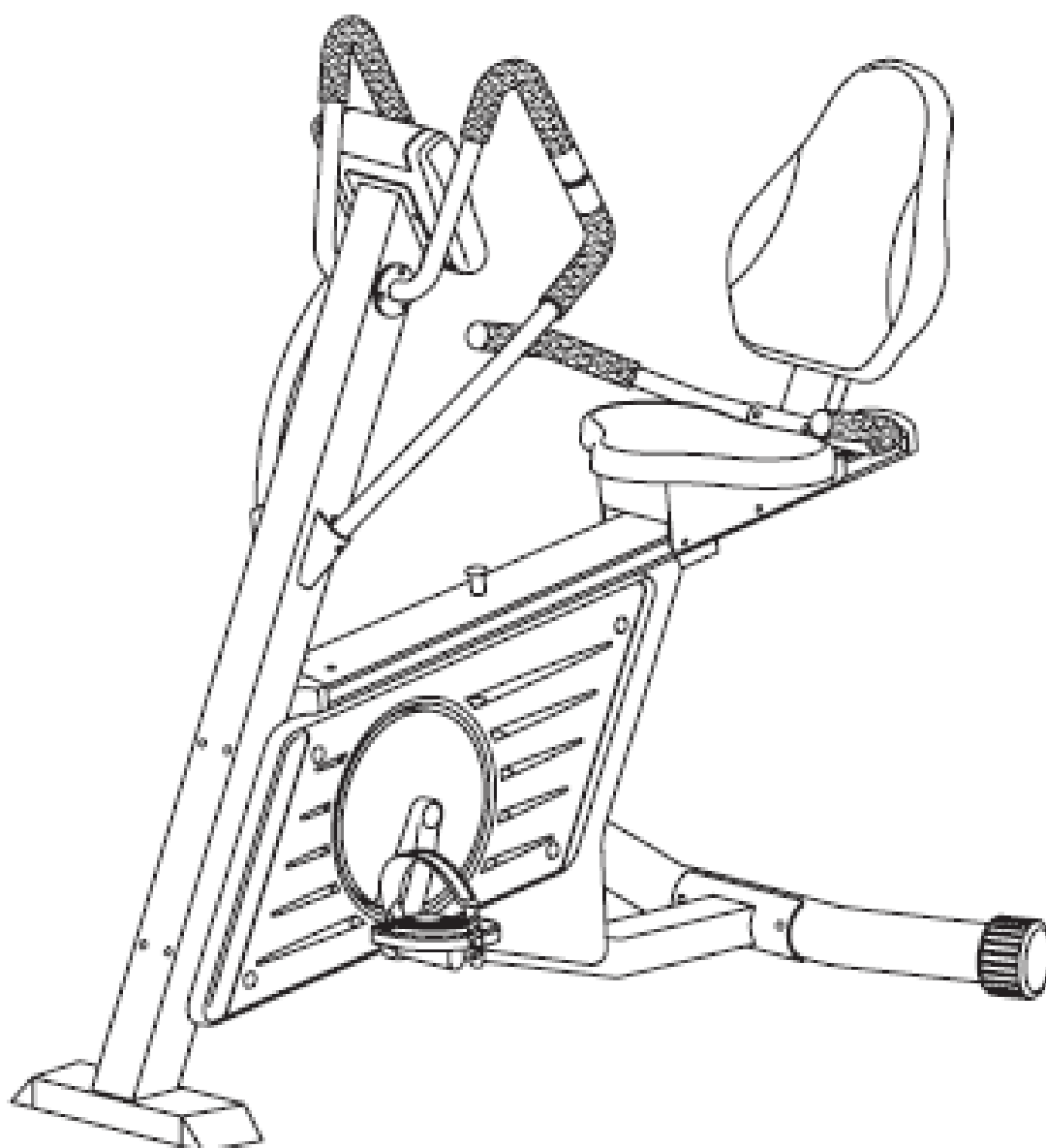




Bruks- og monteringsanvisning til

Abilica 9000

Art. nr. 559 000



MONTERINGSDELER

I - Medfølgende værktøj

R - Skrupakke

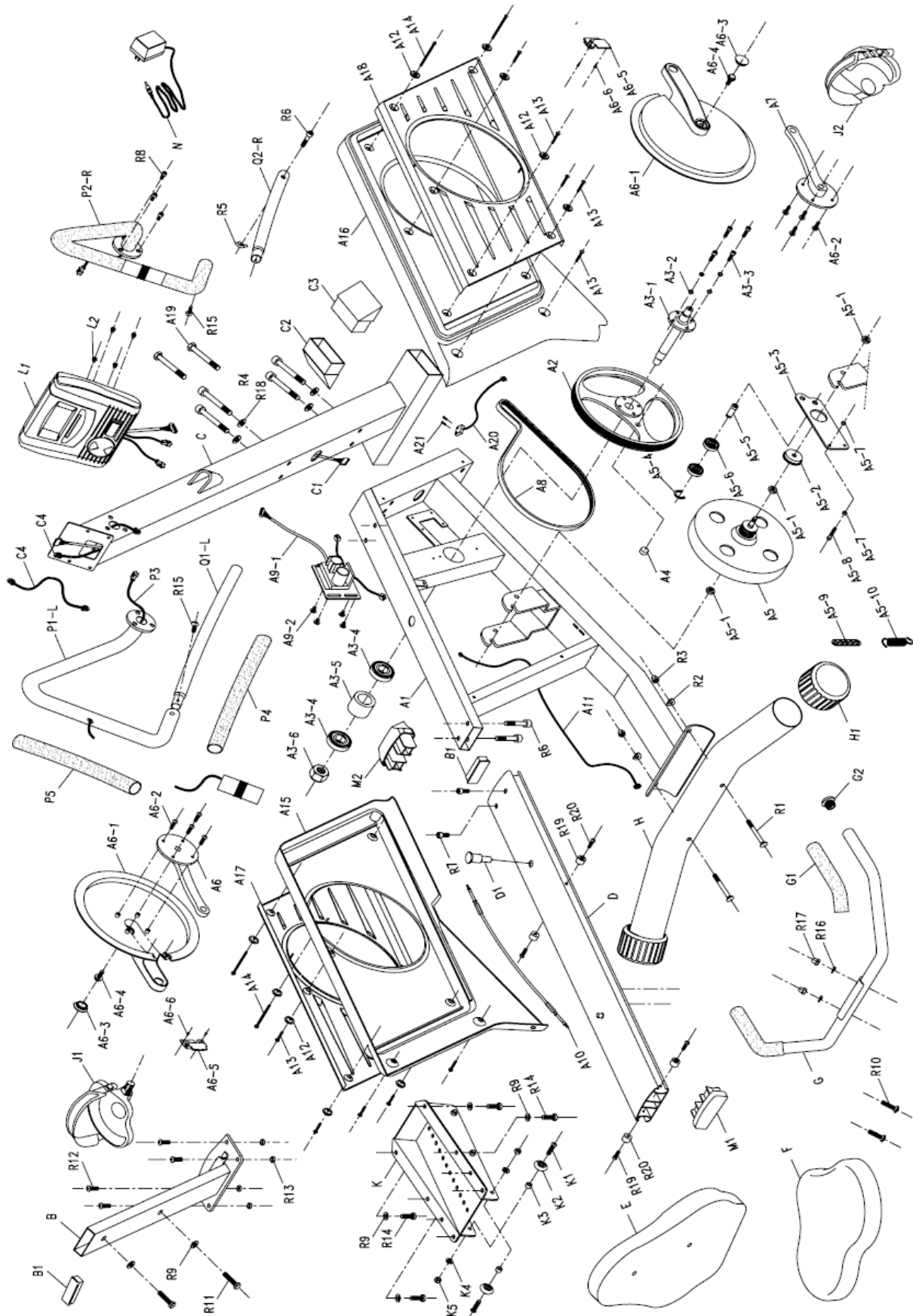
R1 - Skruer 3/8" * 89L - 2 stk.	R2 - Skive 3/8" - 2 stk.	R3 - Mutter 3/8" - 2stk.	R4 - Skruer 3/8" * 89L - 4 stk.	R5 - Foring 2 stk.	R6 - Skruer M8 * 40mm. - 4 stk.	R7 - Skruer M8 * 15mm. - 2 stk.
R8 - Skruer, sort M6 * 15mm. - 6 stk.	R9 - Skive M8 - 6 stk.	R10 - Skruer M8 * 40L - 2 stk.	R11 - Skruer M8 * 40L - 2 stk.	R12 - Skruer M8 * 20L - 4 stk.	R13 - Mutter M8 - 4 stk.	R14 - Skruer M8 * 25L - 4 stk.
R15 - Skruer M5 * 10L - 2 stk.	R16 - Skive M8 - 2 stk.	R17 - Hettmutter M8 - 2 stk.	R18 - Skive 3/8" - 4 stk.	R19 - Skruer M6 * 25L - 2 stk.	R20 - Avstandsstykke Ø18 * 13L - 2 stk.	

KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Beskrivelse	Ant.
A1	Hovedramme	1
A2	Drivreim-hjul	1
A3-1	Aksling	1
A3-2	Skive	4
A3-3	Skrue	4
A3-4	Lager	2
A3-5	Sylinder	1
A3-6	Mutter	1
A4	Magnet	1
A5	Svinghjul	1
A5-1	Mutter	3
A5-2	Foring	1
A5-3	Brakett	1
A5-4	Mutter	1
A5-5	Foring	1
A5-6	Lager	2
A5-7	Mutter	2
A5-8	Skrue	1
A5-9	Brakett	1
A5-10	Fjær	1
A6	Krankarm (V)	1
A6-1	Deksel	2
A6-2	Skrue	8
A6-3	Deksel	2
A6-4	Skrue	2
A6-5	Deksel	2
A6-6	Skrue	4
A7	Krankarm (H)	1
A8	Drivreim	1
A9-1	Motstandsmotor	1
A9-2	Skrue	4
A10	Motstandsvaier	1
A11	Adapterledning	1
A12	Skive	10
A13	Skrue	10
A14	Skrue	4
A15	Sidedeksel (V)	1
A16	Sidedeksel (H)	1
A17	Alu. deksel (V)	1
A18	Alu. deksel (H)	1
A19	Skrue	2
A20	Sensor	1
A21	Skrue	2
B	Setestøtte	1
B1	Endehylse	1
C	Styrestolpe	1
C1	Signalkabel	1
C2	Endehylse	1
C3	Endehylse	1
C4	Håndpulsledning	2

Del nr.	Beskrivelse	Ant.
D	Setebjelke	1
D1	Låsepinne	1
E	Ryggstøtte	1
F	Sete	1
G	Håndtak	1
G1	Polstring	2
G2	Polstring	2
H	Bakre tverrstag	1
H1	Endehylse	2
I	Verktøypakke	1
J1	Pedal (V)	1
J2	Pedal (H)	1
K	Setevogn	1
K1	Skrue	6
K2	Hjul	6
K3	Sylinderforing	6
K4	Skive	6
K5	Nylock-mutter	6
L	Computer	1
L1	Skrue	4
M1	Endehylse	1
M2	Endehylse	1
N	Adapter	1
P1-V	Styre (V)	1
P1-H	Styre (H)	1
P3	Håndpuls-sensor	2
P4	Polstring	2
P5	Polstring	2
Q1-V	Støttestag	1
Q1-H	Støttestag	1
R1	Skrue	2
R2	Skive	2
R3	Mutter	2
R4	Skrue	4
R5	Foring	2
R6	Skrue	4
R7	Skrue	2
R8	Skrue	6
R9	Skive	6
R10	Skrue	2
R11	Skrue	2
R12	Skrue	4
R13	Mutter	4
R14	Skrue	4
R15	Skrue	2
R16	Skive	2
R17	Hettemutter	2
R18	Skive	4
R19	Skive	2
R20	Foring	2

KOMPLETT DELETEDGNING



MONTERING

FIG. 1

Steg 1

Fest bakre tverrstag (H) til hoveddrammen (A1).

Steg 2

Stram til med skrue (R1), skive (R2) og mutter (R3).

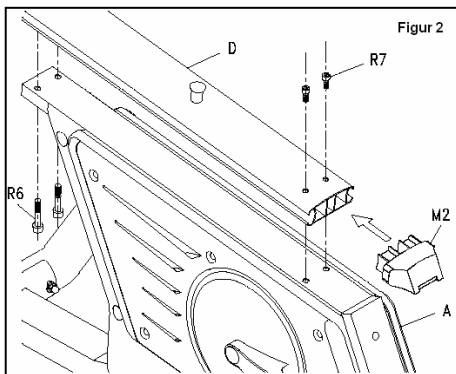
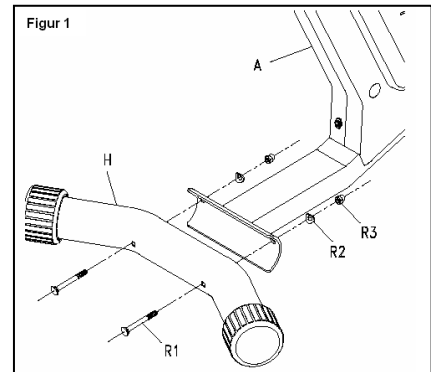


FIG. 2

Steg 3

Fest setebjelken (D) til hoveddrammen (A1) og stram til med skrue (R7).

Steg 4

Sett skruene (R6) i setebjelken (D) og stram til.

Steg 5

Sett inn endedeksel (M2) i setebjelken (D).

FIG. 3

Steg 6

Løsne skruen (A19) fra hoveddrammen (A1) og ta av setestøtten (B). Denne er kun forhånds-montert for å skåne dekselet under transport, og skal festes bak seteryggen senere. Vær varsom så ikke plastdekselet blir skadet når du setter hoveddrammen (A1) ned på gulvet.

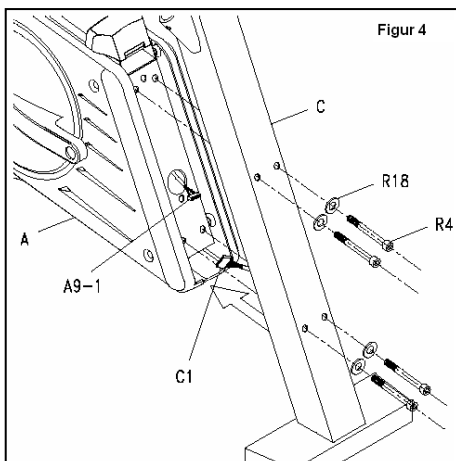
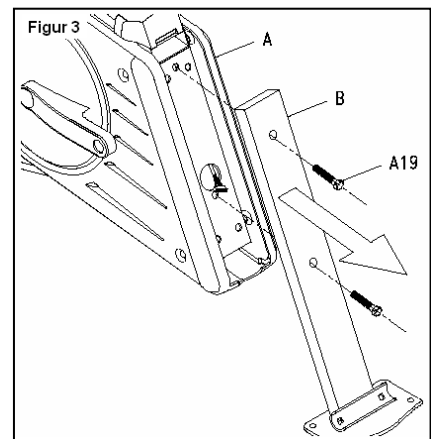


FIG. 4

Steg 7

Koble sammen signalkabelen (C1) med ledningen fra motstandsmotoren (A9-1).

Steg 8

Fest styrestolpen (C) til hoveddrammen (A1) med skrue (R4) og skive (R18), og stram til. Pass på så ikke ledningen kommer i klem og skades.

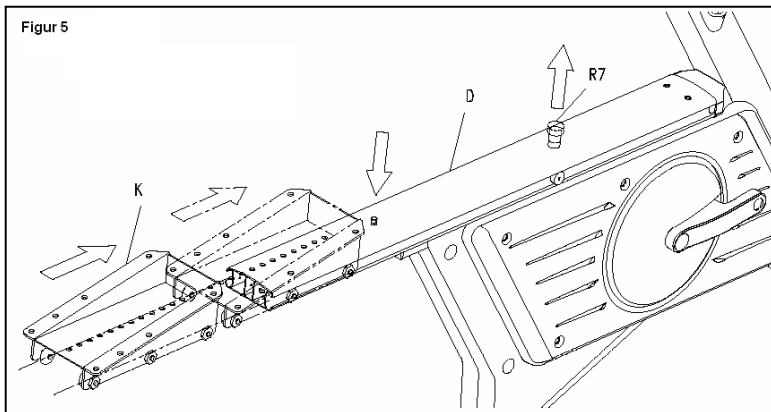


FIG. 5

Steg 9

Sett setevoanen (K) inn på setebjelken (D) så hjulene glir lett i sporet.

Steg 10

Løft justeringspinnen (R7) og skyv setevoanen (K) inn på setebjelken (D).

FIG. 6

Steg 11

Sett i endedeksel (M1) i setebjelken (D) og fest foringen (R20) med skruer (R19).

Steg 12

Fest setestøtten (B) til setevoanen (K) med skruer (R12) og mutter (R13).

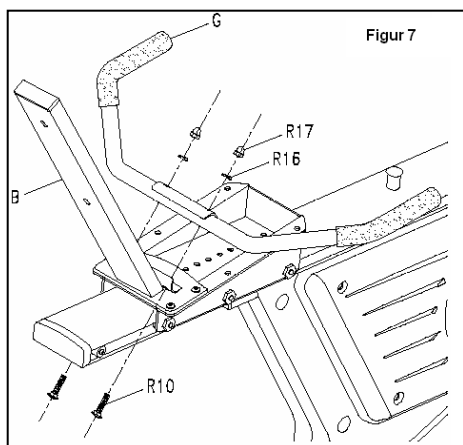
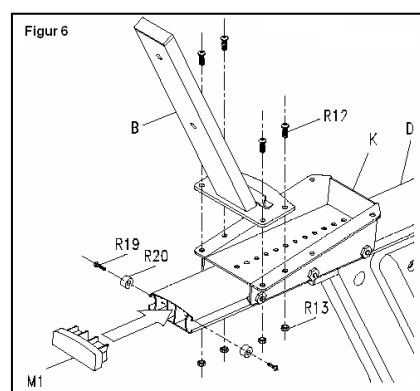


FIG. 7

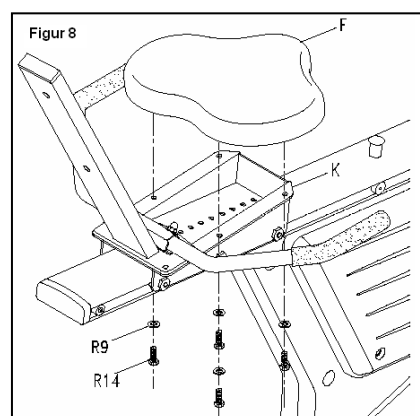
Steg 13

Fest håndtakene (G) til setestøtten (B) og stram til med skruer (R10), skive (R16) og mutter (R17).

FIG. 8

Steg 14

Fest setet (F) til setevoanen (K) med skive (R9) og skruer (R14).



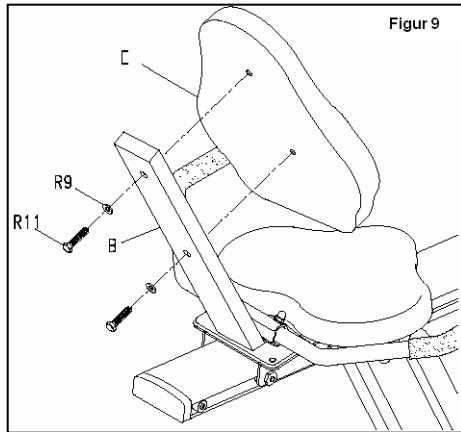


FIG. 9

Steg 15

Fest ryggstøtten (E) til setestøtten (B) med skive (R9) og mutter (R11).

FIG. 10

Steg 16

Sett sammen høyre styre (P1-H) med høyre støttestag (Q1-H), og venstre styre (P1-V) med venstre støttestag (Q1-V). Benytt skruer (R15).

OBS! Ikke stram skruene hardt til før du har gjennomført steg 17 og 18.

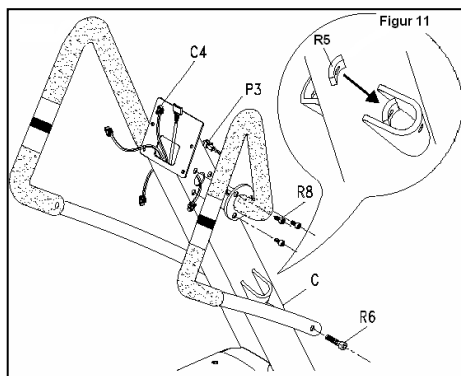
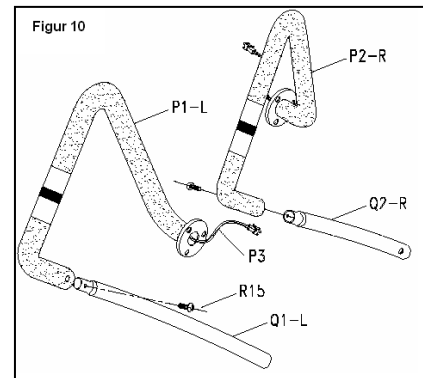


FIG. 11

Steg 17

Sett i de buede foringene (R5) i festepunktet på begge sider av styrestolpen (C) og fest støttestagene (Q1-H og Q1-V) med skruer (R6).

OBS! Ikke stram skruene hardt til før du har gjennomført steg 18.

Steg 18

Sett sammen håndpulsledningene (C4) med ledningene fra håndpuls-sensorene (P3). Trekk

kontaktene opp gjennom åpningen i styrestolpen (C), som vist i FIG. 11, og fest styret på begge sider med skruer (R8). Deretter kan du stramme alle skruene i styrestolpen, styret og støttestagene godt til.

FIG. 12

Steg 19

Koble ledningene til kontaktene på computeren (L).

Steg 20

Fest computeren (L) til styrestolpen (C) med skruer (L1).

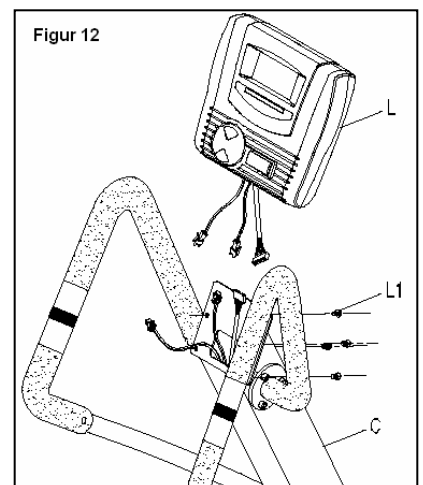
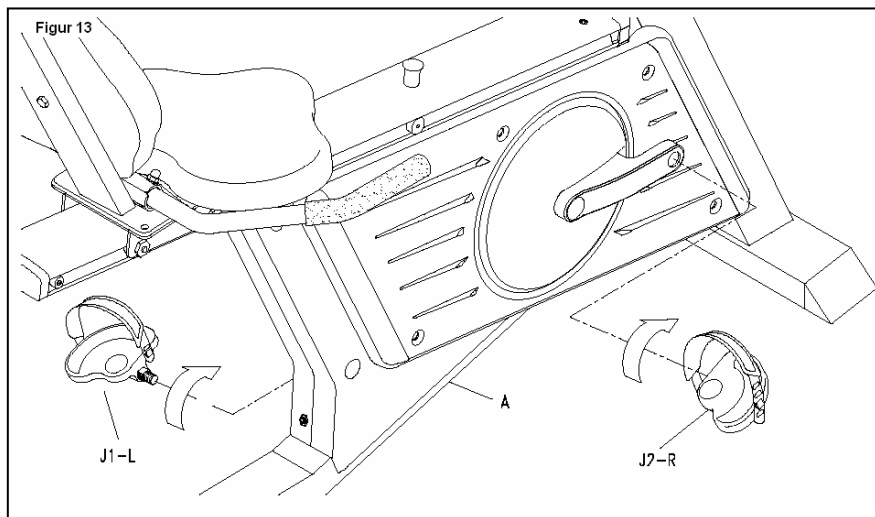


FIG. 13

Steg 21

Fest venstre pedal (J1) til venstre krankarm (A6). OBS! Venstre pedal (J1) er "links-gjenget". Dette medfører at du må skru **mot** klokken for å få festet pedalen (J1) til krankarmen (A6). Dette er gjort for at pedalen (J1) ikke skal løsne p.g.a. rotasjonen som oppstår under bruk av sykkelen.



Steg 22

Fest høyre pedal (J2) til høyre krankarm (A7).

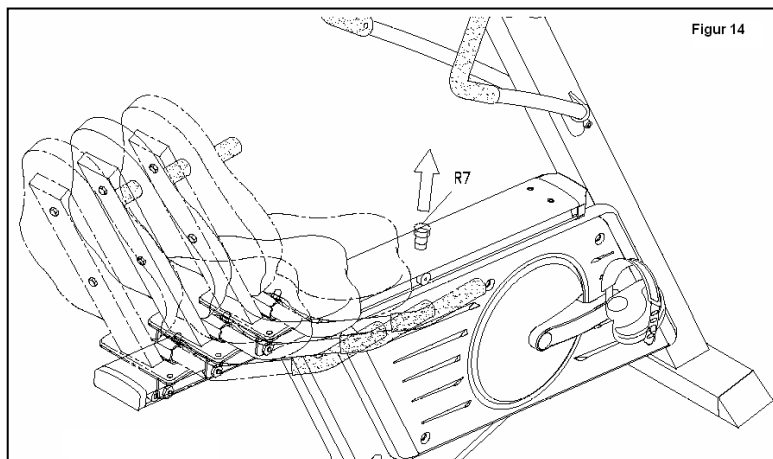


FIG. 14

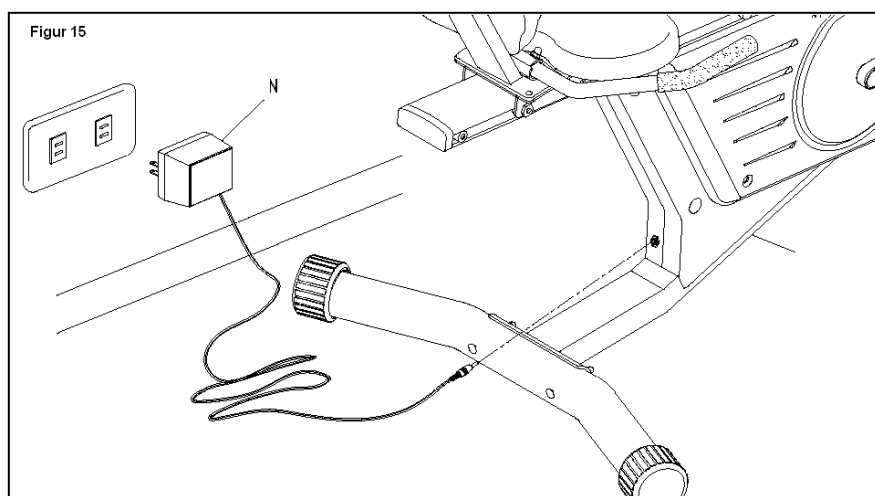
Steg 23

Justér setet til ønsket posisjon ved å trekke justeringspinnen (R7) opp, og føre setet fram eller tilbake langs setebjelken (D) til setet låses på plass.

FIG. 15

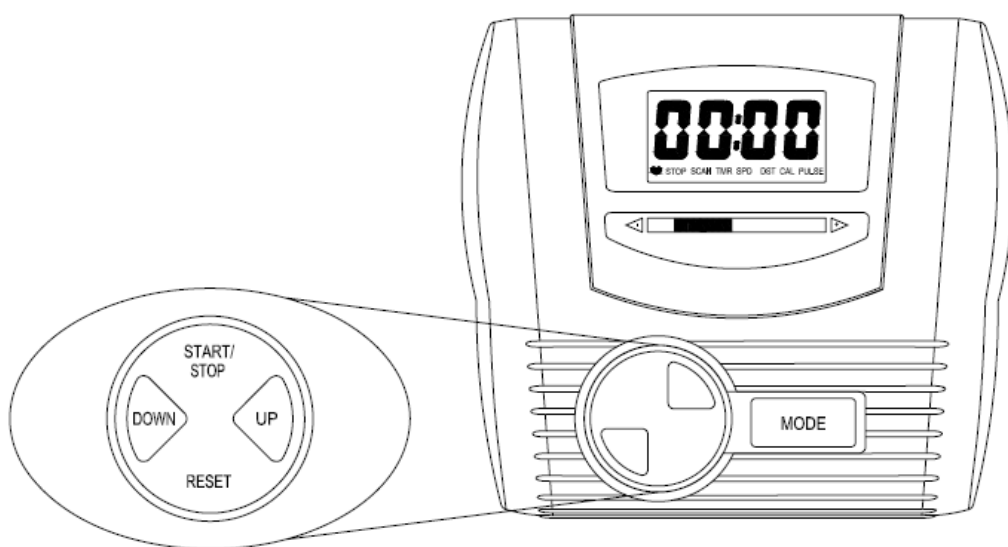
Steg 24

Sett adapteret (N) i et vegg-uttak og koble adapterledningen til kontaktpunktet bak på sykkelen, som vist i FIG. 15.





Bruksanvisning til computer Abilica 9000



KNAPPER

Engelsk

Start/Stop

Reset

Mode

Up

Down

Norsk

Start/Stopp For å starte og stoppe treningen

Nullstill For å nullstille programmer og for å komme tilbake til hovedmeny.

Mode/Enter For å velge/bekreftede hver enkelt funksjon

Opp For å velge høyere verdi

Ned For å velge lavere verdi

PARAMETERE

Engelsk

Time

Norsk

Tid

a) Viser tiden fra 00:00 til 99:59.
b) Teller ned til 0 fra valgt tid .

Speed

Hastighet

Viser hastigheten fra 0.00 til 99.9 km.

Distance

Distanse

a) Viser distansen fra 00.00 til 99.9 km.
b) Teller ned til 0.00 fra valgte distanse.

Calorie

Kaloriforbruk

a) Viser forbrente kalorier fra 0 til 999.
b) Teller ned til 0 fra valgt kaloriforbruk.

NB: Kaloriforbruket er kun en indikasjon!

Watt

Energiforbruk

Viser energiforbruket fra 10 til 350.

NB: Kan kun programmeres på manuelt program

Pulse

Puls

Viser puls fra 0 til 240 bpm.

Alarm – når du bruker MANUAL eller PROGRAM vil computeren si ifra når din puls er riktig i forhold til forhåndsinnstillingen.

Motstand – når du bruker Target H. R.vil motstand automatisk justeres etter pulsen.

FUNKSJONER

Engelsk

Manual

Norsk

Manuell

Justerer motstanden fra 1 til 16.

Program

Program

Velg mellom 12 forhåndsprogrammerte løyper/profiler.

Target H.R.(Heart rate)

Pulsprogram

Justerer motstanden etter hjerterytmen.

User

Brukerstyrt

Mulighet for å lage din egen løype/profil.

HVORDAN BETJENE COMPUTEREN

Manuell

Når du setter i kontakten (eller holder "RESET" inne i 2 sek.) vil alle funksjonene Manuell, Program, User og Target H.R. blinke øverst i displayet. (STOP blinker alltid så lenge ingen programmer er aktivert) Dette kalles oppstartsbilde.

Bruk UP/DOWN-knappene for å velge ønsket funksjon, og bekreft med MODE.

Dersom du ikke skal stille inn et parameter, trykk START/STOP for å starte treningen. Alle parametere vil telle oppover fra 0.

Dersom du ønsker å stille inn et parameter (tid, distanse, kalorier, watt eller puls) trykker du MODE gjentatte ganger, til det parameteret du ønsker å stille inn blinker alene. (STOP vil blinke så lenge tiden ikke går). Bruk UP/DOWN-knappene til å stille inn ønsket verdi på det parameteret du har valgt. Bekreft med MODE, og trykk START/STOP for å starte treningen.

Dersom verdiene i WATT-parameteret er justert til noe annet enn 0, vil motstanden justeres ut fra antall tråkk pr. min.

Trår du langsomt rundt med pedalene vil computeren legge på mye motstand. Trår du pedalene raskere rundt vil computeren justere motstanden noe lavere, slik at belastningen (motstand x tråkkfrekvens) alltid vil være den samme.

Justeringene her gjøres fortløpende, og det kan kreve litt tilvenning for å få denne funksjonen til å holde seg stabil.

Mulige forhåndsinnstillinger

TIME	fra 00:00 til 99:00, hvert tastetrykk tilsvarer 1:00 min.
DISTANCE	fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk tilsvarer 0:10 km.
CALORIE	fra 0 til 990, hvert tastetrykk tilsvarer 10 kcal.
WATT	fra 10 til 350, hvert tastetrykk tilsvarer 10 watt (kan kun brukes på MANUAL innstilling).
PULSE	fra 30 til 240, hvert tastetrykk tilsvarer 1 BPM. (Unntatt i TARGET H.R.-innstilling).

De parametrene som er forhåndsinnstilt vil telle nedover til 0, og andre parametere vil telle oppover fra 0.

MERK: Det parameteret som først når 0, vil avslutte økten. Dersom du f.eks. har stilt inn 0,1 km. og 60 min. vil programmet avsluttes etter 0,1 km, selv om det er tid igjen.

Motstanden justeres med UP/DOWN-knappene mens du trener.

Du kan når som helst trykke RESET for å komme tilbake til oppstartsbildet, husk bare å trykke START/STOP-knappen dersom et program er aktivert.

Program

I oppstartsbildet; bla deg til PROGRAM med UP/DOWN-knappene, og bekreft med MODE.

Displayet vil vise P1 (program 1) i 2 sek, og deretter vise det aktuelle programmets løypeprofil. Bla deg til ønsket program (1-12) med UP/DOWN-knappene, og bekreft med MODE.

Løypeprofilene er utformet som et søylediagram med 16 søyler. Hver søyle representerer 0,1 km. (total lengde 1,6 km.) dersom ikke annet er angitt.

Om du legger inn en annen treningstid, vil denne fordele seg likt på de 16 søylene.

Innstilling av de andre parametrene gjøres på samme måte som i manuell modus.

Om du justerer motsanden i en av søylene når du er i program-modus, vil hele løypeprofilen justeres tilsvarende.

User

I oppstartsbildet; bla deg til PROGRAM med UP/DOWN-knappene, og bekreft med MODE.

Den første søylen i løypeprofilen vil begynne å blinke. Juster første kolonne til ønsket belastning, og trykk MODE for å gå videre til neste. Gjenta med alle 16 søyler.

Nivå 1, 3, 5 osv. vises til venstre for søylene, nivå 2, 4, 6 osv. vises til høyre. Om du ved et uhell skulle taste deg forbi en av søylene, trykk MODE gjentatte ganger til du har kommet rundt alle 16, og er tilbake ved den søylen du ønsker å endre.

For å stille inn parametere for treningsøkten, hold MODE inne i 2 sek. til TIME begynner å blinke. Still inn parametere på samme måte som i de andre programmene.

MERK: Denne egendefinerte løypeprofilen slettes ikke ved å trykke RESET eller ved å ta ut kontakten.

Target H.R.

I oppstartsbildet; bla deg til TARGET H.R. med UP/DOWN-knappene, og bekreft med MODE.

Bruk UP/DOWN-knappene til å stille inn din alder, og bekreft med MODE.

MERK: Alderen blir lagret i computeren. For å endre alder, må først computeren ha vært fullstendig nullstilt. (RESET i min. 2 sek.)

Du kan velge mellom å la motstanden justeres etter en viss prosent av maks. puls, eller legge inn en spesifikk grense for hvilken hjerterytme du ønsker å ha under trening.

Bruk UP/DOWN-knappene til å angi om du ønsker at motstanden skal justere seg etter 55%, 75% eller 90% av din maks. puls (regnes ut av computeren ut fra alderen du har lagt inn). Bekreft valget med MODE.

Dersom du ønsker å legge inn en spesifikk hjerterytme, blar du med UP/DOWN-knappene til displayet viser THR, og trykker MODE.

Legg evt. inn de parametere du ønsker for treningen, som beskrevet tidligere, og trykk START/STOP for å starte treningen.

Hold i håndpulssensorene med begge hender, eller sørg evt. for at pulsbelte med brystsender for trådløs overføring av pulsinformasjon er riktig festet, dersom du har dette.

Dersom du har på belte og holder i håndpulssensorene samtidig, vil informasjonen fra beltet overstyre informasjonen fra håndpulssensorene. Dette fordi pulsmåling ved hjertet er den mest nøyaktige metoden av de to.

Hjertesymbolet nede til høyre i displayet vil blinke når computeren mottar informasjon om pulsen. Etter ca. 15 sek. vil bokstaven P erstattes med hjerterytmen, angitt i antall slag i minuttet.

MERK: Hjerterytmen vil alltid starte på 72, og deretter justere seg til korrekt nivå. Etter ca. 30 sek. skal riktig puls vises i displayet.

Motstanden vil justere seg opp eller ned avhengig av om hjerterytmen er over eller under det parameteret som er satt for treningen. Justering skjer hvert 30. sek.

Når du oppnår ønsket puls, eller hjerterytmen overstiger det parameteret som er satt for treningen, vil du få en alarm i form av en pipelyd, men programmet avsluttes ikke.

GENERELL INFORMASJON

1. Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min., vil den automatisk slå seg av. Verdiene vil da bli lagret i minnet.
2. Displayet begynner å fungere når du starter å trå eller trykker på en av knappene.
3. Abilica 6000 virker kun på adapter. Denne plugges inn på sykkelens bakside.

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