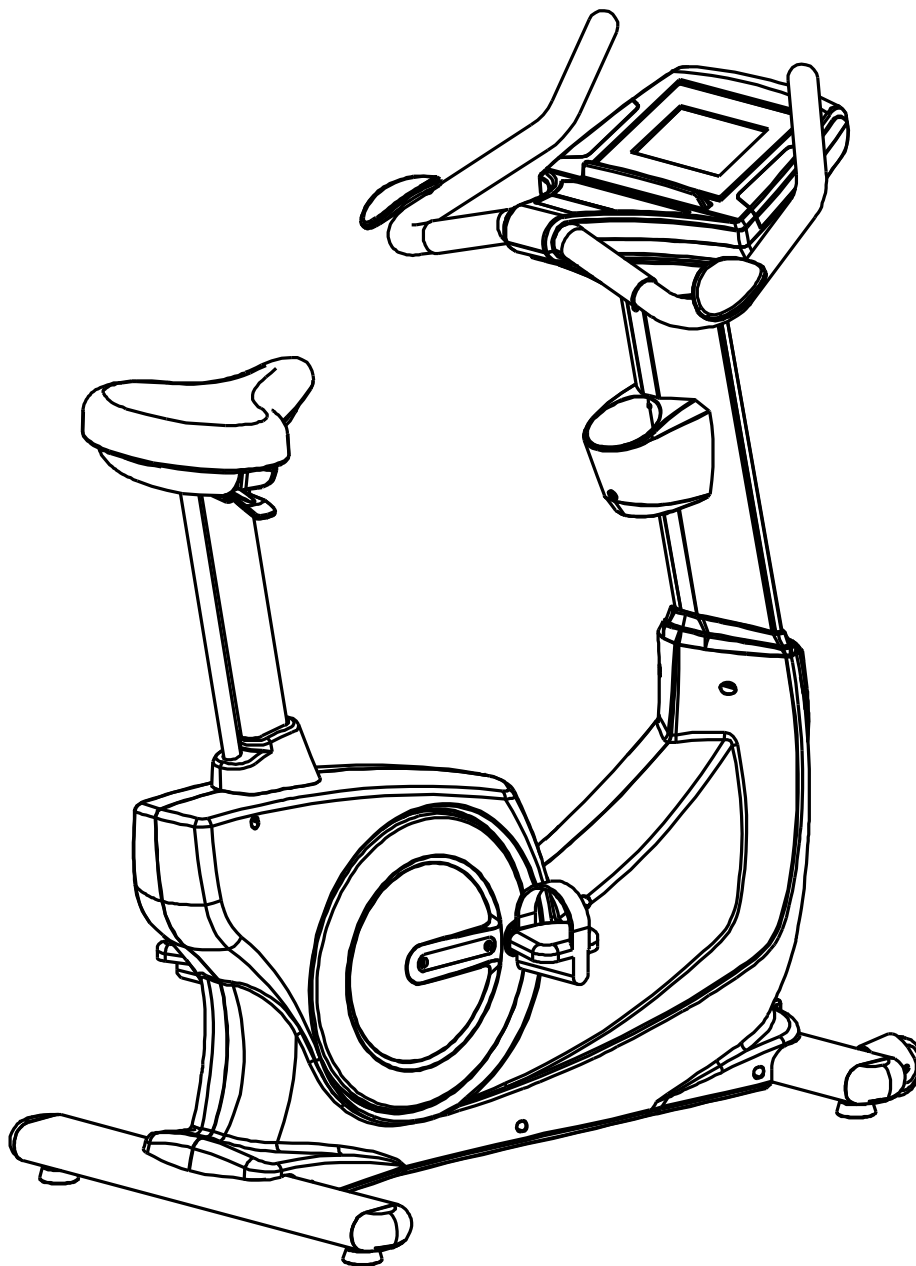




# Bruks- og monteringsanvisning til Abilica ProBike

Art. nr. 557 016










Modell UE-7016

## VIKTIG INFORMASJON

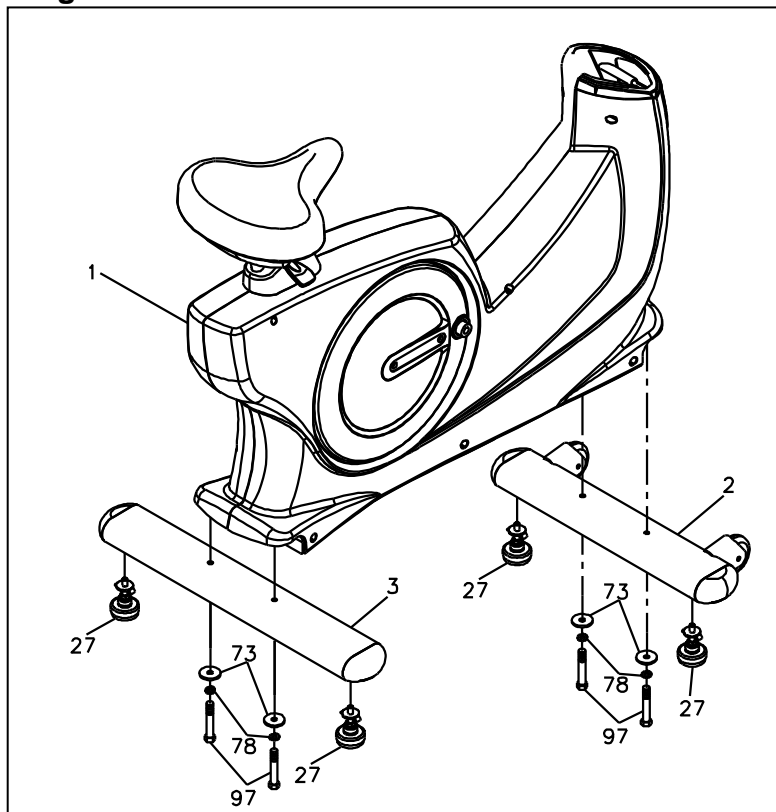
- Sykkelen skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.
- Eieren av trimapparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.
- Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.
- Sykkelen skal kun benyttes av en person av gangen.
- Plasser sykkelen på et flatt og jevnt underlag.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle, og ellers klær som er egnet for sykling.
- All bruk skal skje innendørs. Det er ikke anbefalt å bruke sykkelen i garasje, carport eller på overbygget terrasse.
- Sykkelen skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.
- Barn må ikke benytte sykkelen uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.
- Sykkelen er ikke konstruert for stående sykling. Sitt alltid på setet under bruk.
- Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 150 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 sykkelen før den 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 sykkelen.
- Sykkelen bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

## SKRUEPAKKE

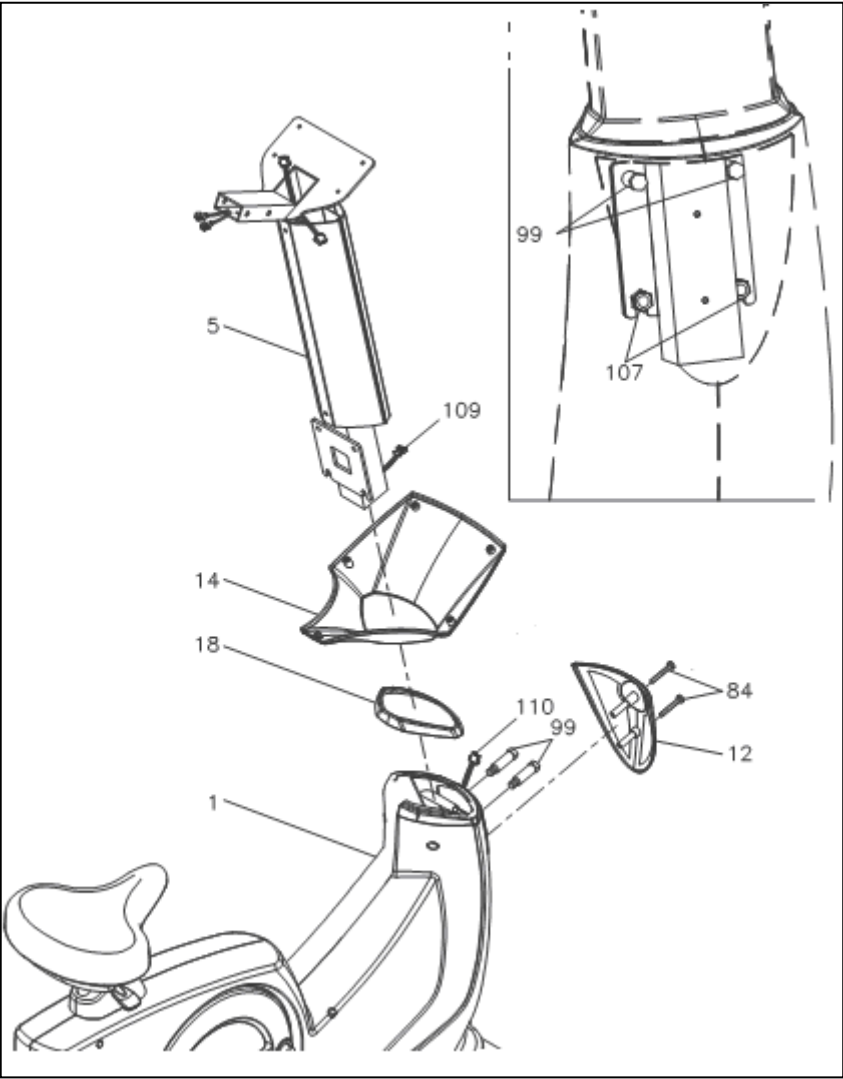
	Del nr. og beskrivelse	Ant.
	78 Låseskive (M8)	4
	73 Skive (8x38x2.0t)	4
	83 Skruer (M5xp0.8x15mm)	12
	84 Skruer (M5xp0.8x50mm)	2
	88 Bolt, (M6xp1.0x12mm)	2
	97 Bolt, (M8xp1.25x65mm)	4
	99 Bolt, (M10xp1.5x50mm)	2

## MONTERING

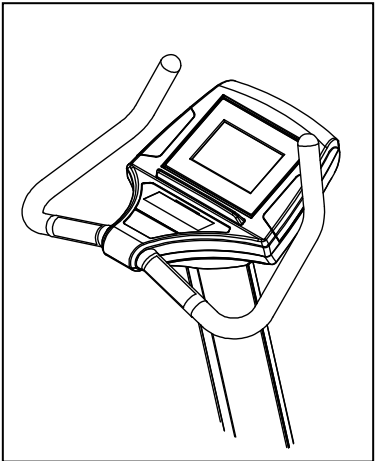
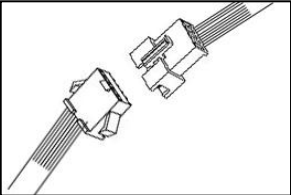
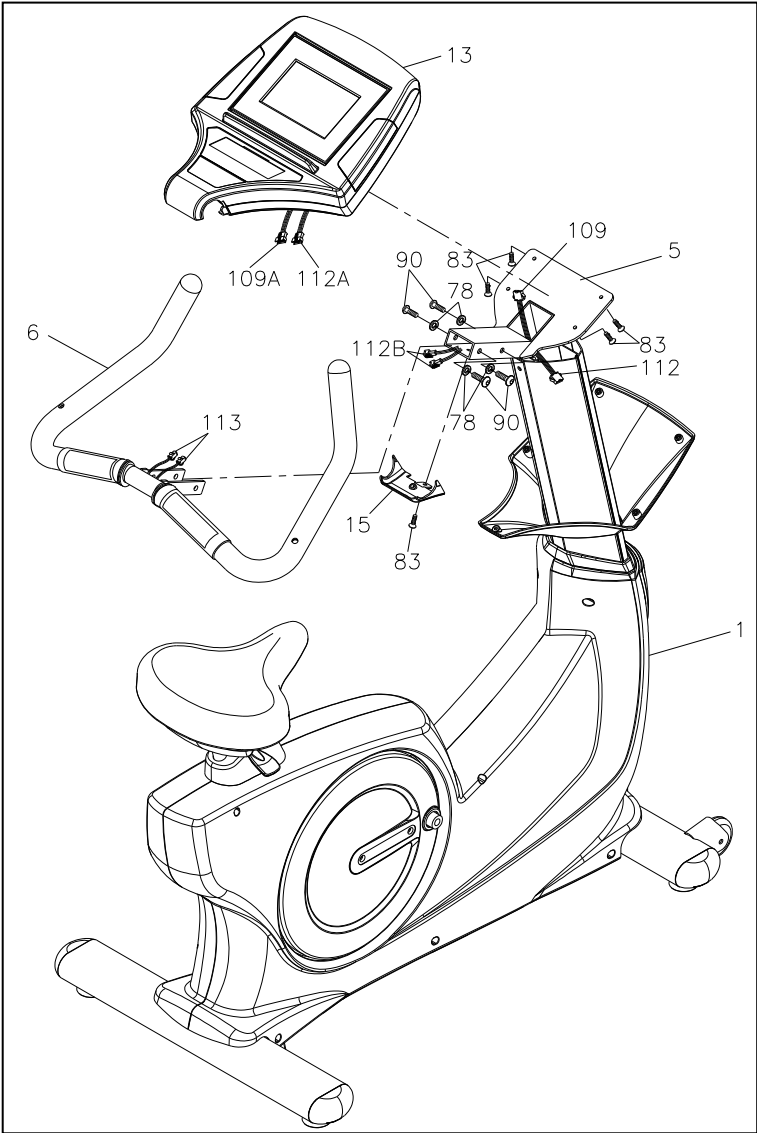
### Steg 1



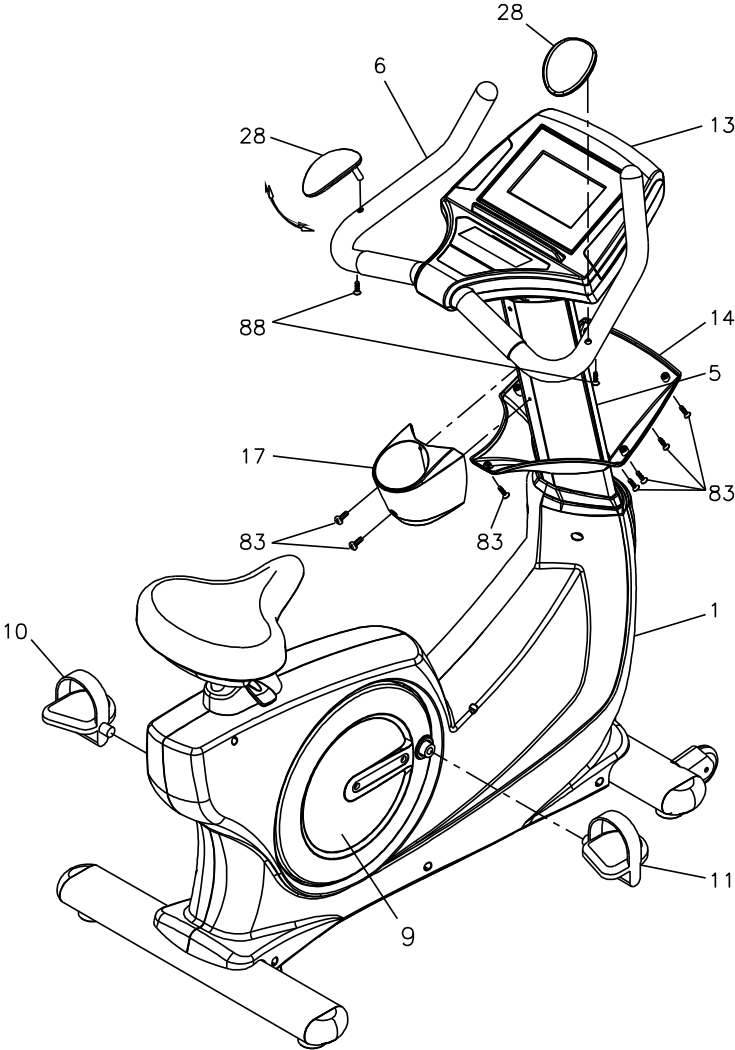
Step 2

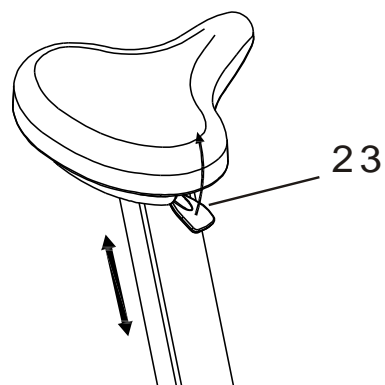
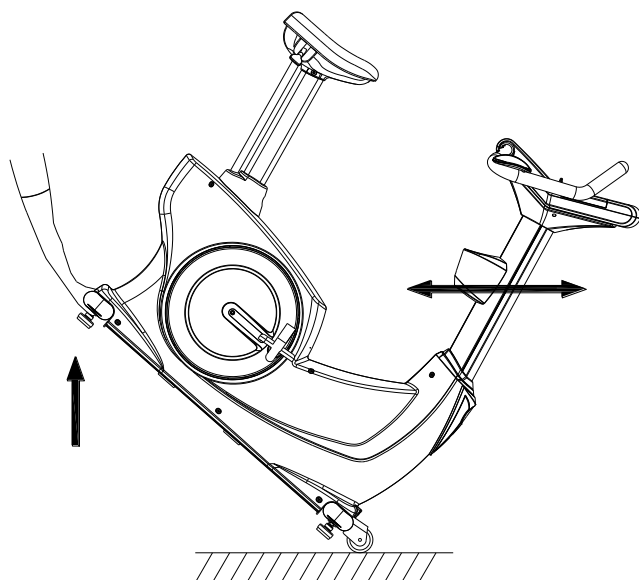


**Step 3**



**Step 4**

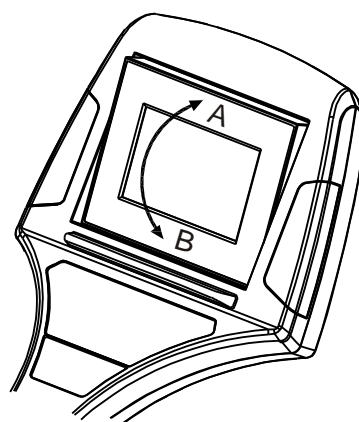




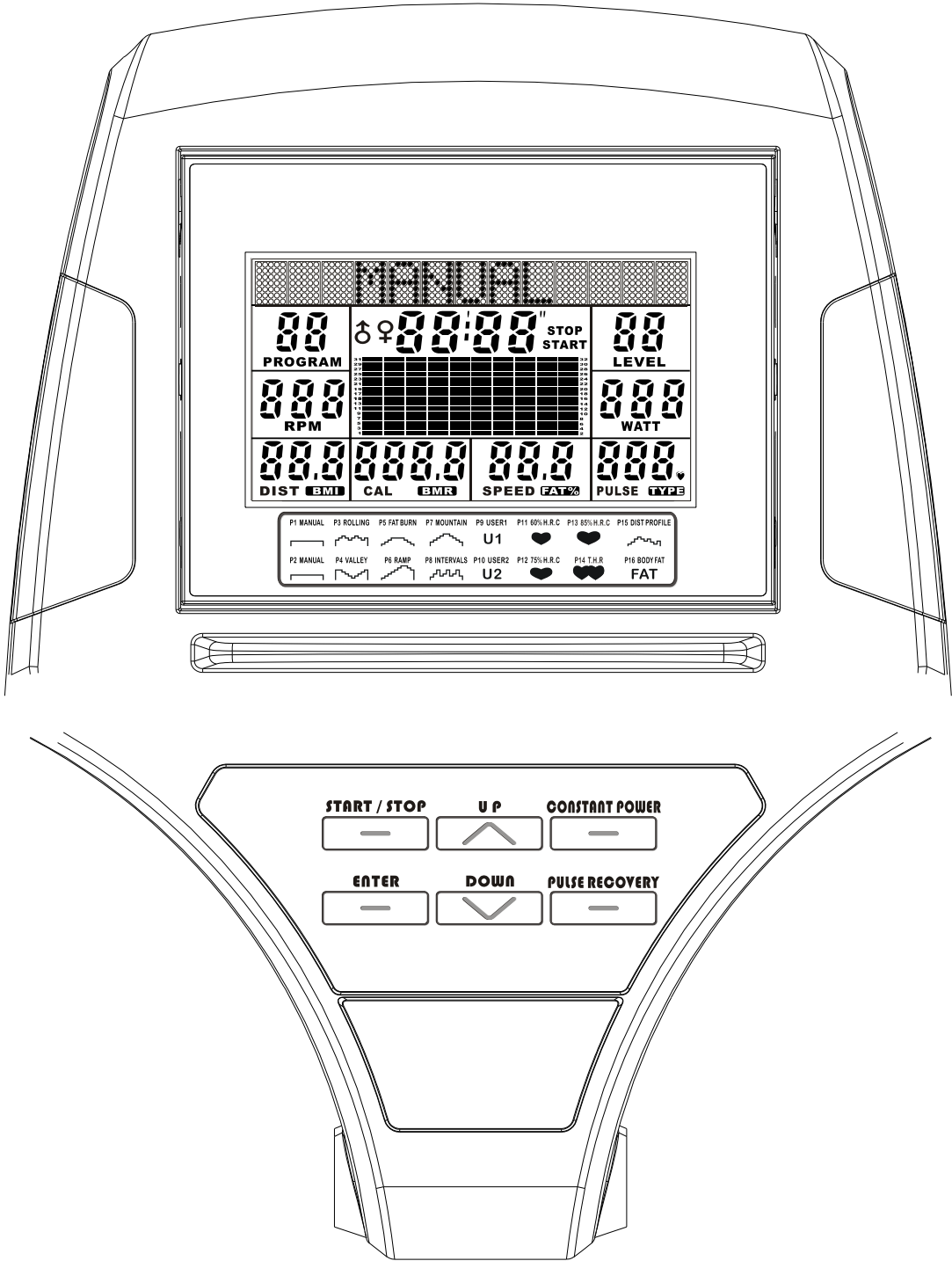
**Ta tak i styret og vipp sykkelen fremover for å transportere den på trillehjulene.**

**Sittehøyden justeres enkelt ved å trekke i spaken under setet.**

**Displayet kan justeres for best mulig vinkel ved å trykke oppe eller nede.**



# HVORDAN BETJENE COMPUTEREN





## KNAPPER

START / STOP	Starter eller stopper registreringen av treningsinformasjon
ENTER	Bekrefter utførte endringer, og åpner menyer/programmer
UP	Justerer verdier eller motstand opp
DOWN	Justerer verdier eller motstand ned
CONSTANT POWER	Setter watt-verdi, og skifter mellom nivå- og watt-visning
PULSE RECOVERY	Iverksetter formtest-funksjonen

## PROGRAM

<b>P1</b>	<b>MANUAL</b>	Manuell modus med 32 motstandsnivåer
<b>P2</b>	<b>STEADY MANUAL</b>	Velg ett nivå for jevn motstand
<b>P3</b>	<b>ROLLING</b>	Forhåndsprogrammert løypeprofil
<b>P4</b>	<b>VALLEY</b>	Forhåndsprogrammert løypeprofil
<b>P5</b>	<b>FAT BURN</b>	Forhåndsprogrammert løypeprofil
<b>P6</b>	<b>RAMP</b>	Forhåndsprogrammert løypeprofil
<b>P7</b>	<b>MOUNTAIN</b>	Forhåndsprogrammert løypeprofil
<b>P8</b>	<b>INTERVALS</b>	Forhåndsprogrammert løypeprofil
<b>P9</b>	<b>USER 1 PROFILE</b>	Egendefinert løypeprofil
<b>P10</b>	<b>USER 2 PROFILE</b>	Egendefinert løypeprofil
<b>P11</b>	<b>60% H.R.C</b>	60% av makspuls
<b>P12</b>	<b>75% H.R.C</b>	75% av makspuls
<b>P13</b>	<b>85% H.R.C</b>	85% av makspuls
<b>P14</b>	<b>T.H.R</b>	Egendefinert hjerterytme
<b>P15</b>	<b>DIST PROFILE</b>	Forhåndsprogrammert distanse
<b>P16</b>	<b>BODY FAT TEST</b>	Fettprosent-måling

## MOTSTANDSTABELL

Nedenfor finner du en indikasjon på hvilken effekt du genererer på de ulike motstandsnivåene. Tabellen tar utgangspunkt i en tråkkfrekvens på 60 omdr./min.

NIVÅ	EFFEKT	NIVÅ	EFFEKT	NIVÅ	EFFEKT	NIVÅ	EFFEKT
L1	4 W	L9	92 W	L17	181 W	L25	269 W
L2	15 W	L10	103 W	L18	192 W	L26	280 W
L3	26 W	L11	114 W	L19	203 W	L27	291 W
L4	37 W	L12	125 W	L20	214 W	L28	302 W
L5	48 W	L13	137 W	L21	225 W	L29	313 W
L6	59 W	L14	148 W	L22	236 W	L30	324 W
L7	70 W	L15	159 W	L23	247 W	L31	335 W
L8	81 W	L16	170 W	L24	258 W	L32	350 W

## **GRUNNLEGGENDE KNAPPEFUNKSJONER**

UP og DOWN benyttes til å bla i menyene, justere verdier og regulere motstanden under trening. Alle valg bekreftes med ENTER-knappen. På denne måten manøvrerer du enkelt i de ulike programmene og funksjonene.

Eksempel:

Trening i MANUELL modus.

Trykk på UP eller DOWN knappen til MANUAL blinker i den øverste linjen i hoveddisplayet. Bekreft valget av manuell justering som din ønskede treningsmetode ved å trykke ENTER.

Dersom du ønsker å legge inn ønsket treningstid, en spesifikk distanse eller lignende, trykker du bare ENTER en gang til. Da vil du se at TIME begynner å blinke. Bruk UP og DOWN knappene til å angi ønsket tid, og gå videre til neste parameter ved å trykke på ENTER. Fortsett til du har lagt inn de verdiene du ønsker, og trykk på START/STOP-knappen for å starte treningen. De parametrene som det er lagt inn målsettingsverdier på vil telle ned mot 0, de parametrene som ikke er endret vil tell opp fra 0. Vær oppmerksom på at dersom du har lagt inn målsettingsverdier på flere enn ett parameter, vil computerfunksjonene stanse så snart det første parameteret når 0.

## **SPESIELLE FUNKSJONER**

### **CONSTANT POWER**

Trykk på CONSTANT POWER-knappen når som helst i manuell modus for å fastsette gjeldende motstand som standard. Computeren vil øyeblikkelig registrere hvor mange watt tråket ditt utgjør. Deretter justeres magnetmotstanden i sykkelen etter tråkkfrekvensen din, slik at belastningen holdes konstant selv om du foretar endringer i frekvensen.

Med denne funksjonen aktivert vil hoved-displayet vise effekten i watt, fremfor å vise motstandsnivå 1-32. Bruk UP og DOWN-knappene til å endre ønsket effekt.

### **TARGET HR**

Når du velger Target HR som treningsmetode, vil du først bli bedt om å legge inn informasjon om alder, vekt og lignende. Deretter kan du velge om du ønsker en treningsøkt der pulsen ligger på 60%, 75% eller 85% av din makspuls. Alternativt kan du taste deg forbi alle disse tre alternativene, og legge inn eksakt den pulsen du ønsker å ha under treningen, angitt i antall slag pr. minutt.

Magnetmotsanden i sykkelen vil deretter justeres automatisk etter din hjerterytme, slik at du alltid ligger så nær ønsket puls som mulig.

### **PULSE RECOVERY**

Denne funksjonen måler hvor raskt kroppen din henter seg inn fra en gitt intensitet under trening. Du velger selv utgangspunktet for testen ved å aktivere den når du har oppnådd den pulsen du mener er best egnet for en slik formtest. Sørg for å holde begge hendene på håndpuls-sensorene, evt. at brystsenderen for trådløse pulssignaler er festet korrekt på brystet. Trykk på PULSE RECOVERY-knappen og stans pedalene.

Computeren vil overvåke pulsen din i ett minutt. De første 20 sek. vil den høyeste verdien lagres og vises i displayet. De neste 40 sek. vil den laveste verdien

registreres, lagres og vises i displaet. Etter at 60 sek. har passert vil du få en indikasjon på din fysiske form etter følgende skala:

F1 ~ F2: Svært god form. Aktiv idrettsutøver.

F2 ~ F3: God form. Driver regelmessig trening.

F3 ~ F4: Moderat god form. Mosjonist.

F4 ~ F5: Inaktiv, eller uregelmessig mosjonist.

F5 ~ F6: Utrent.

## KOMPLETT DELELISTE

Del nr.	Navn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Seat Post	1
5	Upright Post	1
6	Handlebar	1
7	Left Cover	1
8	Right Cover	1
9	Crank Cover	2
10	Left Pedal	1
11	Right Pedal	1
12	Front Decorating Upright Cover	1
13	Console	1
14	Console Bracket	1
15	Console Lower Case	1
16	Battery Door	1
17	Accessory Tray	1
18	Upright Sleeve	1
19	Seat	1
20	Seat Lower Case	1
21	Seatpost Sleeve	1
22	Seat Cap	1
23	Adjustment Bar	1
24	Slider	1
25	EndCap (50x100mm)	4
26	Moving Wheel	2
27	Leveler (ψ50)	4
28	Hand Wrist Pad	2
29	Foam Grip (550mm)	2
30	Foam Grip (40mm)	2
31	Pulse Sensor Top Housing	2
32	Pulse Sensor Bottom Housing	2
33	Pulse Sensor Plate	4
34	Eddy Current Braker(EMS)	1
37	Pulley (235mm)	1
38	Magnet	1
39	Belt (1092mm J8)	1
40	Front Aluminum Upright Cover	1

Del nr.	Navn	Ant.
41	Rear Aluminum Upright Cover	1
42	Air Pressure Bar	1
43	Seat Adjustment Lever	1
44	Fixed Stand	1
45	Spacer	1
46	Cable	1
47	Cable Spring	1
48	Roller Axle	1
49	Stand Spring	1
50	Spacer Stand	1
51	Arc Washer	1
52	Adaptor	1
53	Controller	1
56	Idler Spring	1
57	Washer (ψ10.6×ψ60×2.0t)	1
58	Idler Arm	1
59	Axle Connection Cap	1
60	Bearing 6004zz	4
61	Idler Wheel Spacer	1
65	Right Crank	1
66	Left Crank	1
67	Crank Shaft	1
68	Eye Bolt	2
71	E Ring	1
72	Crescent Ring (ψ20)	3
73	Washer (8×38×2.0t)	4
75	Washer (17×25×1.0t)	1
77	Washer (20×1.0t)	2
78	Lock Washer (M8)	13
79	Screw (M3×10mm)	1
80	Screw (M4×20mm)	4
81	Screw (M5×18mm)	15
82	Screw, Round Head (M3×35mm)	4
83	Screw, Round Head (M5×p0.8×15mm)	12
84	Screw, Round Head (M5×p0.8×50mm)	2
85	Screw, Round Head (M5×p0.8×75mm)	2
86	Bolt, Round Head (M6×p1.0×10mm)	4
87	Bolt, Socket Head (M6×p1.0×15mm)	4

## KOMPLETT DELELISTE (forts.)

Del nr.	Navn	Ant.
88	Bolt, Button Head (M6xp1.0x12mm)	4
89	Bolt, Button Head (M8x35mm)	2
90	Bolt, Button Head (M8xp1.25x16mm)	5
91	Bolt, Button Head (M10xp1.5x45mm)	1
92	Screw, Flat Head (M8xp1.25x12mm)	4
93	Bolt, Socket Head (M8xp1.25x55mm)	2
94	Bolt, Socket Head (M10xp1.5x30mm)	1
95	Bolt, Hex Head (M8xp1.25x15mm)	4
97	Bolt, Hex Head (M8xp1.25x65mm)	4
99	Bolt, Hex Head (M10xp1.5x50mm)	2
100	Nut (M3)	4
102	Nut (M6)	3

Del nr.	Navn	Ant.
103	Nut (M8)	3
105	Nylock Nut (M8x6.2t)	8
106	Nylock Nut (M8)	4
107	Nylock Nut (M10)	4
108	EMS Connection Wire	1
109	Middle Connection Wire	1
110	Lower Connection Wire	1
111	Sensor Wire	1
112	Middle Pulse Sensor Wire	1
113	Lower Pulse Sensor Wire (300/450mm)	2
114	Adaptor Connector	1



**Garantibestemmelser for bedriftsmarkedet.**  
**Gjelder Abilica Studio produkter.**

Garantien gjelder produkter plassert i trimrom som er åpne for en tydelig avgrenset gruppe. Eksempler på en slik avgrenset brukergruppe kan være medlemmer i et idrettslag, ansatte ved en bedrift, gjester på det hotell eller lignende.

Garantien gjelder ikke dersom apparatene er plassert i et miljø der brukeren betaler utelukkende for bruken av apparatet, slik som eksempelvis større eller mindre helsestudioer. Garantien omfatter ***Slitedeler, Andre utskiftbare komponenter*** og ***Konstruksjon/rammeverk***.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne å bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer, kulelager, strikker, fjører og lignende.

For bedriftsmarkedet gis det 6 mnd. garanti på disse delene.

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På den typen deler gis det 1 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gis det 3 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler/rammeverk** menes hovedbestanddelene i apparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

På denne typen deler gis det minimum 10 års garanti. Lengre garantier/livstidsgarantier vil evt. være spesifisert på hvert enkelt produkt.

Bestemmelsene gjelder produkter merket med Abilicas Studio-stempel i Abilicamagasinet og på hjemmesidene. Dersom det plasseres ut produkter uten dette stempelet i bedriftsmarkedet, vil dette regnes som feilbruk og følgelig medføre tap av reklamasjonsrett.

Evt. produksjonsfeil og mangler ved produktene vil imidlertid alltid behandles i tråd med kjøpslovens bestemmelser.



Bestemmelsene gjelder bedriftskunder.

Dersom produktet er i privat eie, og kun er brukt i private husholdninger, er det de lovfestede rettighetene i forbrukerkjøpsloven som gjelder.

## **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 042010