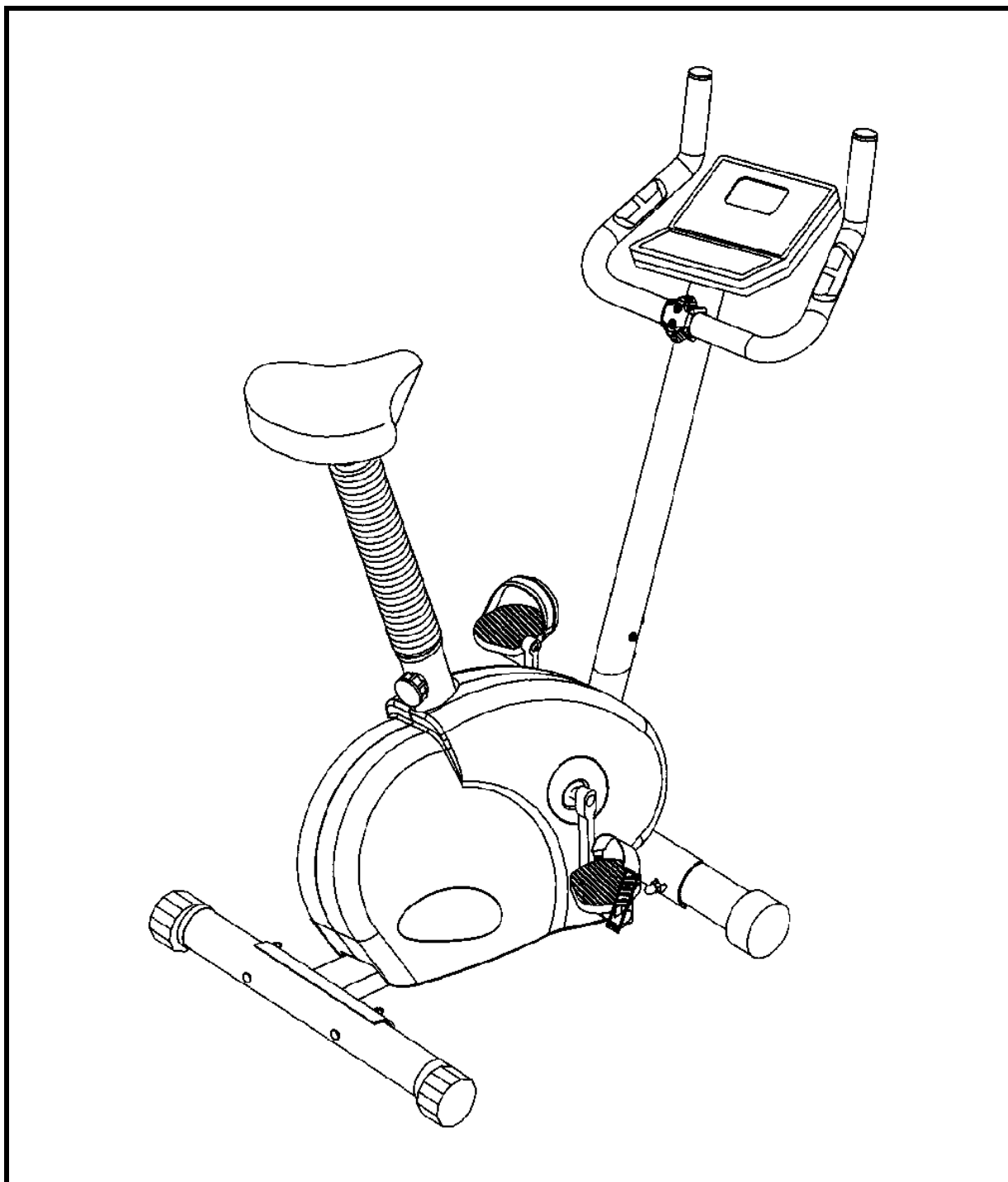


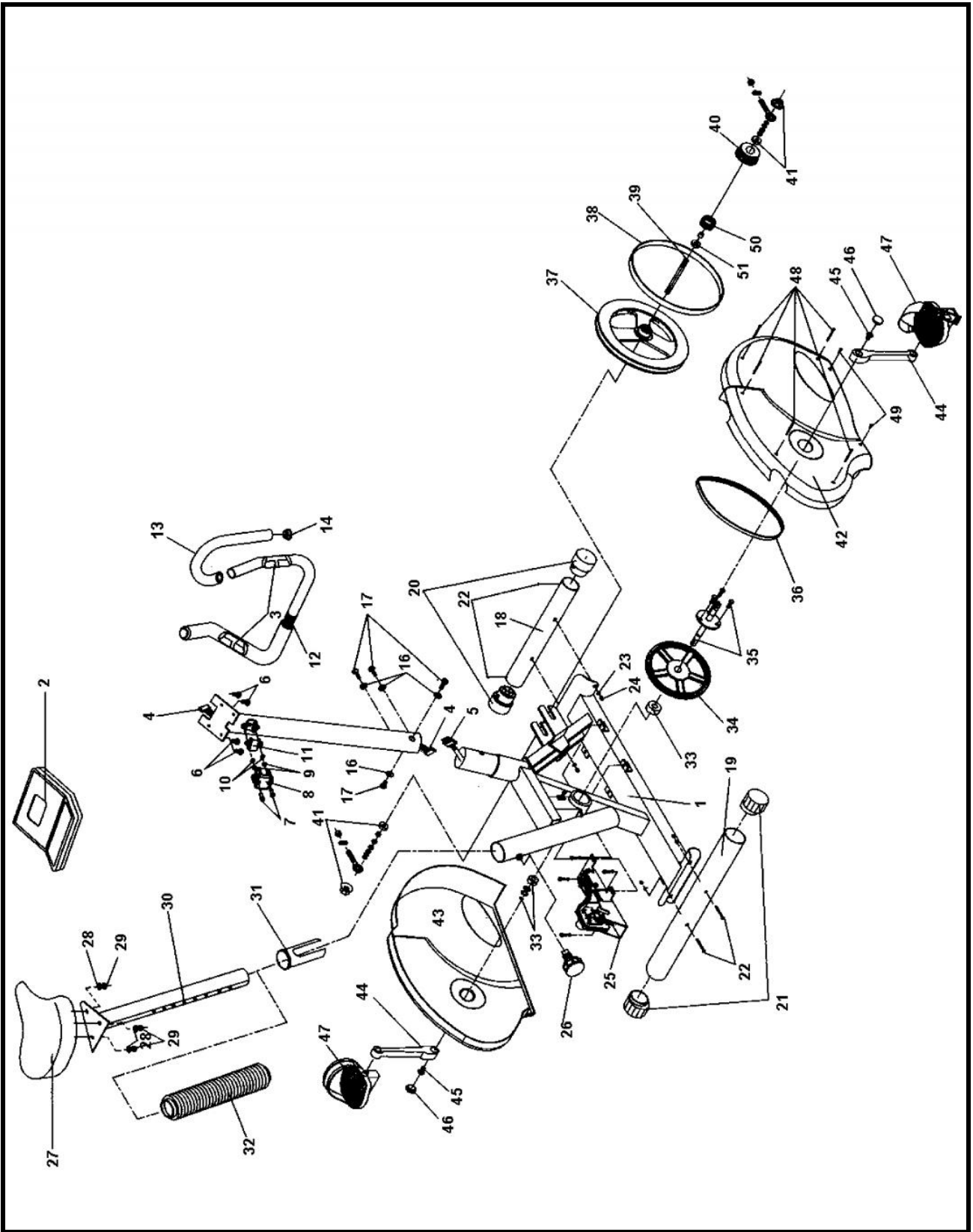


**MONTERINGS- OG BRUKSANVISNING
ABILICA MEDIO MAGNETSYKKEL MED HÅNDPULS**

Art. nr. 555 020



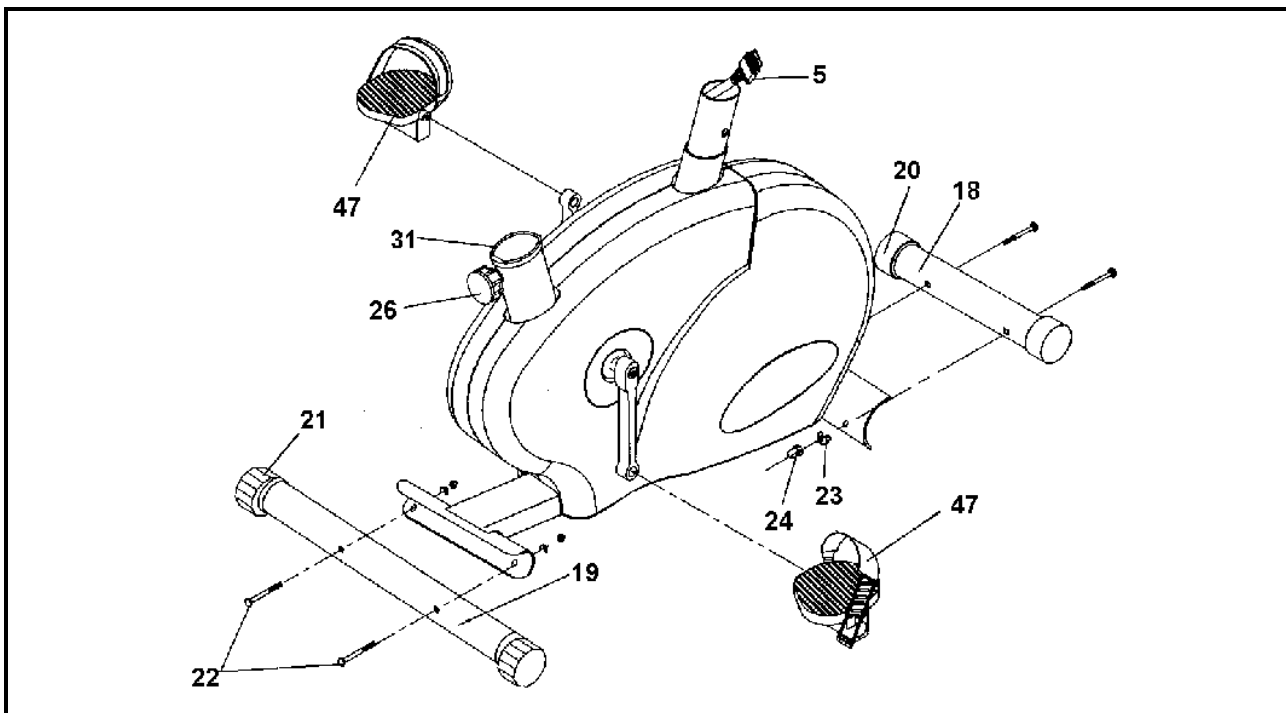
OVERSIKT OVER DELENE



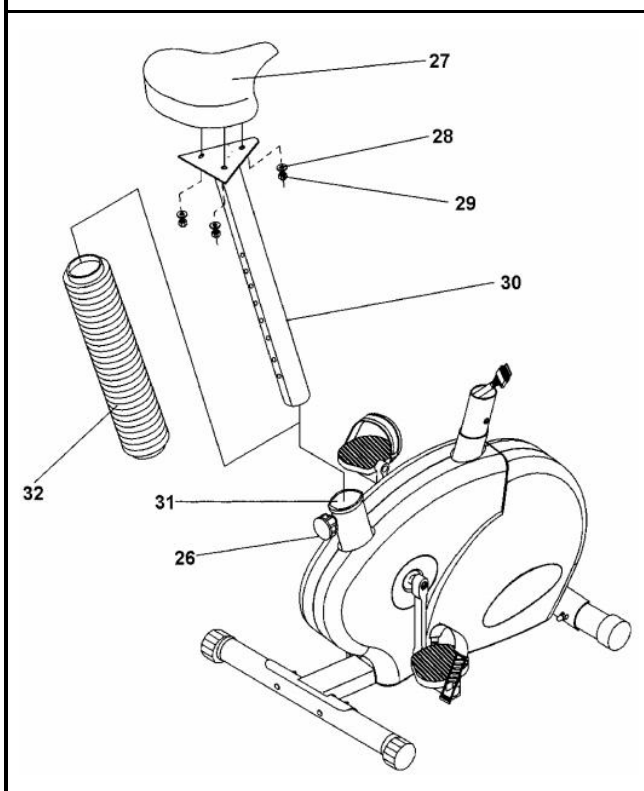
DEL-LISTE

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	HOVEDDRAMME	1 STK
2	COMPUTER	1 STK
3	HÅNDPULS	1 SETT
4	KABEL TIL COMPUTER (OPP)	1 STK
5	KABEL TIL FØLER (NED)	1 STK
6	SKRUE TIL Å FESTE COMPUTEREN	4 STK
7	SKRUE TIL STYRET M7×P1.0×30L	2 STK
8	PLAST DEKSEL TIL STYRET	1 STK
9	STOPPSKIVE TIL STYRET $\Phi 7 \times \Phi 12 \times 1T$	2 STK
10	SKIVE TIL STYRET M7×2T	2 STK
11	LÅSESTYKKE TIL STYRET	1 STK
12	STYRE	1 STK
13	POLSTRING TIL STYRET	2 STK
14	ENDEPROPP TIL STYRET	2 STK
15	STYRESTOLPE	1 STK
16	SKRUE FOR FESTE TIL STYRESTOLPE M8×P1.25×16L	4 STK
17	SKIVE FOR FESTE TIL STYRESTOLPE $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	4 STK
18	FREMRE TVERRSTAG	1 STK
19	BAKRE TVERRSTAG	1 STK
20	HJUL FOR TRANSPORTERING	2 STK
21	STABILISERINGSDEKSEL	2 STK
22	BOLT TIL TVERRSTAGENE M8×P1.25×75L	4 STK
23	SKIVER TIL TVERRSTAGENE $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	4 STK
24	MUTTER TIL TVERRSTAGENE M8	4 STK
25	MOTSTANDSMOTOR	1 SETT
26	HÅNSKRUE FOR JUSTERING AV SETEPINNE	1 STK
27	SETE	1 STK
28	STOPPSKIVE TIL SETE	3 STK
29	MUTTER TIL SETE	3 STK
30	SETESTOLPE	1 STK
31	FØRING SETEPINNE	1 STK
32	SETTEPINNE DEKSEL	1 STK
33	KULELAGER	1 SETT
34	SETERHJUL M/REIM	1 STK
35	KRANKAKSLING	1 SETT
36	REIM	1 STK
37	SVINGHJUL	1 SETT
38	KOPPER BÅND	1 STK
39	AKSLING	1 STK
40	HULLAGER TIL SVINGHJUL	1 STK
41	MUTTER TIL AKSLING PÅ SVINGHJUL	2 SETT
42	HØYRE KJEDEDEKSEL	1 STK
43	VENSTRE KJEDEDEKSEL	1 STK
44	PEDAL ARM (HØYRE + VENSTRE)	1 STK
45	SKRUE TIL PEDALARM	2 STK
46	DEKSEL TIL PEDALARM	2 STK
47	PEDALER	1 STK
48	SKRUE TIL DEKSEL, LANG	5 STK
49	SKRUE TIL DEKSEL, KORT	4 STK
50	FJÆR	1 STK
51	LAGER	1 STK

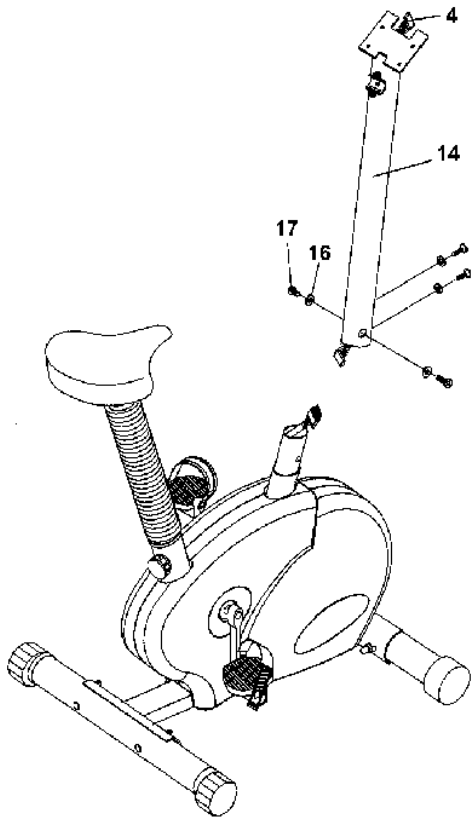
MONTERINGSANVISNING



1. Monter det fremre og bakre tverrstaget med del nr. 22, 24 og 23.
2. Sett på pedalstroppene og monter på pedale. Sørg for at venstre pedal skrues på den venstre krankarm med venstreskruing og omvendt med høyre.

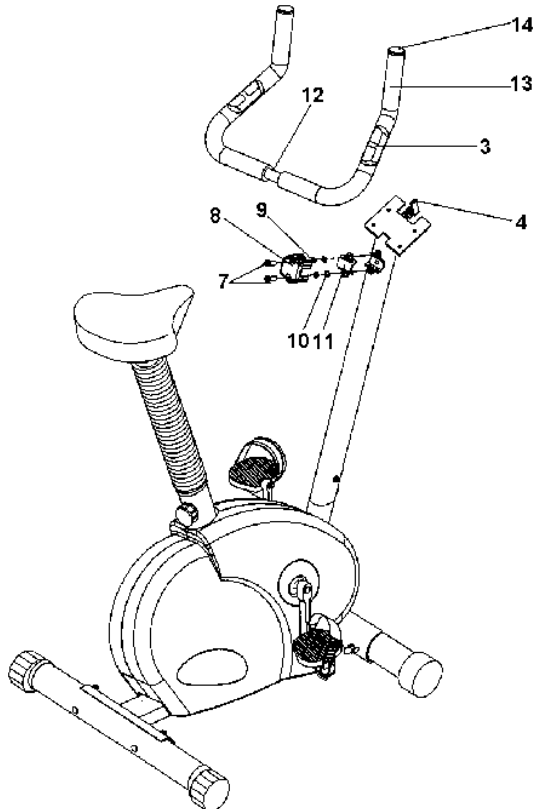


3. Ta tak i setepinnen og monter på setet til setepinnen. Skruen du skal bruke står i setet. Sørg for å stille inn setet riktig, slik at det ikke står skjevt på setepinnen.
4. Tre dekslet på setepinnen, og sett den ned i hullet(31). Fest setepinnen med håndskruen(26).



5. Sett sammen ledningene fra hoveddrammen og styrestolpen før man fester styrestolpen, deretter kan styrestolpen forsiktig festes til hoveddrammen.

6. Fest sykkelstyret til rammen med 4 skruer.



7. Plasser styret i festebraketten.

8. Bruk skruer (7) 2 stk., til å skru gjennom plastdekselet (8).

9. Sett på stoppeskive og skive (10 og 8). Skru deretter skruer (7) gjennom låsestykket (11), inn i styrestolpen.



BRUKSANVISNING TIL COMPUTER

ABILICA MEDIO

Art. nr. 555 020

FUNKSJONENE

Engelsk

Time
Speed
Distance
Calorie
RPM
Heart Rate
Start/Stopp
Mode/Enter
Reset
Up
Down
Recovery
Target Heart Rate value/Target HR.

Norsk

Tid
Hastighet
Distanse
Kaloriforbruk
Rotasjon pr. min.
Hjerterytmen
Start/Stopp
Mode/Enter
Nullstill
Opp
Ned
Gjenvinningstid
Maksimalpuls

HVORDAN BETJENE COMPUTEREN

1. Sett i 4 stk. 1,5V UM-1 eller D-batterier i computeren.
2. "78.0", "Age" (Alder) og "1" vil da blinke på displayet samtidig.
3. Trykk OPP/NED for å legge inn alder og trykk MODE/ENTER for å bekrefte. "Manual", "program" og "Target H.R." vil nå blinke på displayet.
4. Trykk OPP/NED for å velge et av alternativene, trykk MODE/ENTER for å bekrefte.
 - 1) Hvis du velger "manual" vil "time" og "00:00" funksjonene nå blinke.
 - a) Trykk OPP/NED og MODE/ENTER for å legge inn "tid". "distanse", "kaloriforbruk" og "hjerterefrekvens".
Bruk RESET for å nullstille funksjonene og TOPP/START for å starte.
 - b) Du kan også trykke START/STOP uten å legge inn noen funksjoner og programmet starter automatisk.
 - c) Hvis du har lagt inn funksjoner vil computeren pipe 8 ganger når målet er nådd.
 - d) Etter å ha startet syklingen, kan du øke/reducere motstanden underveis ved å trykke OPP/NED.

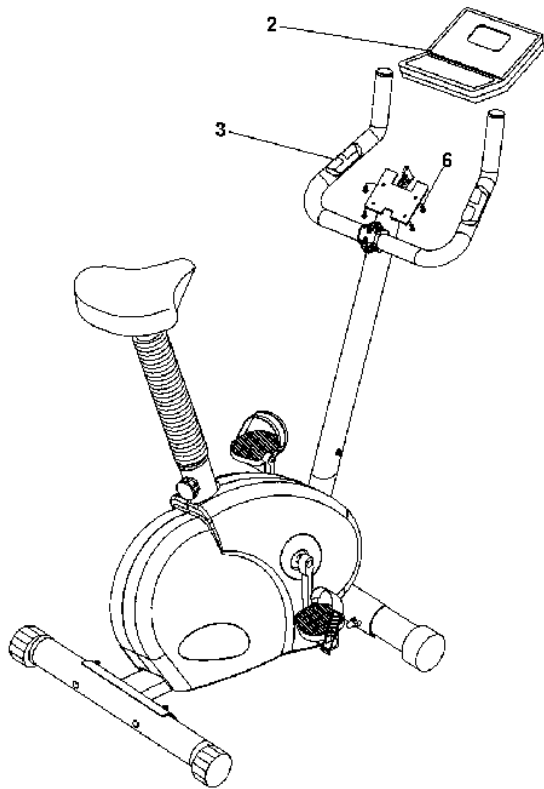
- 2) Hvis du velger "program" vil "P1" blinke og etter 4 sekunder vises P1-løypeprofil grafisk.
 - a) Trykk OPP/NED for å komme til ønsket program, P1 til P5, og trykk deretter MODE/ENTER for å bekrefte.
 - b) "Time" og "00:00" vil nå blinke. Trykk OPP/NED og MODE/ENTER for å legge inn "tid", "distanse", "kaloriforbruk" og "hjerterefrekvens". Bruk RESET for å nullstille og START/STOPP for å starte.
 - c) Du kan også trykke START/STOP uten å legge inn noen funksjoner. Da starter programmet automatisk.
 - d) Hvis du har lagt inn funksjoner vil computeren pipe 8 ganger når målet er nådd.
 - e) Etter å ha startet valgte program, kan du øke/ redusere motstanden underveis ved å trykke OPP/NED.
 - e) Hvis du ikke velger noen funksjoner, vil løypeprofilen gå til neste trinn for hver 0,1 km. Hvis du har lagt inn "tid", vil løypen deles på 8 i tid (det er 8 trinn i løypen) og flytte seg i henhold til dette.
 - f) Computeren vil pipe 8 ganger etter hvert som de forhåndsinnstilte verdiene nås. Computeren blir deretter stående på "STOP" og alle de forhåndsinnstilte verdiene blir stående. Trykk RESET for å eventuelt fjerne disse.

- 3) Hvis du velger "TARGET H.R" vises "55%" på displayet. Trykk OPP/NED for å velge 55%, 75 %, 90% eller "TARGET H.R. Trykk MODE/ENTER for å bekrefte. Trykk deretter START/STOP for å starte programmet.
 - a) Når 55%, 75% eller 90% er valgt, vil det vises en maksimalpuls på computeren. (Denne makspulsen regner computeren ut i fra innlagt alder.) Når din virkelige puls som vises på computeren, er mindre enn denne makspulsen, vil motstanden øke et nivå hvert 30. sekund inntil samme hjerterytme vises. Hvis din puls er høyere enn verdien på computeren, vil motstanden automatisk reduseres et nivå hvert 15. sekund, inntil sammen hjerterytme vises.
 - b) Hvis du velger "TARGET H.R." i stedet for 55%, 75% eller 90%, trykk MODE/ENTER og "100" vil blinke på computeren . Bruk deretter OPP/NED for å sette inn ønsket makspuls i henhold til eventuelle instruksjoner fra lege. Trykk MODE/ENTER og deretter START/STOP for å starte programmet. Deretter vil alt fungere som beskrevet ovenfor (a).

5. Når computeren er i "STOP"-posisjon, kan du holde RESET nede til det piper, da vil alle funksjonene nullstilles og du kommer tilbake til hovedmenyen.
6. Spesialfunksjon "Recovery" (gjenvinning)
For å forbedre gjenvinningstiden av hjerterytmen, er computeren utstyrt med en spesiell funksjon for å vise status på hjerterytmen. Etter å ha syklet en stund med pulsmåler, trykk RECOVER. Computeren vil da stoppe alle funksjoner bortsett fra "time", som teller ned fra 00:60 – til 00:00. Når du når 00:00 vil displayet vise status på hjerterytmen gradert fra F1 til F6, hvor F1 er best og F6 dårligst. Du kan altså bruke sykkeltreningen for å forbedre status på hjerterytmen dag for dag fra F6 til F1. Trykk RECOVERY en gang til for å komme tilbake til hovedmeny.
7. For å spare batterier slår computeren seg automatisk av etter ca. 1 min. hvis den ikke er i bruk. Når batteriene begynner å bli dårlige, vil et symbol vises på displayet for å minne deg på at du må bytte batterier.



Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 226, 3051 Mjøndalen
Tlf.: 32 23 18 00/ Fax: 32 23 18 01
E-post: post@sportsupply.no
www.sportsupply.no
www.abilica.no



10. Monter på computeren/displayet med 4 stk. skruer (6). Trykk koblingen inn i computerens bakside.

Medfølgende adapter kan tilkobles helt nederst på baksiden av plastdeksel. Computer er da tilkoblet 220V og ikke batteriene.



Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 226, 3051 Mjøndalen
Tlf.: 32 23 18 00 / Fax. 32 23 18 01
E-post: post@sportsupply.no
Web: www.sportsupply.no
Web: www.abilica.no