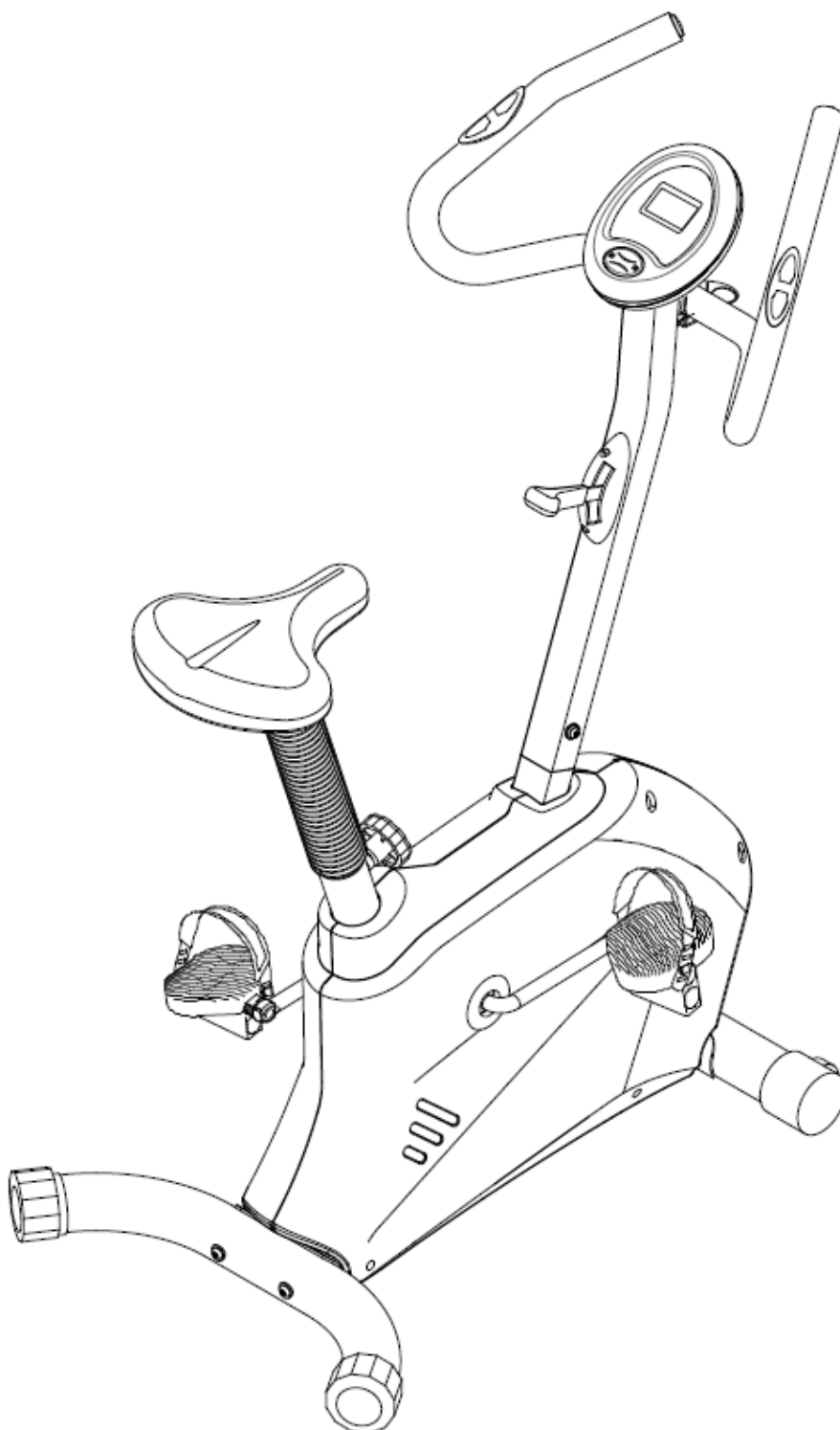




**Bruks- och monteringsanvisning till
Abilica ExBike**
Art. nr. 555 014

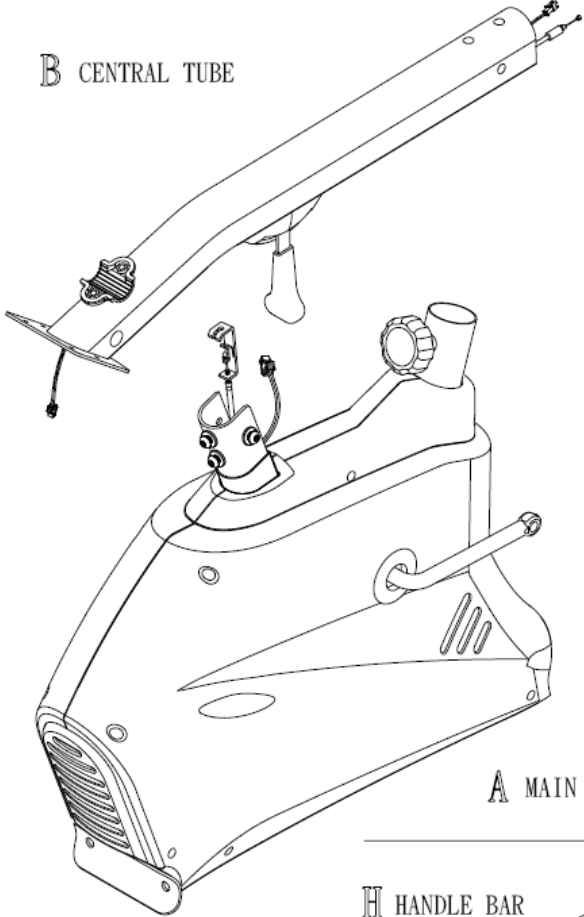
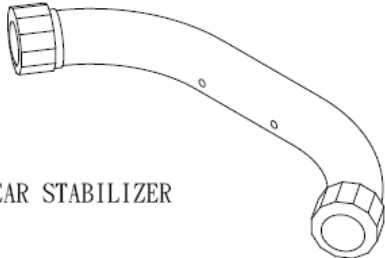

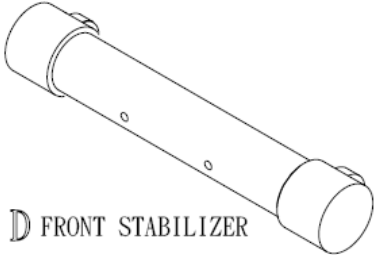

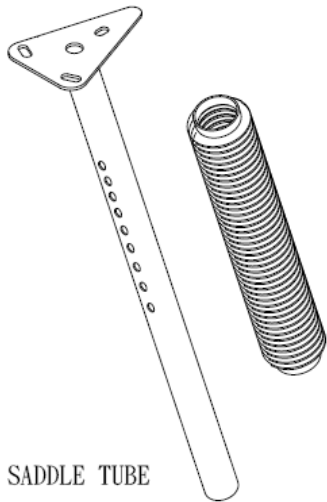
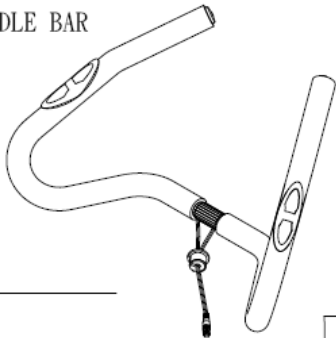


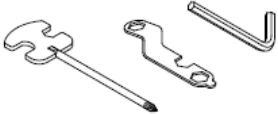
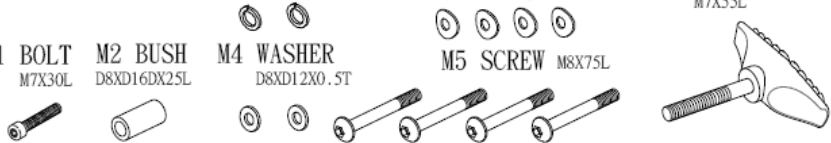


VIKTIG INFORMATION

- Användningsområdet för denna apparat är hemträning.
- Barn ska ej använda denna apparat och låt inte barn vara i närheten när den är i bruk.
- Använd alltid skor med en god gummisula vid användning av apparaten.
- Cykeln är inte konstruerad för stående cykling. Sitt alltid på sadeln under användning.
- Apparaten bör inte användas av personer med vikt över 110 kg.
- Innan användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentlig åtdragna. Om det upptäcks en lös eller defekt del; se till ingen använder apparaten innan felet är åtgärdat.
- Apparaten ska ej användas vid medicinsk- eller fysiologisk behandling.

MEDFÖLJANDE DELAR (Monteringsdelar)

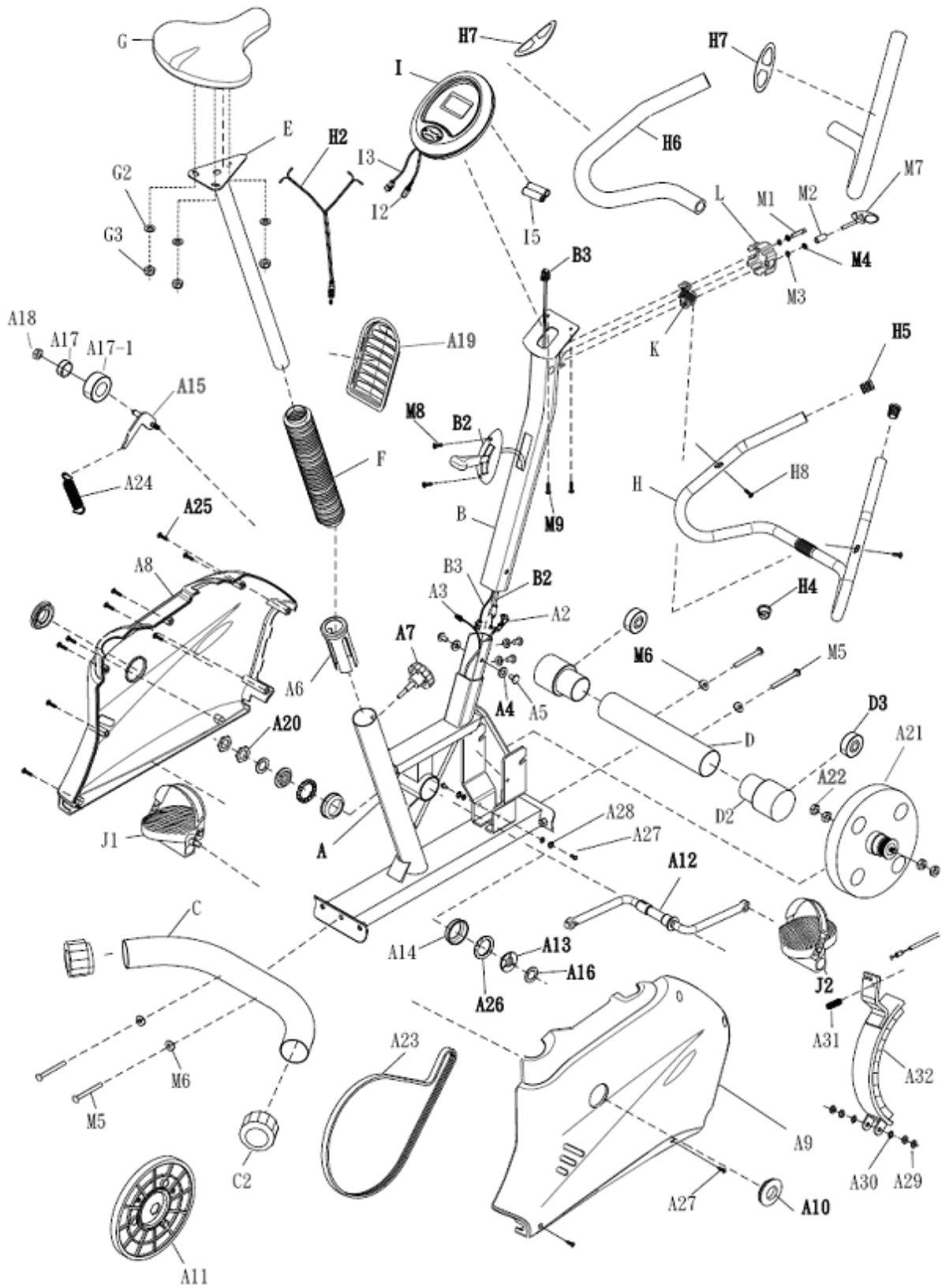
PARTS LIST

<p>B CENTRAL TUBE</p>  <p>A MAIN FRAME</p>	<p>C REAR STABILIZER</p> 
<p>G SADDLE</p> 	<p>D FRONT STABILIZER</p> 
<p>I COMPUTER</p> 	<p>F SADDLE SLEEVE</p>  <p>E SADDLE TUBE</p>
<p>H HANDLE BAR</p> 	<p>J PEDAL</p>  <p>J1 PEDAL (L) J2 PEDAL (R)</p> <p>K CLIP L CLIP COVER</p> 
<p>Tools</p> 	<p>M1 BOLT M7X30L M2 BUSH D8XD16DX25L M3 SPRING WASHER D8XD12X1T M4 WASHER D8XD12X0.5T M5 SCREW M8X75L M6 WASHER D7XD19X2T M7 E TYPE KNOB M7X55L</p> 

KOMPLETT DELLISTA

Del nr.	Svensk beskrivelse	Engelsk beskrivelse	Ant.	Del nr.	Svensk beskrivelse	Engelsk beskrivelse	Ant.
A	Huvudram	Main frame	1	C	Bakre tverrstag	Rear stabilizer	1
A2	Motståndsvajer	Tension cable	1	C2	Ändhylsa	End cap	2
A3	Sensorledning	Sensor wire	1	D	Främre tverrstag	Front stabilizer	1
A4	Skiva	Washer	5	D2	Ändhylsa	End cap	2
A5	Skruv	Screw	5	D3	Transporthjul	Transport wheel	2
A6	Foring	Plastic spacer	1	E	Sätестolpe	Seat post	1
A7	Justeringskrav	Knob	1	F	Sättestolpe-hylsa	Saddle sleeve	1
A8	Sidoskydd (V)	Left chain-cover	1	G	Säte	Saddle	1
A9	Sidoskydd (H)	Right chain-cover	1	G2	Skiva	Washer	3
A10	PVC-ring	PVC-ring	1	G3	Mutter	Nut	3
A11	Drivrem-skiva	Driving pulley	1	H	Styre	Handle bar	1
A12	Krankaksling	Crank axle	1	H2	Handpuls-ledning	Sensor wire	1
A13	Lagerhus	Bearing housing	2	H4	Ändhylse	End cap	1
A14	Lagerhus	Bearing housing	2	H5	Ändhylse	End cap	2
A15	Brakett	Pressing spring	1	H6	Skumgummigrepp	Foam grip	2
A16	Skiva	Washer	2	H7	Handpuls-sensor	Hand pulse	2
A17	Metallbussning	Iron bushing	1	H8	Skruv	Screw	2
A17-1	Plastbussning	Plastic bushing	1	I	Dator	Computer	1
A18	Mutter	Nut	1	I2	Pulsledning	Sensor wire	1
A19	Plastskydd	Upper cover	1	I3	Pulsledning	Sensor wire	1
A20	Mutter	Hex nut	2	I5	Batterier	Battery	2
A21	Svinghjul	Flywheel	1	J1	Vänstra pedal	Pedal (L)	1
A22	Mutter	Nut	4	J2	Högra pedal	Pedal (R.)	1
A23	Drivrem	Belt	1	K	Brakett	Clip	1
A24	Fjäder	Spring	1	L	Plastskydd	Clip cover	1
A25	Skruv	Screw	10	M1	Bolt	Bolt	1
A26	Lager-ring	Bearing	2	M2	Cylinderforing	Cylinder bush	1
A27	Skruv	Screw	2	M3	Springskiva	Spring washer	2
A28	Springskiva	Spring washer	2	M4	Skiva	Washer	2
A29	Skiva	Washer	6	M5	Skruv	Screw	4
A30	Säger låsning	C-type clip	2	M6	Skiva	Washer	4
A31	Fjäder	Spring	1	M7	T-bolt	T-type knob	1
A32	Magnethållare	Magnetic housing	1	M8	Skruv	Screw	2
B	Styrstolpe	Handbar post	1	M9	Skruv	Screw	2
B2	Motståndregulator	Tenison control	1				
B3	Sensorledning	Sensor wire	1				

KOMPLETT DELFÖRTECKNING

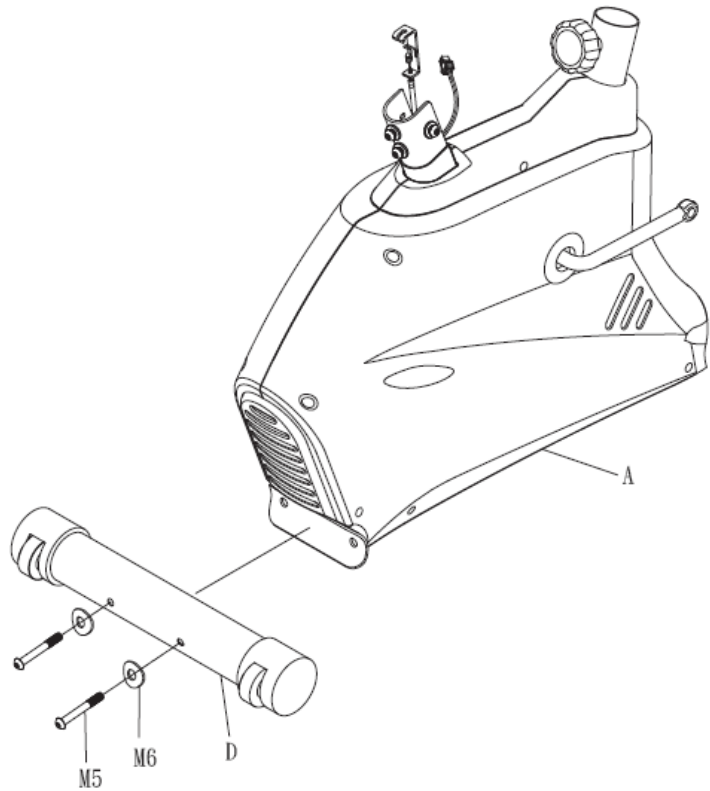


MONTERING

Steg 1

Fäst främre tverrstag (D) till huvudramen (A) med hjälp av två skruvar (M5) och två brickor (M6).

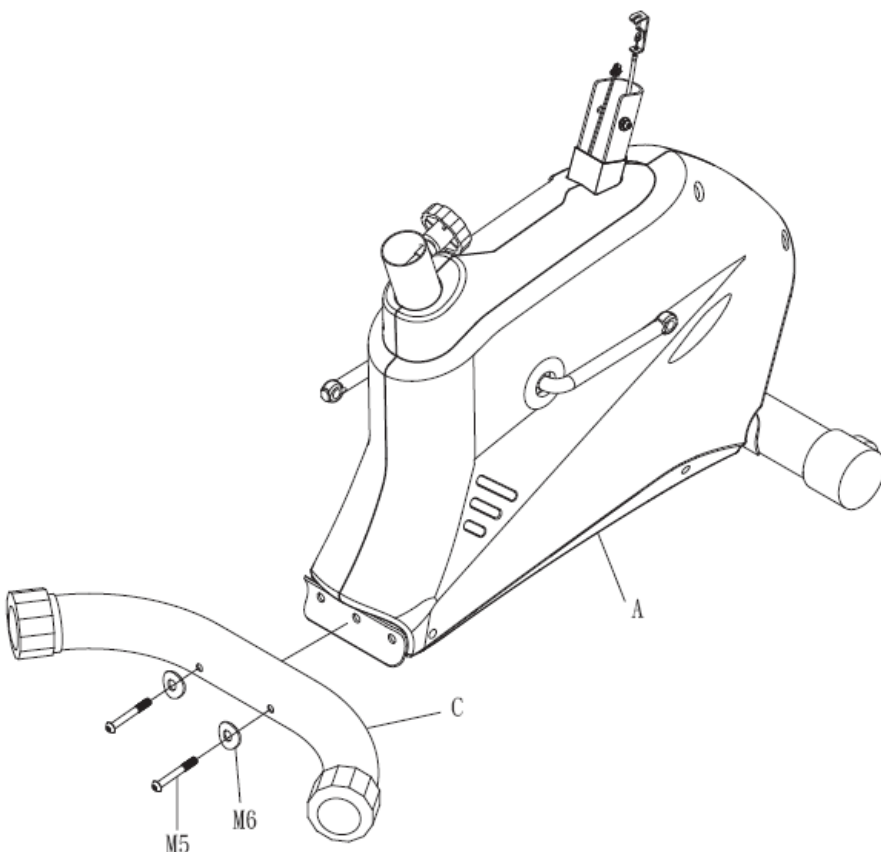
Använd medföljande umbraco-verktyg.



Steg 2

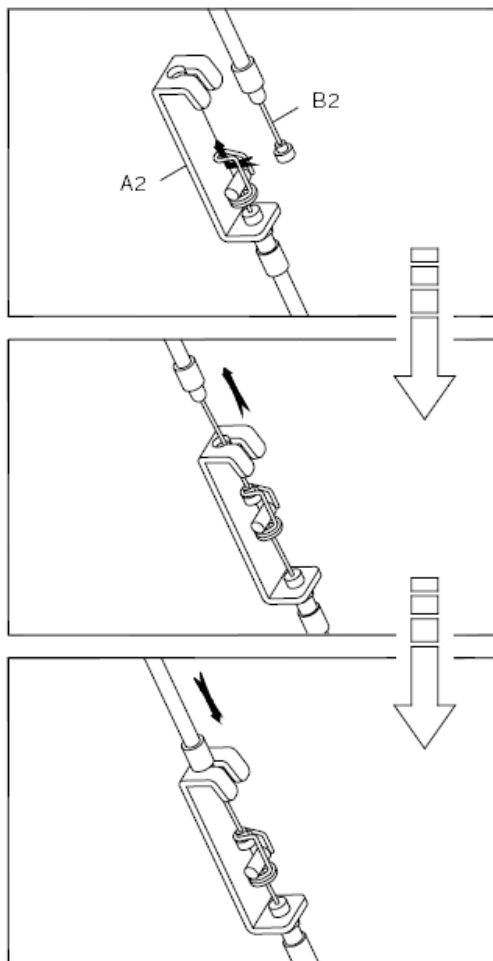
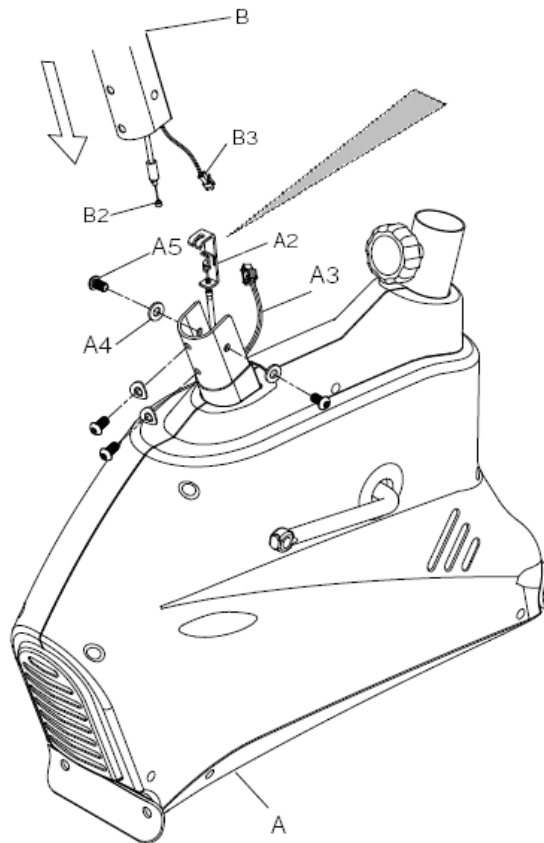
Fäst bakre tverrstag (C) till huvudramen (A) med hjälp av två skruvar (M5) och två brickor (M6).

Använd medföljande umbraco-verktyg.



Steg 3

Fäst skruven (A5) och skiva (A4) från huvudramen (A).



Steg 4

Fäst vjeren från motståndregulatorn (B2) till motståndsvjeren (A2) som visas i bilden till vänster.

Still motståndregulatorn så att mest möjliga av vjeren sticker ut från styrstolpen innan du försöker till att koppla samman dessa.

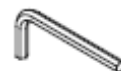
Steg 5

Fäst sensorledningen som kommer upp från huvudramen (A) till ledningen som ligger i styrstolpen (B).

Steg 6

Sätt styrstolpen (B) på plats, och fäst med skruvarna (A5) och brickor(A4).

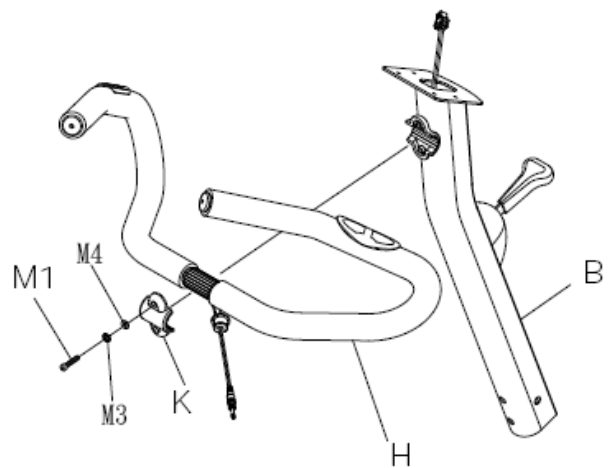
Använd medföljande umbraco-verktyg.



Tänk på att ledning och vajer inte kommer i kläm när du fäster styrstolpen.

Steg 7

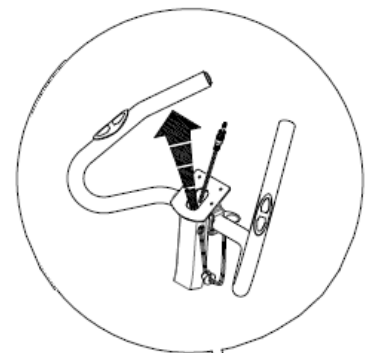
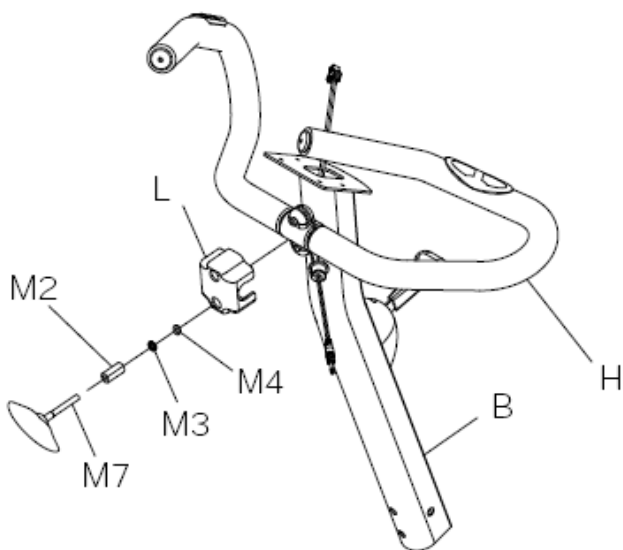
Sätt styret (H) fast i spåret på styrstolpen (B) med hjälp av en skruv (M1) och brickorna (M3 och M4), samt braketten (K).



Använd medföljande umbraco-verktyg.

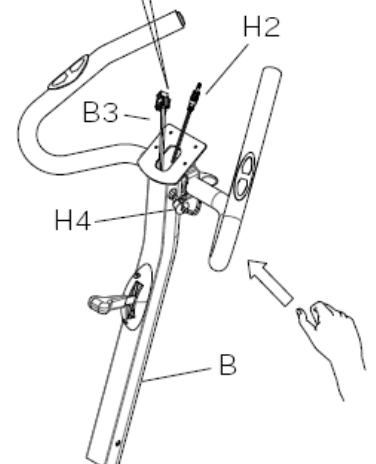
Steg 8

Sätt plasthållaren (L) på plats utanpå braketten (K), och fäst det med T-skruv (M7) och cylinderrör (M2).



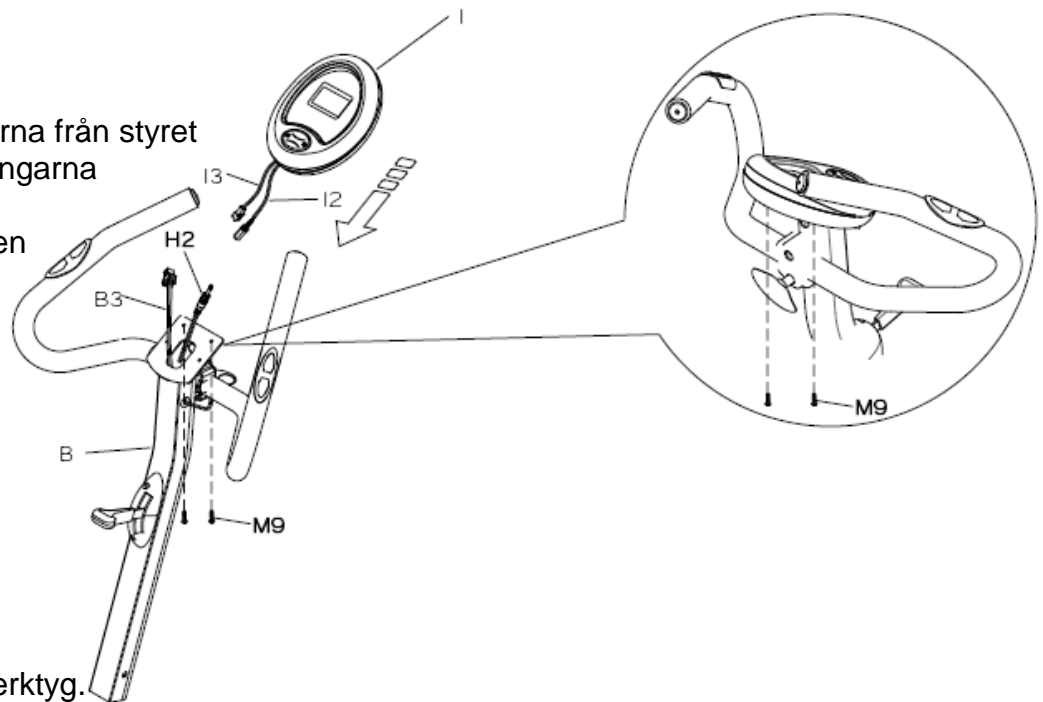
Steg 9

Trä sensorledningen från styret (H) genom datorfästet överst på styrstolpen (B). Fäst sensorledningen med medföljande gummihållare (H4) så ledningen sitter fast.

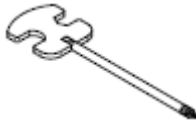


Steg 10

Koppla sensorledningarna från styret och styrstolpen till ingångarna bak på datorn (I), och fäst denna till fästplatsen överst på styrstolpen (B) med skruvar (M9).



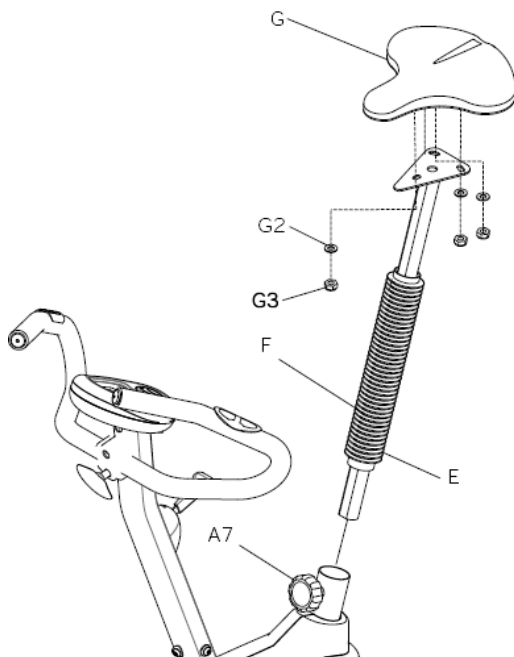
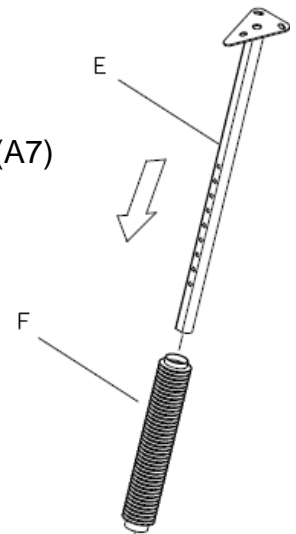
Använd medföljande verktyg.



Steg 11

Trä sätestolphylsan (F) på sätestolpen (E). Lossa justeringsskruven (A7) och sätt sätestolpen på plats i huvudramen (A).

För att undgå skada på person eller apparat under bruk; se till att justeringsskruven sitter fast i ett av hålen i sätestolpen.

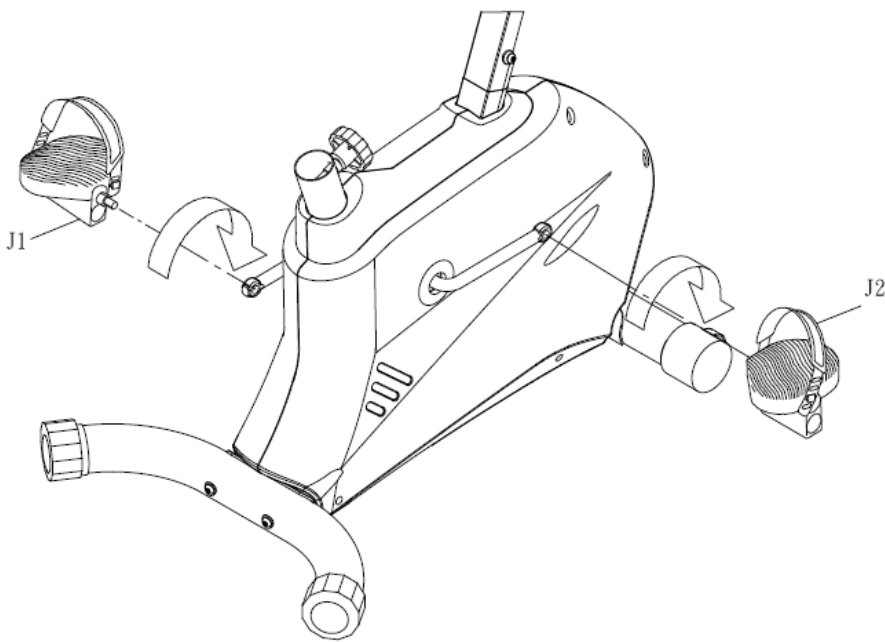


Steg 12

Fäst sätet (G) till toppen av sätestolpen med hjälp av tre muttrar (G3) och brickor (G2).

Använd medföljande verktyg.

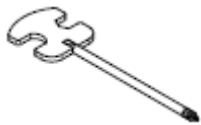




Steg 13

Fäst vänstra pedalen (J1) till krankarmen (A12). Var uppmärksam på att vänstra pedalen fästs med att skruva moturs.

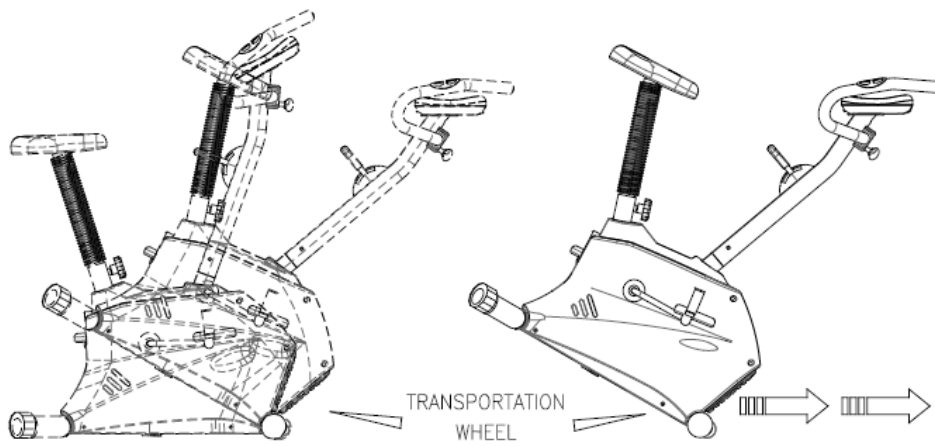
Fäst sen högra pedalen (J2) till krankarmen (A12). Denna fästs vmed att skruva medurs.



Använd medföljande verktyg.

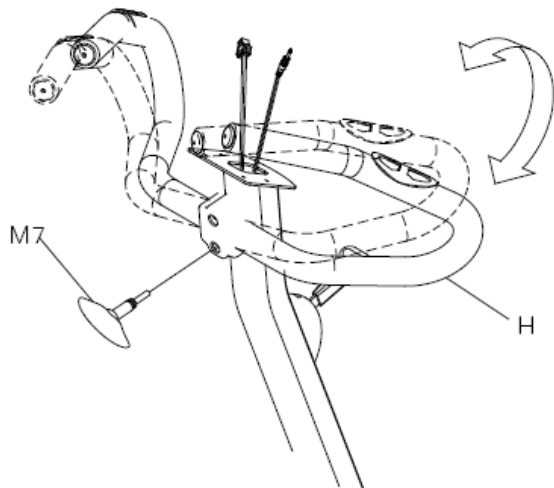
Din Abilica ExBike är nu färdig monterad. Tänk på att den placeras på ett jämnt och slätt underlag under användandet.

FLYTTNING AV CYKELN



Ta tag i styret och luta cykeln framåt så att transport-hjulen kommer i kontakt med golvet.

JUSTERING AV STYRET

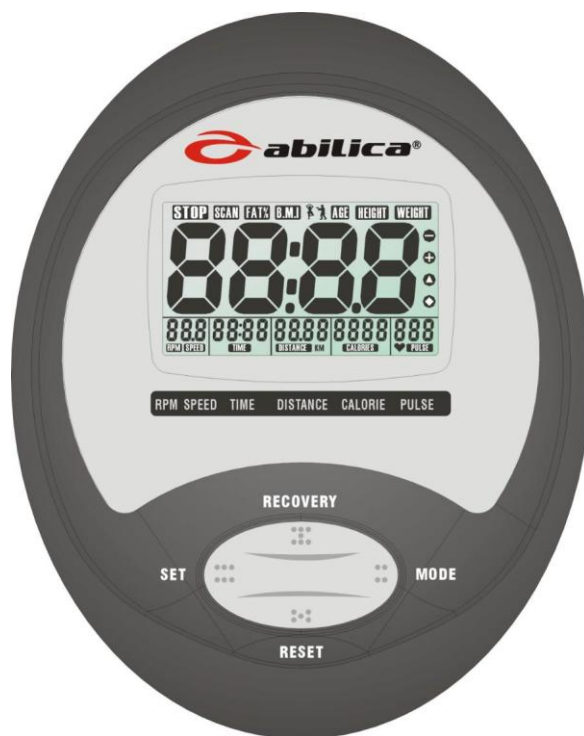


Lossa T-skruvorna och rotera styret till önskad position, innan du drar till T-skruvorna igen för att låsa fast styret.



Bruksanvisning til computer Abilica ExBike

Art. nr. 555 014



ST-6971-7

KNAPPENE

Engelsk

Mode
Set
Reset
Enter
Up
Down

Norsk

Funksjon
Innstilling
Nullstill
Bekreft
Opp
Ned

FUNKSJONENE

Mode	Brukes for å velge hver enkelt funksjon. Hold Mode inne i 2 sek. og alle funksjonene vil nullstilles.
Set	Brukes for å stille funksjonene tid, distanse, kaloriforbruk og puls.
Reset	Brukes for å nullstille funksjonene.
Recovery	En formtestfunksjon. Viser gjenvinningstiden.
Scan	Viser vekselvis 6 sek. av hver funksjon.
Speed	Viser hastigheten. Maks. hastighet er 99,9 km.
RPM	Viser antall tråkk per minutt. (Runder Per Minutt) Veksler hvert 6. sekund med hastigheten.
Time	Viser akkumulert treningstid, fra 00:00 til 99.59 Du kan også forhåndsinnstille ønsket treningstid ved å bruke UP/OPP og DOWN/NED knappene. Hvert trykk tilsvarer 1 min. Når valgte treningstid er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og tiden vil starte og telle oppover.
Distanse	Viser akkumulert distanse fra 00:00 til 99.99 km. Du kan også forhåndsinnstille ønsket treningstid ved å bruke UP/OPP og DOWN/NED knappene. Hvert trykk tilsvarer 0,5km. Når valgte distanse er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og distansen vil starte og telle oppover.
Kaloriforbruk	Viser akkumulert kaloriforbruk fra 0 til maks. 999 kalorier. Du kan også forhåndsinnstille ønsket kaloriforbruk ved å bruke UP/OPP og DOWN/NED knappene. Hvert trykk tilsvarer 10 kalorier. Når valgte kaloriforbruk er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og kaloriforbruke starte og telle oppover. (Denne funksjonen er kun en indikasjon og kan ikke brukes i medisinsk sammenheng.)
Puls	Viser din puls.

HÅNDPULSFUNKSJONEN

For å få frem rett puls må du holde hendene på begge pulssensorene når du trener. Etter 30-60 sek. vil pulsen fremkomme på displayet.

RECOVERY

For å teste gjenvinningstiden av hjerterytmen, er computeren utstyrt med en spesiell funksjon for å vise status på hjerterytmen. Denne funksjonen måler hvor mye pulsen faller i løpet av ett minutt, og vil ut fra denne målingen gi en indikasjon på brukerens generelle form. Etter å ha syklet en stund, stopp og trå, hold på pulssensorene og trykk RECOVERY. 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 hjerterytmen gradert fra F1 til F6, hvor F1 er best og F6 dårligst. Du kan altså bruke sykkeltrainingen for å forbedre status på hjerterytmen dag for dag fra F6 til F1. Trykk RECOVERY en gang til for å komme tilbake til hovedmeny.

FORHÅNDSINNSTILLING

Alle forhåndsinnstilte verdier vil telle nedover fra programmert verdi til 0. Når programmert verdi har telt helt ned, vil computeren pipe og verdiene vil begynne å telle oppover.

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, innstaller nye batterier i computeren.
4. Batterier: 1,5v* AAA, 2stk.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com
www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS