



PRODUCT MANUAL

 **concept 2**®

BikeERG





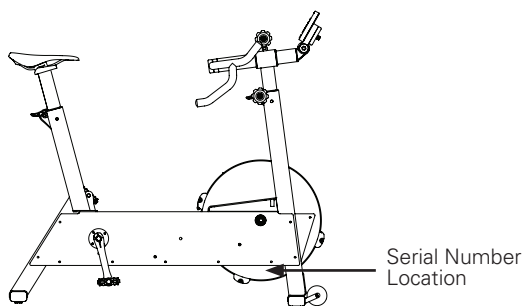
BikeERG

PRODUCT MANUAL

- EN ENGLISH
- FR FRANÇAIS
- DE DEUTSCH
- 中 简体中文

IMPORTANT NOTE:

For additional information about Concept2, complete warranty details, or to register to receive product updates, please visit concept2.com/registration.



RECORD YOUR SERIAL NUMBER HERE

Manufactured by:
Concept2, Inc.
105 Industrial Park Drive
Morrisville, Vermont 05661 USA
concept2.com/contact

EU Sales & Service Headquarters:
Concept2 Deutschland GmbH
Neumann-Reichardt-Straße 27-33, Haus 4
22041 Hamburg, Germany



EN Table of Contents

1. Use and Training

Important Use and Safety Notes	3
Product Dimensions	3
Before Your First Workout	4
Setting up the BikeErg	4
Getting Started	5
Workout Intensity	5
Damper Settings on the Flywheel	5
Drag Factor	5

2. Maintenance

Recommended Maintenance Schedule	6
Flywheel Opening and Cleaning	6
Warranty Information	6

3. Performance Monitor

Recording Your Workout Results	7
Firmware	7
Calibration	7
Sample Display	8
PM5 Views	8

FR Table des Matières

1. Utilisation et Entraînement

Consignes Importantes de Sécurité	9
Dimensions	9
Avant votre premier entraînement	10
Réglages du BikeErg	10
Bien débiter	11
Intensité d'effort	11
Régler l'entrée d'air	11
Facteur de résistance	11

2. Entretien

Entretien recommandé	12
Ouverture et nettoyage de la cage de roue	12
Informations de garantie	12

3. Moniteur

Enregistrer vos sessions	13
Firmware	13
Etalonnage	13
Affichage	14
Connectique du PM5	14

DE Inhaltsverzeichnis

1. Gebrauchsanleitung und Training

Wichtiger Sicherheitshinweis	15
Produktabmessungen	15
Vor Ihrem ersten Training	16
Das BikeErg richtig einstellen	16
Erste Schritte	17
Trainingsintensität	17
Einstellung der Windklappe	17
Drag Faktor	17

2. Wartung

Empfohlene Wartungsintervalle	18
Freilegung und Reinigung des Windrades	18
Garantiebestimmungen	18

3. Performance Monitor

Trainingsdaten aufzeichnen	19
Firmware	19
Kalibrierung	19
Anzeigenbeispiel	20
Ansichten des PM5	20

中 目录

1. 使用与训练

使用与安全重要事项	21
产品尺寸	21
首次使用前准备	22
设置BikeErg	22
开始训练	23
训练强度	23
飞轮阻尼器设置	23
曳力系数	23

2. 维护

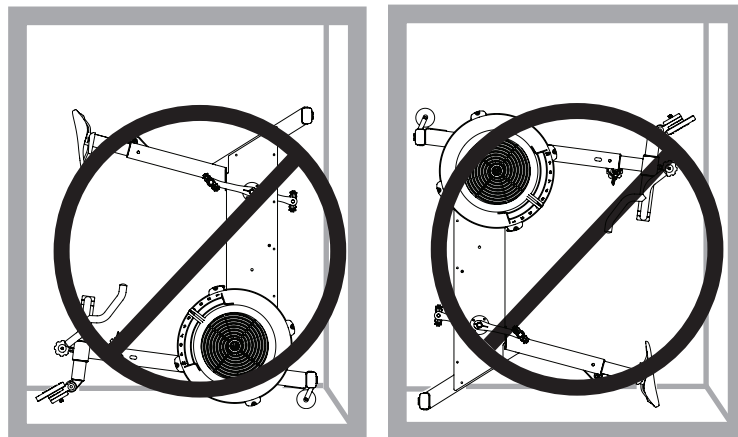
推荐维护计划表	24
飞轮打开与清洁	24
保修说明	24

3. 能力监测器

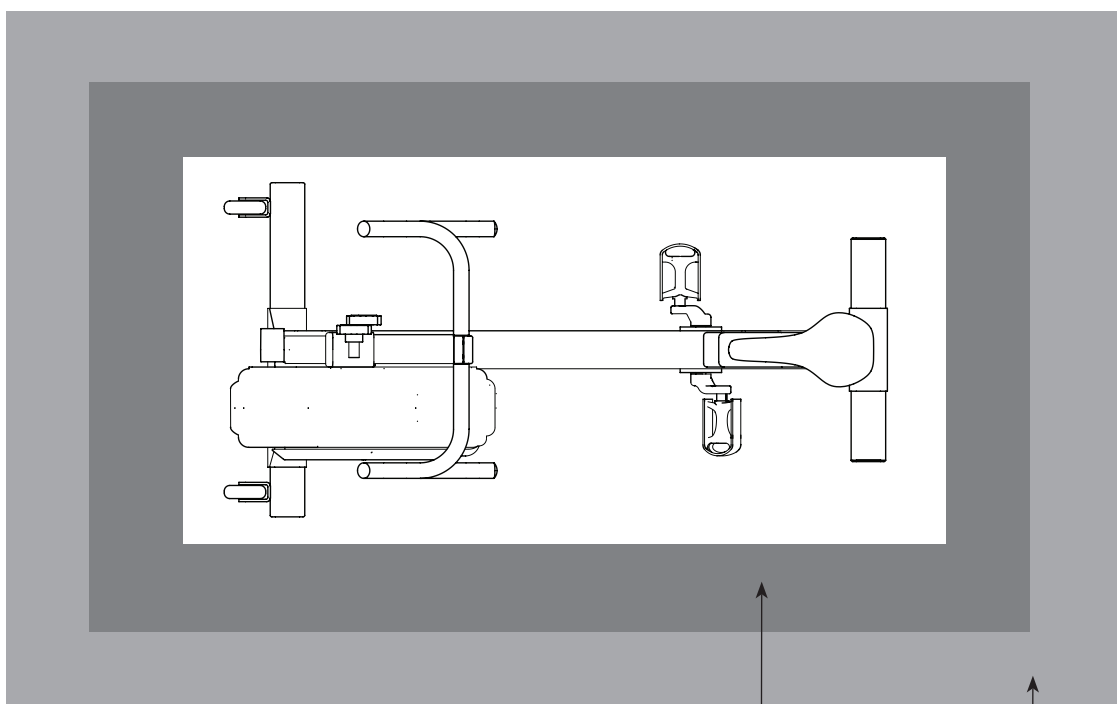
记录训练成绩	25
固件	25
校准	25
示例展示	26
PM5 外观一览	26

Important Use and Safety Notes

- All fasteners must be fully tightened. Check for tightness according to the Maintenance section (page 6).
- Do not stand the BikeErg up on end as the BikeErg may tip over.
- Use of this machine with a worn or weakened part may result in injury to the user. When in doubt about the condition of any part, Concept2 strongly advises that you replace the part immediately. Use only genuine Concept2 replacement parts. Use of other replacement parts may result in injury or poor performance of the machine.
- The machine should be used on a stable, level surface. The BikeErg should be approximately level. The rear foot has leveling pads that can be adjusted as needed.
- To move the BikeErg, pick it up by grasping the rear foot and lift until the caster wheels start to roll.
- Keep children, pets and fingers away from pedals. Pedals can cause injury.
- Perform proper maintenance as described in the Maintenance section (page 6).



Product Dimensions



WEIGHT CAPACITY

300 lb
136 kg

MACHINE DIMENSIONS

24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

TRAINING AREA

48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

FREE AREA

72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

Before Your First Workout

Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.

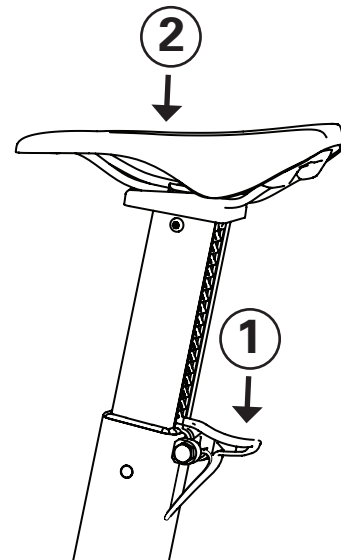
⚠ WARNING! Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

Setting Up the BikeErg

The BikeErg provides a range of settings for the saddle and handlebars so that you can find the position that is most comfortable and effective for you.

How to Adjust the Saddle

- To lower the saddle: Release the ratchet by pressing down on the lever ①. Press the saddle down to the desired position ②. Release the lever to lock into position.
- To raise the saddle: Pull up to desired height. Confirm that the ratchet has locked into position before use.
- The fit of the seat post into the back leg has been adjusted at the factory to allow for easy movement. See the Maintenance section (page 6) for adjusting the fit, if desired.
- The frame geometry is designed so that raising the saddle also moves the rider back, maintaining the correct relationship to the pedals. For general use, the saddle placement on top of the seat post will not need adjustment. For fine tuning the horizontal position and saddle angle, adjustments can be made using a 9/16" or 14mm wrench (not included).

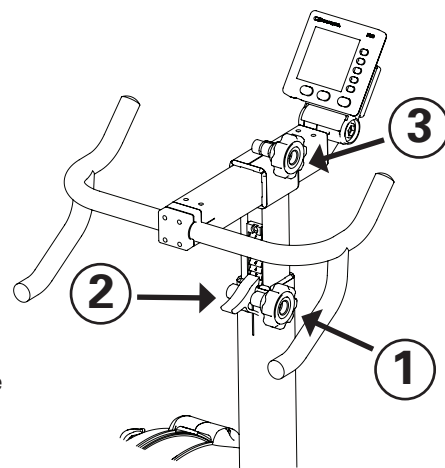


Recommendations for Saddle Position

- While riding: With the ball of your foot on the pedal, your leg should maintain a slight bend at maximum extension.
- While sitting on the saddle: Determine a comfortable seat height by placing your heel on the down pedal with your leg straight. If you are stretching to reach the pedal, lower the saddle. If you cannot straighten your leg, raise the saddle.

How to Adjust the Handlebars

- To lower the handlebars: Loosen the adjustment knob ①. Release the ratchet by pressing down on the lever ②. Push the handlebars down to the desired position. Release the lever to lock it into position and tighten the adjustment knob.
- To raise the handlebars: Loosen the adjustment knob ① and pull upwards to desired height. Confirm that the ratchet has locked into position and tighten the adjustment knob.
- To adjust the handlebar reach position: Loosen the adjustment knob ③ and slide handlebars forward or back as desired. Tighten the adjustment knob.



Customize

The connection points between the BikeErg and pedals, saddle, and handlebars are standard to most bicycle components, allowing the use of owner-supplied components, if desired. When substituting components, be sure to use parts that are recommended for exercise bikes.

Warning: Third party pedals and handlebars are often not suitable for the forces on stationary exercise bikes. **Note:** Warranty does not cover use of the BikeErg with parts or accessories from third parties.

Getting Started

1. Start your exercise program gradually. Keep your workouts short and easy at first, to let your body adjust to the new exercise.
2. Gradually increase your cycling time and intensity over the first two weeks. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too quickly, fail to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.

Workout Intensity

User-Controlled Resistance

- The amount of resistance you feel is directly related to pedal cadence (speed) and damper setting—increasing either will increase the resistance. Pedal cadence is displayed on the Performance Monitor (PM5) as rpm.
- The BikeErg uses air resistance, which increases exponentially with the speed of the flywheel. This means that as you push harder on the pedals and increase your cadence, the effort required goes up very quickly. Moving the damper lets you control how much air resistance you are pushing against at a given cadence. The combination of damper setting and cadence (rpm) let you control the intensity of your workout. This loading response is very similar to riding a road bike.
- You can cycle as hard or as easily as you wish. The BikeErg will not force you to work at any set intensity level. As you put more effort into your cycling, you will go faster, produce more watts, and burn more calories. All of these outputs will be measured and displayed by the PM5.

Damper Settings on the Flywheel

The BikeErg features a damper with settings from 1 to 10. Higher numbers feel more like pedaling in a heavier gear. Lower numbers feel like pedaling in a lighter gear.

For general fitness and a good aerobic workout, use a damper setting where you can maintain a cadence in the range of 60 to 80 rpm.

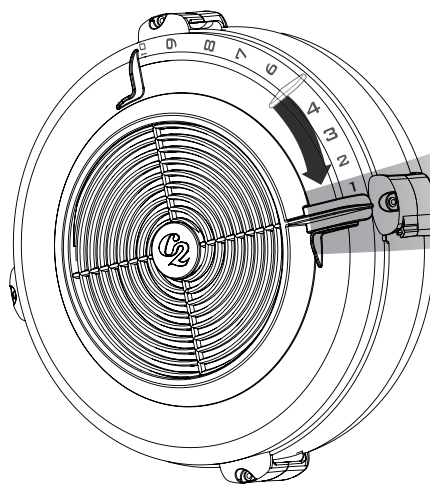
Drag Factor

The 1–10 damper setting scale is a quick reference for setting the “gearing.” A more precise way to tune the “gearing” is by viewing the drag factor, which is a measure of the air resistance within the flywheel enclosure. To view drag factor on the PM go to Main Menu > More Options > Display Drag Factor. The BikeErg offers a drag factor range of approximately 60 to 210.

For more information, visit concept2.com/pm5.



up for heavier



down for lighter

MAINTENANCE

Recommended Maintenance Schedule

After first five hours of use

- Check all fasteners for tightness.

Daily

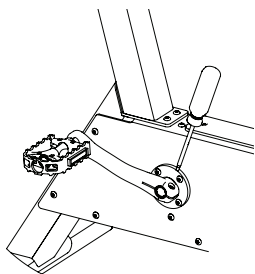
- Clean saddle, handlebars, step pad and flywheel cover with a cloth and cleaner after use.
- Do not use bleach or coarse abrasives.

Every 250 hours of use

- Check that the crank arms are tight on the crank axle. Tighten the clamp screw if needed using the driver supplied with the BikeErg. See illustration.
- Check all fasteners for tightness.
- Check for dust inside flywheel with a flashlight.

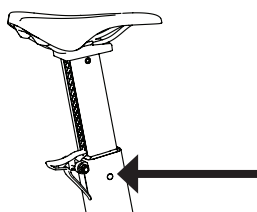
Vacuum if needed. See illustrations at right.

Verify calibration after cleaning. On the PM go to Main Menu > More Options > Utilities > Calibration.



As Needed

Check the fit of the seat post. The seat post should move up and down with only light pressure applied. The seat post can be adjusted using a ½" wrench (not included) where shown below. Do not overtighten.



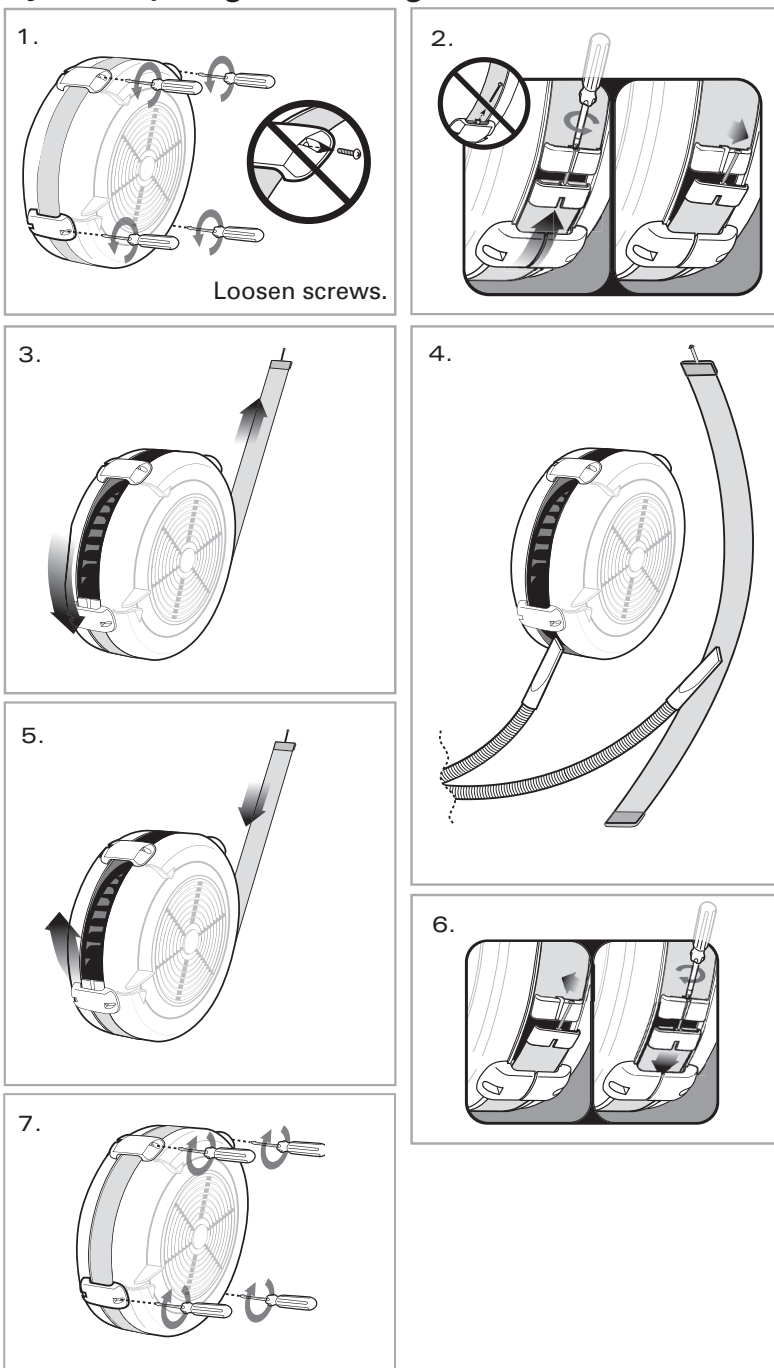
Warranty Information

Concept2 BikeErgs are backed by a limited 2 year and 5 year warranty. For complete warranty information in the US and Canada, visit concept2.com/warranty.

For warranty information outside the US and Canada, contact the authorized Concept2 dealer in your territory. A list of authorized Concept2 dealers can be found at concept2.com/international. If you do not find a local dealer in your territory visit concept2.com or email info@concept2.com.

⚠ WARNING! The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repair.

Flywheel Opening and Cleaning



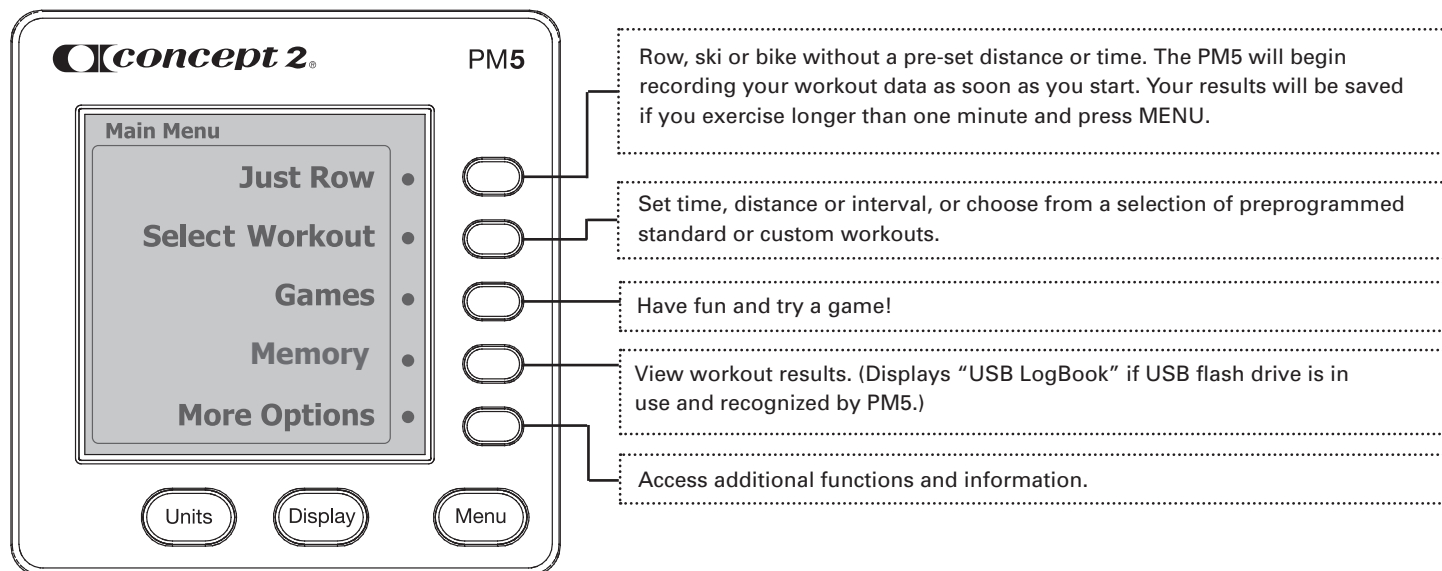
PERFORMANCE MONITOR (PM5)

For Model D, Model E and Dynamic Indoor Rowers, SkiErg and BikeErg.

EN

Overview of the Performance Monitor (PM5)

- Before your first workout, set the correct date and time to ensure your results are associated with the proper date. It is not possible to edit the dates and times of past results.
- Visit concept2.com/PM5 for more information.



Recording Your Results

Recording workout data lets you track progress and participate in our incentive programs. Enter your results manually at concept2.com/logbook, or upload them from the following storage locations:

PM5 Memory—The PM5 memory records your recent results. To upload results, use the free Concept2 Utility software. concept2.com/utility

ErgData—This free iOS and Android app allows you to display additional data on your device, record results, and upload results to your online logbook. concept2.com/ergdata

USB Flash Drive—Use a USB flash drive with your PM5 to record your results instead of storing them in PM5 memory. To upload results, use the free Concept2 Utility software. concept2.com/usbflashdrive

Firmware

Firmware is the internal software that runs your Performance Monitor. Your PM5 comes preinstalled with the latest firmware, however, new and improved versions are offered regularly. Visit concept2.com/pm5firmware to update your PM5 with the free Concept2 Utility.

Calibration

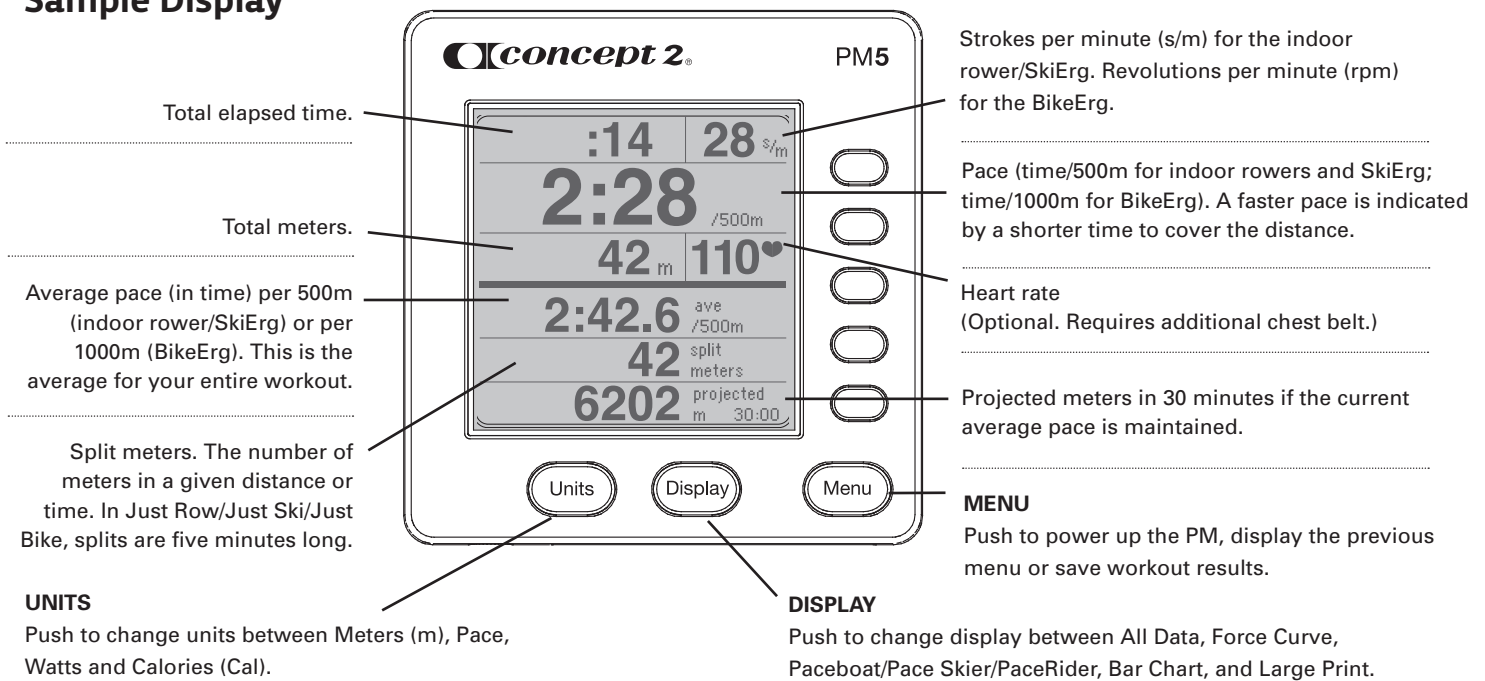
Indoor Rowers and SkiErg

Note: With Concept2 Indoor Rowers and the SkiErg, calibration is performed automatically during the recovery phase of each stroke. Additional calibration is not necessary.

BikeErg

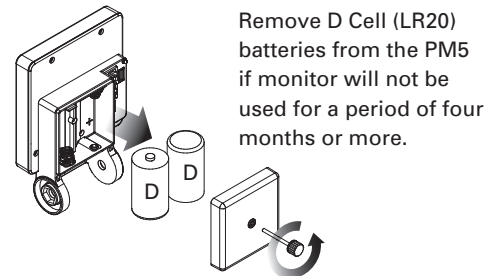
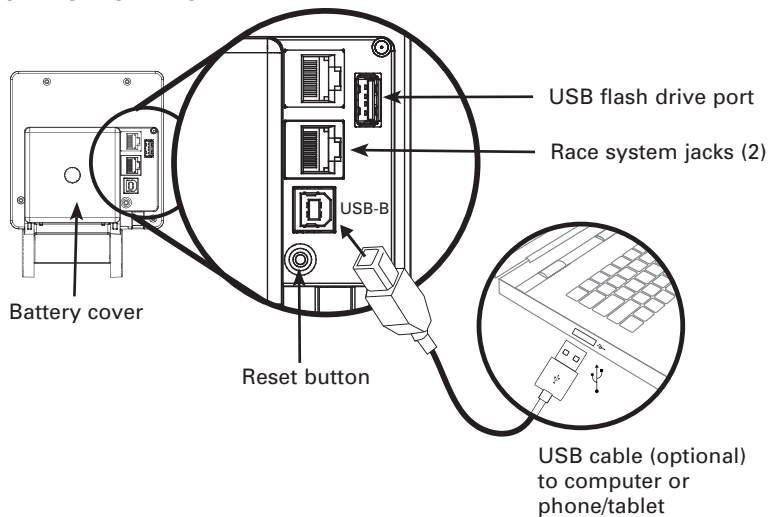
The BikeErg will prompt you periodically to verify the calibration, including whenever you program a distance that is part of our Online World Ranking. The verification process (and recalibration if required) is a simple process that the PM5 will guide you through. To start a verification or calibration at any other time, press More Options > Utilities > Calibration.

Sample Display

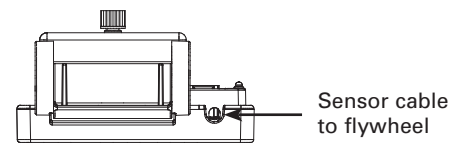


PM5 Views

Back View of PM5



Bottom View of PM5



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 **More Options** 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

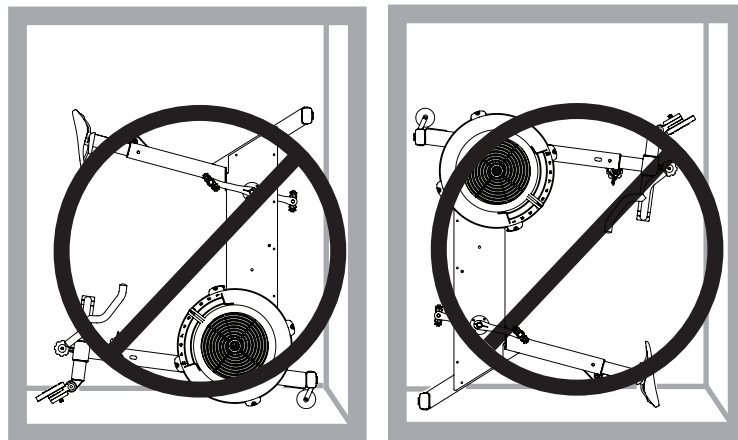
Use a cloth lightly dampened with water only. Do not spray with a cleaner or store outdoors.

Troubleshooting

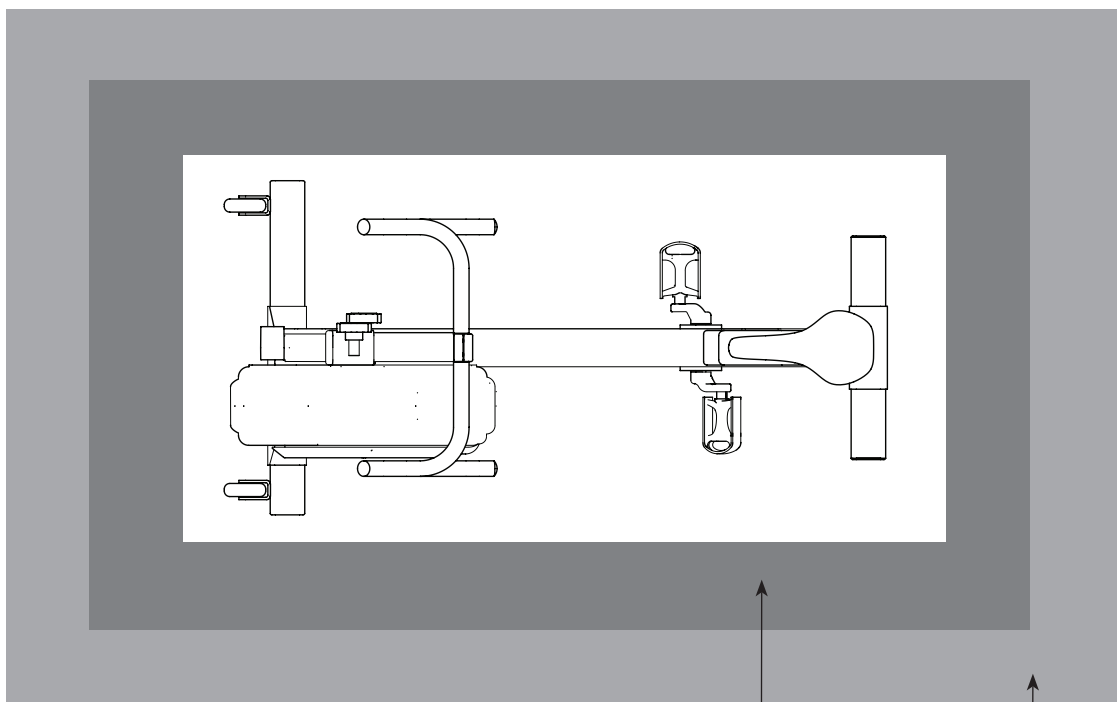
Visit concept2.com/pm5.

Consignes importantes de sécurité

- Toute la visserie doit être serrée. Vérifier le serrage selon la partie entretien (page 12).
- Ne stockez pas le BikeErg à la vertical car il pourrait chuter.
- Utiliser une machine avec une pièce défailante ou très usée peut entraîner des blessures. Si vous avez un doute sérieux, Concept2 vous recommande de changer la pièce défailante en utilisant des pièces d'origine. L'utilisation de pièces d'autre provenance peut entraîner des blessures ou réduire la performance de la machine.
- Le BikeErg doit être utilisé sur une surface stable et plane. Le vélo doit être mis à niveau autant que possible. Les pieds ajustables situés à l'arrière du châssis vous permettront un réglage adéquat.
- Pour déplacer le BikeErg, prenez le pied arrière et soulevez-le pour que les roulettes du pied avant soient en contact avec le sol et commencez à le rouler.
- Afin d'éviter les blessures, veuillez écarter les enfants et les animaux lors de l'utilisation.
- Merci de suivre le plan d'entretien comme indiqué (page 12).



Dimensions



POIDS MAX UTILISATEUR

300 lb
136 kg

DIMENSIONS

24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

ZONE DE TRAVAIL

48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

ZONE LIBRE

72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

Avant votre premier Entraînement

Consultez votre médecin. Assurez-vous de ne pas entreprendre de plan d'entraînement trop fatiguant.

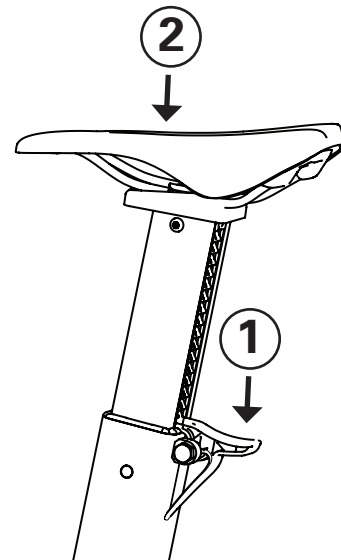
⚠ ATTENTION ! Une activité physique inadaptée peut nuire à votre santé. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement tout exercice.

Réglage du BikeErg

Le BikeErg vous permet d'ajuster la selle et le guidon pour que vous trouviez la position la plus confortable possible.

Comment ajuster la selle

- Pour abaisser la selle : débloquent la crémaillère en appuyant sur le levier ①. Appuyez sur la selle pour atteindre la bonne hauteur ②. Relâchez le levier pour bloquer la position.
- Pour relever la selle : Tirez la selle jusqu'à la hauteur désirée. Vérifiez que le levier de blocage est bien en position avant de monter sur la selle.
- Le réglage horizontal de selle a été étudié en usine. Si vous souhaitez le modifier, reportez-vous à la section Entretien (page XX) pour l'ajuster si nécessaire.
- La géométrie du cadre a été étudiée pour que lorsque la hauteur augmente, la selle s'éloigne pour garder une position cohérente. Le réglage de la selle correspond à une utilisation générale et ne nécessite pas d'ajustement. Pour modifier ce réglage, utilisez une clé de 14 mm (non fournie) ou de 9/16".

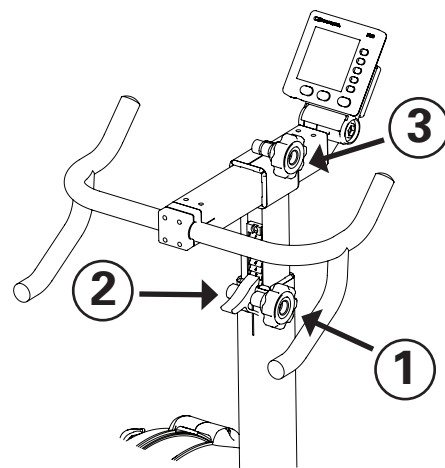


Recommandations de réglage de selle

- Pendant le pédalage : votre tige de pied sur la pédale, à extension maximale, votre jambe doit être presque tendue, très légèrement fléchie.
- En position assise : la hauteur de selle qui vous convient se détermine en plaçant le talon sur la pédale, jambe tendue. Si vous n'atteignez pas la pédale, baissez la selle. Si vous ne pouvez pas tendre la jambe, relevez la selle.

Réglage du guidon

- Pour abaisser le guidon : desserrez la molette de blocage ①. Débloquez la crémaillère en appuyant sur le levier ②. Appuyez sur le guidon pour l'amener à la hauteur souhaitée. Relâchez le levier de crémaillère et resserrez la molette de blocage.
- Pour relever le guidon : Desserrez la molette de blocage ① et tirez verticalement jusqu'à la hauteur souhaitée. Assurez-vous que le levier de crémaillère soit en position et resserrez la molette de blocage.
- Pour régler la profondeur du guidon, desserrez la molette de réglage ③ et ajustez en faisant glisser. Reserrez la molette de blocage



Personnaliser le bikeErg

le BikeErg vous permet de changer la selle, les pédales ou le guidon par d'autres éléments si vous le souhaitez. Utilisez des pièces compatibles avec l'usage sur vélo d'intérieur.

Attention : Les pédales et les guidons que vous trouverez dans le commerce ne sont pas forcément compatibles avec l'utilisation sur un matériel fixe. **Note :** La garantie ne couvre pas l'utilisation de pièces ou accessoires tiers.

Bien commencer

1. Commencez avec modération. Faites des séances courtes et faciles au début pour permettre à votre organisme de s'habituer.
2. Augmentez graduellement la durée et l'intensité durant les deux premières semaines. Comme toute activité physique, si vous augmentez trop vite et ou trop fort, ne vous échauffez pas assez, vous augmentez le risque de blessure.

Intensité d'exercice

Résistance contrôlée

- La résistance est directement en relation avec votre cadence de pédalage et l'ouverture de l'entrée d'air. Augmenter l'un ou l'autre augmentera la résistance. La cadence est affichée sur le Performance Moniteur (PM5) en rpm.
- Le BikeErg utilise la résistance à air, qui augmente de façon exponentielle avec la vitesse de la roue. Cela signifie que plus pédalez fort et vite, plus l'effort augmente rapidement. Régler l'entrée d'air vous permet de contrôler le volume d'air que vous allez compresser à une certaine cadence. La combinaison du réglage d'entrée d'air et de la cadence (rpm) vous permet de contrôler l'intensité de l'entraînement. L'effort est comparable à celui d'un vélo de route.
- Vous pouvez pédaler aussi fort ou doucement que vous le souhaitez. Le BikeErg ne vous imposera pas une résistance donnée. Plus l'effort sera important, plus vous irez vite, produirez de watts et brûlerez de calories. Toutes ces informations seront mesurées et affichées sur le PM5.

Levier de réglage d'entrée d'air

Le BikeErg est équipé d'un réglage d'entrée d'air gradué de 1 à 10. Un nombre important indique une résistance élevée, un nombre faible une résistance plus légère

Pour une utilisation générale de type aérobie, choisissez une ouverture vous permettant de maintenir une cadence de 60 à 80 rpm.

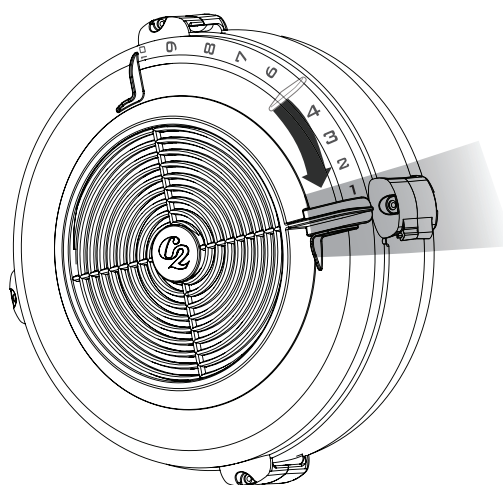
Facteur de résistance

Le réglage de 1 à 10 est une bonne approche pour régler votre résistance. Une façon plus précise est d'utiliser le Facteur de résistance, qui est la mesure de la résistance de l'air emprisonné dans la cage de roue. Pour le voir, utilisez le PM5. Depuis le menu principal > Autres options > Facteur de résistance. Le BikeErg a une échelle allant d'environ 60 à 210.

Pour plus d'informations, allez à incept-sport.fr/pm5.



Vers le haut = plus lourd



Vers le bas = plus léger

ENTRETIEN

Périodicité recommandée

Après les cinq premières heures

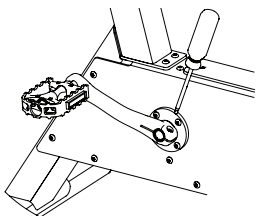
- Vérifiez le serrage de toutes les vis.

Quotidien

- Nettoyez la selle, le guidon, le marchepied et le couvercle de roue avec un chiffon et du nettoyant à vitre. Ne pas pulvériser directement sur le PM5.
- Ne pas utiliser de nettoyant agressif ou abrasif.

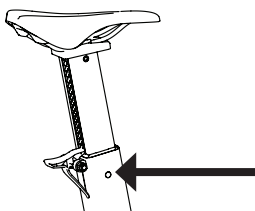
Toutes les 250 heures

- Vérifiez que les manivelles sont bien fixées sur leurs axes. Vérifiez le serrage du système de blocage (voir illustration) avec l'outil fourni avec le BikeErg.
- Vérifiez le serrage de toute la visserie.
- Vérifiez la propreté de l'intérieur de la roue avec une lampe de poche. Elle doit être vide de poussière. Voir les illustrations sur la droite. L'étalonnage est requis après nettoyage. Sur le PM5 allez dans Autres options > Utilitaires > Etalonnage



Au besoin

Vérifiez le serrage de la tige de selle. Elle devrait pouvoir monter ou descendre avec une faible pression. Son serrage peut être ajusté en utilisant une clé Allen (non fournie) comme indiqué ci-dessous. Ne pas serrer excessivement.



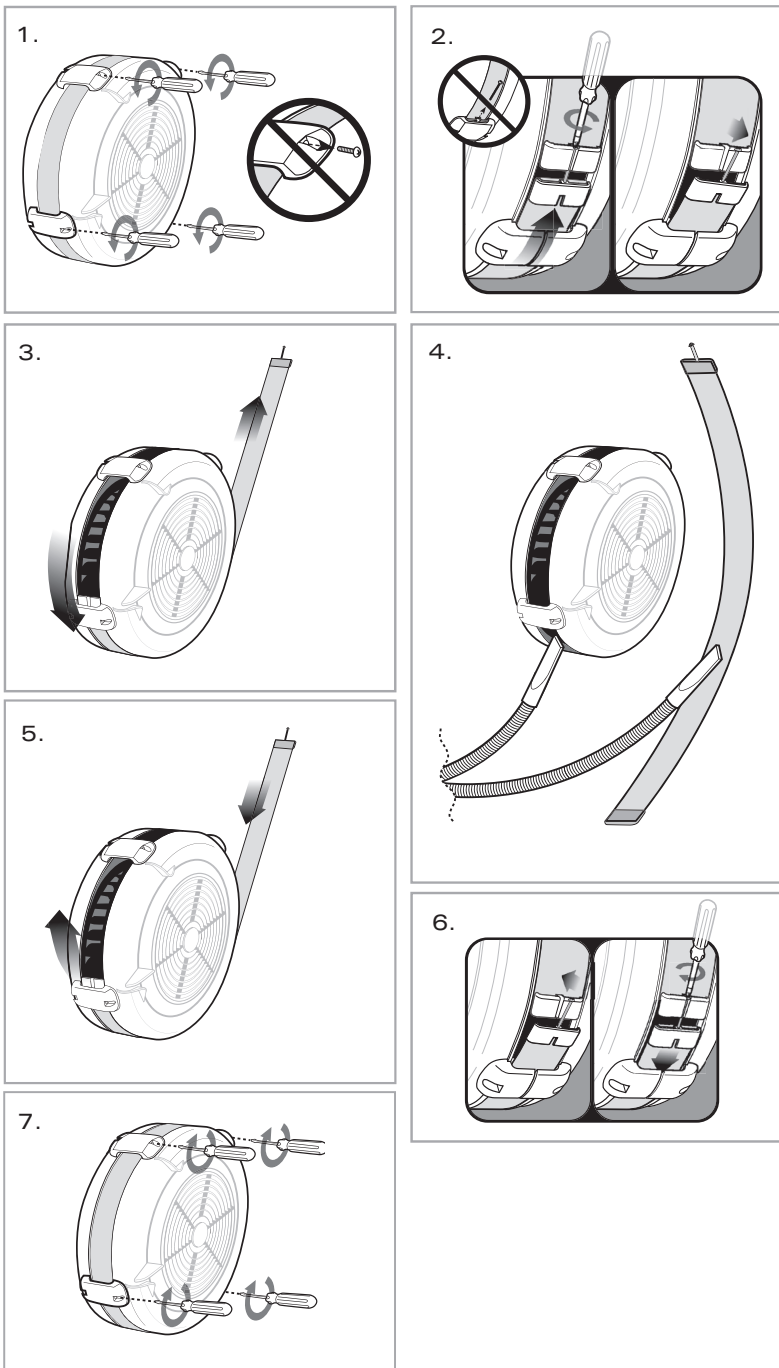
Garantie

Les BikeErgs Concept2 bénéficient d'une garantie de 2 ans sur les pièces d'usure et de 5 ans sur le Châssis. Pour en savoir plus, reportez-vous à incept-soport.fr/garanties.

Pour les garanties applicables hors des USA et du Canada, contactez votre distributeur local. La liste des représentants est disponible sur concept2.com/international. Si vous ne trouvez pas de distributeur local, contactez info@concept2.com.

⚠ ATTENTION ! Le bon fonctionnement et la sécurité d'utilisation de votre machine dépendent de son entretien régulier. Les pièces usagées doivent être remplacées le plus rapidement possible afin de garantir la meilleure utilisation ou immobilisez le matériel jusqu'à réparation.

Ouverture du volant et nettoyage



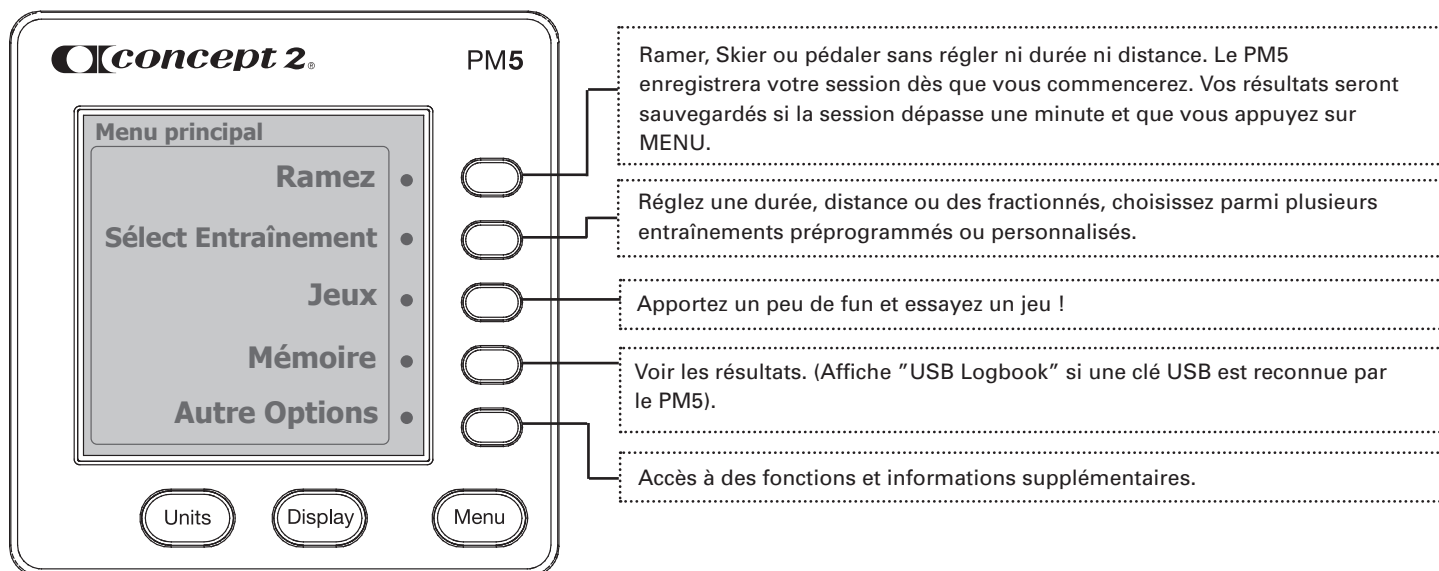
MONITEUR (PM5)

Pour les rameurs modèle D, E et Dynamic, les SkiErgs et BikeErgs.

FR

Aperçu du moniteur (PM5)

- Avant votre premier entraînement, ajustez la date et l'heure si besoin. Il n'est pas possible de modifier la date et l'heure des enregistrements en mémoire.
- Allez sur incept-sport.fr/pm5 pour obtenir plus d'informations.



Enregistrez vos résultats

Enregistrer vos résultats vous permet de suivre vos progrès et de rester motivé. Entrez manuellement vos résultats sur concept2.com/logbook ou directement depuis :

La mémoire du PM5 – La mémoire du PM5 enregistre vos résultats. Pour les télécharger, utilisez l'utilitaire Concept2 (gratuit). Concept2.com/utility

ErgData – Cette appli gratuite disponible pour iOS et Android vous permet d'afficher des données complémentaires, enregistrer les résultats et les envoyer directement sur votre logbook. Concept2.com/ergdata

Clé USB – Utilisez une clé USB si vous souhaitez sauvegarder vos résultats au lieu de les laisser dans la mémoire du PM5. Pour les télécharger, utilisez l'utilitaire Concept2 (gratuit) concept2.com/usbflashdrive

Firmware / Micrologiciel

Le firmware est un petit programme interne qui permet de faire tourner le PM5. Une version préinstallée équipe votre moniteur mais de nouvelles fonctions et des améliorations peuvent être apportées régulièrement. Cette mise à jour se fait par l'utilitaire concept2

Étalonnage

Rameur et SkiErg

Note : Les rameurs et SkiErgs Concept2 ont un étalonnage automatique lors de la phase de retour de chaque coup. Ici, un étalonnage complémentaire peut être nécessaire.

BikeErg

Le BikeErg vous demandera périodiquement de vérifier l'étalonnage, ou si vous programmez un exercice faisant partie du classement en ligne. Le processus de vérification (et d'étalonnage si besoin est) est simple et le PM5 vous guidera. Pour commencer une vérification de l'étalonnage, depuis le menu principal, allez dans Autres options > Utilitaires > Etalonnage.

Exemple d'affichage

concept 2 PM5

Temps total écoulé : :14 28 s/m

Total des mètres parcourus : 2:28 /500m

Allure moyenne (en temps) aux 500m (rameurs / SkiErg) ou aux 1000m (BikeErg). C'est la moyenne réalisée pour la totalité de la session. : 42 m 110

Intervalle. Le nombre de mètres pour une distance ou un temps donné. Sans programmation, l'intervalle est de 5 minutes. : 2:42.6 ave /500m

42 split meters

6202 projected m 30:00

Units Display Menu

COUPS PAR MINUTE POUR LES RAMEURS / SKIERS ET RÉVOLUTIONS PAR MINUTE (RPM) POUR LE BIKEERG.

ALLURE (TEMPS / 500M POUR LES RAMEURS ET LES SKIERS ; TEMPS / 1000M POUR LE BIKEERG). UNE VITESSE ÉLEVÉE SE TRADUIT PAR UN TEMPS PLUS COURT POUR LA DISTANCE.

FRÉQUENCE CARDIAQUE. (Option. Nécessite une ceinture de fréquence cardiaque séparée).

DISTANCE PARCOURUE SI VOUS CONTINUEZ 30 MINUTES À L'ALLURE ACTUELLE.

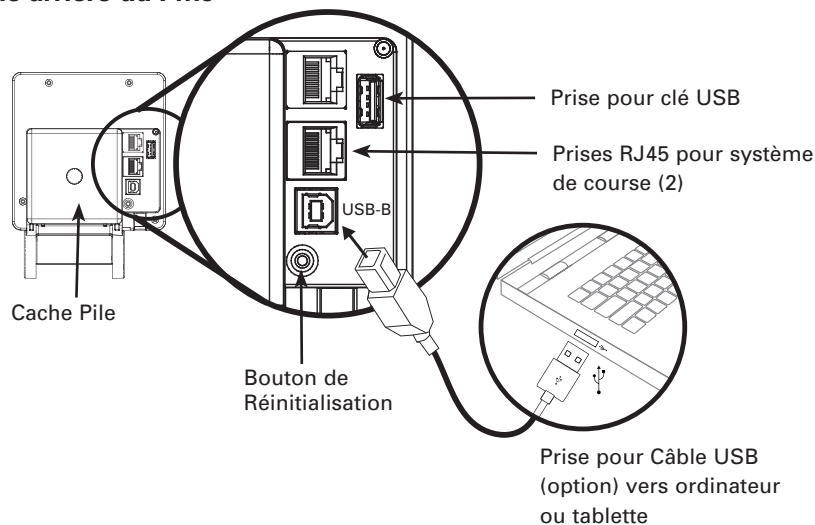
MENU
Appuyez pour allumer le moniteur, revenir au menu précédent ou sauver votre session.

UNITS
Changez les unités entre Mètres (m), allure, Watts et Calories (Cal).

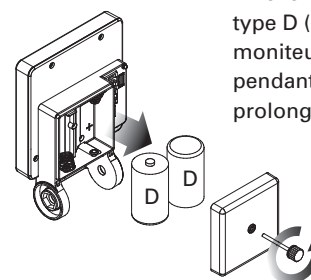
DISPLAY
Change l'affichage entre toutes les données, la courbe de force, le guide d'allure, le graphique en barres et l'affichage large.

Connectique du PM5

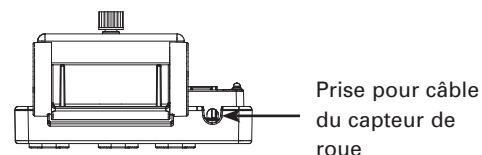
Vue arrière du PM5



Enlevez les piles type D (LR20) du PM5 si le moniteur n'est pas utilisé pendant une période prolongée.



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.



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

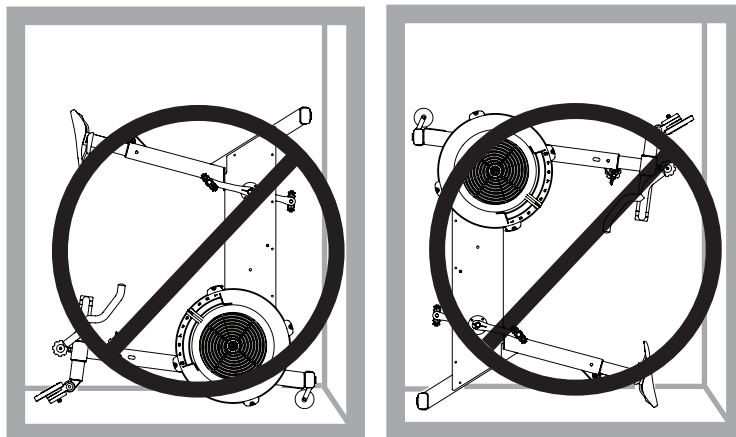
Utilisez un chiffon légèrement humide avec de l'eau seulement. Ne vaporisez pas avec produit d'entretien et ne le laissez pas sous la pluie ou à l'humidité.

Dépannage

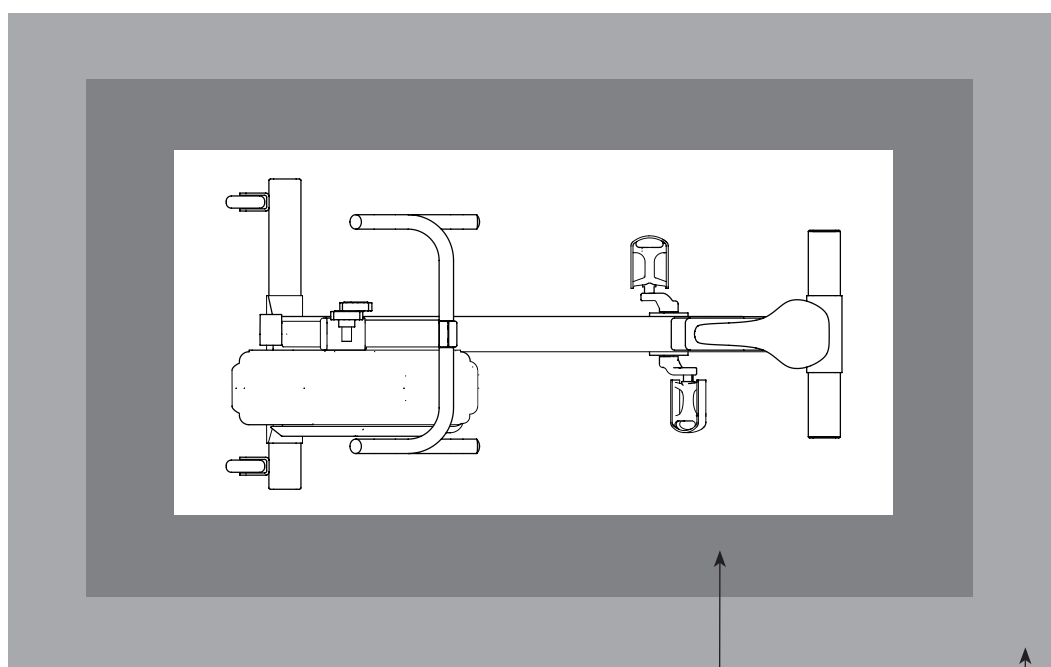
Visitez incept-sport.fr/pm5.

Wichtiger Sicherheitshinweis

- Alle Befestigungselemente müssen vollständig festgezogen werden. Vollständige Anleitungen zur ordnungsgemäßen Wartung Ihres Gerätes finden Sie auf Seite 18.
- Stellen Sie das BikeErg nicht hochkant ab, da es umfallen könnte.
- Die Verwendung dieses Gerätes trotz verschlissener oder schadhafter Komponenten kann Verletzungen des Benutzers zur Folge haben. Sollten Zweifel bezüglich des Zustandes einer dieser Komponenten bestehen, empfehlen wir dringend den Austausch der jeweiligen Komponente. Verwenden Sie nur original Ersatzteile von Concept2. Die Verwendung anderer Komponenten kann zu Verletzungen oder Beeinträchtigungen der Geräteleistung führen.
- Dieses Gerät soll auf einer stabilen, ebenen Fläche verwendet werden. Das BikeErg soll ungefähr waagrecht aufgestellt werden. Verwenden Sie die Nivellierschrauben am hinteren Standfuß, um das Gerät auszutariieren.
- Um das BikeErg zu bewegen, heben Sie den hinteren Standfuß an, bis das BikeErg vorne auf den Transportrollen steht.
- Halten Sie Kinder, Haustiere und Finger von den Pedalen fern. Die Pedale können Verletzungen verursachen.
- Vollständige Anleitungen zur ordnungsgemäßen Wartung Ihres Gerätes finden Sie auf Seite 18.



Produktabmessungen



MAXIMALE BELASTUNG
300 lb
136 kg

GERÄTE-ABMESSUNGEN
24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

AUFSTELLFLÄCHE
48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

FREIE FLÄCHE
72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

Vor Ihrem ersten Training

Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.

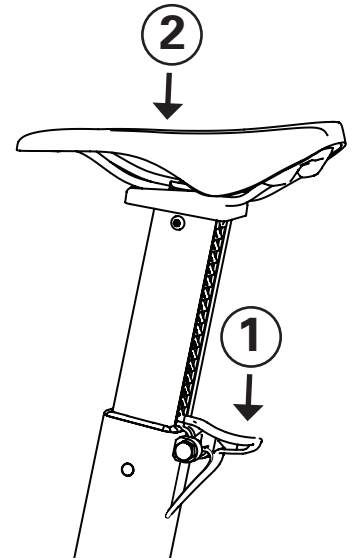
⚠️ WARNUNG! Übermäßige Anstrengung kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, stoppen Sie sofort das Training.

Das BikeErg einstellen

Das BikeErg bietet eine große Auswahl an Einstellungsmöglichkeiten für den Sattel und Lenker, damit Sie die bequemste und effektivste Position für sich finden können.

Den Sattel einstellen

- Um den Sattel niedriger zu stellen: Drücken Sie den Feststellhebel nach unten, um ihn zu lösen ①. Drücken Sie den Sattel nach unten in die von Ihnen bevorzugte Position ②. Lassen Sie den Feststellhebel los, um die Sattelhöhe festzulegen.
- Um den Sattel höher zu stellen: Ziehen Sie den Sattel nach oben in die von Ihnen bevorzugte Position. Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass der Feststellhebel eingerastet ist.
- Die Sattelstütze sollte sich mit nur leichtem Druck nach oben und unten bewegen lassen. Falls Sie den Sitz der Sattelstütze justieren möchten, finden Sie eine vollständige Anleitung auf Seite 19.
- Die Rahmengeometrie wurde so konzipiert, dass keine Veränderung der horizontalen Sattelposition bei einer Veränderung der Sattelhöhe benötigt wird. Die horizontale Sattelposition muss in der Regel nicht verändert werden. Zur Feinjustierung der horizontalen Sattelposition, und Sattelnäigung verwenden Sie einen 14mm Schlüssel (im Lieferumfang nicht enthalten).

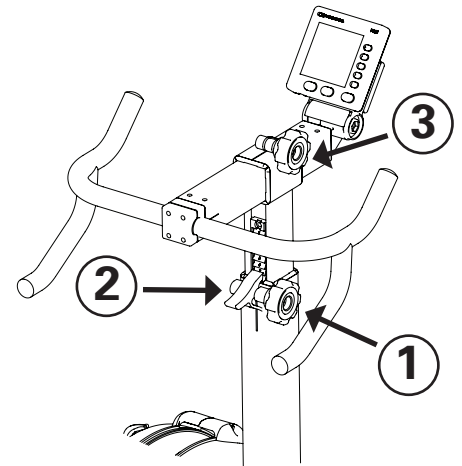


Tipps zur Einstellung der Sattelposition

- Beim Fahren: Mit dem Fußballen auf der Pedalachse sollte Ihr Knie auch auf dem tiefsten Punkt der Kurbelumdrehung leicht angewinkelt sein.
- Im Stand auf dem Sattel sitzend: Steigen Sie auf das BikeErg und strecken Sie ein Bein aus. Setzen Sie den Fuß mit der Ferse auf das Pedal, das auf dem tiefsten Punkt der Kurbelumdrehung steht. Das Knie sollte nun durchgedrückt sein. Wenn nicht, stellen Sie den Sattel höher.

Den Lenker einstellen

- Um den Lenker niedriger zu stellen: Lösen Sie den Feststellknopf ①. Drücken Sie den Feststellhebel nach unten, um ihn zu lösen ②. Drücken Sie den Lenker nach unten in die von Ihnen bevorzugte Position. Lassen Sie den Feststellhebel los, um die Lenkerhöhe festzulegen und ziehen Sie anschließend den Feststellknopf fest.
- Um den Lenker höher zu stellen: Lösen Sie den Feststellknopf ① und ziehen Sie den Lenker nach oben in die von Ihnen bevorzugte Position. Stellen Sie sicher, dass der Feststellhebel eingerastet ist und ziehen Sie anschließend den Feststellknopf fest.
- Um die horizontale Position des Lenkers zu verstellen: Lösen Sie den Feststellknopf ③ und bewegen Sie den Lenker in die von Ihnen bevorzugte Position. Ziehen Sie anschließend den Feststellknopf fest.



Individuell gestalten

Beim BikeErg lassen sich die meisten handelsüblichen Fahrradteile leicht anbauen. Somit können Sie einen eigenen Lenker, Sattel oder Pedale verwenden. Verwenden Sie nur Komponente, die zur Verwendung mit stationäre Fahrrädern geeignet sind.

Warnung: Komponente von Drittanbietern sind oft nicht für die Kräfte, die bei stationären Fahrrädern erzeugt werden, geeignet.

Hinweis: Diese Garantie erstreckt sich nicht auf die Verwendung von Drittanbieter-Komponenten mit dem BikeErg.

Erste Schritte

1. Beginnen Sie allmählich mit dem Training. Fangen Sie mit kurzen, leichten Trainingseinheiten an, damit sich Ihr Körper an die neue Bewegung gewöhnen kann.
2. Steigern Sie über die ersten zwei Wochen schrittweise die Dauer und Intensität Ihres Trainings. Wie bei jeder körperlichen Aktivität - wenn Sie das Trainingsvolumen und die Intensität zu schnell steigern, sich nicht ausreichend aufwärmen oder eine schlechte Technik verwenden, steigern Sie damit das Verletzungsrisiko.

Trainingsintensität

Benutzergesteuerter Widerstand

- Der Widerstand, den Sie beim Fahren spüren, hängt von der Trittfrequenz (rpm) und Luftklappeneinstellung ab. Je höher sie sind, desto mehr Widerstand spüren Sie. Die Trittfrequenz wird auf dem Performance Monitor (PM5) als rpm angezeigt.
- Der Widerstand beim BikeErg wird vom Luftwiderstand erzeugt; je schneller Sie also das Windrad zum Drehen bringen, umso höher wird der Widerstand und umgekehrt. Da der Luftwiderstand am Windrad nur steigt, wenn Sie Kraft investieren, behalten Sie immer die Kontrolle über die Belastung. Die Luftklappeneinstellung beim BikeErg funktioniert wie die Gangschaltung eines Fahrrads; damit können Sie steuern wie sich der Widerstand anfühlt und das Verhältnis zwischen Trittfrequenz (rpm) und Krafteinsatz optimieren.
- Das BikeErg zwingt Sie nicht dazu, eine bestimmte Geschwindigkeit oder Intensität einzuhalten. Je kräftiger Sie in die Pedale treten, umso schneller fahren Sie, umso mehr Watt erzeugen Sie, und umso mehr Kalorien verbrennen Sie. Alle dieser Werte werden vom PM5 gemessen und angezeigt.

Luftklappeneinstellung

Das BikeErg ist mit einer Luftklappe ausgestattet, die mit einer nummerierten 10 stufigen Skala versehen ist. Die Luftklappeneinstellung ist wie die Gangschaltung eines Fahrrades. Je höher die Zahl, umso schwerer der Gang.

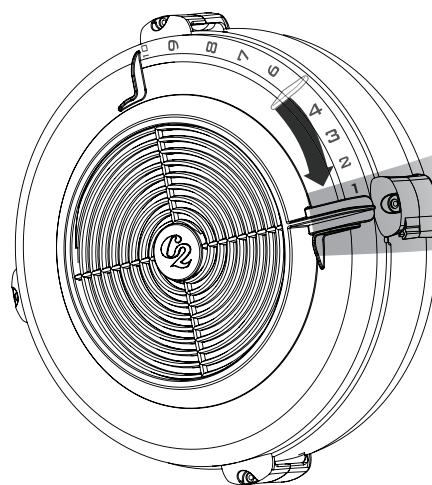
Drag-Faktor

Die 10-stufige Skala bietet Ihnen eine schnelle Möglichkeit, den richtigen "Gang" zu wählen. Wenn Sie aber den "Gang" etwas präziser einstellen möchten, können Sie den Drag-Faktor verändern. Der Drag-Faktor beschreibt den Luftwiderstand des Windrades in seinem Gehäuse. Um den Drag-Faktor auf dem PM5 anzuzeigen, wählen Sie vom Hauptmenü aus Mehr Optionen > Drag Faktor anzeigen. Beim BikeErg können Sie einen Drag-Faktor zwischen 60 und 210 einstellen.

Für mehr Informationen über die Funktionen des PM5, besuchen Sie concept2.de/PM5



nach oben für mehr
Widerstand



nach unten für
weniger Widerstand

WARTUNG

Empfohlene Wartungsintervalle

Nach den ersten fünf Betriebsstunden

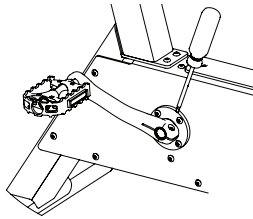
- Den festen Sitz aller Befestigungselemente prüfen.

Täglich

- Reinigen Sie den Sattel, Lenker, die Fußleiste und das Windradgehäuse nach jedem Gebrauch mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Bleichmittel oder Scheuermittel.

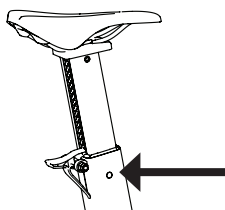
Alle 250 Betriebsstunden

- Überprüfen Sie, ob die Klemmschrauben bei beiden Kurbelarmen vollständig festgezogen sind. Bei Bedarf, verwenden Sie den mitgelieferten Schraubenzieher, um die Befestigungsschrauben festzuziehen. Siehe Abbildung.
- Den festen Sitz aller Befestigungselemente prüfen.
- Kontrollieren Sie mithilfe einer Taschenlampe, ob sich Staub im Windrad gesammelt hat. Windrad bei Bedarf mit einem Staubsauger reinigen. Kontrollieren Sie die Kalibrierung nach der Reinigung. Auf dem PM wählen Sie vom Hauptmenü aus Mehr Optionen > Einstellungen > Kalibrierung.



Bei Bedarf

Den festen Sitz der Sattelstütze prüfen. Die Sattelstütze sollte sich mit nur leichtem Druck nach oben und unten bewegen lassen. Die Sattelstütze kann mit einem 13mm Schlüssel (im Lieferumfang nicht enthalten) justiert werden. Siehe Abbildung. Nicht zu fest anziehen.



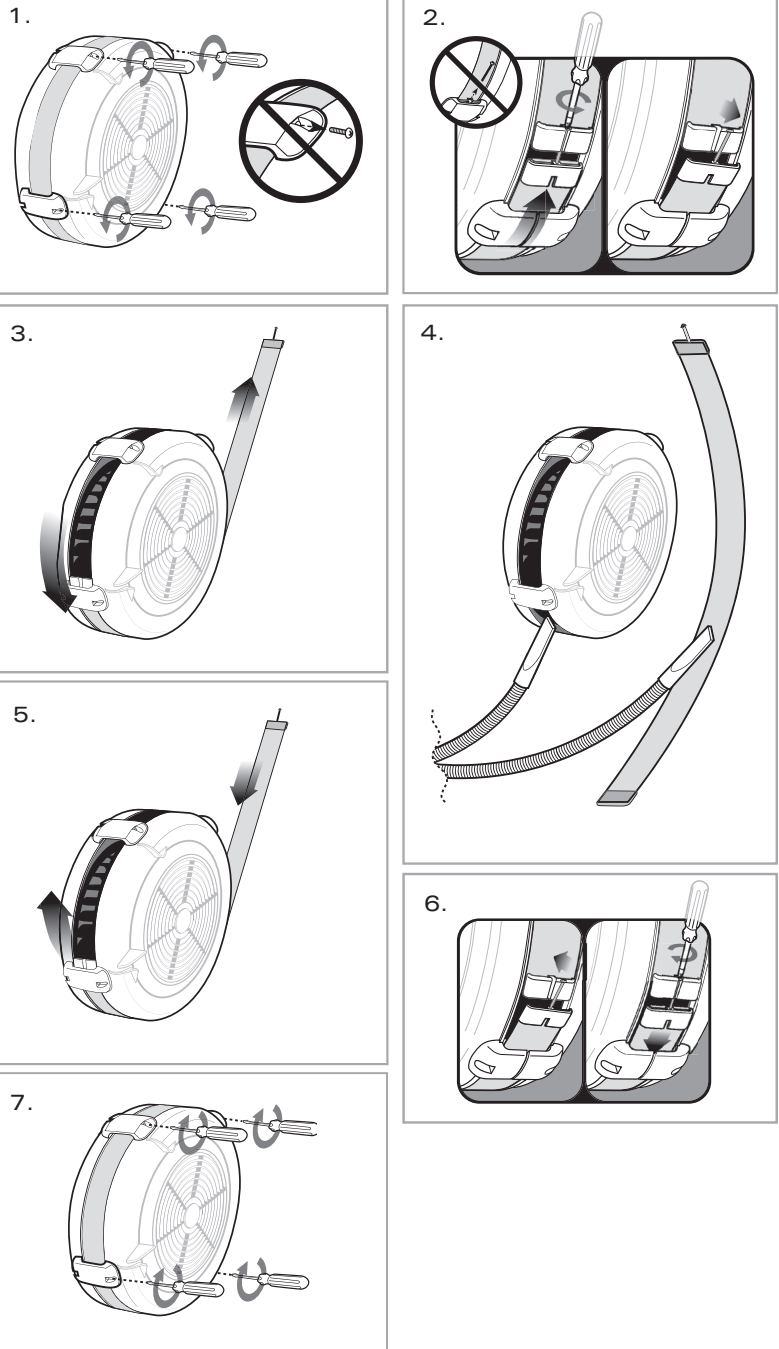
Garantiebestimmungen

Concept2 BikeErgs haben eine eingeschränkte Garantie von 2 Jahren und eine 5-Jahres-Garantie ab dem Kaufdatum bei Concept2. Für detaillierte Informationen schauen Sie bitte unter concept2.com/warranty.

Für Garantiebedingungen außerhalb der USA und Kanada, kontaktieren Sie bitte einen autorisierten Concept2 Händler in Ihrem Land. Eine Liste mit allen autorisierten Händlern finden Sie auf concept2.com/international. Wenn Sie keinen lokalen Händler finden, kontaktieren Sie bitte info@concept2.com.

⚠ ACHTUNG: Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn dieses regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten sofort, um die Sicherheit und Leistung zu gewährleisten, oder verwenden Sie die Maschine nicht bis sie repariert wird.

Windradgehäuse öffnen und reinigen



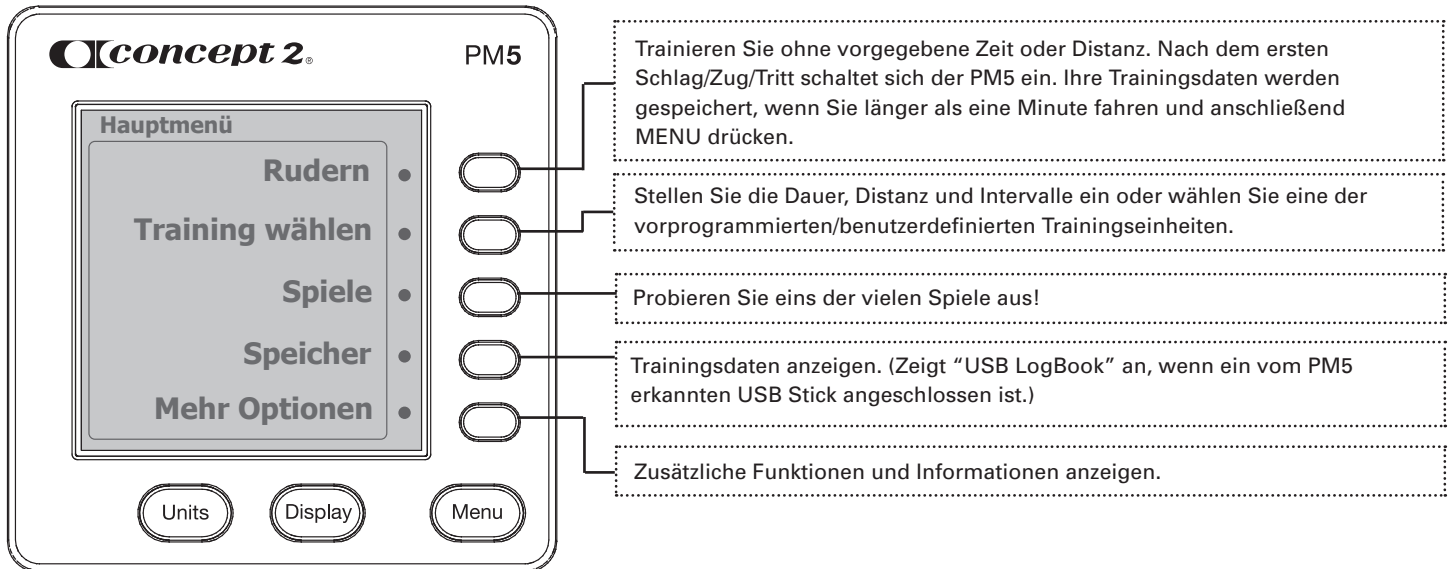
PERFORMANCE MONITOR (PM5)

DE

Für das Modell D, Modell E, den Dynamic Indoor Rower, den SkiErg und das BikeErg.

Performance Monitor Übersicht (PM5)

- Vor der ersten Trainingseinheit, stellen Sie das Datum und die Uhrzeit richtig ein, um eine ordnungsgemäße Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten zu gewährleisten. Weder das Datum noch die Uhrzeit der aufgezeichneten Trainingseinheiten können im Nachhinein geändert werden.
- Für mehr Informationen über die Funktionen des PM5, besuchen Sie concept2.de/PM5



Trainingsdaten speichern

Durch die Speicherung Ihrer Trainingsdaten können Sie Ihren Fortschritt überwachen und an Online-Wettbewerben teilnehmen. Trainingsdaten können unter concept2.com/logbook manuell eingegeben werden oder direkt von den folgenden Speichermedien hochgeladen.

PM5 Speicher- Der PM5 speichert Ihre aktuellste Trainingsdaten. Verwenden Sie das kostenfreie Concept2 Utility, um Ihre Trainingsdaten hochzuladen: concept2.de/utility

ErgData- Mit dieser kostenlosen Anwendung für iOS und Android, können Sie Ihre Trainingsdaten speichern, auswerten und in Ihr Online-Logbuch hochladen. concept2.de/service/software/ergdata

USB Stick – Trainingsdaten können auf einem USB Stick statt im internen Speicher des Monitors gespeichert werden. Verwenden Sie das kostenfreie Concept2 Utility, um Ihre Trainingsdaten hochzuladen: concept2.de/utility

Firmware

Firmware ist ein in den Performance Monitor eingebettetes Computerprogramm, das für den Betrieb des Monitors zuständig ist. Wir empfehlen die aktuellste Version der Firmware zu verwenden, die für Ihren PM5 verfügbar ist. Mit dem kostenfreien Concept2 Utility können Sie Ihre Firmware jederzeit kinderleicht aktualisieren. Besuchen Sie concept2.de/service/monitore/pm5/firmware

Kalibrierung

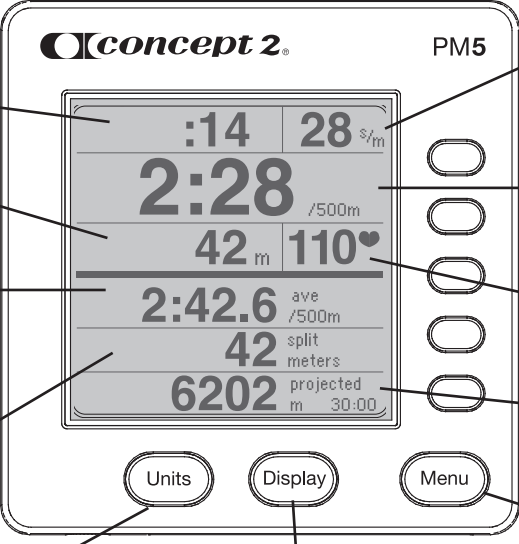
Indoor Rower und SkiErg

Hinweis: Beim Concept2 Indoor Rower oder SkiErg erfolgt die Kalibrierung zwischen den Zügen. Eine zusätzliche Kalibrierung ist nicht erforderlich.

BikeErg

Sie werden gelegentlich dazu aufgefordert, das BikeErg zu kalibrieren, auch dann, wenn Sie eine Strecke wählen, die bei unseren Online-Weltranglisten berücksichtigt wird. Der PM5 leitet Sie durch die Verifizierung (und ggf. Rekalibrierung). Um die Verifizierung/Kalibrierung jederzeit durchzuführen wählen Sie vom Hauptmenü aus Mehr Optionen > Einstellungen > Kalibrierung

Anzeigenbeispiel



Abgelaufene Zeit: Zeigt die vergangene Zeit.

Gesamtdistanz: Zeigt die zurückgelegte Distanz.

500m Gesamtschnitt: Zeigt die durchschnittliche Zeit, die Sie für 500m (indoor rower/SkiErg) oder für 1.000m (BikeErg) gebraucht haben.

Split meters: Zeigt die Strecke, die Sie innerhalb einer bestimmten Distanz oder Zeit zurückgelegt haben. Beim Automatikmodus beträgt diese Zeit immer 5 Minuten.

UNITS: Mit dieser Taste können Sie zwischen den folgenden Maßeinheiten wechseln: Meter (m), 500m Schnitt, Watt und Kalorien (Cal).

DISPLAY: Mit dieser Taste können Sie zwischen den folgenden Anzeigemodi wechseln: Alle Daten, Kraftkurve, Paceboat/ Paceskier, Balkendiagramm und Großschrift.

Schläge/Züge pro Minute (s/m oder z/m) beim indoor rower/SkiErg. Trittfrequenz (rpm) beim BikeErg.

Aktueller 500m Schnitt: Zeigt wie lange Sie für 500m (indoor rower/SkiErg) oder 1.000m (BikeErg) bräuchten, wenn Sie im gleichen Tempo weiterfahren. Je niedriger der Schnitt, umso schneller fahren Sie.

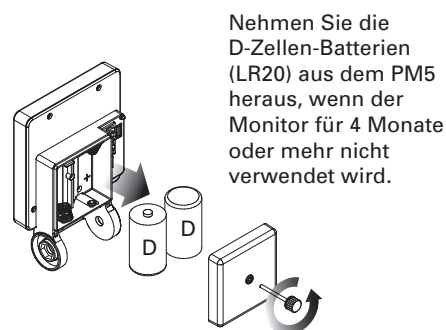
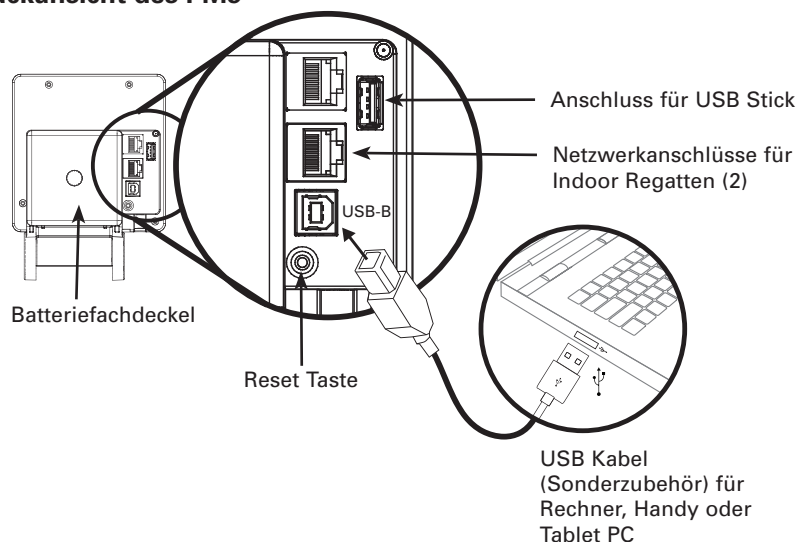
Herzfrequenz (Optional. Ein zusätzlicher Brustgurt wird hierfür benötigt.)

Zeigt eine Prognose der Distanz die Sie erreichen werden, wenn Sie Ihr aktuelles Tempo beibehalten.

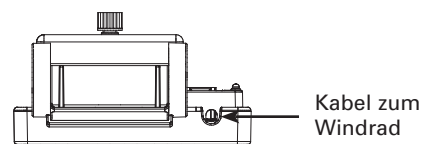
MENU: Mit dieser Taste können Sie den PM einschalten, das vorherige Menü anzeigen, oder Trainingsdaten speichern.

Ansichten des PM5

Rückansicht des PM5



Unteransicht des PM5



Mehr Informationen

Verwendung eines Herzfrequenz-Monitors:

Der PM5 kann Herzfrequenzdaten von einem Bluetooth Smart, Suunto™, Garmin® oder ANT+™ HR Brustgurt direkt empfangen und anzeigen. Zum Einrichten dieser Möglichkeiten siehe **Mehr Optionen**.



⚠️ 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

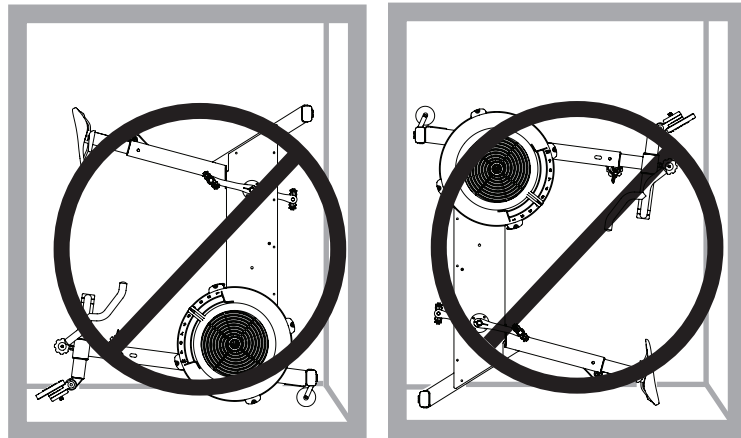
Nur ein mit Wasser leicht angefeuchtetes Tuch benutzen. Nicht mit Reinigungsmittel einsprühen oder Regen aussetzen.

Fehlersuche

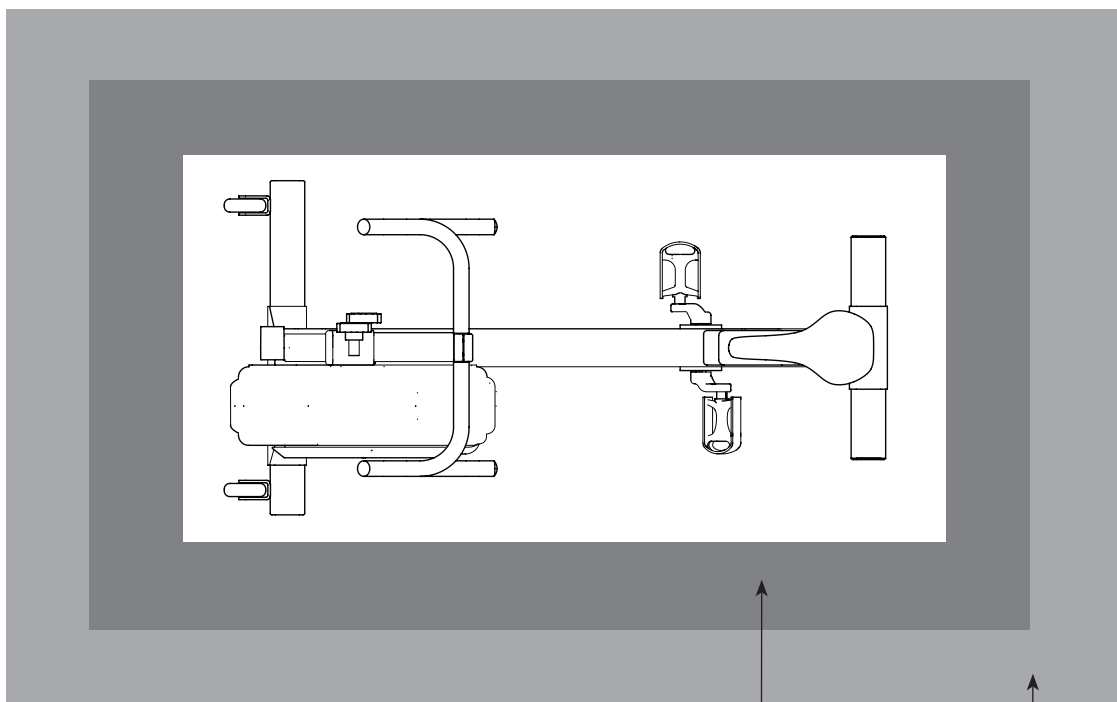
Besuchen Sie concept2.de/PM5.

使用与安全重要事项

- 所有紧固件必须完全拧紧。根据“维护”部分（第24页）的说明检查拧紧程度。
- 请勿将BikeErg竖立放置，以免翻倒。
- 若使用含磨损零件的BikeErg，可能会导致使用者受伤。如果有任何零件状况存在不确定性，Concept2强烈建议您立即更换。请仅使用Concept2正品替换件。若使用其他替换件，则容易导致受伤或器械性能降低。
- 应将器材放置在平稳的表面上。BikeErg应大致处于水平位置。后脚处装有水平调节垫，可根据需要进行调节。
- 若要移动BikeErg，请抓住后脚将其抬起，让脚轮滚动。
- 确保儿童、宠物和手指远离踏板。踏板容易导致受伤。
- 根据“维护”部分（第24页）的说明采取相应维护措施。



产品尺寸



承重能力
300 lb
136 kg

器械尺寸
24 in x 48 in
61 cm x 122 cm

训练区域
48 in x 60 in
122 cm x 152 cm

自由活动区域
72 in x 84 in
183 cm x 213 cm

首次使用前准备

请咨询医生。请务必确保高强度训练计划不会对您造成危险。

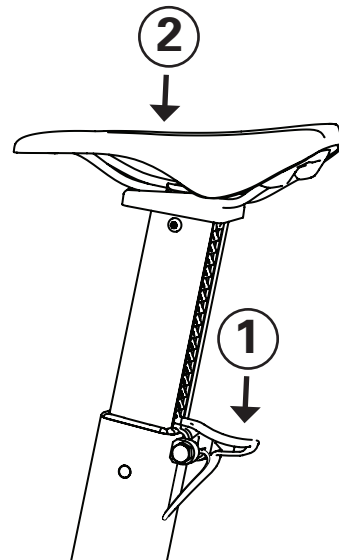
警告！ 过度训练可能导致重伤或死亡。如果感到头晕，请立即停止锻炼。

设置BikeErg

BikeErg的鞍座和车把有多种设置，您可以选择最舒服、最有效的位置。

如何调节鞍座

- 若要调低鞍座，请进行如下操作：按下控制杆 ① 松开棘齿。将鞍座下调到理想的位置 ②。松开控制杆，使其锁定在固定位置。
- 若要调高鞍座，请进行如下操作：将鞍座拉高到理想的高度。使用前，请确保棘齿已锁定在固定位置。
- 出厂时已调节好鞍管与后腿架之间的契合度，方便移动。如有需要，请参阅“维护”部分（第XX页）的说明调节契合度。
- 如此结构的车架设计便于在调高鞍座的同时使骑行者位置后移，从而确保与脚踏的人体工学比例。对于一般性的使用，无需调节鞍管上方的鞍座位置。若要精调水平位置和鞍座角度，可以使用9/16英寸或14mm扳手（未提供）。

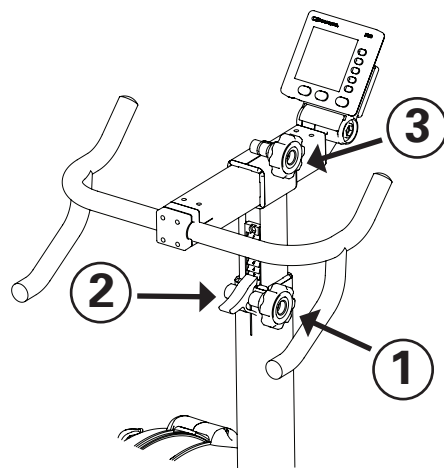


鞍座位置建议

- 骑车训练时：将脚部球体关节放在脚踏上，腿部稍稍弯曲，最大程度确保伸展度。
- 坐在鞍座上时：将腿伸直，脚跟放在下方脚踏上，找到最舒服的座位高度。若要将腿伸直才能碰到脚踏，请调低鞍座。若无法将腿伸直，请调高鞍座。

如何调节车把

- 若要调低车把，请进行如下操作：松开调节旋钮 ①。按下控制杆 ② 松开棘齿。将车把下调到理想位置。松开控制杆，使其锁定在固定位置，然后拧紧调节旋钮。
- 若要调高车把，请进行如下操作：松开调节旋钮 ①，将车把拉高到理想的高度。请确保棘齿已锁定在固定位置并拧紧调节旋钮。
- 若要调节“到车把的距离”，请进行如下操作：松开调节旋钮 ③，根据需要前后滑动车把。拧紧调节旋钮。



自定义

BikeErg与脚踏、鞍座和车把之间采用标准连接件，适用于多数自行车部件，如有需要，可以使用用户自购的部件。在替换部件时，请务必使用健身车专用零件。

警告： 第三方脚踏和车把往往不适用于固定式健身车上的发力。注意：保修范围不包括使用第三方零配件的BikeErg。

开始训练

1. 逐渐进入训练状态。开始时，做一些短而简单的训练项目，让身体慢慢适应新的训练方式。
2. 两周后，逐渐延长训练时间和增加训练强度。和其他健身运动一样，如果过快增加运动量和运动强度，而没有进行适当的热身运动或采用了错误的训练方法，会增加受伤的风险

训练强度

用户可调的阻力设置

- 您能感觉到的阻力大小与脚踏节奏（速度）和阻尼器设置直接相关，加快脚踏速度或调高阻尼器设置都会增加阻力。能力监测器（PM5）上会显示您的脚踏节奏，单位为rpm。
- BikeErg使用空气阻力，随着飞轮速度加快，该阻力会呈指数增长。这意味着，加大踩踏力度和节奏，需要的力度会快速增加。移动阻尼器可以调节给定踩踏速度下的空气阻力。综合调节阻尼器设置和踩踏速度（rpm）可以控制训练强度。这种承重反应非常类似于公路自行车。
- 您可以根据需要随意调节骑行强度。BikeErg不会硬性设定在某个强度下进行训练。越用力骑，速度越快，输出功率越高，燃烧的卡路里也越多。PM5会测量所有这些指标并显示在屏幕上。

飞轮阻尼器设置

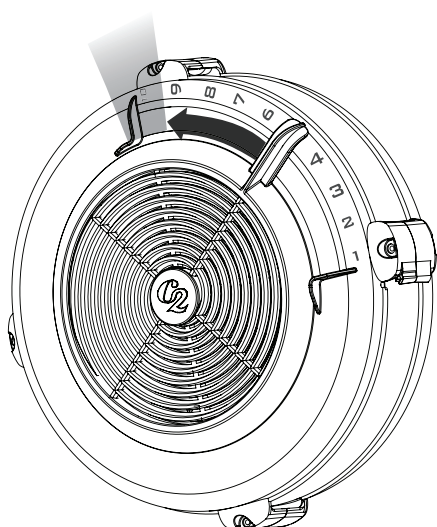
BikeErg的阻尼器设置范围在1到10之间。数字越往上，踩踏越累。数字越往下，踩踏越轻松。

对于普通健身项目和良好的有氧训练来说，所采用的阻尼器设置应能够确保踩踏速度达到60到80 rpm。

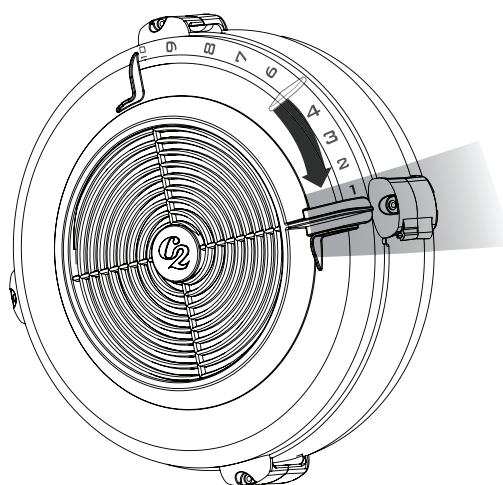
曳力系数

阻尼器设置采用1-10的刻度，一目了然，方便您调节“档位”。若需要更精确地调节“档位”，需要查看用于测量飞轮壳体内空气阻力的曳力系数。若要在PM5上查看曳力系数，请前往“Main Menu”（主菜单）>“More Options”（更多选项）>“Display Drag Factor”（显示曳力系数）。BikeErg的曳力系数范围大致在60到210之间。

有关详情，请访问concept2.com/pm5。



越往上越累



越往下越轻松

维护

推荐维护计划表

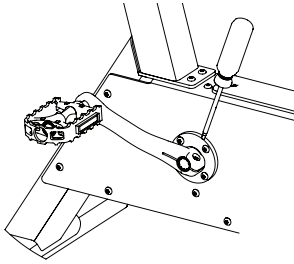
- 前五个小时使用结束后

日常维护

- 使用后用抹布和清洁剂清洗鞍座、车把、脚垫和飞轮盖。
- 请勿使用漂白剂或粗糙的清洁棉。

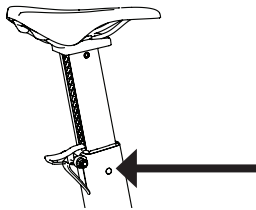
每使用250小时维护一次

- 检查曲臂是否牢牢固定在曲臂轴上。如有需要，使用与BikeErg配套的起子拧紧夹紧螺钉。参见上方插图。
- 检查所有紧固件是否拧紧。
- 用手电筒检查飞轮内部是否有灰尘。如有必要，使用吸尘器。参见右侧插图。清洁后，请检查校准情况。前往PM上的“Main Menu”（主菜单）> “More Options”（更多选项）> “Utilities”（实用功能）> “Calibration”（校准）。



按需维护

检查鞍管的契合度。鞍管上下移动时应只需轻微用力。可使用1/2英寸扳手（未提供）调节鞍管，如下图所示。请勿拧得过紧。n.



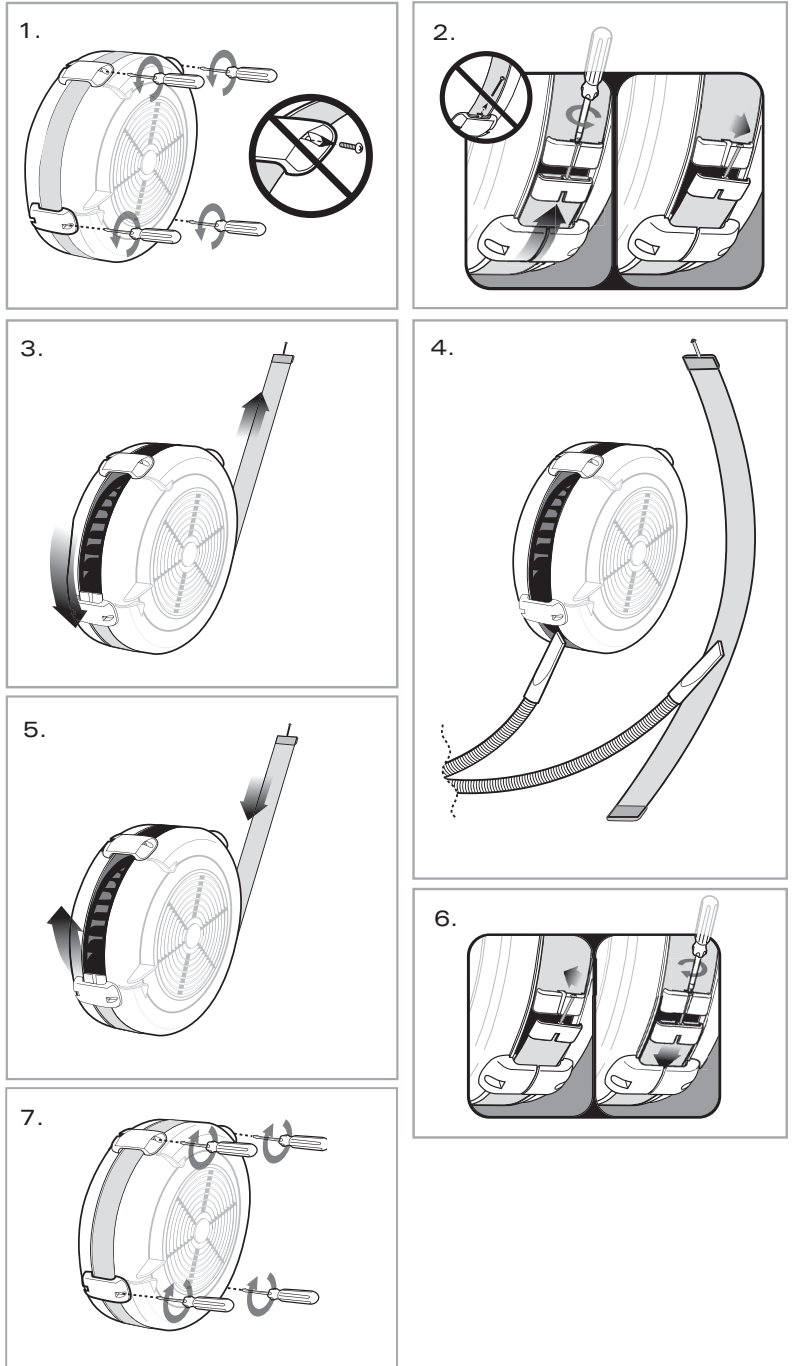
保修说明

Concept2 BikeErg提供2年和5年有限保修。欲了解美国和加拿大地区的完整保修声明，请访问concept2.com/warranty。

欲了解美国和加拿大以外国家/地区的保修声明，请联系您所在国家/地区的Concept2授权经销商。访问concept2.com/international，获取Concept2授权经销商名单。若无法找到您所在国家/地区的本地经销商，请访问concept2.com或发送电子邮件至info@concept2.com。

警告！ 只有定期检查损坏和磨损情况，才能确保器材安全等级。立即更换破损部件，以确保器材安全性和性能，也可以暂停使用该器材，直到修好为止。

飞轮打开和清洁



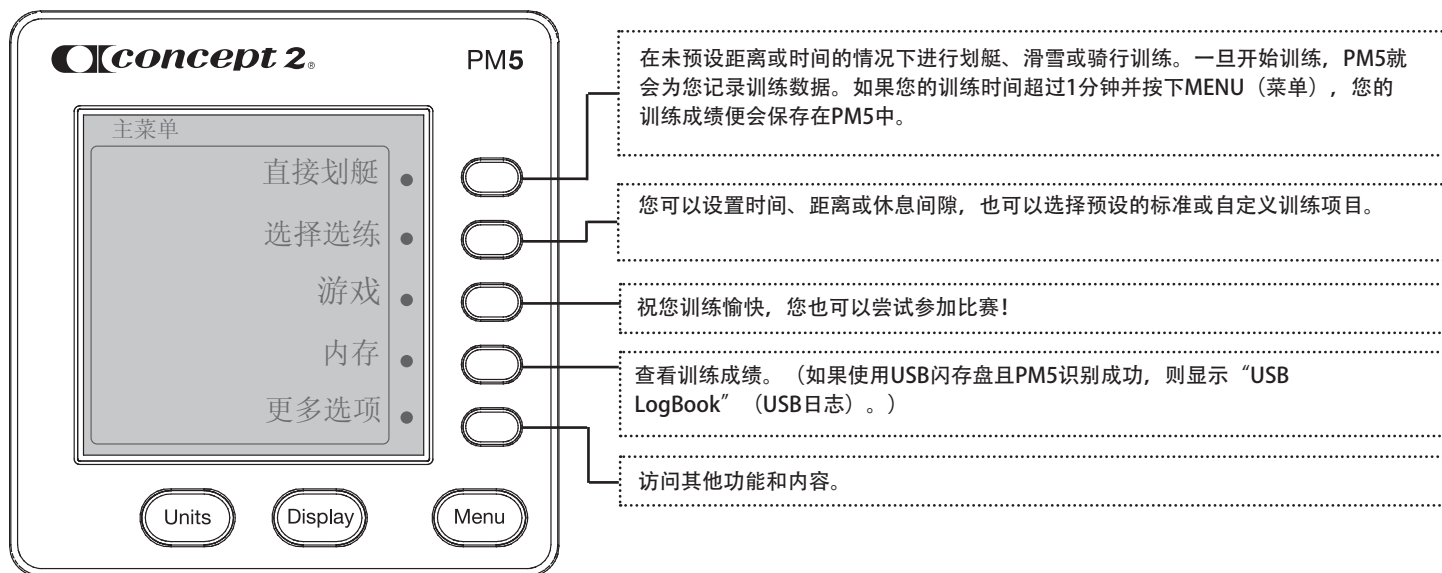
能力监测器 (PM5)

应用于D型、E型和动态室内划艇器以及SkiErg和BikeErg。

中

能力监测器 (PM5) 概述

- 开始训练之前，请设置好时间和日期，确保训练成绩能对应正确的日期。该设备无法对过往成绩编辑日期和时间。
- 有关详情，请访问concept2.com/PM5。



记录您的成绩

记录训练成绩，便于追踪训练进度并参加我们的激励计划。您可以通过concept2.com/logbook手动输入训练成绩，也可以从如下存储位置上传训练成绩：

PM5存储器—PM5存储器负责记录最近的训练成绩。请使用Concept2 Utility免费软件上传训练成绩。concept2.com/utility

ErgData—这款免费软件与iOS和安卓均兼容，能够通过设备显示更详细的数据、记录训练成绩，并将您的成绩上传到在线日志中。concept2.com/ergdata

USB闪存盘—若插入USB闪存盘，PM5会将训练成绩存入盘内，而非PM5存储器。请使用Concept2 Utility免费软件上传训练成绩。concept2.com/usbflashdrive

固件

固件属于内部软件，用于运行能力监测器。PM5内预装最新固件，但会定期提供最新优化版本。访问concept2.com/pm5firmware，使用Concept2 Utility免费软件随时为PM5更新最新的固件版本。

校准

室内划艇器和SkiErg

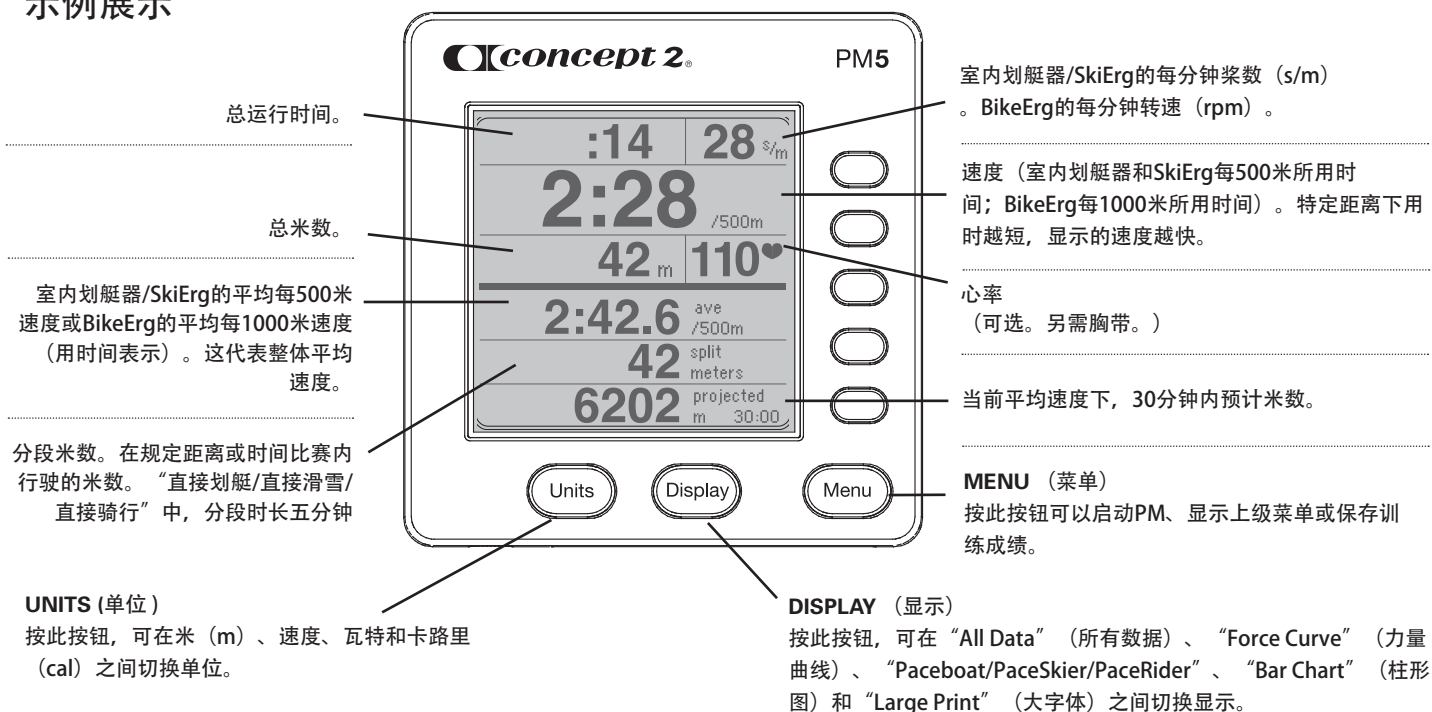
注意：Concept2室内划艇器和SkiErg在每次回桨时都会自动校准。不必进行额外校准。

BikeErg

BikeErg会定期提示您检查校准情况，尤其在您准备某项距离的比赛并希望能在我们的全球在线排行榜中取得好成绩时。检查过程很简单，PM5会全程为您提示，如有必要，请重新校准。若要在其他时间开始检查或校准，请按“More Options”（更多选项）>“Utilities”（实用功能）>“Calibration”（校准）。

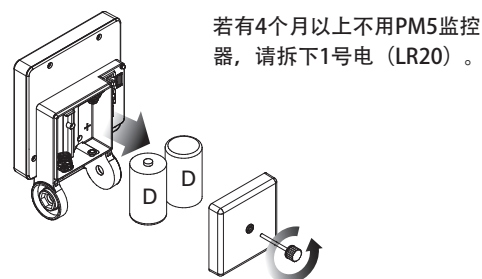
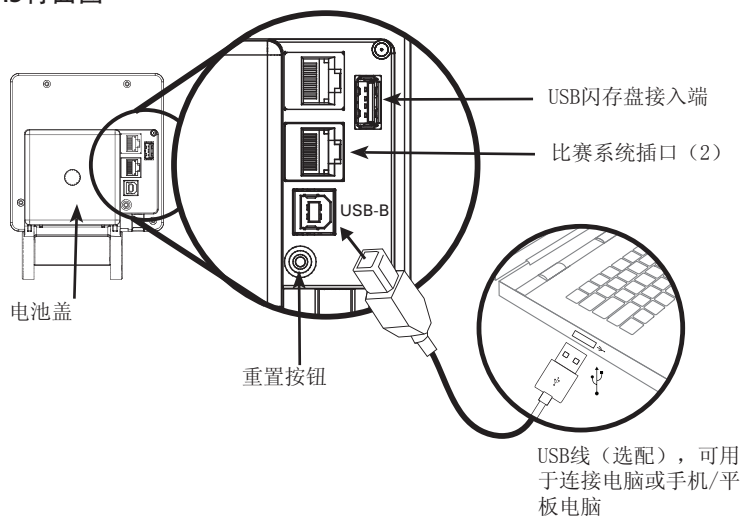
PM5菜单图 (有关详情, 请访问concept2.com/PM5。)

示例展示

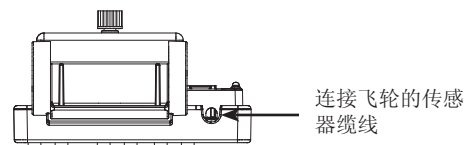


PM5外观一览

PM5背面图



PM5仰视图



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。若要安装, 请参考 “更多选项”。



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。

PM5 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 SJ/T11363-2006. 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 SJ/T11363-2006 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 SJ/T11363-2006. 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 SJ/T11363-2006 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。						

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 EU directive 2011/65/EU (RoHS II) Annex III exemption 7(c)-I.

FCC ID: J2MPM5

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-PM5

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:

- 2004/108/EC—Electromagnetic Compatibility (EMC)
- 1999/5/EC—Radio Equipment & Telecommunications Terminal Equipment (RTTE)
- 2011/65/EU—Restriction of Hazardous Substances in Electrical & Electronic Equipment (RoHS II)