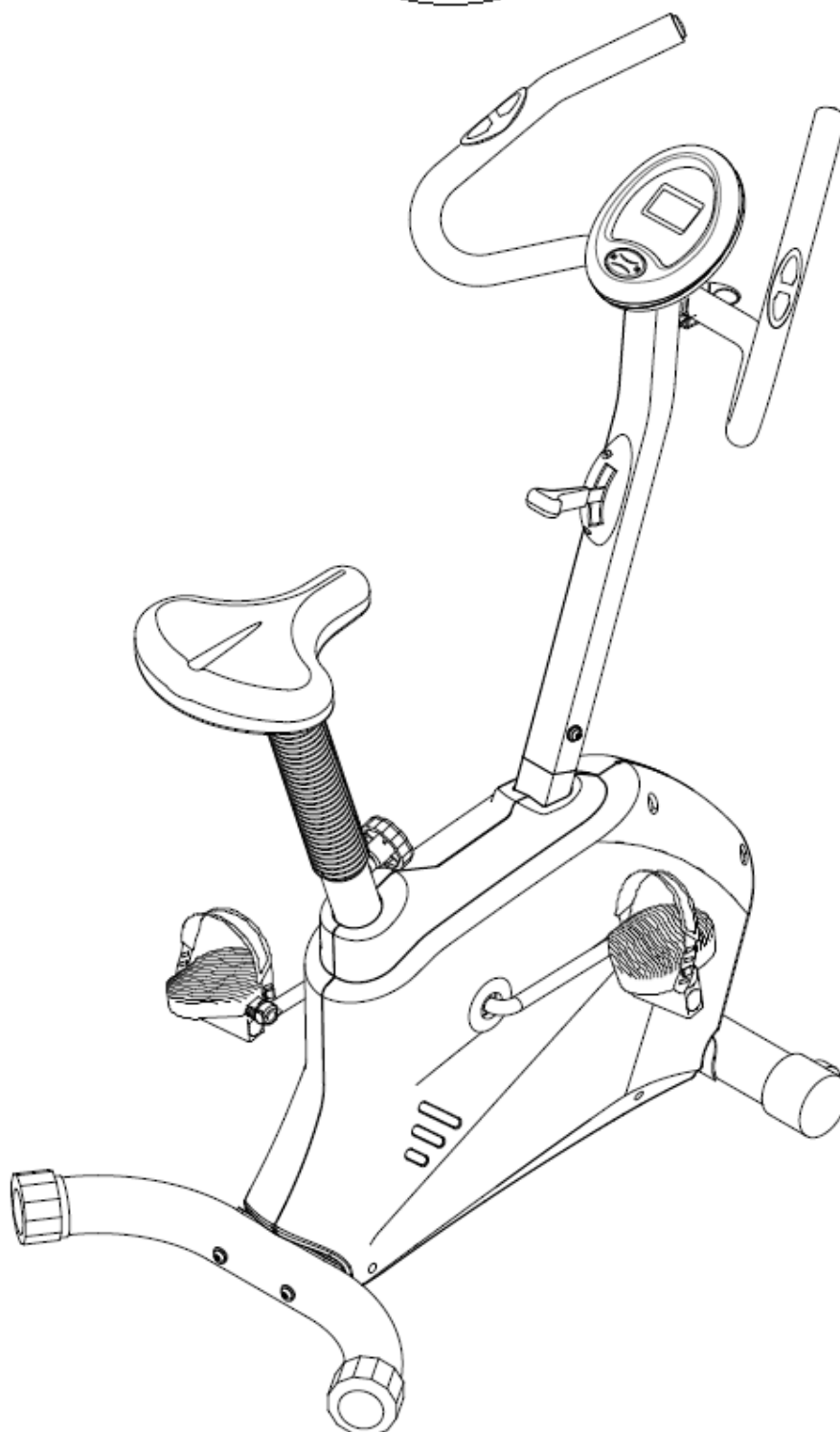




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica ExBike

Art. nr. 555 014

N

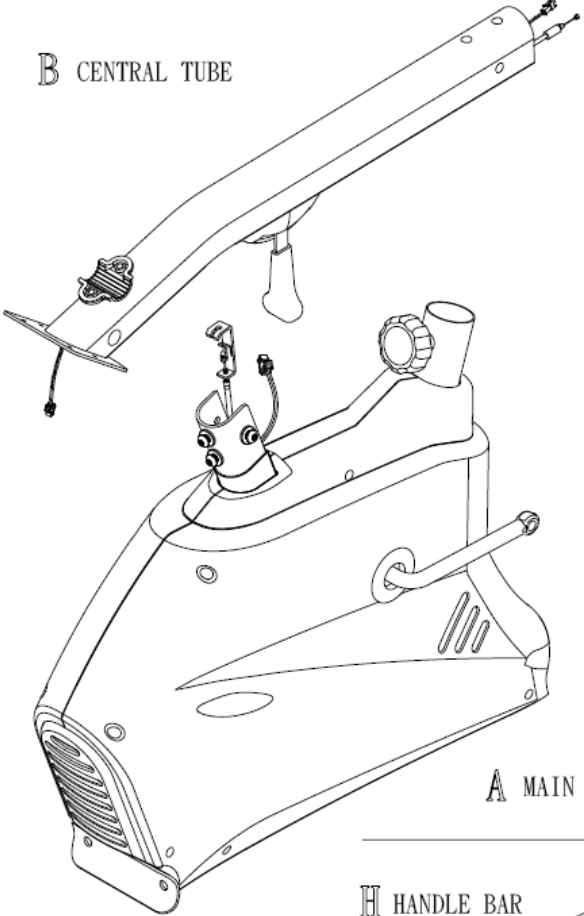
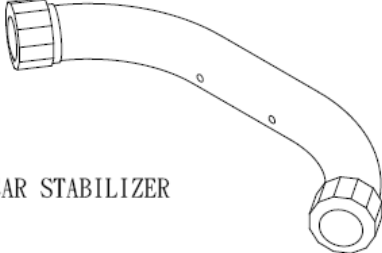

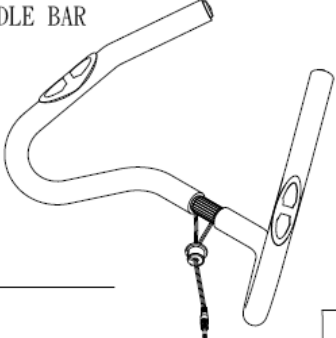


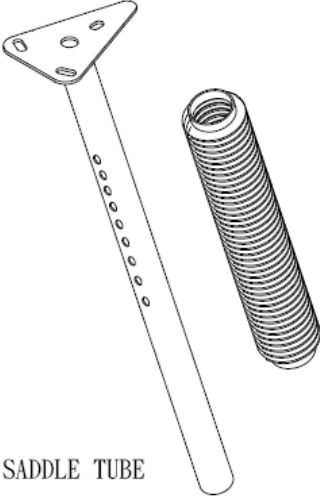


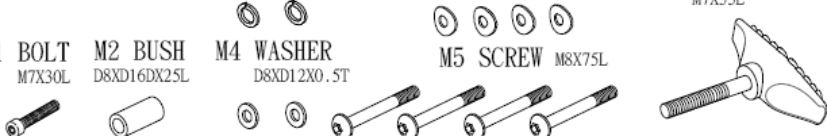


VIKTIG INFORMASJON

- 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 130 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.

DELETEGNING (Monteringsdeler)

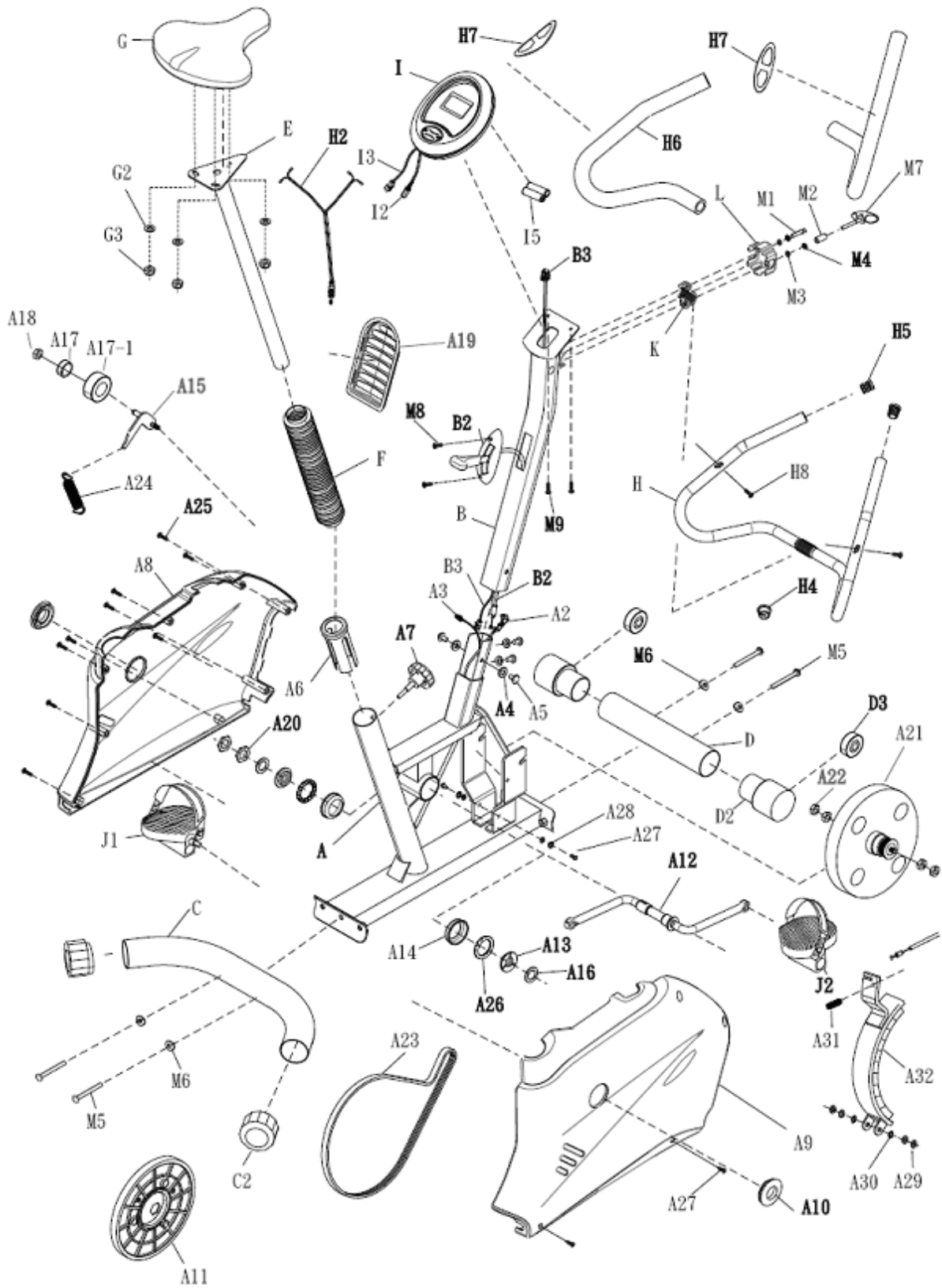
PARTS LIST

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

KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Norsk beskrivelse	Engelsk beskrivelse	Ant.	Del nr.	Norsk beskrivelse	Engelsk beskrivelse	Ant.
A	Hovedramme	Main frame	1	C	Bakre tverrstag	Rear stabilizer	1
A2	Motstandsvaier	Tension cable	1	C2	Endehylse	End cap	2
A3	Sensorledning	Sensor wire	1	D	Fremre tverrstag	Front stabilizer	1
A4	Skive	Washer	5	D2	Endehylse	End cap	2
A5	Skrue	Screw	5	D3	Transporthjul	Transport wheel	2
A6	Foring	Plastic spacer	1	E	Setestolpe	Seat post	1
A7	Justeringskrue	Knob	1	F	Setestolpe-hylse	Saddle sleeve	1
A8	Sidedeksel (V)	Left chain-cover	1	G	Sete	Saddle	1
A9	Sidedeksel (H)	Right chain-cover	1	G2	Skive	Washer	3
A10	PVC-ring	PVC-ring	1	G3	Mutter	Nut	3
A11	Drivrem-skive	Driving pulley	1	H	Styre	Handle bar	1
A12	Krankaksling	Crank axle	1	H2	Håndpuls-ledning	Sensor wire	1
A13	Lagerhus	Bearing housing	2	H4	Endehylse	End cap	1
A14	Lagerhus	Bearing housing	2	H5	Endehylse	End cap	2
A15	Brakett	Pressing spring	1	H6	Skumgummigrep	Foam grip	2
A16	Skive	Washer	2	H7	håndpuls-sensor	Hand pulse	2
A17	Metallbøssing	Iron bushing	1	H8	Skrue	Screw	2
A17-1	Plastbøssing	Plastic bushing	1	I	Computer	Computer	1
A18	Mutter	Nut	1	I2	Pulsledning	Sensor wire	1
A19	Plastdeksel	Upper cover	1	I3	Pulsledning	Sensor wire	1
A20	Mutter	Hex nut	2	I5	Batterier	Battery	2
A21	Svinghjul	Flywheel	1	J1	Venstre pedal	Pedal (L)	1
A22	Mutter	Nut	4	J2	Høyre pedal	Pedal (R.)	1
A23	Drivrem	Belt	1	K	Brakett	Clip	1
A24	Fjær	Spring	1	L	Plastdeksel	Clip cover	1
A25	Skrue	Screw	10	M1	Bolt	Bolt	1
A26	Lager-ring	Bearing	2	M2	Sylinderforing	Cylinder bush	1
A27	Skrue	Screw	2	M3	Springskive	Spring washer	2
A28	Springskive	Spring washer	2	M4	Skive	Washer	2
A29	Skive	Washer	6	M5	Skrue	Screw	4
A30	Såger låsering	C-type clip	2	M6	Skive	Washer	4
A31	Fjær	Spring	1	M7	T-bolt	T-type knob	1
A32	Magnetholder	Magnetic housing	1	M8	Skrue	Screw	2
B	Styrestolpe	Handlebar post	1	M9	Skrue	Screw	2
B2	Motstadsregulator	Tension control	1				
B3	Sensorledning	Sensor wire	1				

KOMPLETT DELETEDGNING

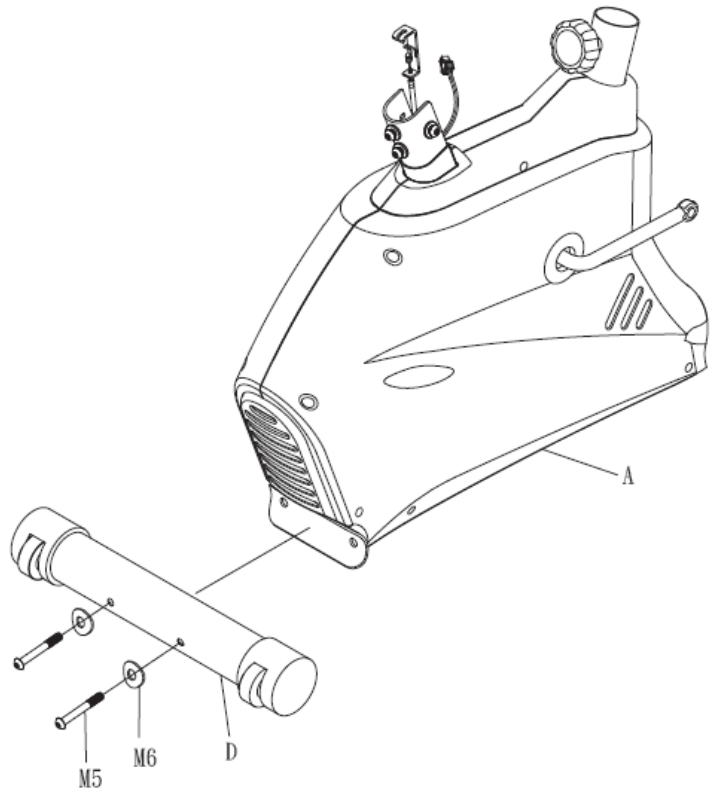


MONTERING

Steg 1

Fest fremre tverrstag (D) til hovedrammen (A) ved hjelp av to bolter (M5) og to skiver (M6).

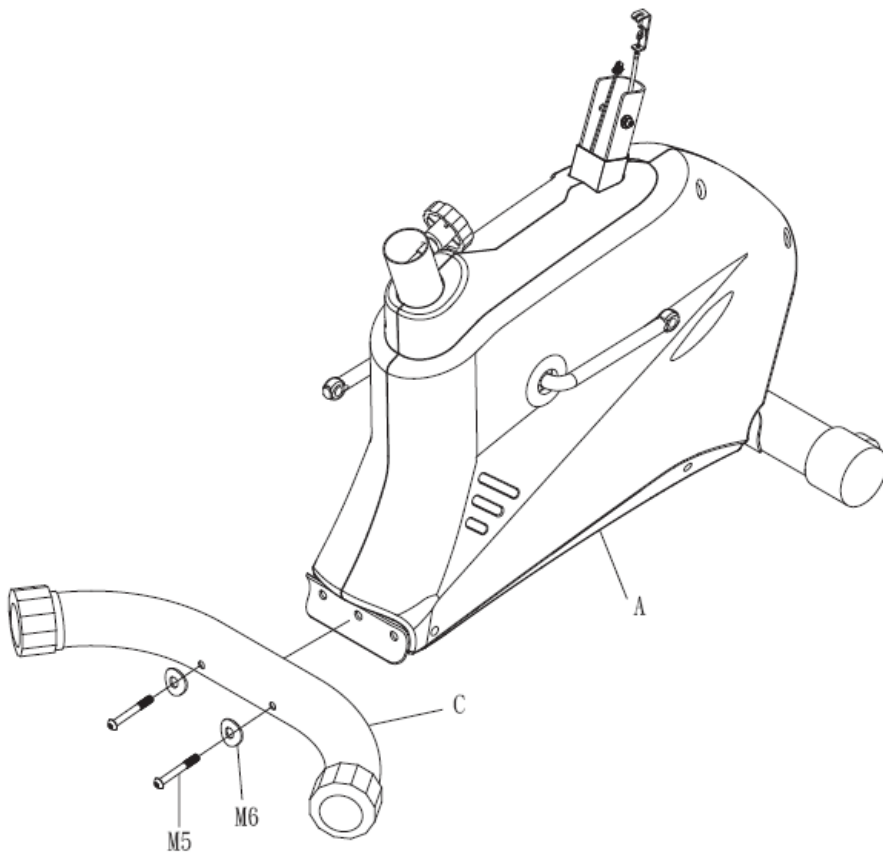
Bruk medfølgende umbraco-verktøy.



Steg 2

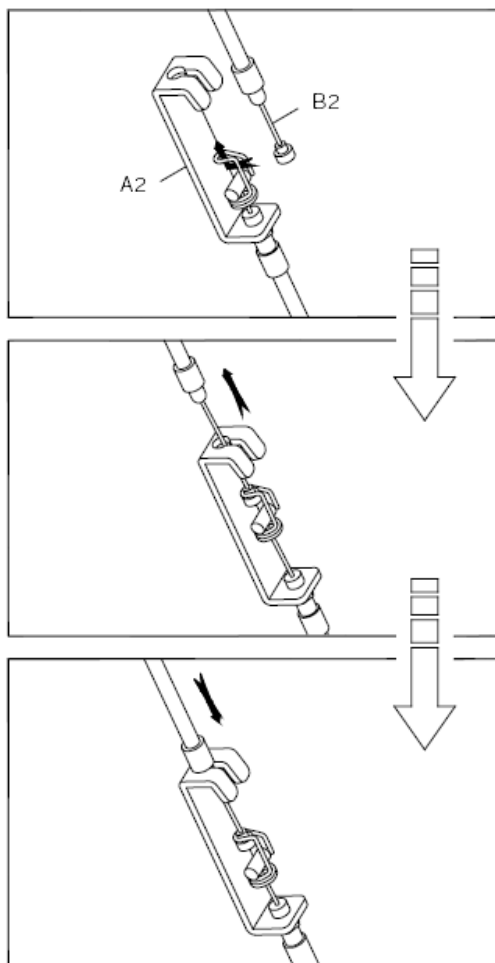
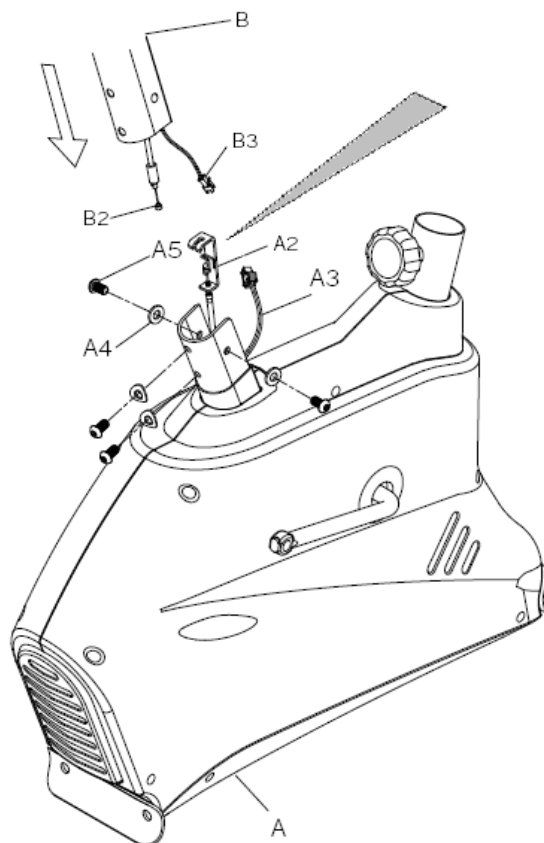
Fest bakre tverrstag (C) til hovedrammen (A) ved hjelp av to bolter (M5) og to skiver (M6).

Bruk medfølgende umbraco-verktøy.



Steg 3

Fjern skruen (A5) og skive (A4) fra hoveddrammen (A).



Steg 4

Fest vaieren fra motstandsregulatoren (B2) til motstandsvaieren (A2) som vist i illustrasjonene til venstre.

Still motstandsregulatoren slik at mest mulig av vaieren stikker ut fra styrestolpen før du forsøker å koble disse sammen.

Steg 5

Fest sensorledningen som kommer opp fra hoveddrammen (A) til ledningen som ligger i styrestolpen (B).

Steg 6

Sett styrestolpen (B) på plass, og fest med skruene (A5) og skiver(A4).

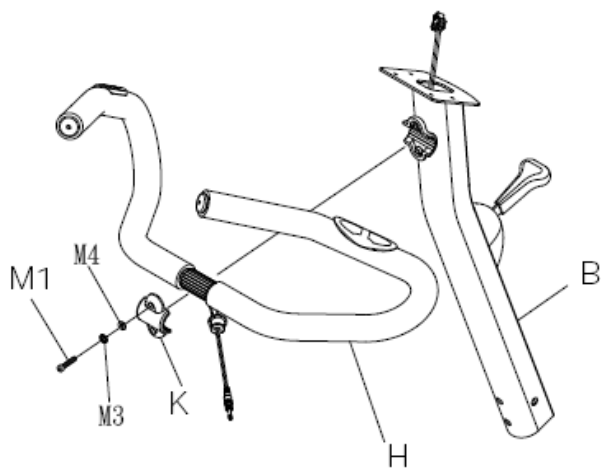
Bruk medfølgende umbraco-verktøy.



Pass på at ledning og vaier ikke kommer i klem når du fester styrestolpen.

Steg 7

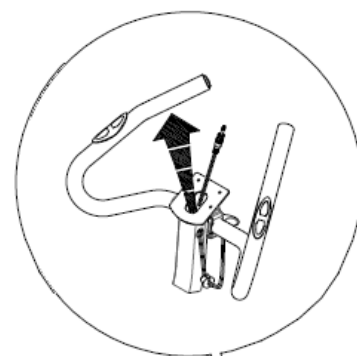
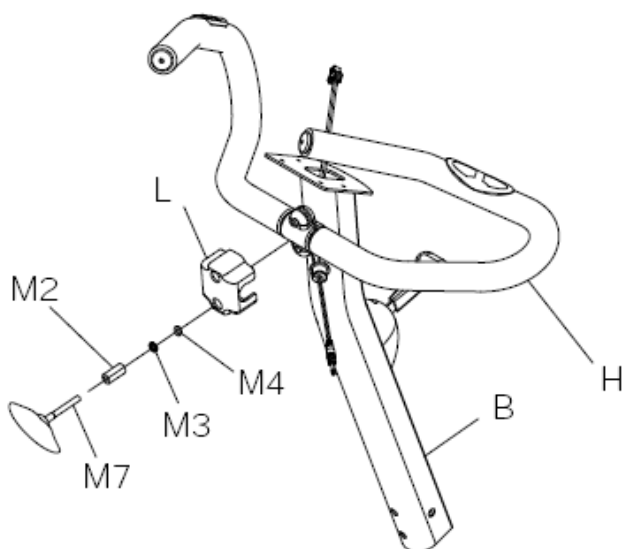
Sett styret (H) fast i sporet på styrestolpen (B) ved hjelp av en bolt (M1) og skivene (M3 og M4), samt braketten (K).



Bruk medfølgende umbraco-verktøy.

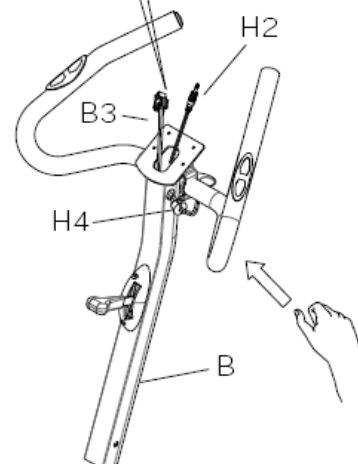
Steg 8

Sett plastdekselet (L) på plass utenpå braketten (K), og fest det med T-bolt (M7) og sylinderforing (M2).



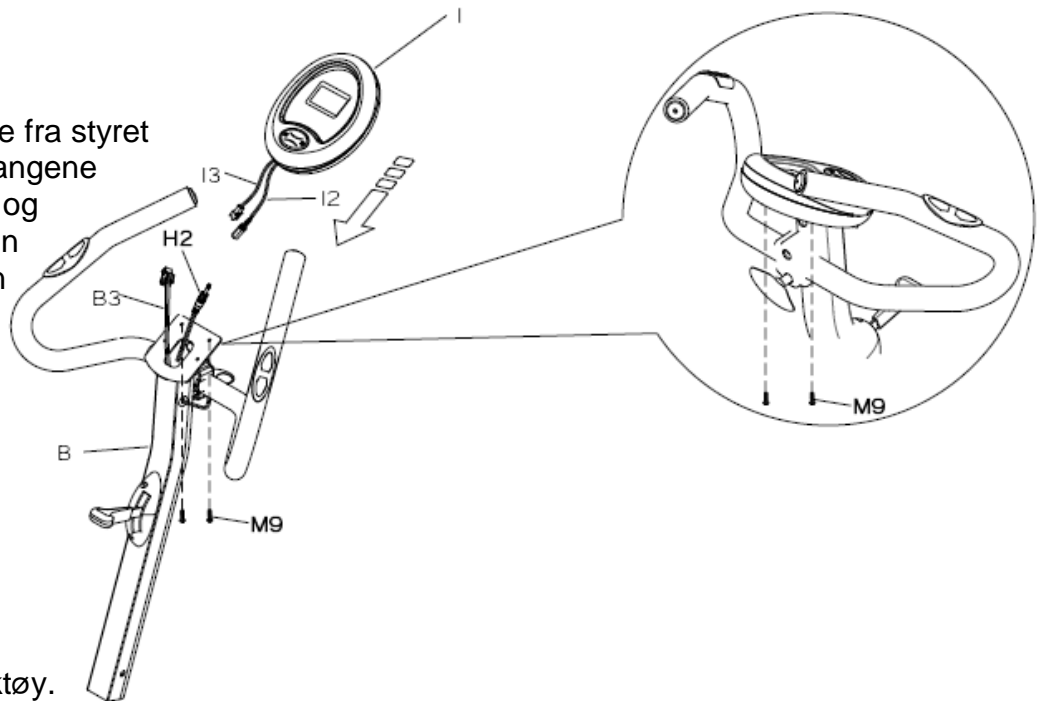
Steg 9

Tre sensorledningen fra styret (H) gjennom computerfestet øverst på styrestolpen (B). Fest sensorledningen med medfølgende gummiforing (H4) så ledningen sitter godt.

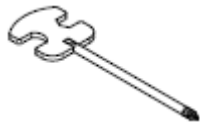


Steg 10

Koble sensorledningene fra styret og styrestolpen til inngangene bak på computeren (I), og fest denne til festeplaten øverst på styre-stolpen (B) med skruer (M9).



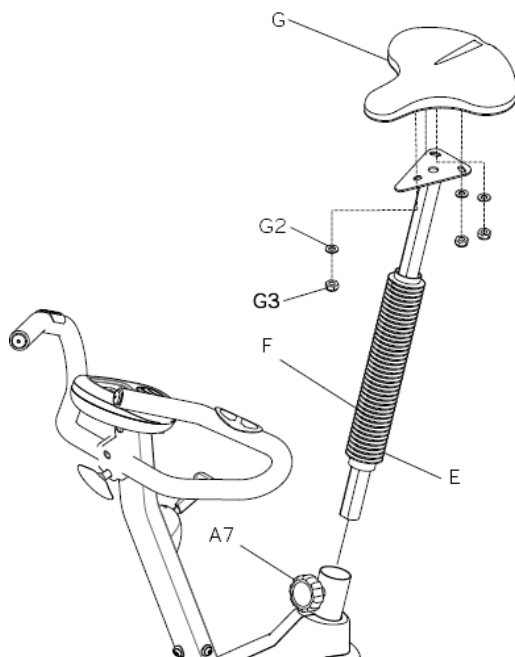
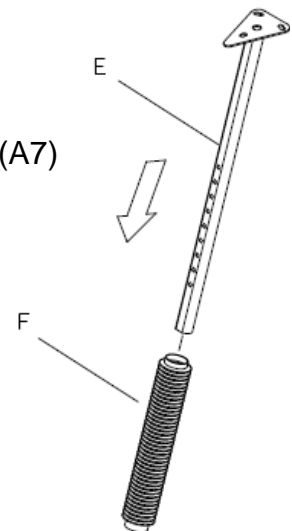
Bruk medfølgende verktøy.



Steg 11

Tre setestolpehylsen (F) på setestolpen (E). Løsne justeringskruen (A7) og sett setestolpen på plass i hoveddrammen (A).

For å unngå skade på person eller apparat under bruk; pass på at justeringskruen sitter godt i et av hullene i setestolpen.

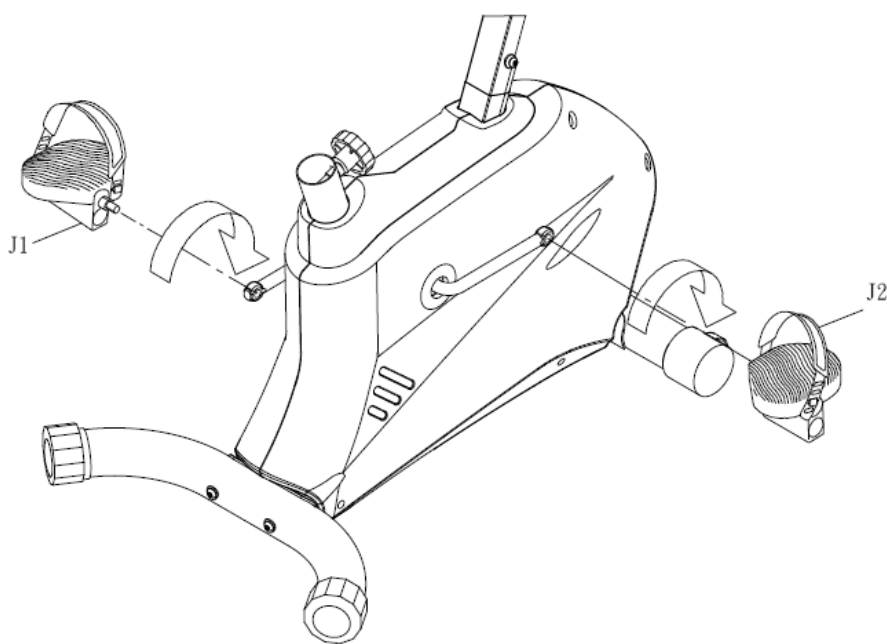


Steg 12

Fest setet (G) til tippen av setestolpen ved hjelp av tre muttere (G3) og skiver (G2).

Bruk medfølgende verktøy.

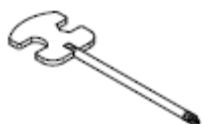




Steg 13

Fest venstre pedal (J1) til krankarmen (A12). Vær oppmerksom på at venstre pedal festes ved å skru mot klokken.

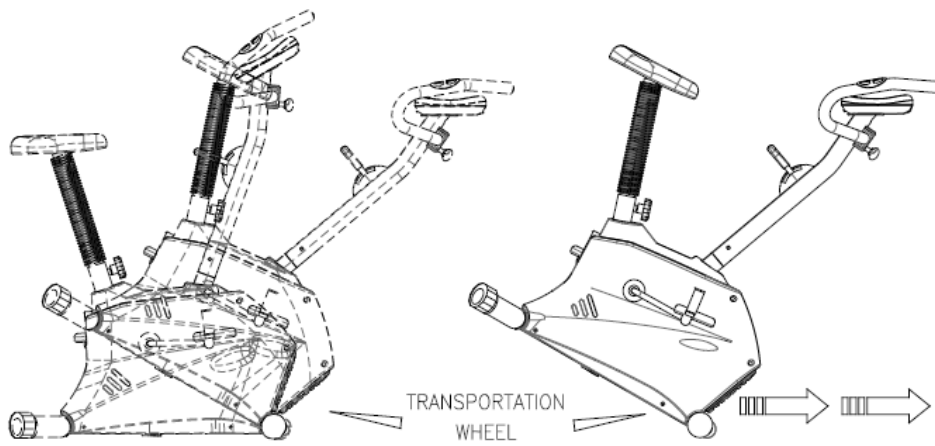
Fest så høyre pedal (J2) til krankarmen (A12). Denne festes ved å skru med klokken.



Bruk medfølgende verktøy.

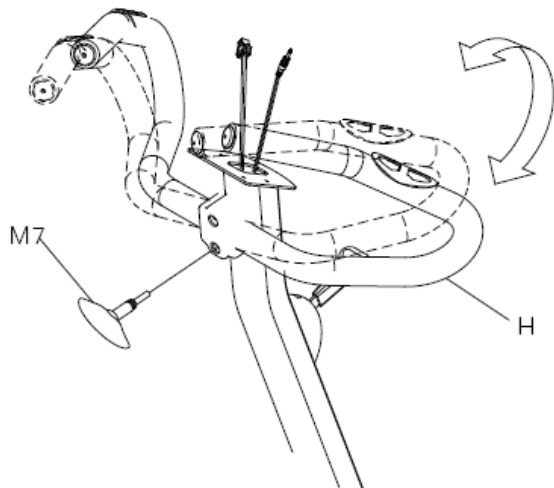
Din Abilica ExBike er nå ferdig montert. Pass på at den settes på et jevnt og flatt underlag under bruk.

FLYTTING AV SYKKELEN



Ta tak i styret og vipp sykkelen fremover slik at transport-hjulene kommer i kontakt med gulvet.

JUSTERING AV STYRET

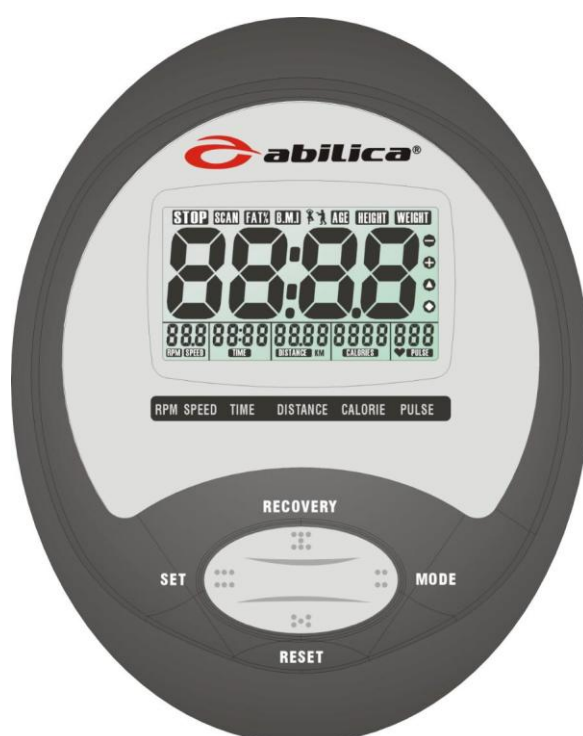


Løsne T-bolten og roter styret til ønsket posisjon, før du strammer til T-bolten igjen for å låse fast styret.



Bruksanvisning til computer Abilica ExBike

Art. nr. 555 014



ST-6971-7

KNAPPENE

ENGELSK	NORSK
RECOVERY	FORMTEST
MODE	FUNKSJON
RESET	NULLSTILL
SET	INNSTILLING

BESKRIVELSE

Iverksetter formtestfunksjonen
Veksler mellom de ulike funksjonene
Nullstiller de ulike parameterne
Stiller inn de ulike parameterne

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 SET-knappen når TIME blinker. 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 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.
Kaloriforbruk	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.)
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 vises 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 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.

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.

MERK

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

Rev. 1 / Jul.08