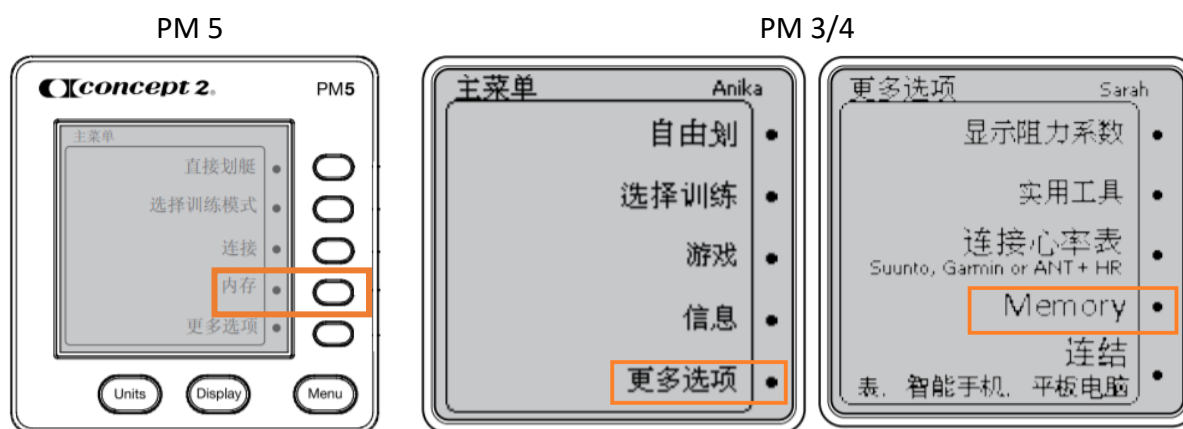


表現監測器(PM)

如何檢視 Memory 及認證編碼 (verification code)

1. (PM 5 表現監測器 5) 在主菜單，選擇「內存」。
(PM 3/4 表現監測器 3 或 4) 在主菜單，選擇「更多選項」，再選「Memory」。
2. 選擇你欲以何種形式檢視鍛鍊計劃：按日期或是以類型。如以類型列出，選擇指定的鍛鍊計劃再作檢視。
3. 利用向上/下的箭咀符號去選擇，選到合適的項目後，按放大鏡符號(右邊第 4 個按鍵)。



4. 於 View Detail 頁面，按兩次右邊第四個灰色按鍵。16 位字母的編碼便會出現在檢視器的右上角。
5. 請確保表現監測器上的日期及時間準確。

View Detail

2000m				53FB-6C44
Jan 01 2012				D1B4-26CB
	time	meter	/500m	7/m
6:19.8	2000	1:34.9	34	
1:34.5	500	1:34.5	35	
1:35.1	1000	1:35.1	34	
1:35.1	1500	1:35.1	34	
1:35.1	2000	1:35.1	34	



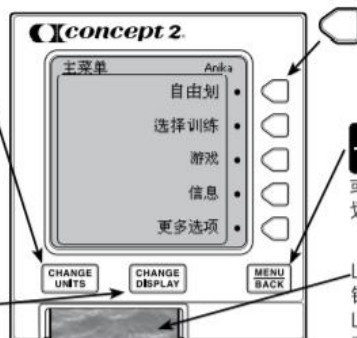
表現監測器(PM)概覽

CHANGE UNITS

[更改單位] 您可以選擇米、速度、瓦特或卡路里。在訓練過程中以及查看結果時，隨時按下該按鈕以設置數據單位。

CHANGE DISPLAY

[更改顯示] 用於選擇別的顯示屏。在訓練過程中，隨時按下該按鈕。每當您按下 [CHANGE DISPLAY] (更改顯示) 即會顯示新的顯示屏。請參見圖。



這些按鈕可用於：

- 進行菜單選擇
- 增大用於設置鍛煉計劃和日期/時間的數字
- 在使用時，查看切換模式

MENU BACK

菜單/后退] 打開監視器，顯示 Main Menu (主菜單) 或上一個菜單。在鍛煉計劃後，按下此按鈕可以結束該鍛煉計劃並返回 Main Menu (主菜單)。

LogCard - 如果有 LogCard, 鍛煉數據就會存儲在 LogCard 上。鍛煉結束後，要先返回 Main Menu (主菜單)，然後再取出 LogCard, 以確保正確存儲數據。(如果沒有 LogCard, 數據將存儲在 Memory 中。) 使用 "Concept2 LogCard Utility" 將 LogCard 數據備份到計算機中。(已隨附 USB 電纜)

注意：每台鍛煉情況監視器 (PM) 都提供了 LogCard。每張卡可共五位用戶共同使用。如需另外增加卡，可以向 Concept2 購買。

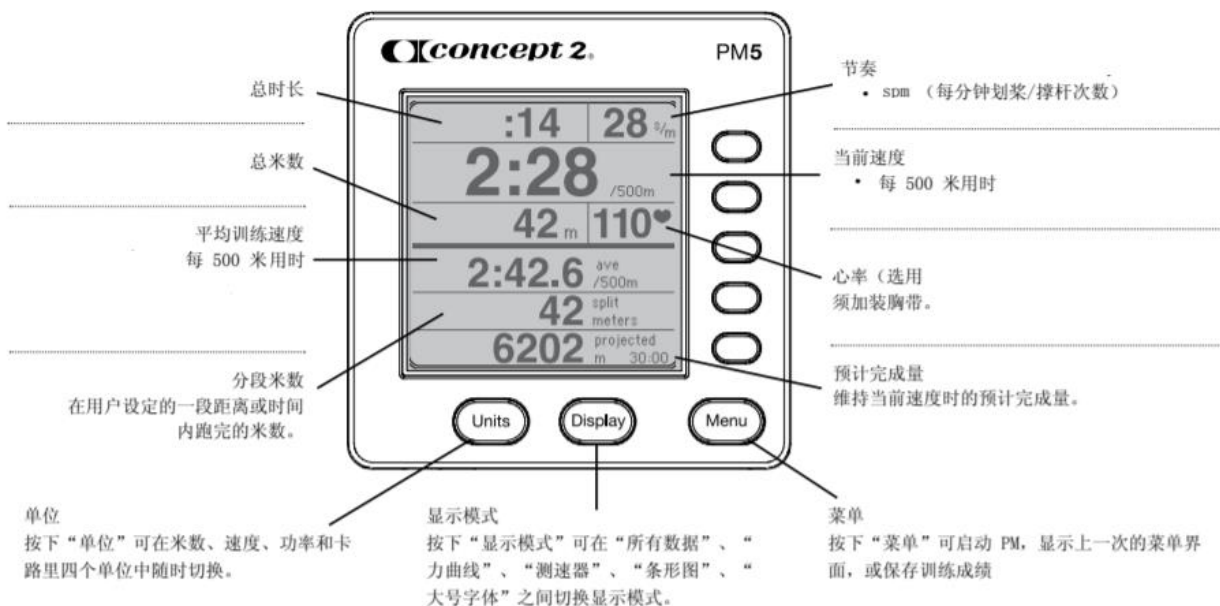
五个图形显示屏



注意：只有使用了心率界面时才会显示心率 (HR)。

显示器示例

根据使用机型，显示器会略有差异。

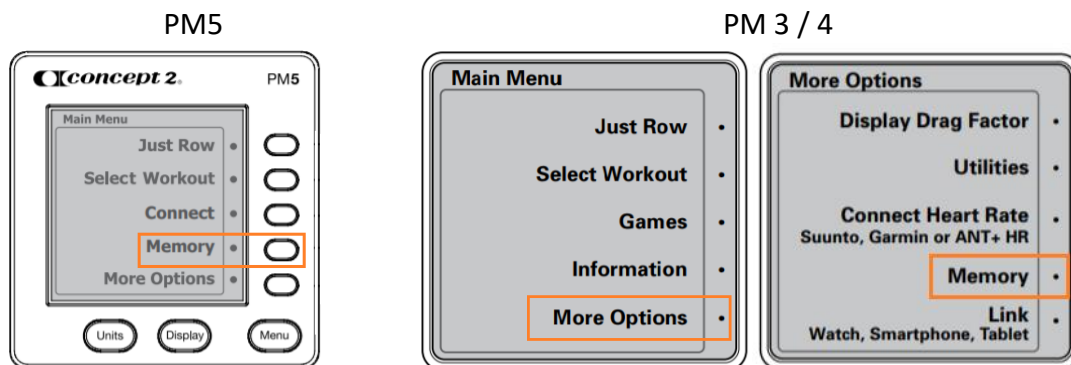


資料來源：<http://www.concept2.hk>

Performance Monitor (PM)

How to check the Memory and verification code

1. (for PM5) On the Main Menu, select **Memory**.
(for PM3/4) On the Main Menu, select **More Options**. Select **Memory**.
2. Choose how you want to see the workouts listed: **List by Date** or **List by Type**. If List by Type, then choose a specific type and select **List Workouts**.
3. Use the **up** and **down arrows** to navigate to the workout you want to view, and select the **magnifying glass icon** (fourth button on the right).



4. On the View Detail screen, the fourth gray button on the right has no action associated with it. Press this button twice. The 16-digit verification code will be displayed in the upper right hand corner of the monitor.
 - Please ensure the date and time on your PM is accurate.

View Detail

2000m	53FB-6C44		
Jan 01 2012	D1B4-26CB		
time	meter	/500m	7m
6:19.8	2000	1:34.9	34
1:34.5	500	1:34.5	35
1:35.1	1000	1:35.1	34
1:35.1	1500	1:35.1	34
1:35.1	2000	1:35.1	34

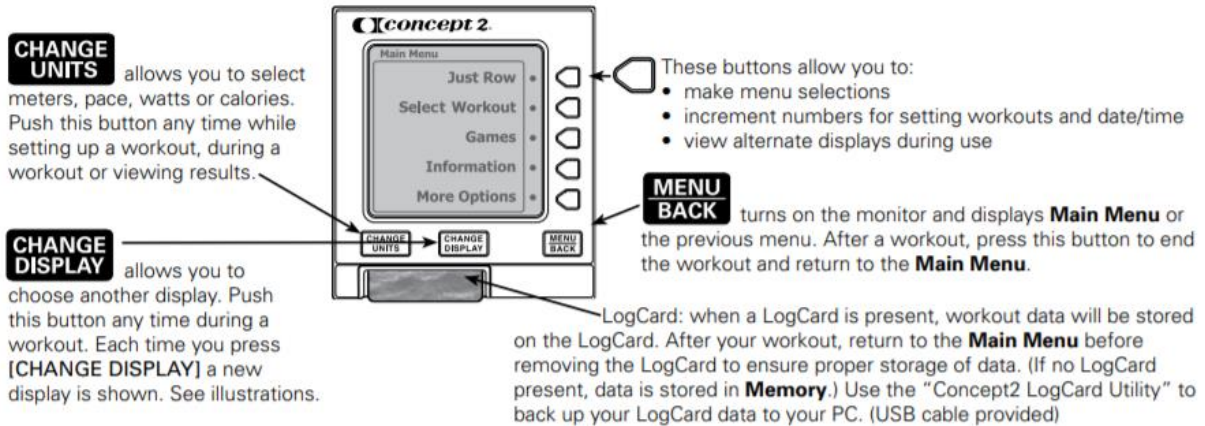
Source: <http://www.concept2.hk/en>

(852) 2699 7271 (852) 2601 4477 @hkra@rowing.org.hk www.rowing.org.hk www.facebook.com/hkrowing

Sha Tin Rowing Centre, No. 27 Yuen Wo Road, Sha Tin, Hong Kong 香港沙田源禾路廿七號沙田賽艇中心

A company limited by guarantee. Affiliated to Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China
本會乃社團註冊之有限公司及國際賽艇聯合會、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會之屬會。

Overview of PM



Note: A LogCard is provided with every Performance Monitor (PM). Each card can be shared by up to five users. Additional cards can be purchased from Concept2.

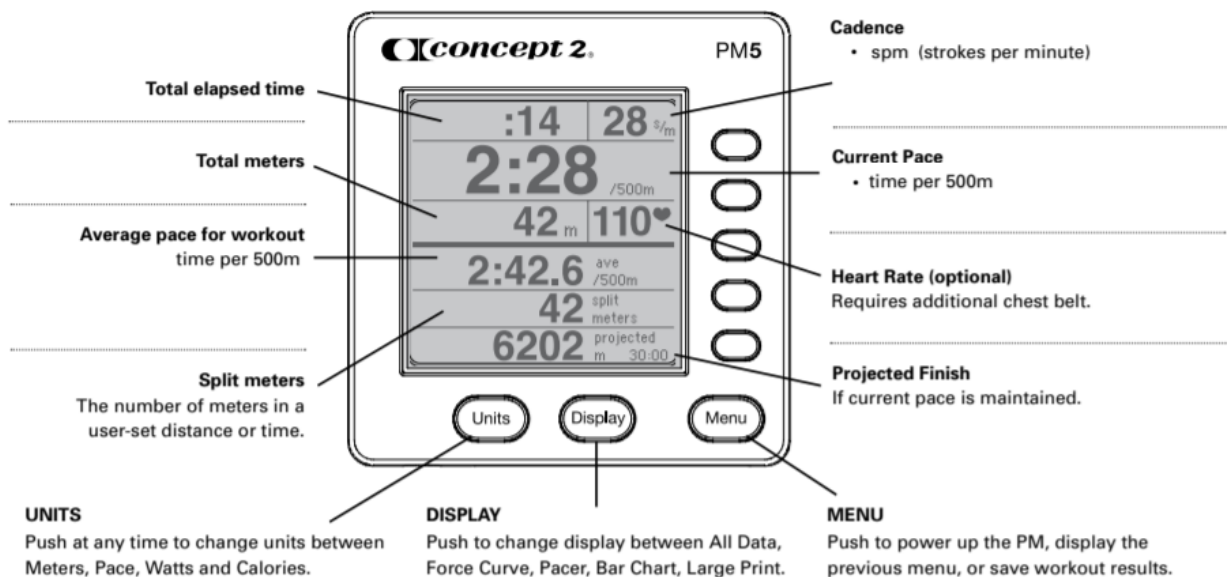
Five Graphic Displays



Note: Heart Rate (HR) will be displayed only if HR Interface is in use.

Sample Display

The displays will vary slightly depending on which machine you use.



Source: <http://www.concept2.hk/en>