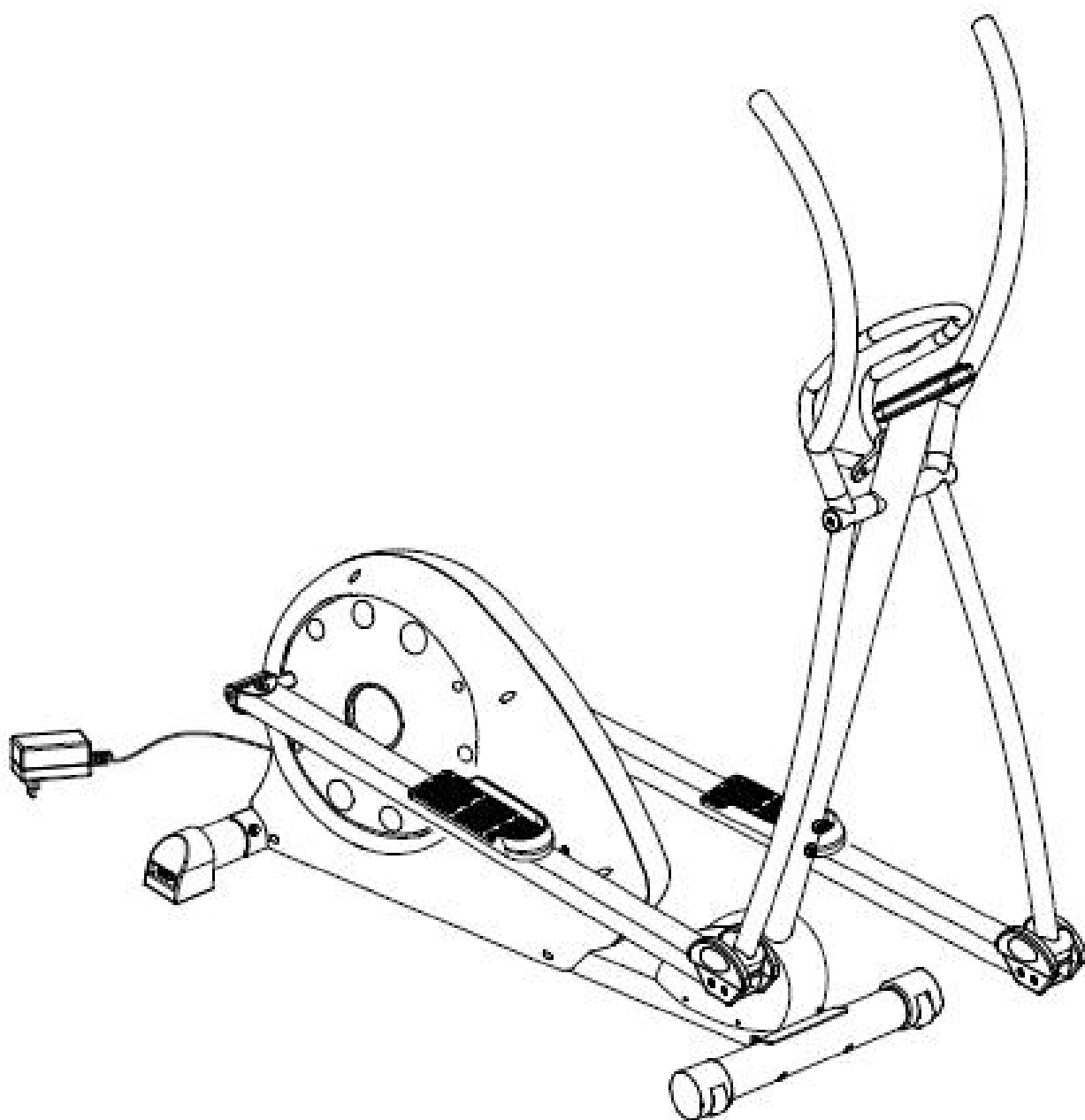
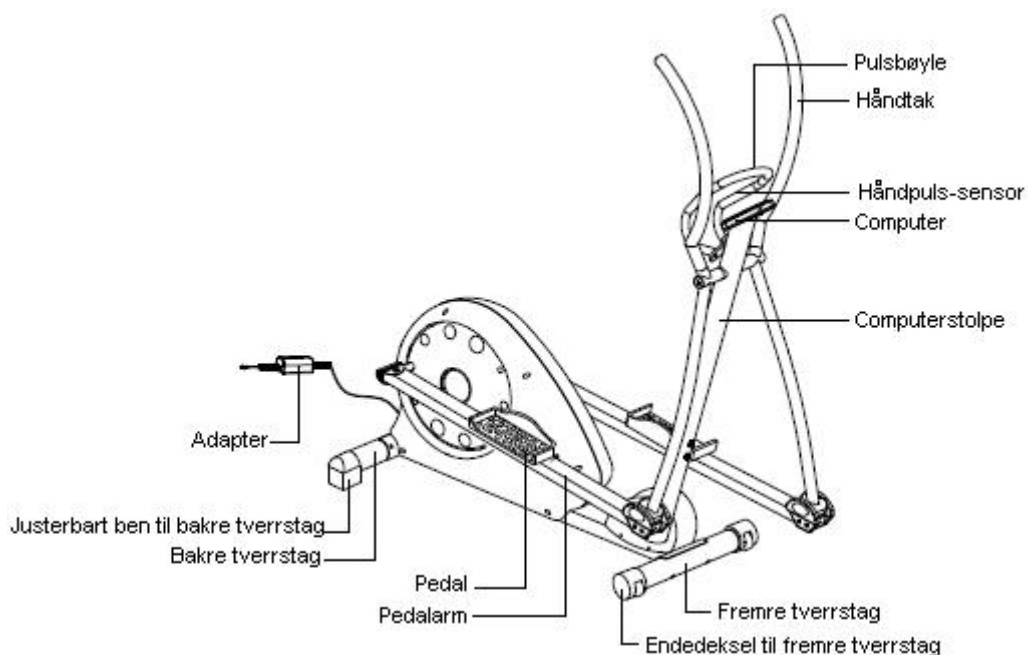




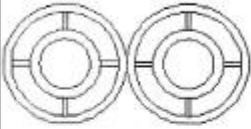
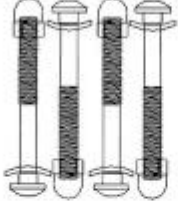

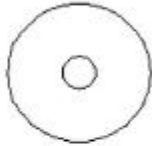

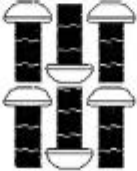
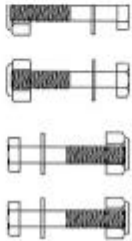


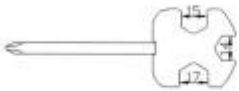
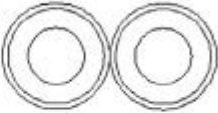
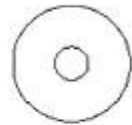

**Bruks- och monteringsanvisning för**  
**Abilica ExElip 2.0**  
Art. nr. 555 065



# MONTERINGSDELAR



## SKRUEPAKKE

Nr. 75 - Endedeksel til håndtaksaksling	Nr.11-Festebolt til fremre- og bakre tverrstag	Nr.2-Skive til endedeksel	Nr.69-Skive til pedalarm
			
Nr.27-Skruer til plastdeksel	Nr.78-Umbracoskrue	Nr.51-Bolt til pedal	Umbraco-nøkkel
			
Multiverktøy	Multiverktøy	Nr.77-Avstandsstykke til håndtaksaksling	Nr.80-Skive til håndtaksaksling
			
Nr.69-Skive til pulsboyle			
			

## VIKTIG INFORMATION

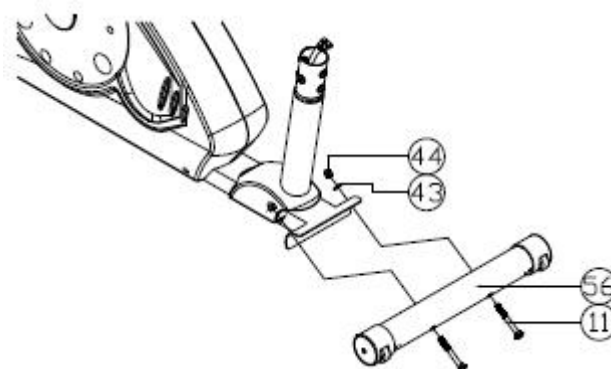
- Användningsområdet för denna apparat är träning hemma.
- Ställ apparaten på ett jämnt och hårt underlag.
- Använd apparaten endast så som beskrivs i den här manualen.
- Stå upprätt och med bra balans när du använder apparaten, så undgår du onödigt slitage på beklädnader och lager.
- Håll barn borta från apparaten, även när den inte används.
- Använd alltid skor med bra gummisulor när du använder apparaten.
- Apparaten bör inte användas av personer med en vikt på över 110 kg.
- Kontrollera före varje användning att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtspända. Om du upptäcker lösa eller skadade delar, se till att ingen använder sig av apparaten innan den är i tillfredsställande skick igen.
- Apparaten är inte avsedd att användas i samband med medicinsk eller fysikalisk behandling.

## MONTERING

Packa upp apparaten och se till att alla delar finns på plats innan du slänger förpackningen.

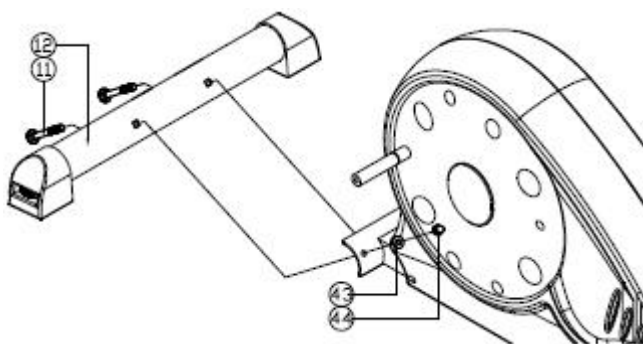
### Steg 1.

Fäst det främre tvärstaget på huvudramen med hjälp av medföljande bultar, skivor och muttrar.



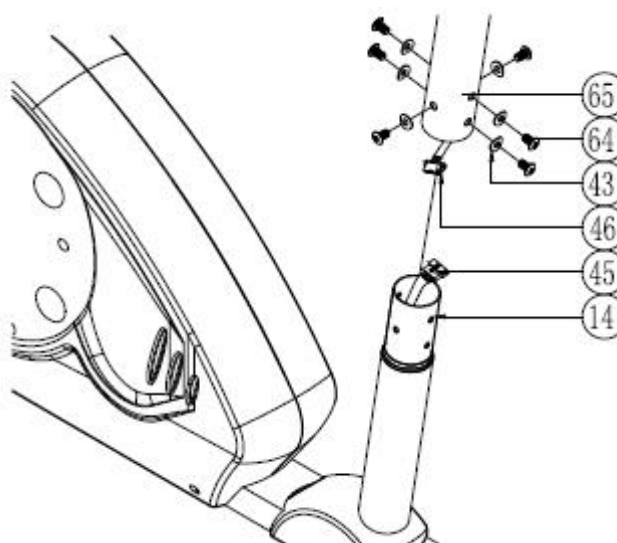
### Steg 2.

Fäst det bakre tvärstaget på huvudramen med hjälp av medföljande bultar, skivor och muttrar.



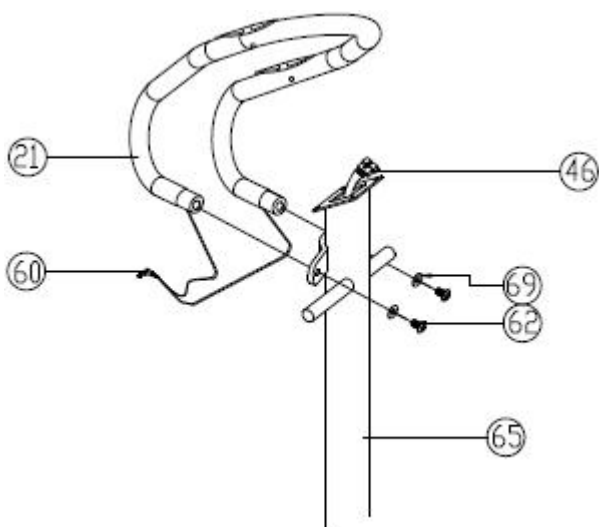
### Steg 3.

Anslut signalkabeln som ligger inne i stängen till minidatorn, till signalkabeln i huvudramen. Använd skruvarna som sitter i ramen för att fästa minidatorstången på huvudramen. **OBS! Var försiktig så ledningen inte kommer i kläm när du gör detta.**



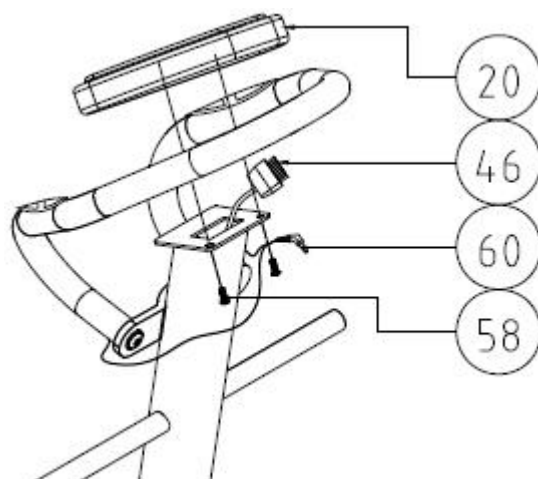
#### Steg 4.

Trä ledningen från handpulssensorerna över minidatorstången och fäst pulsbygeln med hjälp av medföljande skruvar, skivor och muttrar.



#### Steg 5.

Koppla signalkabeln från minidatorstolpen till baksidan på minidatorn. Fäst minidatorn överst på minidatorstången och koppla till pulsledningen.

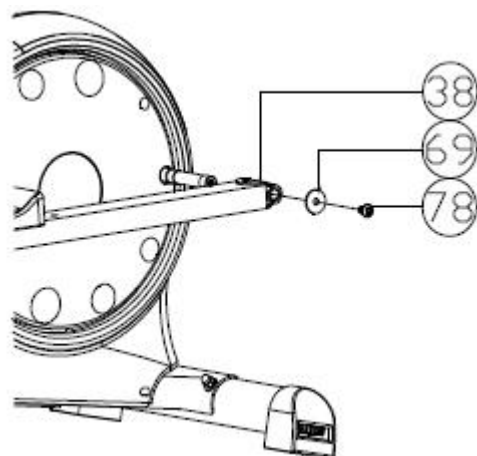
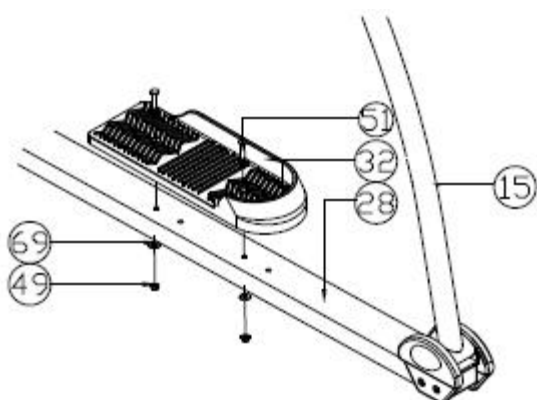


#### Steg 6.

Fäst höger och vänster pedal på sina respektive pedalarmar med hjälp av medföljande skruvar, skivor och muttrar.

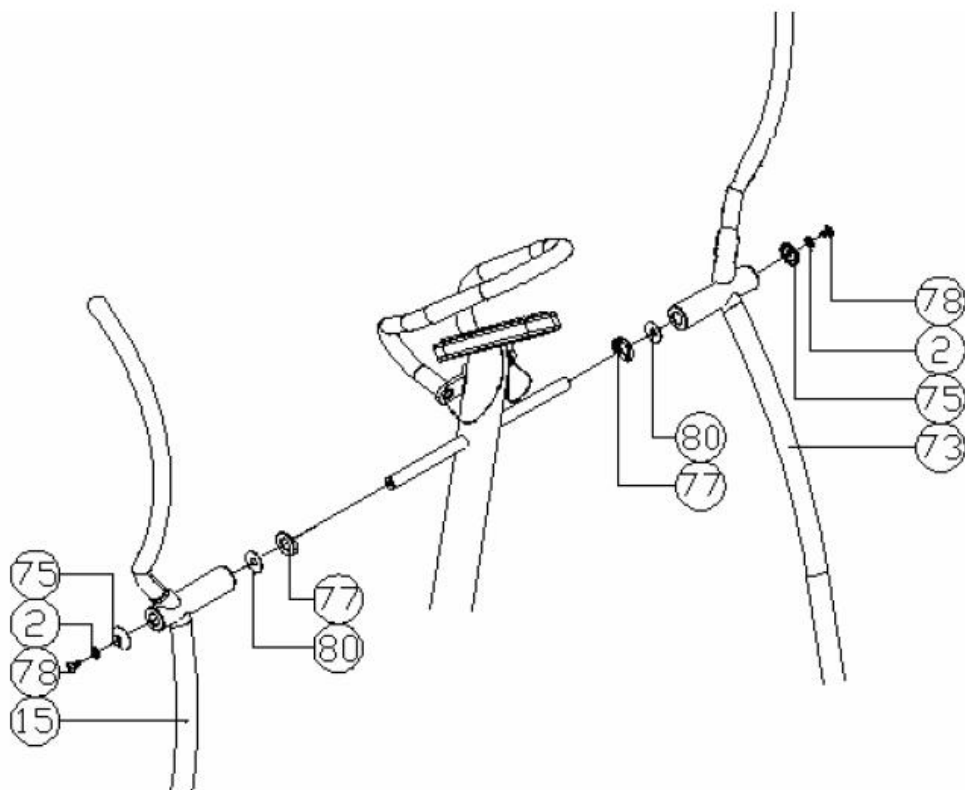
Fäst sedan pedalarmarna på staget på de stora pedalarmskivorna längst bak på apparaten.

**OBS! Dra inte åt bultarna förrän du har genomfört steg 7 och 8.**



### Steg 7.

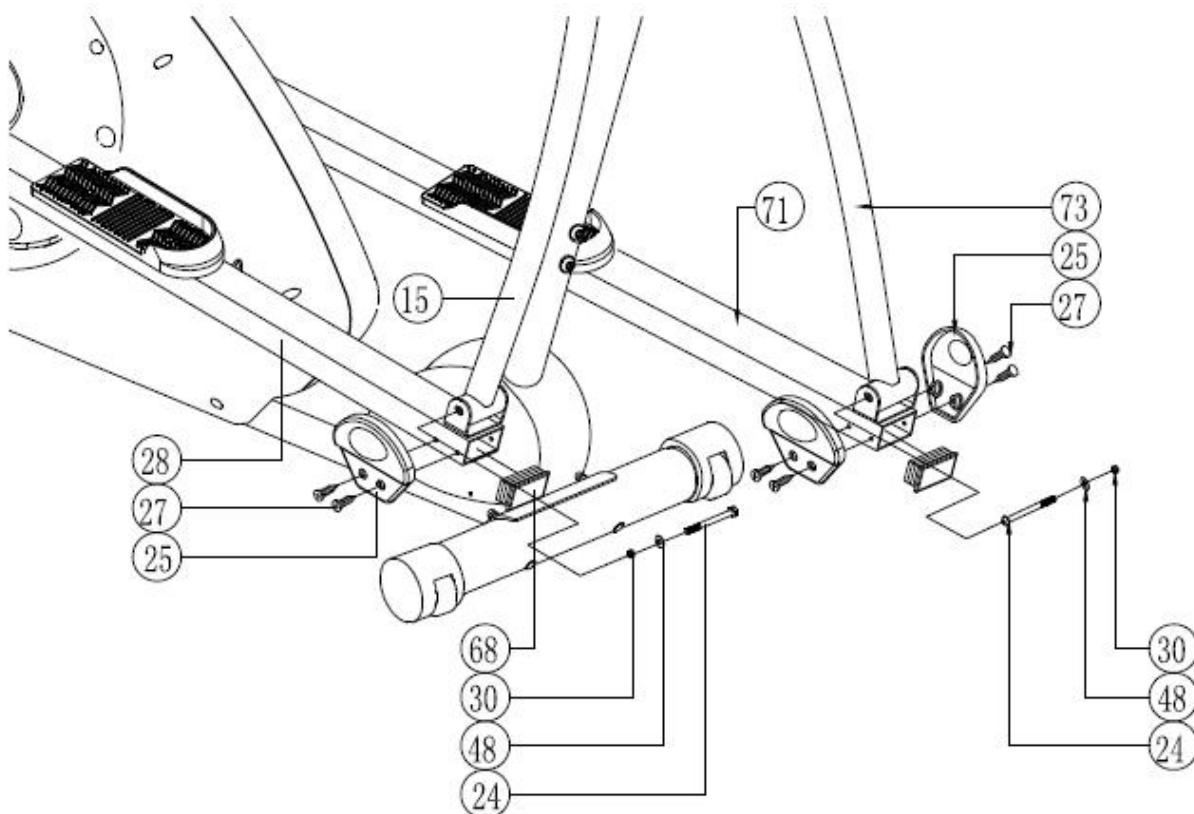
Fäst axelns handtag på minidatorstängan med hjälp av medföljande skruvar, skivor och muttrar.



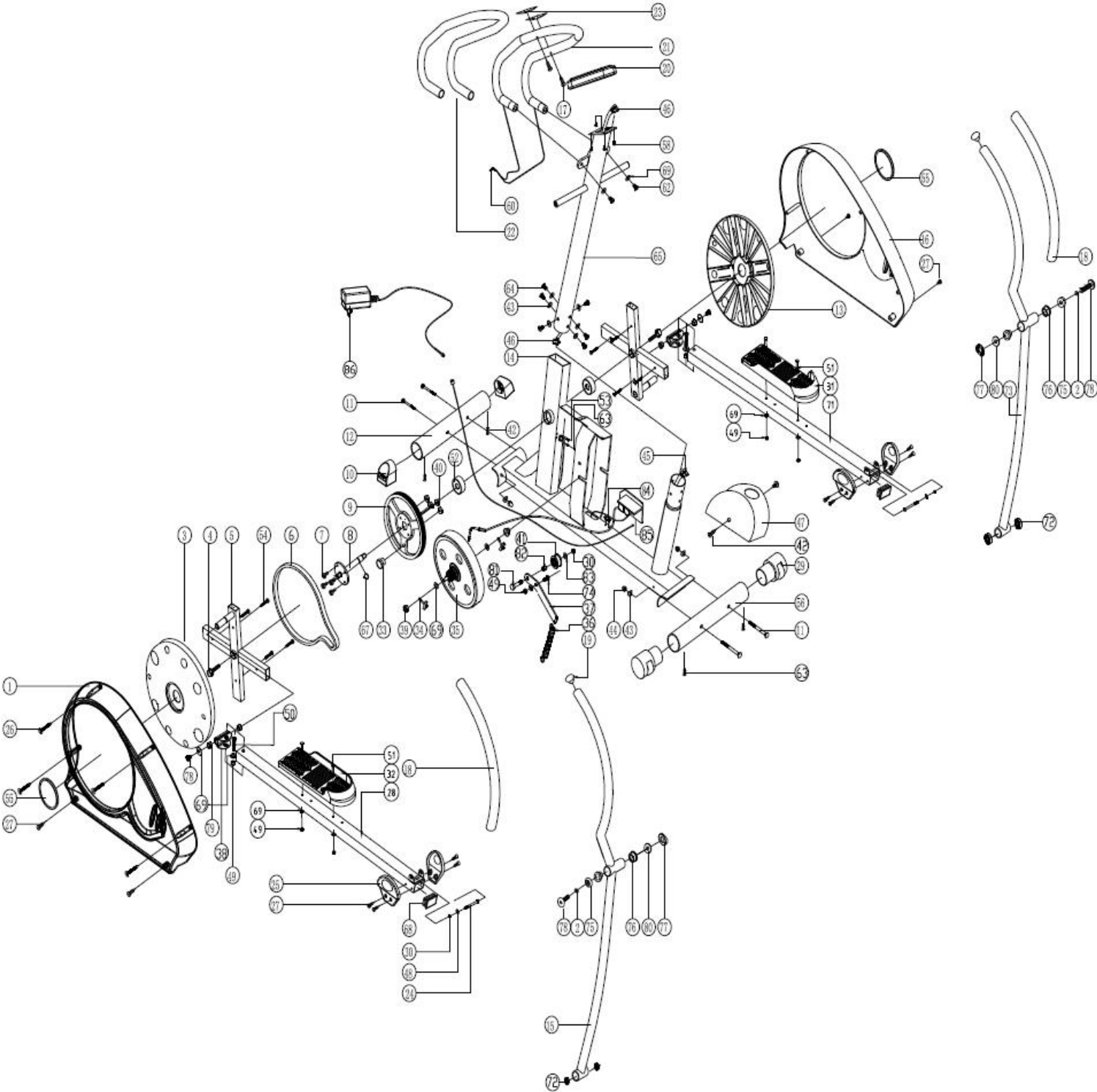
### Steg 8.

Fäst handtagen på pedalarmarnas ändar med hjälp av medföljande skruvar, skivor och muttrar.

Dra åt skruvarna enligt beskrivningen i steg 6 och 7. Var uppmärksam på att de inte skruvas åt för hårt, då det kan leda till att delarna inte roterar fritt som de ska.



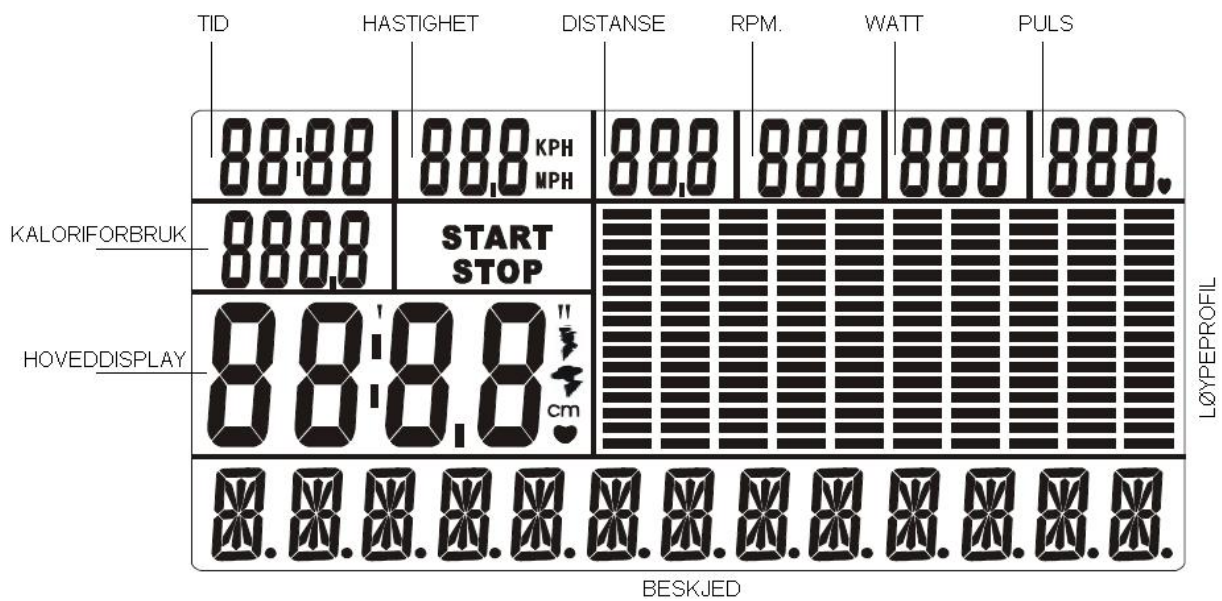
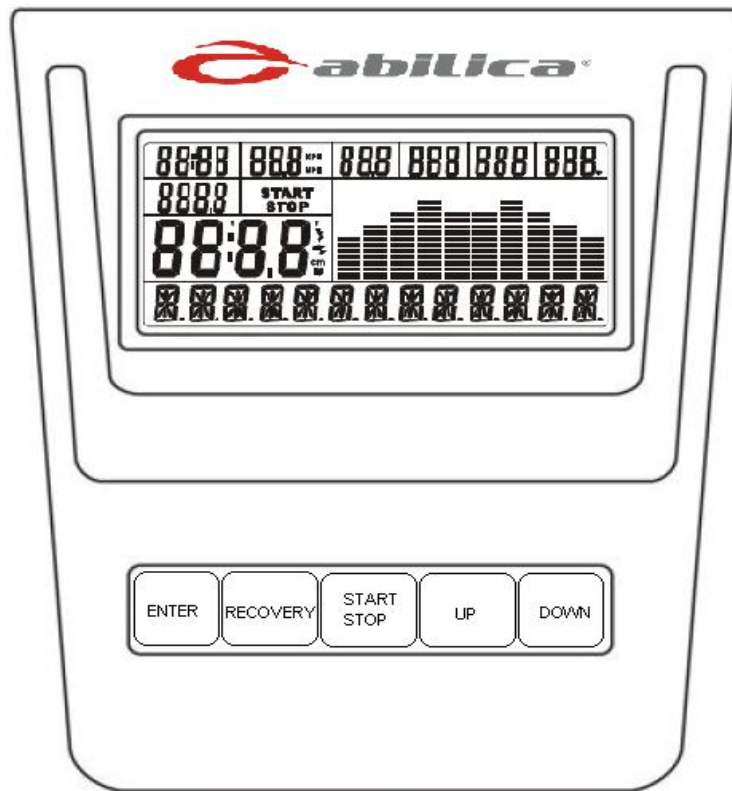
# FULLSTÄNDIG LISTA ÖVER DELAR



Del nr	Beskrivning	Antal	Del nr	Beskrivning	Antal
1	Höger sidokåpa	1	42	Skruv M5 x 15 mm	4
2	Skiva Ø16 x Ø 8,2 x 1,0T	2	43	Skiva Ø21 x Ø8,5 x 2T	10
3	Plastlock till höger pedalarmskiva	1	44	Hattmutter	4
4	Sexkantbult M8 x 20 mm	2	45	Nedre signalkabel	1
5	Pedalarmskiva	2	46	Övre signalkabel	1
6	Drivrem	1	47	Plastlock till minidatorstång	1
7	Skruv M6 x 20 mm	4	48	Skiva Ø21 x Ø10,2	2
8	Krankaxel	1	49	Mutter M8	8
9	Drivremhjul	1	50	Skruv M8 x 50 mm	2
10	Justerbar hylsa till bakre tvärstag	2	51	Sexkantbult M8 x 50 mm	4
11	Bult M8 x 75 mm	4	52	Lager	2
12	Bakre tvärstag	1	53	Sensor	1
13	Plastlock, vänster pedalarmskiva	1	54	Skruv M5 x 15 mm	8
14	Huvudram	1	55	Plastlock till mittbult	2
15	Höger handtag	1	56	Främre tvärstag	1
16	Vänster sidokåpa	1	58	Skruv M5 x 10 mm	4
17	Skruv M3 x 10 mm	2	60	Handpulsledning	1
18	Stoppning till handtag	2	62	Skruv M8 x 20 mm	2
19	Ändpropp till handtag	2	63	Skruv M3 x 12 mm	4
20	Minidator	1	64	Insexskruv M8 x 15 mm	6
21	Pulsbygel	1	65	Minidatorstång	1
22	Stoppning till pulsbygel	1	67	Säker låsring	2
23	Handpulssensor	2	68	Ändpropp till pedalarm	2
24	Insexskruv M10 x 80 mm	2	69	Skiva Ø19 x Ø8,5 x 1,5T	11
25	Plastlock till pedalarm	4	71	Vänster pedalarm	1
26	Skruv M4 x 25 mm	4	72	Lager 6000	4
27	Skruv M5 x 20 mm	12	73	Vänster handtag	1
28	Vänster pedalarm	1	74	Sexkantbult M8 x 25 mm	1
29	Ändlock till främre tvärstag	2	75	Ändlock, handtagsaxel	2
30	Mutter M10	3	76	Nylonring	4
31	Vänster pedal	1	77	Avståndsstycke	2
32	Höger pedal	1	78	Umbraco-skruv M8 x 20 mm	4
33	Magnet	1	79	Ring	4
34	Skruvklämma till svinghjul	2	80	Skiva Ø30 x Ø19,5 x 1,5T	2
35	Svinghjul	1	81	Bult M10 x 31 mm	1
36	Fjäder	1	82	Ring Ø14 x Ø10,1 x 8L	1
37	Klämma för att späna drivrem	1	83	Skiva Ø14 x Ø10 x 1,5T	1
38	Platta	2	84	Skruv M5 x 20 mm	2
39	Mutter M10	2	85	Motor	1
40	Mutter M6	4	86	Adapter	1
41	Ringhjul	1			



# Bruksanvisning till minidator AB-011HE



KNAPPAR		
ENGELSKA	SVENSKA	BESKRIVNING
ENTER	BEKRÄFTA	Används till att bekräfta information/gå vidare till nästa steg.
RECOVERY	VINST	Används till att mäta den inhämtade tiden.
START/STOP	STARTA/STANNA	Startar och stannar träningspasset.
UP	UPP	Används till att ställa in värden eller motstånd uppåt.
DOWN	NED	Används till att ställa in värden eller motstånd nedåt.

När du sätter på displayen kommer alla symbolerna först lysa en kort stund, därefter kommer MANUAL blinka nederst i fönstret samtidigt som alla värden visar 00:00. Denna bild kallas uppstartsbild, och utgör utgångspunkt för alla inställningar beskrivna vidare i bruksanvisningen.

## MANUAL

I uppstartsbilden; tryck på START/STOP-knappen för att starta manuell träning. Alla värden kommer räkna upp från 0, och motståndet justeras med UP- och DOWN-knappen.

Alternativt kan du trycka ENTER när du befinner dig i uppstartsbilden för att lägga in värden i TIME, DISTANCE eller CAL-fönstret. Justera värdena med UP- eller DOWN-knapparna, och bekräfta vart enkelt val med ENTER. Detta för dig vidare till nästa inställningsfönster. Alla värden som inte står på 0 vid uppstart kommer räkna nedåt, och programmet stoppar när det första värdet når 0.

Om du står i uppstartsbilden och trycker på UP-knappen, kommer displayen bläddra genom alla de olika funktionerna i följande ordningsföljd:

## UP/DOWN

Förhandsprogrammerade profiler. Du kan justera intensiteten på alle de förhandsprogrammerade profilerna genom att trycka på UP- eller DOWN-knapparna före du trycker START/STOP för att starta träningen. Profilen visas grafiskt i huvuddisplayen, och namnet på programmet står nederst i fönstret.

## VALLEY

Förhandsprogrammerad profil

## FITNESS

Förhandsprogrammerad profil.

## RAMP

Förhandsprogrammerad profil.

## MOUNTAIN

Förhandsprogrammerad profil.

## INTERVAL

Förhandsprogrammerad profil.

## CARDIO

Förhandsprogrammerad profil.

## ENDURANCE

Förhandsprogrammerad profil.

## SLOPE

Förhandsprogrammerad profil.

## RALLY

Förhandsprogrammerad profil.

## **WATT**

Program som låter dig hålla en jämn belastning oavsett hastighet. Tryck ENTER, lägg ev. in tid, distans och kcal.-förbrukning om du önskar det. Lägg in önskad belastning i Watt og tryck START/STOP för att starta träningen. Trampar du långsamt runt kommer motståndet öka så att belastningen bibehålls stabil. Trampar du snabbare runt, kommer motståndet minska.

## **55 % MAX H.R.**

Program som låter dig ställa in önskad puls under träningspasset. Tryck ENTER och lägg in din ålder. Detta för att maskinen ska kunna kalkylera din förmodade maxpuls. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Motståndet kommer regleras uppåt eller nedåt efterhand beroende på var du befinner dig i förhållande till målsättningen. Kom ihåg att hålla i handpuls-sensorn för att dessa programmen ska fungera.

## **75 % MAX H.R.**

Identiskt med programmet över, men med 75 % av maxpuls som målsättning.

## **90 % MAX H.R.**

Identiskt med programmet över, men med 90 % av maxpuls som målsättning.

## **TARGET H.R.**

Program som låter dig ställa in önskad puls under träningspasset. Tryck ENTER och lägg in önskad puls. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Motståndet kommer regleras upp eller ned allt eftersom beronde på hur du ligger till i förhållande till målsättningen.

## **IND. PROFILE**

Program som låter dig konstruera din egen profil. Tryck ENTER, lägg ev. in tid, distans och kcal.-förbrukning om du önskar det. Tryck ENTER en gång till för att komma till första kolumnen (BLOCK). Justera nivån på kolumn 1 med UP- och DOWN-knapparna, och bekräfta med ENTER. Detta förflyttar dig också vidare till kolumn 2 o s v.

## **TEST**

Mätning av fettprocent och BMI. Tryck ENTER för att lägga in höjd, vikt, ålder och kön. Tryck på START/STOP-knappen och håll bägge händerna på handpuls-sensorerna. Efter 15-30 sekunder kommer testen vara färdig och du kan läsa av följande resultat: Fettmängd, fettprocent, BMR, BMI och kroppstyp. Tryck på UP- eller DOWN-knapparna för att bläddra genom de olika testresultaten. Några definitioner finner du nedanför.

### **Body Fat =**

Mängden fett som din kropp innehåller, angett i kg.

### **Fat % =**

Anger andelen fett i procent, av den totala kroppsmassan.

### **BMR (Basal Metabolic Rate) =**

Den antagna kaloriförbrukningen inom loppet av ett dygn vid vilopuls.

### **BMI (Body Mass Index) =**

Internationell skala som anger förhållandet mellan höjd och vikt för din grupp.

### **Figure =**

Kroppstyp, indelat i fem kategorier där kategori 1 omfattar de som har en fettprocent mellan 5 % -14 %, kategori 2 är från 15 % -24 %, kategori 3 är från 25 % - 29 %, kategori 4 är från 30 % - 39 % och kategori 5 är från 50 % - 40 %.

## **18. Mätning av fettprocent och BMI**

Tryck på UP-knappen tills BODY FAT blinkar och tryck på ENTER. Tryck på UP- eller DOWN-knapparna för att ställa in kön, längd, vikt och ålder. Bekräfta med ENTER före varje inställning. Tryck på START/STOP-knappen för att starta mätningen, håll bägge händerna på handpulssensorerna och vänta på resultatet. Displayen visar fettprocent, BMR, BMI och kroppstyp. Var uppmärksam på att dessa värden är riktlinjer och inte medicinskt exakta.

### **BMR (Basal Metabolic Rate) =**

Den förmodade kaloriförbrukningen inom loppet av ett dygn vid vilopuls.

### **BMI (Body Mass Index) =**

Internationell skala som anger förhållandet mellan längd och vikt för din grupp.

### **Fettprocent =**

Anger andelen fett i procent av den totala kroppsmassan.

### **Kroppstyp =**

Anger vilken kategori din kropp passar bäst i utifrån en internationell standard.

- **Endomorf kroppstyp** är kvinnlig, liten och rund. Ofta med korta armar, ben och hals. Har ganska lätt att lägga på sig.
- **Mesomorf** kroppstyp är ofta av medellängd och muskulös. Atletiska till sin kroppsbyggnad, med breda axlar, kraftiga armar och ben.
- **Ektomorf** kroppstyp är lång, smal och långlemmad. Ofta smalt ansikte, smala höfter, platt mage och liten rumpa. Har sällan problem med övervikt.

## **Recovery-funktion**

Den här funktionen mäter kroppens återhämtningstid, d.v.s. hur snabbt kroppen hämtar sig efter en fysisk påfrestning.

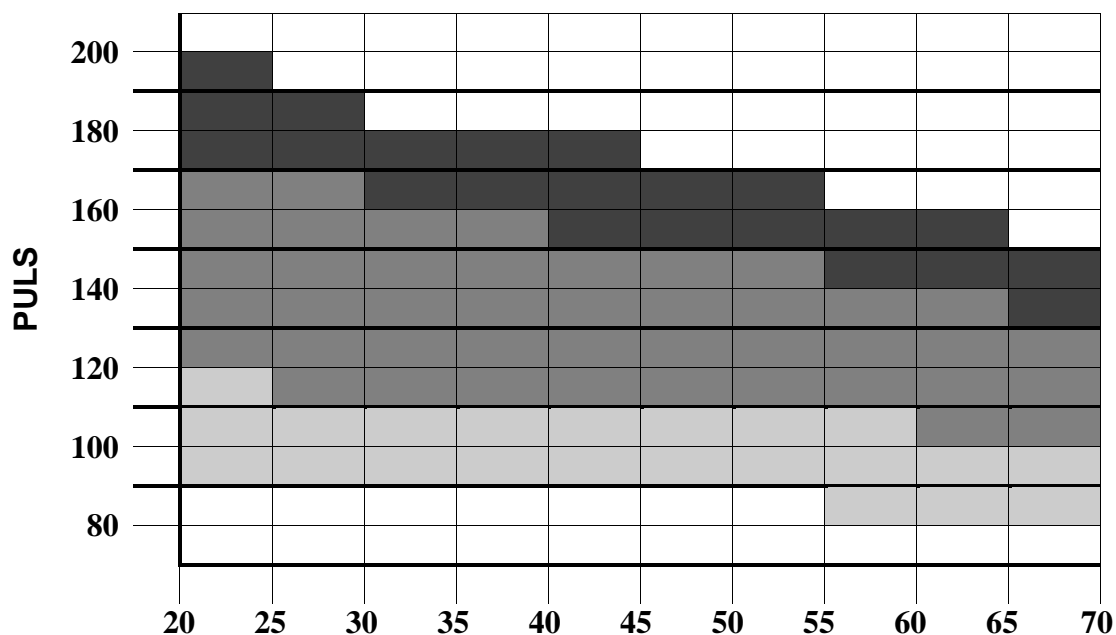
Tryck på RECOVERY-knappen när som helst medan du tränar. Håll båda händerna på handpulssensorerna och stå stilla på pedalerna. Minidatorn räknar ned från 60 sekunder till 0 och mäter hur mycket din puls sjunker inom loppet av en minut.

Displayen ger en indikation på din fysiska form på en skala 1-6, där 1 är bäst och 6 är sämst.

Om minidatorn inte tar emot några signaler på 4 minuter, går den automatiskt över till strömsparläge. Sätt pedalerna i rörelse eller tryck på valfri knapp för att sätta på minidatorn igen.

## HUR MAN ÖVERVAKAR PULSEN

Hur fort ditt hjärta slår under träning beror på ålder och fysisk form. Läs på schemat nedan för att hitta din optimala träningspuls för olika typer av träning.



- AVANCERAD TRÄNING:** För anaerob träning eller intervallträning
- KONDITIONSTRÄNING:** Optimal aerobträning, bra för hjärta och omlopp.
- HÄLSOTRÄNING:** Låg intensitet under lång tid ger bra fettförbränning hos nybörjare.

**SPORT SUPPLY™**

Leverantör:  
Sport Supply AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@sportsupply.se](mailto:info@sportsupply.se)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.sportsupply.se](http://www.sportsupply.se)

© Sport Supply Int. AS