

# ROWSPORT.RU

I N D O O R R O W I N G

 **concept 2**<sup>®</sup>

Модель **D**



 [www.rowsport.ru](http://www.rowsport.ru)

 [info@rowsport.ru](mailto:info@rowsport.ru)

 +7 (495) 772-22-51, +7 (495) 220-20-95

**ВАЖНАЯ ЗАМЕТКА:**  
Используйте эту инструкцию для сборки модели D

**Модель D**

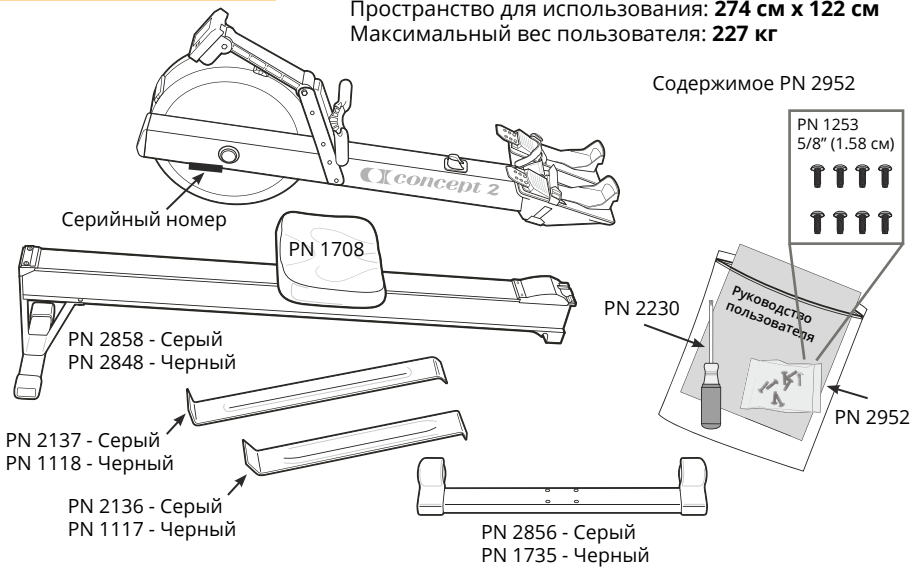
Вес: **26 кг**

Габаритные размеры: **244 см x 61 см**

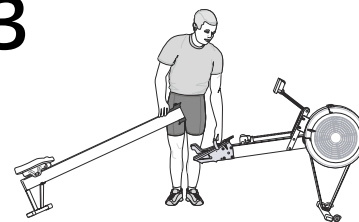
Пространство для использования: **274 см x 122 см**

Максимальный вес пользователя: **227 кг**

Содержимое PN 2952

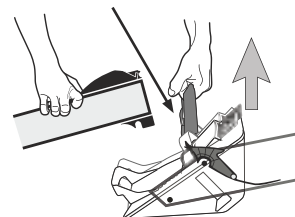


**3**

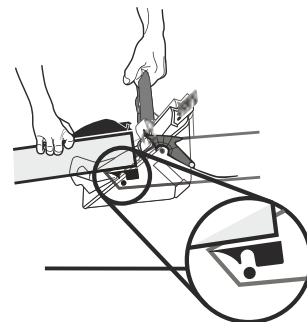


Ремень подножки

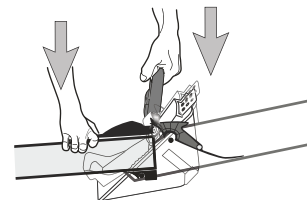
**1.**



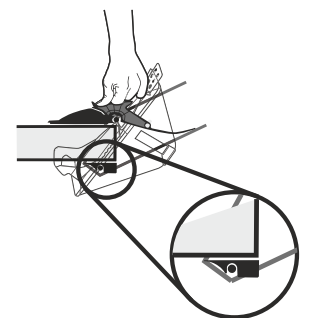
**2.**



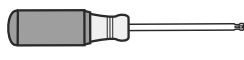
**3.**



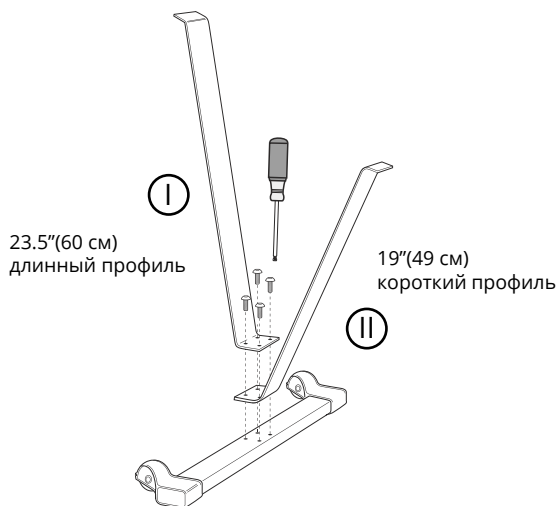
**4.**



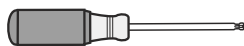
**1**



(4) 5/8" (1.58 см)  
PN 1253

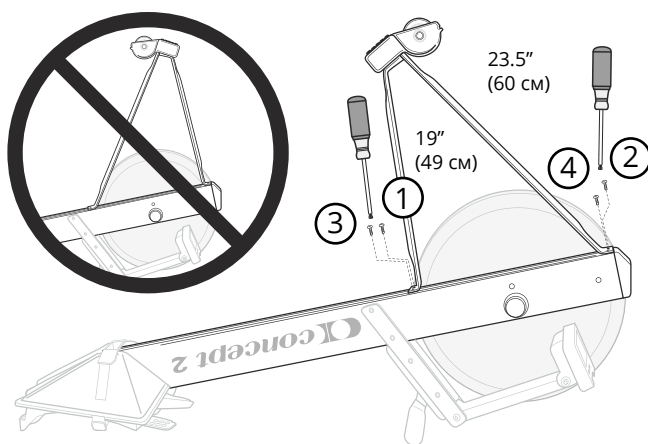


**2**



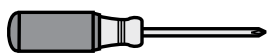
(4) 5/8" (1.58 см)  
PN 1253

**СОВЕТ ПО СБОРКЕ:**  
Предварительно  
вкрутите все винты,  
прежде чем затянуть.



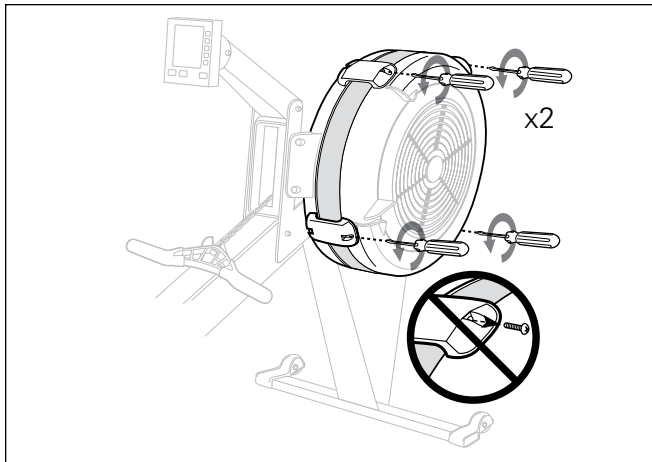
# ЧИСТКА ВОЗДУШНОГО БАРАБАНА CONCEPT2 МОДЕЛИ D и E

Инструмент

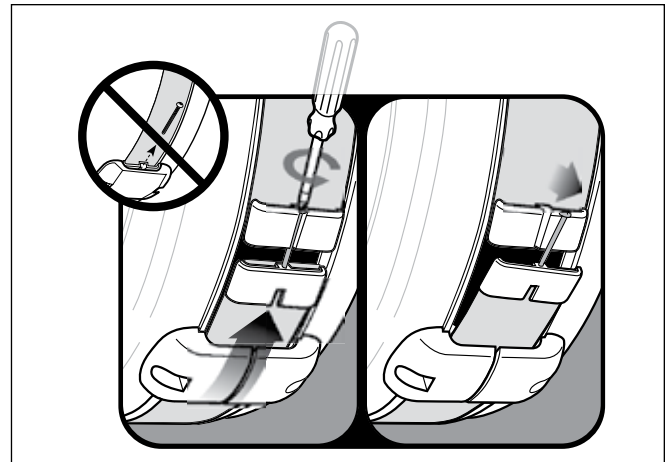


www.rowsport.ru

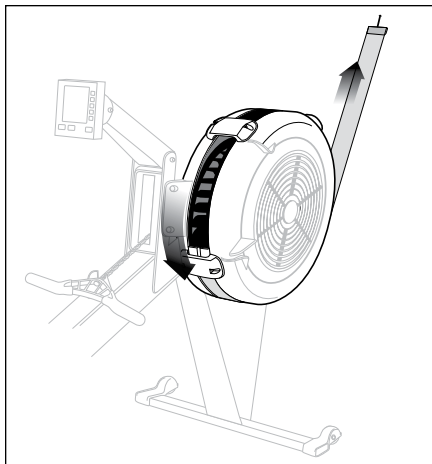
Через каждые 250 часов использования почистите воздушный барабан пылесосом.



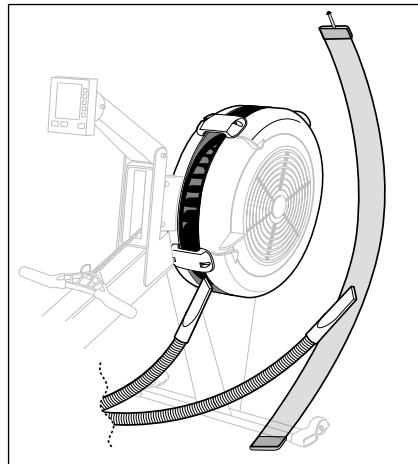
1. Открутите, но не снимайте.



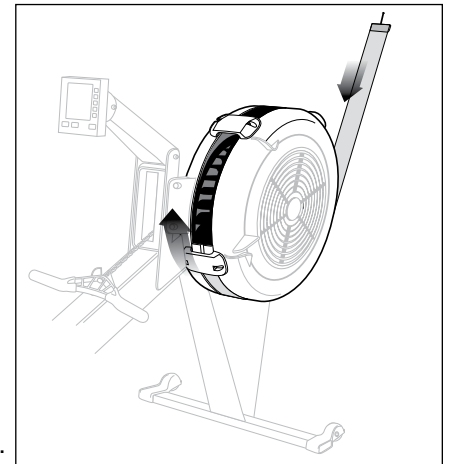
2. Открутите болт, но не снимайте.



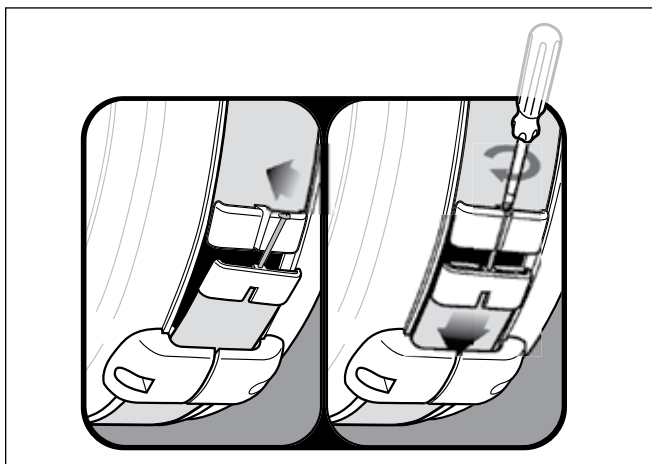
3.



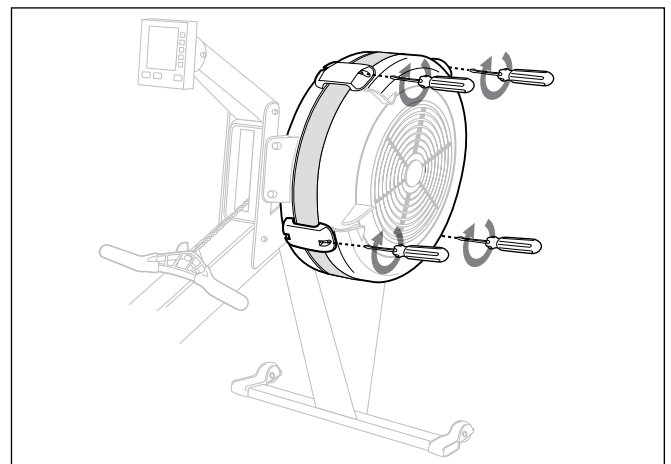
4.



5.



6.



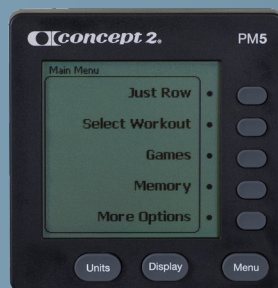
7.



**concept 2**®

ИНСТРУКЦИЯ БЫСТРОГО ЗАПУСКА

# МОНИТОР АКТИВНОСТИ (PM5)



PM5

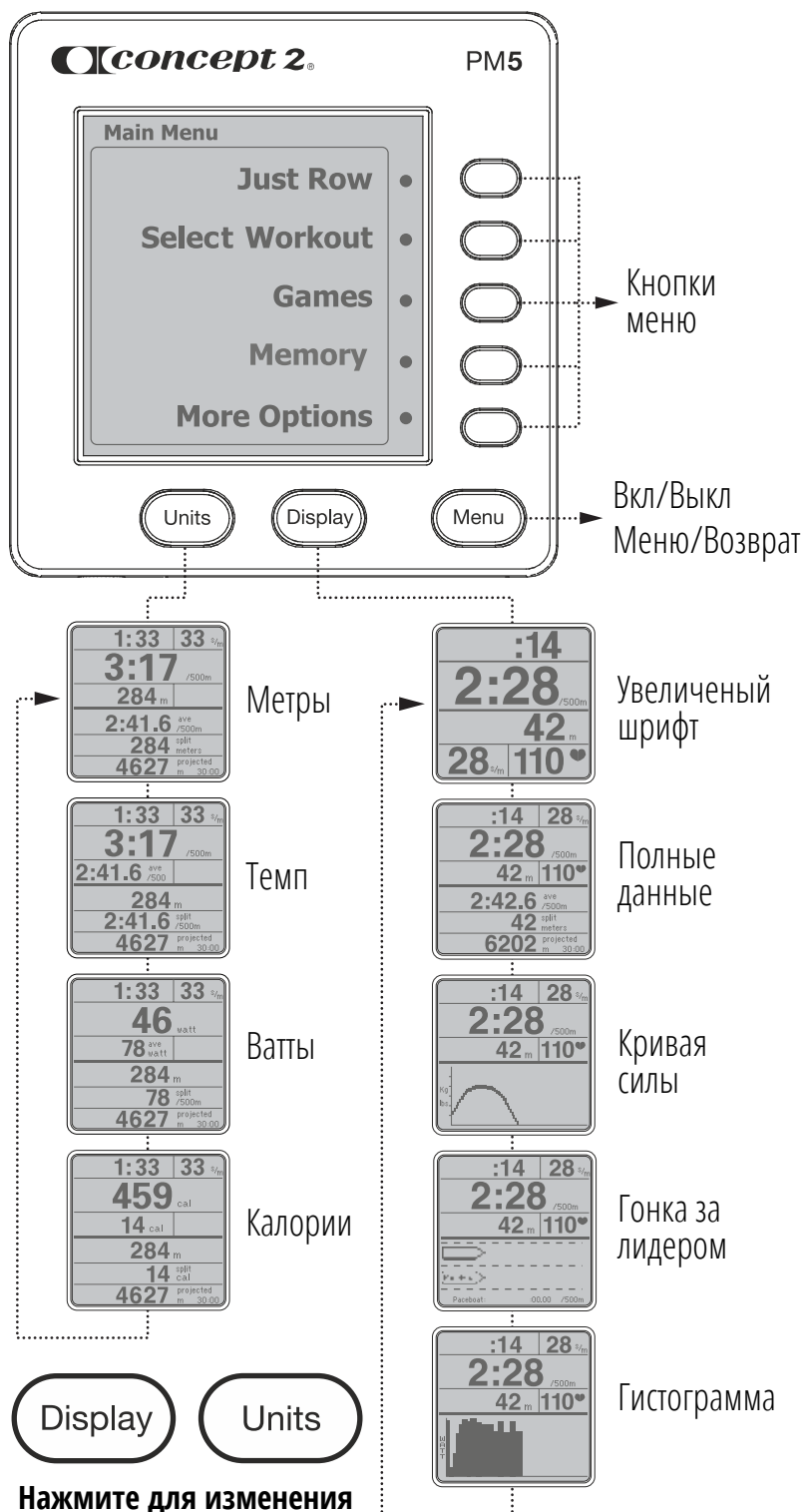
[www.rowsport.ru](http://www.rowsport.ru)   [info@rowsport.ru](mailto:info@rowsport.ru)  
Тел.: +7 (495) 772-22-51, +7 (495) 220-20-95

# ОБЗОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОНИТОРА PM5

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

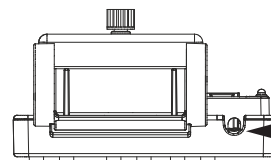
## Начало работы:

- 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
- Для получения дополнительной информации об использовании монитора PM5 посетите сайт [concept2.com/PM5](http://concept2.com/PM5)



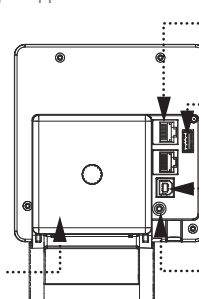
## Подключение и питание

PM5 Вид снизу



Кабель к сенсору маховика

PM5 Вид сзади



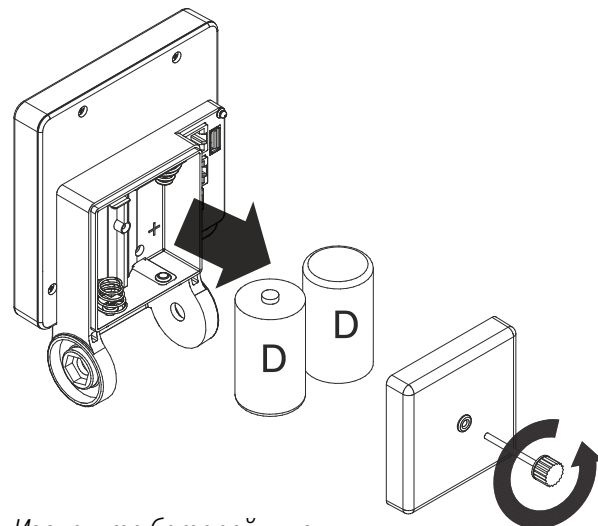
Разъемы гоночной подсистемы

Разъем для USB Flash

Разъем для подключения к компьютеру, смартфону, планшету

Кнопка перезагрузки

Крышка отсека батареек

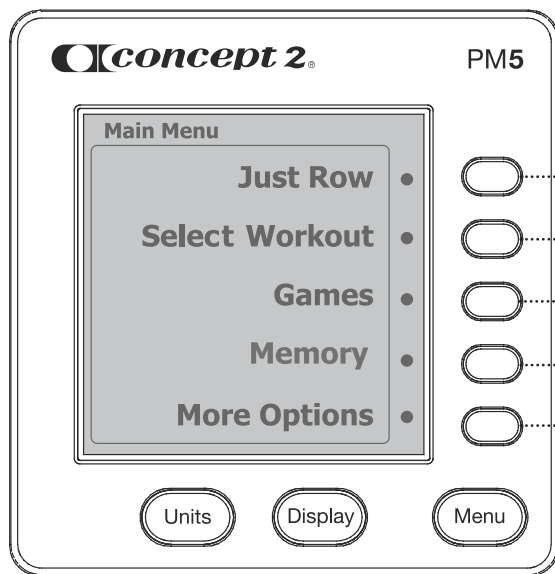


Извлеките батарейки из монитора, если не планируете пользоваться тренажером более чем четыре месяца

## 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.



### 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** (поддерживается 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.

### 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

## 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:

$Watts = 2.80 / (sec/meter)$

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

### Дополнительная информация:

Посетите сайт [concept2.com/pm5](http://concept2.com/pm5)