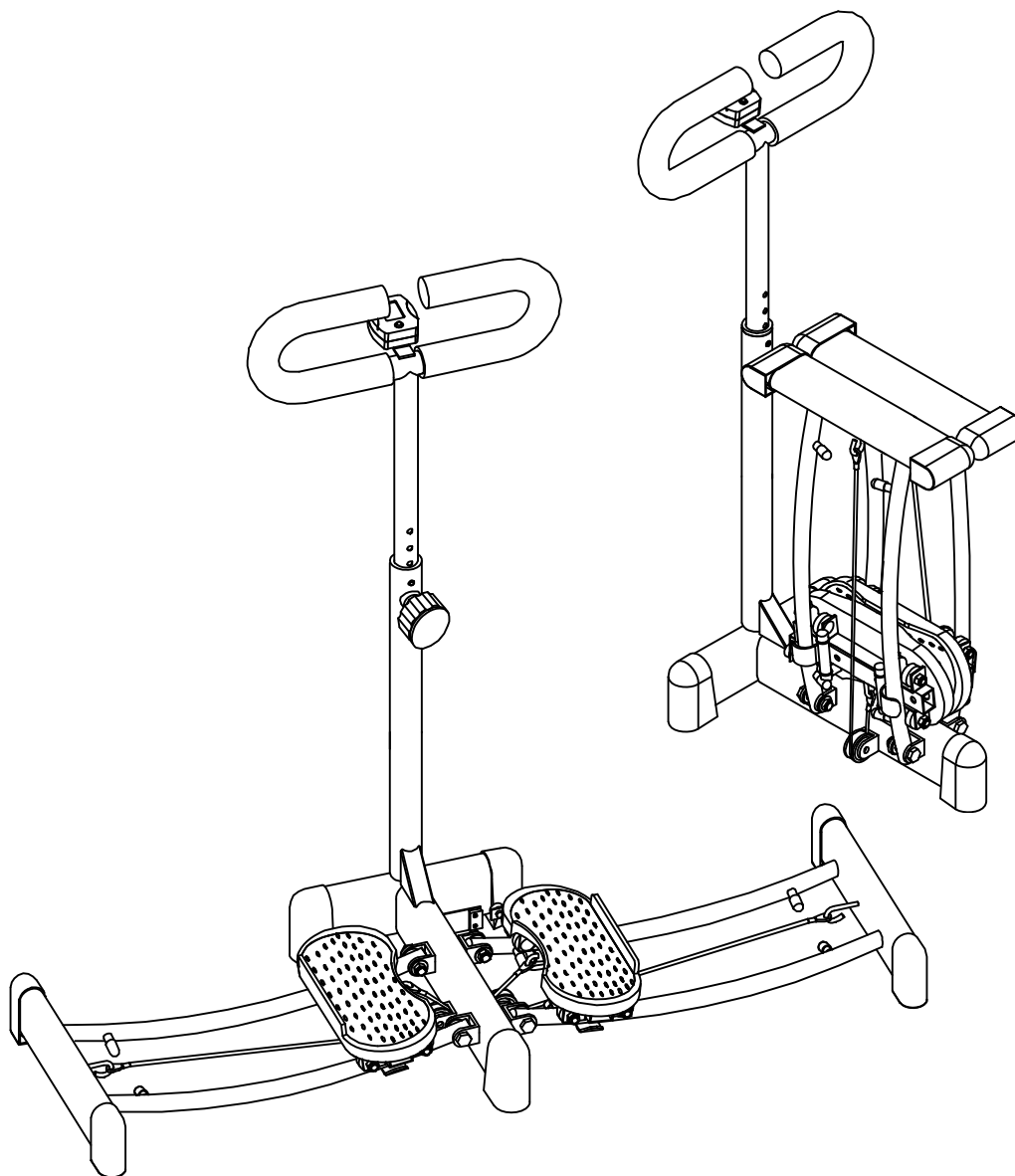




N

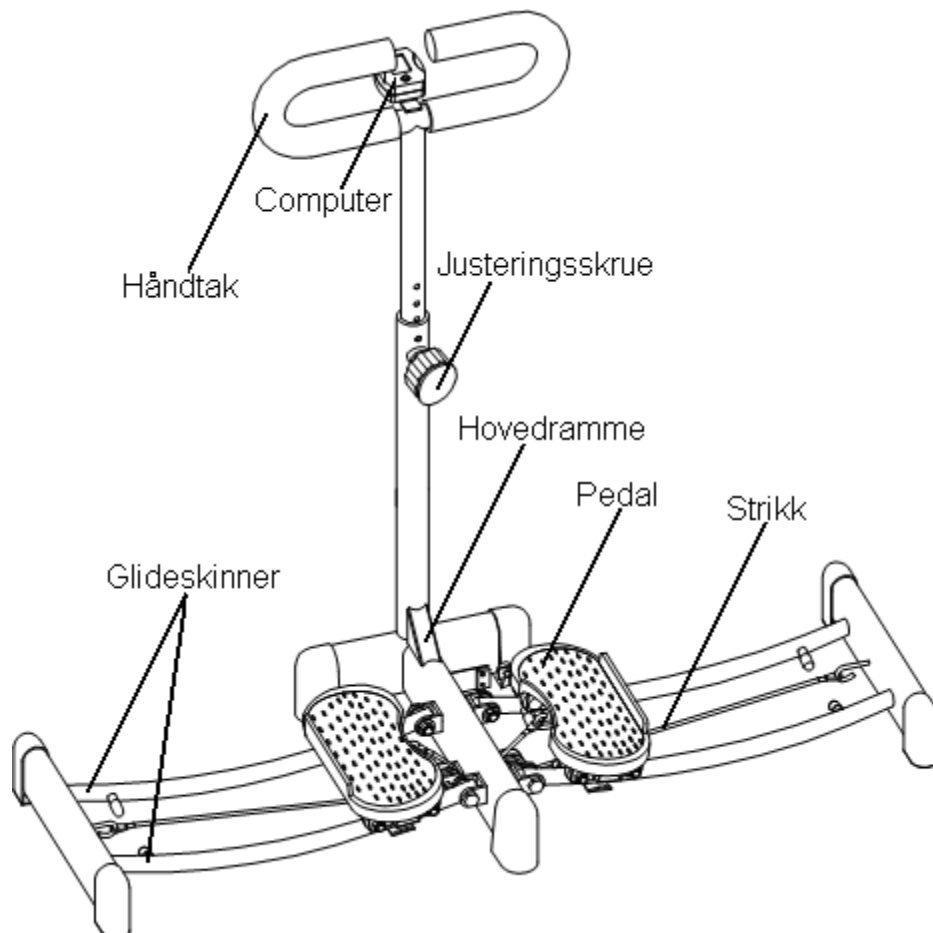
## Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Slider

Art. nr. 521 950

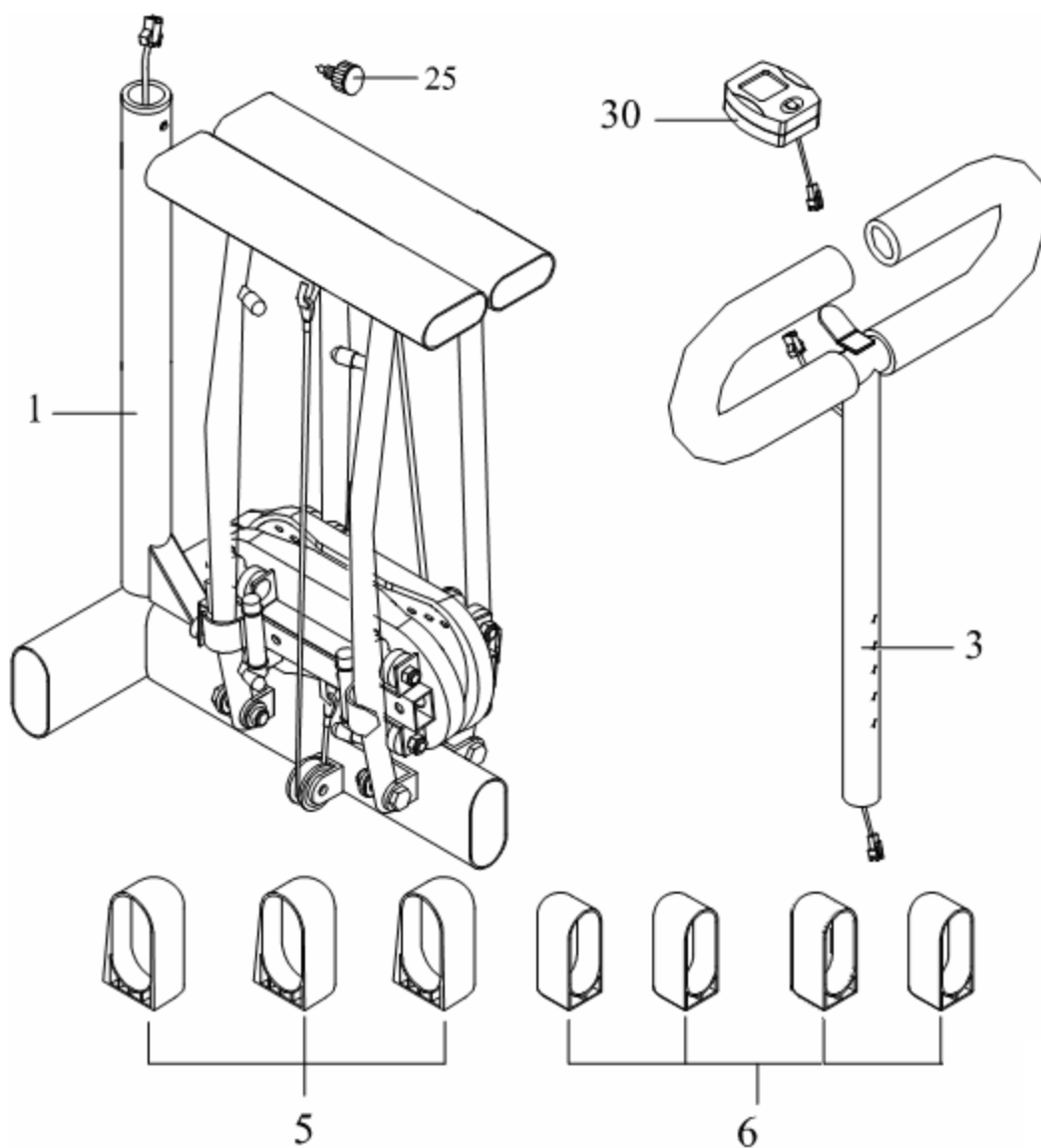


## VIKTIG INFORMASJON

- Bruksområdet for dette apparatet er hjemmetrening.
- Hold barn unna apparatet, og ikke la barn være i nærheten når det er i bruk.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.
- Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 115 kg.
- Ikke belast håndtaket med hele tyngden av overkroppen. Håndtaket er ment som en lett balansestøtte ifm. på- og avstigning fra apparatet. Dersom du belaster håndtaket med for mye vekt vil du utføre øvelsen feil, og det kan også skade justeringspunktet i håndtaket.
- 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.
- Apparatet er ikke ment for bruk i.f.m. medisinsk el. fysikalsk behandling.



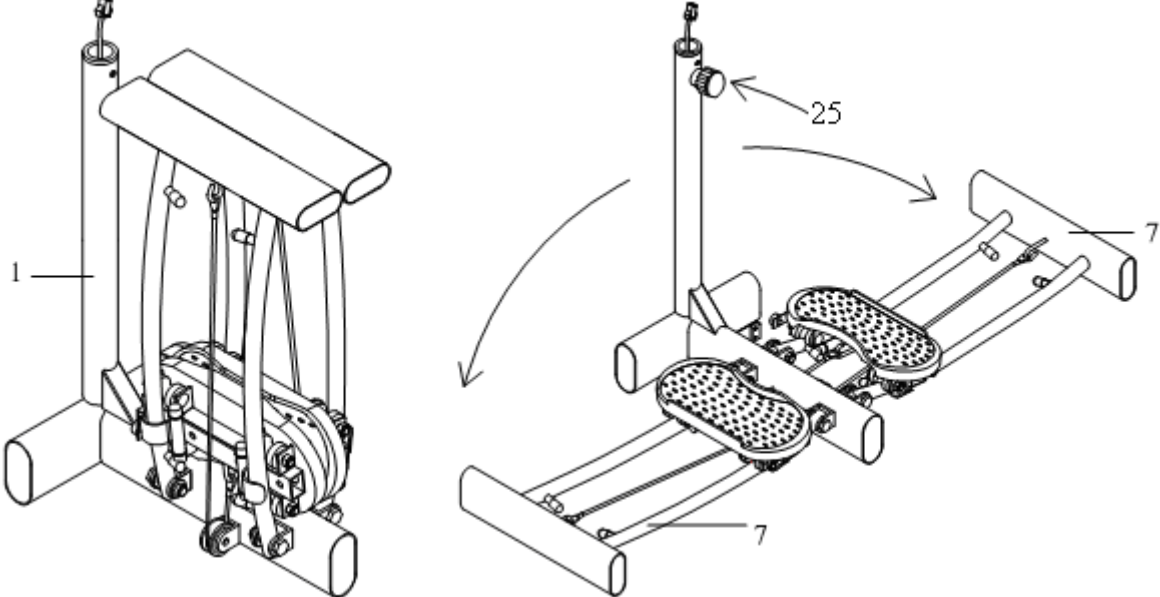
## MONTERINGSDELER



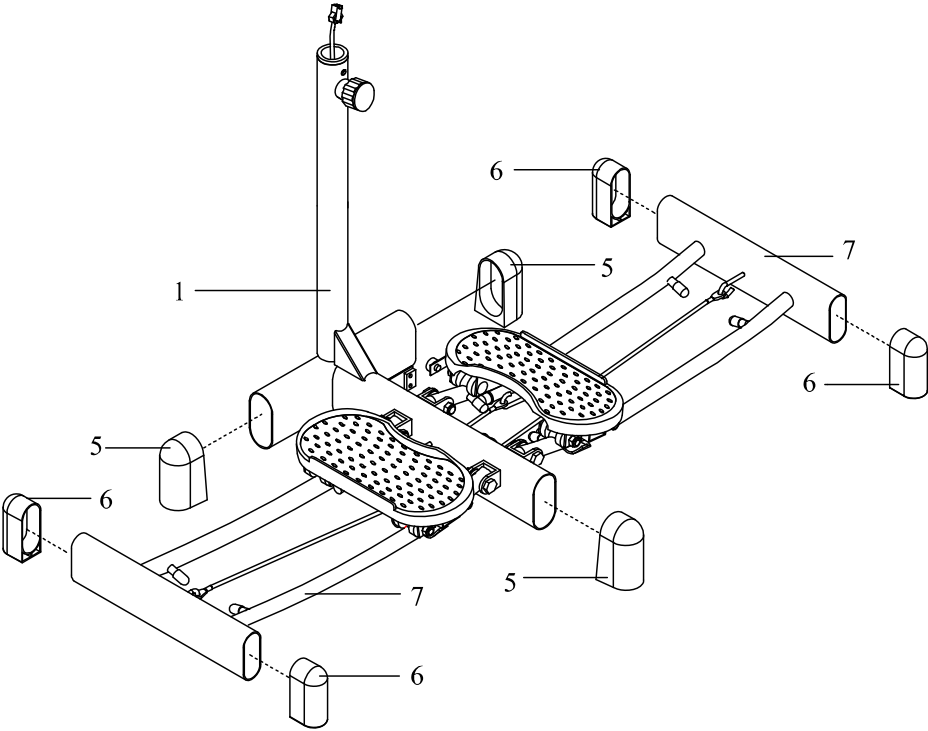
Del nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
3	Håndtak	1
5	Endestykke til tverrstag	3
6	Endestykke til tverrstag	4
25	Justeringskrue	1
30	Computer	1

# MONTERING

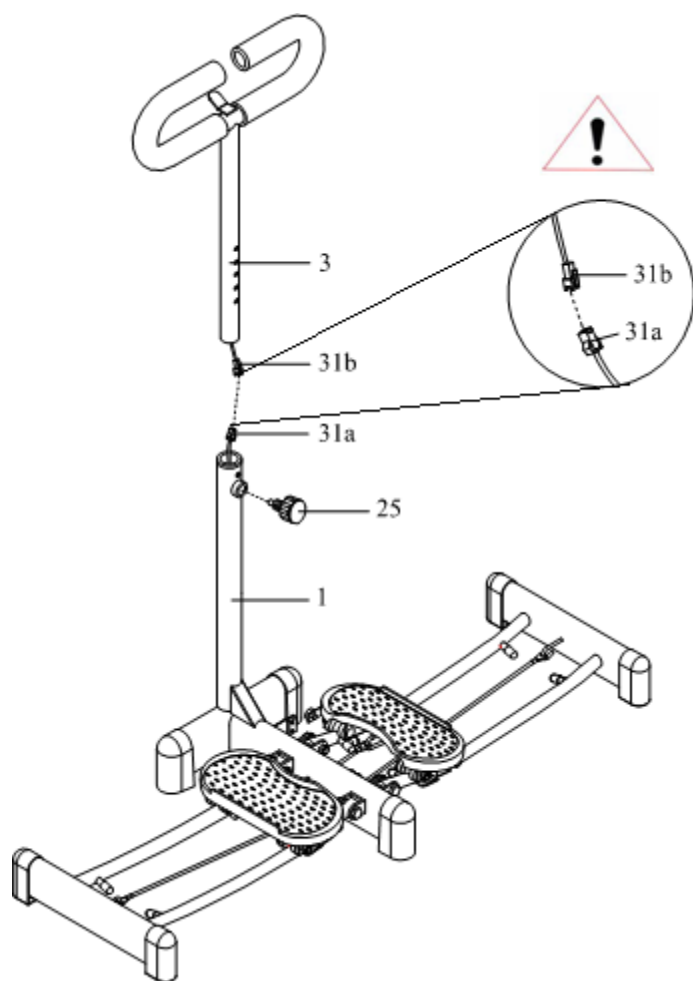
## Steg 1



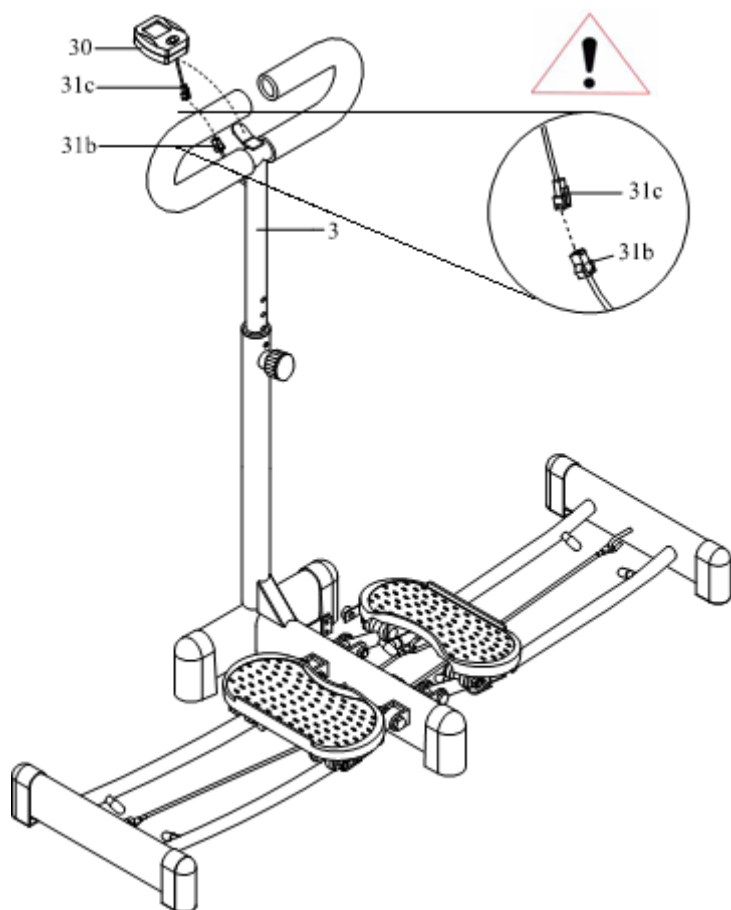
## Steg 2



### Step 3



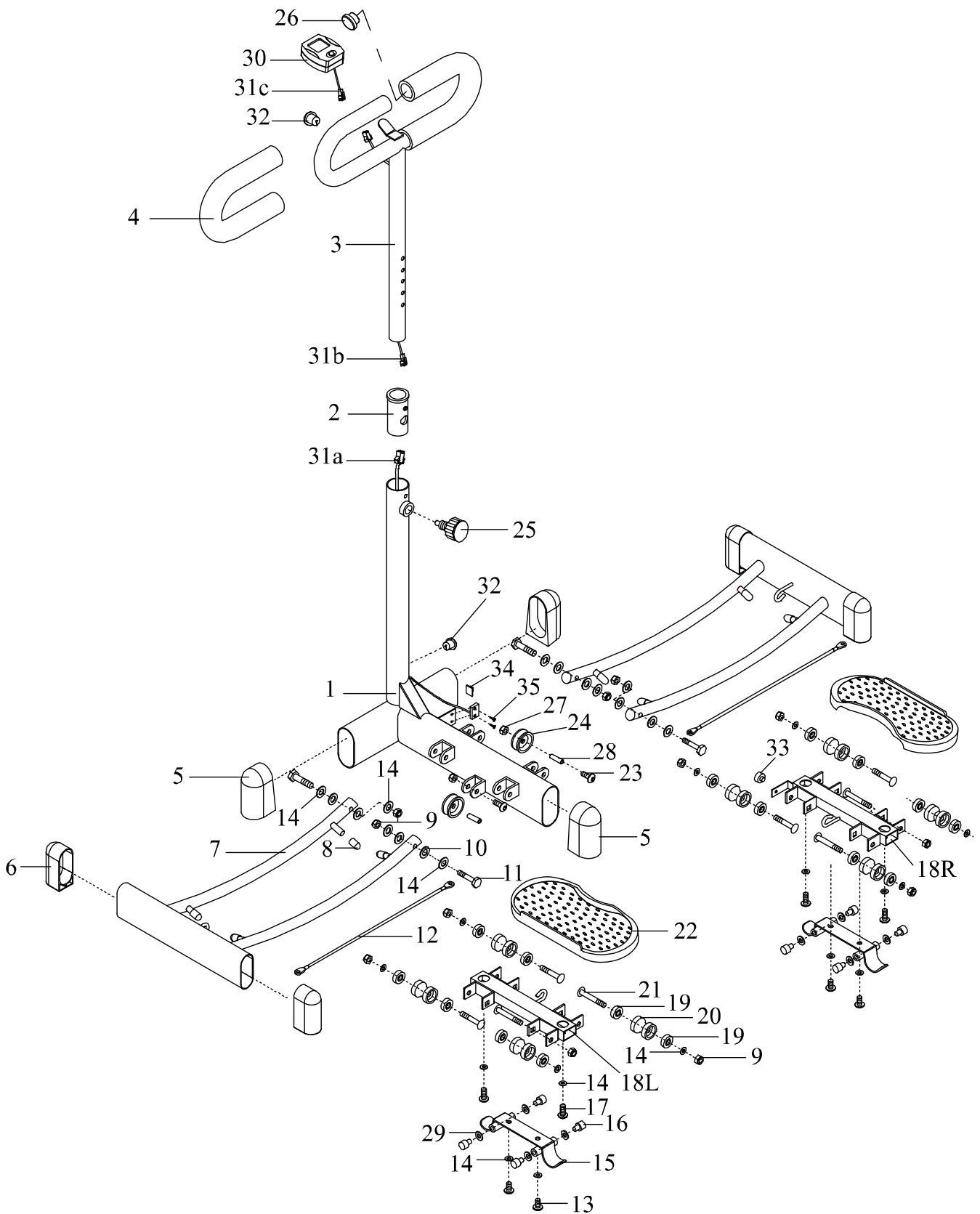
### Step 4



## KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Plastforing til håndtak	1
3	Håndtak	1
4	Polstring til håndtak	2
5	Endestykke til tverrstag	3
6	Endestykke til tverrstag	4
7	Glideskinne	2
8	Hette til stopper	8
9	Mutter M8	12
10	Skive Ø8	8
11	Bolt M8x42L	4
12	Strikk	2
13	Bolt M8x12L	4
14	Skive Ø8.2	24
15	Pedalfeste	2
16	Gummiknott	8
17	Bolt M8x20L	4
18 L	Venstre pedalvogn	1
18 R	Høyre pedalvogn	1
19	Kulelager	16
20	Hjul til pedalvogn	8
21	Bolt M8x55L	8
22	Pedalplate	2
23	Bolt M6x30L	2
24	Trinsehjul	2
25	Justeringskrue	1
26	Endepropp til håndtak	2
27	Mutter M6	2
28	Avstandsstykke til trinsehjul	2
29	Skive M10,2 Ø16	8
30	Computer	1
31 a	Signalkabel, nedre del	1
31 b	Signalkabel, midtre del	1
31 c	Signalkabel, øvre del	1
32	Strekkavlaster	2
33	Magnet	1
34	Foring	1
35	Skruer	2

# KOMPLETT DELETEDGNING



## BETJENING AV COMPUTEREN



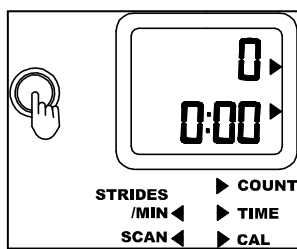
## FUNKSJONER

ENGELSK	NORSK	FUNKSJON
COUNT	TELLER	Teller antall repetisjoner siden forrige nullstilling
TIME	TID	Viser tidsforbruket. Starter og stanser automatisk
CALORIES	KALORIER	Viser antatt kaloriforbruk siden forrige nullstilling
STRIDES / MIN	STEG / MIN.	Viser hastigheten. Målt i steg pr. minutt
SCAN	ROTASJON	Skifter mellom de ulike visningene

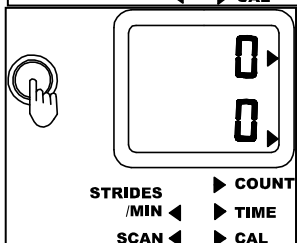
Computeren har en funksjonsknapp. Bruk denne for å skifte mellom de ulike funksjonene.

I displayet er det to linjer. Den øverste linjen vil alltid vise antall steg.

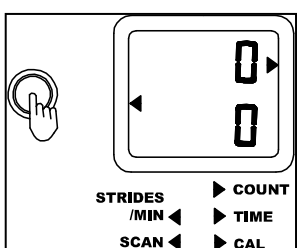




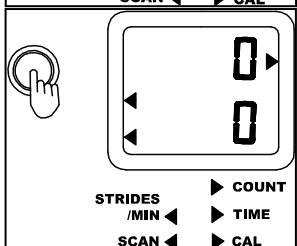
Trykk på funksjonsknappen til pilen peker på "TIME" for å lese av tiden mens du trener.



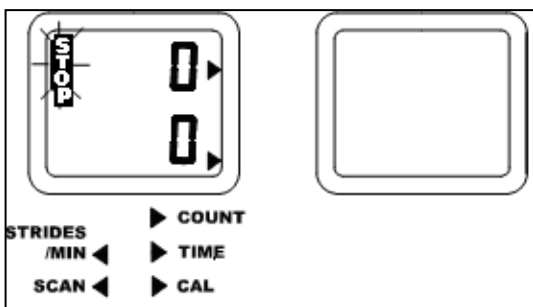
Trykk på funksjonsknappen til pilen peker på "CALORIES" for å lese av kaloriforbruket mens du trener.



Trykk på funksjonsknappen til pilen peker på "STRIDES/MIN" for å lese av hastigheten i steg pr. min. mens du trener.



Trykk på funksjonsknappen til pilen peker på "SCAN" dersom du ønsker at computeren skal vise de fire ulike funksjonene vekselvis.



Dersom computeren ikke registrerer noen bevegelse på 3 sek. vil det vises et "STOP-symbol" oppe til venstre. Dersom computeren ikke registrerer noen bevegelse på 3 min. vil den slå seg av automatisk. Trykk på funksjonsknappen eller begynn å trene for å starte computeren igjen.

**SPORT SUPPLY®**

Leverandør:  
 Sport Supply Int. AS  
 Postboks 244  
 3051 Mjøndalen  
 Norway  
 E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)  
 Web [www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© 2008 Sport Supply Int. AS