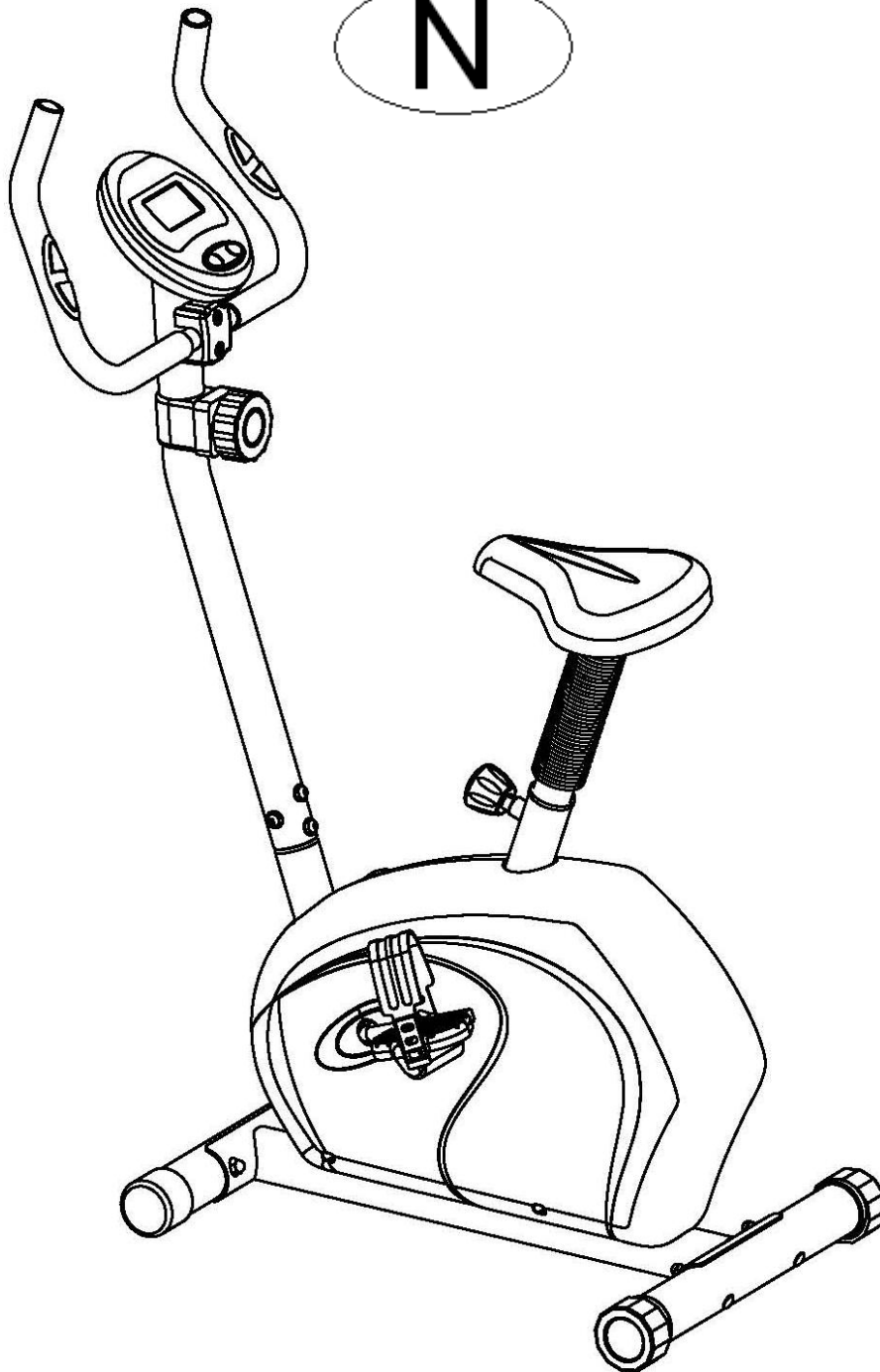




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Gym 790

Art. 555 790

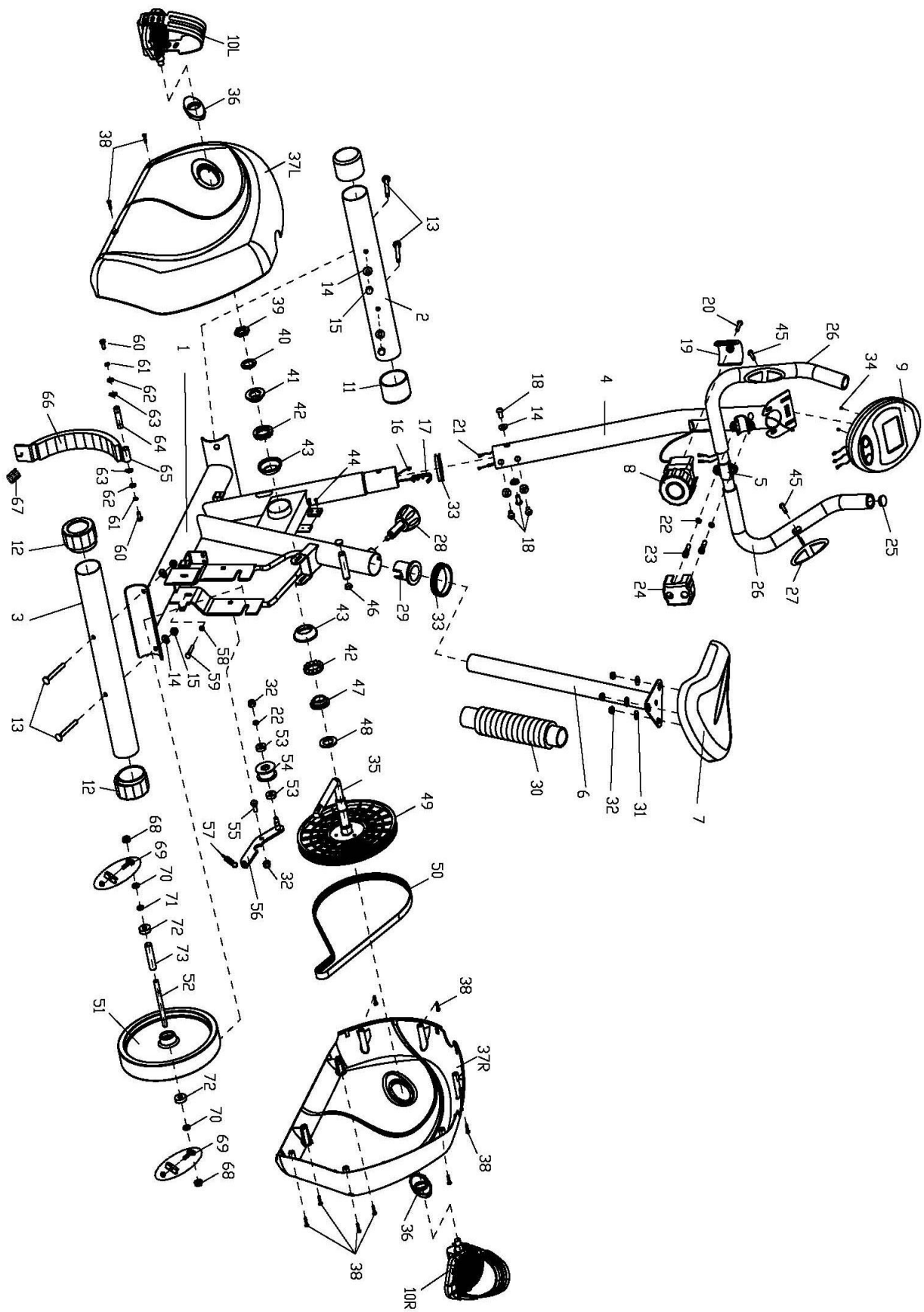


Modell GK 790

VIKTIG INFORMASJON

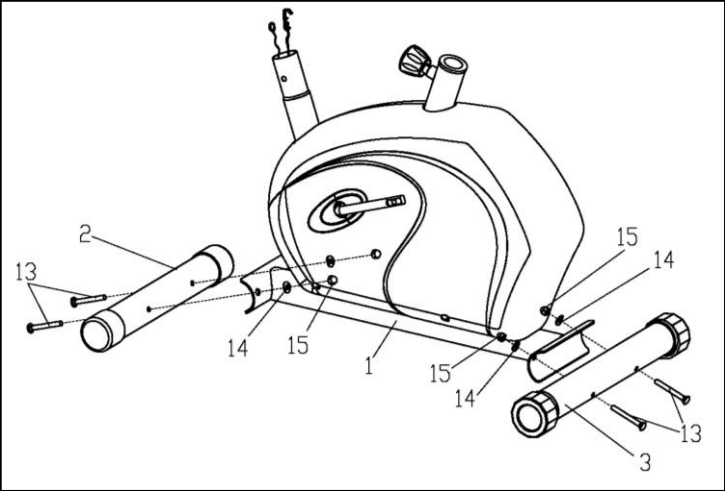
- Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.
- Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.
- Sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.
- Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 110 kg.
- Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før det er i tilfredsstillende stand igjen.
- Det anbefales å benytte en underlagsmatte for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.
- Sykkelen er ikke ment for bruk i.f.m. medisinsk el. fysikalsk behandling.

KOMPLETT DELETEDGNING

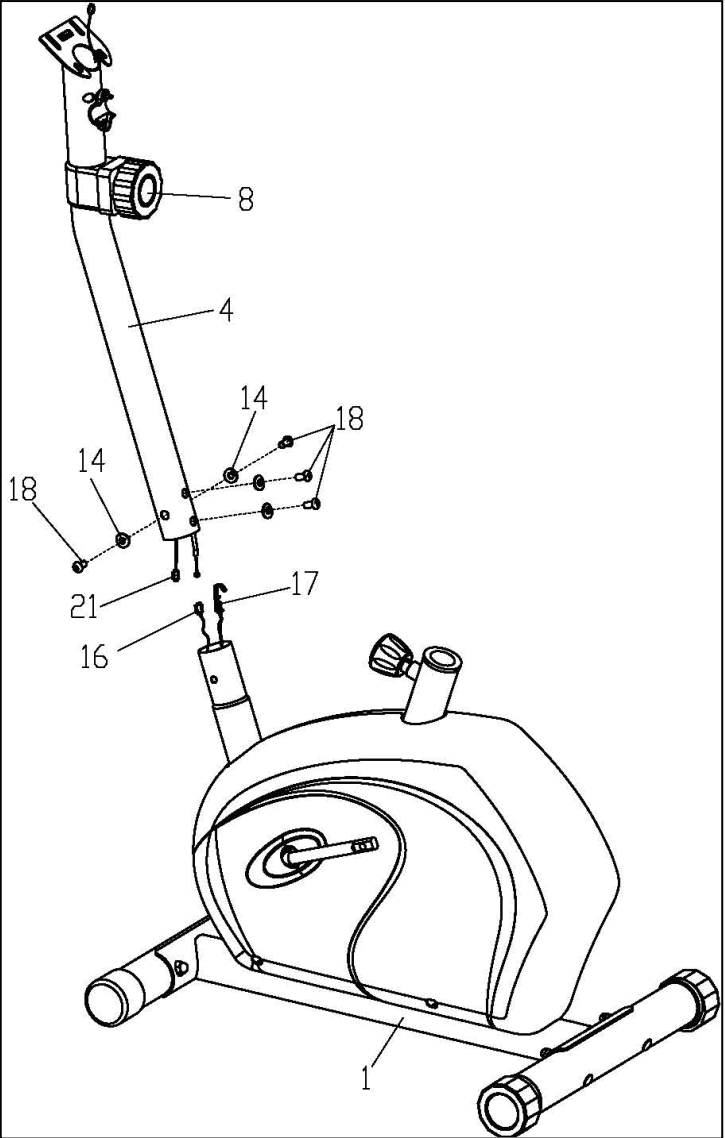


MONTERING

Steg 1

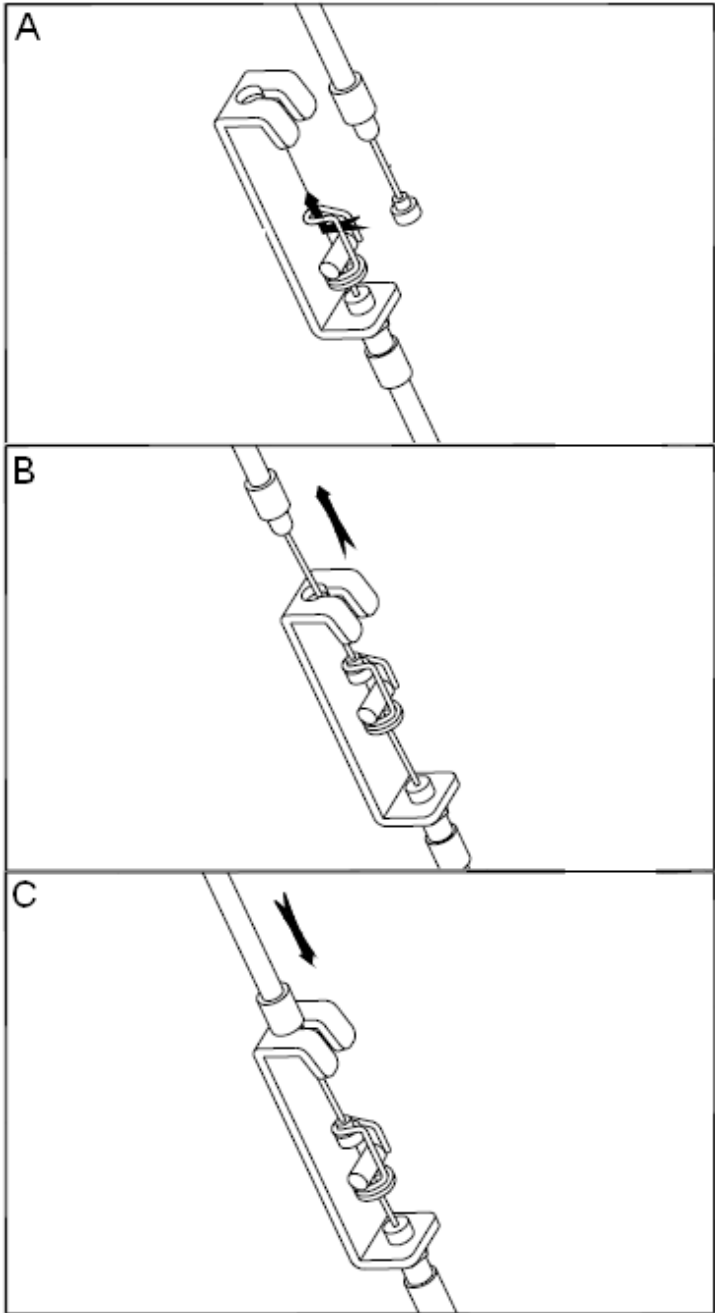


Steg 2 (A)

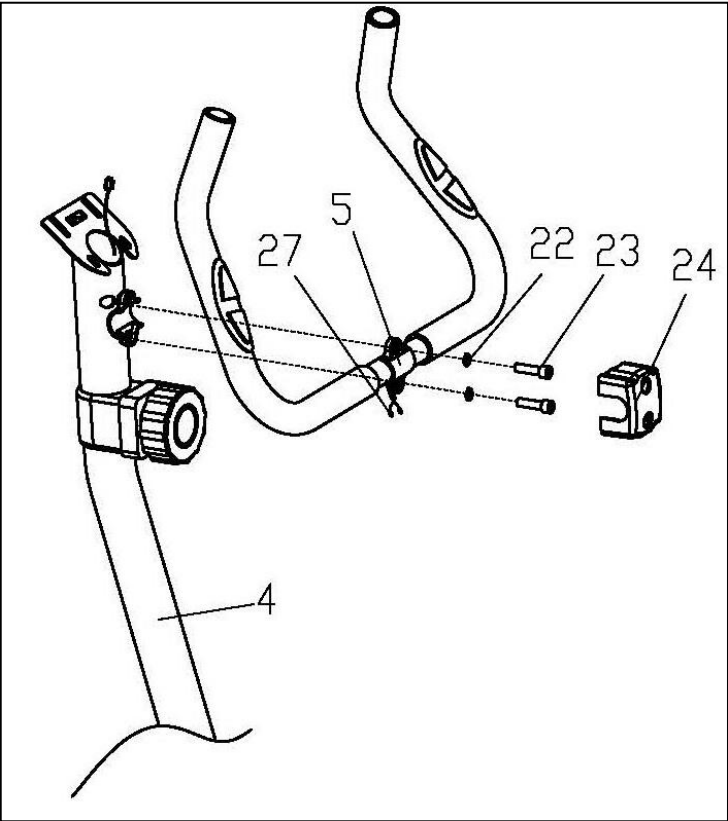


Step 2

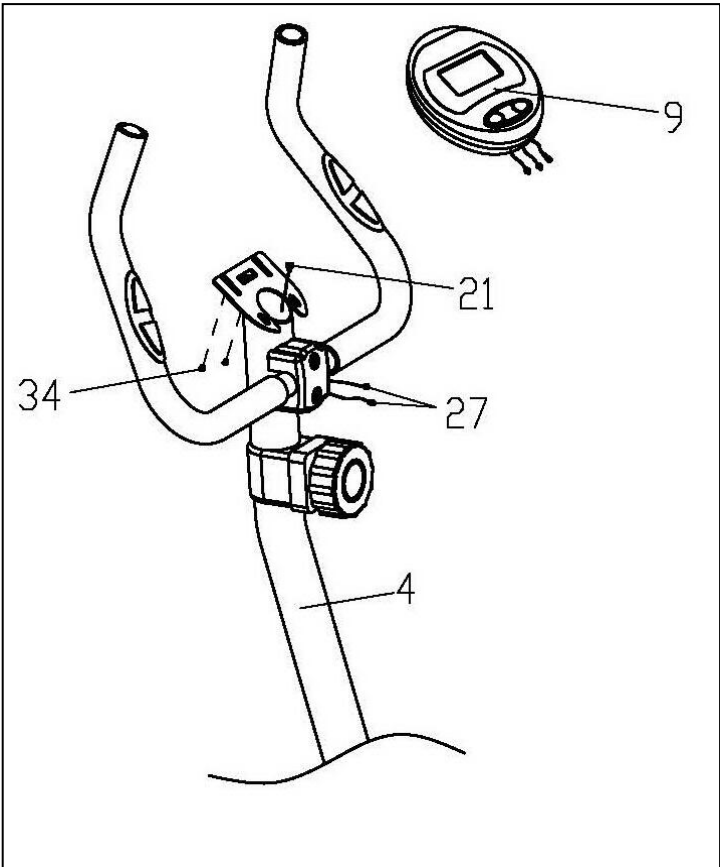
(B)



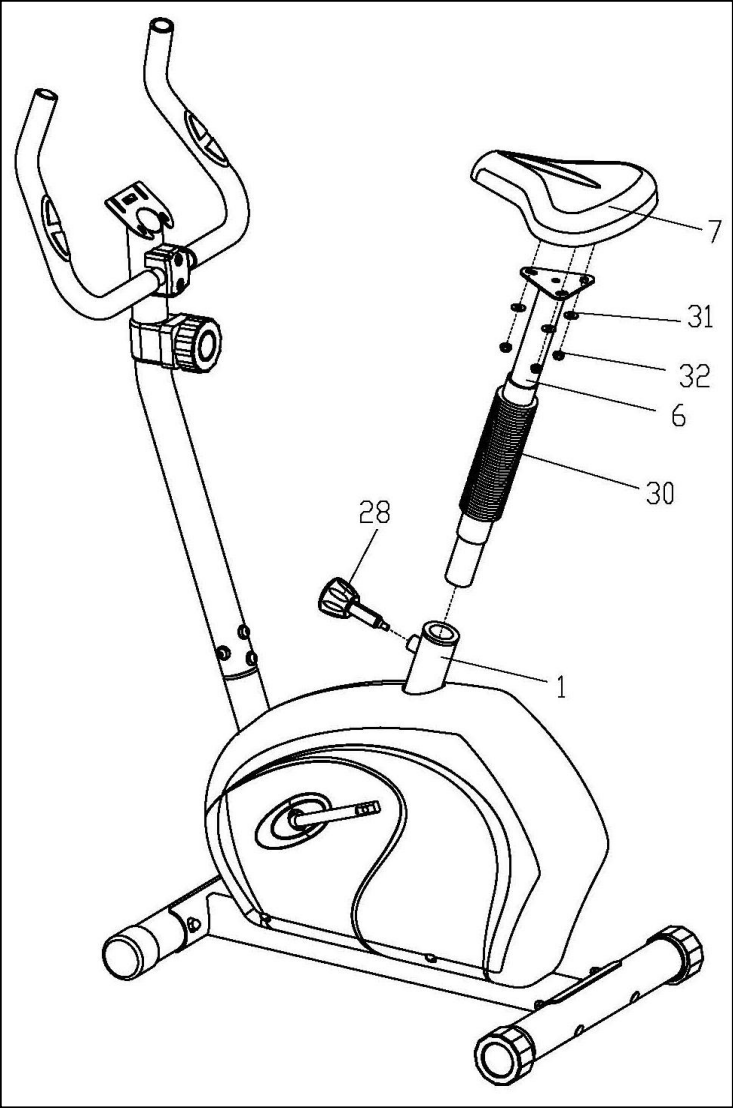
Step 3



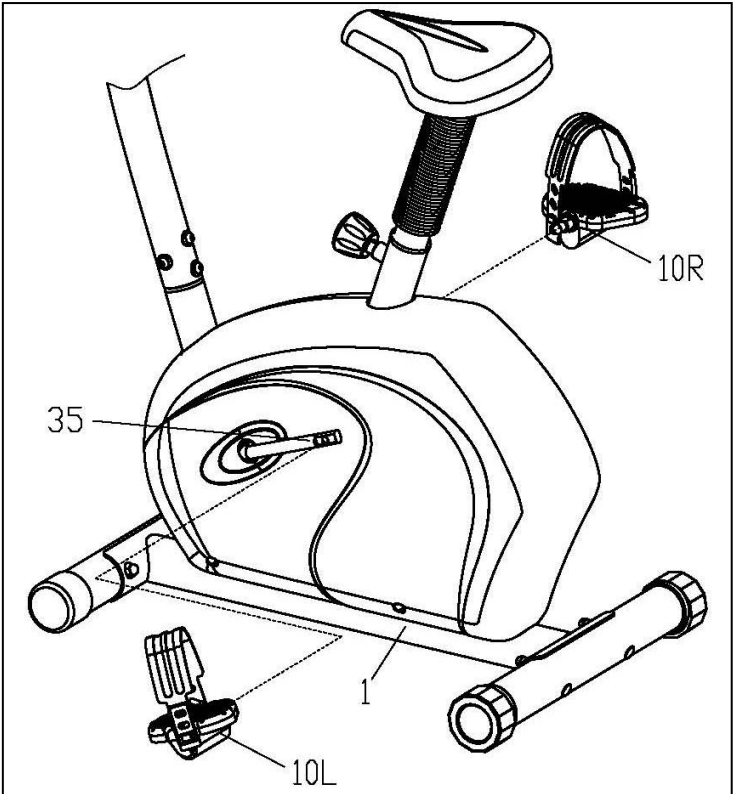
Step 4



Step 5



Step 6





Bruksanvisning til computer Abilica Gym 790

Art. nr. 555 790



ST-6971-7

KNAPPENE

ENGELSK

MODE
RESET
SET

NORSK

FUNKSJON
NULLSTILL
INNSTILLING

BESKRIVELSE

Veksler mellom de ulike funksjonene
Nullstiller de ulike parameterne
Stiller inn de ulike parameterne

FUNKSJONENE

Mode	Brukes for å velge hver enkelt funksjon. Hold Mode inne i 2 sek. og alle funksjonene vil nullstilles.
Set	Brukes for å stille funksjonene tid, distanse, kaloriforbruk og puls.
Reset	Brukes for å nullstille funksjonene.
Scan	Viser vekselvis 6 sek. av hver funksjon.
Speed	Viser hastigheten. Maks. hastighet er 99,9 km.
RPM	Viser antall tråkk per minutt. (Runder Per Minutt) Veksler hvert 6. sekund med hastigheten.
Time	Viser akkumulert treningstid, fra 00:00 til 99.59 Du kan også forhåndsinnstille ønsket treningstid ved å bruke SET-knappen når TIME blinker. Hver trykk tilsvarer 1 min. Når valgte treningstid er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og tiden vil starte og telle oppover.
Distanse	Viser akkumulert distanse fra 00:00 til 99.99 km. Du kan også forhåndsinnstille ønsket distanse ved å bruke SET-knappen når DISTANCE blinker. Hvert trykk tilsvarer 0,5km. Når valgte distanse er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og distansen vil starte og telle oppover.
Kaloriforbruk	Viser akkumulert kaloriforbruk fra 0 til maks. 999 kalorier. Du kan også forhåndsinnstille ønsket kaloriforbruk ved å bruke SET-knappen når CALORIES blinker. Hvert trykk tilsvarer 10 kalorier. Når valgte kaloriforbruk er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og kaloriforbruke starte og telle oppover. (Denne funksjonen er kun en indikasjon og kan ikke brukes i medisinsk sammenheng.)
Puls	Viser din puls.

HÅNDPULSFUNKSJONEN

For å få frem rett puls må du holde hendene på begge pulssensorene når du trener. Etter 30-60 sek. vil pulsen vises på displayet.

FORHÅNDSINNSTILLING

Alle forhåndsinnstilte verdier vil telle nedover fra programmert verdi til 0. Når programmert verdi har telt helt ned, vil computeren pipe og verdiene vil begynne å telle oppover.

BEMERK

1. Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min, vil den automatisk slå seg av.
2. Computeren slår seg på når du trykker på en av knappene eller begynner å trå.
3. Dersom displayet blir utydelig/ustabilt, installerer nye batterier i computeren.
4. Batterier: 1,5V AAA, 2stk.

SPORT SUPPLY®

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

© Sport Supply Int. AS

Rev. 01/0109