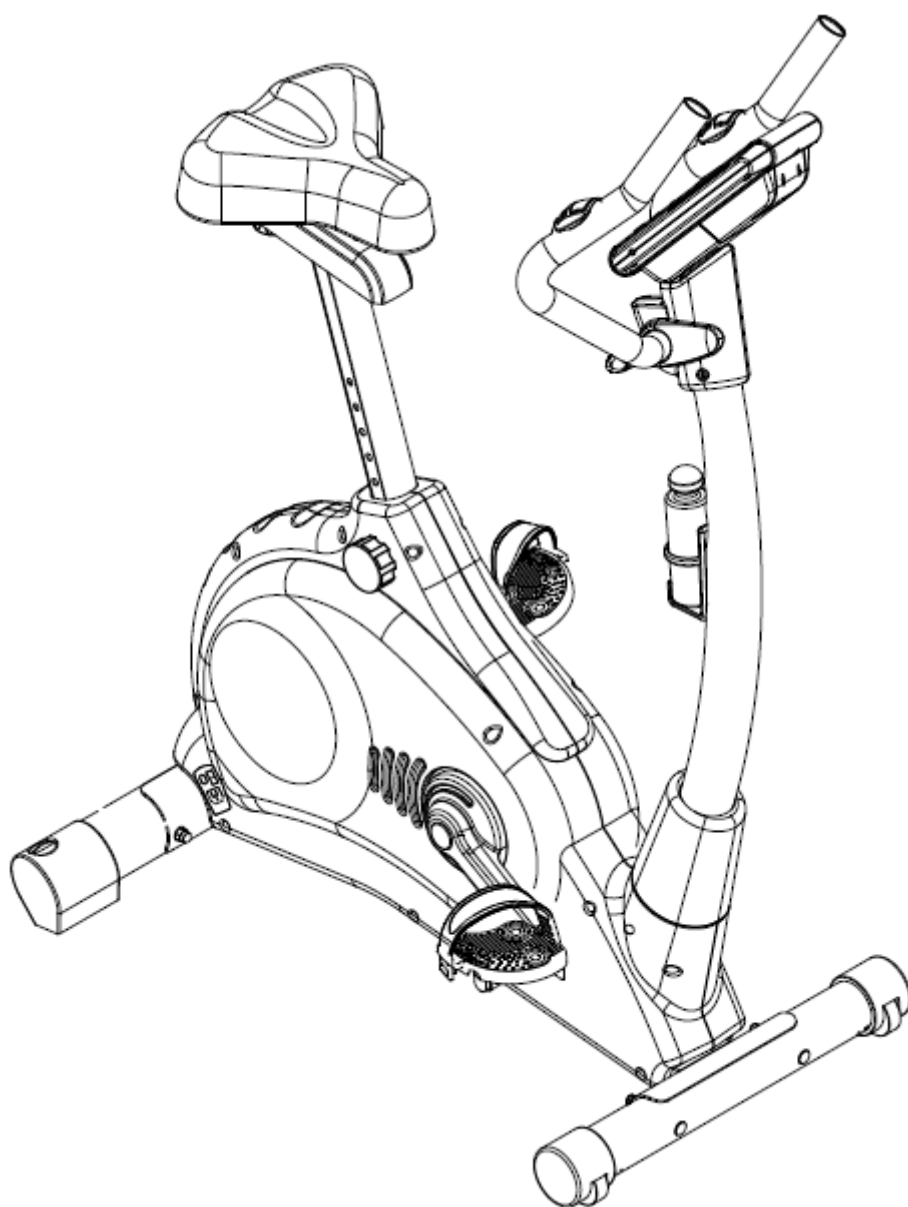




## Bruks- og monteringsanvisning til Abilica WinScreen

Art. nr. 555 026

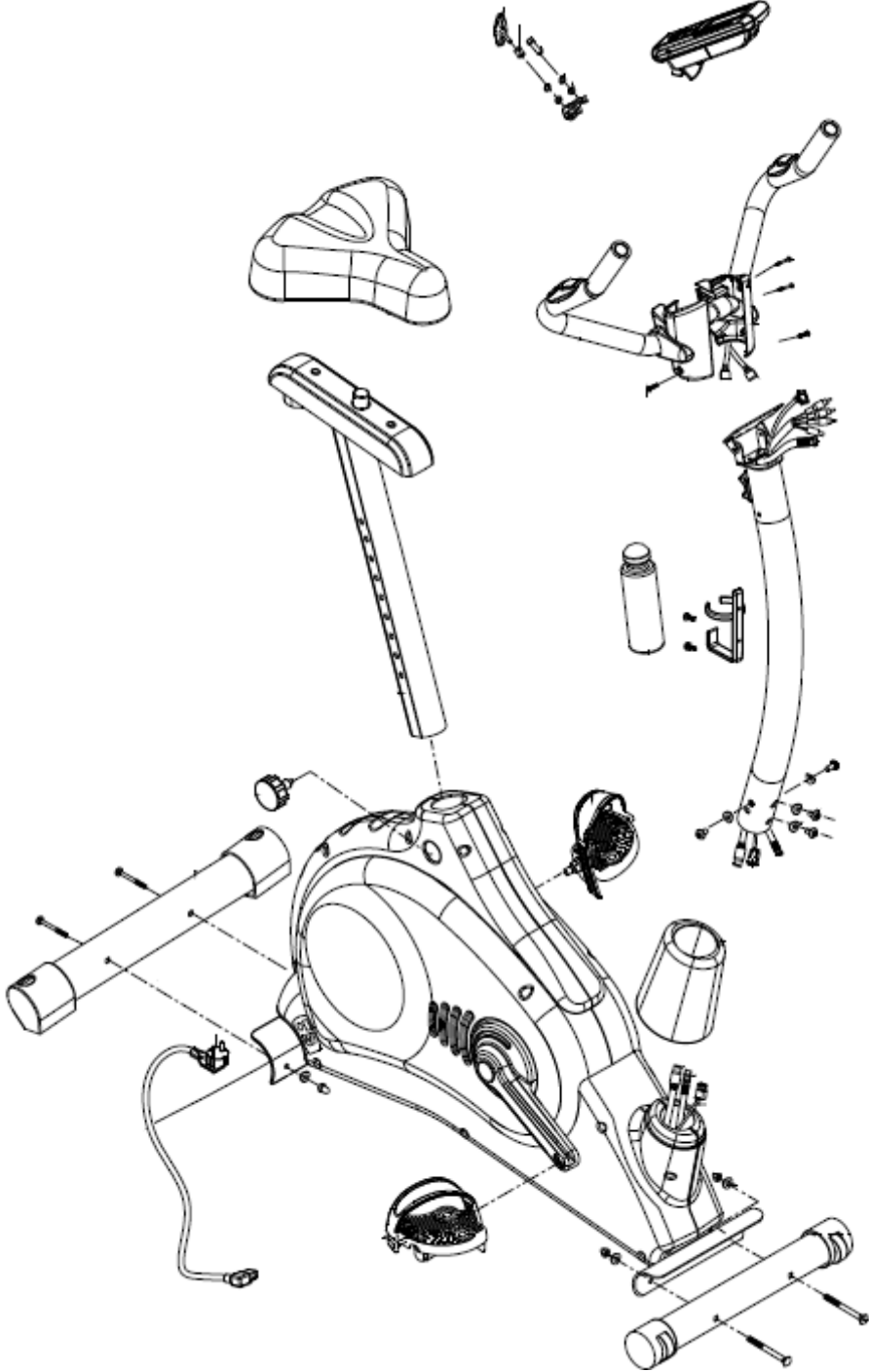


Modell D10

## VIKTIG INFORMASJON

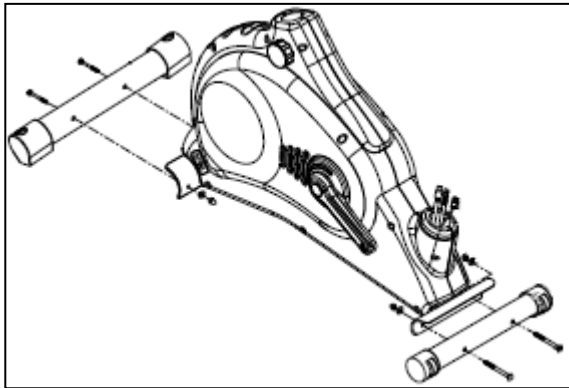
- Bruksområdet for denne sykkelen er hjemmetrening.
- Barn må ikke benytte sykkelen uten tilsyn, og små bør ikke barn være i nærheten når den er i bruk.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av sykkelen.
- Sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.
- Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 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.
- Bruk av en underlagsmatte vil redusere risikoen for skader på gulv el. gulvbelegg.
- Sykkelen er ikke ment for bruk i.f.m. medisinsk el. fysikalsk behandling.

# OVERSIKT OVER MONTERINGSDELER



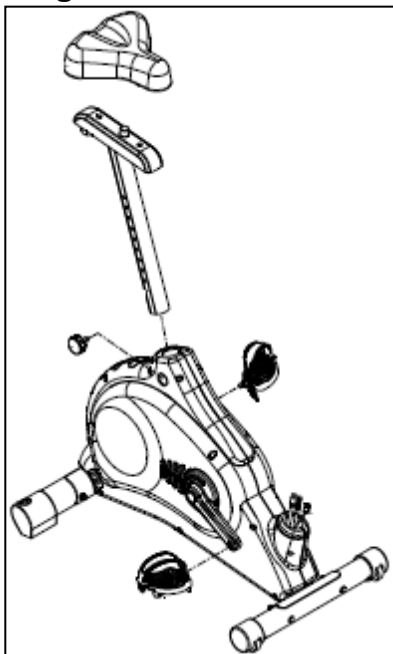
# MONTERING

## Steg 1



Fest fremre og bakre tverrstag til hovedrammen.

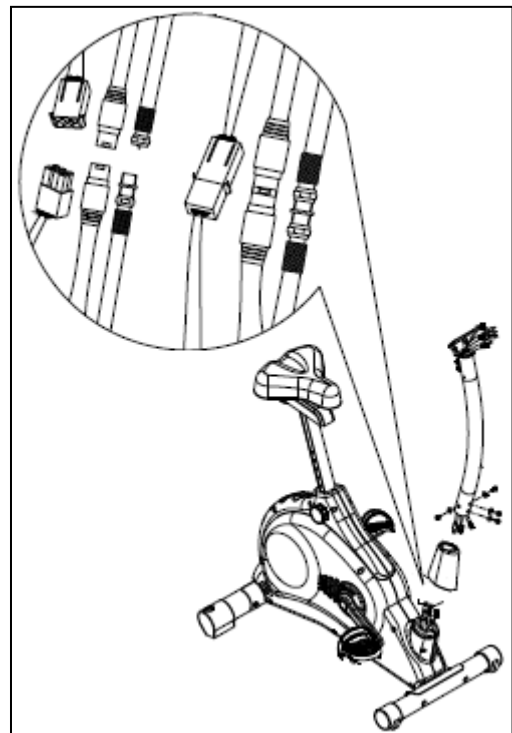
## Steg 2



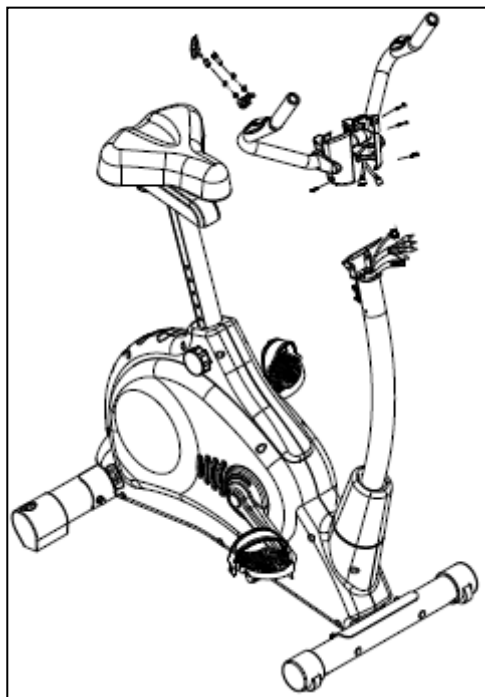
Fest setet til setestolpen og sett setestolpen fast i hovedrammen med den fjærbelastede justeringskruen. Fest pedalene til krankarmen, og pass på at du setter rett pedal på rett side. OBS Venstre pedal er gjenget "links"

## Steg 3

Tre først dekselet inn på styrestolpen.  
Koble deretter alle ledningene som kommer opp fra hovedrammen til ledningene som ligger i styrestolpen.  
Fest stolpen til hovedrammen.



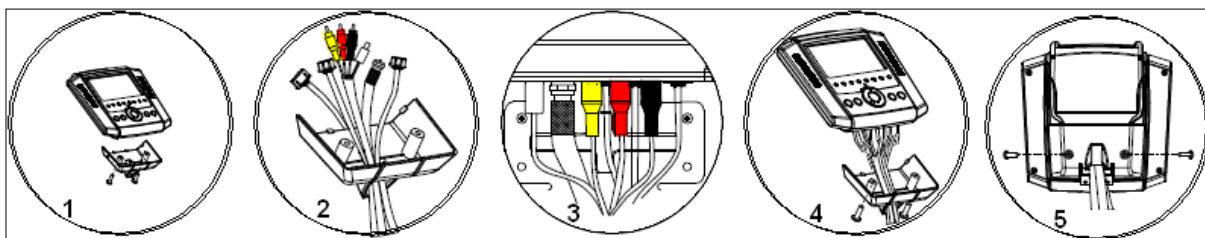
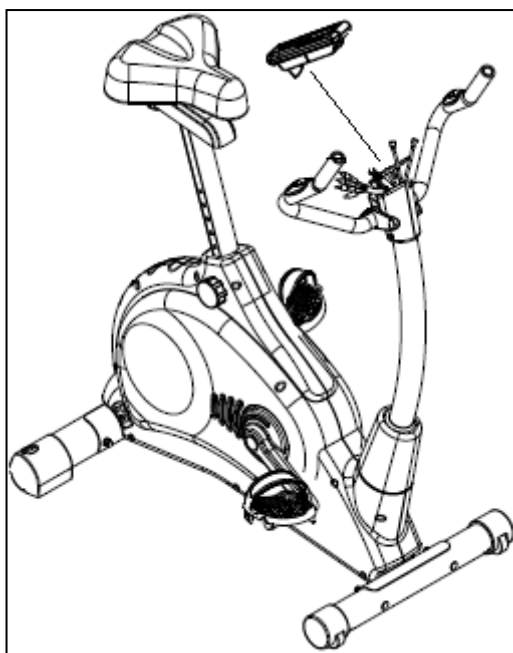
#### Steg 4

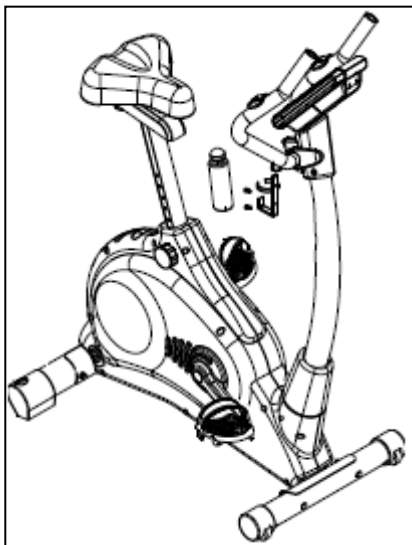


Fest styret til toppen av styrestolpen.

Fest computeren til festebraketten på styrestolpen.

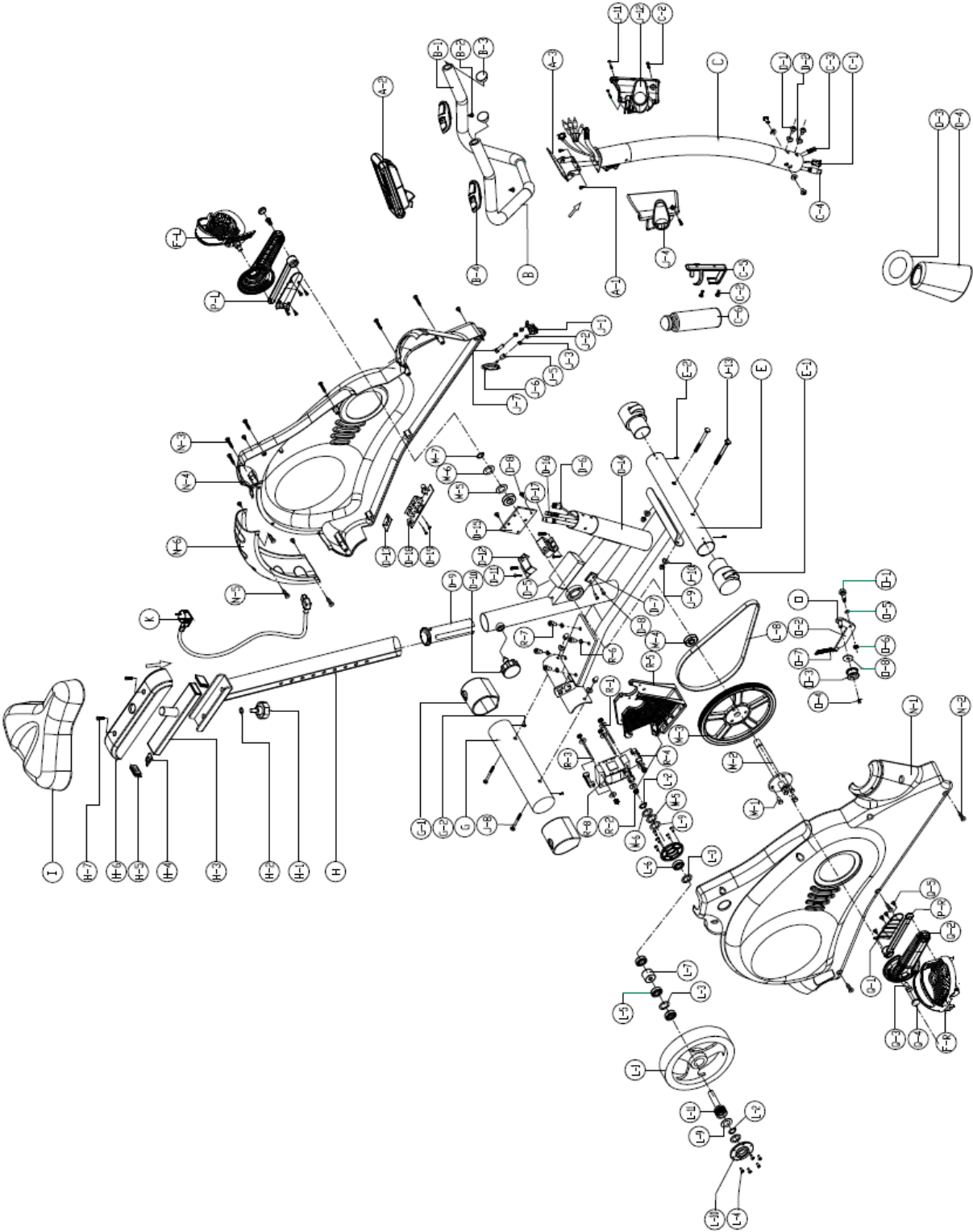
Følg koblingsskjemaet som vist nedenfor, og husk å tre ledningene gjennom bakdekselet på computeren før du fester den.





Fest flaskeholderen til styrestolpen med de medfølgende skruene, og sykkelen er klar til bruk.

# KOMPLETT DELETEDGNING



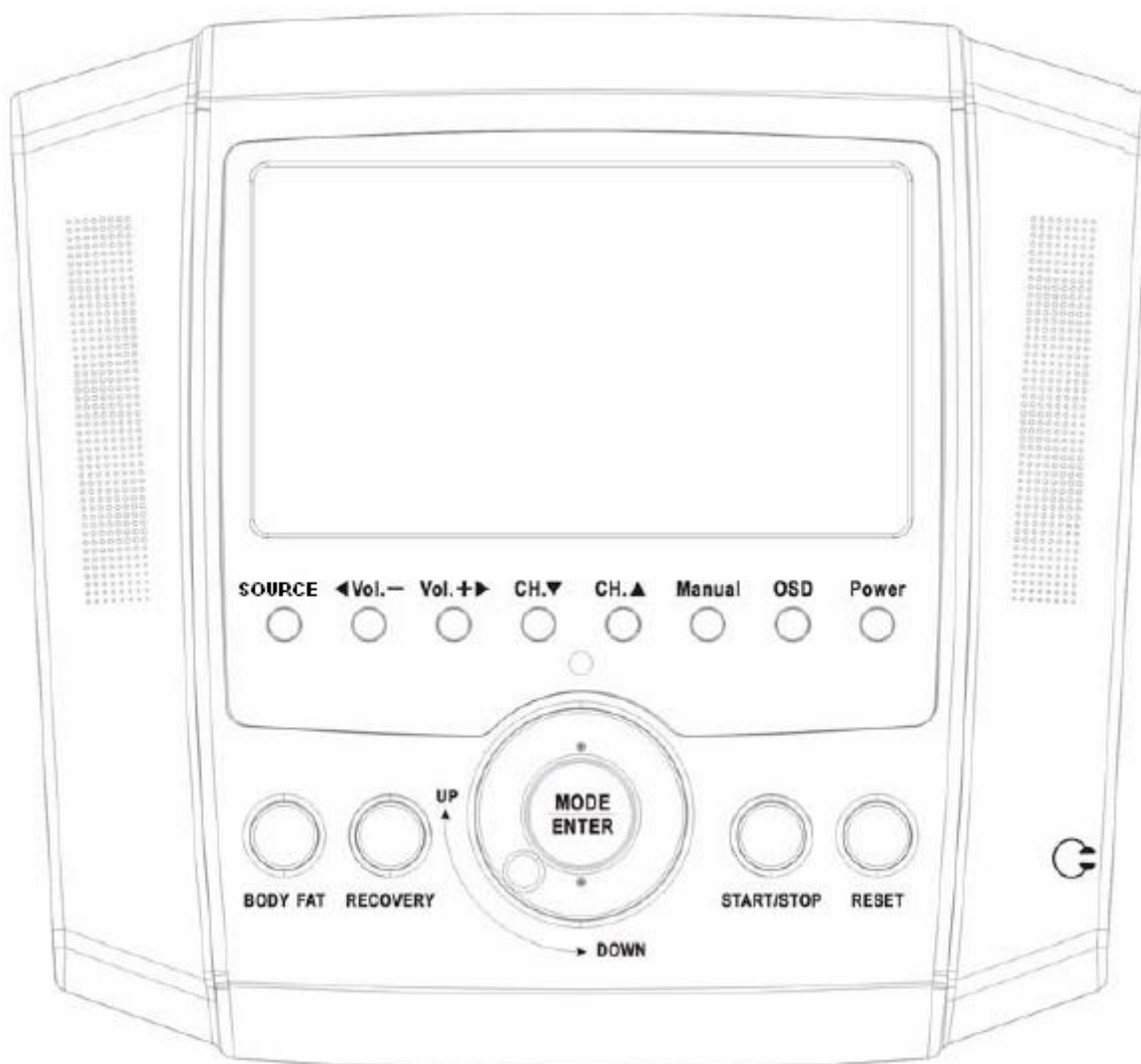
## KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Beskrivelse	Antall
A1	Stjerneskrue	8
A2	Computer	1
A3	Computerfeste	1
B	Styre	1
B1	Polstring til styre	2
B2	Stjerneskrue	2
B3	Endepropp til styre	2
B4	Håndpuls sensor	2
C	Styrestolpe	1
C1	Øvre signalkabel	1
C2	Skrue	4
C3	Øvre TV RF-kabel	1
C4	Øvre TV-kabel	1
C5	Flaskeholder	1
C6	Drikkeflaske	1
D1	Umbracoskrue	4
D2	Buet skive	4
D3	Nedre deksel til styrestolpe	1
D4	Deksel til styre	1
D5	AC Transformator	1
D6	Nedre signalkabel	1
D7	Magnetsensor	1
D8	Skrue	4
D9	Plastforing til setestolpe	1
D10	Justeringsskrue, setestolpe	1
D11	Stjerneskrue	4
D12	Festebrakett til adapter	2
D13	Adapterkort	1
D14	Hovedramme	1
D15	Adapterkort	1
D16	Nedre TV RF-kabel	1
D17	Nedre TV-kabel	1
D18	Kontaktkort	1
D19	Skrue	2
E	Fremre støtestag	1
E1	Transporthjul	2
E2	Stjerneskrue	2
F-L	Venstre pedal	1
F-R	Høyre pedal	1
G	Bakre tverrstag	1
G1	Justerbart støtteben	2
G2	Skrue	2
H	Setestolpe	1
H1	Justeringsskrue, setebom	1
H2	Skive	1
H3	Setebom	1
H4	Festebrakett til setebom	1
H5	Endehylse til setebom	2
H6	Plastdesel til setebom	1



<b>Del nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antall</b>
H7	Stjerneskrue	2
I	Sete	1
J1	Klips til styrefeste	1
J2	Skive	2
J3	Sprengskive	2
J4	Deksel til styre	1
J5	Foring	1
J6	Sylinderforing til T-bolt	1
J7	T-bolt til styrefeste	1
J8	Skrue	2
J9	Sekskantmutter	4
J10	Buet skive	4
J11	Skrue	2
J12	Deksel til klips til styrefeste	1
J13	Skrue	2
K	Hovedstrømkabel	1
L1	Svinghjul	1
L2	Avstandsstykke	2
L3	Skive	2
L4	Stjerneskrue	10
L5	Svinghjullager	1
L6	Svinghjullager	3
L7	Nålelager til svinghjul	1
L8	Drivreim	1
L9	Skive	2
L10	Låsering til svinghjul	2
L11	Fremre drivreimhjul, lite	1
M1	Sekskantskrue	3
M2	Krankaksling	1
M3	Bakre drivreimskive, stor	1
M4	Kranklager	2
M5	Buet skive	1
M6	Skive	1
M7	Låsering til krankaksling	1
N1	Høyre sidedeksel	1
N2	Karosseriskrue	6
N3	Karosseriskrue	6
N4	Venstre sidedeksel	1
N5	Karosseriskrue	6
N6	Svinghjuldeksel	1
O	Føringshjul	1
O1	Sekskantskrue	1
O2	Strammebrakett til drivreim	1
O3	Kulelager til føringshjul	1
O4	Sekskantskrue	1
O5	Skive	1
O6	Nylockmutter	1
O7	Fjær til strammebrakett	1
O8	Skive	1
P-L	Venstre krankarm	1
P-R	Høyre krankarm	1

<b>Del nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antall</b>
Q1	Innvendig krankarmdeksel	2
Q2	Utvendig krankarmdeksel	2
Q3	Nylockmutter	2
Q4	Endepropp til krankarmdeksel	2
Q5	Skrue	8
R1	Skive	6
R2	Nylockmutter	6
R3	Skrue	3
R4	Festebrakett til elektromagnet	3
R5	Holder til elektromagnet	1
R6	Sprengskive	4
R7	Skrue	4
R8	Elektromagnet	1



## BETJENING AV TRENINGSCOMPUTEREN

### KNAPPENE:

NAVN	BESKRIVELSE
SOURCE	Skifter mellom TV / Video-funksjon.
VOL. +	Øker volumet. Kan også brukes som piltast venstre.
VOL. -	Senker volumet. Kan også brukes som piltast høyre.
CH. ▼	Skifter til lavere kanal. Kan også brukes som piltast ned.
CH. ▲	Skifter til høyere kanal. Kan også brukes som piltast opp.
MANUAL	Innebygget brukermanual.
OSD	Skifter mellom visning av treningsinformasjon, TV /Video eller begge deler.
POWER	Av / på - knapp.

## **OPPSTART**

Sett hovedstrømbryteren på 1 og trykk på av / på- knappen på computeren. Displayet viser "PRESS UP/DOWN" "SELECT USER" og U1 blinker oppe i høyre hjørne. Dette kalles oppstartsbilde og vil danne utgangspunktet for alle innstillingene nedenfor.

### **NB**

Ved oppstart vil computeren pipe én gang og softwarenummeret 78, versjonsnummeret 1,01 og en "E" for Engelsk vil vises i 2 sek. før oppstartsbildet kommer fram.

## **QUICK START**

For å komme enklest mulig i gang med treningen, trykk på START/STOP-knappen for å starte til trening i manuell modus. Motstanden justeres ved å rotere MODE/ENTER-knappen. Alle verdier teller oppover fra 0.

## **VELG USER**

I oppstartsbildet; bla opp eller ned ved å dreie MODE/ENTER-knappen for å finne ønsket brukernummer (U1-U4). Opp og ned er markert med piler.

I de fire ulke brukerprofilene kan du lagre informasjon om kjønn, alder, høyde og vekt. Denne informasjonen blir liggende på hver enkelt profil inntil det endres. Drei på MODE/ENTER-knappen for å justere verdiene, og bekreft hver innstilling ved å trykke MODE/ENTER-knappen inn.

## **VELG FUNKSJON**

Når du har lagt inn informasjon i brukerprofilen velger du funksjon for treningsøkten. Valgene her er Manuell, Program, HRC, Watt eller User. Drei på MODE/ENTER-knappen for å finne ønsket funksjon, og bekreft ved å trykke MODE/ENTER-knappen inn.

Hver av disse funksjonene er nærmere beskrevet nedenfor.

## **MANUELL**

I oppstartsbildet; velg "Manuell" og bekreft ved å trykke på MODE/ENTER-knappen. Alle verdier står på 0, og motstands nivået blinker på "Level 01" Trykk START/STOP for å starte treningen (Quick Start) eller trykk på MODE/ENTER-knappen for å legge inn målsetningsverdier på følgende parametere: Motstansnivå, tid, distanse, kaloriforbruk eller puls. Juster verdiene og bekreft hvert enkelt valg med MODE/ENTER-knappen som beskrevet ovenfor.

Det er mulig å legge inn målsetningsverdier i én eller flere av parametrene. De parametrene det er registrert målsetningsverdier i vil telle nedover til 0, mens parametere uten målsetningsverdier teller oppover. Vær oppmerksom på at treningsøkten stopper når det første parameteret kommer til 0, unntatt pulsen. Denne vil fungere som en pulssone-alarm og avgir et lydsignal dersom du kommer over målsetningsverdien.

I tillegg til de allerede nevnte parametrene vil også motstanden vises i Watt i et eget vindu. Watt-angivelsen måler effekten i tråkket ved å gange motstands nivået med tråkkfrekvensen.

## **PROGRAM**

I oppstartsbildet; velg "Program" og bekreft ved å trykke på MODE/ENTER-knappen. Du kan bla i de 12 ulike programmene med MODE/ENTER-knappen.

Programnummeret vil vises nederst på skjermen, og en grafisk fremstilling av løypeprofilen til det aktuelle programmet vises i hoved-displayet. Etter å ha valgt ønsket program kan du justere nivået i programmet, og legge inn ønsket treningstid. Den tiden du velger, fordeler seg automatisk utover de 10 søylene som utgjør løypeprofilen.

Trykk START/STOP for å starte treningen.

## **HRC (Heart Rate Control)**

I oppstartsbildet; velg HRC og computeren regner automatisk ut din makspuls ut ifra den informasjonen du har lagt inn i gjeldende brukerprofil. Du kan velge treningsintensitet etter de forhåndsprogrammerte innstillingene på 55%, 75% eller 90% av makspuls, eller du kan legge inn en eksakt verdi. Trykk START/STOP for å starte treningen, og motstanden vil justeres automatisk opp eller ned alt ettersom du ligger over eller under ønsket pulsnivå. Husk å holde på håndpuls-sensorene med begge hender for registrering av hjerterytmen.

## **WATT**

Velg ønsket effekt, og juster verdiene i tid- og distansevindue om ønskelig. Motsanden vil justeres automatisk opp eller ned alt ettersom du ligger over eller under ønsket effekt. Det vil si at dersom du trår langsomt rundt, vil motstands nivået øke for å holde effekten på et jevnt nivå, og omvendt. Vær oppmerksom på at det kan kreve litt tilvenning for å holde jevn belastning i denne funksjonen. Dette skyldes forsinkelsen i målingen av tråkkfrekvens.

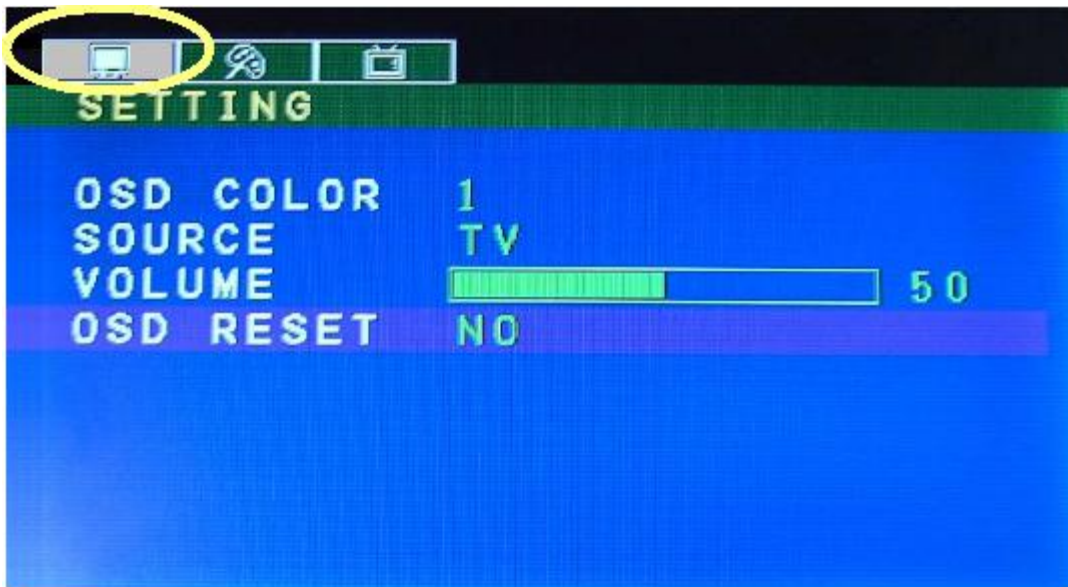
## **USER**

Velg ønsket motstands nivå på hver av de 10 søylene for å lage din egen løypeprofil. Hver søyle representerer en distanse på 100m. og programmet starter om igjen på søyle nr. 1 når du har kjørt gjennom hele løypen.

## TV- OG DVD-FUNKSJON

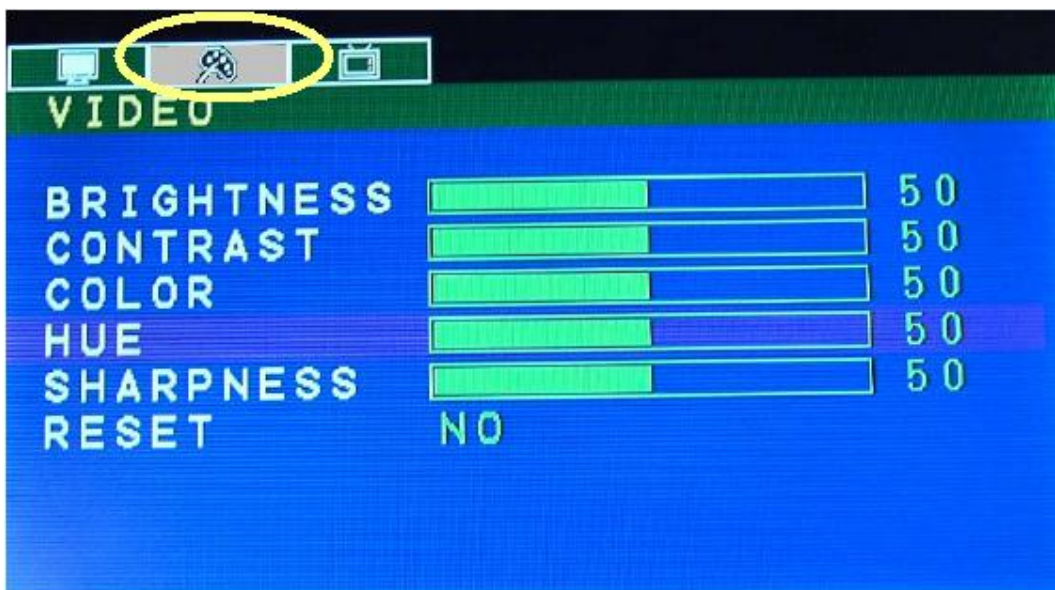
Trykk på OSD-knappen for å komme til TV/AV skjermen. (AV=Audio Video)

Trykk på MANUAL-knappen for å åpne innstillingsmenyene. De tre hovedmenyene er SETTING, VIDEO og TV SYSTEM, og er beskrevet nærmere nedenfor. Du navigerer mellom de ulike innstillingene ved å trykke på piltastene ved Vol. -, Vol. +, CH ▼, og CH ▲. Bla deg fram til den hovedmenyen du ønsker med piltast høyre/venstre, og bla deg deretter ned til ønsket funksjon med piltast opp/ned. For å aktivere eller endre en funksjon trykker du på piltast høyre når du står på den aktuelle funksjonen.



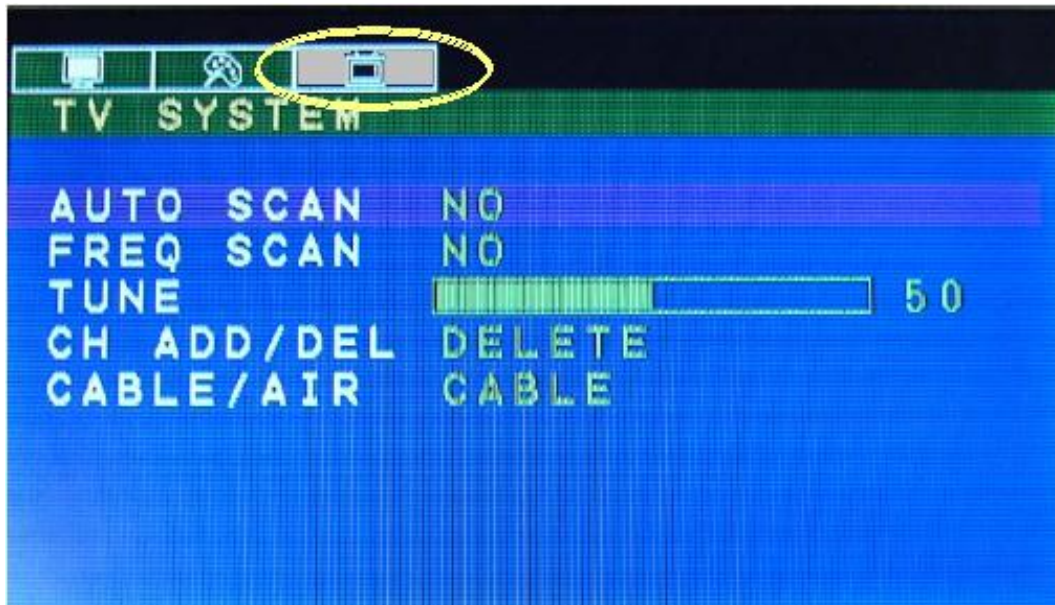
## SETTING-MENYEN

- **OSD Color**  
Her kan du velge fargekombinasjoner for treningsinformasjonen på skjermen.
- **Source**  
Viser hvilken inngang som er aktiv i tuner-kortet i computeren.
- **Vol.**  
Justerer lyden sterkere eller svakere.
- **OSD Reset**  
Nullstiller alle verdiene i menyen.



### VIDEO-MENYEN

- **Brightness**  
Gjør hele bildet lysere eller mørkere.
- **Contrast**  
Forsterker kontrasten i bildet ved å gjøre de mørke partiene mørkere og de lyse partiene lysere. Øker og fremhever skillet mellom lys og skygge.
- **Color**  
Justerer fargene etter mengde blå / gul / rød.
- **Hue**  
Justerer fargemetningen i skjermbildet.
- **Sharpness**  
Justerer bildet skarpere ved å øke kontrasten i de adjektiviske pikslene. Dette gjør bildet mer detaljert, men det kan imidlertid øke mengden støy.
- **Reset**  
Nullstiller alle innstillinger til 50/100.



### TV SYSTEM-MENYEN

- **Auto Scan**  
Søker automatisk etter tilgjengelige fjernsynskanaler.
- **Freq Scan**  
Søker gjennom alle frekvenser.
- **Tune**  
Justerer bass og diskant på lyden.
- **Ch. Add / Del.**  
Legg til eller fjern lagrede kanaler.
- **Cable / Air**  
Velg mellom kabelsignaler eller antennesignaler. Vær oppmerksom på at en såkalt bord-antenne krever at funksjonen står på "AIR" selv om antennen kobles til kabel-inntaket på sykkelen. Dette er fordi frekvensen på antennesignaler er forskjellige fra de du får levert fra parabol- eller kabel TV.
- **System**  
Velg mellom følgende ulike standard innstillinger: PAL D/K, PAL B/G, PAL I eller SECAM (NTSC).  
PAL D/K er vanligst i Europa, mens NTSC er mest utbredt i USA.



<b>SPESIFIKASJONER FOR COMPUTER</b>	
LCD panel type	TFT LCD
Interface type	CVBS, Audio L/R, TV
Størrelse	7" 16:9
Grid (mm.)	0.285(H) x 0.285(V)
Lysstyrke (cd/m <sup>2</sup> )	300
Kontrast	500:1
Maks. farge	16,2M
Responstid	16ms.
Horisontal frekvens (kHz)	31 — 68
Vertikal frekvens (Hz)	56 — 75
Projeksjonsvinkel	Plan 160° / Lodd 135°
Oppløsning	480 x R.G.B. x 234
Elektronisk input	12V DC / 2A
Høytalere	2x 3W
Anbefalte omgivelser, lagring	-20°C til +35°C / 20% til 90% luftfuktighet
Anbefalte omgivelser, bruk	-5°C til +60°C / 5% til 90% luftfuktighet

## **SPORT SUPPLY®**

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

© Sport Supply Int. AS

Rev. 1 – Mar.08