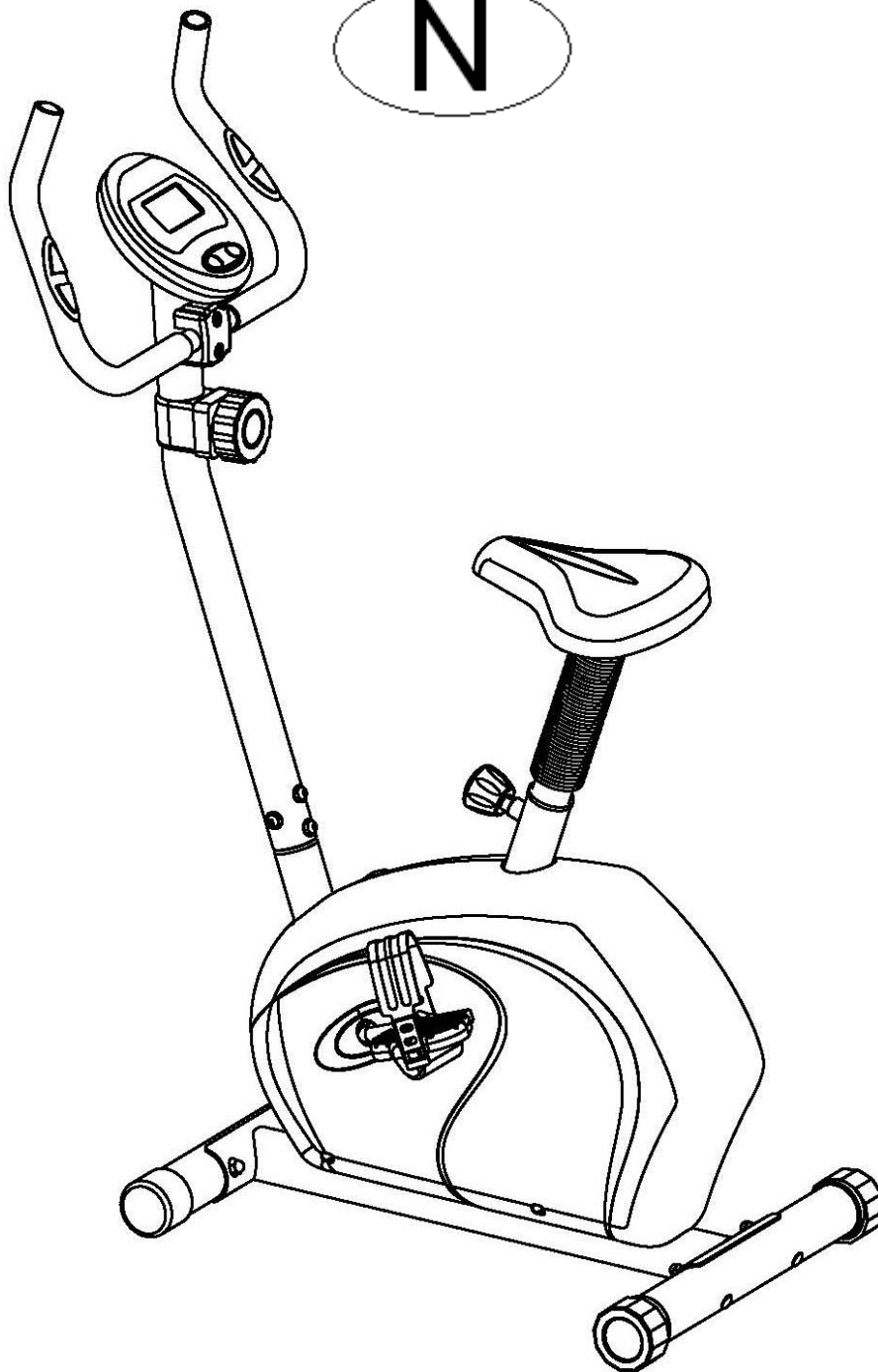




# Bruks- og monteringsanvisning til Abilica MyBike 790

Art. 555 790

N

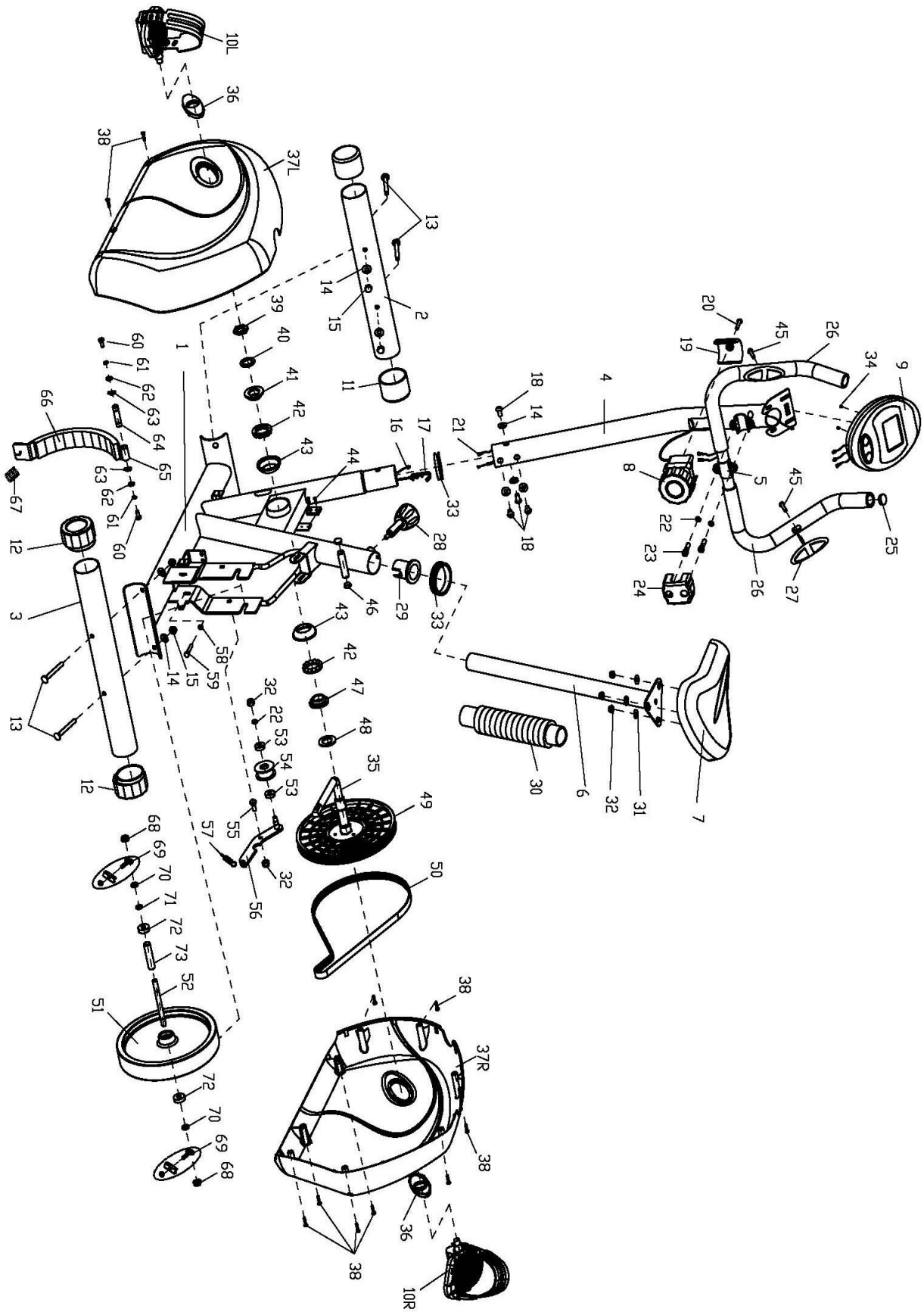


Modell GK 790

## VIKTIG INFORMASJON

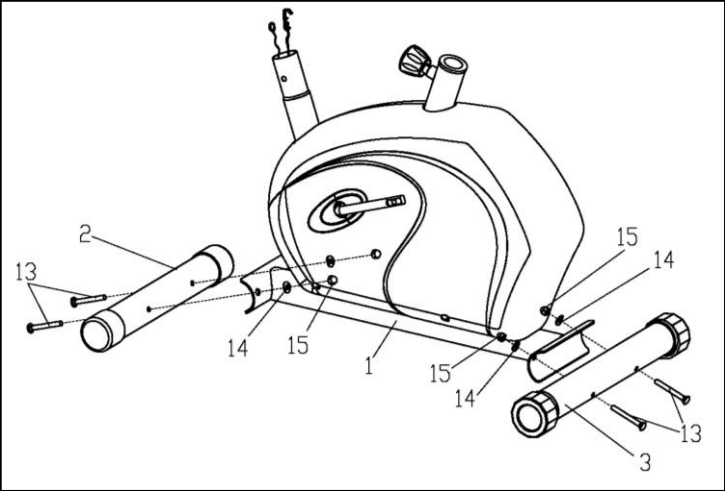
- Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.
- Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.
- Sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.
- Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 110 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.
- Det anbefales å benytte en underlagsmatte for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.
- Sykkelen er ikke ment for bruk i.f.m. medisinsk el. fysikalsk behandling.

# KOMPLETT DELETEDGNING

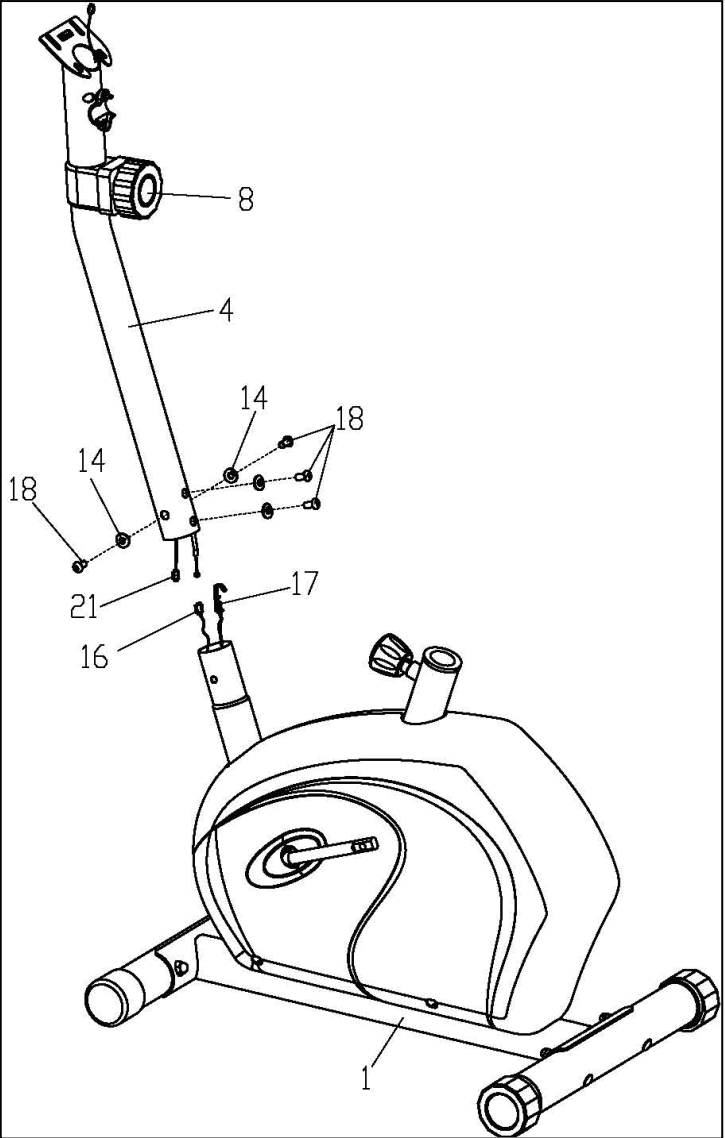


# MONTERING

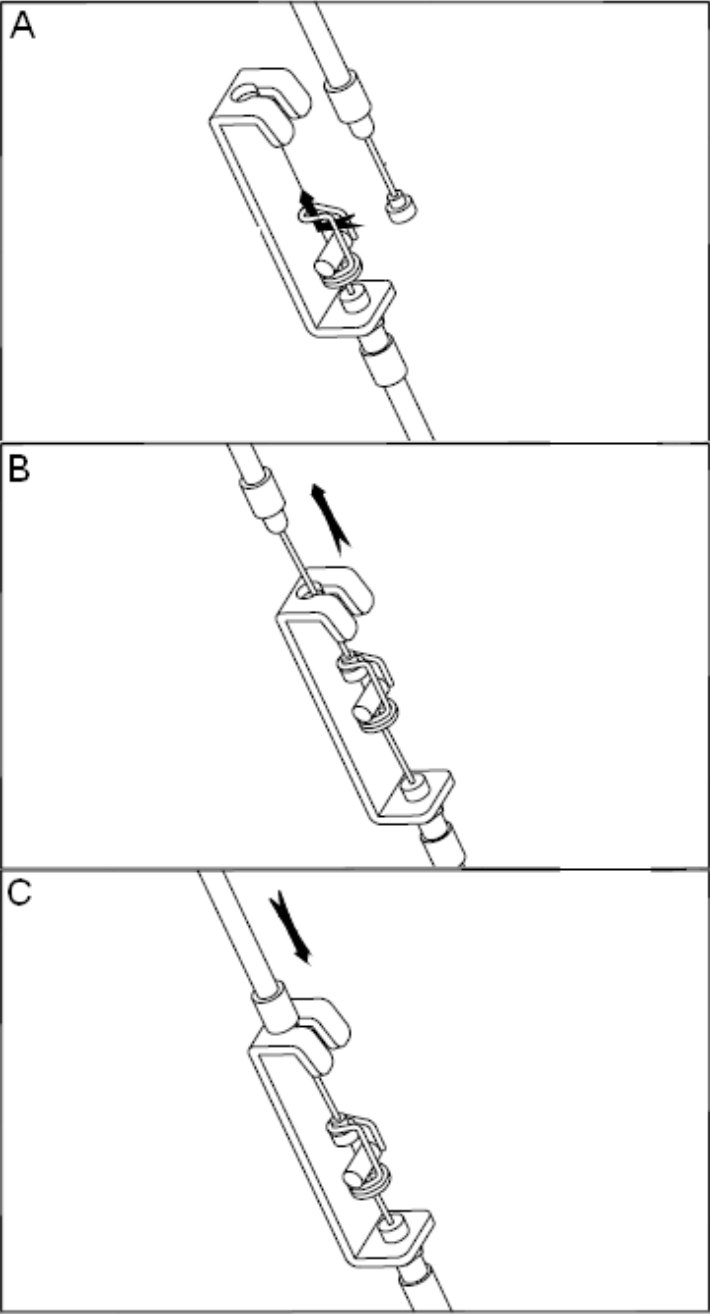
## Steg 1



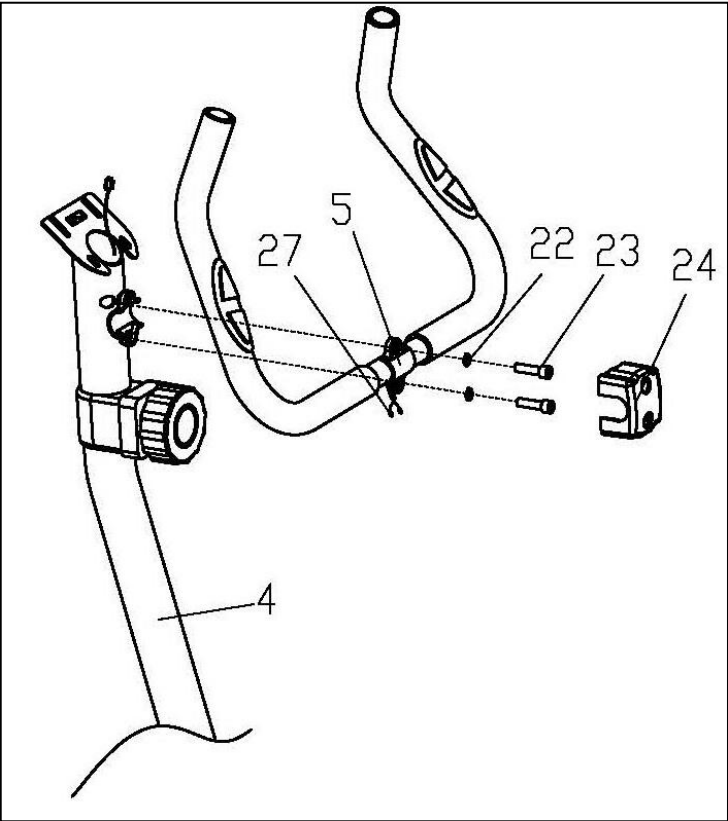
## Steg 2 (A)



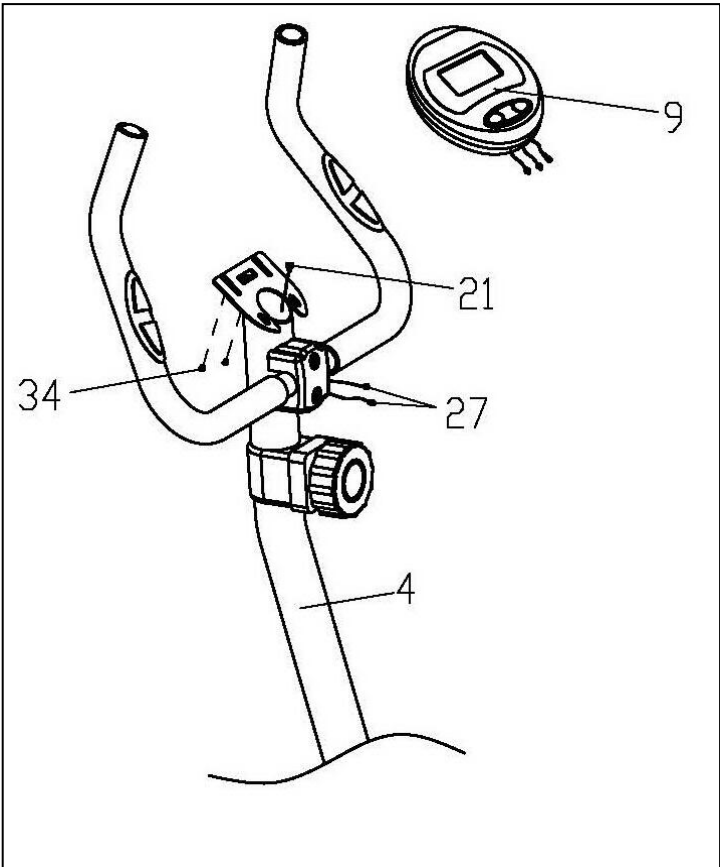
Step 2  
(B)



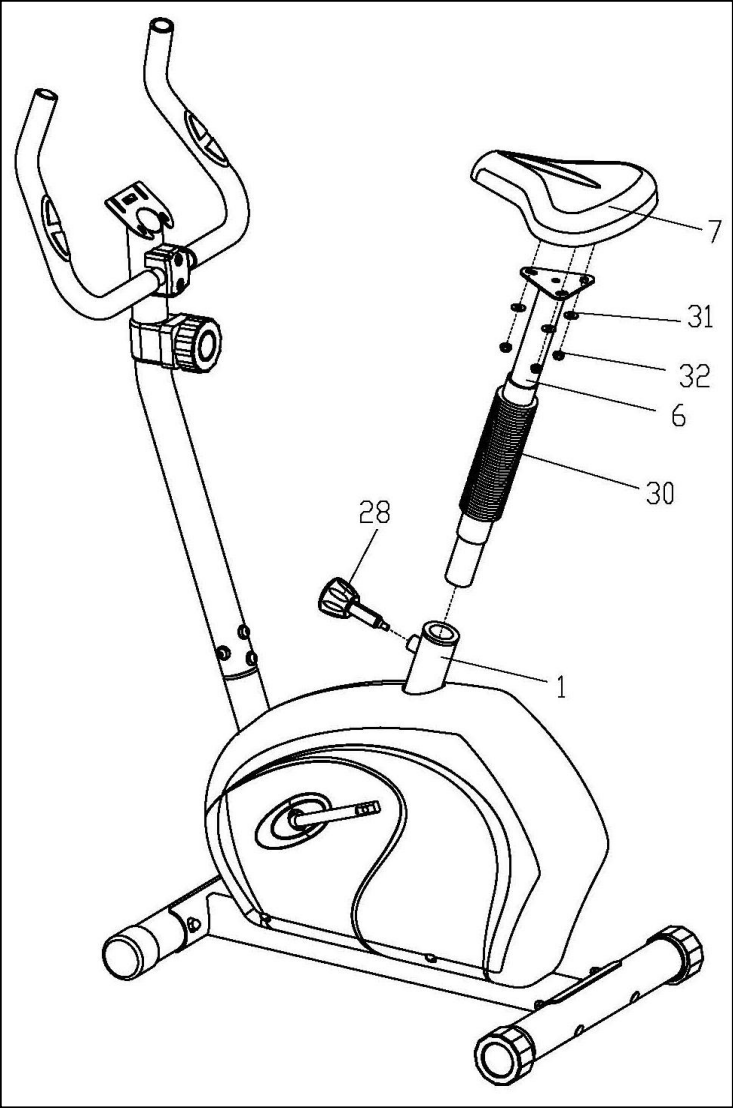
Steg 3



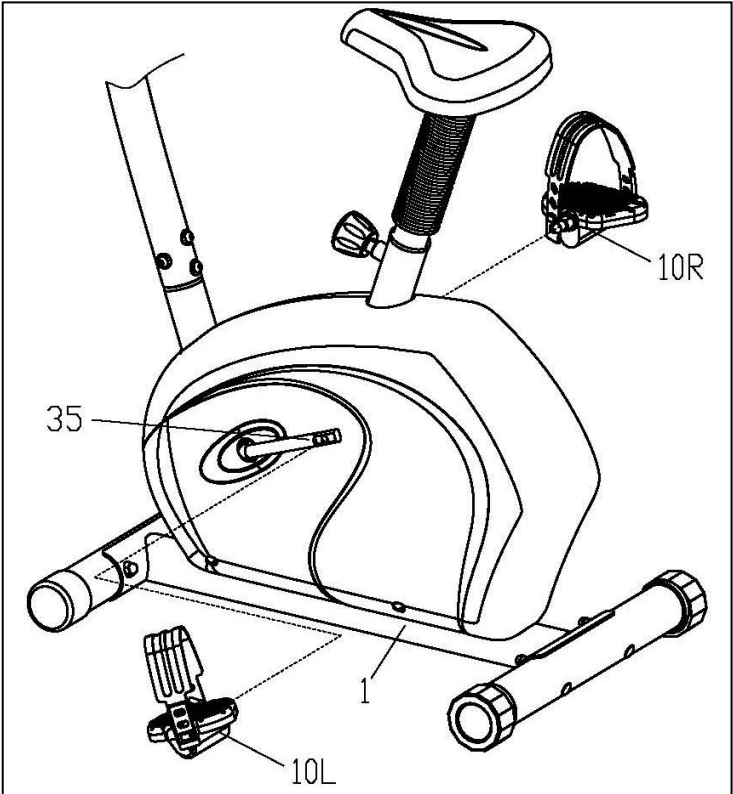
Steg 4



Step 5



Step 6





## Bruksanvisning til computer Abilica MyBike 790

Art. nr. 555 790



**ST-6971-7**

### **KNAPPENE**

#### **ENGELSK**

MODE

RESET

SET

#### **NORSK**

FUNKSJON

NULLSTILL

INNSTILLING

#### **BESKRIVELSE**

Veksler mellom de ulike funksjonene

Nullstiller de ulike parameterne

Stiller inn de ulike parameterne



## FUNKSJONENE

<b>Mode</b>	Brukes for å velge hver enkelt funksjon. Hold Mode inne i 2 sek. og alle funksjonene vil nullstilles.
<b>Set</b>	Brukes for å stille funksjonene tid, distanse, kaloriforbruk og puls.
<b>Reset</b>	Brukes for å nullstille funksjonene.
<b>Scan</b>	Viser vekselvis 6 sek. av hver funksjon.
<b>Speed</b>	Viser hastigheten. Maks. hastighet er 99,9 km.
<b>RPM</b>	Viser antall tråkk per minutt. (Runder Per Minutt) Veksler hvert 6. sekund med hastigheten.
<b>Time</b>	Viser akkumulert treningstid, fra 00:00 til 99.59 Du kan også forhåndsinnstille ønsket treningstid ved å bruke SET-knappen når TIME blinker. Hver trykk tilsvarer 1 min. Når valgte treningstid er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og tiden vil starte og telle oppover.
<b>Distanse</b>	Viser akkumulert distanse fra 00:00 til 99.99 km. Du kan også forhåndsinnstille ønsket distanse ved å bruke SET-knappen når DISTANCE blinker. Hvert trykk tilsvarer 0,5km. Når valgte distanse er nådd, vil en alarm pipe i 8 sek. og distansen vil starte og telle oppover.
<b>Kaloriforbruk</b>	Viser akkumulert kaloriforbruk fra 0 til maks. 999 kalorier. Du kan også forhåndsinnstille ønsket kaloriforbruk ved å bruke SET-knappen når CALORIES blinker. 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.)
<b>Puls</b>	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 vises på displayet.

## 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, installerer 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](mailto:post@sportsupply.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© Sport Supply Int. AS

Rev.2 112009