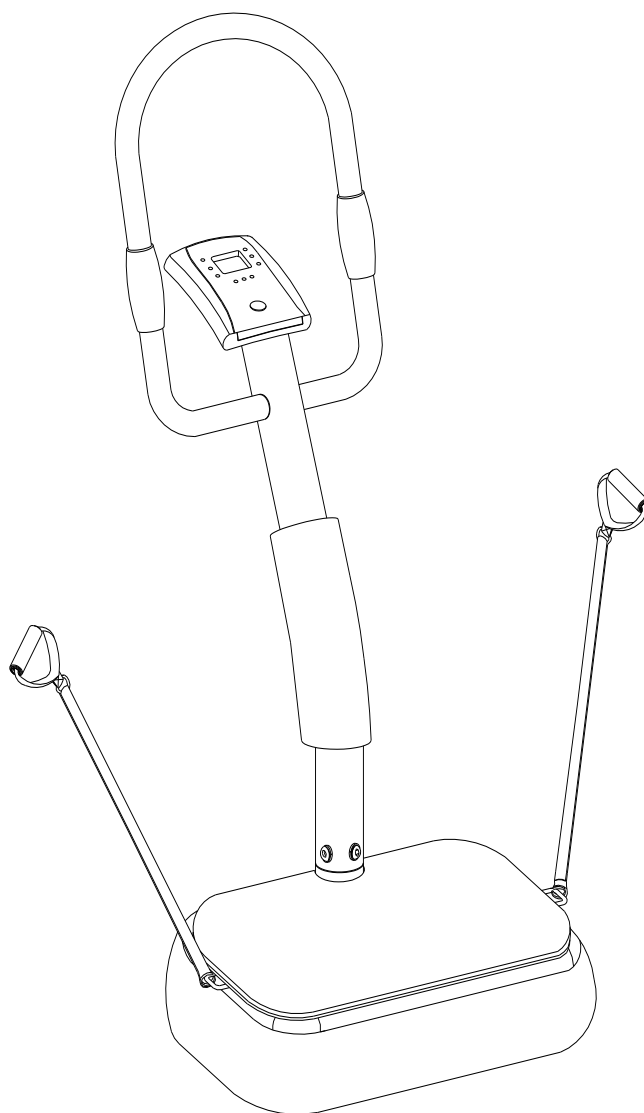




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Vibro Medio

Art. nr. 555 610



Modell VT 800

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Les hele manualen før montering og bruk av apparatet. I tillegg ber vi deg merke deg de følgende sikkerhetsregler:

1. Bruksområdet for dette apparatet er hjemmetrening.
2. Dersom du på noe tidspunkt oppdager at noen deler er løse eller defekte, kontakt utsalgsstedet før du benytter apparatet.
3. Ikke stikk gjenstander inn i noen åpninger på apparatet.
4. Maks brukervekt for denne maskinen er 100 kg.
5. Apparatet må ikke brukes av flere personer samtidig.
6. Må ikke brukes utendørs eller i nærheten av vann.
7. Hold kjæledyr unna apparatet. Barn bør ikke benytte apparatet.
8. Slå alltid av strømtilførselen etter bruk.
9. Bruk av underlagsmatte vil redusere faren for skader på gulv / gulvbelegg.

Noen fordeler med vibrasjonstrening:







- Øke muskelmasse
- Forbedre fleksibilitet på ledd og muskler
- Stimulere blodsirkulasjon
- Reduserer muskelsmerte
- Restituere muskler og sener

Rådfør alltid med lege/fysioterapeut hvis du skulle være i tvil om apparatet passer deg.

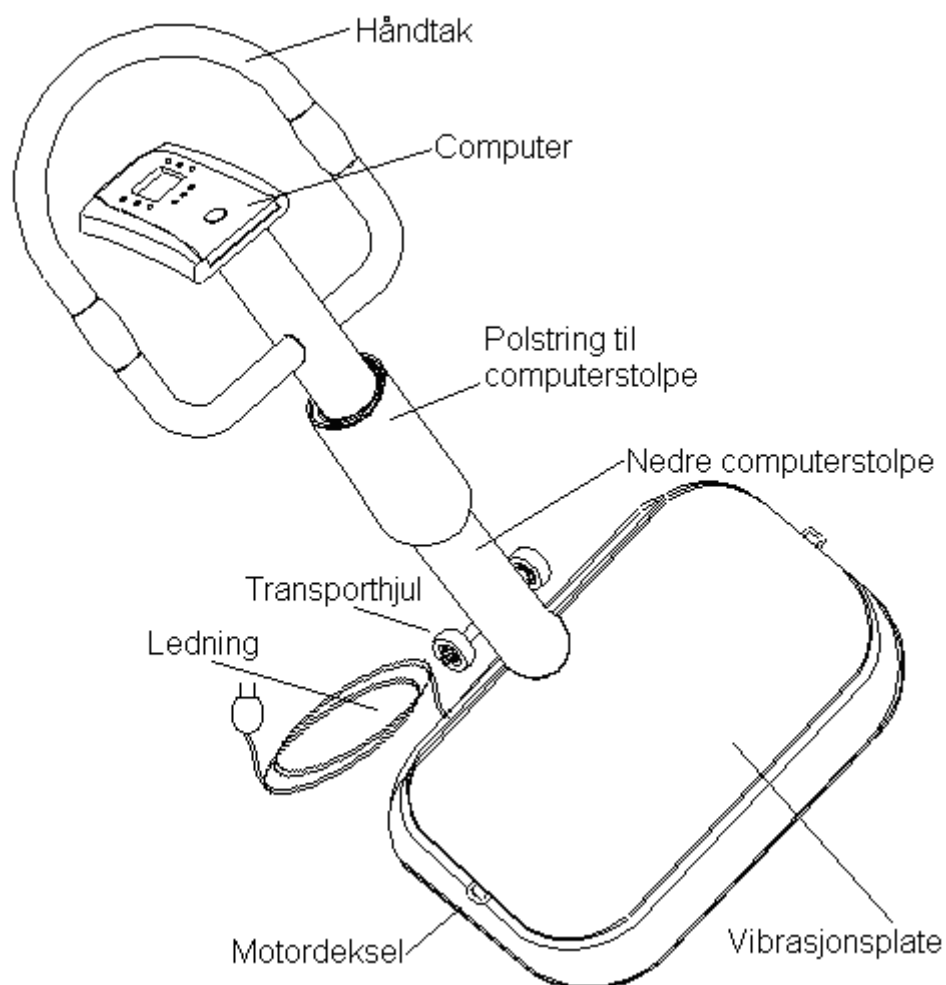
Du bør ikke bruke Abilica Vibro Medio hvis du:

- er gravid
- har hjerte- eller karsykdommer
- er nyoperert
- har proteser eller implantater
- har brokk
- har diabetes
- har epilepsi
- har kraftig migrene
- bruker pace-maker
- nylig har satt inn plater eller nagler i hofter, knær eller lignende
- har svulster eller cyster

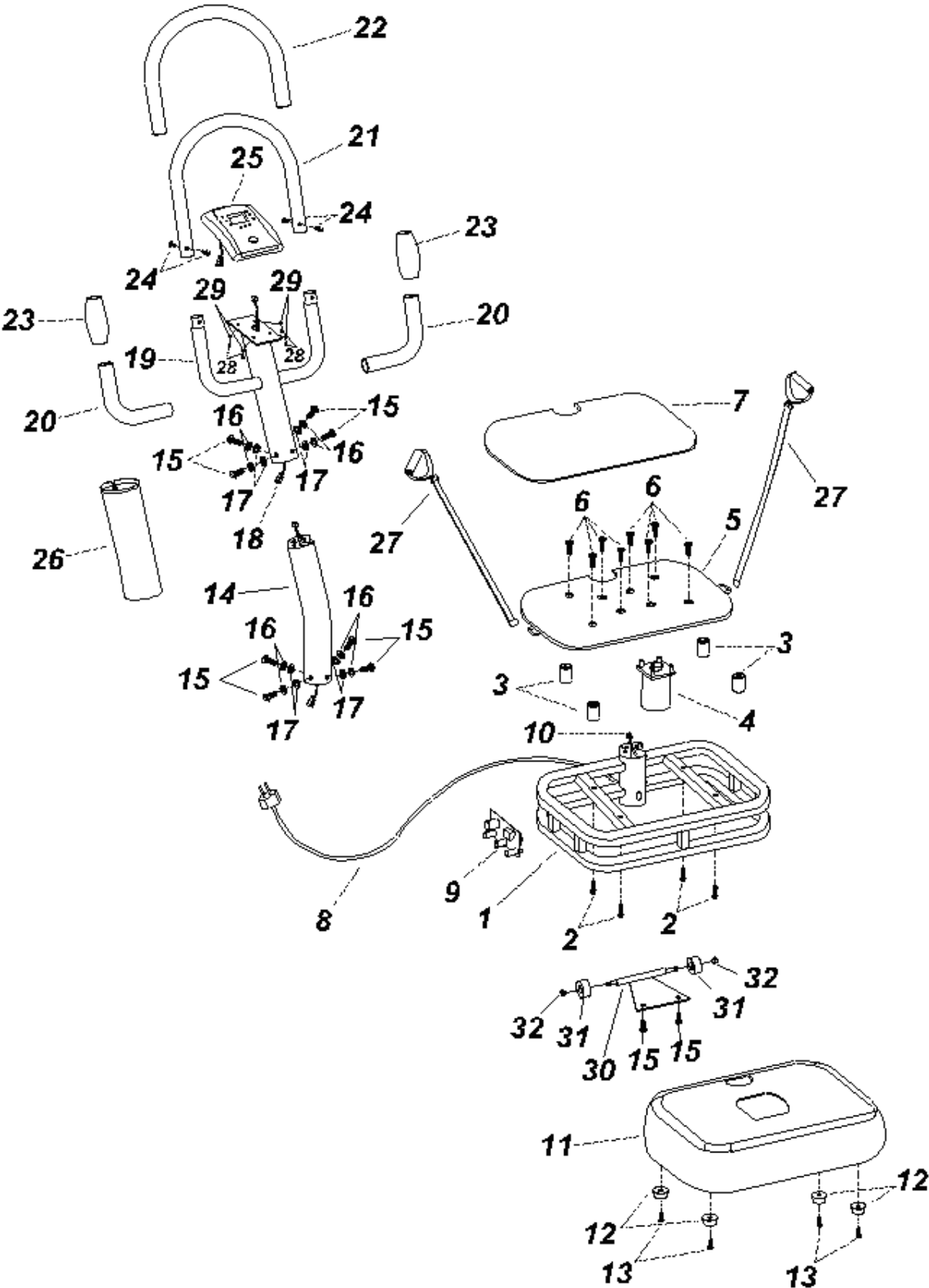
SKRUEPAKKE

Del nr.	Beskrivelse	Antall		
16	Skive Ø 8mm.	8		
24	Skrue M6x15mm.	4		
15	Bolt M8x15mm.	8		
17	Springskive Ø 8 mm.	10		
28	Skrue M5x12mm.	4		
29	Springskive Ø 5mm.	4		

MONTERINGSDELER



KOMPLETT DELETEGNING



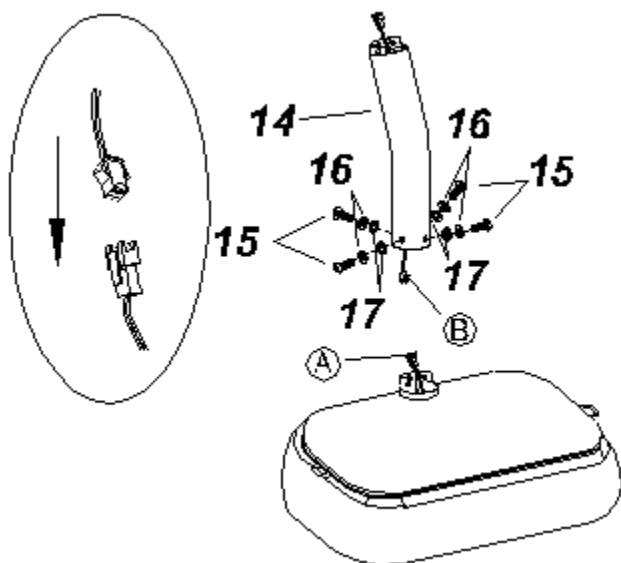
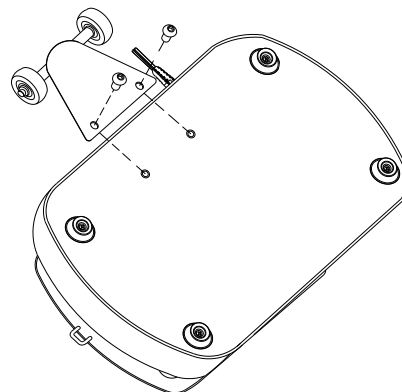
KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Beskrivelse	Antall	Del nr.	Beskrivelse	Antall
1	Bunnramme	1	17	Springskive Ø 8mm.	8
2	Bolt M8x40mm.	4	18	Kontakt	1
3	Gummiforing	4	19	Øvre computerstolpe	1
4	Motor	1	20	Polstring til håndtak	2
5	Vibrasjonsplate	1	21	Håndtak	1
6	Bolt M8x15mm.	8	22	Polstring til håndtak	1
7	Vibrasjonsunderlag	1	23	Skumgummigrep	2
8	Ledning	1	24	Skrue M6x15mm.	4
9	Styrekort	1	25	Computer	1
10	Kontakt	1	26	Polstring, computerstolpe	1
11	Motordeksel	1	27	Reim / Treningshåndtak	2
12	Støtteben	4	28	Skrue M5x 12mm.	4
13	Skrue M5x10mm.	4	29	Springskive Ø 5mm.	4
14	Nedre computerstolpe	1	30	Transporthjul-aksling	1
15	Bolt M8x15mm.	10	31	Transporthjul	2
16	Skive Ø 8mm.	8	32	Mutter M6	2

MONTERING

Steg 1

Fest transporthjulene til motordekselet med det medfølgende verktøyet, og to stk. bolter M8x15mm. (del nr. 15)

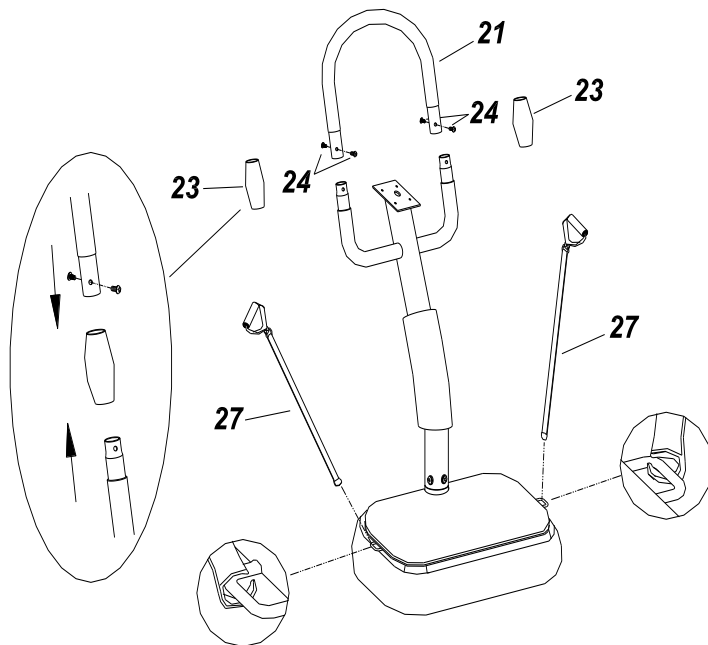
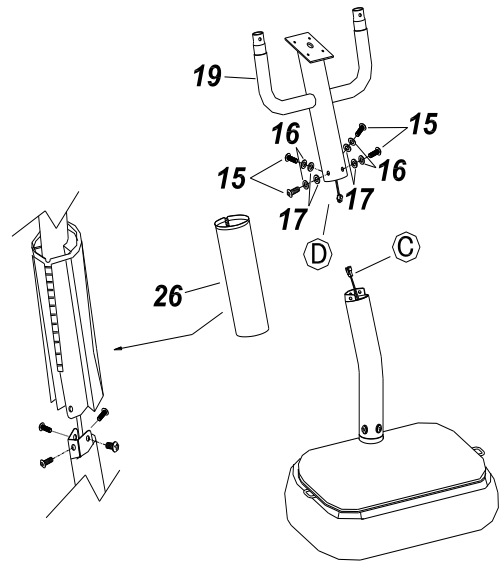


Steg 2

Koble sammen signalkablene A og B som vist i tegningen. Fest nedre computerstolpe til vibrasjonsplaten med fire stk. bolter, og skiver (del nr. 15, 16 og 17)

Steg 3

Koble sammen signalkablene C og D som vist i tegningen. Fest øvre computerstolpe til nedre computerstolpe med fire stk. bolter, og skiver (del nr. 15, 16 og 17). Fest polstringen til computerstolpen (del nr. 26) rundt skjøten i computerstolpen.

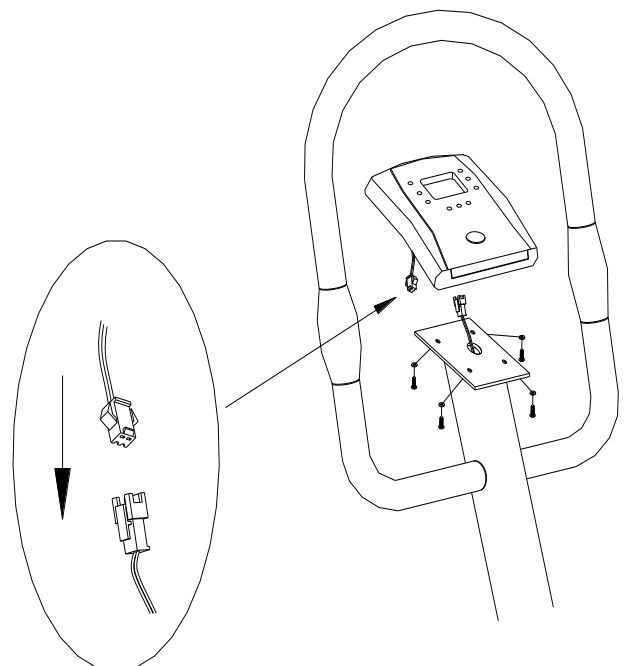


Steg 4

Tre skumgummigrepet (del nr. 23) inn på håndtaket, og fest håndtaket med fire stk. skruer M6x15mm. (del nr. 24)

Steg 5






Koble sammen kablene fra computeren og computerstolpen som vist på tegningen. Fest computeren til stolpen med medølgende skruer M5x12mm. (del nr. 28)



BETJENING AV COMPUTER



KNAPPER

1		Av / På
2		Stopp
3		Start
4		Justering, intensitet
5		Justering, intensitet
6	P1-P5	Program 1 ~ 5
7	M	Manuell
8	30, 180, 300	Justering, tid

FUNKSJONER

Manuell

Når du velger manuell vil displayet vise "....."

Forhåndsinnstillingen er Manuell, og 30 sek.

Bruk +/- knappene for å justere intensitetsnivå (1-8). Dette kan også justeres underveis i treningen.

Bruk tidsinnstillings-knappene for å justere tid (30-300 sek.)

Trykk på START for å starte treningen, og STOPP dersom du ønsker å avslutte før tiden er ute.

Program

Trykk på Programknappene (P1-P5) for å velge ønsket program.

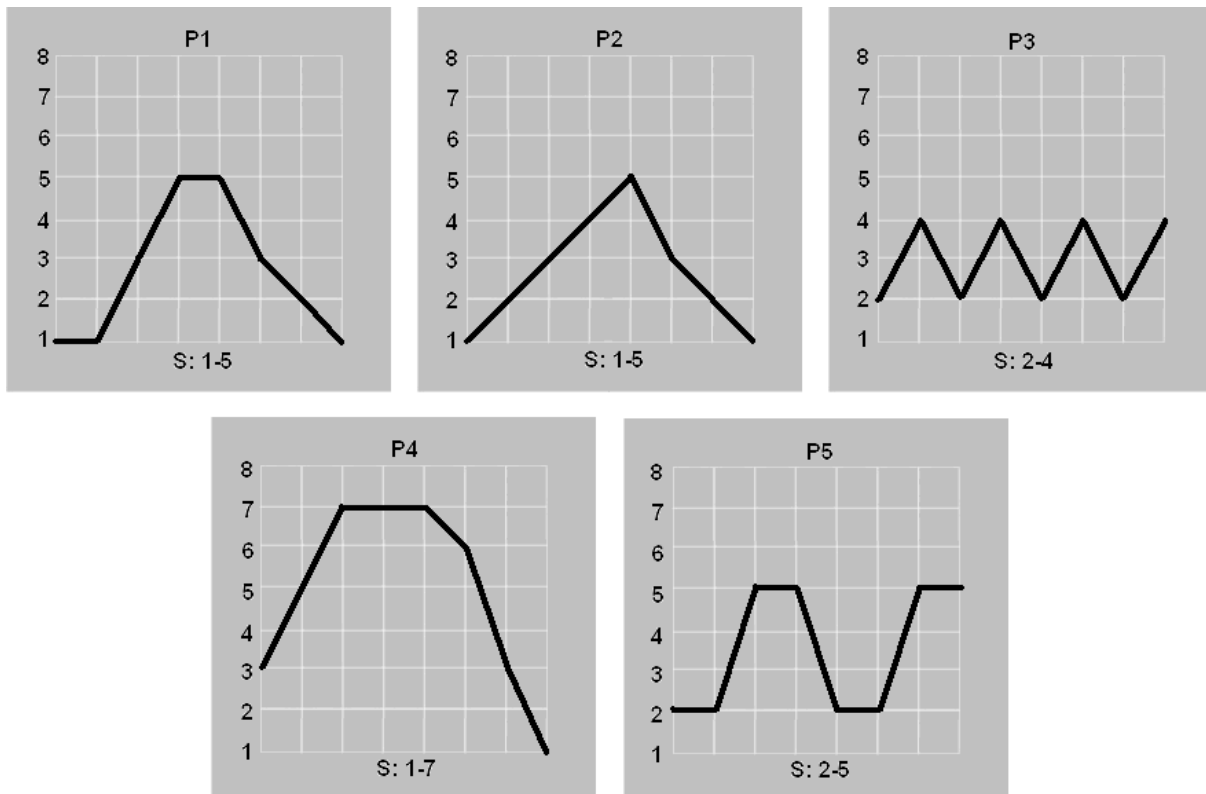
Tiden vil automatisk vise 10 min. Denne kan endres ved å bruke +/- knappene (minimum 5 min. / maksimum 15 min.)

Trykk på START for å starte treningen. Intensiteten vises i displayet underveis.

Programmene er delt inn i 8 faser, og tiden du velger vil fordele seg jevnt utover disse.

PROGRAMMER

Nedenfor vises en detaljert oversikt over hvert enkelt program. Intensiteten er angitt med en "S" (Speed)



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. 2 Aug.08