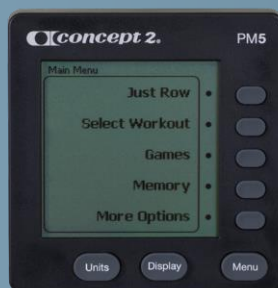




concept 2®

ИНСТРУКЦИЯ БЫСТРОГО ЗАПУСКА

МОНИТОР АКТИВНОСТИ (PM5)



PM5

<https://utvim.ru> info@utvim.ru

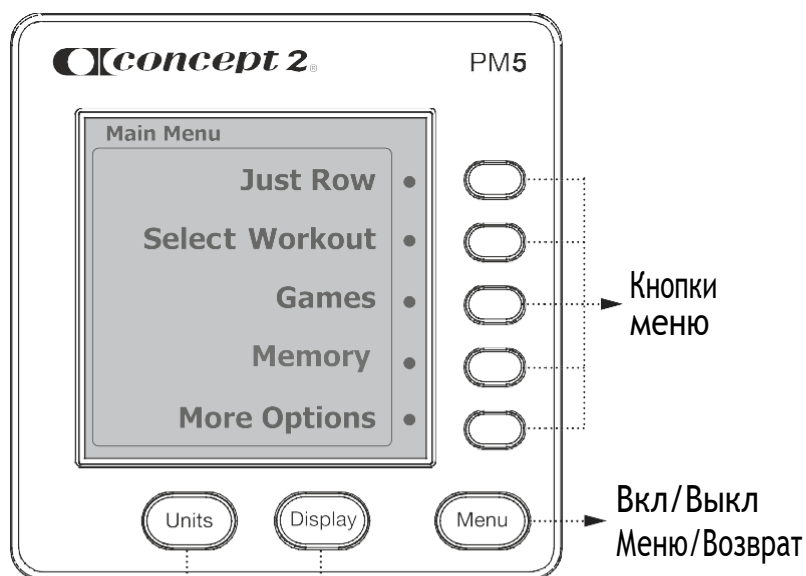
Тел.: +7 (495) 230-54-84

ОБЗОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОНИТОРА PM5

Для гребных тренажеров моделей D, E, Dynamic, а также лыжного тренажера SkiErg

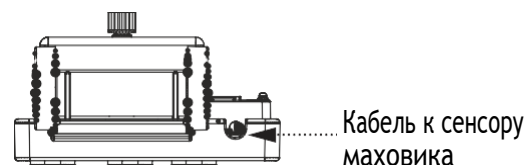
Начало работы:

- Монитор включается автоматически, как только вы начинаете использовать тренажер. Также можно включить монитор, нажав кнопку MENU.
- Результаты тренировки сохраняются автоматически
- Используйте кнопку MENU, чтобы получить доступ ко всем функциям монитора. Дополнительная информация доступна по следующей ссылке: Main menu>More options>Information

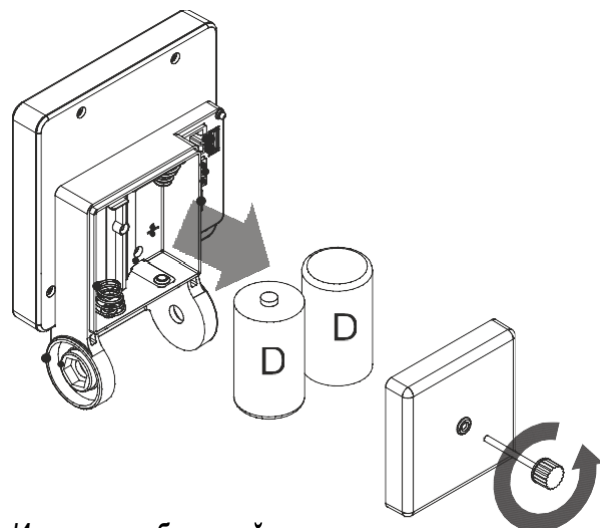
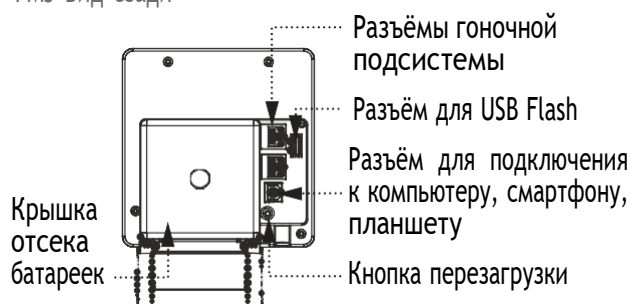


Подключение и питание

PM5 Вид снизу



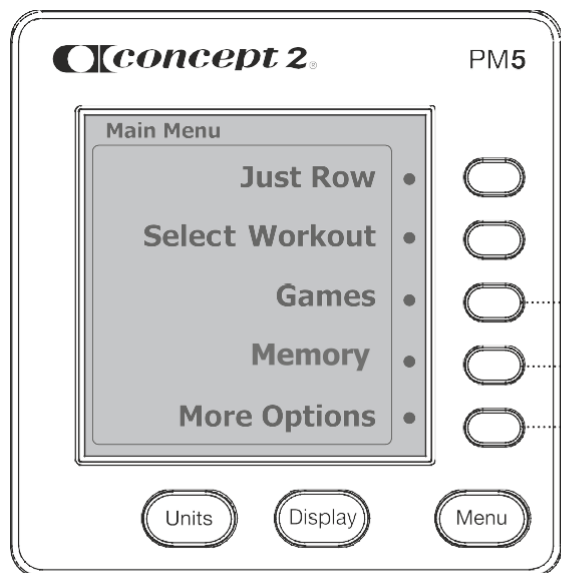
PM5 Вид сзади



КРАТКОЕ МЕНЮ МОНИТОРА PM5

Быстрое начало

Автоматическая операция, нажатие кнопок не требуется. Ваше первое движение на тренажере включит монитор. Ваши результаты автоматически сохраняются в память монитора, если длительность тренировки превысила одну минуту.



Дополнительные настройки

Показать коэффициент аэродинамического сопротивления

Подключить датчик ЧСС

Информация

Обзор

Кратко о PM5 - информация о кнопках, базовых данных, графическом дисплее, тренировках, устройстве USB

Как пользоваться тренажером - краткий иллюстрированный урок, посвященный технике занятий

Коэффициент аэродинамического сопротивления - содержит объяснение, как отрегулировать данный параметр

Дополнительно: игры, гонки, батарейки, датчик ЧСС

Утилиты: установка времени, выбор языка, регулировка дисплея, использование батареи, серийный номер продукта

Выбрать тренировку

Стандартный список - пять видов тренировок, загруженных в память монитора

Расширенный список - пять тренировок, которые могут быть скопированы с USB Flash в память монитора

Повторить тренировку - соревнование с самим собой (предыдущим сохраненным результатом)

Новая тренировка - создание своей собственной тренировки с определенными параметрами следующего формата: установка дистанции, установка времени, интервальная тренировка с установкой дистанции, интервальная тренировка с установкой времени, назначаемые заранее интервалы по дистанции, а также интервалы с неопределенным временем отдыха

Избранное - отображает пять наиболее частых тренировок (если оно подключено)

Игры

Рыбалка, дартс, попади в цель, гонки, биатлон

Память монитора ИЛИ USB LogBook (если устройство памяти используется).

Если флэшка не подключена, Memory отображает ваши последние результаты, сортируя их по типу, дате, а также итоговую информацию; наиболее давние тренировки автоматически удаляются.

USB LogBook (поддерживаются только стандарты FAT, FAT32) хранит порядка 1000 тренировок, пять избранных тренировок, а также настройки. Можно открыть Итоги, Всего за месяц, Сортировка по дате, Сортировка по типу, USB LogBook утилиты.

Дополнительная информация

Использование датчика ЧСС:

ВНИМАНИЕ: Данные датчика могут быть не точными. Перетренированность может привести к серьезным травмам и даже к смерти. Если вы почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Монитор получает и отображает информацию о частоте сокращений от поясов, поддерживающих Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® или ANT+HR™. Смотрите раздел **дополнительные опции для настройки**



Уход за монитором:

используйте немного смоченную водой тряпочку.

Не используйте чистящие и моющие средства.

Не оставляйте монитор под дождем.

Формулы для расчета:

$Watts = 2.80 / (sec/meter)$

$Calories/Hour = Kcal/hr = (watts) \times (4) \times (0.8604) + 300$