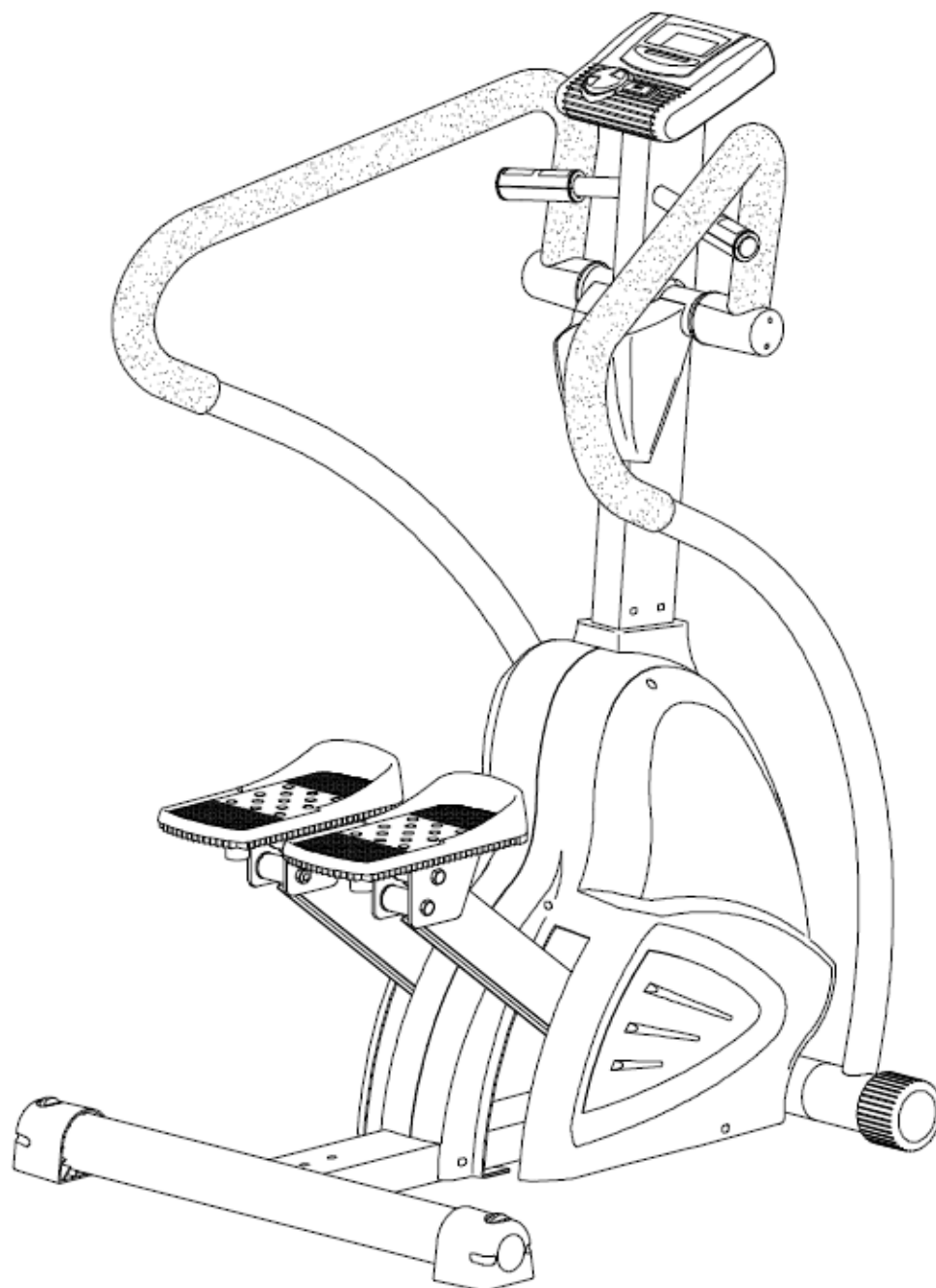


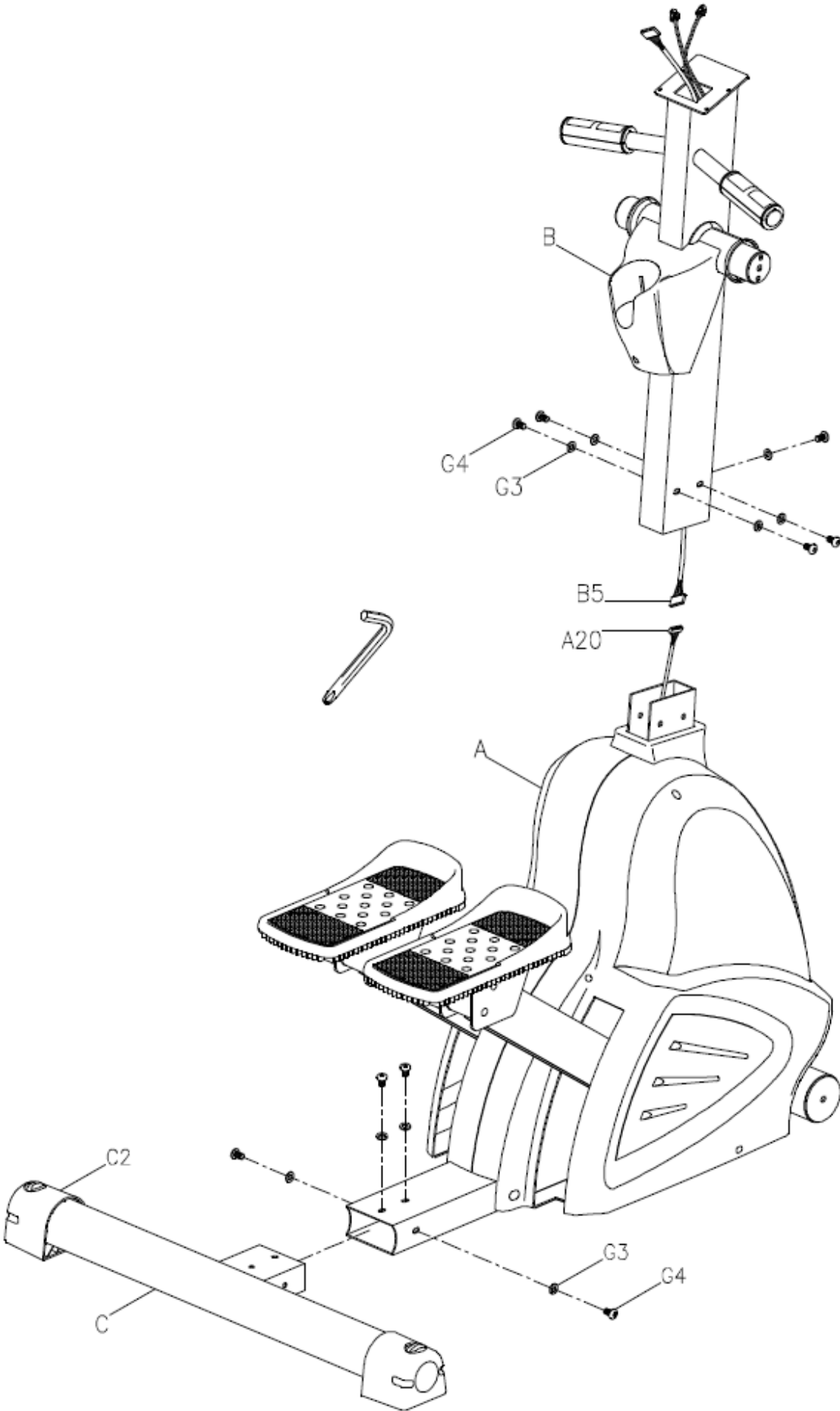


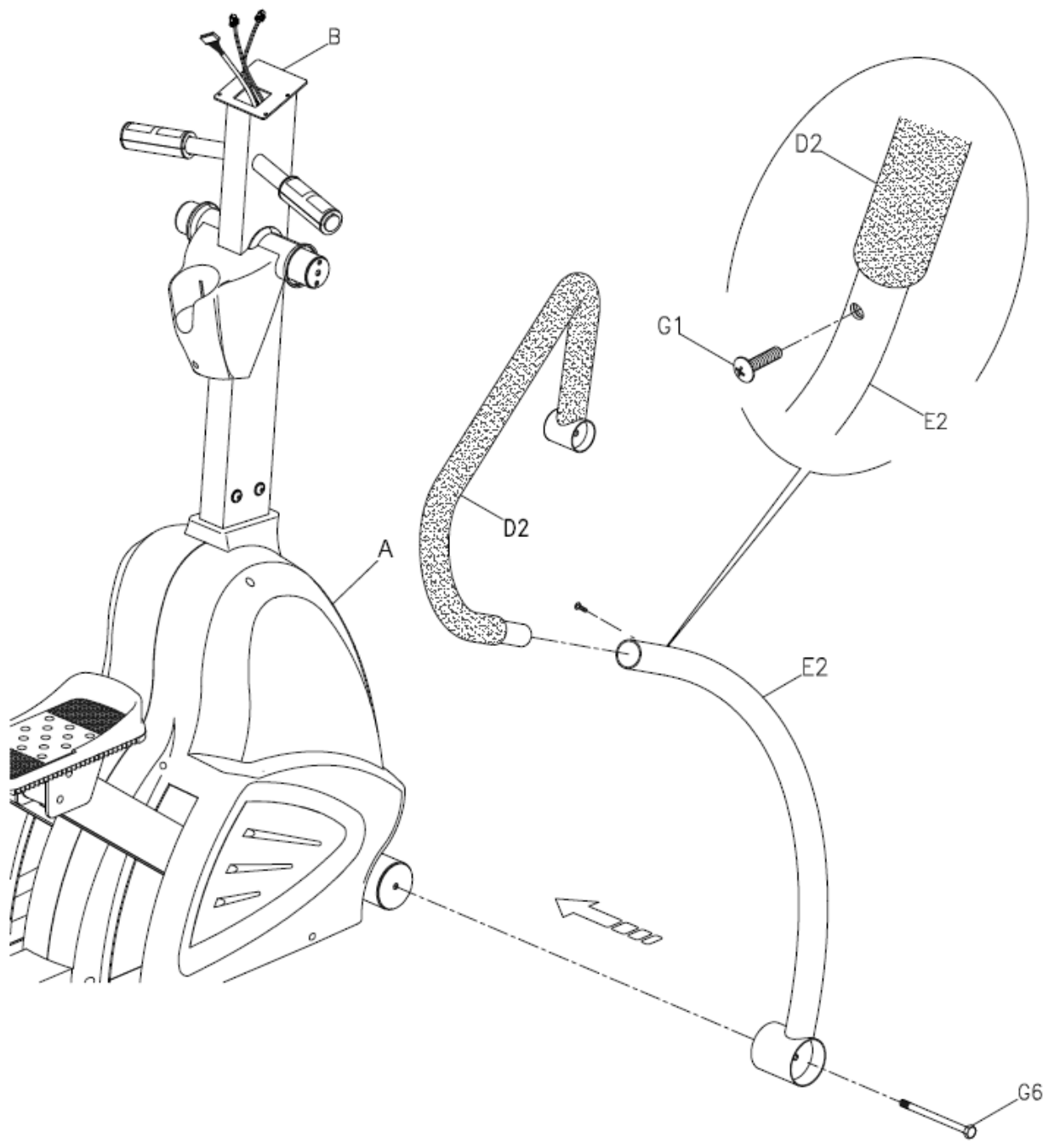
Bruks- oG monteringsanvisning til
Abilica 8000
Art. nr. 558 000

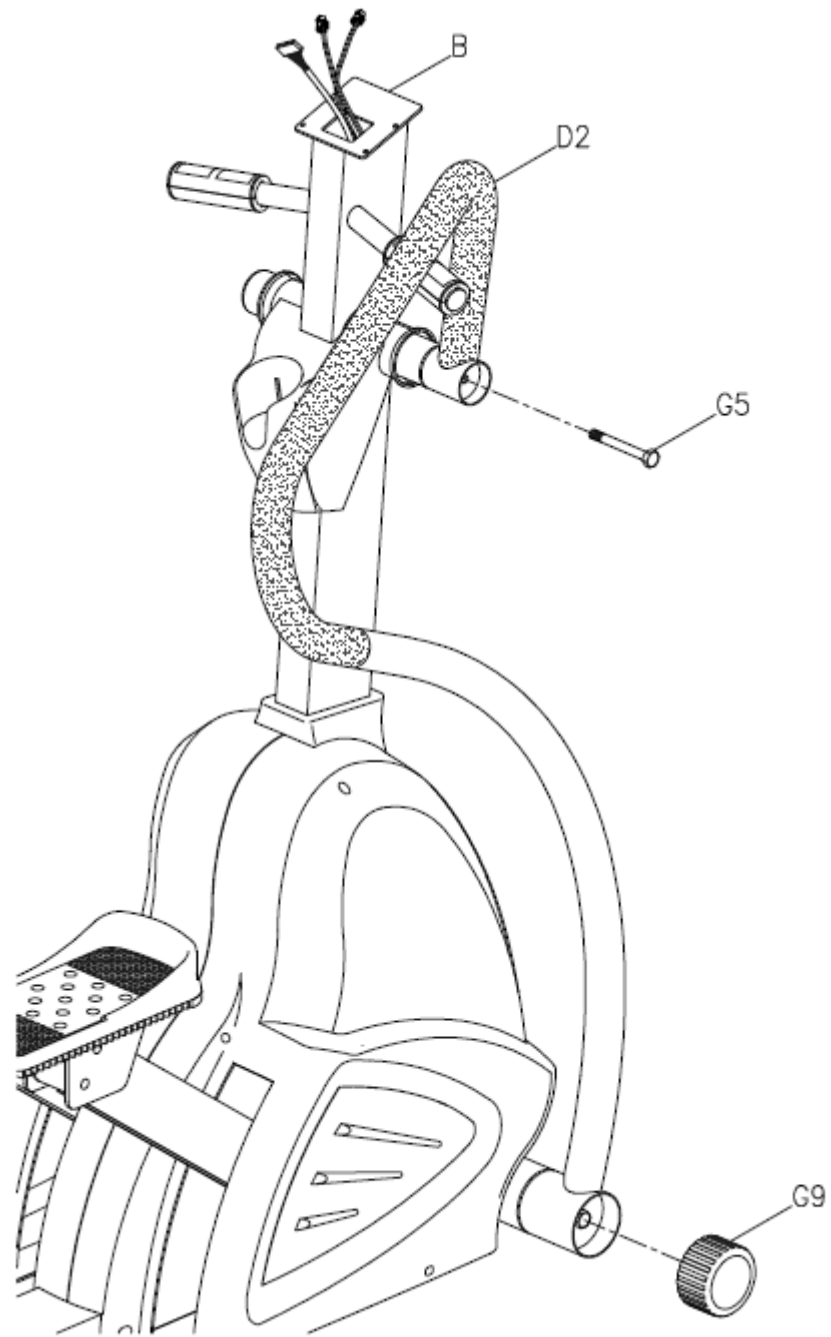


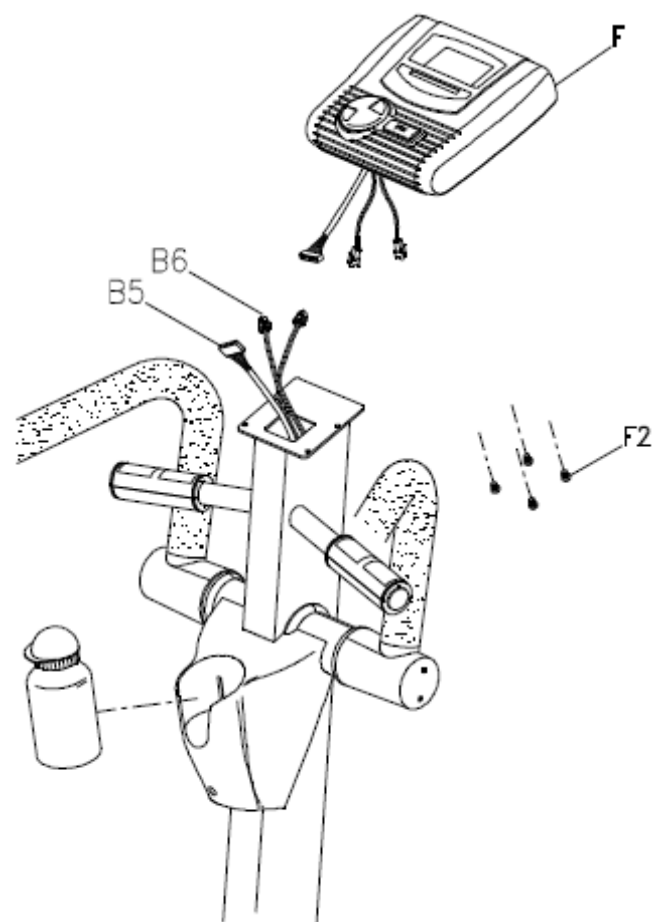
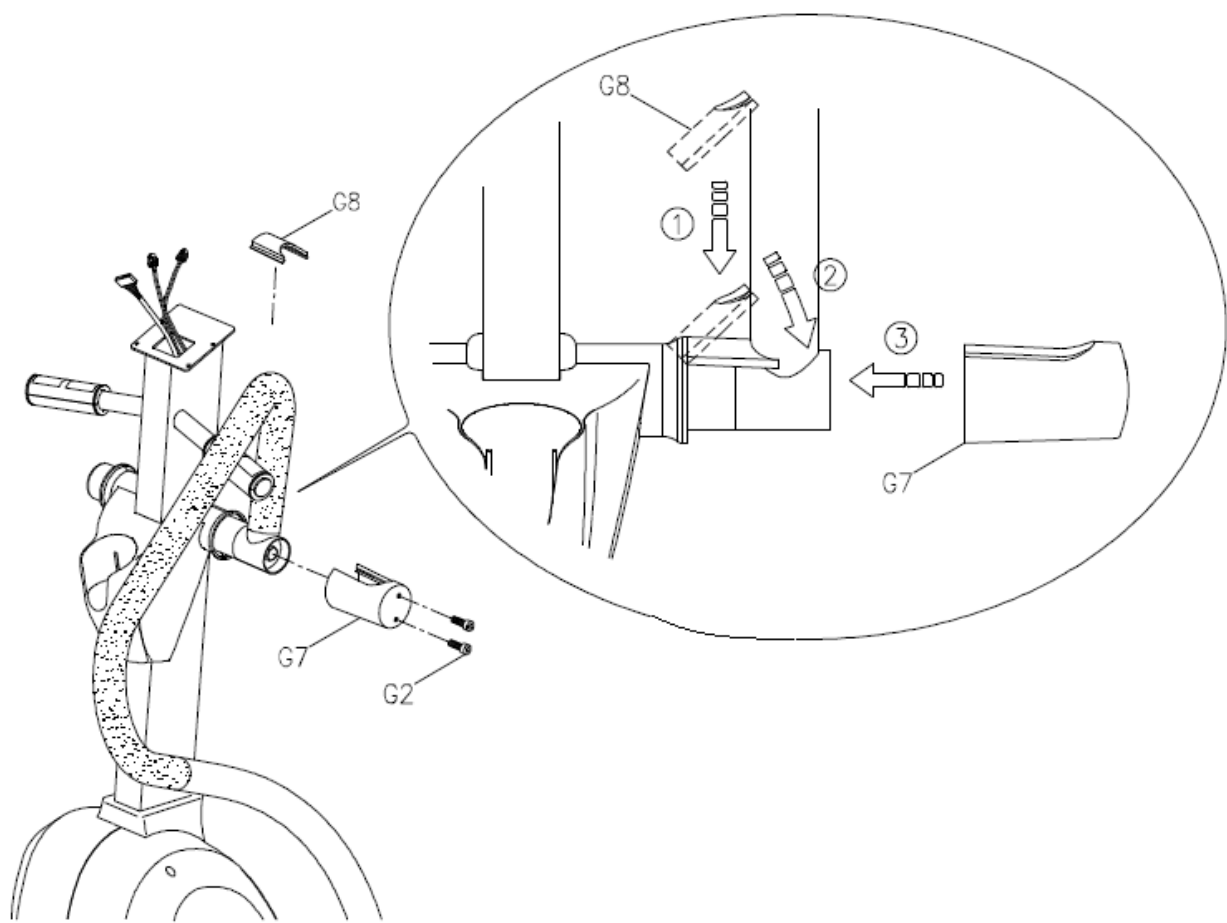
Modell MST 8000P

MONTERING

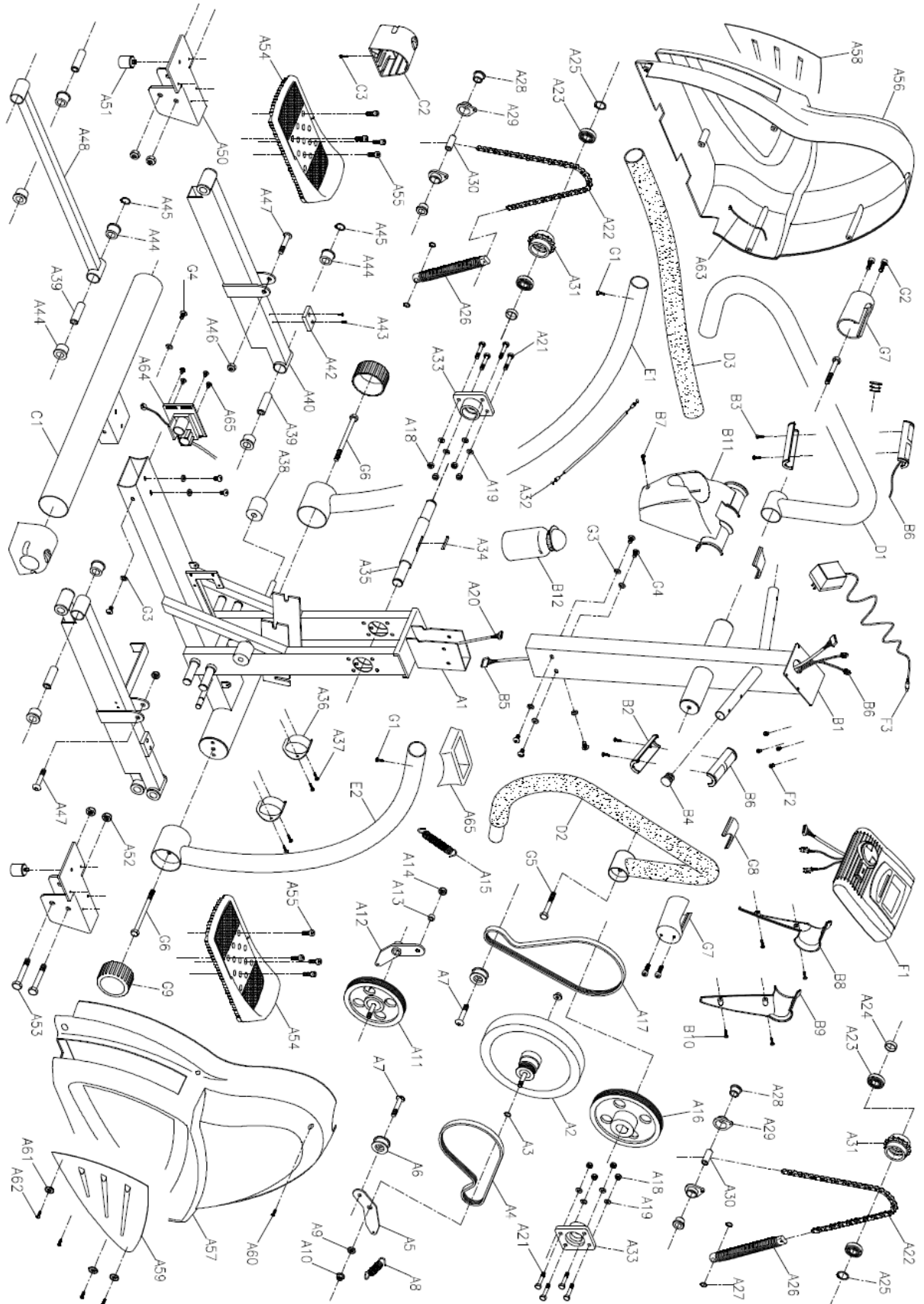




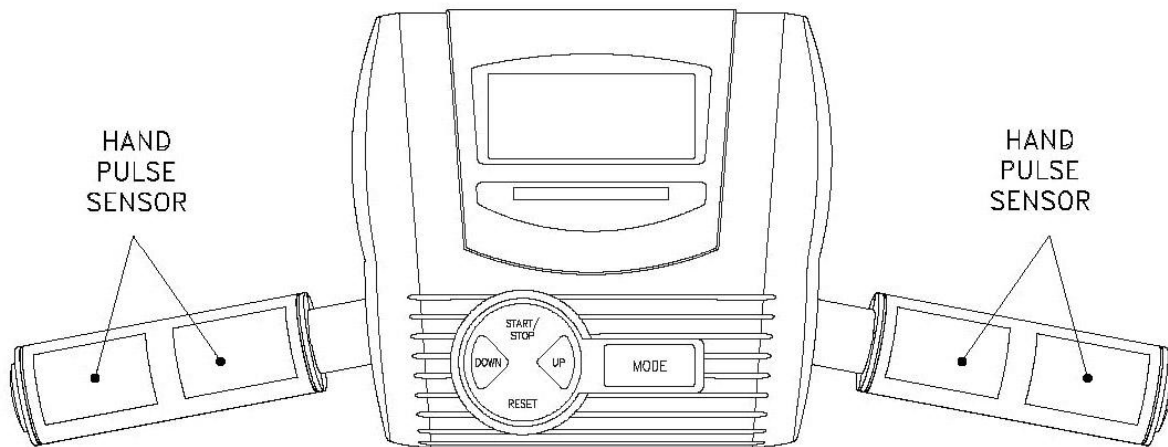




KOMPLETT DELETEDGNING



BRUKSANVISNING TIL COMPUTER



KNAPPENE

Engelsk

Start/Stop
Reset

Mode
Up
Down

Norsk

Start/Stop For å starte og stoppe treningen
Nullstill For å nullstille programmer og for
å komme tilbake til hovedmeny.

Mode/Enter For å velge/bekrefte hver enkelt funksjon
Opp For å velge høyere verdi
Ned For å velge lavere verdi

FUNKSJONENE

Engelsk

Climbed Rate (C.R.)
intervall

Climbed Min
Time

Elevation Climbed
9999 m.

Calorie
999

Pulse
(handpulse or belt)

Norsk

Meter klatret Viser høydemeter klatret i 500m

Klatret p/ minutt Viser høydemeter klatret per minutt.

Tid a) Viser tiden fra 00:00 til 99:59
b) Teller ned til 0 fra valgt tid

Høydemeter a) Viser antall meter klatret fra 0.00 til
b) Teller ned til 0.00 fra valgte høyde

Kaloriforbruk a) Viser forbrante kalorier fra 0 til

b) Teller ned til 0 fra valgt kaloriforbruk
NB: Kaloriforbruket er kun en indikasjon!

Puls Viser pulsen fra 0 til 240 BPM.

(håndpuls Ved håndpuls: Hold på håndpuls med
eller belte) begge hender.

Du kan forhåndsinnstille pulsen mens du
trener. Du har disse valgene:

Alarm – når du bruker MANUAL eller
PROGRAM vil computeren si ifra når din

puls er riktig i forhold til
forhåndsinnstillingen.

Vanskelighetsgrad – når du bruker
Target H. R.

vil motstand automatisk justeres etter
pulsens.

Hvordan betjene computeren:

1. Bruk UP/DOWN for å velge mellom de ulike treningsprogrammene:
Manuell – Program – User – Target Heart Rate.
2. Når du har valgt program, trykkes MODE for å bekrefte valget.
3. Hvis ønskelig kan computer forhåndsinnstilles til å: (*Hvis en ikke ønsker å forhåndsinnstille computer, starter en trening ved å trykke START/STOP knappen.*)
 - a. Telle ned fra en gitt **tid** (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
 - b. Telle ned fra en gitt **høydemeter** (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
 - c. Telle ned fra et gitt **kaloriforbruk**. (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
 - d. Gi et lydsignal (alarm) når **puls** er utenfor gitt grense. (hvis ikke angitt vil den vise aktuell puls)

Hvordan forhåndsinnstille:

1. For å forhåndsinnstille computeren brukes MODE knappen for å velge funksjon en ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, er den klar for å endres.
2. UP/DOWN knappene brukes for å sette ønsket verdi.
3. Ved å trykke MODE igjen, vil en flytte seg til neste funksjon.
4. Når verdi eller verdier er valgt, kan START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

Mulige forhåndsinnstillinger:

TIME	fra 00:00 til 99:00, hvert tastetrykk øker med 1:00 min.
ELEVATION CLIMBED	fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk øker med 0:10 km.
CALORIE	fra 0 til 990, hvert tastetrykk øker med 10 cal.
PULSE	fra 30 til 240, hvert tastetrykk er 1 BPM. (Unntatt i "TARGET H.R." innstilling).

For å begynne treningen:

Trykk START/STOP og computeren vil begynne.

Trening med tid innlagt:

Hvis du har lagt inn tid, vil innlagt tid (løypens varighet) deles på 16 i tid (det er 16 trinn i løypen) og flytte seg i henhold til dette.

Trening uten å ha lagt inn tid:

Hvis du ikke har lagt inn tid, vil løypeprofilen gå til neste trinn for hver 0,1 km.

For å stoppe treningen:

Du kan avbryte treningen når som helst ved å trykke START/STOP.

Trening med funksjon:

Når forhåndsinnstillingene teller nedover til 0 vil computeren pipe 8 ganger. Computeren vil nå stoppe. Trykk START/STOP for å begynne igjen.

Nullstille program:

Velg RESET for å nullstille program, velg treningsfunksjoner og vanskelighetsgrad på stop innstilling. Hvis du holder RESET-knappen inne i minimum 2 sekunder, vil alle data bli nullstilt.

NB! Forhåndsinnstillinger vil ikke slettes! Disse må manuelt settes til "0".

PROGRAMMENE

Manuelt program:

Du kan justere motstanden fra 1 til 16 gjennom hele treningen. Hvis du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, høydemeter, kalori og puls, som forklart over. Videre kan en på manuelt program forhåndsinnstille energiforbruket spesielt. Motstanden vil da endres automatisk.

Program

Dersom du velger dette kan du nå bestemme hvilket program du ønsker. Bruk UP/DOWN knappene for å velge program. Du har 12 ulike program å velge mellom. Når du har bestemt program, trykk START/STOP. Du kan når som helst endre profil motstand underveis hvis du ønsker det. Da trykkes UP/DOWN knappene inn for å endre. Hvis du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, høydemeter, kalori og puls, som forklart over.

Target H.R. :

Hvis du velger "TARGET H.R", må du legge inn alder før du går videre. 55 % vil da vises på displayet. 55 % indikerer 55 % av din maksimale puls, med utgangspunkt i din inntastede alder. Dersom du taster inn alder som 30, vil profilen bli 104, dette vil si 55% av maksimal puls som er 190, den mest riktige profilen som er kalkulert av computeren sammenliknet med en alder på 30. Den samme formelen kan brukes for å få 75% og 90. Trykk OPP/NED for å velge 55 %, 75 %, 90 % eller TARGET H.R. TARGET H.R. velges vis de selv ønsker å taste inn pulsen du ønsker å nå. (Se b) nedenfor) Trykk MODE for å bekrefte valget. Trykk deretter START/STOP for å starte programmet.

- a) Når din virkelige puls som vises på computeren, er mindre enn denne makspulsen, vil motstanden øke et nivå hvert 30. sekund inntil samme hjerterytme vises. Så snart du har oppnådd makspuls, vil motstanden straks reduseres et nivå, og fortsette nedover hvert 15. sekund til nivå 1. Så vil computeren stoppe og en alarm vil pipe 6 ganger som en advarsel.
- b) Hvis du velger "TARGET H.R." i stedet for 55 %, 75 % eller 90 %, trykk MODE og "100" vil blinke på computeren. Dette er BPM (puls slag i minuttet) Bruk OPP/NED for å velge ønsket puls. Trykk MODE/ENTER og deretter START/STOP for å starte programmet. Deretter vil alt fungere som beskrevet ovenfor (a).

User:

Hvis du velger USER kan du legge inn din egen løype. Trykk OPP/NED for å velge de ulike motstandsnivåene, bekreft med MODE.

1. Bruk UP/DOWN for å justere motstanden fra 1 til 16 på søylene. Når ønsket motstand er valgt på en søyle, trykkes MODE og du går videre for innlegging av motstandsnivå på neste søle. Slik fortsetter du med alle søylene.
2. Hvis du ønsker å forhåndsinnstille (samme funksjon som for PROGRAM) kan dette gjøres nå. Følg prosedyre tidligere hvis dette er ønskelig.

3. START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

BEMERK

- 1) Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min., vil den automatisk slå seg av. Dataene vil da bli lagret i minnet.
- 2) Displayet begynner å fungere når du starter å trå eller trykker på en av knappene.
- 3) Abilica 8000 virker kun på adapter. Denne plugges inn på sykkelens bakside.



Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com
www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS