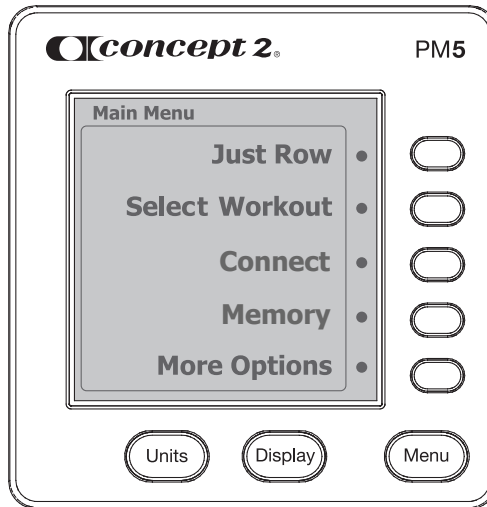




PERFORMANCE MONITOR (PM5)
PRODUCT MANUAL



For complete product information,
scan the QR code or go to:

concept2.com/pm5



Download our **FREE**
ErgData app for:

- Workouts
- More data displays
- Real time rowing with the
Concept2 community

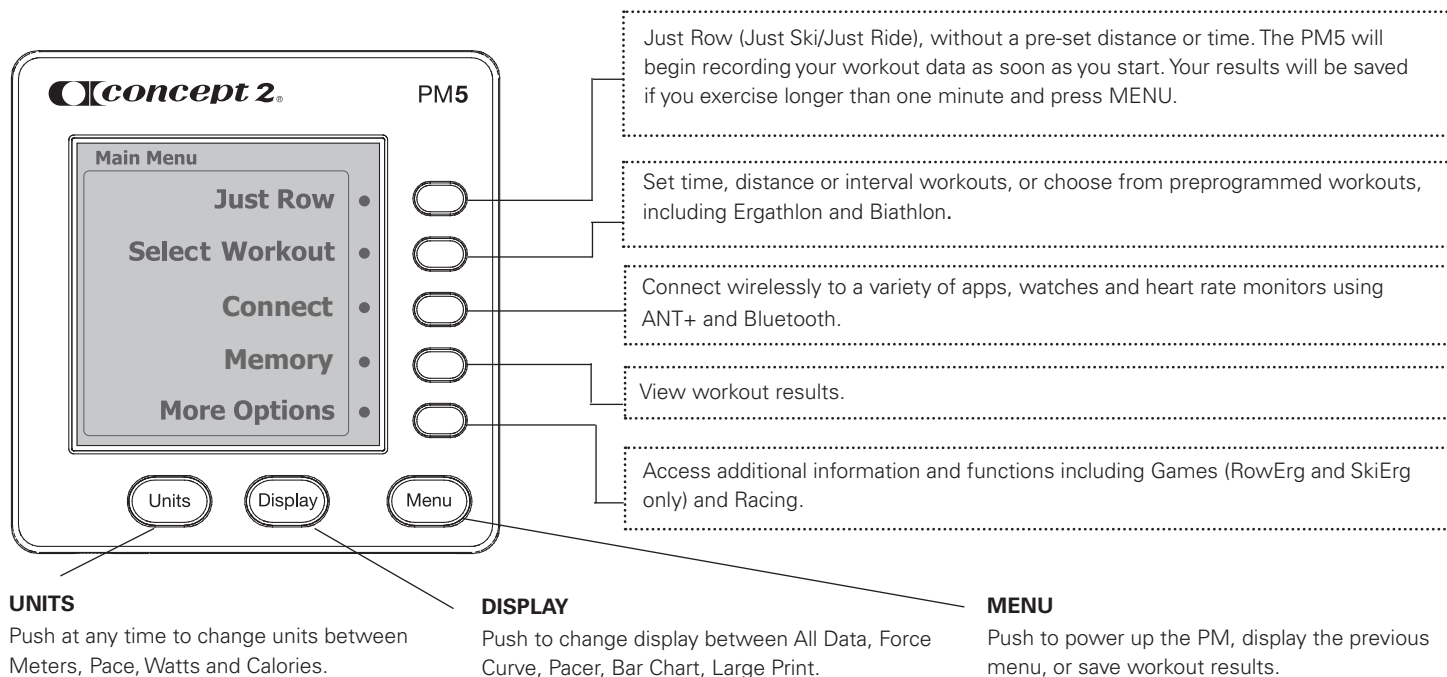
concept2.com/ergdata



The PM5 is included with all Concept2 RowErgs, SkiErgs and BikeErgs.

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.

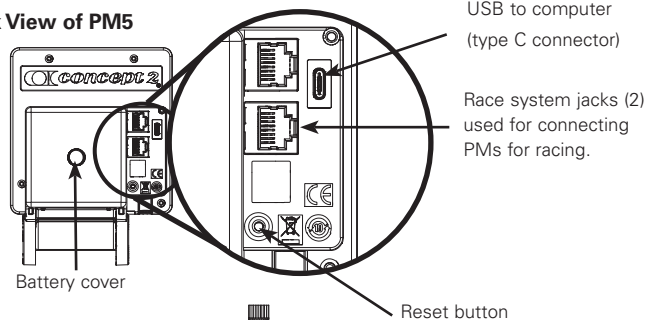
The PM5 delivers reliable, comparable data for every workout and has Bluetooth and ANT+ wireless connectivity, allowing it to connect to heart rate belts, fitness devices and apps, including our own ErgData app and free online logbook.



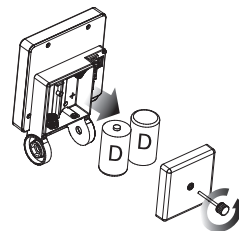
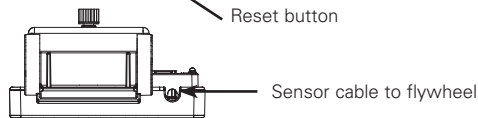
Visit concept2.com/PM5 for more information.

PM5 Views

Back View of PM5



Bottom View of PM5



Use 1.5 volt alkaline D Cell (LR20) batteries.

Do not use lithium or 3.6 volt batteries, as there is risk of fire or explosion.

Remove batteries when not in use for a period of four months or more.

WARNING: The PM5 should not be used or maintained by persons with reduced physical, sensory, or cognitive capabilities without instruction and/or supervision by a responsible individual. This includes children under eight (8) years old, who should be supervised to ensure they do not play with the PM5.

The PM5 is an electronic device powered by two (2) replaceable D-cell alkaline batteries. Different types of batteries, or a mixture of new and used batteries, should not be used. New D-cell alkaline batteries must be installed with the correct polarity. Spent batteries must be removed from the PM5 and disposed of safely.

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 **Connect** for set up.



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

Cleaning the PM

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

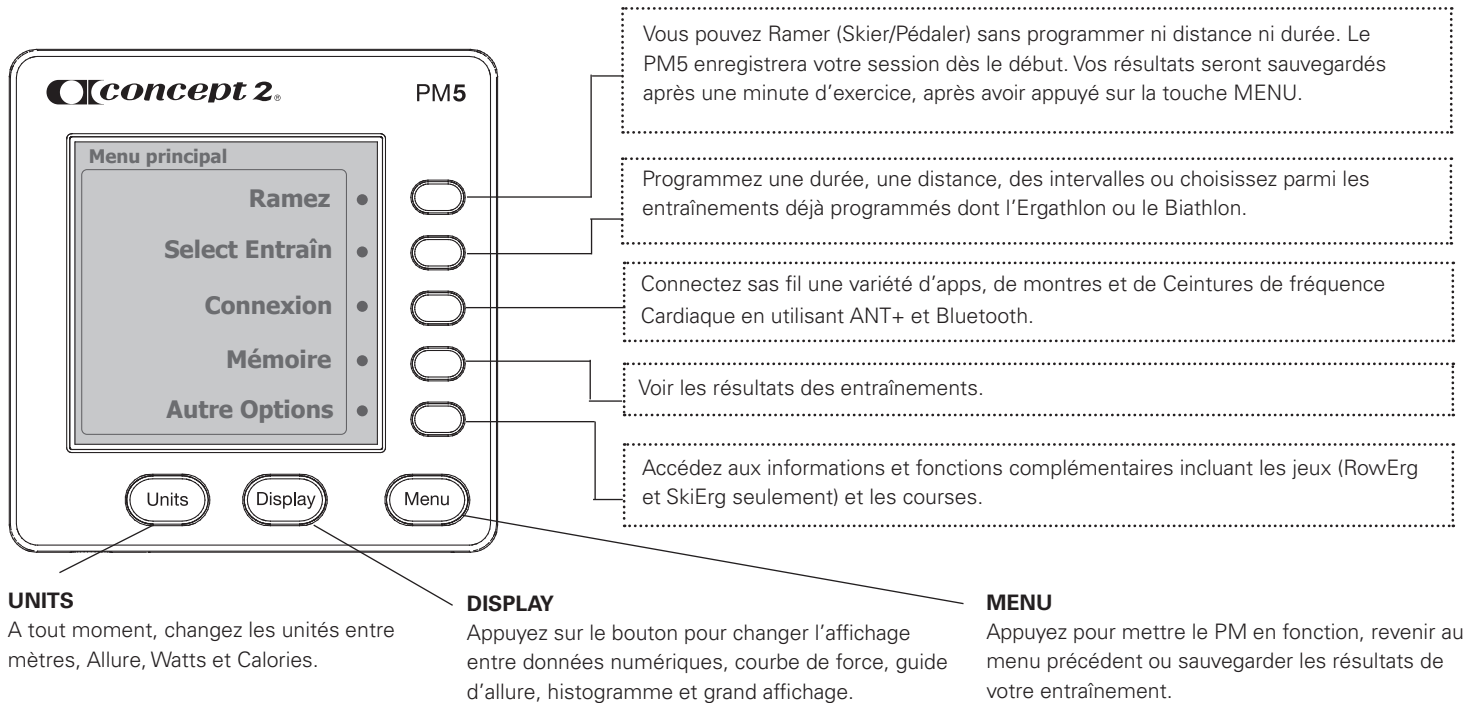
Troubleshooting

Visit concept2.com/pm5.

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.

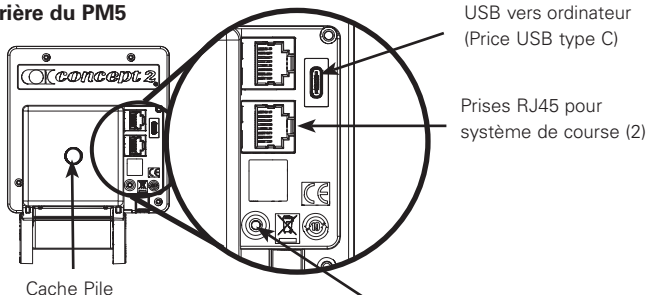
Le PM5 fournit des informations fiables et comparables lors de chaque entraînement et communique sans fil avec des appareils Bluetooth ou ANT+, pour se connecter aux ceintures cardiaques, appareils de fitness et applications comme ErgData et le journal d'entraînement gratuit en ligne.



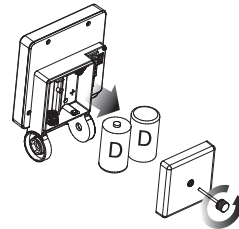
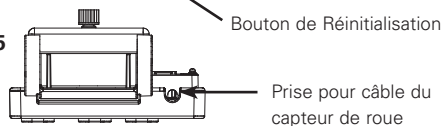
Voir concept2.com/PM5 pour plus d'informations.

PM5 Views

Vue arrière du PM5



Vue de dessous du PM5



Utilisez des piles Alcalines 1.5 Volt type D (LR20).

N'utilisez pas de piles au lithium ou de 3,6 volts, car il existe un risque d'incendie ou d'explosion.

Enlever les piles si aucune utilisation pendant 4 mois ou plus.

AVERTISSEMENT : Le PM5 ne doit pas être utilisé ou entretenu par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou cognitives réduites sans instruction et/ou supervision d'une personne responsable. Cela inclut les enfants de moins de huit (8) ans, qui doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le PM5.

Le PM5 est un appareil électronique alimenté par deux (2) piles alcalines D / LR20. Différents types de piles ou un mélange de piles neuves et usagées ne doivent pas être utilisés. Les piles alcalines D neuves doivent être installées en respectant la bonne polarité. Les piles usagées doivent être retirées du PM5 et recyclées en toute sécurité.

More Information

Using a Heart Rate Monitor:

Le PM5 reçoit les informations de fréquence cardiaque des ceintures Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® ou ANT+™. Allez dans **CONNEXION** pour appairer.



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.

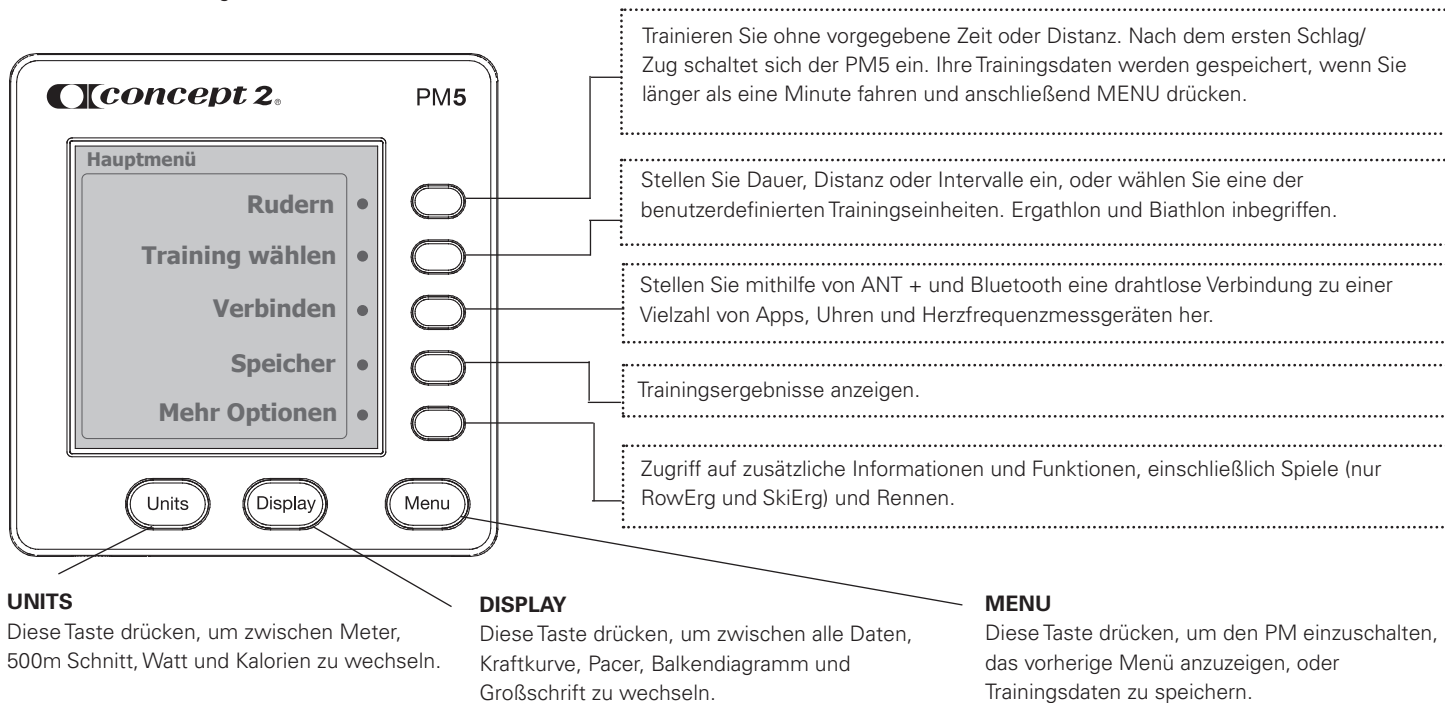
Dépannage

Visitez incept-sport.fr/pm5.

Der PM5 ist bei allen Concept2 RowErgs, SkiErgs und BikeErgs enthalten.

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

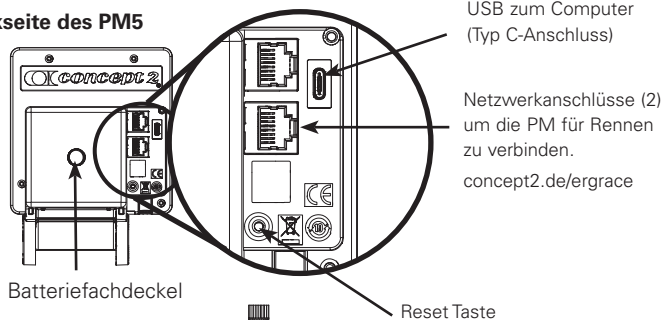
Der PM5 liefert zuverlässige, vergleichbare Daten bei jeder Trainingseinheit und verfügt über eine drahtlose Bluetooth- und ANT+ Konnektivität. Dies ermöglicht eine Verbindung zu Herzfrequenzgurten, Fitnessgeräten und Apps, einschließlich unserer eigenen ErgData-App und dem kostenlosen Online-LogBook.



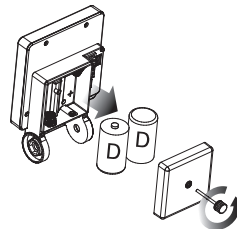
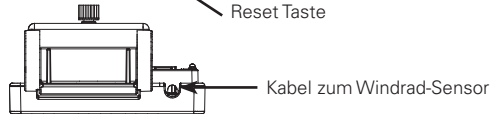
Für mehr Infos besuchen Sie concept2.de/PM5

Ansichten des PM5

Rückseite des PM5



Unterseite des PM5



Verwenden Sie 1,5-Volt-Alkalibatterien vom Typ D Zelle (LR20).

Verwenden Sie keine Lithium- oder 3,6-Volt-Batterien, da Brand- oder Explosionsgefahr besteht.

Entfernen Sie die Batterien, wenn sie vier Monate oder länger nicht verwendet werden.

WARNUNG: Der PM5 sollte nicht von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder kognitiven Fähigkeiten ohne Anleitung und/oder Beaufsichtigung durch eine verantwortliche Person benutzt oder gewartet werden. Dies gilt auch für Kinder unter acht (8) Jahren, die beaufsichtigt werden sollten, um sicherzustellen, dass sie nicht mit der PM5 spielen. Der PM5 ist ein elektronisches Gerät, das mit zwei (2) austauschbaren D-Zellen-Alkalibatterien betrieben wird. Es sollten keine unterschiedlichen Batterietypen oder eine Mischung aus neuen und gebrauchten Batterien verwendet werden. Neue D-Zellen-Alkalibatterien müssen mit der richtigen Polarität eingesetzt werden. Leere Batterien müssen aus der PM5 entfernt und sicher entsorgt werden.

Mehr Informationen

Verwendung eines Herzfrequenz-Monitors:

Der PM5 kann Herzfrequenzdaten von einem Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® oder ANT+™ HR Brustgurt direkt empfangen und anzeigen. Wählen Sie **Verbinden** zum Einrichten.



⚠️ 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.

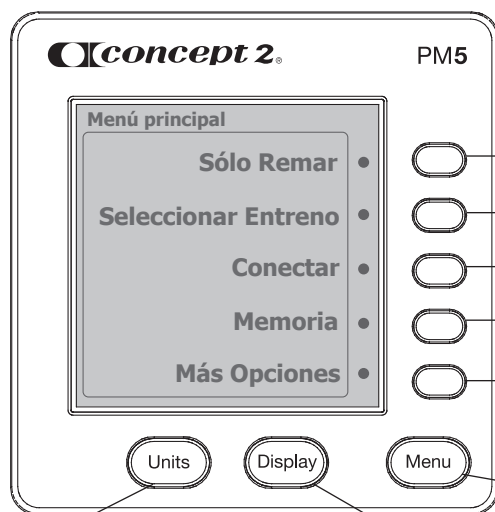
Fehlersuche

Besuchen Sie concept2.de/PM5.

El PM5 está incluido con todos los RowErgs, SkiErgs y BikeErgs Concept2.

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.



Solo Remar (Solo esquiar/Solo Paseo), sin distancia o tiempo predeterminado. El PM5 comenzará a registrar los datos de tu entrenamiento tan pronto como empieces. Tus resultados se guardarán si te ejercitas durante más de un minuto y pulsas MENU.

Determina entrenamiento de tiempo, distancia o intervalo, o selecciona un entrenamiento ya preprogramado, incluyendo Ergathlon y Biathlon.

Conectar de forma inalámbrica a variedad de apps, relojes y monitores de ritmo cardíaco utilizando ANT+ y Bluetooth.

Mira los resultados de entrenamientos.

Accede a información adicional y funciones incluyendo Juegos (sólo en el RowErg y el SkiErg) y Competiciones.

UNITS

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

DISPLAY

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

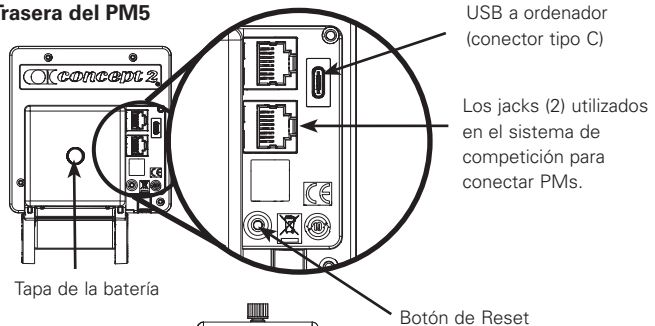
MENU

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

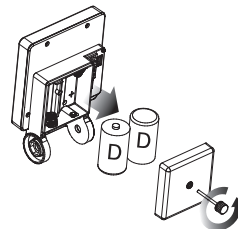
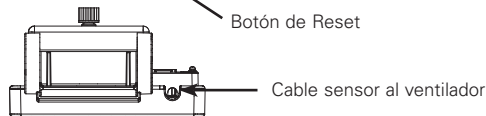
Visita concept2.com/PM5 para más información.

Vistas del PM5

Vista Trasera del PM5



Vista Inferior del PM5



Utiliza pilas alcalinas de 1.5 voltios D Cell (LR20).

No utilice baterías de litio o de 3,6 voltios, ya que existe riesgo de incendio o explosión.

Quita las baterías cuando no vaya a utilizarse durante un periodo de cuatro o más meses.

AVISO: El PM5 no debería ser utilizado o mantenido por personas con capacidades físicas, sensoriales o cognitivas reducidas sin la instrucción y/o supervisión de un individuo responsable. Esto incluye a menores de ocho (8) años de edad, que deberían estar supervisados para asegurar que no jueguen con el PM5.

El PM5 es un dispositivo electrónico alimentado por dos (2) pilas reemplazables D-cell alcalinas. No deberían utilizarse distintos tipos de pilas, o una mezcla de pilas nuevas y usadas. Hay que instalar pilas D-cell alcalinas nuevas con la polaridad correcta. Hay que retirar y desechar de forma segura las baterías gastadas.

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. Pulsa **Conectar** para configurar.



Limpiando el PM

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

Solucionador de Problemas

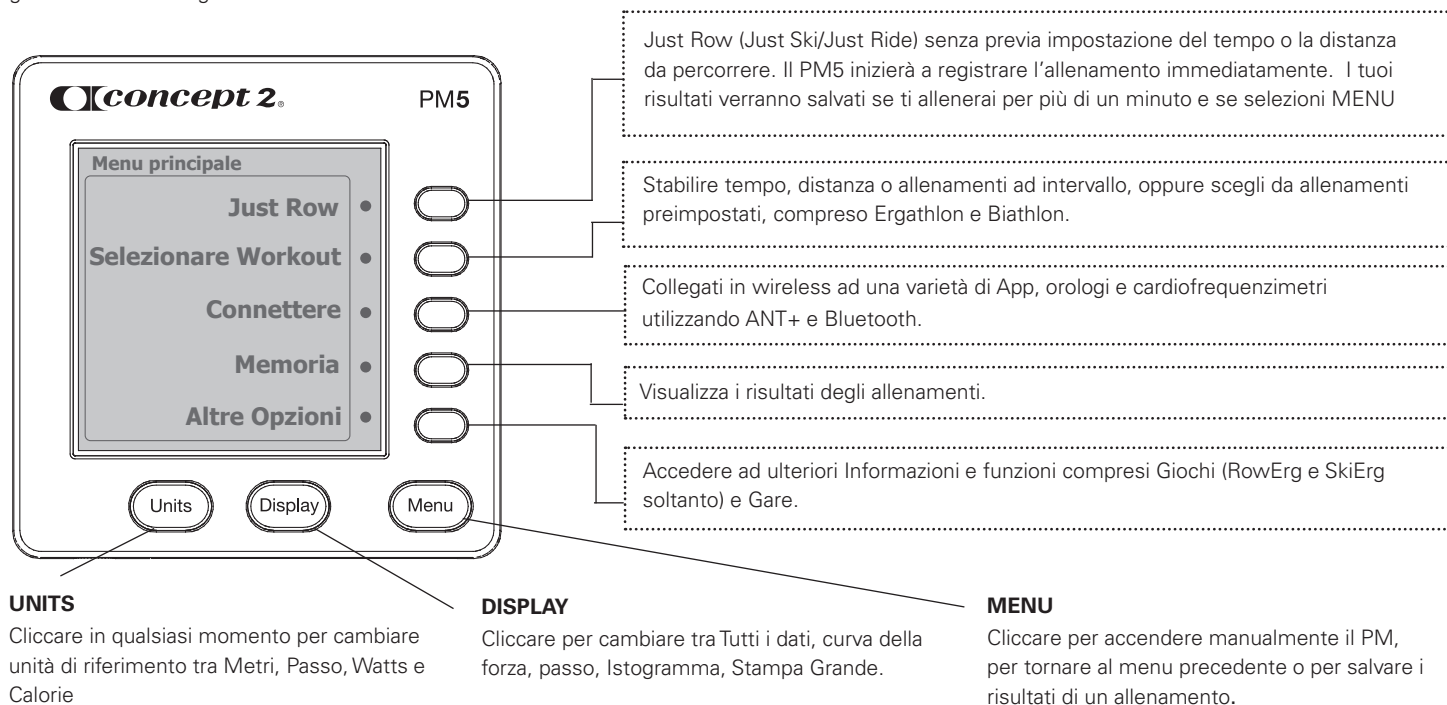
Visita concept2.com/pm5.

¡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.

Il PM5 è in dotazione con ogni Concept2 RowErgs, SkiErgs e BikeErgs.

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.

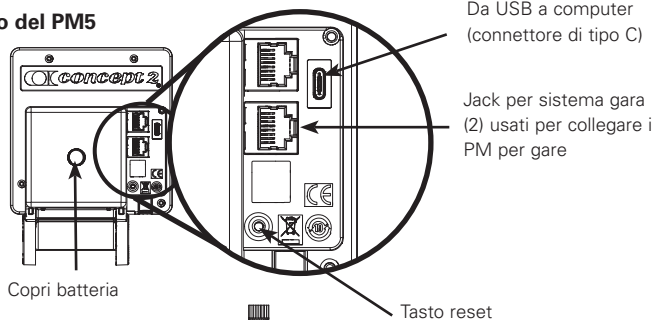
Il PM5 fornisce un riscontro affidabile e comparabile per ogni allenamento. È inoltre dotato di connessione Ant+ wireless e Bluetooth, consentendo di connettere al monitor un cardiofrequenzimetro, attrezzature fitness o app, inclusa ErgData, l'originale app Concept 2 scaricabile gratuitamente dal lookbook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



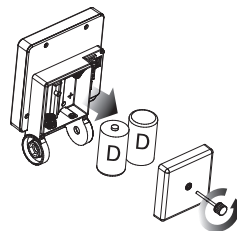
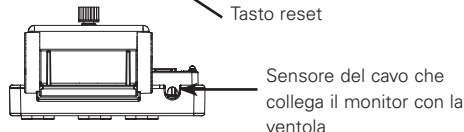
Visitare concept2.com/PM5 per ulteriori informazioni.

Immagini PM5

Retro del PM5



Il PM5 visto da sotto



Utilizza batterie alcaline 1,5 volt D cell (LR20)

Non utilizzare batterie al litio da 3,6 volt, poiché esiste il rischio di incendio o esplosione.

Togliere le batterie se non si utilizza il monitor per un periodo superiore a 4 mesi.

ATTENZIONE: Il PM5 non deve essere utilizzato o sottoposto a manutenzione da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o cognitive senza istruzioni e/o controllo da parte di un supervisore. Ciò include i bambini di età inferiore a otto (8) anni, assicurarsi che non giochino con il PM5.

Il PM5 è un dispositivo elettronico alimentato da due (2) batterie alcaline D-cell sostituibili. Non utilizzare diversi tipi di batterie o una miscela di batterie nuove e usate. Le nuove batterie alcaline D-cell devono essere installate con la polarità corretta. Le batterie usate devono essere rimosse dal PM5 e smaltite in modo sicuro.

Ulteriori informazioni

Utilizzare il cardiofrequenzimetro:

Il PM5 riceve e mostra i dati sulla frequenza cardiaca direttamente da una fascia toracica Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® o ANT+™. Premere **Connettere** per la configurazione.



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.

Pulizia del PM

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

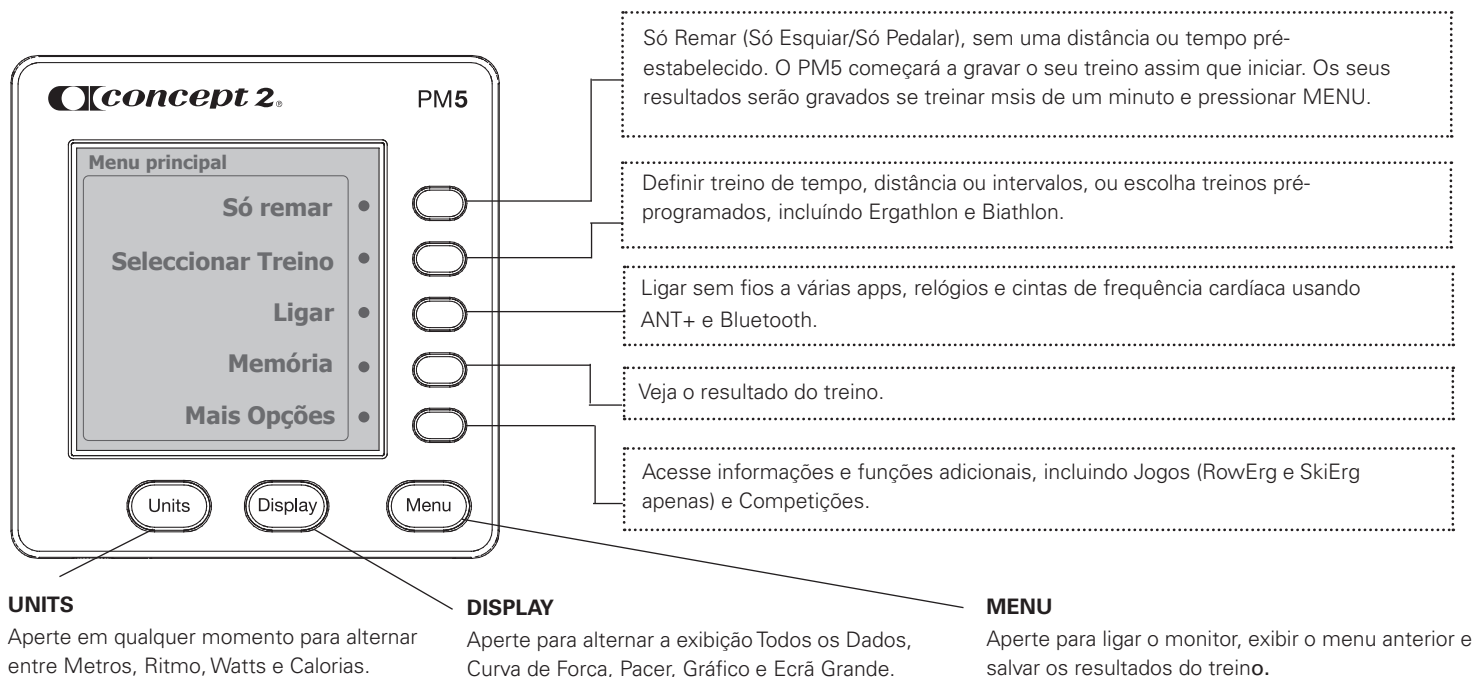
Problemi

Visitare concept2.com/PM5.

O PM5 está incluído em todos os Concept2 RowErgs, SkiErgs e BikeErgs.

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.

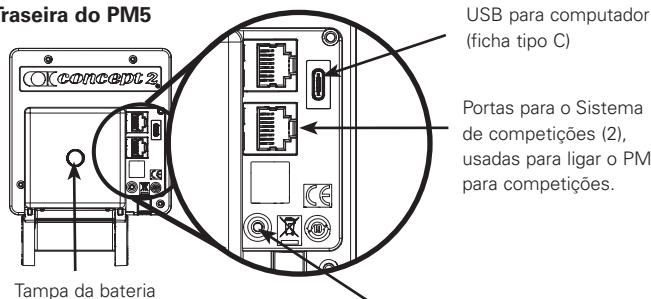
O PM5 oferece dados fidedignos e comparáveis para cada treino e tem ligação sem fios Bluetooth e ANT+, permitindo a ligação de cinta de frequência cardíaca, aparelhos de fitness e apps, incluindo a nossa app ErgData e o logbook online gratuito.



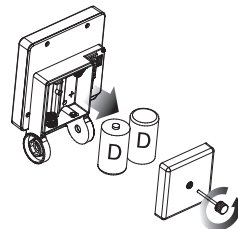
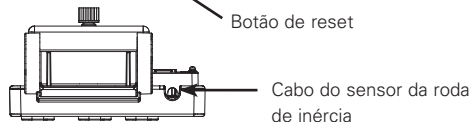
Visite concept2.com/PM5 para mais informações.

Vista do PM5

Vista Traseira do PM5



Vista Inferior do PM5



Use baterias alcalinas D Cell de 1,5 volt (LR20).

Não use baterias de lítio ou de 3,6 volts, pois há risco de incêndio ou explosão.

Remova as baterias quando não estiver em uso por um período de quatro meses ou mais.

AVISO: O PM5 não deve ser usado ou mantido por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou cognitivas reduzidas sem instrução e/ou supervisão de um indivíduo responsável. Isto inclui crianças menores de oito (8) anos, que devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o PM5.

O PM5 é um dispositivo eletrónico alimentado por duas (2) pilhas alcalinas tipo D substituíveis. Não devem ser utilizados tipos diferentes de pilhas ou uma mistura de pilhas novas e usadas. As novas pilhas alcalinas tipo D devem ser instaladas com a polaridade correta. As pilhas gastas devem ser removidas do PM5 e descartadas com segurança.

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+™. Pressione **Ligar** para configurar.



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.

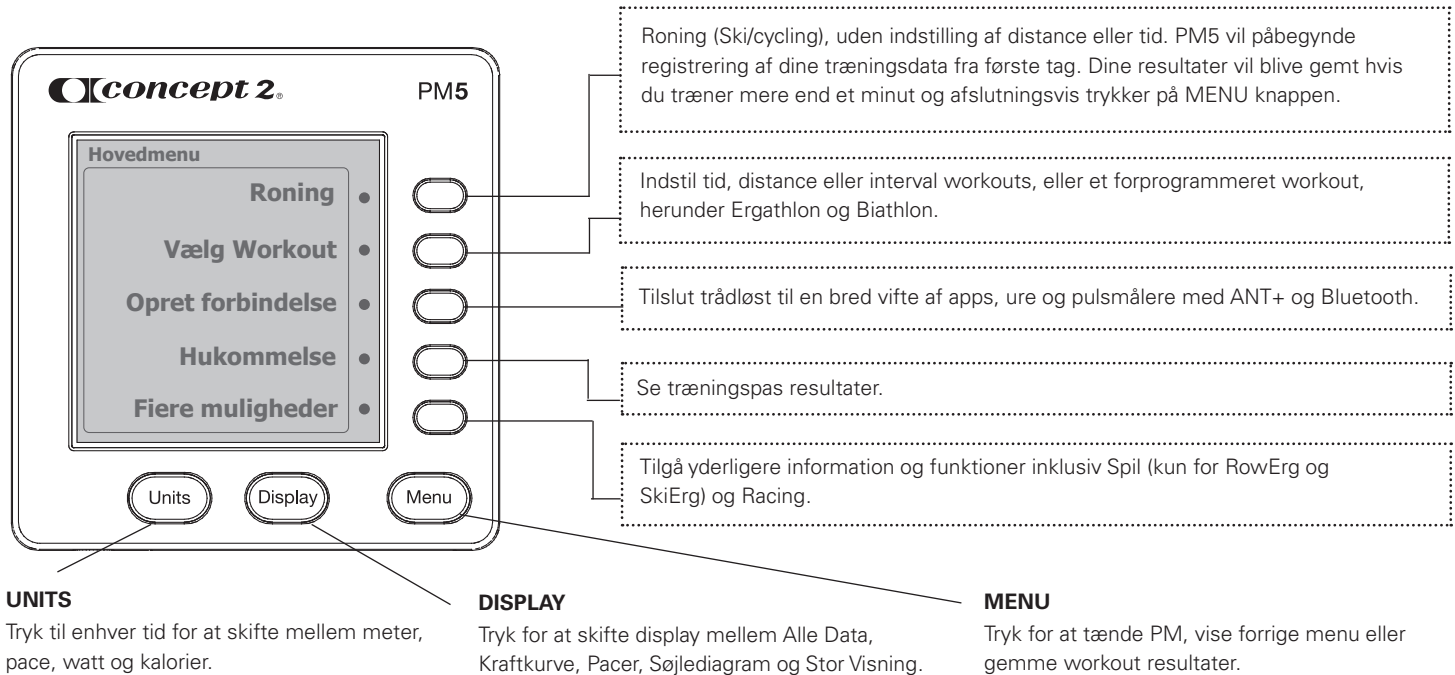
Resolução de Problemas

Visite concept2.com/pm5.

PM5 er standardtilbehør til alle Concept2 RowErgs, SkiErgs og BikeErgs.

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

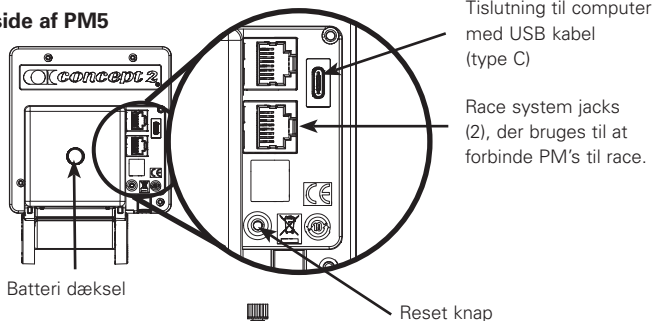
PM5 viser pålidelige, sammenlignelige data om hvert træningspas, med mulighed for Bluetooth og ANT+ ledningsfri forbindelse til din pulssender, fitnessudstyr og apps, incl. vores egen ErgData app og gratis online logbook.



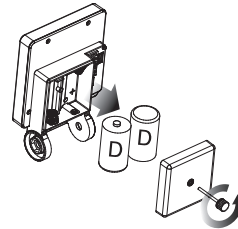
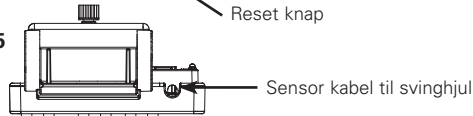
Besøg concept2.com/PM5 for yderligere information

PM5 Udseende

Bagside af PM5



Bund udseende af PM5



Brug kun 1,5 volt alkaliske D Cell (LR20) batterier.

Brug ikke lithium- eller 3,6 volt batterier, da der er risiko for brand eller eksplosion.

Tag batterierne ud, hvis de ikke skal i brug i 4 måneder eller længere.

ADVARSEL: PM5 bør ikke bruges eller vedligeholdes af personer med nedsat fysisk, sensorisk eller kognitiv evne uden instruktion og eller overvågning af en ansvarlig person. Dette inkluderer børn under otte (8) år, der skal overvåges for at sikre, at de ikke leger med PM5.

PM5 er en elektronisk enhed, der drives af to (2) udskiftelige D-celle alkaliske batterier. Forskellige typer typer af batterier eller en blanding af nye og brugte batterier må ikke bruges. Nye D-celle alkaliske batterier skal installeres med korrekt polaritet. Brugte batterier skal fjernes fra PM5 og bortskaffes sikkert.

Mere information

Brug af pulsmåler:

PM5 vil modtage og vise puls data direkte fra Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulssender bæltet. Tryk **Opret forbindelse** for set up.



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.

Rensning af PM

Brug klud med lidt vand. Brug ikke rensespray og efterlad ikke i regnvejre.

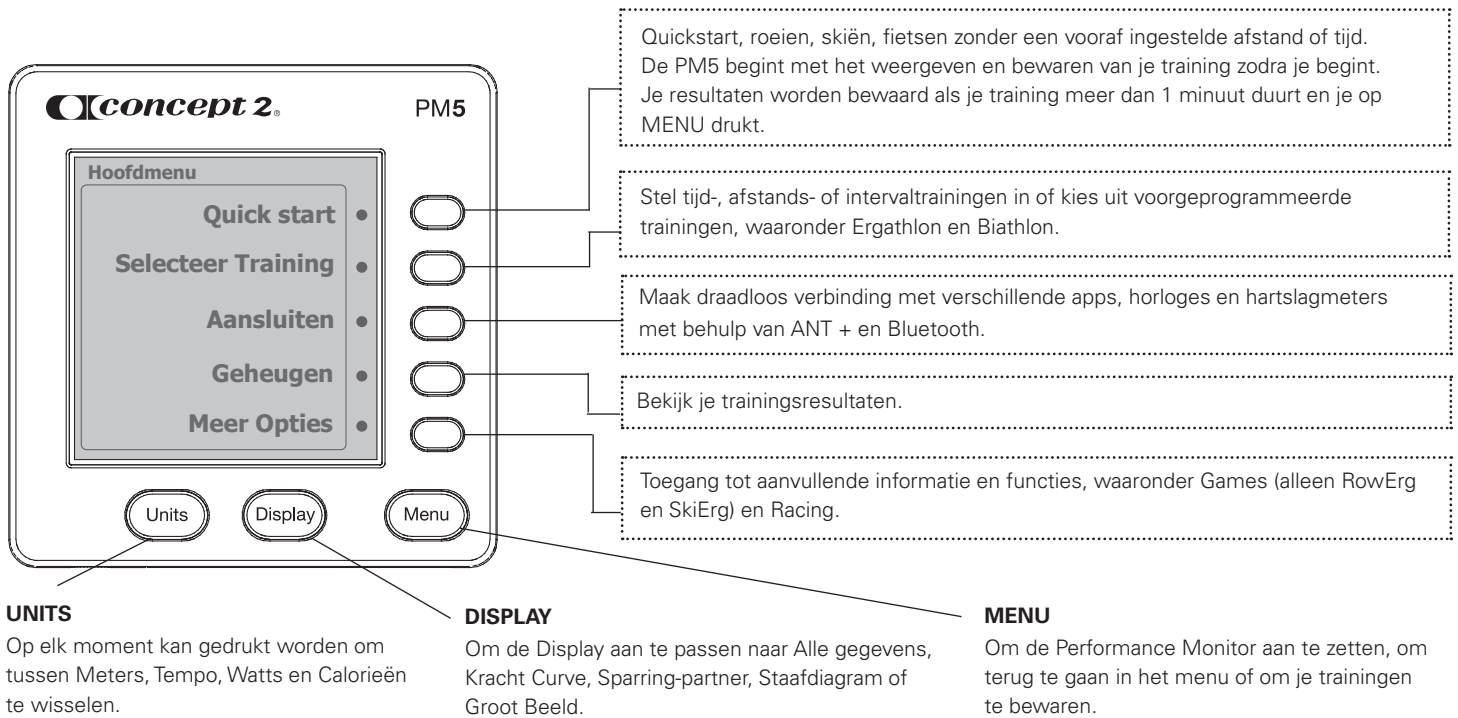
Fejlfinding

Besøg concept2.com/pm5.

De PM5 is inbegrepen bij alle Concept2 RowErgs, SkiErgs en BikeErgs.

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.

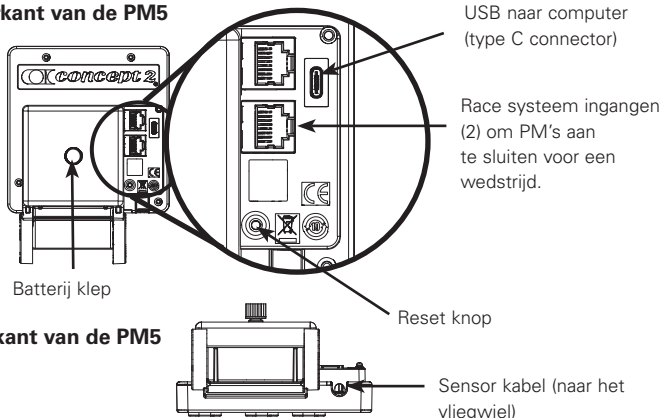
De PM5 geeft betrouwbare, vergelijkbare data voor elke training en heeft Bluetooth en ANT+ draadloze verbinding zodat het mogelijk is hartslagbanden te koppelen, fitness apparaten en apps, waaronder ook onze eigen ErgData app en het gratis online logboek.



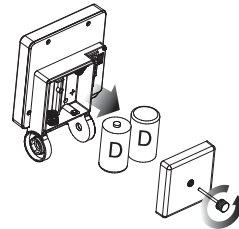
Kijk op concept2.nl/PM5 voor meer informatie.

PM5

Achterkant van de PM5



Onderkant van de PM5



Gebruik 1.5 volt alkaline D Cell (LR20) batterijen.

Gebruik geen lithium- of 3,6 volt-batterijen, daarmee is er risico op brand of explosie.

Verwijder de batterijen als ze 4 maanden of langer niet worden gebruikt.

WAARSCHUWING: De PM5 mag niet worden gebruikt of onderhouden worden door personen met verminderde fysieke, sensorische of cognitieve capaciteiten zonder instructies en/of toezicht van een verantwoordelijke persoon. Dit geldt ook voor kinderen jonger dan acht (8) jaar oud, die onder toezicht moeten staan om ervoor te zorgen dat ze niet met de PM5 spelen.

De PM5 is een elektronisch apparaat dat wordt aangedreven door twee (2) vervangbare D-cell alkaline batterijen. Er mogen geen verschillende soorten batterijen of een combinatie van nieuwe en gebruikte batterijen worden gebruikt. Nieuwe D-cell alkaline batterijen moeten met de juiste wijze worden geplaatst. Gebruikte batterijen moeten uit de PM5 worden verwijderd en veilig worden weggegooid.

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. Druk

Aansluiten om verbinding te maken.



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.

Schoonmaken PM

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

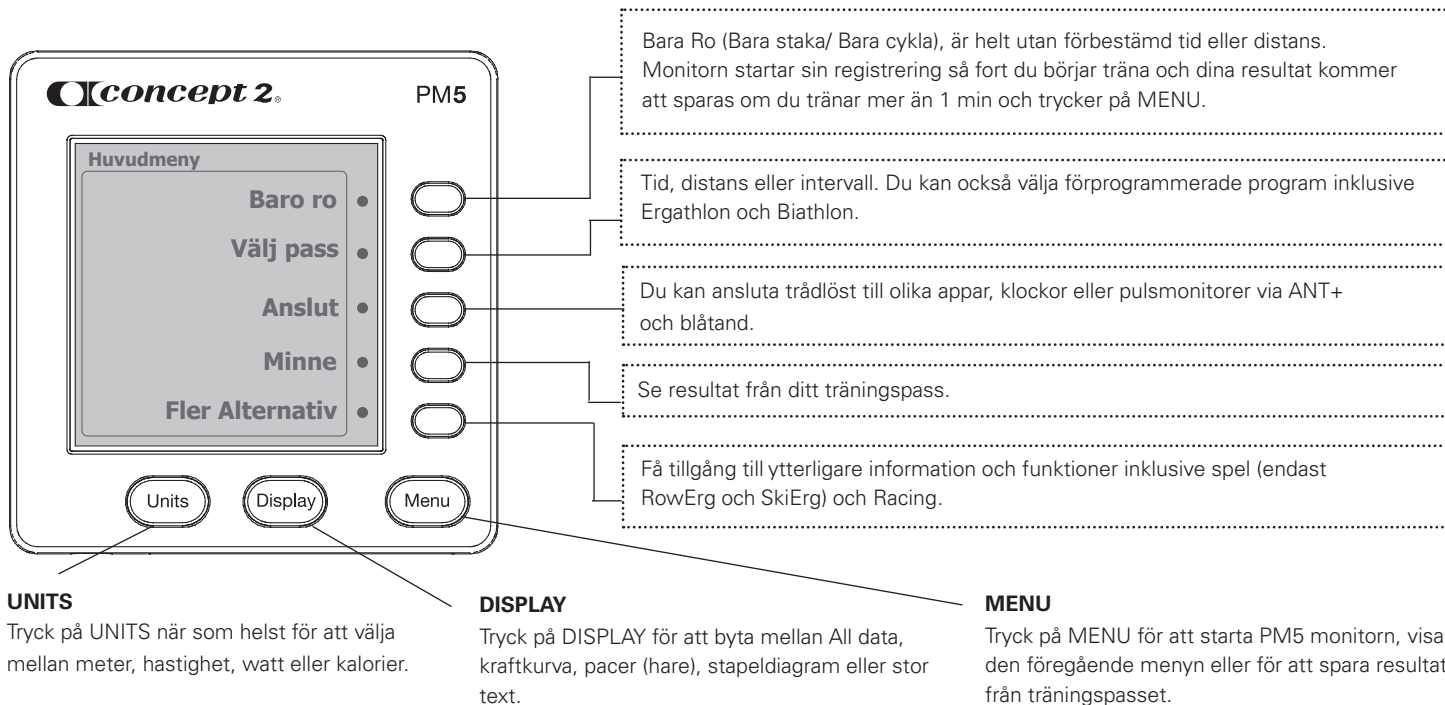
Troubleshooting

Kijk op concept2.nl/pm5.

PM5 ingår till alla Concept2 RowErgs, SkiErgs och BikeErgs.

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

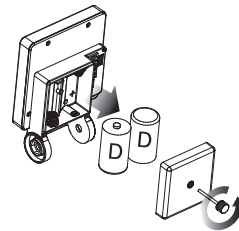
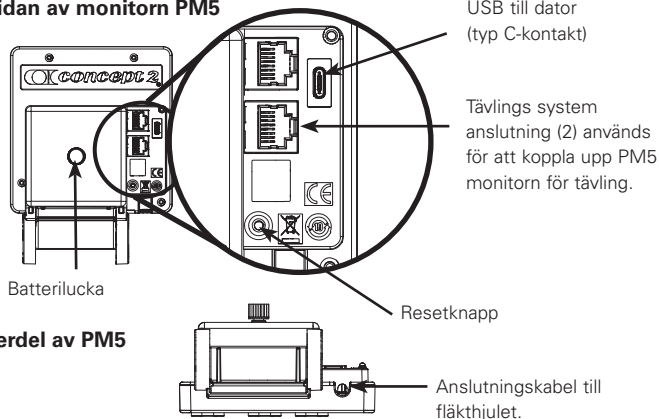
Monitorn ger dig pålitliga och jämförbara resultat för alla typer av träningspass. Den har Bluetooth och ANT+ anslutning vilket gör det möjligt att ansluta pulsbälten och andra träningsenheter. Med monitorn får du tillgång till Concept2 egna app, ErgData, och deras gratistjänst Online Loggbok.



Besök concept2.com/pm5 för mer information

PM5 Utseende

Baksidan av monitorn PM5



Använd 1,5 volts alkaliska D-cellbatterier (LR20).

Använd inte litium- eller 3,6 volts batterier, eftersom det finns risk för brand eller explosion.

Ta ut batterierna när de inte används under en period av fyra månader eller mer.

WARNING: PM5 får inte användas eller underhållas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller kognitiv förmåga utan instruktioner och/eller övervakning av en ansvarig person. Detta inkluderar barn under åtta (8) år gamla, som bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med PM5.

PM5 är en elektronisk enhet som drivs av två (2) utbytbara alkaliska D-batterier. Olika typer av batterier, eller en blandning av nya och använda batterier, bör inte användas. Nya alkaliska D-batterier måste installeras med rätt polaritet. Förbrukade batterier måste tas bort från PM5 och kasseras på ett säkert sätt.

Mer information

Användning av pulsfunktion :

PM5 monitorn kommer att ta emot och visa information från följande pulsbälten: Bluetooth smart, Suunto™, Garmin® eller ANT+™. Tryck på **Anslut** för inställning.



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

Rengöring av monitorn PM5

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

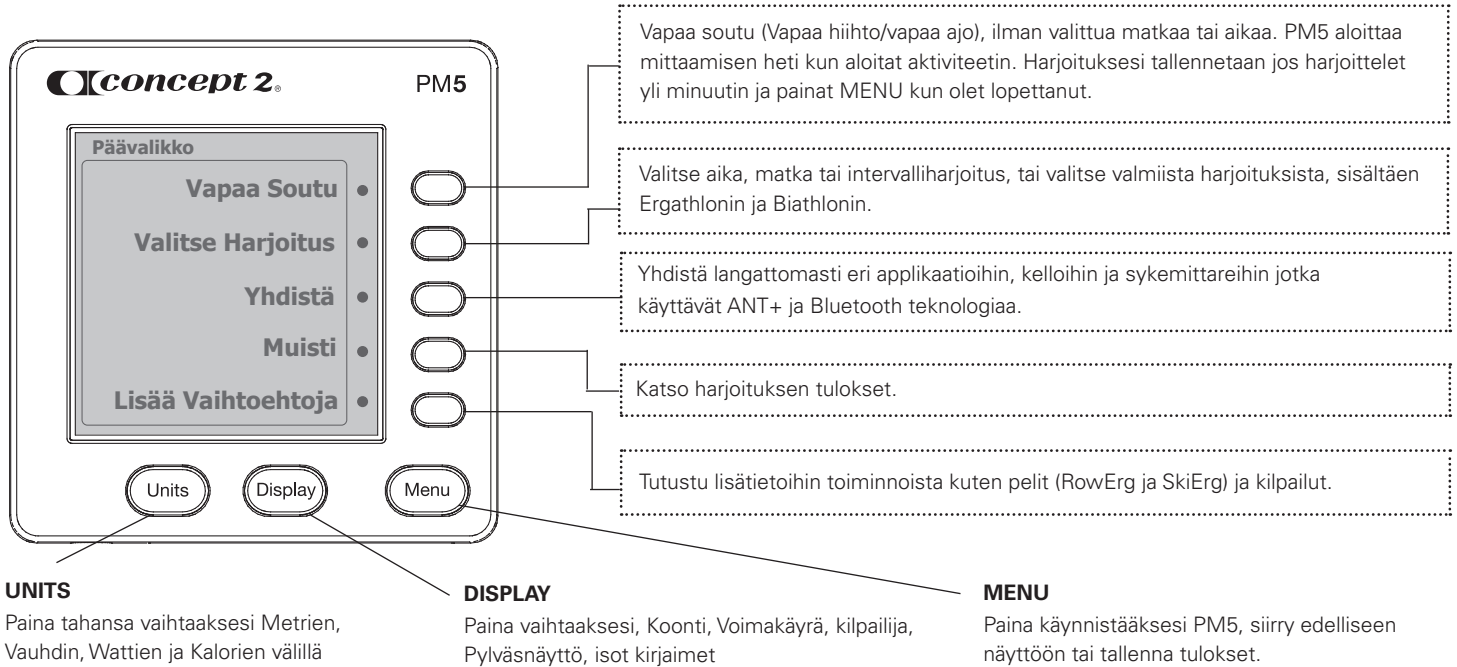
Problemlösning

Besök concept2.com/pm5.

PM5 monitori tulee vakiona kaikkien Concept2 RowErgien, SkiErgien ja BikeErgien mukana.

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

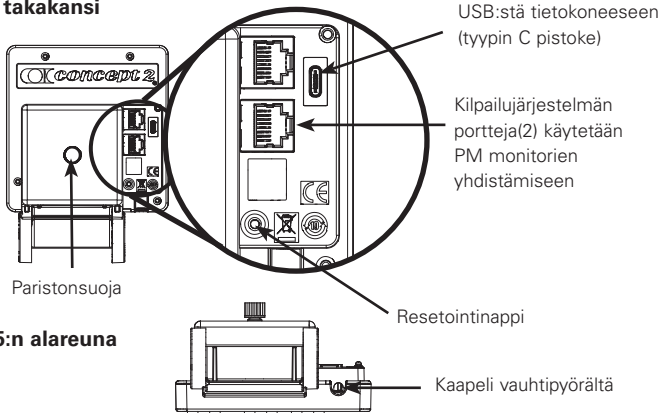
PM5 antaa luotettavaa ja vertailukelpoista tietoa jokaisesta harjoituksesta, siinä on Bluetooth ja ANT+ langattomat yhteydenmahdollisuudet, joita voi hyödyntää sykevoimien ja eri osapuolten tekemien applikaatioiden kanssa, mukaanlukien om ErgData applikaatiomme ja ilmainen online logbook.



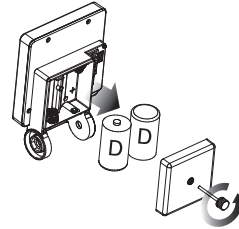
Katso concept2.com/PM5 jos haluat listätietoja

PM5 näytöt

PM5:n takakansi



PM5:n alareuna



Käytä D-tyyppin 1,5v alkaaliparistoja (LR20). Älä käytä litium- tai 3,6 voltin akkuja, koska on olemassa tulipalon tai räjähdysvaara. Poista paristot mikäli et käytä laitetta yli 4 kuukauteen.

HUOMAA: PM5:ttä ei tule käyttää tai ylläpitää sellaisten henkilöiden toimesta joilla on alentunut fyysinen tai kognitiivinen kapasiteetti, ilman vastuullista henkilöä. Tämä käsittää myös alle kahdeksan (8) vuotiaat lapset, joita tulee valvoa etteivät he leiki PM5:llä

PM5 on elektroninen laite, joka käyttää virtalähteenä kahta vaihdettavaa D-tyyppin alkaaliparistoa. Toisenlaisia paristoja eikä paristoja joista toinen on vanha ja toinen uusi, ei tule käyttää. uudet D-paristot tulee asettaa paikalleen niin että napaisuudet menevät oikein. Käytetyt paristot tulee poistaa ja kierrättää asianmukaisesti PM5:stä.

Lisätietoja

Sykemittarin käyttö

PM5 ottaa vastaan Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® tai ANT+™ HR vöiden signaalin. Paina **Connect** yhdistääksesi.



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

PM5 monitorin puhdistus

Käytä vain kosteaa rättiä, älä käytä mitään pesuaineita, äläkä jätä sateeseen.

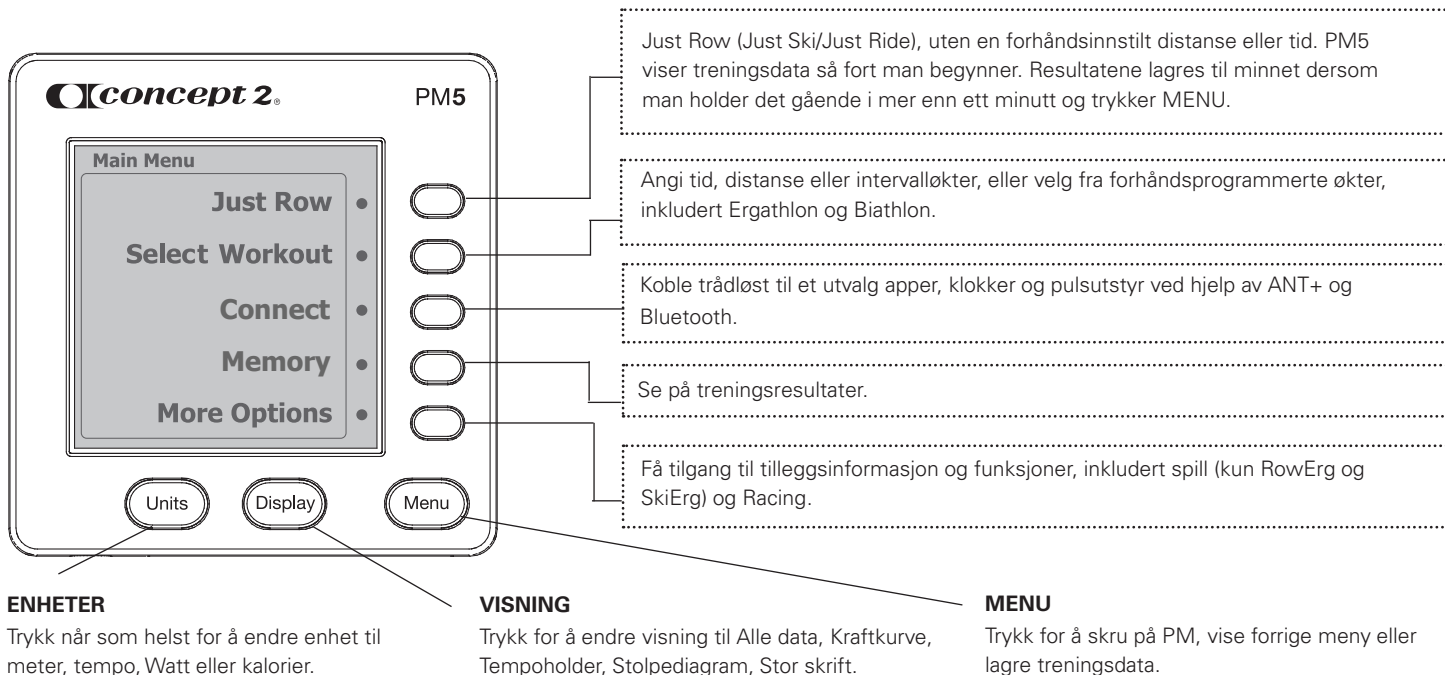
Ongelmatilanteissa

katso ohjeita sivulta concept2.com/PM5.

PM5 følger med ved kjøp av ny Concept2 RowErgs, SkiErgs og BikeErgs.

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

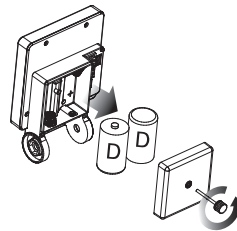
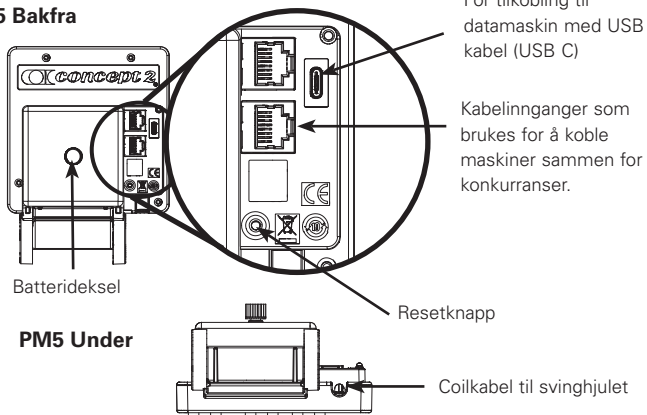
PM5 leverer pålitelige, sammenliknbare data for hver økt og har støtte for trådløse forbindelser via Bluetooth og ANT+, noe som gjør at den kan koble seg til pulsbelter, fitness-enheter og apper, herunder vår egen ErgData app og gratis online loggbok.



Se concept2.no/PM5 for mer info.

PM5 synsvinkler

PM5 Bakfra



Bruk 1.5 volt alkaliske batterier type D (LR20).

Ikke bruk litiumbatteri eller 3.6 volts batterier, da det er fare for brann eller eksplosjon.

Ta ut batteriene dersom monitoren skal stå, eller har stått, ubrukt i fire måneder eller lenger.

ADVARSEL: PM5 skal ikke brukes eller vedlikeholdes av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller kognitive evner uten instruksjon og/eller tilsyn av en ansvarlig person. Dette inkluderer barn under åtte (8) år, som bør være under tilsyn for å sikre at de ikke leker med PM5.

PM5 er en elektronisk enhet som drives av to (2) utskiftbare alkaliske batterier type D. Man bør ikke benytte ulike typer batterier, eller en blanding av nye og brukte batterier. Nye alkaliske batterier type D må installeres med riktig polaritet. Brukte batterier må fjernes fra PM5 og kastes på en sikker måte.

Mer informasjon

Bruk av pulsutstyr:

PM5 vil motta og vise pulsdata direkte fra et Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® eller ANT+™ pulsbelte. Trykk **Connect** for oppsett.



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

Vask av PM

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

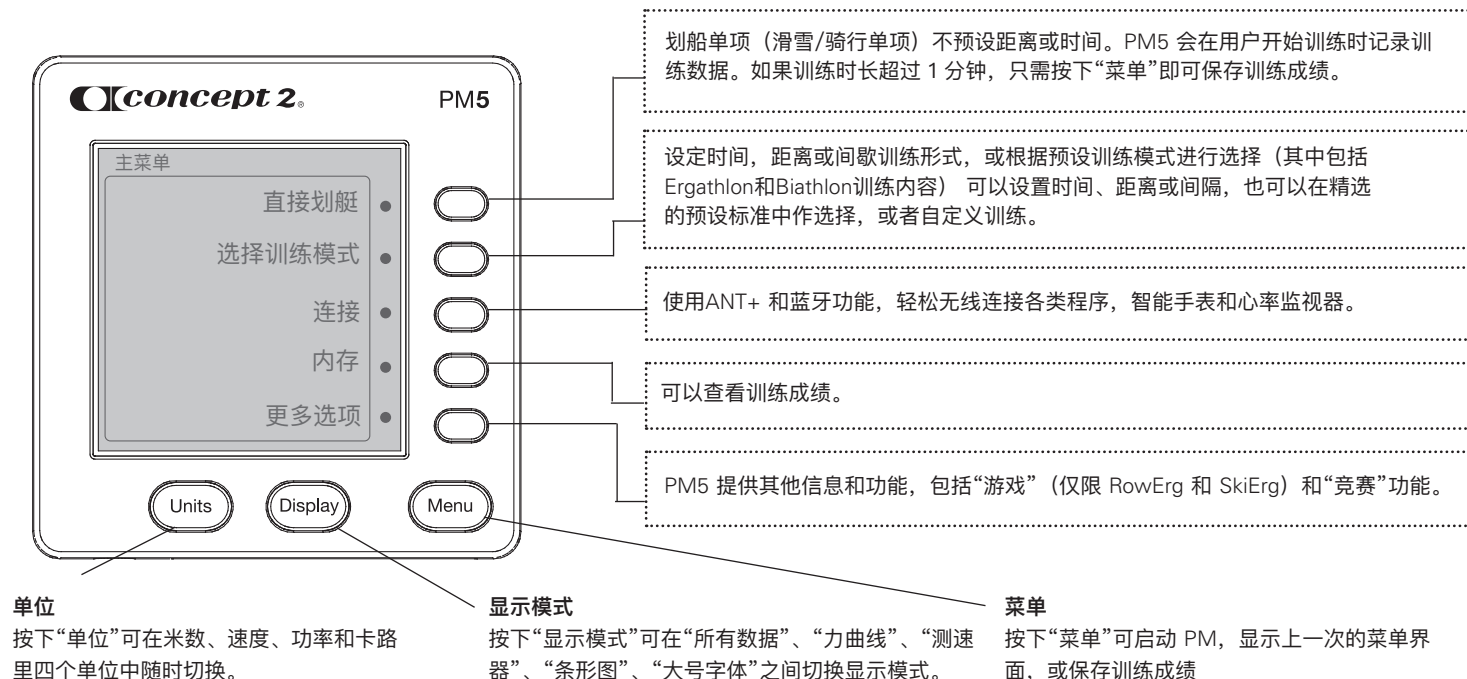
Feilsøking

Besøk concept2.com/pm5.

所有 Concept2 RowErgs、SkiErgs 和 BikeErgs 都配备 PM5。

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。

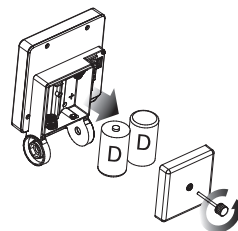
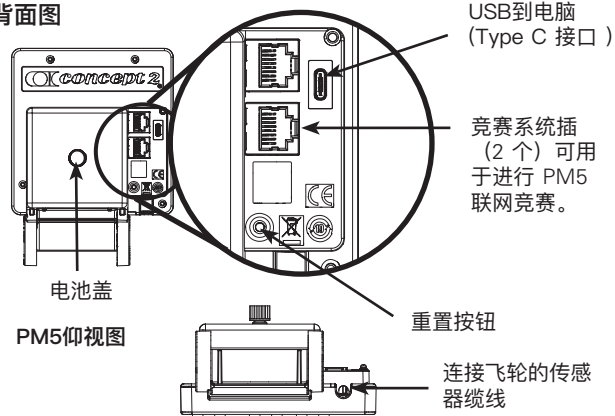
PM5 提供的可比数据可靠性高，适合日常训练，搭载蓝牙和 ANT+ 无线连接，可以连接心率带、健身设备和应用软件，包括我们的 ErgData 应用软件和免费在线训练日志。



访问 concept2.com/PM5, 了解更多详情。

PM5外观一览

PM5背面图



请使用1.5伏碱性1号电池 (LR20) 电池。请勿使用锂电池或3.6伏电池，有起火或爆炸的危险。四月或更长时间不使用时，请取出电池。

警告: 请在没有专人指导和/或监督的情况下，身体、感官或认知能力弱的人不应使用或维护PM5。其中包括8岁以下的儿童，他们应该由成年人陪同或监督，以确保他们不得独自操作PM5。

PM5是一种电子设备，由两(2)节可更换的1号碱性电池供电。请勿使用不同类型的电池，或新旧电池混合使用。新的碱性电池必须按照正确的极性安装。用过的电池请从PM5中取出并安全处理。

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。点击 连接 进行设置。



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。

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

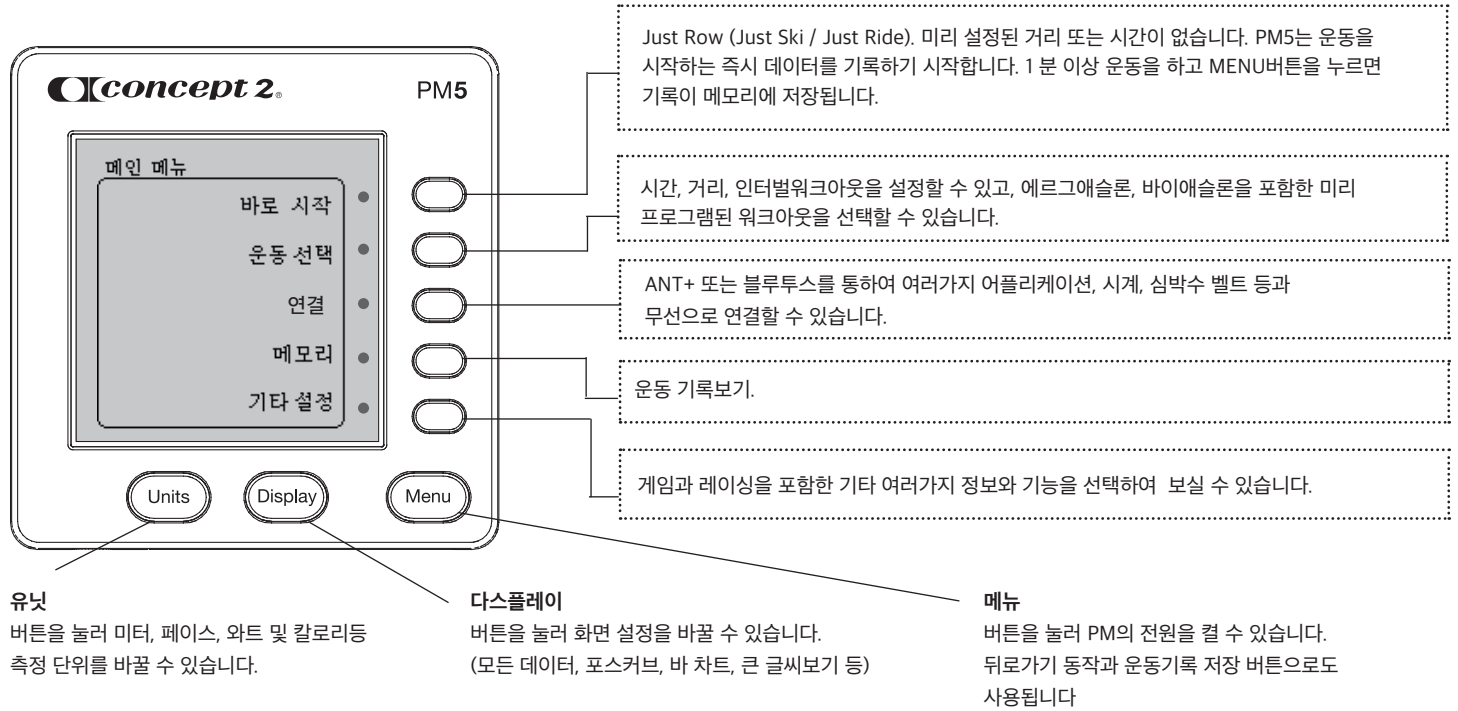
访问 concept2.com/pm5。

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.

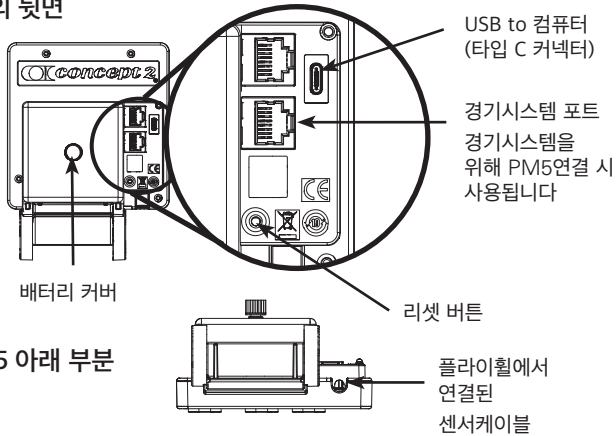
PM5는 모든 운동에 대해 신뢰할 수 있고 비교 가능한 데이터를 제공하며 Bluetooth 및 ANT + 무선 연결을 통해 컨셉2에서 제공되는 ErgData 어플리케이션과 무료 온라인 로그북을 연결할 수 있고, 심박수 벨트, 운동기구 및 앱에 연결할 수 있습니다.



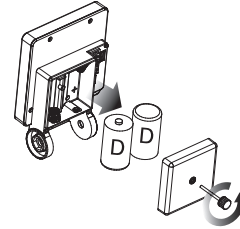
더 많은 정보는 concept2.com/PM5 에서 보실 수 있습니다.

PM5 외관

PM5의 뒷면



PM5 아래 부분



1.5볼트 알칼라인 D셀 (LR20) 건전지를 사용하세요.
화재나 폭발의 위험이 있을 수도 있으므로 리튬 또는 3.6볼트 배터리를 사용하지 마십시오.
4개월 또는 그 이상 사용하지 않을 때는 건전지를 제거해주세요.

경고: PM5는 책임자의 지시 및/또는 감독 없이 신체적, 감각적 또는 인지적 능력이 저하된 사람이 사용하거나 유지 관리해서는 안 됩니다. 여기에는 8세 미만의 어린이가 포함되며 PM5를 가지고 놀지 않도록 감독해야 합니다.

PM5는 교체 가능한 D셀 알칼라인 배터리 2개로 전원을 공급받는 전자 장치입니다. 다른 유형의 배터리를 사용하거나 새 배터리와 사용한 배터리를 혼합하여 사용해서는 안 됩니다. 새 D 셀 알칼라인 배터리는 올바른 극성으로 설치해야 합니다. 다 쓴 배터리는 PM5에서 제거하고 안전하게 폐기해야 합니다.

더 많은 정보

심박수 벨트를 사용하려면:

PM5는 블루투스, Suunto, Garmin, ANT+ 심박수 벨트의 심박수를 받아서 표시합니다. 설정을 위해서 Connect(연결하기)를 누르세요.



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.

PM의 청소

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

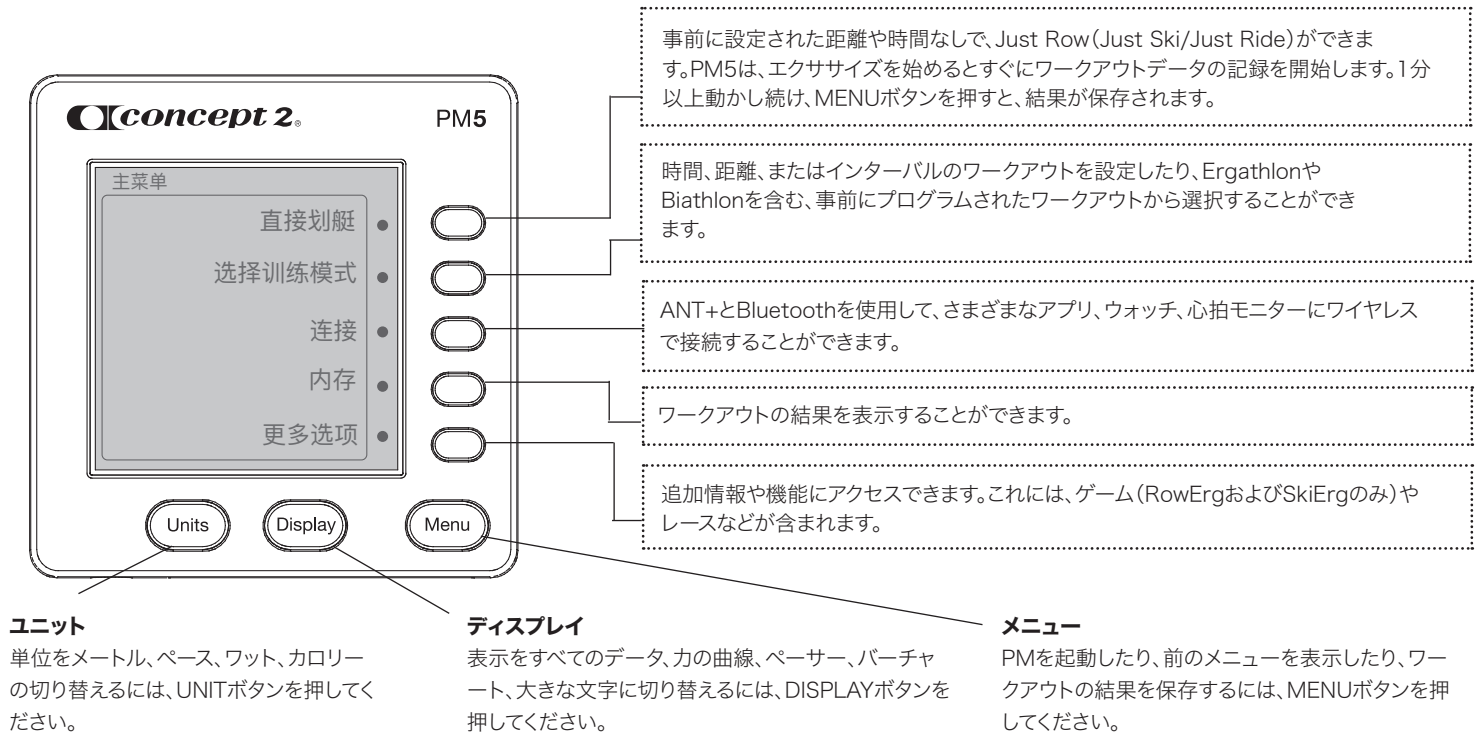
문제 해결

concept2.com/PM5를 방문하세요

全てのエルゴ (RowErgs、SkiErgs、BikeErgs) にはPM5モニターを装着してあります。

これらの全てのマシンでPM5の操作と機能は同じですが、使用するマシンにより表示方法と単位が若干違います。

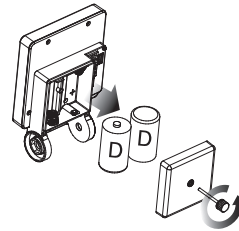
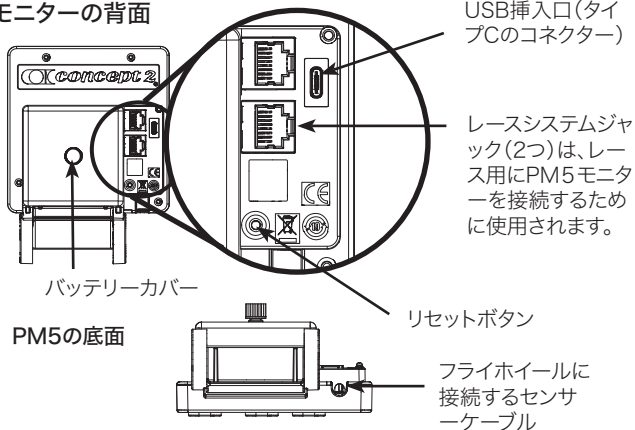
PM5は、すべてのワークアウトに信頼性の高い比較可能なデータを提供し、BluetoothとANT+のワイヤレス接続を備えており、心拍ベルト、フィットネスデバイス、およびアプリに接続することができます。これには、私たち独自のErgDataアプリや無料のオンラインログブックも含まれます。



詳細情報は、concept2.com をご覧ください。

PM5の外観

PM5モニターの背面



1.5ボルトのアルカリD電池(LR20)を使用してください。

リチウム電池や3.6ボルトの電池を使用しないでください。火災や爆発のリスクがあります。

4ヶ月以上使用しない場合は、電池を取り外してください。

警告: 身体的、感覚的、または認知的能力が低下している人は、責任ある個人の指導および/または監督なしにPM5を使用したり保守したりしてはいけません。これには、8歳未満の子供も含まれます。彼らがPM5で遊ばないように監視するために、責任ある大人の指導が必要です。

PM5は、交換可能な2個のDサイズのアルカリ電池で動作する電子デバイスです。異なる種類の電池、または新旧の電池を混ぜて使用することは避けてください。新しいDサイズのアルカリ電池は、正しい極性で取り付ける必要があります。使用済みの電池はPM5から取り外し、安全に廃棄する必要があります。

詳細情報

ハートレートモニターを使う際に:

PM5は、Bluetooth、Suunto™、Garmin®、またはANT+™ HRチェストベルトから直接心拍数データを受信して表示します。セットアップのためにConnectボタンを押してください。



⚠ WARNING! 警告: 心拍数モニタリングシステムは正確でない場合があります。過度な運動は重大な負傷や死につながる可能性があります。めまいを感じた場合は、直ちに運動を停止してください。

PMを清掃する場合

水に軽く湿らせた布を使用してください。クリーナーをスプレーしたり、屋外に保管したりしないでください。

何かトラブルが生じた場合

concept2.com/pm5 をご覧ください。

COMPLIANCE INFORMATION:

Part Name/部件名称	Toxic or Hazardous Substances and Elements/有毒有害物质和元素					
PM5 Assembly/ PM5 组件	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)
Main PCA/主 PCA	O	O	O	O	O	O
LCD Display 液晶显示器	X	O	O	O	O	O
Keypad/键盘	O	O	O	O	O	O
Battery Contact Metalwork/电池触点金 属片	O	O	O	O	O	O
Plastic Enclosure/ 塑料外壳	O	O	O	O	O	O
All Fasteners/ 所有紧固件	O	O	O	O	O	O
O: Indicates that this toxic or hazardous substance contained in all of the homogeneous materials for this part is below the limit requirement in GB/T 26572-2011. 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 GB/T 26572-2011 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 GB/T 26572-2011. 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 GB/T 26572-2011 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



R 020-230237



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 directive (EU) 2015/863 exemption 7 (c) 1.

FCC ID: J2MPM5N

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-PM5N HVIN:PM5N
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:

- Directive 2014/53/EU of the European Parliament and of the Council of 16 April 2014 (RED Directive) on the harmonization of the laws of the Member States relating to the making available on the market of radio equipment.
- Directive (EU) 2015/863 of 31 March 2015, which amends Directive 2011/65/EU on the Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment.



The PM5 should not be disposed of with other household waste. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle the PM5 responsibly. To return your used device for environmentally safe recycling, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. Directive 2012/19/EU.

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

Do not connect with Ethernet or networking equipment.

