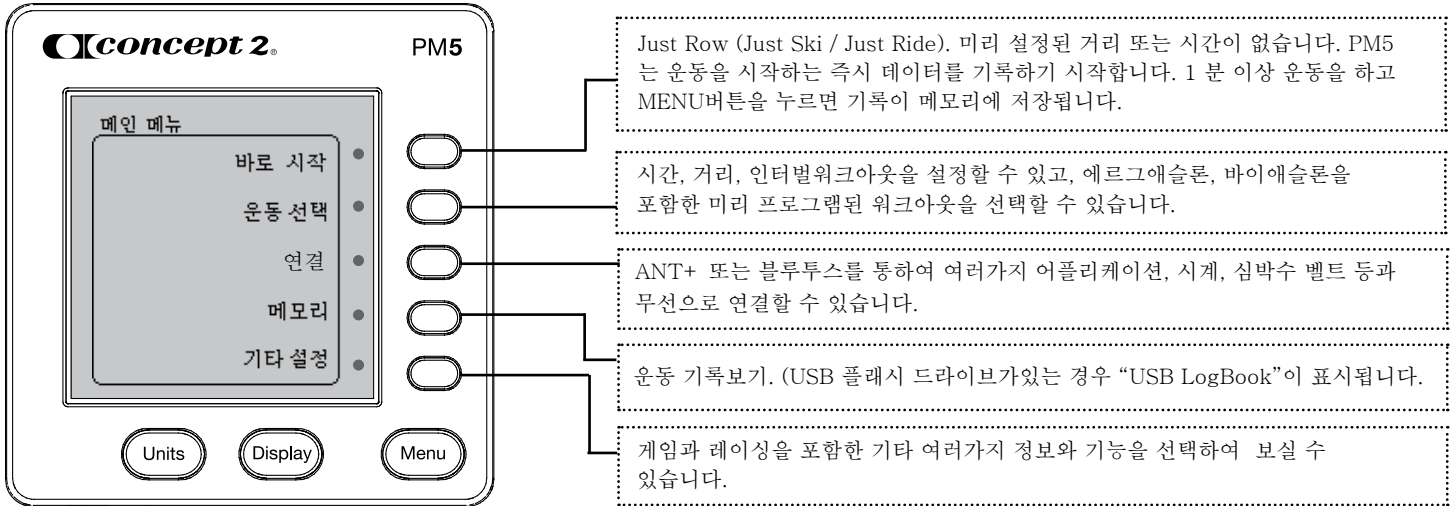
**警告!** 心率监测系统可能不准确。过度锻炼可能导致重伤或死亡。若感觉头昏, 请立即停止锻炼。

# 한 퍼포먼스 모니터 (PM5)

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

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

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



## 결과 기록하기, 연결하기 그리고 동기부여 프로그램

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

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

또한 온라인 로그북의 컨셉 2의 연례 도전 과제 및 동기 부여 프로그램에 참여할 수 있습니다. 무료 온라인 로그북 설정 [concept2.com/logbook](http://concept2.com/logbook) 을 방문하세요

PM5에서 온라인 로그북으로 운동 기록을 전송하는 옵션은 다음과 같습니다.

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

### 펌웨어

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

향상된 최신 펌웨어 버전이 정기적으로 제공되기에 [concept2.com/pm5firmware](http://concept2.com/pm5firmware)를 방문하여 PM5의 펌웨어를 확인 후 무료 프로그램인 Concept2 유틸리티를 이용하여 업데이트 하세요.

### 캘리브레이션

#### BikeErg

BikeErg는 주기적으로 캘리브레이션을 요청할 것입니다. 특히 온라인 랭킹을 위해서는 캘리브레이션 확인이 요청됩니다. 캘리브레이션 교정은 간단하며, PM5의 설명에 따라 쉽게 완료할 수 있습니다. 캘리브레이션을 원하면 기타 설정 > 유틸리티> 캘리브레이션을 선택하면 됩니다.

바이크에르그를 다른 장소에 옮겼을때, 캘리브레이션 확인을 해주는것이 정확한 기록을 위해 좋습니다.

#### RowErgs 및 SkiErg

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

더 많은 정보를 보시려면  
[concept2.com](http://concept2.com)에  
방문해주세요

샘플 디스플레이 사용하는 기계마다 디스플레이가 약간 다를 수 있습니다.

**총 경과 시간**  
:00

**총 거리**  
:00 /500m

**워크아웃의 평균 페이스**  
• Row Erg, SkiErg : 0 m  
• BikeErg : 1000m 평균 페이스

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

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

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

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

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

**심박수 (선택사항)**  
추가적인 심박수 벨트가 필요합니다.

**현재속도가 유지될때의**  
예상 피니시 시간

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

## PM5 외관

### PM5의 뒷면

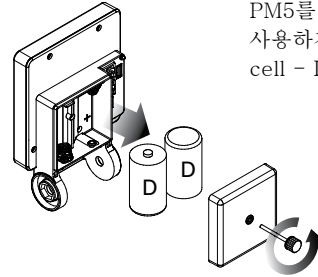
USB 플래시 드라이브 포트

경기시스템 포트  
경기시스템을 위해 PM5 연결 시 사용됩니다

USB-B

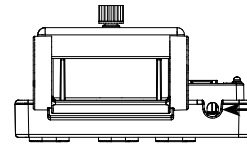
배터리 커버

리셋 버튼



PM5를 4개월 또는 그 이상 사용하지 않을 예정이라면 배터리(D cell - LR20)를 제거하세요

### PM5 아래 부분



플라이휠에서 연결된 센서케이블

## 더 많은 정보

### 심박수 벨트를 사용하려면:

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



### PM의 청소

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

문제 해결  
[concept2.com/PM5](http://concept2.com/PM5)를 방문하세요

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

# COMPLIANCE INFORMATION:

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

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

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

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



R-NZ



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

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

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

FCC ID: J2MPPM5

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

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

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

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

IC: 6620A-PM5  
 Industry Canada (IC) Compliance Statement

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:  
 (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Industrie Canada (IC) Déclaration de conformité

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

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

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

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

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