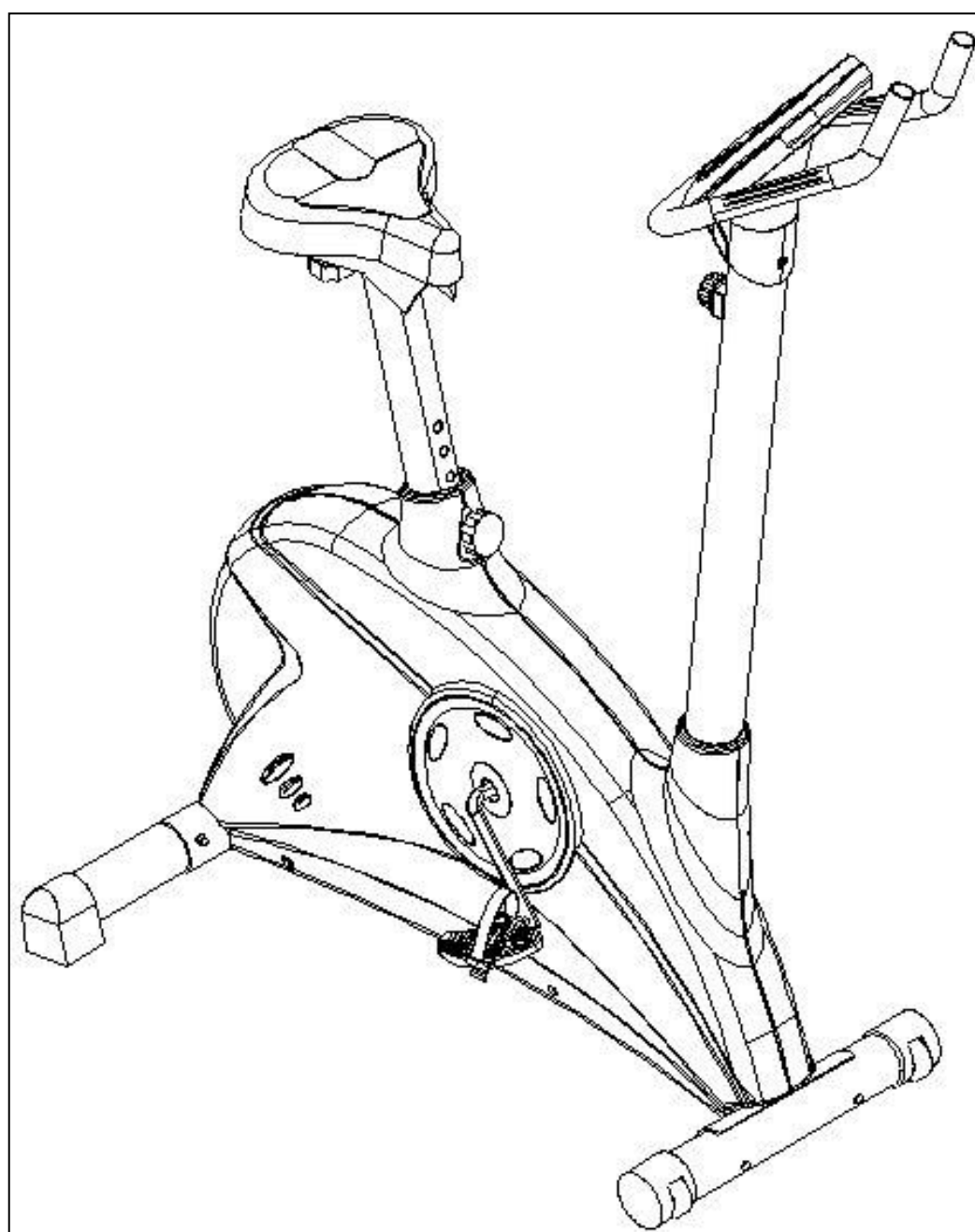


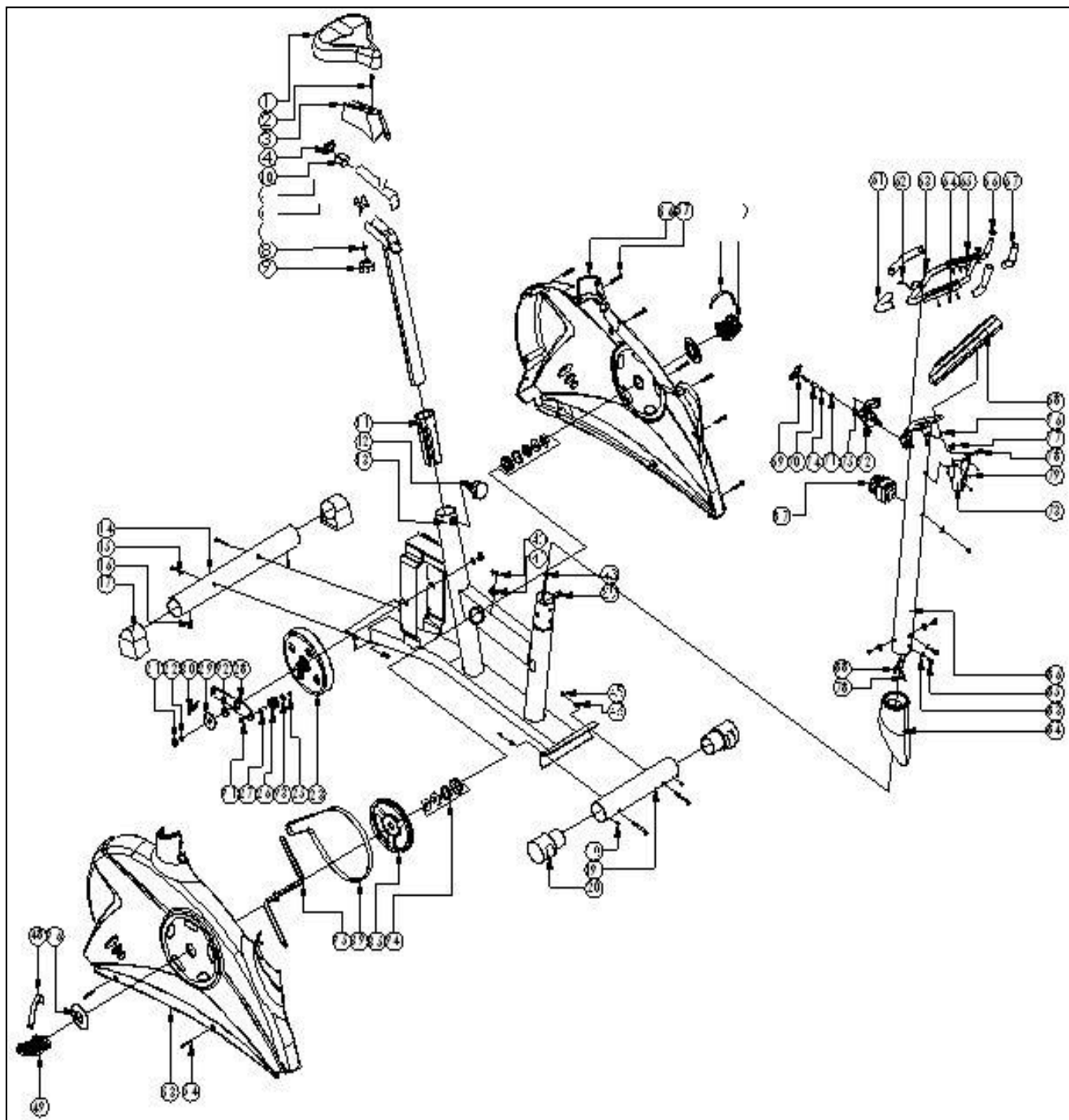


Bruks- og monteringsanvisning Abilica WinFit

Art. 555 013



OVERSIKT OVER DELER



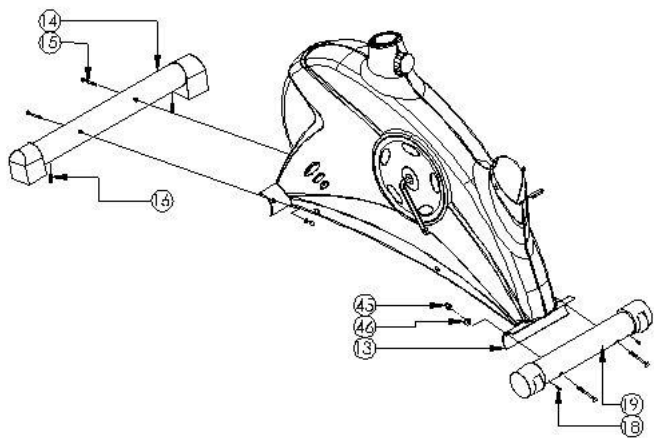
DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Antall
1	Sete	1
2	Setebolt	1
3	Deksel til setebom	1
4	Firkantdeksel for vertikal setejustering	1
5	Glideskinne for vertikal setejustering	1
6	Justeringsplate for sete	1
7	Setestolpe	1
8	Foring til setestolpe	2
9	Justeringskrue til setestolpe	1
10	Sylinder for setejustering	1
11	Plastforing for setejustering	1
12	Justeringshåndtak for setejustering	1
13	Hovedramme	1
14	Bakre tverrstag	1
15	Skrue for tverrstag	4
16	Festeskrue	2
17	Justerbart endedeksel til bakre tverrstag	2
18	Festeskrue	2
19	Fremre tverrstag	1
20	Deksel med trillehjul til fremre tverrstag	2
21	Nylock mutter til svinghjul (M10)	2
22	Skive til svinghjul	2
23	Svinghjul	1
25	Nylock mutter til svinghjulaksling	1
26	Svinghjulaksling	1
27	Skive til svinghjulaksling	1
28	Brakett til svinghjulaksling	1
29	Skive til svinghjulaksling	1
30	Fjær til svinghjulaksling	1
35	Drivreimskive	1
39	Drivreim	1
40	Sensorskruer	2
41	Sensor	1
43	Computerkabel, nedre	1
45	Deksel for skrue til tverrstag	4
46	Oval skive til tverrstag	4
48	Pedalreim, Høyre side	1
49	Høyre pedal	1
53	Sidedeksel, Høyre side	1
54	Festeskrue	4
56	Sidedeksel, Venstre side	1

Nr	Beskrivelse	Antall
57	Feteskrue	8
59	Pedalreim, Venstre side	1
60	Venstre pedal	1
61	Polstring for styre	2
62	Håndpuls kabel	1
63	Styre	1
64	Skrue til håndpulssensor i styre	6
65	Håndpulssensor	2
66	Endedeksel i plast til styre	2
67	Polstring til styre, øvre del	1
68	Computer	1
69	T-bolt til styre	1
70	Foring til T-bolt	1
71	Skive til styre	1
72	Plastdeksel til styre	1
73	Bakre plastdeksel til styre	1
74	Skive til styre	1
75	Skrue til fremre plastdeksel for styre (M5)	2
76	Skruer til computer	4
77	Plastforing til computer kabel	1
78	Computerkabel, Øvre	1
79	Skrue til bakre plastdeksel for styre (M3)	2
83	Oval skive for styrestolpe	4
84	Plastdeksel for styrestolpe	1
85	Skrue for styrestolpe	4
86	Styrestolpe	1
87	Motstandsregulator	1
88	Wire til motstandsregulator, øvre del	1
89	Wire til motstandsregulator, nedre del	1
91	Svinghjulaksling	1
92	Liten skive til svinghjul	1
93	Foring til tomgangsaksel	1
94	Lager	2
95	Krank	1
96	Krankdeksel	2

MONTERINGSANVISNING

Hoveddelene er allerede ferdig montert. Dette for at monteringen skal være så enkel og rask som mulig.

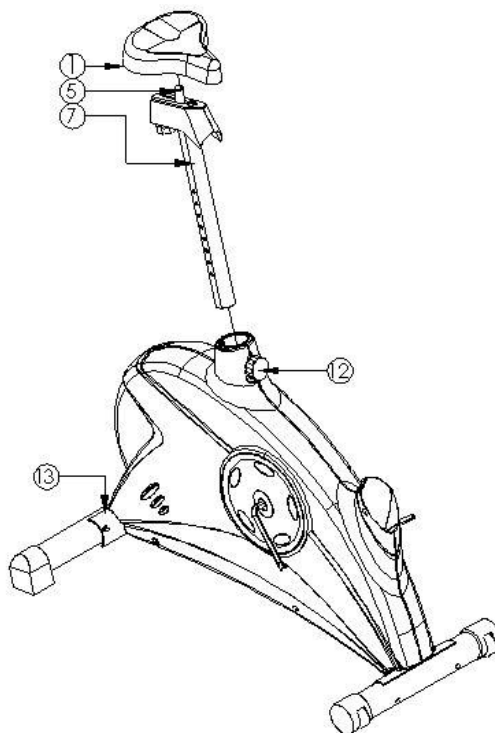


TRINN 1:

1. Monter fremre og bakre tverrstag (19 og 14) til hovedrammen (13). Skru fast med låseskruene (15) og skiver (46). Sett til sist på dekselet (45)
2. Etter monteringen kan sykkelens justeres i forhold til underlaget ved å justere høyden på støttebenene bak. (16) De ferdig monterte transporthjulene foran (20) gjør sykkelens lett å flytte på.

TRINN 2:

1. Monter setet (1) til den horisontale setejusteringspinnen (5). Fest setet forsiktig med skruen.
2. Monter setepinnen (7) til hovedrammen (13). Velg så riktig høyde med justeringsskruen (12).
3. Vær sikker på at håndtaket (12) alltid er strammet under bruk



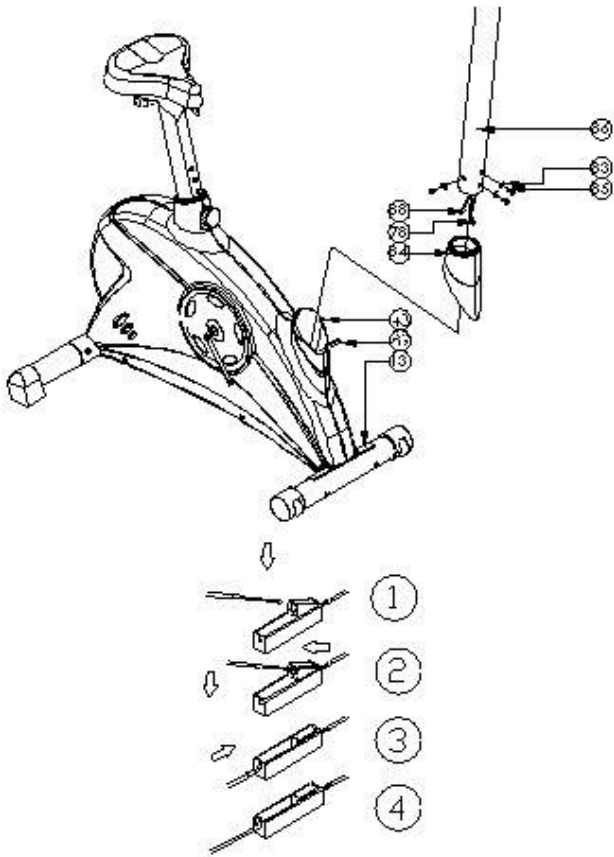


Fig A

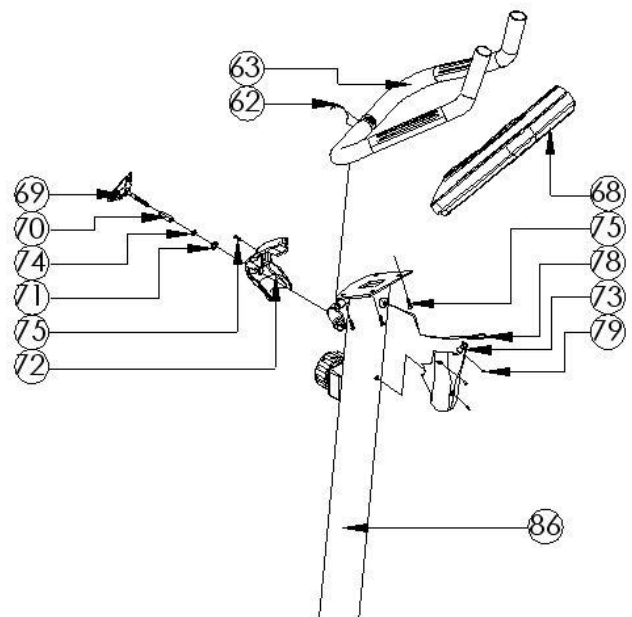
TRINN 3:

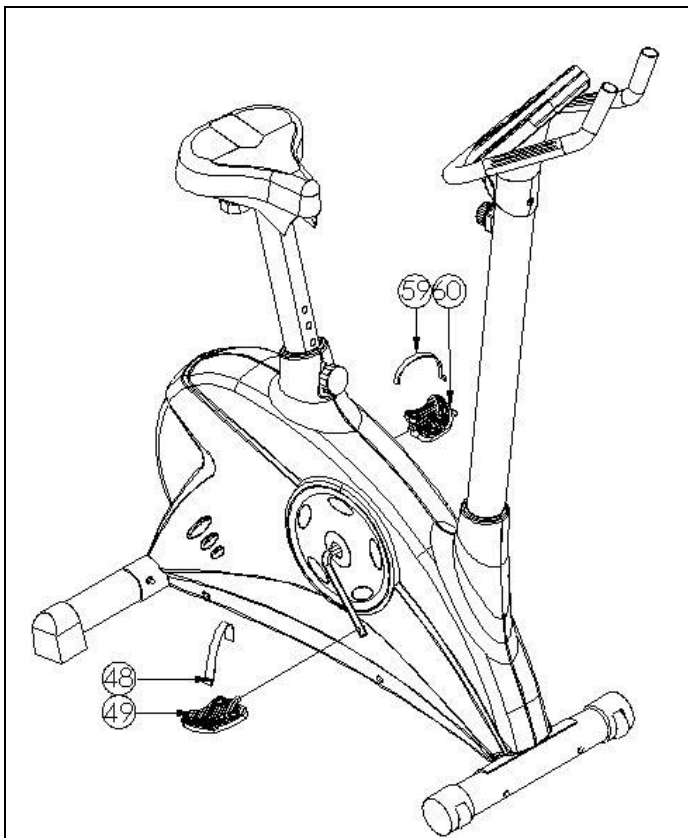
1. Før plastdeksel til styrestolpe (84) inn på styrestolpen (86)
2. Koble computerledningene (78 og 43) mellom hovedrammen og styrestolpen som vist på tegningen.
3. Skru motstandsregulatoren (87) på styrestolpen på nivå 8 (høyeste motstand). Deretter foretar du koblingen av motstandswiren (del 88 og 89) nøyaktig som vist i Fig A (Trinn 1,2,3 og 4)
4. Sett deretter styrestolpen ned i hullet i rammen. Monter styrestolpen (86) til hovedrammen (13) etter de to første punktene. Bruk de 4 skruene og skivene (83 og 85) for å feste styrestolpen.

Pass på at ingen ledninger kommer i klem.

TRINN 4:

1. Monter styret (63) til braketten på styrestolpen (86) med T-bolt (69), fjærskive (74), pakning (71) og foring (70). Sett på plastdeksel (72) før du skrur til med T-bolt (69).
2. Sett på computer (68) på braketten og skru til med skurene (78). Plugg så pulskabel (62) og computerkabel (78) i på baksiden av computeren.





TRINN 5:

1. Skru pedalene (49 og 60) til på krankarmen. Pedalene er merket med R for høyre og L for venstre.
2. Fest pealreimene (48 og 59) til pedalene på rett side.

Abilica WinFit er nå ferdig montert og klar til bruk!



Bruksanvisning til computer Abilica WinFit

Art. 555 013



KNAPPER

Engelsk

SET:

Norsk

Stille inn verdi

Beskrivelse

Trykk for å sette verdi på funksjonene. Ved å holde den inne vil "quick-set" funksjon starte.

RESET:

Nullstille

Trykk for å nullstille. Når denne holdes nede, nullstilles alle verdier.

MODE:

Velge / Bekreft


For å velge/bekreft hver enkelt funksjon eller visning. Ved å holde denne inne nullstilles hele computeren.

RECOVERY:

Formtest

En formtestfunksjon. Viser gjenvinningstiden.

FUNKSJON

RPM:	TRÅKKFREKVENS: Viser antall tråkk per minutt. (Runder Per Minutt)
SPEED:	FART: Viser gjeldende hastighet.
TIME:	TID: Viser akkumulert treningstid, fra 00:00 til 99.59. Du kan også forhåndsinnstille ønsket treningstid ved å bruke SET knappen. Hver trykk tilsvarer økning i min. Når valgte treningstid er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og tiden vil begynne å telle oppover
DISTANCE:	DISTANSE: Viser akkumulert distanse fra 00:00 til 99.99 km. Du kan også forhåndsinnstille ønsket treningstid ved å bruke SET knappen. Hvert trykk tilsvarer økning i km. Når valgte distanse er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og distansen vil begynne å telle oppover.
CALORIES:	KALORIFORBRUK: Viser akkumulert forbrukte kalorier fra 0 til max. 999 kalorier. Du kan også forhåndsinnstille ønsket kaloriforbruk ved å bruke SET knappen. Hvert trykk tilsvarer økning av kalorier. Når valgte kaloriforbruk er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og kaloriforbruke begynne å telle oppover. (Denne funksjonen er kun en indikasjon og kan ikke brukes i medisinsk sammenheng.)
PULSE:	PULS: Viser din aktuelle puls. Du kan også forhåndsinnstille en ønsket maksimalpuls ved å bruke SET knappen. Hvert trykk tilsvarer ett slag økning i BPM. Når valgt makspuls overstiges, vil en alarm pipe.
SCAN:	Roterer automatisk mellom visning av de ulike funksjonene med 6 sek. intervaller
	Dette tegnet vises øverst til venstre ved treningsstopp i mer enn 4 sek. Ved start av trening igjen, vil det forsvinne.
RECOVERY:	FORMTEST: En formtestfunksjon. Viser gjenvinningstiden. Din fysiske form indikeres med verdiene H1 - H6.
TEMPERATURE:	TEMPERATUR: Når computer ikke registrerer trening, vil romtemperatur vises. Vises i hovedvinduet.
CLOCK:	KLOKKE: Når computer ikke registrerer trening, vil klokke/tid vises. Vises i TIME vinduet.
YEAR:	ÅRSTALL: Når computer ikke registrerer trening, vil årstallet vises. Vises i DISTANCE vinduet.
MONTH:	MÅNED: Når computer ikke registrerer trening, vil måned vises. Vises i CALORIE vinduet.
DATE:	Når computer ikke registrerer trening, vil dato vises. Vises i PULSE vinduet.

Innstilling av tid og dato er kun tilgjengelig ved første gangs oppstart av computeren. Har du behov for å endre disse innstillingene, så du ta ut batteriene og sette dem tilbake.

Dersom en eller flere verdier (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) har fått en målverdi, vil den funksjonen som først når angitt verdi gi en alarm med pip i 8 sekunder. Computer vil da stoppe. For å fortsette og trene må en:

- Nullstille verdiene.
- Øke verdiene.
- Fjerne innlagt verdi for en av funksjonene.

RECOVERY

For å måle gjenvinningstiden av hjerterytmen, er computeren utstyrt med en spesiell funksjon for å vise status på hjerterytmen. Denne funksjonen måler hvor mye pulsen din senkes i løpet av et minutt. Etter å ha syklet en stund; stopp treningen, trykk RECOVERY og hold på pulssensorene. Computeren vil da stoppe alle funksjoner bortsett fra tid, som teller ned fra 00:60 – til 00:00. Når du når 00:00 vil displayet vise status på pulsfallet gradert fra F1 til F6, hvor H1 er best og H6 dårligst. Trykk RECOVERY en gang til for å komme tilbake til hovedmeny.

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 ny batterier i computeren.
4. Batterier: 1,5V AAA, 2stk.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 240

3051 Mjøndalen

Norway

E-post: post@sportsupply.no

www.abilica.com

www.sportsupply.no

Rev.1 / Febr.08

© Sport Supply Int. AS