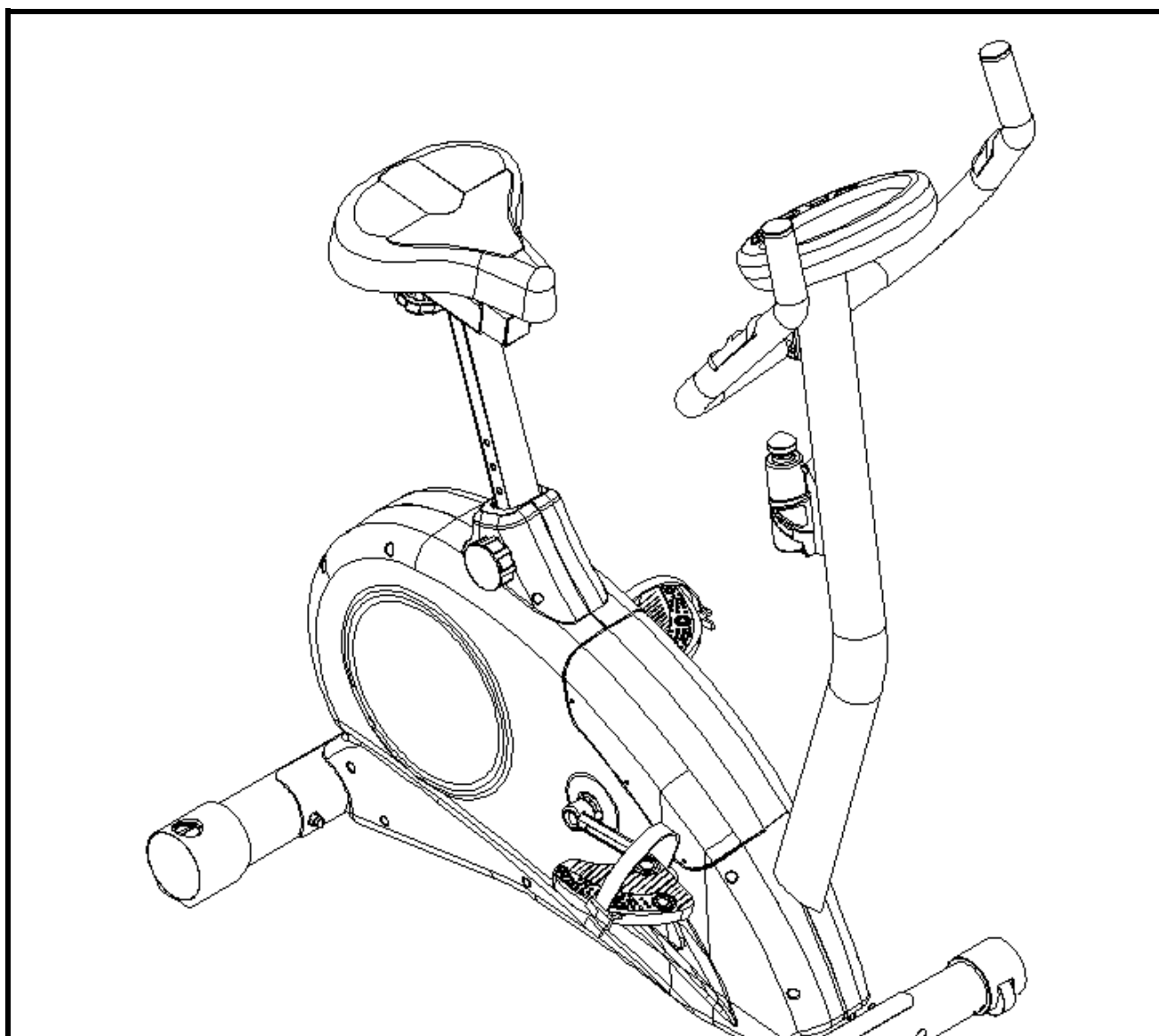


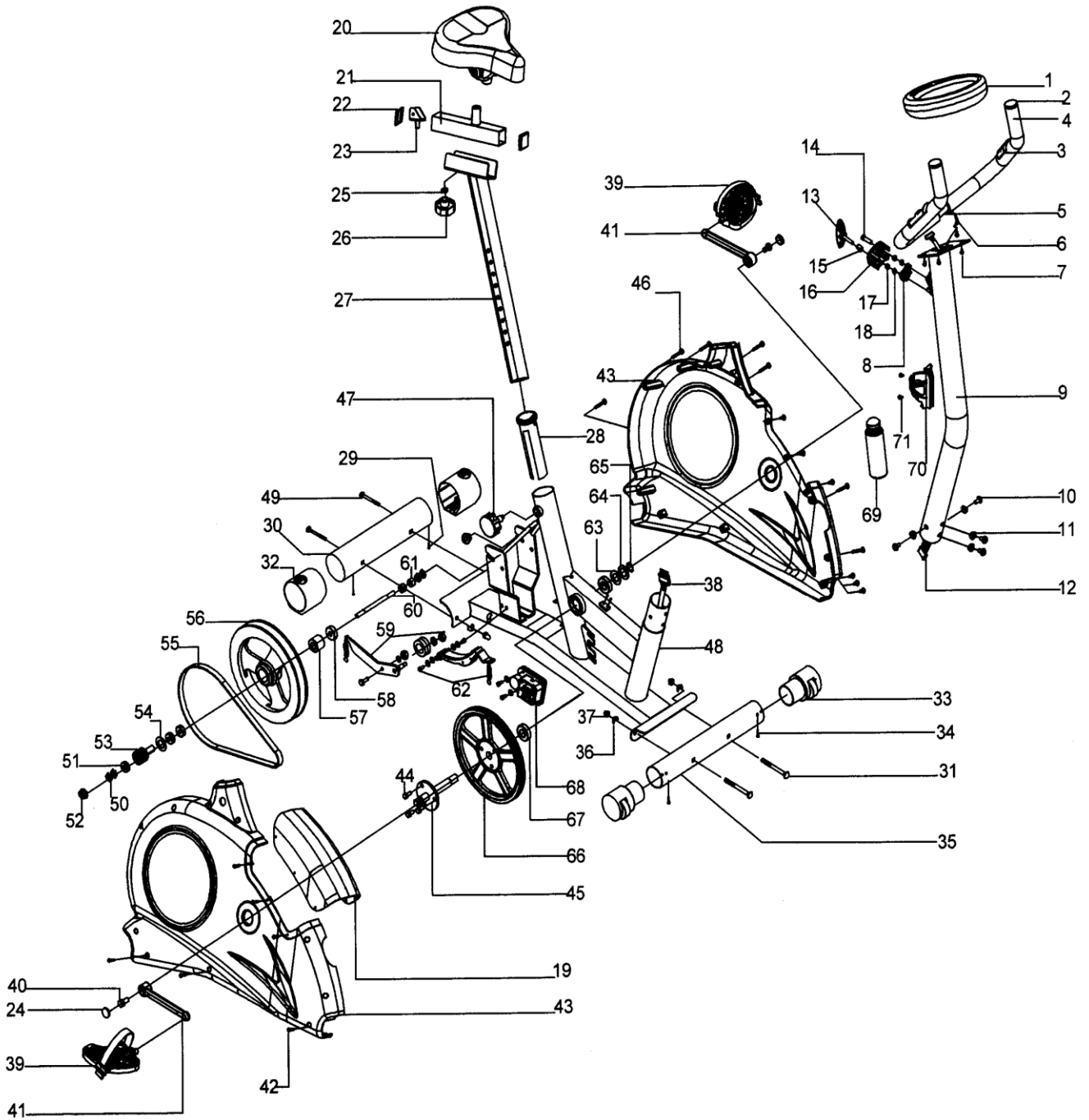


**Bruks- og monteringsanvisning til
Abilica WinExpress**

Art. 555 025



KOMPLETT MONTERINGSTEGNING

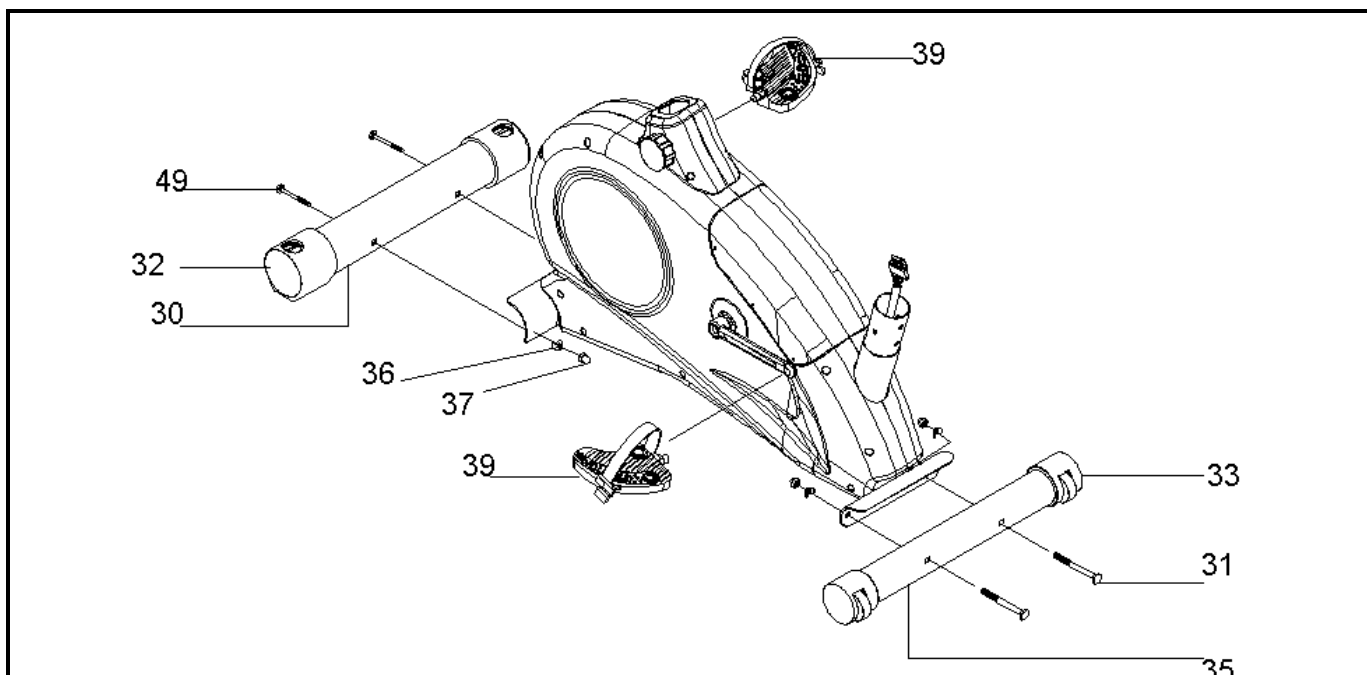


DELELISTE

NO.	BESKRIVELSE	QUANTITY
1	COMPUTER	1
2	ENDESTYKKE FOR POLSTRING TIL STYRE	2
3	HÅNDPULS SENSOR	2
4	FESTE FOR HÅNDTAK	2
5	STYRE	1
6	PULSLEDNING	1
7	SKRUE TIL COMPUTER	4
8	KLEMME TIL HÅNDTAK	1
9	STYRESTOLPE	1
10	SKRUE FOR STYRESTOLPE	4
11	PAKNING / SKIVE FOR STYRESTOLPE	4
12	COMPUTER LEDNING (ØVRE)	1
13	T - SKRUE TIL HÅNDTAK	1
14	SKRUE TIL HÅNDTAK	1
15	METALLFORING TIL HÅNDTAK	1
16	PLASTDEKSEL TIL HÅNDTAK	1
17	FJÆRSKIVE TIL HÅNDTAK	2
18	PAKNING / SKIVE TIL HÅNDTAK	2
19	TOPPDEKSEL	1
20	SETE	1
21	HORISONTAL JUSTERING	1
22	ENDESTYKKE FOR HORISONTAL JUSTERING	2
23	U-FORMET SKRUE FOR HORISONTAL JUSTERING	1
24	DEKSEL TIL KRANK SKRUE	2
25	PAKNING	1
26	SKRUE FOR FESTE AV HORISONTAL SETESKINNE	1
27	SETEPINNE	1
28	KAPSEL	1
29	SKRUE TIL BAKRE TVERRSTAG	2
30	BAKRE STABILISATOR	1
31	LÅSESKRUE FOR FREMRE TVERRSTAG	2
32	FOTDEKSEL BAK	2
33	FOTDEKSEL FORAN M/TRILLEHJUL	2
34	SKRUE TIL FREMRE TVERRSTAG	2
35	FREMRE TVERRSTAG	1
36	DEKSEL TIL FREMRE OG BAKRE TVERRSTAG	4
37	MUTTER TIL FREMRE OG BAKRE TVERRSTAG	4
38	COMPUTERLEDNING(NEDRE)	1
39	PEDAL (R = HØYRE+L = VENSTRE)	1
40	SKRUE TIL KRANK ARM	1
41	DEKSEL TIL KRANK ARM	2
42	SKRUE TIL KJEDEDEKSEL	4

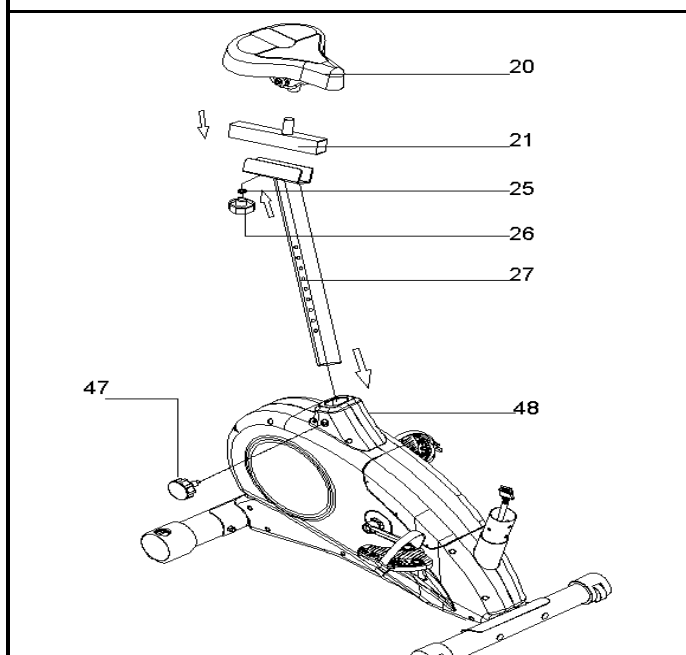
NO.	BESKRIVELSE	QUANTITY
43	KJEDEDEKSEL	2
44	SKRUE TIL AKSEL	3
45	AKSEL	1
46	SKRUE TIL KJEDEDEKSEL	7
47	SPRINGFJÆR TIL SETEPINNE	1
48	HOVEDDRAMME	1
49	BÆREBOLT FOR BAKRE TVERRSTAG	2
50	STJERNESKRUE TIL SVINGHJUL	2
51	MUTTER TIL SVINGHJUL	4
52	MUTTER TIL SVINGHJUL	1
53	LITEN SKIVE	1
54	LAGER	2
55	DRIVREIM	1
56	SVINGHJUL	1
57	TOMGANGSKIVE MED LAGER	1
58	LAGER	1
59	TOMGANGSKIVE TIL SVINGHJUL	1
60	AKSEL	1
61	MUFFE TIL SVINGHJUL	2
62	MAGNETISK BREMSE SYSTEM	1
63	DELER TIL SKIVESETT	1
64	PAKNING TIL SKIVESETT	1
65	C-PAKNING TIL SKIVESETT	1
66	SVINGHJUL	1
67	LAGER	1
68	GIRKASSE SETT	1
69	VANNFLASKE	1
70	VANNFLASKE- HOLDER	1
71	SKRUE TIL VANNFLASKE- HOLDER	2

MONTERINGSANVISNING



1. MONTER FREMRE OG BAKRE TVERRSTAG TIL HOVEDDRAMMEN MED 2 SKRUER (31), MUTTERE (37) OG PAKNINGER (36).

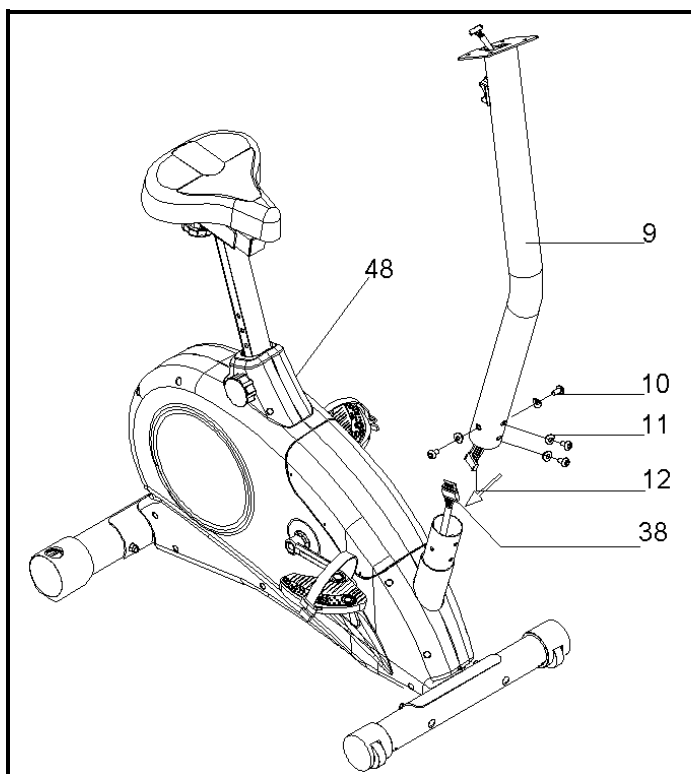
2. MONTER DEN VENSTRE PEDALEN (39) TIL DEN VENSTRE KRANK ARMEN (41) (SKRU MOT KLOKKEN) OG DEN HØYRE PEDALEN TIL DEN HØYRE KRANK ARMEN. (SKRU MED KLOKKEN)



1. MONTER SYKKELSETET TIL DEN HORIZONTAL SETEJUSTERINGEN OG STRAM TIL SKRUEN FORSIKTIG.

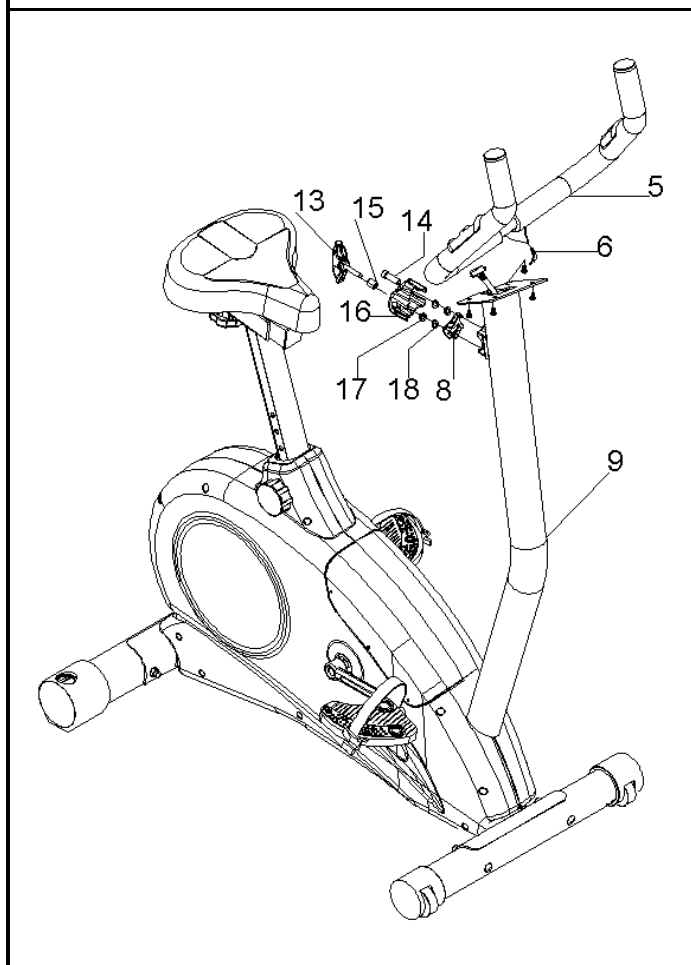
2. SETT INN SYKKELSETEPINNEN I HOVEDDRAMMEN, VELG DEN ØNSKEDE POSISJONEN PÅ HÅNDTAKET.

3. PASS PÅ AT HÅNDTAKET ALLTID ER STRAMMET TIL UNDER BRUK.



1. MONTER LEDNINGEN PÅ COMPUTEREN MELLOM HOVEDDRAMMEN OG STYRESTOLPEN SOM VIST PÅ TEGNINGEN TIL VENSTRE. (12 OG 38)

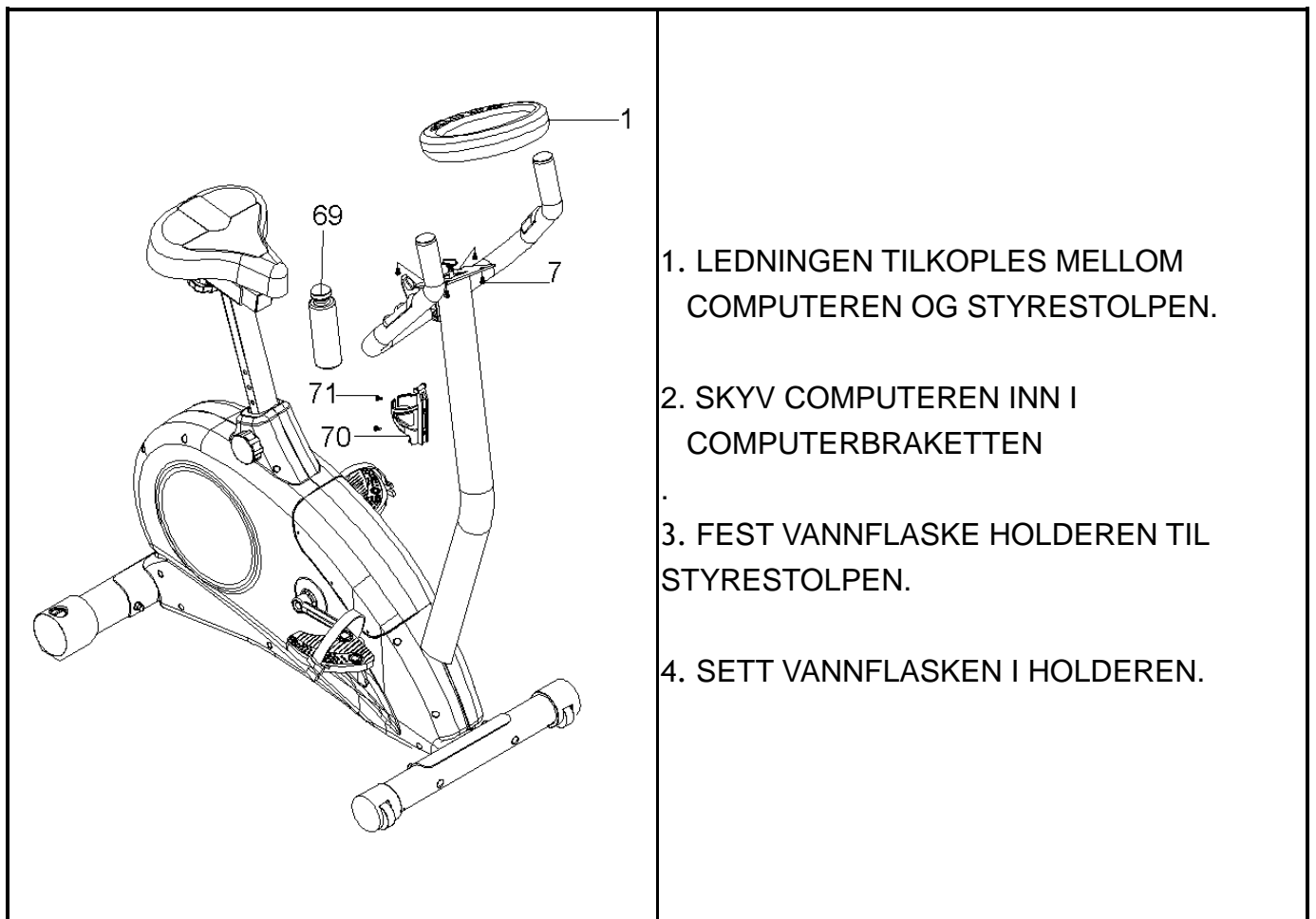
2. SETT FAST STYRESTOLPEN (9) TIL HOVEDDRAMMEN ETTER Å HA MONTERT LEDNINGEN TIL COMPUTEREN. FEST DE FIRE SKRUENE (10) OG SKIVENE (11) FOR Å SETTE FAST STYRESTOLPEN.



1. FEST STYRET TIL BRACKETTEN PÅ STYRESTOLPEN MED STYREKLEMMER, FJÆRSKIVE, PAKNINGER OG SKRUE.

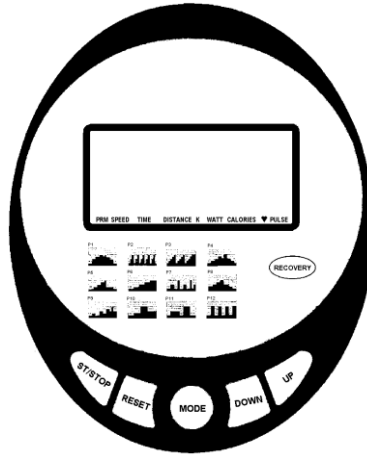
2. MONTER FJÆRSKIVEN, PAKNINGENE OG METALL FORINGEN INN I STYRE KLEMMENE. SETT PLAST DEKSELET INN PÅ STYRE KLEMMENE.

3. FEST T - SKRUEN (13) TIL PLAST DEKSELET. JUSTER HÅNDTAKET TIL ØNSKET POSISJON. STRAM TIL T - SKRUEN FØR BRUK.



Programmerbar computer

SM-5000-7



HVORDAN BETJENE COMPUTEREN

- TRINN 1** Bruk UP eller DOWN knappene for å velge U1 (bruker nummer 1) til U4 (bruker nummer 4) som bruker- identifikasjon, trykk så MODE / ENTER.
- TRINN 2** Du bruker så UP eller DOWN til å velge forskjellige treningsmetode i MANUAL eller PROGRAM (12 forskjellige programprofiler) eller USER (egendefinert program) eller TARGET HEART RATE kontroll (puls). (4 forskjellige treningsalternativer)
- TRINN 3** Du kan bruke UP eller DOWN for å justere trenings-, LOAD / DIFFICULTY, nivået fra 1 til 16 under MANUAL (manuell), PROGRAM og USER program. (unntatt under TARGET HEART RATE programmet).
- TRINN 4** UP eller DOWN brukes også for å forhåndsstille treningsprogram, når alle program er forhåndstilt, trykk MODE / ENTER.

Tilgjengelige forhåndsinnstilte programmer

- TID:** Viser akkumulert treningstid fra 00:00 to 99:00, kan økes med 1:00 minutt av gangen.
- DISTANSE:** Viser akkumulert distanse fra 0.00 to 99.90, kan økes med 0.10 km eller ml. av gangen.
- WATT:** Viser akkumulert motstand fra 10 til 350, kan økes med 10 WATT av gangen. (WAIT (vent) kan kun forhåndsstilles under MANUAL program)
- PULS:** Viser akkumulert puls fra 30 til 240, kan økes med 1 BPM av gangen. (unntatt i TARGET HEART RATE program)

- TRINN 5** Trykk START / STOP knappen for å starte treningen.

INSTRUKSJONER FOR TRENINGSPROGRAM

For å starte treningen:

Når du trykker på START / STOP knappen uten noen forhåndsinnstilling (funksjoner og program), vil computeren starte å virke under manuelt program.

Trening uten forhåndsstilt tid:

Dersom du ikke forhåndsstiller tid (TIME), vil profilen skifte videre per 0,1 km eller ml ved å telle opp (ikke ved forhåndsstilt DISTANCE) eller ved å telle ned (når du har forhåndsstilt DISTANCE).

Trening ved forhåndsstilt tid:

Dersom du har forhåndsstilt tiden, vil hver profil skifte videre på den forhåndsstilte tiden delt på 16.

Justere belastningen :

Du kan justere belastningen fra 1 til 16 ved trening under manuelt program dersom du ikke har forhåndsstilt WATT funksjonen.

Dersom du har forhåndsstilt WATT funksjonen, vil belastningen bli automatisk justert avhengig av fart og WATT- verdiene du har forhåndsstilt.

Det vil komme opp fire forskjellige symboler som vil hjelpe deg med treningen:

▲ Du må senke farten.

● Du kan opprettholde farten.

▼ Du må øke farten.

— Dette er for å minne deg på at den nåværende WATT er over det optimale, og du må øke eller senke farten deretter.

** Når WATT – verdien er over det optimale, vil computeren pipe hvert 3 sekund som en påminnelse. Dersom du fortsetter treningen i mer enn 3 minutter, har computeren en ALARM som vil pipe i 30 sekunder, og computeren vil stoppe automatisk, i dette øyeblikket, vil belastningen være nede på 1, og forhåndsstilt WATT vil være 0. Når alarmen går kan du stoppe den ved å trykke på hvilken som helst av knappene.

Trening med 12 programprofiler –

Du kan velge mellom P1 til P12 programprofil for trening. Du kan også justere treningsnivået når som helst under treningen.

Trening med USER (egendefinert program)–

Du kan forhåndsstille din personlige treningsprofil i dette programmet. Du kan også justere treningsnivået når som helst under treningen.

Trening med TARGET H:R: (puls) kontroll -

Belastningen vil automatisk bli justert etter den puls- profilen du har til enhver tid. Dersom puls – profilen er under den ønskede maks pulsen, vil belastningen bli oppjustert 1. nivå hvert 30. sekund, opp til det maksimale nivået på 16. Så fort din puls – profil er nådd, vil belastningen bli justert ned ett nivå med en gang, og den vil fortsette med å bli justert ned hvert 15 sekund til du er på nivå 1. Dersom din hjerterefrekvens er over (eller lik) den ønskede pulsen i 30 sekunder når belastningen er på nivå 1, vil computer alarmen pipe 6 ganger som en påminnelse om å ivareta treningssikkerheten.

Du kan velge forhåndsatt pulsprosent eller legge inn din personlige puls profil.

Ønsket maks puls med forskjellige prosentvise valg -

Du kan bruke UP eller DOWN for å stille TARGET HEART RATE profilen på 0, og ved å trykke MODE/ENTER knappen, Når du har gjort dette, kan du velge den prosentvise pulsen du ønsker å oppnå under treningen. Computeren tilbyr 3 forskjellige prosentsetninger av maksimal puls som er kalkulert av computeren på bakgrunn av opplysningene du har lagt inn om alder.

NB : 55%MAXH.R. – 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%.

Ønsket maks puls profil :-

Du kan forhåndsstille din ønskede maks puls profil ved å trykke UP og DOWN knappene. Når du har forhåndsstilt din ønskede maks puls profil, vil nivået være på nivå 1, og du kan kun starte treningen fra nivå 1. Når pulsen din blir høyere enn den ønskede, vil det starte en alarm som påminnelse, og alarmen vil stoppe når du igjen er under den ønskede maks pulsen.

For å stoppe treningen:

Trening med forhåndsstilte funksjoner:

Så fort de forhåndsstilte funksjonene er talt ned til 0, (unntatt puls profilen) Vil computeren pipe 8 ganger som en påminnelse. Når dette skjer vil computeren stoppe. Du kan trykke START/STOP knappen for at computeren igjen skal starte.

Pause i treningen:

Du kan trykke på START/STOP knappen når som helst for å stoppe computeren.

Nullstille program:

Du kan trykke RESET knappen for å nullstille programmet og velge treningsprogram og belastning eller vanskelighetsgrad under STOP programmet. Dersom du holder RESET knappen inne i mer enn 2 sekunder vil alle data (inkludert personlige profiler) bli nullstilt.

Knapper:

- ST/STOP** Start eller stopp treningen
- MODE** Velge funksjoner som TIME; DISTANCE, PULSE, WATT for forhåndsinnstilling.
- UP** For å justere opp data.
- DOWN** For å justere ned data.
- RESET** 1. Nullstille funksjoner som TIME, DISTANCE, PULSE, WATT program.
2. Nullstille alle forhåndsstilte program og gå tilbake til innledende program når disse blinker på displayet.
- RECOVERY** For å starte puls- gjenvinningsfunksjonen. (Formtestfunksjon)

Funksjoner:

- TIME** Count Up – Computeren vil starte å telle opp fra 00:00 til 99:59.
Count Down – Computeren vil starte nedtellingen fra den forhåndsinnstilte tiden til 00:00.
- SPEED** Displayet viser nåværende fart fra 0,0 til maksimalt 99.9 km.
- DISTANCE** Count Up – Computeren viser akkumulert treningsdistanse fra 0,0 til 99.9 km under treningen.
Count Down – Computeren vil telle ned den forhåndsstilte distansen til 0.
- CALORIES** Count Up – Computeren viser akkumulert kaloriforbruk fra 0 til maksimalt 990 kalorier under treningen.
Count Down – Computeren vil telle ned fra det forhåndsinnstilte kaloriforbruket til 0.
Disse dataene kan kun brukes for å sammenlikne forskjellige treningstyper og kan ikke brukes til medisinske formål.
- PULSE** Viser som et blinkende symbol nederst på displayet,

(Håndpuls)når du holder på styret med begge hender. Puls profilen er fra 0 til 240 BPM. Du kan forhåndstille ønsket maks puls som en hjelp når du trener i det manuelle programmet eller USER, eller for å velge fastsatt prosentvis puls.

Alarm – dersom du forhåndstiller den ønskede maks pulsen når du trener under det manuelle programmet, vil alarmer påminne deg så fort du har oppnådd den ønskede forhåndsinnstilte

pulsen. Justere belastningen – hvis du forhåndsstill den ønskede pulsen (eller velg forskjellige prosentvise pulser), vil belastningen automatisk bli justert ifølge din faktiske puls sammenliknet med den forhåndsstilte profilen som er puls kontrollen.

RECOVERY Når du har trent ferdig, fortsett og holde på styret (håndpulsen) og trykk på “RECOVERY” knappen, alle funksjoner på displayet vill stoppe bortsett fra “Time”. Tiden vil starte å telle ned fra 00:60 – 00:59 – 00:58 – til 00:00. Displayet vil vise din puls gjenvinnelse gradert fra F1 – til F6. F1 er best, og F6 er dårligst. Med denne funksjonen kan du følge med på om formen din forbedres. Jo raskere pulsen faller, jo bedre form er du i.

** Trykk på RECOVERY knappen igjen for å returnere til hovedmenyen på displayet.



Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

E-post: post@sportsupply.no

www.abilica.no

© Sport Supply Int. AS