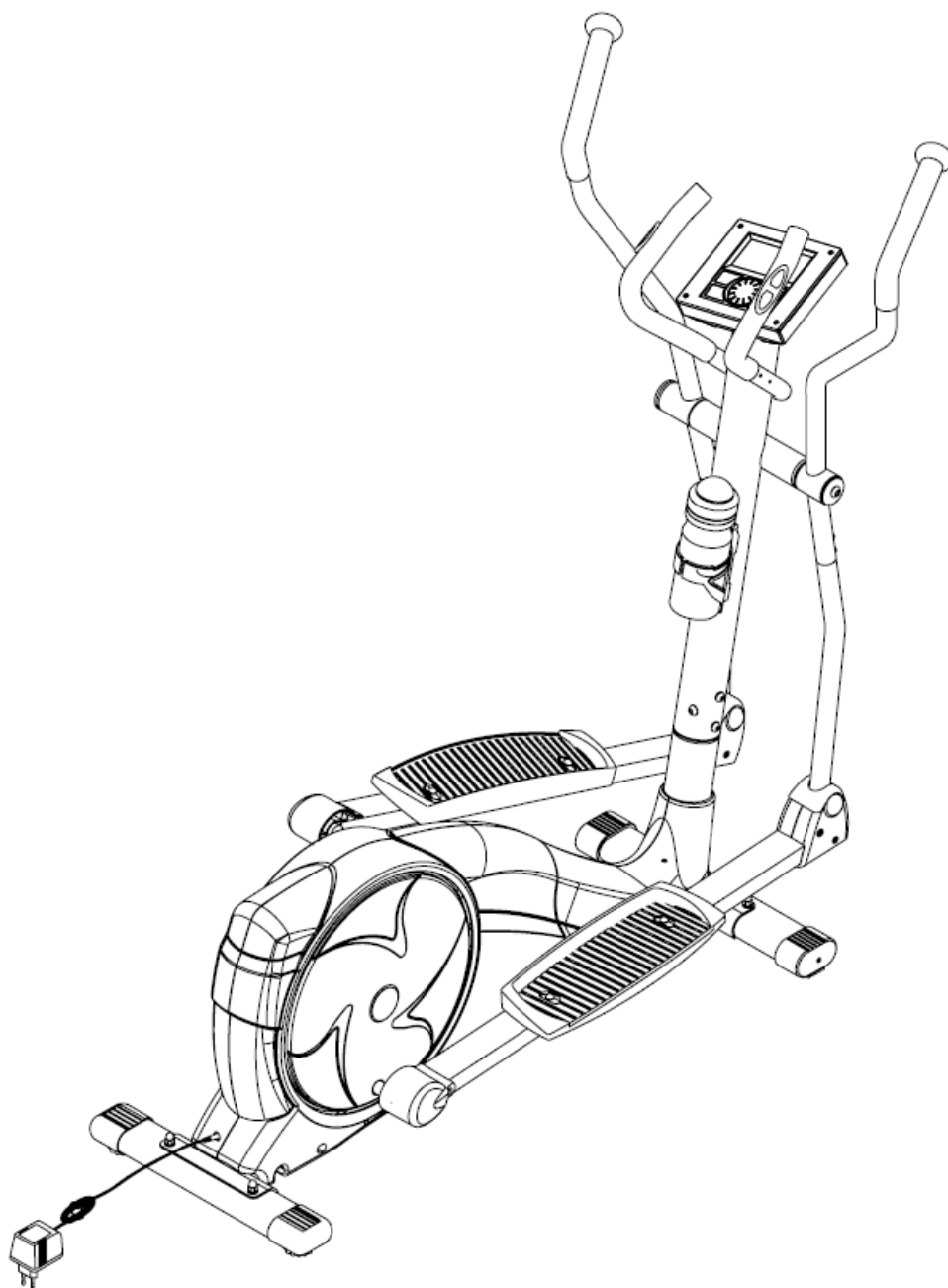




Bruks- og monteringsanvisning til Abilica SportElip

Art. Nr. 551 000



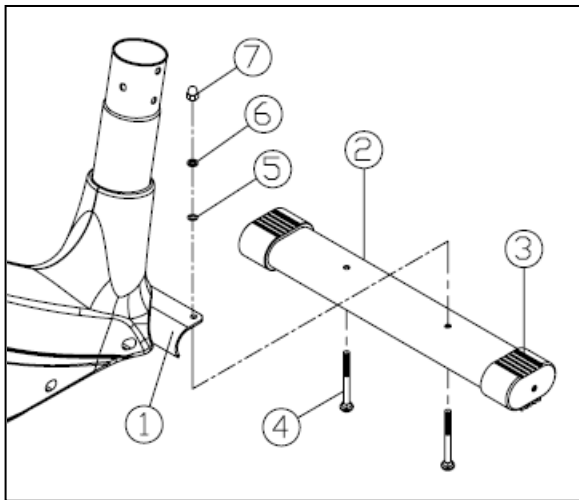
Modell E1000P

VIKTIG INFORMASJON

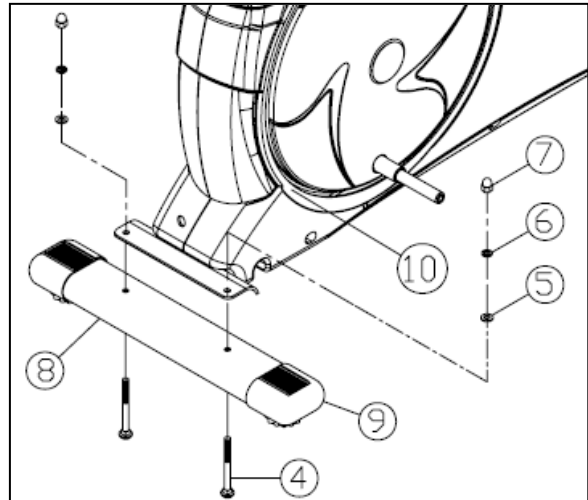
- Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.
- Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.
- Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.
- Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.
- 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.
- Apparatet er ikke ment for bruk i.f.m. medisinsk el. fysikalsk behandling.

MONTERING

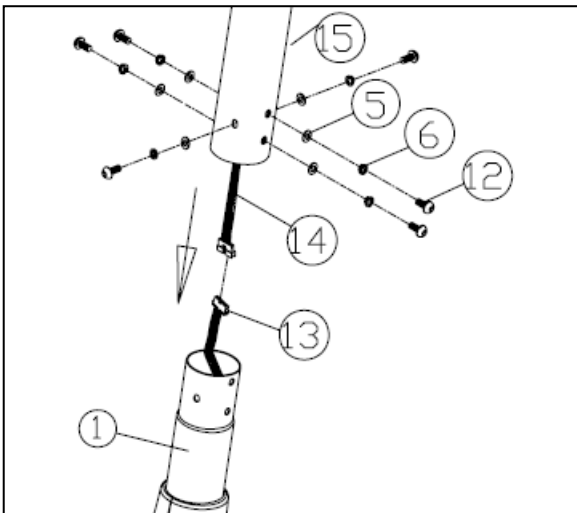
Steg 1



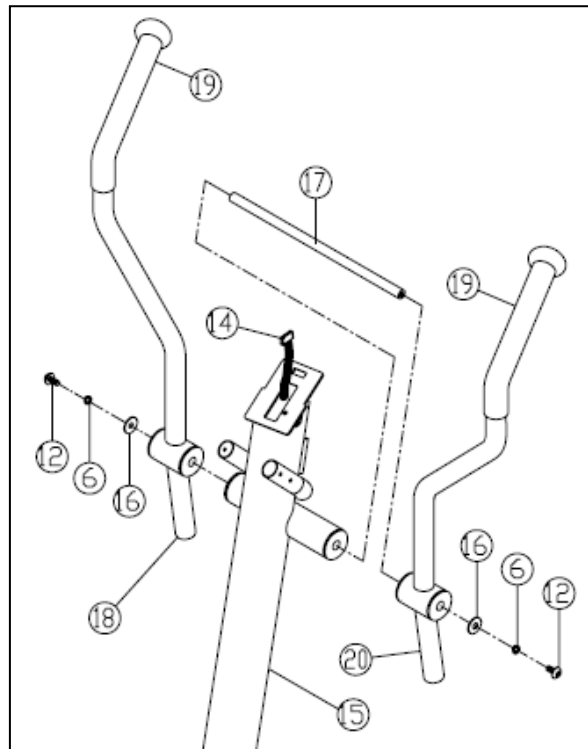
Steg 2



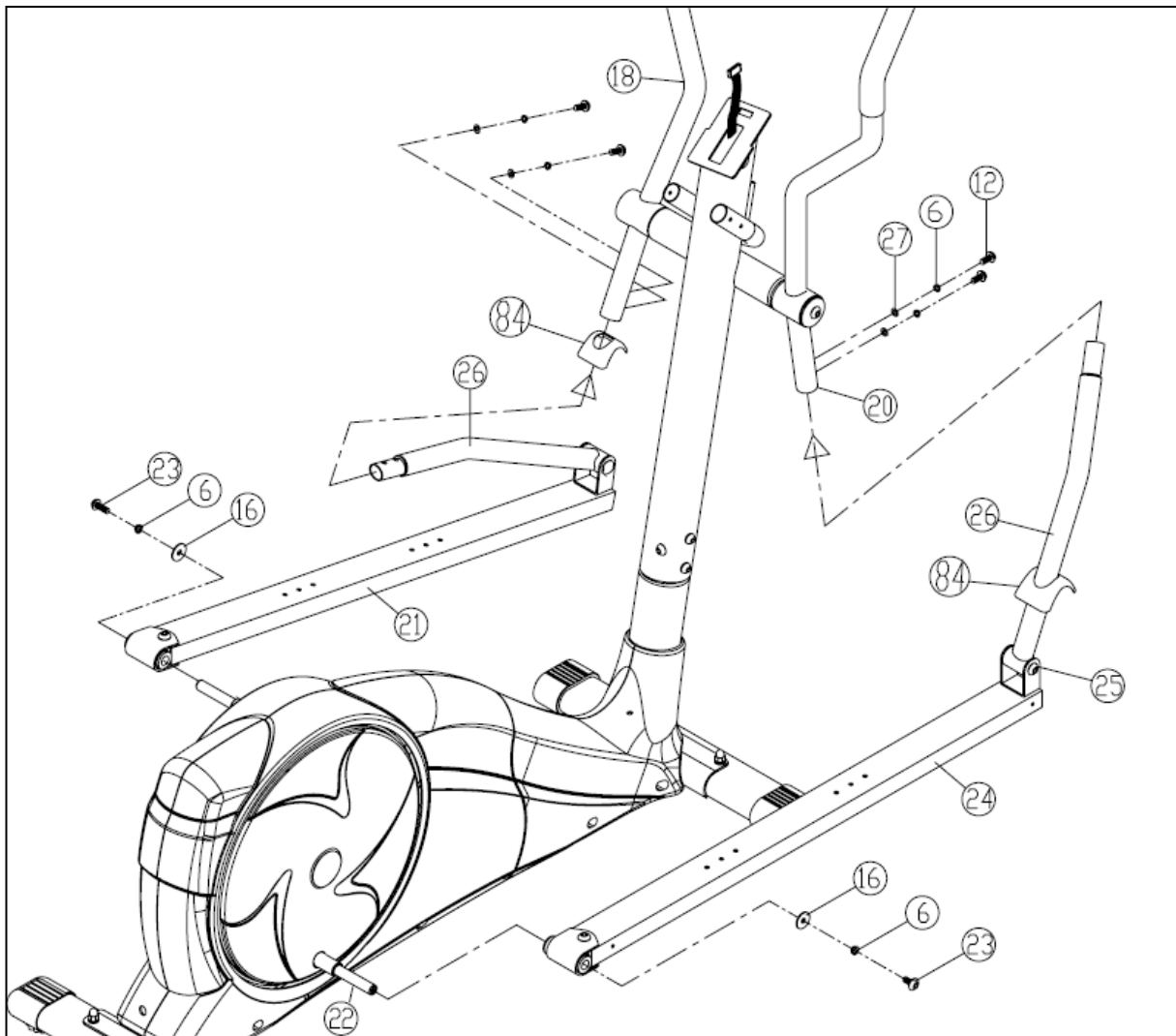
Steg 3



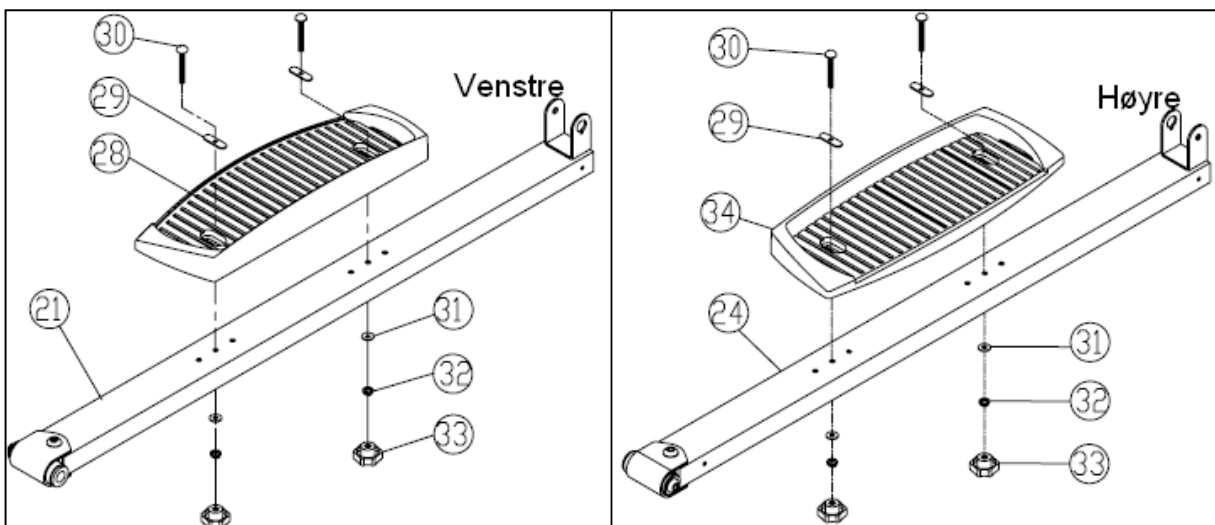
Steg 4



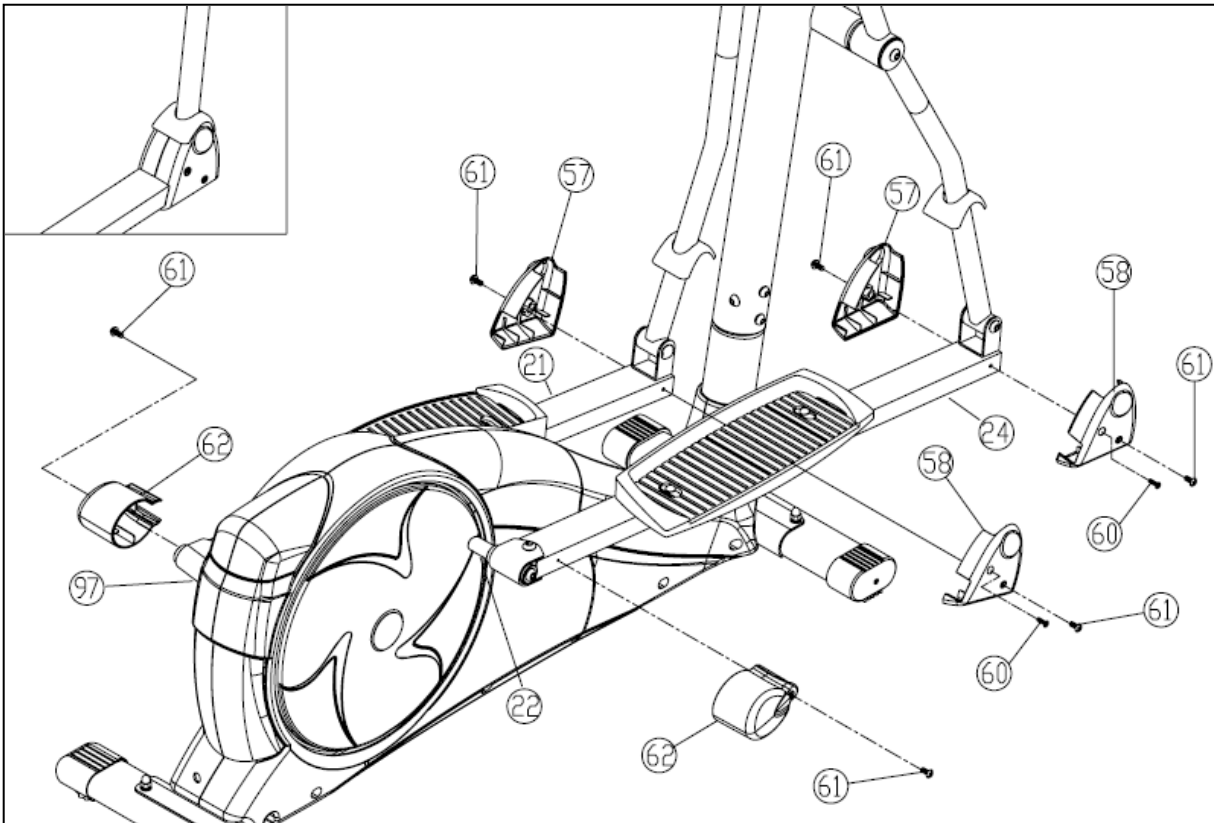
Steg 5



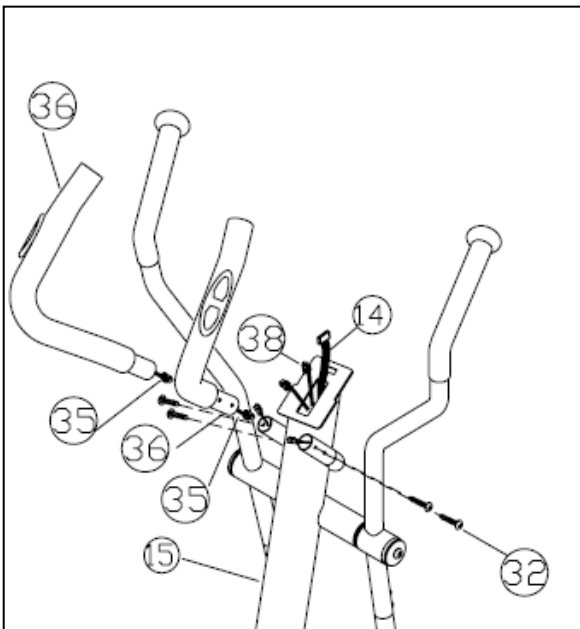
Steg 6



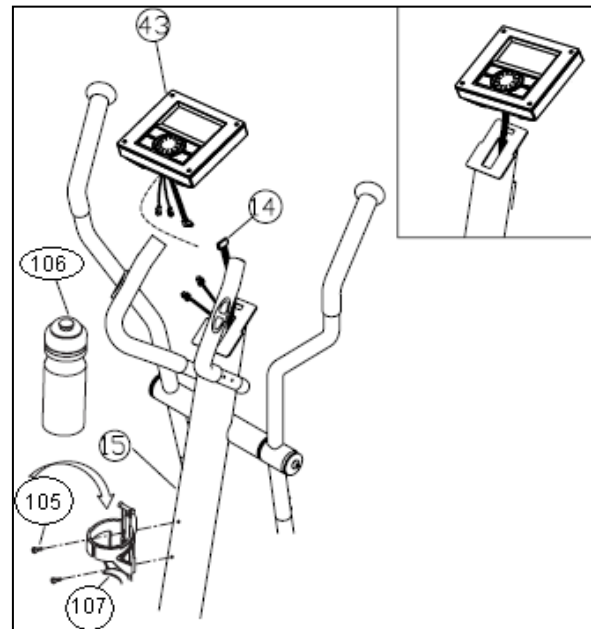
Step 7



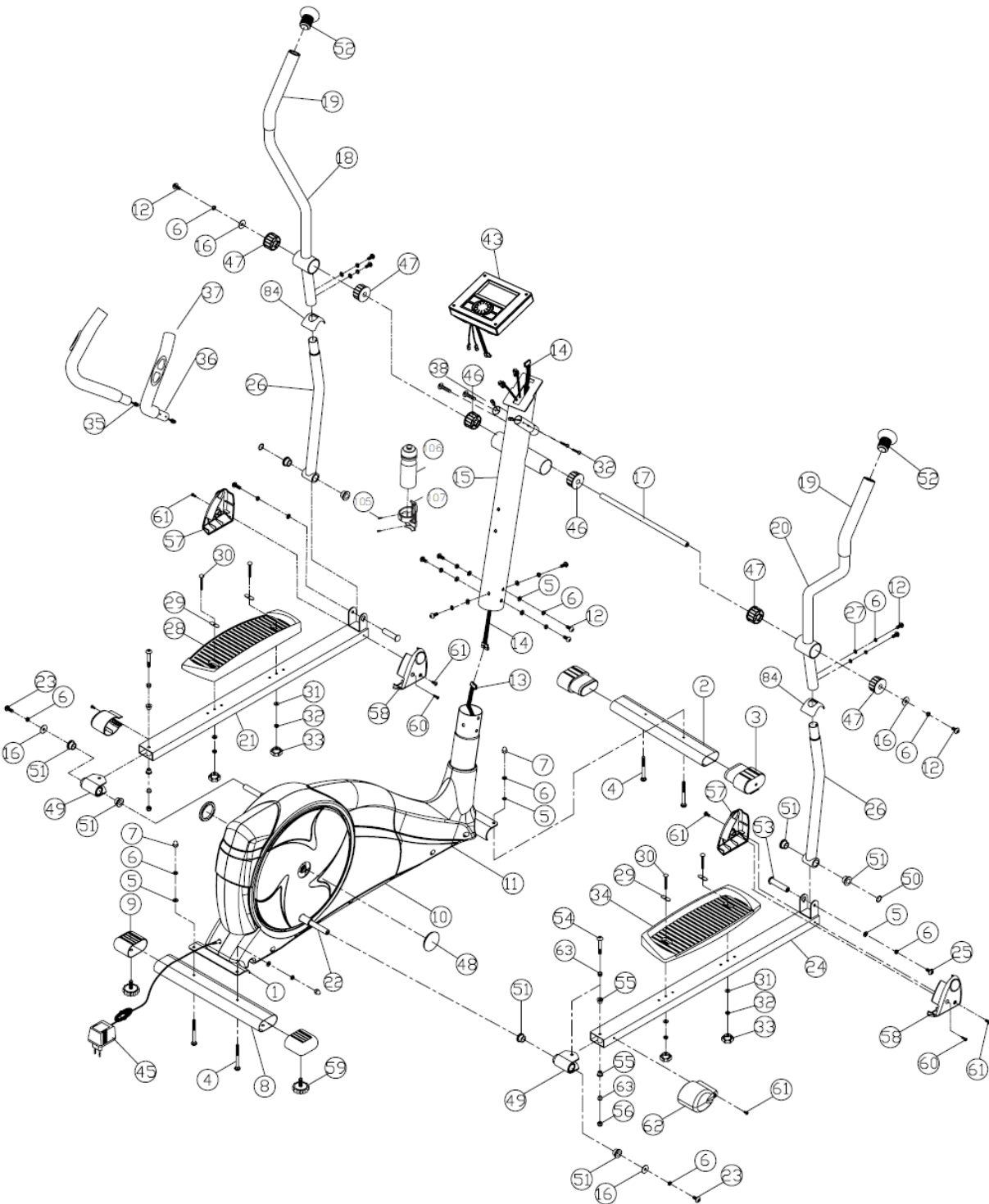
Step 8



Step 9

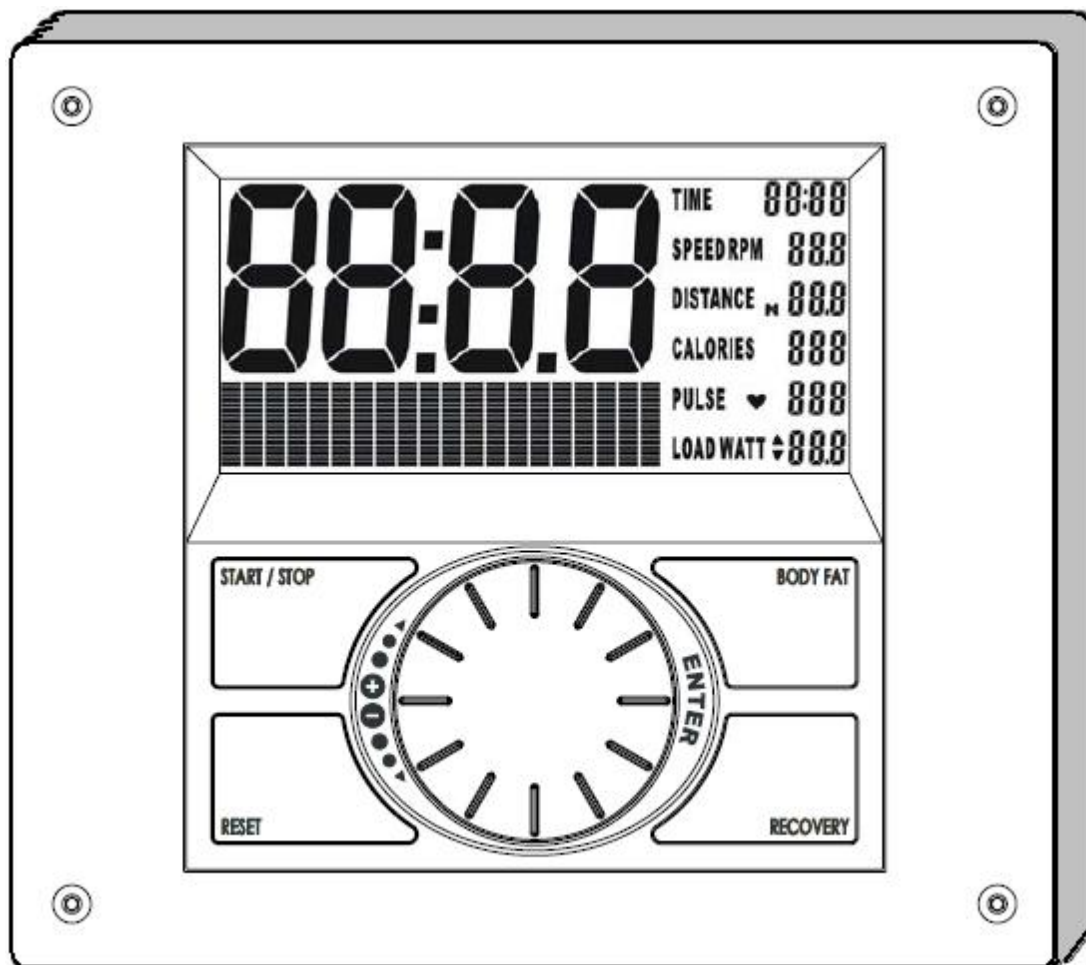


KOMPLETT DELETEDGNING





Bruksanvisning til computer



Når computeren er nullstilt, kan du trykke opp og ned knappene for å velge treningsmodus MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / HRC / Watt, og trykk ENTER / MODE for bekreftelse. Om du kun trykker start / stop starter computeren i manuell modus.

TIME:

Tell opp: Uten forhåndsinnstilte mål, Tiden vil telle opp fra 00:00 til høyeste 99:59
Hver økning er 1 sekund.

Tell ned: Hvis trening med forhåndsinnstilt tid, vil den telle ned fra programmert verdi til 00:00. Hver forhåndsinnstilling økning er 1 minutt mellom 1:00 og 99:00.

SPEED:

Vis aktuell treningshastighet fra 0,0 til maks 99,9 km/t

RPM:

Viser antall tråkk per minutt.

DISTANCE: Tell opp - Uten forhåndsinnstilt mål. Avstand teller opp fra 0,00 til maks 99.90 Hver økning er 0.1 km

Tell ned - Hvis trening med forhåndsinnstilte mål. Avstand vil telle ned fra programmert verdi til 0.00.

Hver forhåndsangitte økning er 0,1 KM mellom 0.00-99.90.

CALORIES: Tell opp - Uten forhåndsinnstilt mål, Calories vil telle opp fra 0 til maksimum 990 med hver økning tilsvarende 1 cal.

Tell ned - Hvis trening med forhåndsinnstilte mål. Calories teller ned fra programmert verdi til 0. Hver forhåndsangitte økning er 10 cal 0-990 cal.

PULSE: Viser din nåværende hjerterytme så snart pulssensor har blitt aktivert ved berøring. Hold på begge sensorene samtidig for at computeren skal registrere.

RECOVERY: Etter du har trent i en periode, fortsett å holde på pulssensorene og trykk "GJENVINNING"-knappen. Alle funksjoner på skjermen vil stoppe unntatt "TIME" som begynner å telle ned fra 00:60 to 00:00. Skjermen vil vise din fysiske form status med F1, F2 Til F6. F1 er best, F6 er dårligst. Trykk RECOVERY knappen igjen for å returnere hoveddisplayet.

TEMPERATURE: Skjermen viser romtemperatur i dvale.

CALENDER: Skjermen vil vise år / måned / dag i dvale.

CLOCK: Skjermen viser tid i dvale.

1.

Bruk opp- eller ned-knappene for å velge U1 (User nummer 1) til U9 (User nummer 9) som brukerens identifikasjon, legg så inn personlige data: kjønn, alder, høyde, vekt. Du kan bruke opp eller ned for å velge og justere data, og trykk deretter på MODE / ENTER for å bekrefte

2.

Press ENTER OPP NED-knappene for å velge år / måned / dag / klokke; skjermen angir standby mode.

3. Trening i PROGRAM modus:

3-1 I PROGRAM modus, kan du trykke OPP / NED knappen for å velge program P01, P02, P03 .. ~ P12. Det valgte programmet vil vises på skjermen i 2 sekunder deretter vise programmets profil tilsvarende.

3-2 Forhåndsinnstilt verdi blinker etter at treningsprogrammene valgt. Du kan trykke OPP / NED knappen for å velge nivå fra 1 til 16 og ENTER / MODE-knappen for bekreftelse. Intensiteten kan justeres under trening.

4. Trening i manuell modus

4-1

I manuell modus, kan du trykke OPP / NED knappen for å velge treningsnivå fra 1 til 16, forhåndsinnstilt nivå er 1.

4-2

Etter treningsnivå valgt, kan du forhåndsinnstille verdier for tid, distanse, CALORIES og PULSE ved å trykke OPP / NED knappen og trykk ENTER for bekreftelse.

4-3

Trykk START for å starte trening.

5. Trening i USER PROGRAM

5-1 Etter User Program er valgt, kan du angi nivå ved å trykke opp, ned og ENTER-knappen for hver blinkende kolonne. Det er 20 segmenter for innstilling, men hvis du vil avslutte under innstillingen, kan du holde på ENTER-knappen inne i 2 sekunder for å avslutte den forrige innstillingen. Profilen vil bli lagret for uferdige segment.

6. Trening i H.R.C.

25 år blinker når du har valgt H.R.C. modus. Her kan du sette din alder ved å dreie opp / ned / ENTER-knappen. Skjermen vil kalkulere forhåndsangitte hjerterefrekvens automatisk i henhold til din alder i innstillingen. Skjermen vil vise hjerterefrekvens i prosentandel på 55%, 75%, 90% og TARGET. Du kan velge hjerterefrekvens i prosentandel med OPP / NED / ENTER-knappen for trening. Eller trykk TARGET og legg inn eksakt hjerterytme i antall slag pr. minutt.

7.

Watt

Den forhåndsinnstilte watt verdi 120 blinker på skjermen i watt innstillingsmodus. Velger OPP / NED / ENTER for å sette mål verdi fra 10 til 350.

8.

Trening i BODY FAT modus:

Du kan teste og få BODY FAT nivå når datamaskinen er i stoppmodus. Følg fremgangsmåten som følger:

Trinn I

-Sørg for at de personlige data er innlagt og riktige.

Trinn II

-Trykk BODY FAT-knappen, og hold på sensorene for å starte kroppens fett-testing.

Trinn III

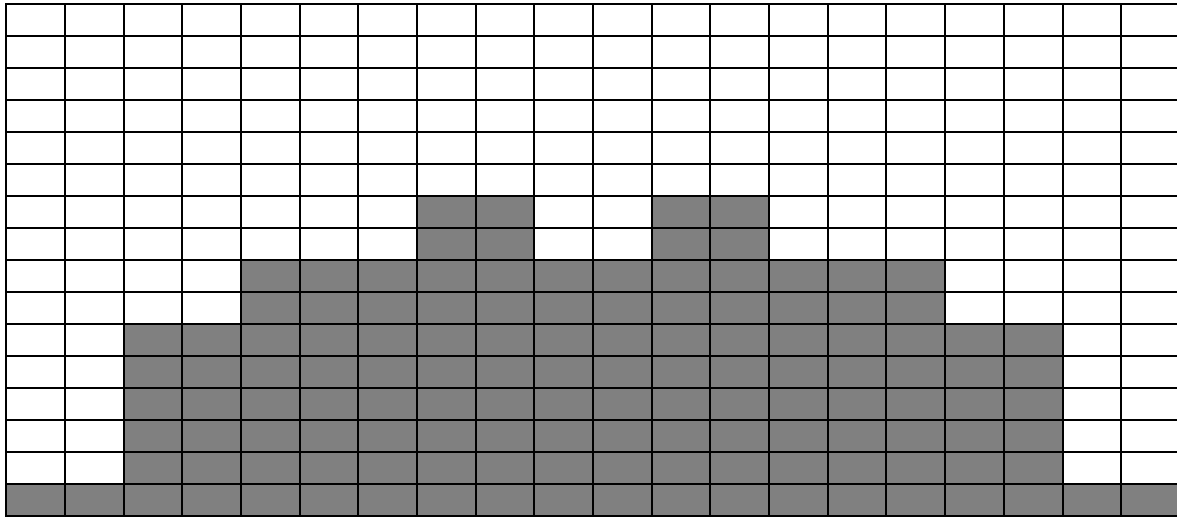
-Symbolet I "-----" vises under testperioden i 8 sekunder. Etter 8 sekunder, vil du se BODY FAT nivå i prosent (* 1) og BMI (* 2) og fett verdi i ulike symbol. Det vil være mulig å vise andre tegn hvis du har følgende situasjon:

1. "E-1" - Når du ser denne indikasjonen, betyr det at du ikke legger tommelen ordentlig på sensoren. Prøv igjen.

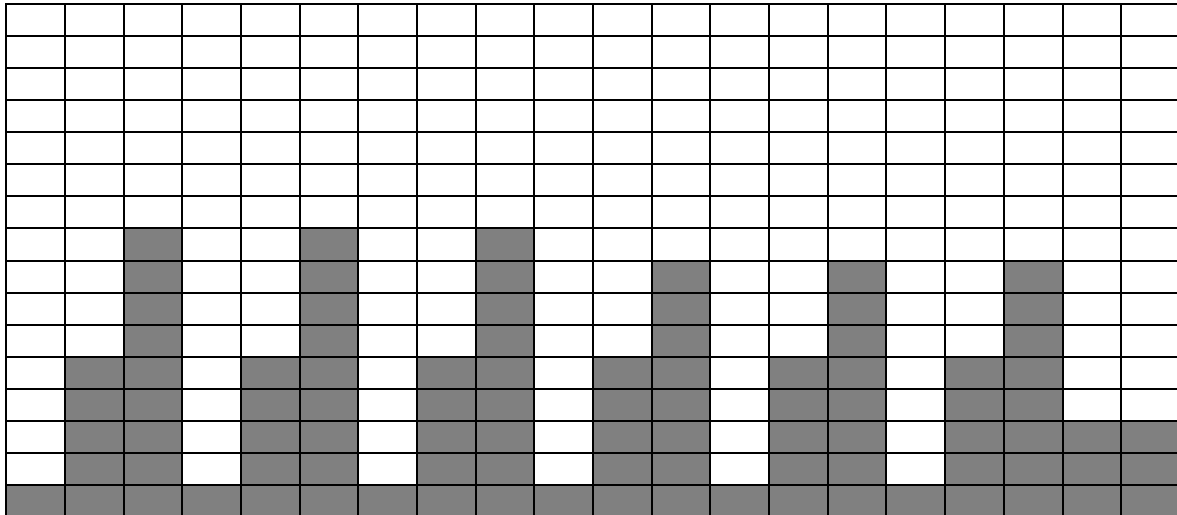
2. "E-4"-Når du ser denne indikasjonen, betyr det at BODY FAT nivå er overskredet det tilgjengelige området som er fastsatt i programmet. Etter BODY FAT testing, trykker BODY FAT-knappen for å få maskinen til å jobbe videre fra forrige datas før testing. BODY FAT nivå tallet og BMI vil forsvinne. Computeren kan tillate andre å teste BODY FAT under stoppmodus. Brukeren kan trykke RESET knappen på 4 sekunder for å velge ny bruker identifisering og skrive ny personlig datas. Deretter følger hvert skritt som over for å gjennomføre den nye testen.

OVERSIKT OVER PROGRAMMER

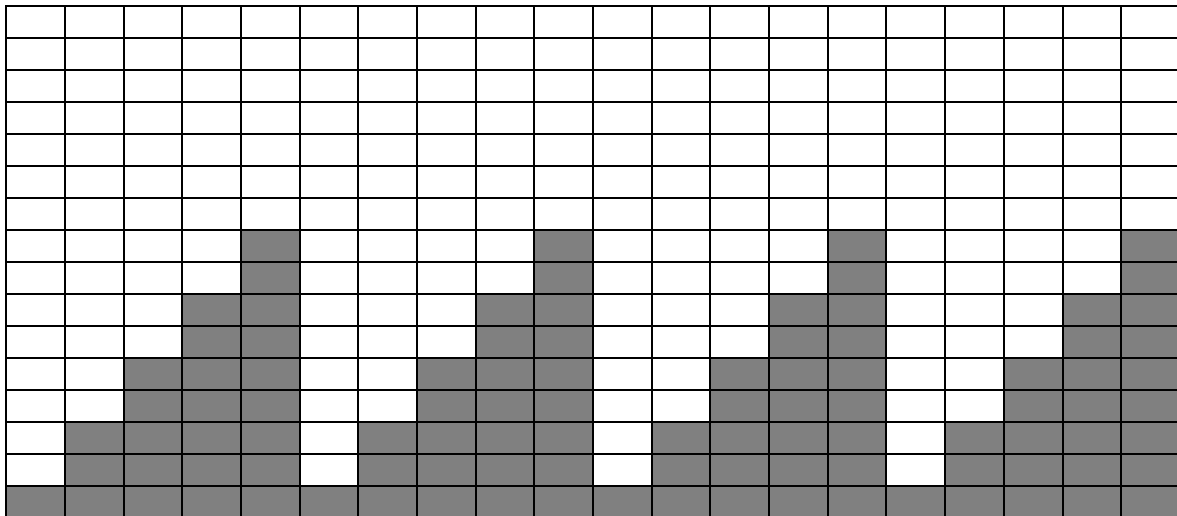
P1



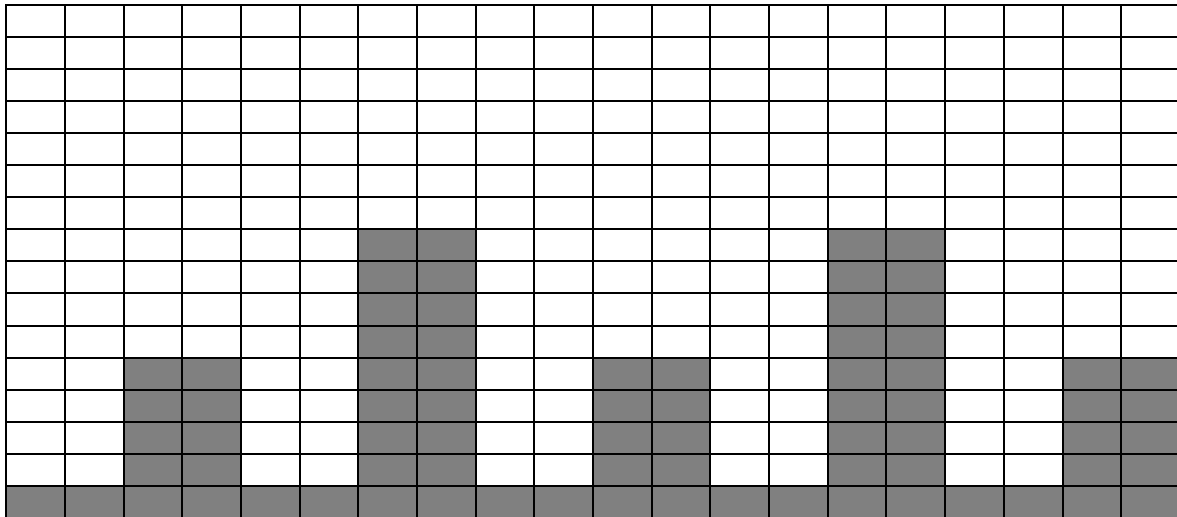
P2



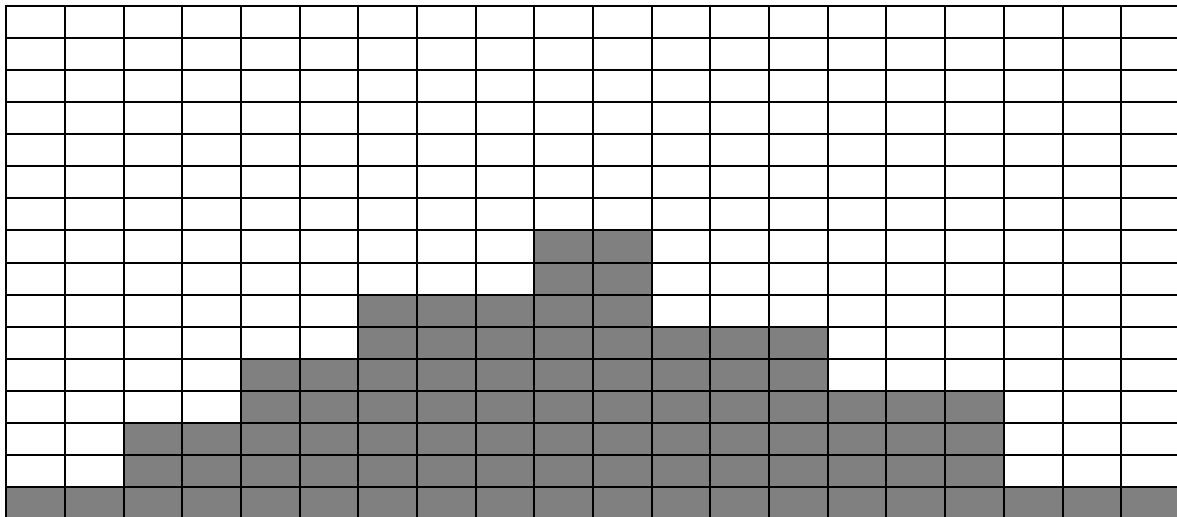
P3



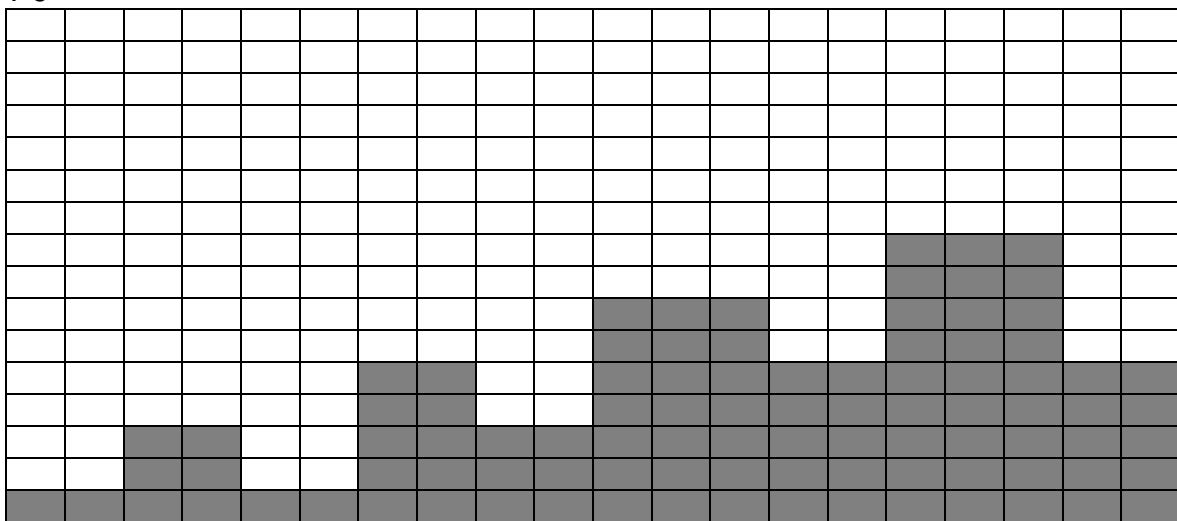
P7



P8



P9



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

Rev. 1 / Jan.09