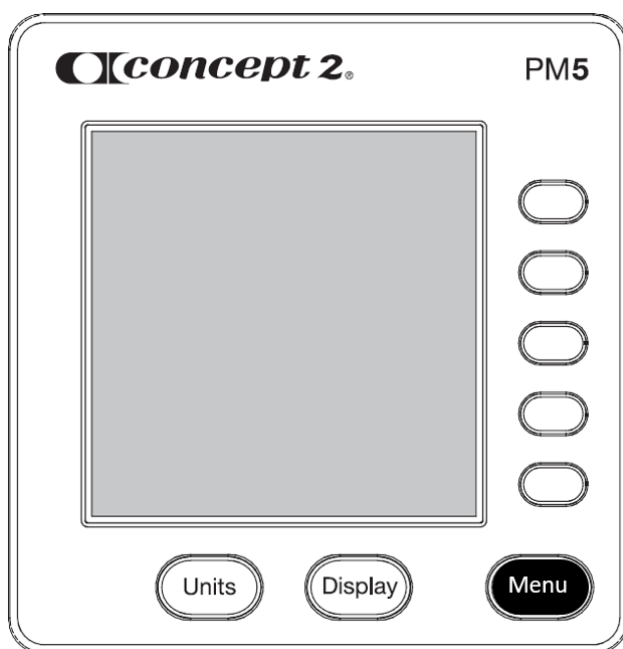
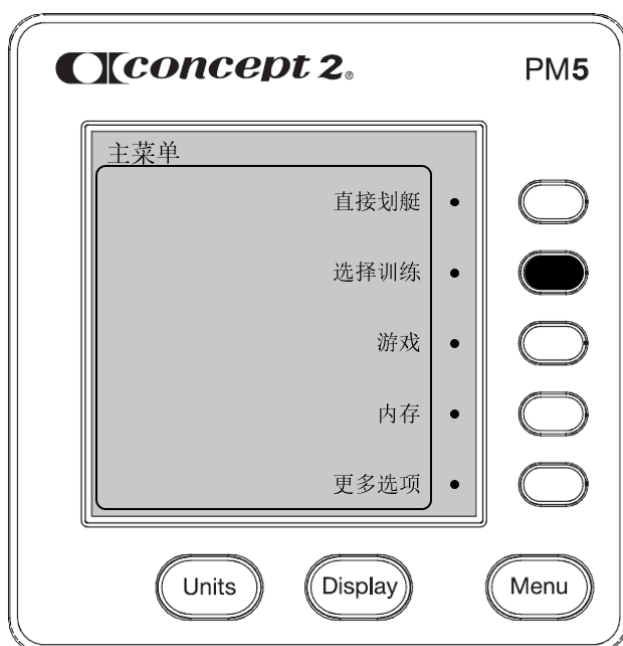


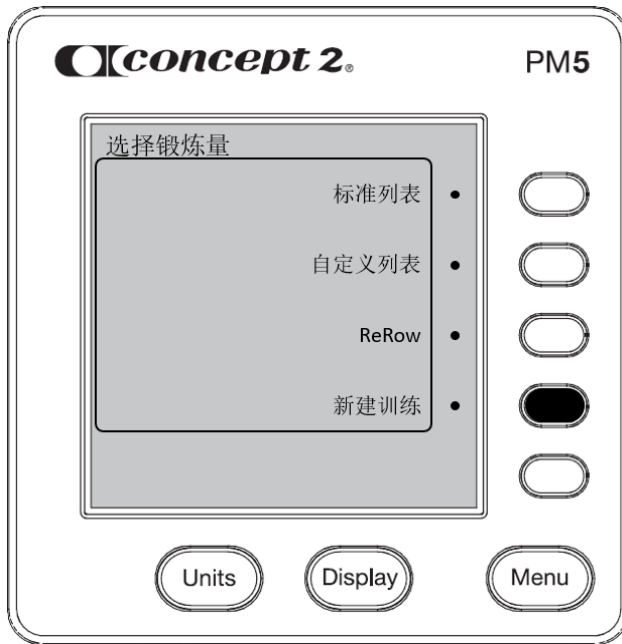
在PM5 上设置个人5 分钟竞速项目的操作说明



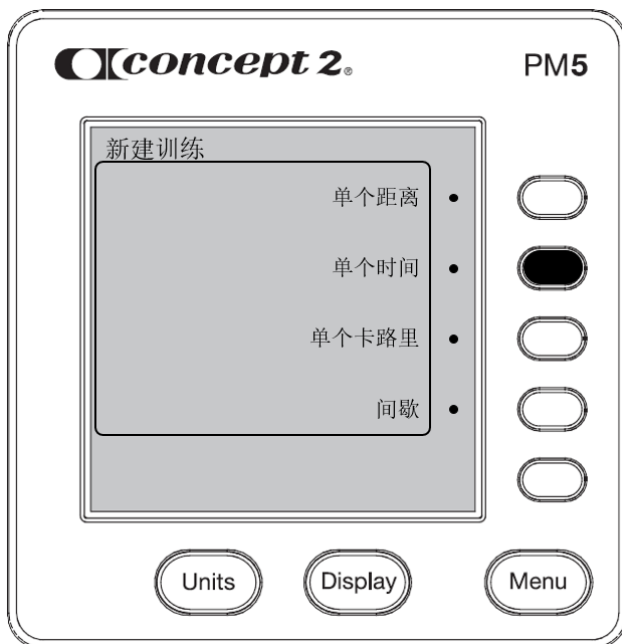
按下“Menu”按钮, 打开 PM5。



进入“主菜单”界面后, 按下“选择训练”按钮。



进入“选择锻炼量”界面后，
按下“新建训练”按钮。



进入“新建训练”界面后，按
下“单个时间”按钮。

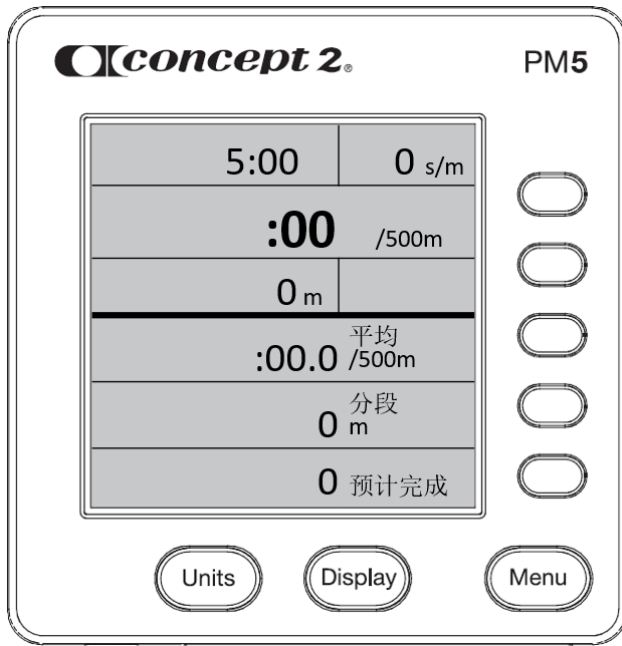


进入“单个时间”界面后：

- 通过按动“前”、“后”按钮移动光标位置；
- 通过“加”、“减”按钮设置时间。



在“单个时间”界面中，当“设置时间”窗口中显示为 0:05:00，则表示个人 5 分钟竞速项目设置成功，按下“OK”按钮确认。



在 PM5 上设置个人 5 分钟竞速项目完成，可以开始比赛。