

OVERSIGT OVER PERFORMANCE MONITOR (PM)



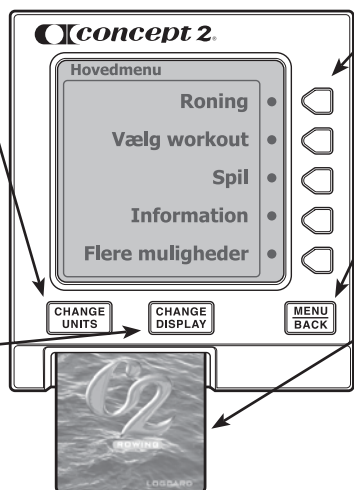
For yderligere informationer om brug af Performance Monitor besøg venligst concept2.com/pm.

CHANGE UNITS

lader dig vælge meter, pace, watt eller kalorieforbrug. Du kan på ethvert tidspunkt trykke på Change Units mens du indstiller workouts, ror eller får vist resultater.

CHANGE DISPLAY

lader dig vælge et nyt display. Med Change display kan du vælge et nyt display. Tryk på denne knap når som helst mens du ror. Hver gang du trykker på [Change Display] vises et nyt display. Se herunder.



Med disse knapper kan du:

- vælge fra menuen
- ændre tallene ved indstilling af workouts og dato/tid
- få vist andre displays mens du ror

MENU BACK

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

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

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

Fem grafiske displays



Bemærk: Puls vises kun, hvis pulsudstyr er installeret.

START

PM:

PM tændes, når du:

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

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

Sådan indstiller du dato og tid:

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

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

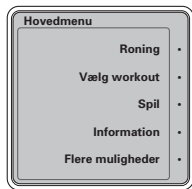
Generel Brug:

- PM viser automatisk dine træningsdata, så snart du starter roning. Det er ikke nødvendigt at trykke på nogen af knapperne.
- Tryk på [MENU/BACK] for at vende tilbage til det foregående display.
- Tryk på [CHANGE UNITS] eller [CHANGE DISPLAY] når som helst, mens eller efter du har roet, for at få vist de forskellige træningsenheder og en anderledes præsentation af dine træningsdata.
- Vi opfordrer dig til at afprøve menuen og eksperimentere med knapperne!

Sådan bruger du en pulsmåler:

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

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



Roning – Automatisk brug

Roning er beregnet til de dage, hvor du ikke har lyst til at trykke på nogen knapper eller planlægge din workout. PM tænder, når du tager det første rotag og registrerer dine tider og distancer automatisk.

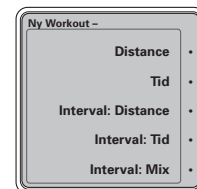
Bemærk: Du skal ro i mindst ét minut for at resultaterne kan gemmes i hukommelsen eller på dit LogCard. Med **Roning** kan du ro op til 50.000 meter.

Vælg Workout

PM lader dig vælge eller oprette en række forskellige workouts. Du kan vælge workouts fra **Standardliste**, som indeholder forudindstillede workouts, eller du kan danne dine egne workouts og lave din egen **Brugerliste**. Hvis du har et LogCard, kan du gemme fem af dine favoritworkouts (**Favoritter**) på kortet. Med funktionen **ReRow** kan du gentage en gemt workout (fra **Hukommelsen** eller dit LogCard) ved at ro imod en Paceboat, som er styret ved hjælp af en gentagelse af dine split-tider* fra den gemte workout. Du kan også konkurrere med en Paceboat under **Ny Workout** ved at indtaste en hastighed under den valgfri PaceBoat-indstilling, når du opretter din workout.

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

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



Spil

Fiskespil: Indtjen point ved at fange gode fisk, og undgå at miste point, hvis du bliver fanget af en farlig fisk! Når du ror hårdt til, svømmer din fisk opad, og når du ror mindre hårdt, svømmer din fisk nedad. Hvert spil varer 4 minutter. Dine træningsdata i fiskespillet (tid, distance, pace pr. 500 meter, osv.) gemmes på LogCard (eller i **PM-hukommelsen**, hvis du ror uden at bruge et LogCard) på samme måde som ved dine almindelige workouts.

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

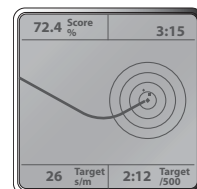
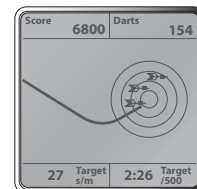
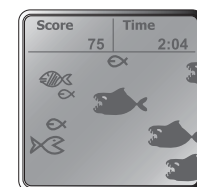
Niveau træning (Kun PM4): Dette spil belønner konsistens og giver dig i tillæg mulighed for at bruge som det som et mere kraftfuldt trænings værktøj. Din score er en procent af den størst opnåelige score. Et "bulls eye" er 5 point værd, og tilbageværende ringe er har værdi 3, 2 og 1 point.

Niveau træning tilbyder 2 muligheder:

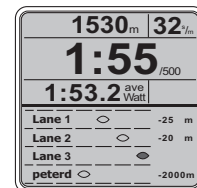
- **Roning** – En uendelig niveau træning, som tillader dig, at ro så længe du har lyst. Ligesom i Dart spil baseres mål for pace på dine sidste strokes.
- **Avanceret** – Giver maximum kontrol af dine niveau træninger ved at tillade dig, at indstille mål for pace, stroke rate, og tid. Hvis du er interesseret i at opnå et mål for pace og stroke rate og holde det i et forudindstillet tidsrum, er dette spillet for dig.

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

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

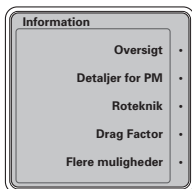
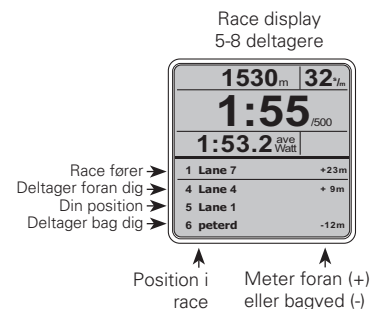


Race display
1-4 deltagere



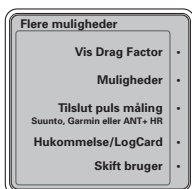
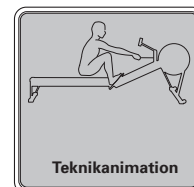
Hvis du anvender Suunto™ pulssender, skal du anvende kabler for at kunne afvikle race. I visse omgivelser, hvor andre enheder (WiFi, Bluetooth, osv.) anvendes, anbefaler Concept2 brug af kabler. Ved trådløse forbindelser kan du kun køre ét race ad gangen. Hvis du anvender Suunto™ pulssender, skal du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

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



Information/Hjælp

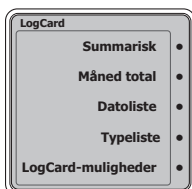
Din PM indeholder oplysninger, som kan hjælpe dig, hvis du ikke har adgang til en brugervejledning. Dette afsnit indeholder en kort "rotime" med visning af korrekt roteknik, forklaring af Drag Factor (gearing), information om batterier og mere. Vi opfordrer dig til at trykke på knappen **Information** på **Hovedmenu** og læse oplysningerne igennem.



Flere muligheder

Menuen Flere muligheder stiller følgende funktioner og programmer til rådighed:

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



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

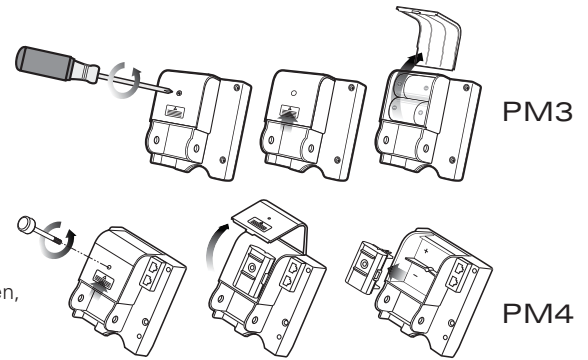
Du kan finde yderligere oplysninger på concept2.com og c2forum.com.

BATTERI INFORMATION

PM3	PM4
PM3 bruger to alkaline D-Cell (LR20)-batterier. Når du ror, producerer svinghjulet noget af strømmen, så batteriernes levetid forlænges (kun model D Indoor Rower).	PM4 Leveres med en genopladelig batteripakke. Genopladehastigheden afhænger af, hvordan roeren bruger maskinen: hvis du ror meget og hårdt, oplader PM4 hurtigere. Ved nogen former for brug er det bedst at bruge to alkaline D-Cell (LR20)-batterier. Du kan også oplade batterierne ved at koble PM4 til en PC med et USB-kabel. Du kan finde oplysninger om dette på concept2.com/pm4 .

Noter:

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



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

Sikkerhedsinformation til PM4 Genopladelig Batteripakke

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

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

ANDRE OPLYSNINGER

● Sådan rengør du din PM

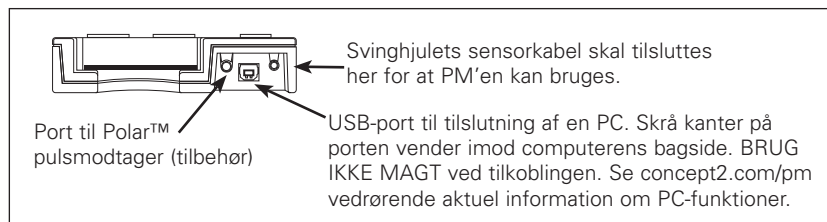
Brug udelukkende en klud, der er let fugtet med vand. Sprøjt ikke rengøringsmiddel på eller lad PM stå udenfor i regn.

● Anvendte formler

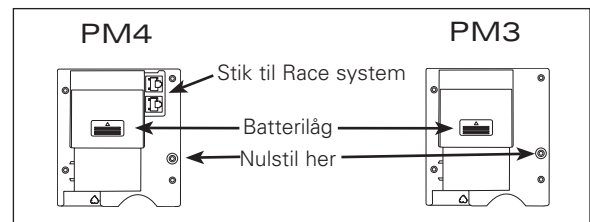
$$\text{Watt} = 2,80/(\text{sek}/\text{meter})^3$$

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

● PM set nedefra



● PM set bagfra



FEJLFINDING

1. Hvis der opstår en fejl i din PM, eller den ikke vil "vågne", kan du prøve følgende:
 - Tryk en papirclips (PM3) eller spidsen på en kuglepen eller blyant (PM4) ind i nulstillingshullet på bagsiden og tryk forsigtigt.
 - Tag alle batterier ud i 30 minutter, og indsæt to nye alkaline D-Cell (LR20)-batterier.
2. Sådan ændrer du sprog: Tryk på **[MENU/BACK]**, indtil skærmen ikke længere ændres. Tryk på den 5. grå knap i højre side, og tryk derefter to gange på den 2. grå knap i højre side, og vælg sproget.
3. Hvis din computer ikke registrerer, at din PM3/PM4 er tilsluttet prøv en af følgende ting:
 - Brug en anden computer og eller USB kabel.
 - Fjern batterier i 30 minutter.

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