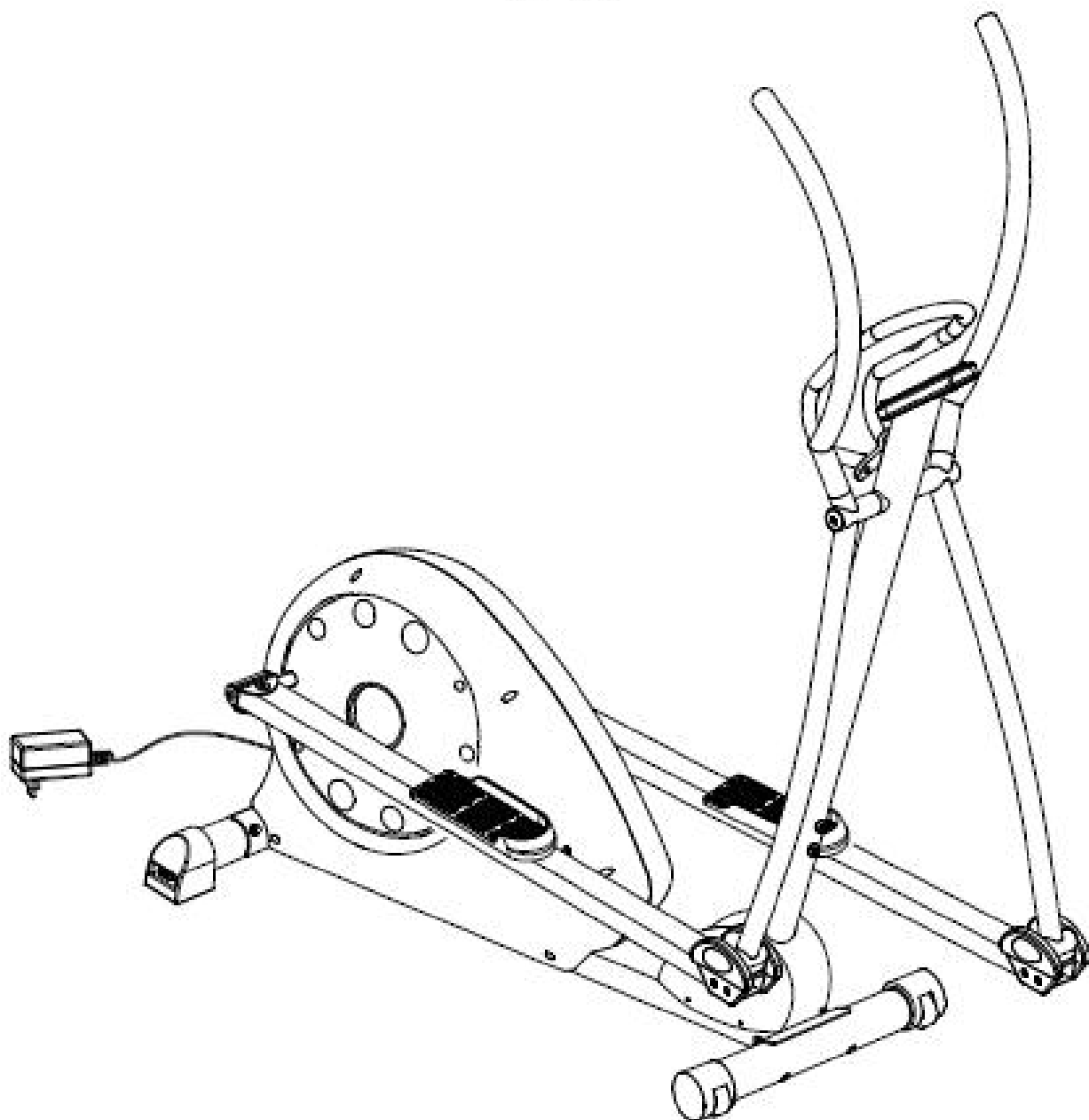


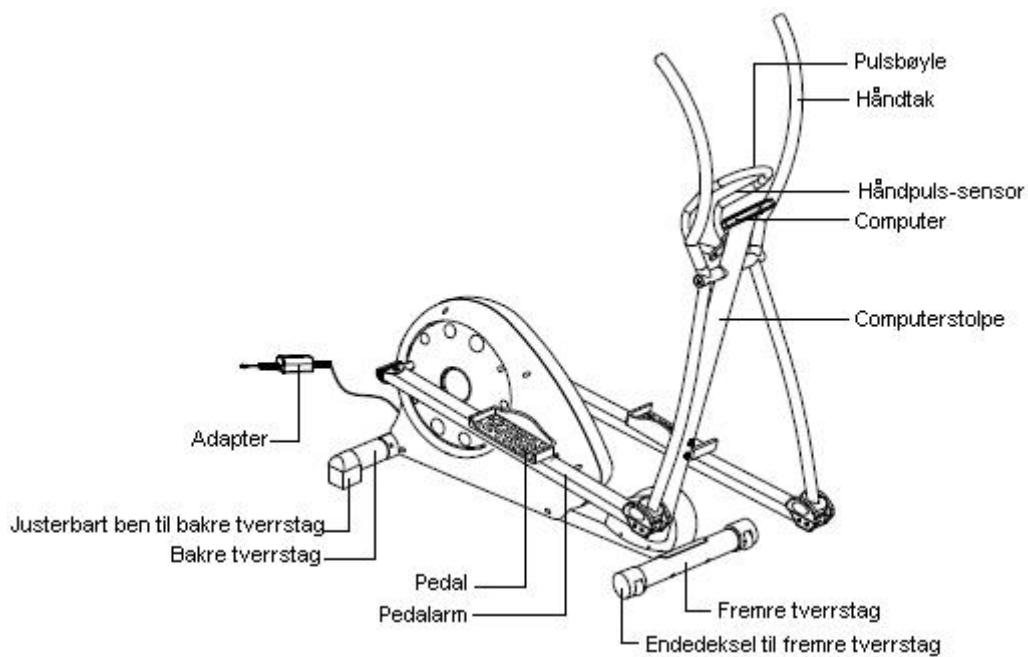


**Bruks- og monteringsanvisning til
Abilica ExElip 2.0**

Art. nr. 555 065



MONTERINGSDELER



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 INFORMASJON

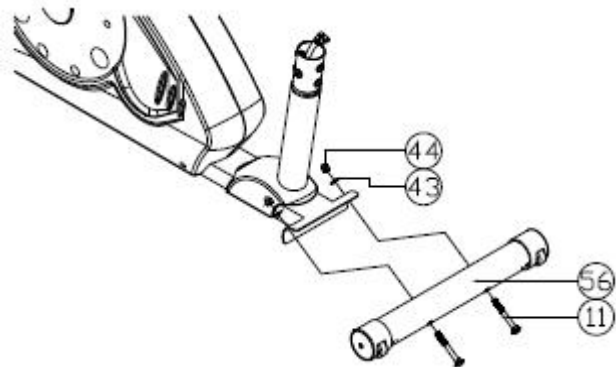
- Bruksområdet for dette apparatet er hjemmetrening.
- Plasser apparatet på et jevnt og hardt underlag.
- Bruk apparatet kun som beskrevet i denne manualen.
- Stå oppreist og i god balanse når du bruker apparatet, for å unngå unødig slitasje på foringer og lager.
- Hold barn unna apparatet, også når det ikke er i bruk.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.
- 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.
- Apparatet er ikke ment for bruk i.f.m. medisinsk el. fysikalsk behandling.

MONTERING

Pakk ut apparatet og sørg for at alle deler er lokalisert før du kaster emballasjen.

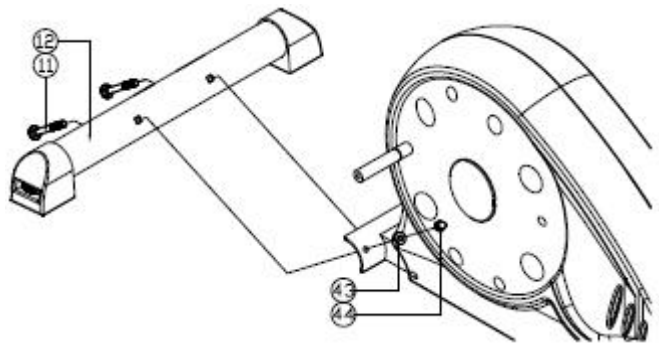
Steg 1.

Fest fremre tverrstag til hovedrammen ved hjelp av de medfølgende bolter, skiver og muttere.



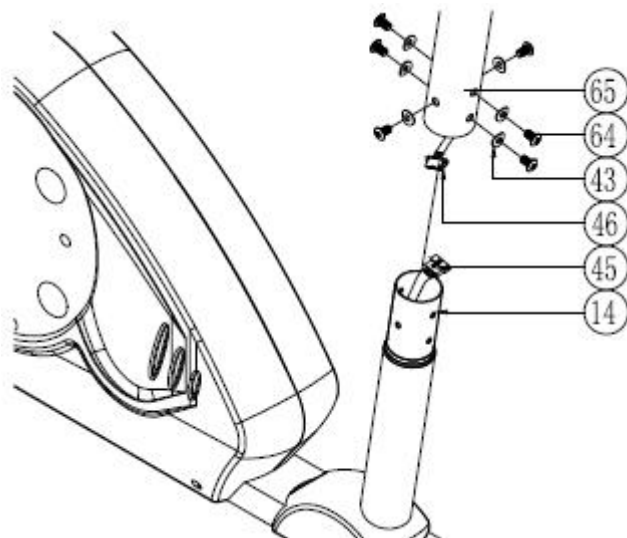
Steg 2.

Fest bakre tverrstag til hovedrammen ved hjelp av de medfølgende bolter, skiver og muttere.



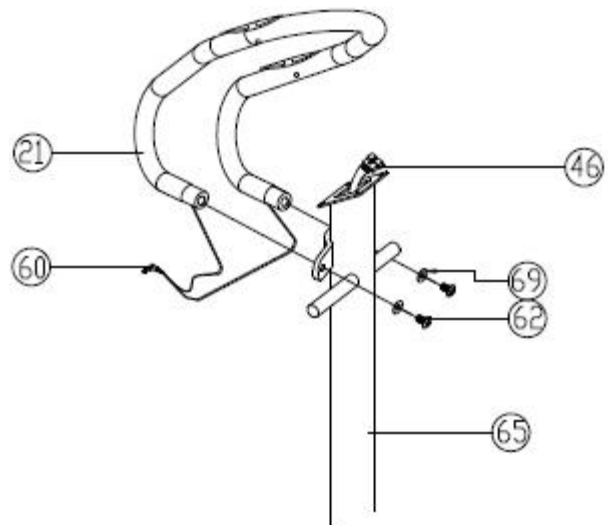
Steg 3.

Fest signalkabelen som ligger innvendig i computerstolpen til signalkabelen i hovedrammen. Bruk skruene som sitter i rammen til å feste computerstolpen til hovedrammen. **OBS! Pass på at ledningen ikke kommer i klem under denne operasjonen.**



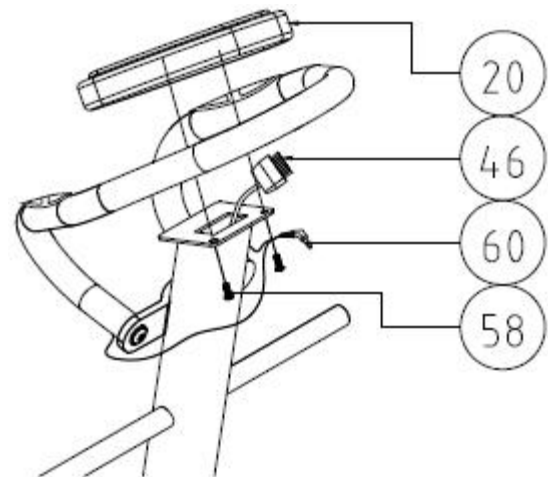
Steg 4.

Tre ledningen fra håndpuls-sensorene over computerstolpen, og fest pulsboylen ved hjelp av medfølgende skruer, skiver og muttere.



Steg 5.

Koble signalkabelen fra computerstolpen til baksiden av computeren. Fest computeren på toppen av computerstolpen, og koble til pulsledningen.

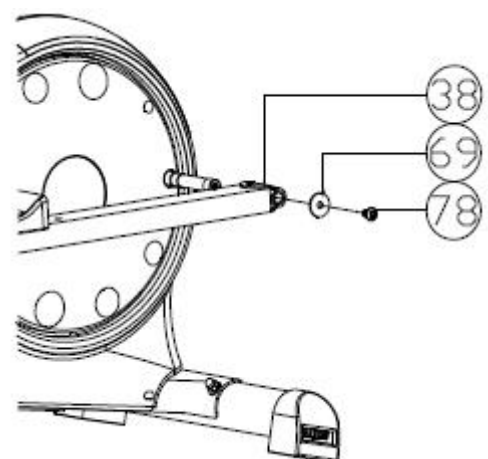
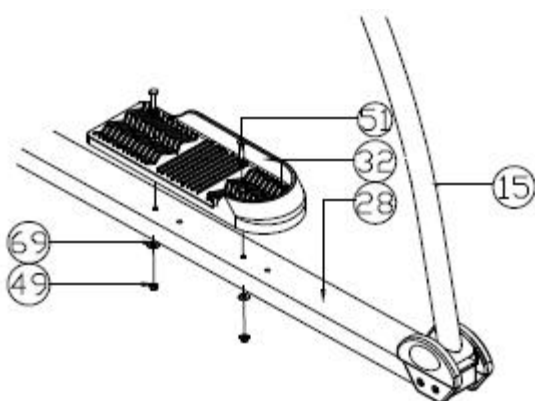


Steg 6.

Fest høyre og venstre pedal på sine respektive pedalarmer ved hjelp av medfølgende skruer, skiver og muttere.

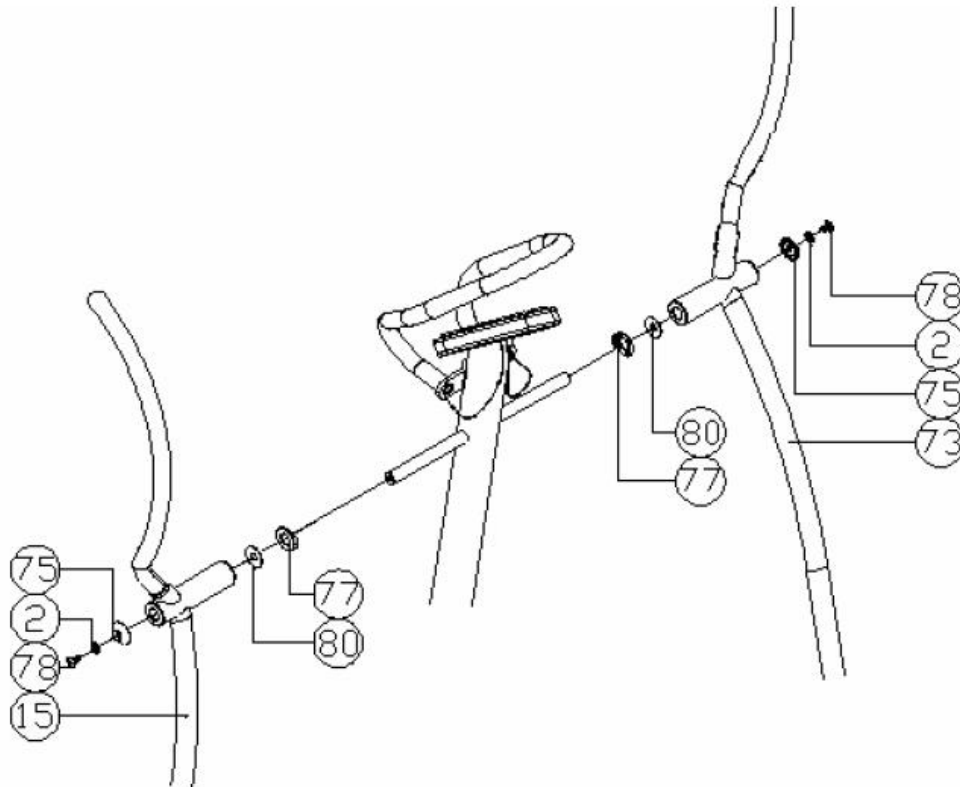
Fest så pedalarmerne til staget på de store pedalarm-skivene bakerst på apparatet.

OBS! Ikke stram til boltene før du har gjennomført steg 7 og 8.



Steg 7.

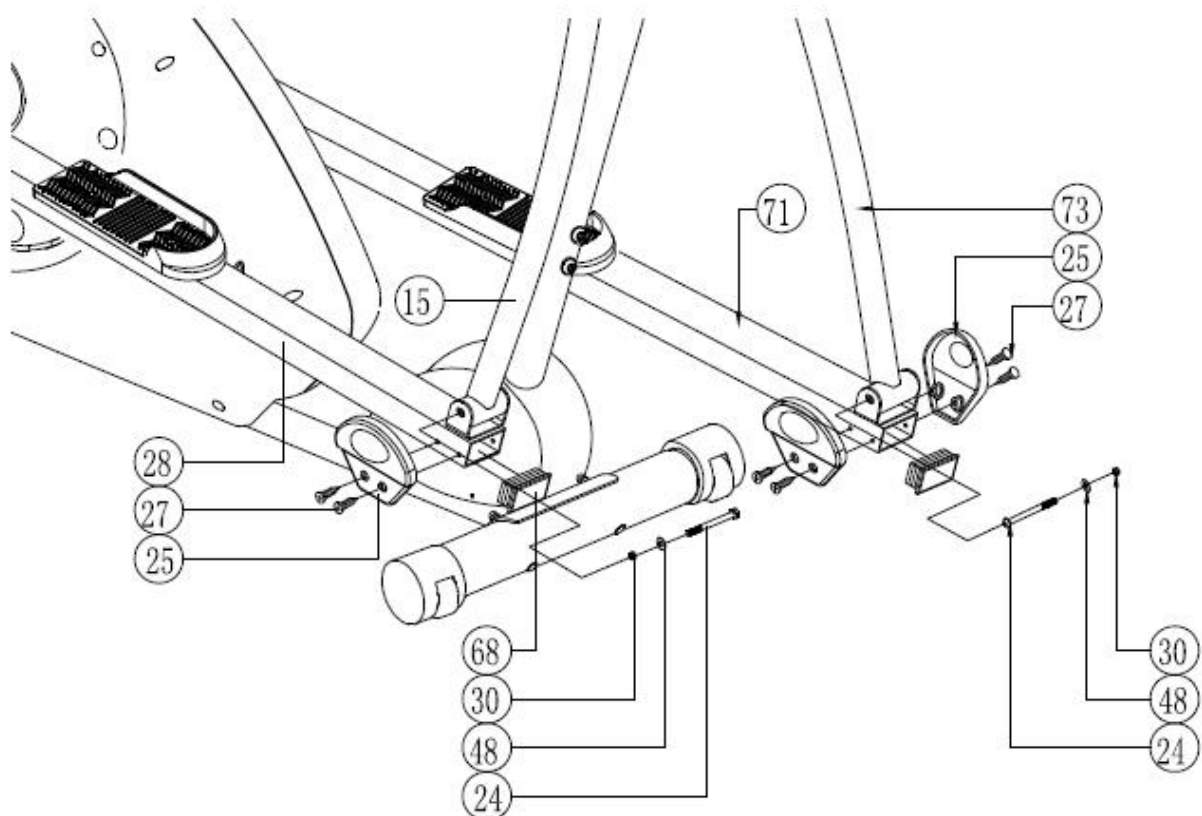
Fest håndtakene til akslingen på computerstolpen ved hjelp av medfølgende skruer, skiver og muttere.



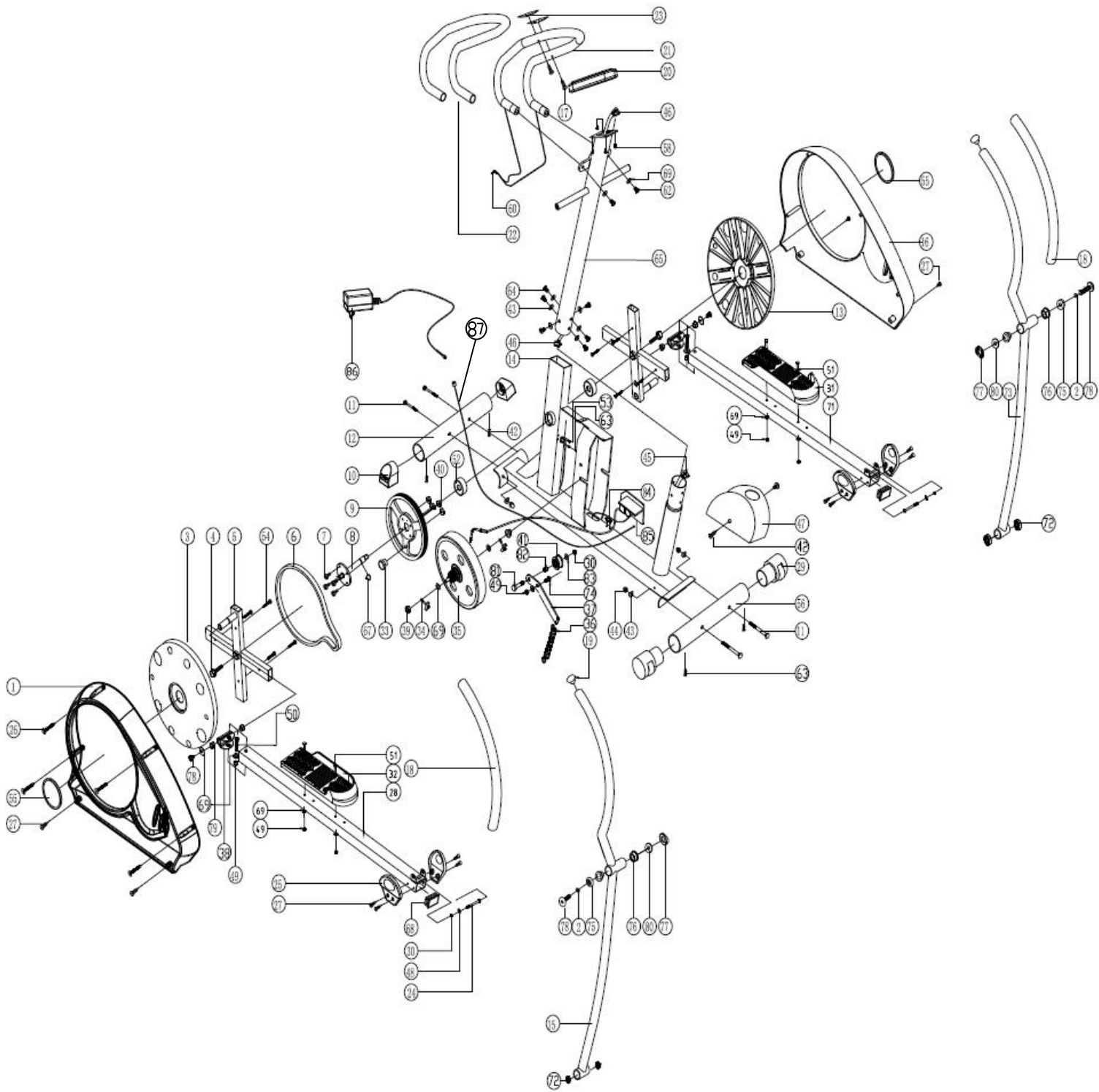
Steg 8.

Fest håndtakene til enden av pedalarmene ved hjelp av medfølgende skruer, skiver og muttere.

Stram så til skruene som er beskrevet i steg 6 og 7. Vær oppmerksom på at disse ikke strammes for hardt, da det kan føre til at delene ikke roterer fritt som de skal.



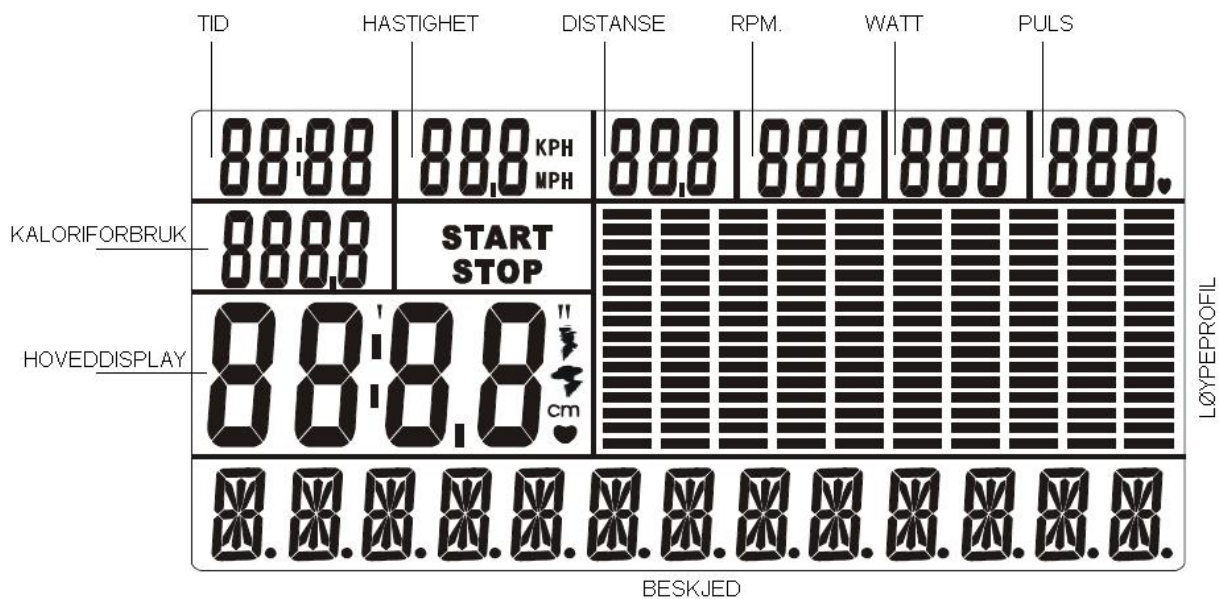
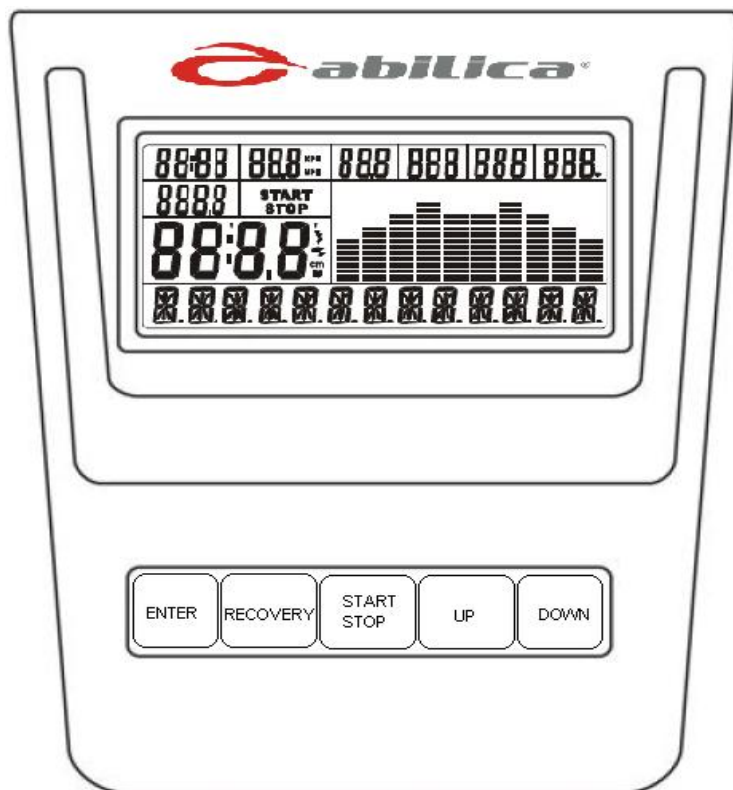
KOMPLETT DELETEDGNING



Del nr	Beskrivelse	Antall	Del nr	Beskrivelse	Antall
1	Høyre sidedeksel	1	42	Skrue M5 x 15mm.	4
2	Skive Ø16 x Ø8,2 x 1,0T	2	43	Skive Ø21 x Ø8,5 x 2T	10
3	Plastdeksel til høyre pedalarm-skive	1	44	Hettemutter	4
4	Sekskantbolt M8 x 20mm.	2	45	Nedre signalkabel	1
5	Pedalarm-skive	2	46	Øvre signalkabel	1
6	Drivreim	1	47	Plastdeksel til computerstolpe	1
7	Skrue M6 x 20mm.	4	48	Skive Ø21 x Ø10,2	2
8	Krankaksling	1	49	Mutter M8	8
9	Drivreim-hjul	1	50	Skrue M8 x 50mm.	2
10	Justerbar for til bakre tverrstag	2	51	Sekskantbolt M8 x 50mm.	4
11	Bolt M8 x 75mm.	4	52	Lager	2
12	Bakre tverrstag	1	53	Sensor	1
13	Plastdeksel, venstre pedalarm-skive	1	54	Skrue M5 x 15mm.	8
14	Hovedramme	1	55	Plastdeksel til senterbolt	2
15	Høyre håndtak	1	56	Fremre tverrstag	1
16	Venstre sidedeksel	1	58	Skrue M5 x 10mm.	4
17	Skrue M3 x 10mm.	2	60	Håndpuls-ledning	1
18	Polstring til håndtak	2	62	Skrue M8 x 20mm.	2
19	Endepropp til håndtak	2	63	Skrue M3 x 12mm.	4
20	Computer	1	64	Umbracoskrue M8 x 15mm.	6
21	Pulsbøyle	1	65	Computerstolpe	1
22	Polstring til pulsboyle	1	67	Säger låsering	2
23	Håndpuls-sensor	2	68	Endepropp til pedalarm	2
24	Umbracoskrue M10 x 80mm.	2	69	Skive Ø19 x Ø8,5 x 1,5T	11
25	Plastdeksel til pedalarm	4	71	Venstre pedalarm	1
26	Skrue M4 x 25mm.	4	72	Lager 6000	4
27	Skrue M5 x 20mm.	12	73	Venstre håndtak	1
28	Venstre pedalarm	1	74	Sekskantbolt M8 x 25mm.	1
29	Endedeksel til fremre tverrstag	2	75	Endedeksel, håndtaksaksling	2
30	Mutter M10	3	76	Nylonforing	4
31	Venstre pedal	1	77	Avstandsstykke	2
32	Høyre pedal	1	78	Umbracoskrue M8 x 20mm.	4
33	Magnet	1	79	Foring	4
34	Strammebrakett til svinghjul	2	80	Skive Ø30 x Ø19,5 x 1,5T	2
35	Svinghjul	1	81	Bolt M10 x 31mm.	1
36	Fjær	1	82	Foring Ø14 x Ø10,1 x 8L	1
37	Brakett for stramming av drivreim	1	83	Skive Ø14 x Ø10 x 1,5T	1
38	Plate	2	84	Skrue M5 x 20mm.	2
39	Mutter M10	2	85	Motor	1
40	Mutter M6	4	86	Adapter	1
41	Føringshjul	1	87	Indre strømledning, dc-kabel	1

Bruksanvisning til computer

AB-011HE



KNAPPER		
ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
ENTER	BEKREFT	Brukes til å bekrefte informasjon / gå videre til neste steg.
RECOVERY	GJENVINNING	Brukes til å måle innhentingstiden.
START/STOP	START/STOPP	Starter og stopper treningsøkten.
UP	OPP	Brukes til å justere verdier eller motstand opp.
DOWN	NED	Brukes til å justere verdier eller motstand ned.

Når du skrur på computeren vil først alle symbolene lyse en kort stund, og siden vil MANUAL blinke nederst i vinduet samtidig som alle verdier viser 00:00. Dette bildet kalles oppstartsbilde, og danner utgangspunkt for alle innstillinger beskrevet videre i brukerveiledningen.

MANUAL

I oppstartsbildet; trykk på START/STOP-knappen for å starte manuell trening. Alle verdier vil telle opp fra 0, og motstanden justeres med UP- og DOWN-knappen. Alternativt kan du trykke ENTER når du står i oppstartsbildet for å legge inn verdier i TIME, DISTANCE eller CAL-vinduet. Juster verdiene med UP- eller DOWN-knappene, og bekreft hvert enkelt valg med ENTER. Dette bringer deg videre til neste innstillingsvindu. Alle verdier som ikke står på 0 ved oppstart vil telle nedover, og programmet vil stoppe når den første verdien når 0. Om du står i oppstartsbildet og trykker på UP-knappen, vil computeren bla igjennom alle de ulike funksjonene i følgende rekkefølge:

UP/DOWN

Forhåndsprogrammert løype. Du kan justere intensiteten på alle de forhåndsprogrammerte løypene ved å trykke på UP- eller DOWN-knappene før du trykker START/STOP for å starte treningen. Løypeprofilen vises grafisk i hoveddisplayet, og navnet på programmet står nederst i vinduet.

VALLEY

Forhåndsprogrammert løype.

FITNESS

Forhåndsprogrammert løype.

RAMP

Forhåndsprogrammert løype.

MOUNTAIN

Forhåndsprogrammert løype.

INTERVAL

Forhåndsprogrammert løype.

CARDIO

Forhåndsprogrammert løype.

ENDURANCE

Forhåndsprogrammert løype.

SLOPE

Forhåndsprogrammert løype.

RALLY

Forhåndsprogrammert løype.

WATT

Program som lar deg holde en jevn belastning uansett hastighet. Trykk ENTER, legg evt. inn tid, distanse og kcal.-forbruk dersom du ønsker det. Legg inn ønsket belastning i Watt og trykk START/STOP for å starte treningen. Trår du langsomt rundt vil motstanden øke slik at belastningen holdes stabil. Trår du raskere rundt, vil motstanden minke.

55 % MAX H.R.

Program som lar deg stille inn ønsket puls under treningsøkten. Trykk ENTER og legg inn din alder. Dette er for at maskinen skal kunne kalkulere din antatte makspuls. Trykk på START/STOP for å starte treningen. Motstanden vil reguleres opp eller ned ettersom hvor du ligger i forhold til målsettingen. Husk å holde i håndpuls-sensorene for at disse programmene skal fungere.

75 % MAX H.R.

Identisk med programmet over, men med 75 % av makspuls som målsetting.

90 % MAX H.R.

Identisk med programmet over, men med 90 % av makspuls som målsetting.

TARGET H.R.

Program som lar deg stille inn ønsket puls under treningsøkten. Trykk ENTER og legg inn eksakt ønsket puls. Dette Trykk på START/STOP for å starte treningen. Motstanden vil reguleres opp eller ned ettersom hvor du ligger i forhold til målsettingen.

IND. PROFILE

Program som lar deg konstruere din egen løypeprofil. Trykk ENTER, legg evt. inn tid, distanse og kcal.-forbruk dersom du ønsker det. Trykk ENTER en gang til for å komme til første kolonne (BLOCK) Justèr nivået på kolonne 1 med UP- og DOWN-knappene, og bekreft med ENTER. Dette bringer deg også videre til kolonne 2 osv.

TEST

Måling av fettprosent og BMI. Trykk ENTER for å legge inn høyde, vekt, alder og kjønn. Trykk på START/STOP-knappen og hold begge hendene på håndpuls-sensorene. Etter 15-30 sekunder vil testen være ferdig og du kan lese av følgende resultater: Fettmengde, fettprosent, BMR, BMI og kroppstype.

Trykk UP- eller DOWN-knappene for å bla igjennom de ulike testresultatene. Noen definisjoner finner du nedenfor.

Body Fat =

Mengden fett som kroppen din inneholder, angitt i kg.

Fat % =

Angir andelen fett i prosent, av den totale kroppsmassen.

BMR (Basal Metabolic Rate) =

Det antatte kaloriforbruket i løpet av ett døgn ved hvilepuls.

BMI (Body Mass Index) =

Internasjonal skala som angir forholdet mellom høyde og vekt for din gruppe.

Figure =

Kroppstype, delt inn i fem kategorier der kategori 1 omfatter de som har en fettprosent mellom 5 % -14 %, kategori 2 er fra 15 % -24 %, kategori 3 er fra 25 % - 29 %, kategori 4 er fra 30 % - 39 % og kategori 5 er fra 40 % - 49 %.

Ut ifra en internasjonal standard, er kroppstypingen delt inn i tre hovedkategorier.

- **Endomorf** (endomorph) kroppstype er feminin, liten og rund. Ofte med korte armer, ben og hals. Har gjerne lett for å legge på seg.
- **Mesomorf** (mesomorph) kroppstype er gjerne middels høy og muskuløs. Atletiske av bygning, med brede skuldre, kraftige armer og ben.
- **Ektomorf** (ectomorph) kroppstype er høy, slank og langlemmet. Gjerne smalt ansikt, smale hofter, flat mage og liten rumpe. Har sjelden problemer med overvekt.

RECOVERY- FUNKSJON

Denne funksjonen måler kroppens gjenvinningstid, dvs. hvor raskt kroppen henter seg inn etter en fysisk påkjenning.

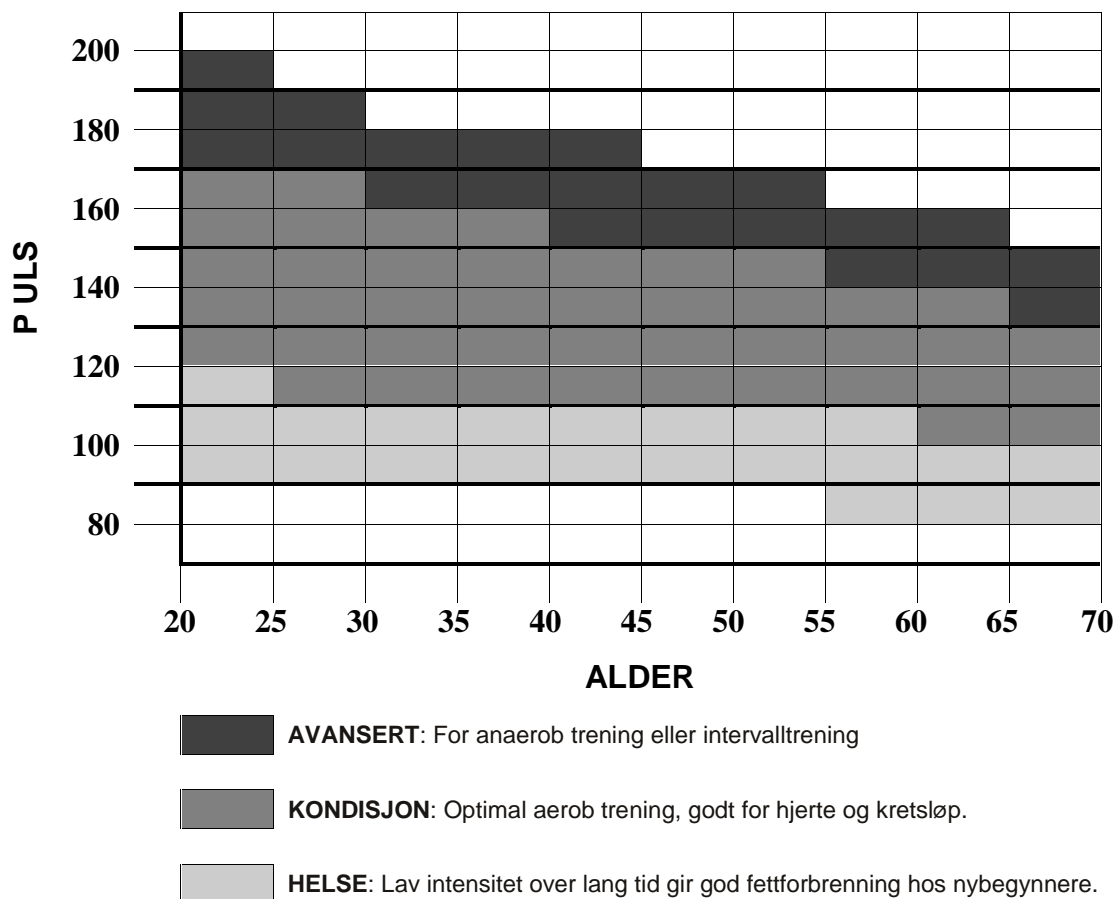
Trykk på RECOVERY-knappen når som helst mens du trener. Hold begge hendene på håndpuls-sensorene, og stå stille på pedalene. Computeren vil telle med fra 60 sek. til 0, og måle hvor mye pulsen din senkes i løpet av ett minutt.

Displayet vil gi en indikasjon på din fysiske form på en skala fra 1-6, der 1 er best og 6 er svakest.

Dersom computeren ikke mottar noen signaler på 4 minutter, vil den automatisk gå til strømsparer-modus. Sett pedalene i bevegelse, eller trykk på en vilkårlig knapp for å slå på computeren igjen.

HVORDAN OVERVÅKE PULSEN

Hvor fort hjertet ditt slår under trening avhenger av alder og fysisk form. For å finne din optimale treningspuls for ulike typer trening, vennligst les skjemaet nedenfor.



SPORT SUPPLY™

Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.no
www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS