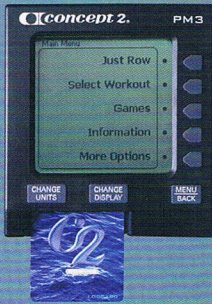




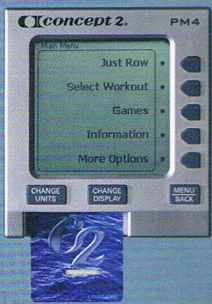
PRODUCT MANUAL

concept 2

PERFORMANCE MONITORS



PM3



PM4

LEISTUNGSMONITOR (PM) – EIN ÜBERBLICK

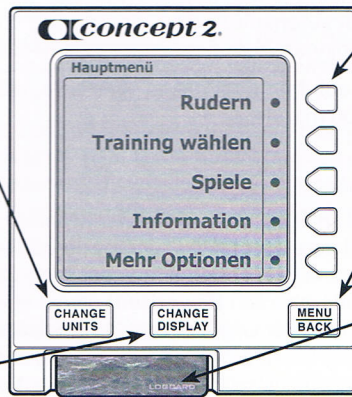
Für weitere, detaillierte Informationen, wie der Monitor bedient wird, besuchen Sie uns bitte im Internet unter concept2.com/PM.

CHANGE UNITS

Ermöglicht die Auswahl von Meter, Tempo, Watt oder Kalorien. Sie können diese Taste jederzeit beim Einstellen eines Trainings, Rudern oder Ansehen der Ergebnisse drücken.

CHANGE DISPLAY

Ermöglicht, die Anzeige zu ändern. Sie können diese Taste jederzeit beim Rudern drücken. Mit jedem Drücken von [CHANGE DISPLAY] erscheint eine neue Anzeige. Siehe unten.



Diese Tasten ermöglichen Ihnen:

- aus dem Menü auszuwählen
- stufenweise Zahlen einzugeben zum Einstellen von Trainingseinheiten sowie Datum/Zeit
- während des Ruderns wechselnde Anzeige anzusehen

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, sobald Sie zu rudern anfangen, automatisch Ihre Trainingsdaten an. Sie müssen keine Tasten drücken, wenn Sie nicht wollen.
- Um zur vorherigen Anzeige zurückzukehren, drücken Sie [MENU/BACK].
- Zur Ansicht verschiedener Einheiten und einer anderen Darstellung Ihrer Trainingsdaten können Sie jederzeit während oder nach dem Rudern [CHANGE UNITS] oder [CHANGE DISPLAY] drücken.
- Machen Sie sich mit dem Menü vertraut und spielen Sie mit den Tasten!

Verwendung eines Herzfrequenz-Monitors:

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 .

Rudern – Automatischer Betrieb

Rudern ist dann ideal, wenn Sie möglichst keine Tasten drücken oder das Training vorher einstellen möchten. Der erste Schlag schaltet den PM ein und startet automatisch die Aufzeichnung von Trainingszeit sowie Entfernung. Sie können auch, bevor Sie mit dem Rudern beginnen, zum Einrichten des PM-Bildschirms **Rudern** wählen

Hinweis: Um Ergebnisse im Speicher oder auf Ihrer LogCard zu speichern, müssen Sie mindestens 1 Minute rudern. Mit **Rudern** können Sie bis zu 50.000 m rudern.

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. Die Funktion **ReRow** gestattet Ihnen, gegen ein auf der LogCard oder im **Speicher** des PM gespeichertem Training zu rudern. Dabei rudern Sie gegen ein PaceBoat, welches sich mit der selben Geschwindigkeit des abgespeicherten Trainings bewegt (split-by-split*). Gegen ein Paceboat können Sie auch in einem **Neues Training** rudern, indem Sie beim Einstellen des Trainings in der Optional PaceBoat-Einstellung ein Tempo 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 Splitlänge. 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! Rudern Sie schneller, schwimmen die Fische nach oben. Rudern Sie langsamer, schwimmen die Fische nach unten. Jedes Spiel dauert vier Minuten. Trainingsinformationen zum Fisch-Spiel (Zeit, Entfernung, Tempo/500 m usw.) werden wie jedes normale Training auf Ihrer LogCard (oder **PM-Speicher**, wenn Sie ohne LogCard rudern) aufgezeichnet.

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.

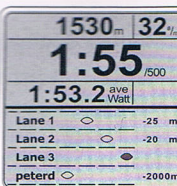
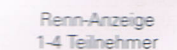
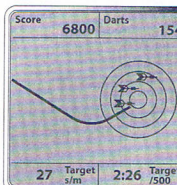
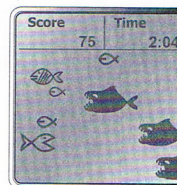
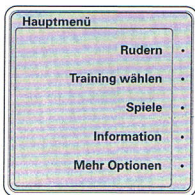
Ziel-Training (Nur für den PM4): Bei diesem Spiel geht es darum, mit möglichst konstanter Schlagzahl und gleichmäßigem Tempo zu rudern. Gleichzeitig können Sie dabei Ihre Fähigkeit, gleichmäßig zu rudern, trainieren. Ihre Punktezahl wird genauso wie bei einem richtigen Dart-Spiel gewertet. Das Auge zählt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

Sie haben 2 Möglichkeiten:

- **Einfach rudern** – Eine Trainingseinheit, die es Ihnen erlaubt, wie lange wie Sie mögen, zu rudern. Wie beim Dart-Spiel, bezieht sich das Tempo und die Schlagzahl auf die vorangegangenen Schläge.
- **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.

Ruderrennen (Nur PM4): Mit dem PM4 können Sie ein Rennen mit insgesamt bis zu 8 Ruderern austragen, ohne die PM4 an einen Computer zu schließen oder sie mit Kabeln zu verbinden. 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



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.

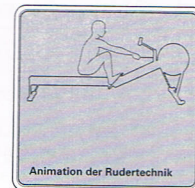
Biathlon: Das Spiel simuliert den Ablauf beim Biathlon. Laufe Ski oder rudere in Intervallen mit Pausen fürs Schiessen oder andere Aktivitäten. Nutze verschiedenste Distanzen als "Strafrunde". Der Monitor speichert die Durchschnitts- und Gesamtzeit des Wettkampfes

Renn-Anzeige
5-8 Teilnehmer



Anführer →
Teilnehmer, direkt vor Ihnen →
Sie selbst →
Teilnehmer, direkt hinter Ihnen →

↑ Rennposition ↑ Meter, nach vorne(+) oder nach hinten(-)



Information/Hilfe

Der PM enthält Direktinformationen für den Fall, dass Sie die Gebrauchsanweisung nicht zur Hand haben. Dieser Abschnitt schließt ein kurzes Rudertraining mit einer Animation zur richtigen Rudertechnik ein, der Widerstandsfaktor wird erklärt, es gibt Informationen über die Batterien und vieles 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	7:27:50 90900
Sep	8:40:50 100950
Aug	47:10 9050
July	:00 0
Jun	1:44:50 21850
May	5:58:10 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.

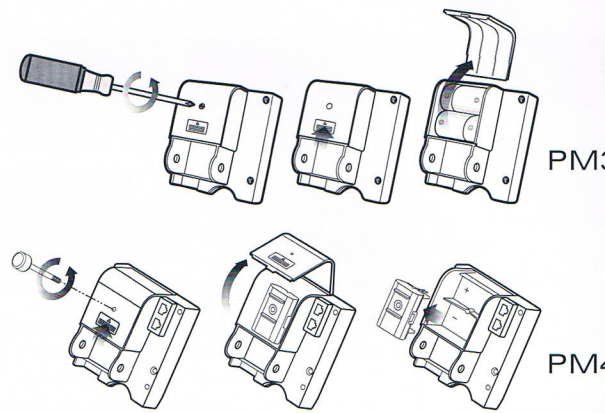
ANGABEN ZUR BATTERIE PILES

PM3	PM4
Der PM3 arbeitet mit 2 Alkaline-Batterien D-Cell/LR20. Beim Rudern liefert das Schwungrad einen Teil der Energie, um die Lebenszeit der Batterie zu verlängern (nur Indoor-Rudergerät Modell D).	Ein Akku im Lieferumfang enthalten. Wie häufig der Akku aufgeladen werden muss, hängt von den Trainingsbedingungen ab: Bei häufigen und schnellem Rudern, muss der Akku schneller aufgeladen werden. 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 längerem Nichtbenutzen aufladen (Rudern oder PM4 an eine USB anschließen).• 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

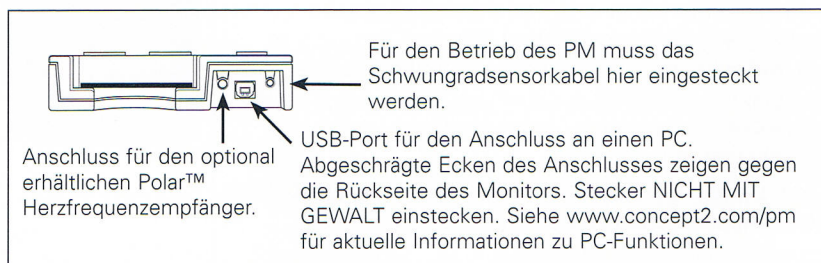
Nur ein mit Wasser leicht angefeuchtetes Tuch benutzen. Nicht mit Reinigungsmittel einsprühen oder Regen aussetzen.

● Verwendete Formeln

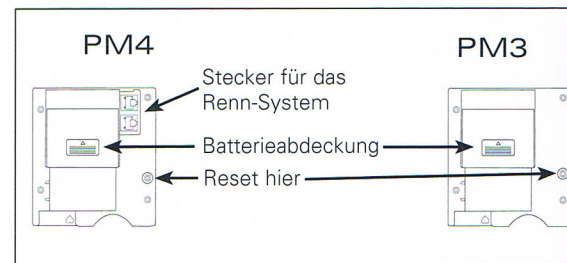
$$\text{Watt} = 2,80 / (\text{Sek.} / \text{Meter})^3$$

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

● 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.