

**USTAWIENIE MONITORA PM 5
NA ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM CONCEPT 2**

DYSTANS 1000 m LUB DYSTANS 500 m

1. MENU
2. SELECT WORKOUT
3. NEW WORKOUT
4. SINGLE DISTANCE (•)
5. USTAWIENIE KURSORAMI
ODPOWIEDNIEGO DYSTANSU 1000 M
LUB 500 M $\leq \geq$
6. START
7. ODCZYTANIE I ZAPISANIE WYNIKU NA
KARCIE ZGŁOSZENIA

SPRAWDZENIE OSIAGNIĘTEGO WYNIKU

HISTORIA MONITORA PM 5

1. MENU
2. SELEKT WORKOUT
3. RE ROW
4. WYŚWIETLENIE WYNIKU – CZASU ⊕