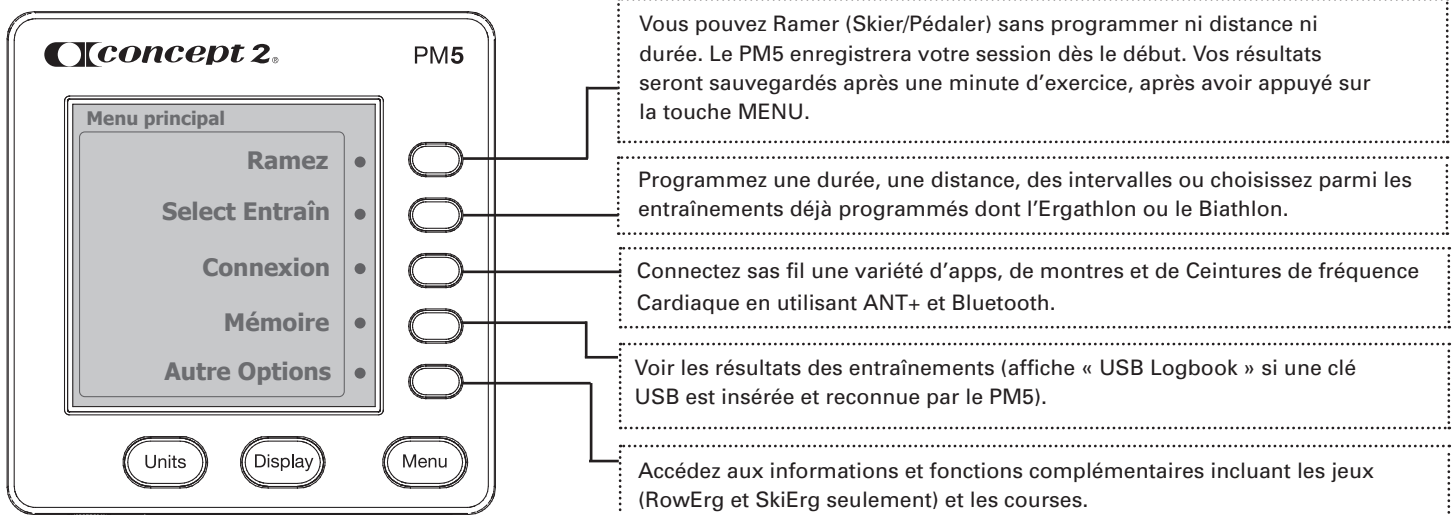


FR MONITEUR (PM5)

Le PM5 équipe tous les RowErgs, SkiErgs et BikeErgs Concept2.

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.

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
- **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
- **Entrée manuelle**. Connectez-vous sur le site et entrez manuellement vos résultats sur 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 pour mettre votre moniteur à jour grâce à l'utilitaire concept2.

Visitez incept-sport.fr pour de plus amples informations.

Etalonnage

BikeErg

Le BikeErg vous demandera régulièrement de vérifier l'étalonnage, surtout lorsque vous programmez une distance faisant partie de notre classement en ligne. La procédure est simple et le PM5 vous guidera. Pour confirmer l'étalonnage ou en commencer un à tout moment, allez dans Autres Options > Utilitaires > Etalonnage.

Après avoir déplacé le BikeErg dans une autre maison, vérifiez l'étalonnage pour garder des résultats fiables.

RowErgs et SkiErg

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

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

Tempus 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

Units **Display** **Menu**

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

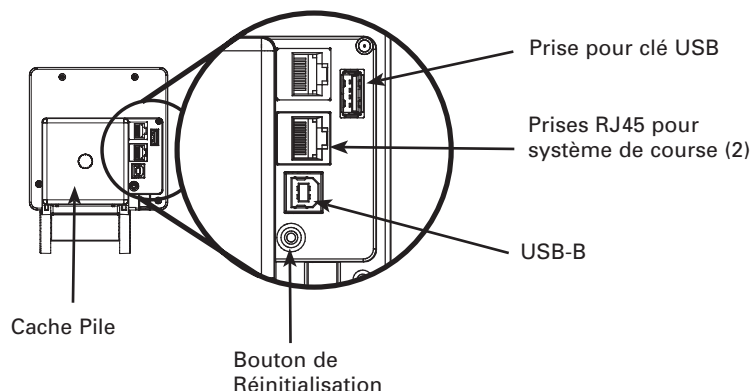
UNITS
A tout moment, changez les unités entre mètres, Allure, Watts et Calories.

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

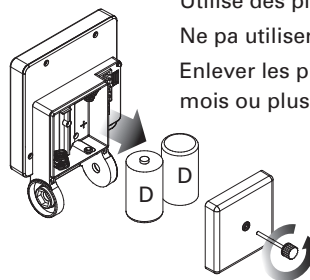
MENU
Appuyez pour mettre le PM en fonction, revenir au menu précédent ou sauvegarder les résultats de votre entraînement.

PM5 Views

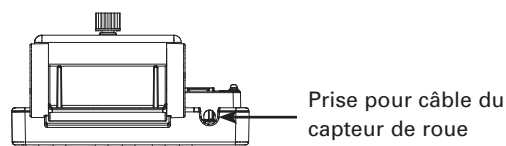
Vue arrière du PM5



Utilise des piles Alcalines 1.5 Volt type D (LR20).
Ne pa utiliser de piles lithium 3.6 Volts
Enlever les piles si aucune utilisation pendant 4 mois ou plus.



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.



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.

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