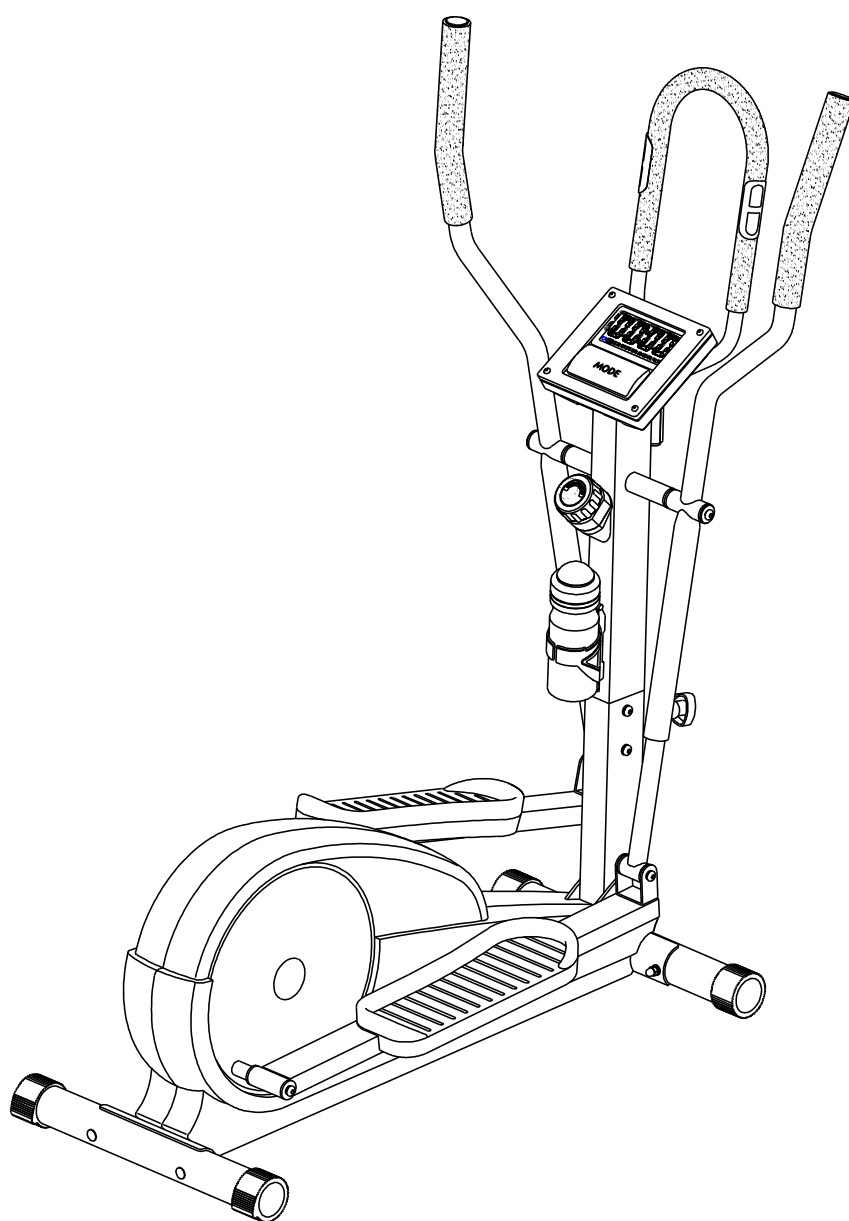




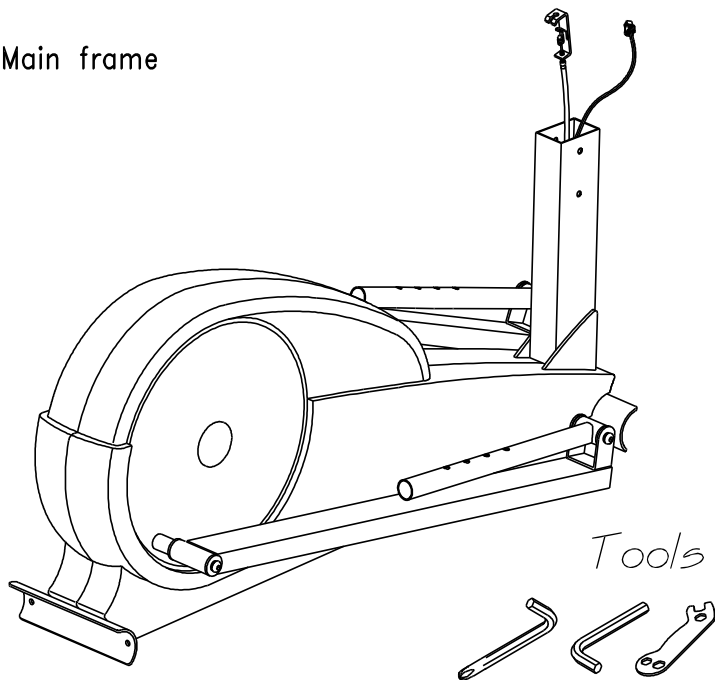
Bruks- og monteringsanvisning til Abilica WinElip

Art. 555 050

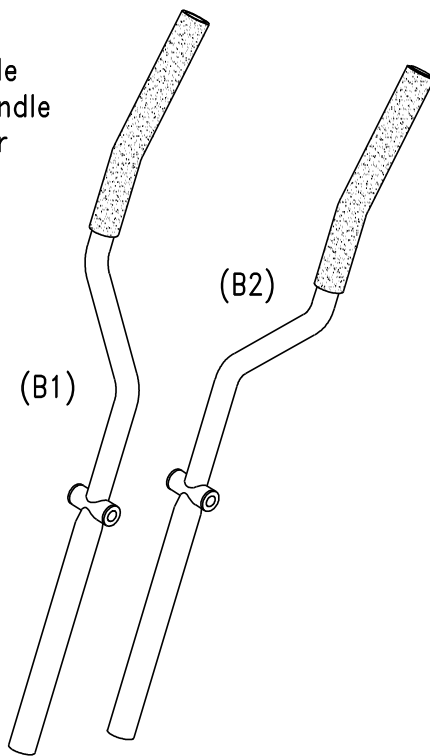


Parts List

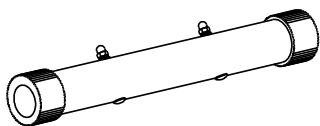
A Main frame



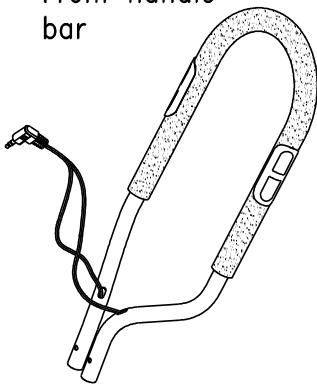
B Side handle bar



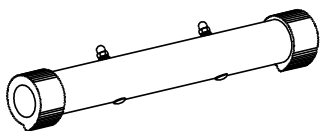
C Front tube



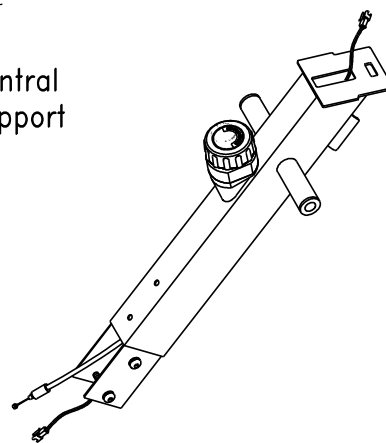
E Front handle bar



D Rear tube



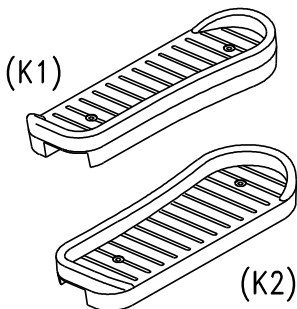
F Central support



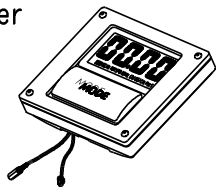
H Alex



K Pedal



G Computer



M

(M1) Bottle holder



(M2) Screw



(M3) Bottle



L (L1) Screw M6x45L



(L2) Nut M6



(L3) Washer M6



(L4) Washer M6



(L5)



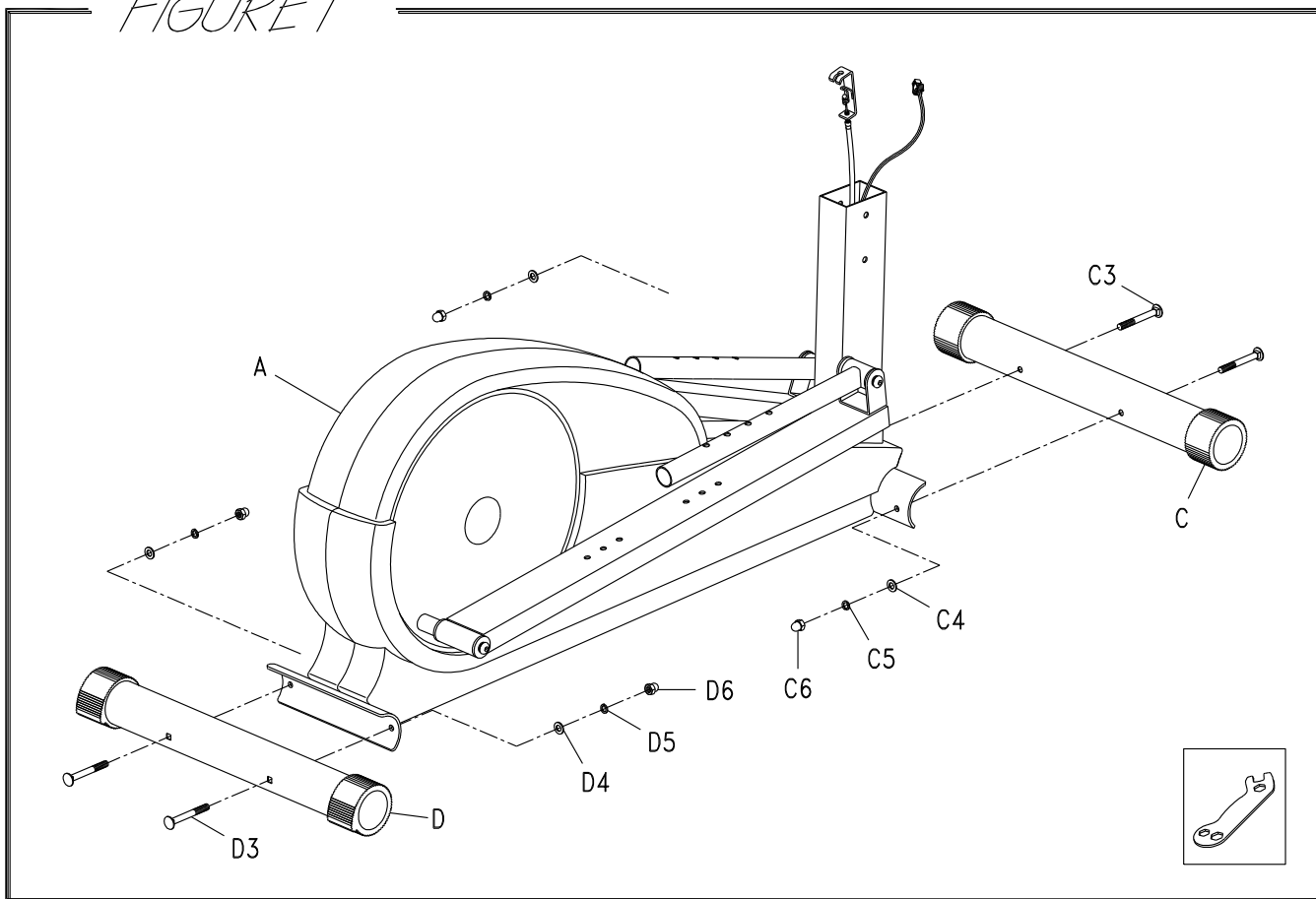
(L6) Knob



(L7) Knob



FIGURE 1



MONTERING AV FREMRE OG BAKRE TVERRSTAG

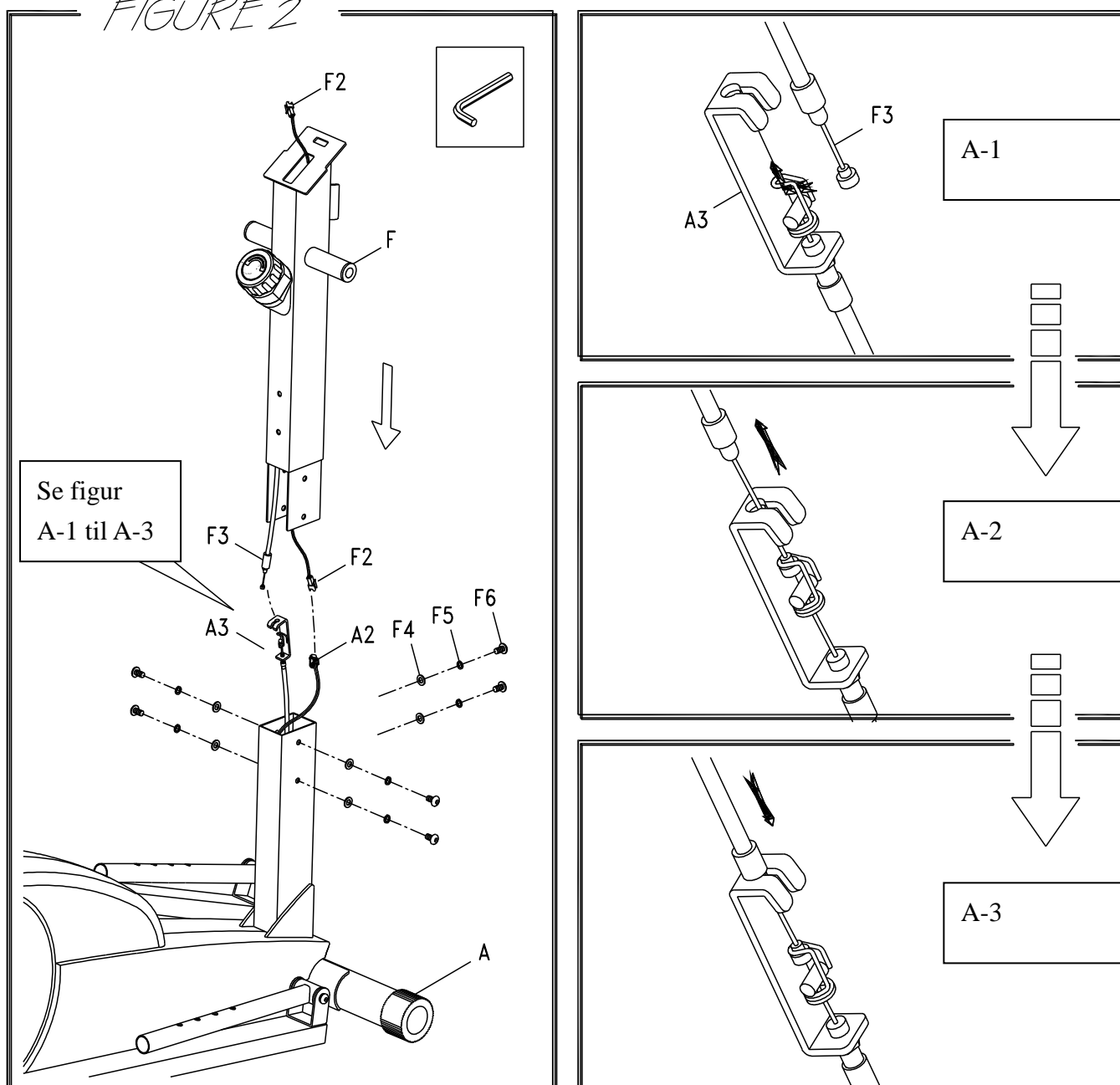
TRINN 1

Montér fremre tverrstag (C) til hovedrammen (A) ved å bruke boltene (C3), pakningene(C4), fjærskivene (C5) og muttere (C6).

TRINN 2

Montér bakre tverrstag (D) til hovedrammen (A) ved å bruke boltene (C3), pakningene(C4), fjærskivene (C5) og muttere (C6).

FIGURE 2



MONTERING AV HOVEDSTAMME

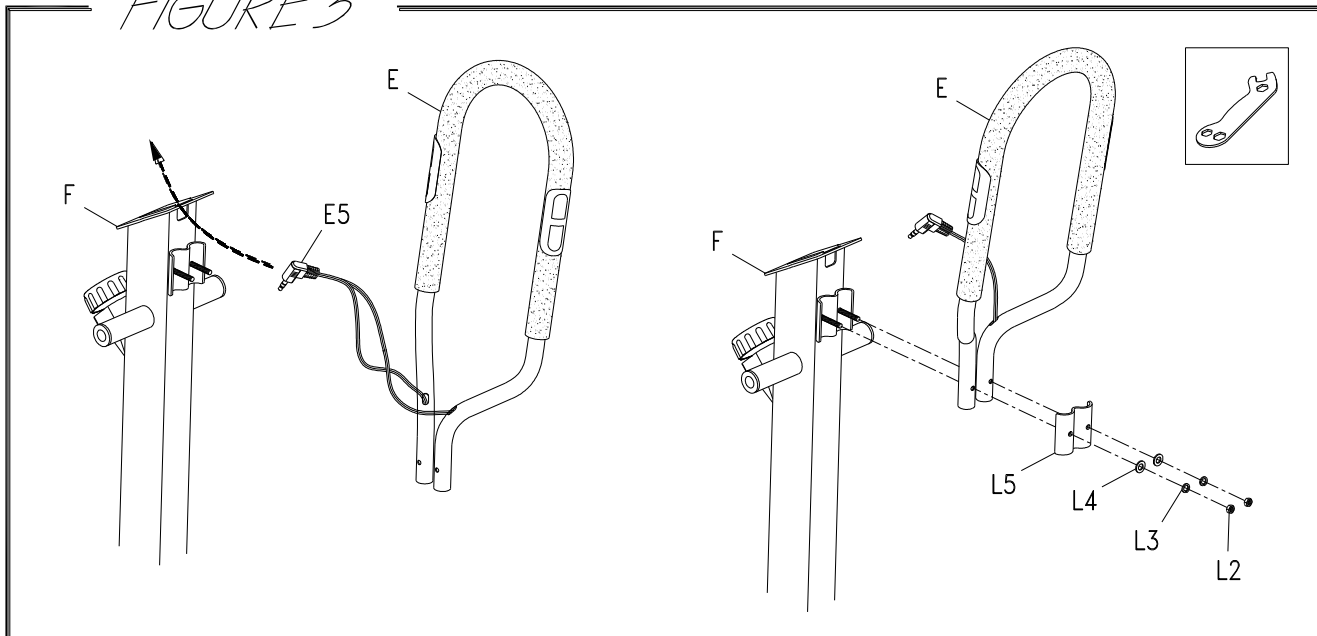
TRINN 1. Koble computerledningene sammen (A2 og F2).

TRINN 2. Sett inn spenningsvieren (F3) i åpningen av plastbraketten (A3) som vist på tegning A-1. Sett sammen den store og den lille tønne og stram til ved å skru med fingrene som vist på tegning A-2. Til slutt skal det se ut som på tegning A-3.

TRINN 3. Montér hovedstammen (F) med hoveddrammen (A) med bolter (F6), fjærskiver (F5) og M8 skiver (F4).

Merk: Pass på så ikke vaiere og ledninger kommer i klem!

FIGURE 3

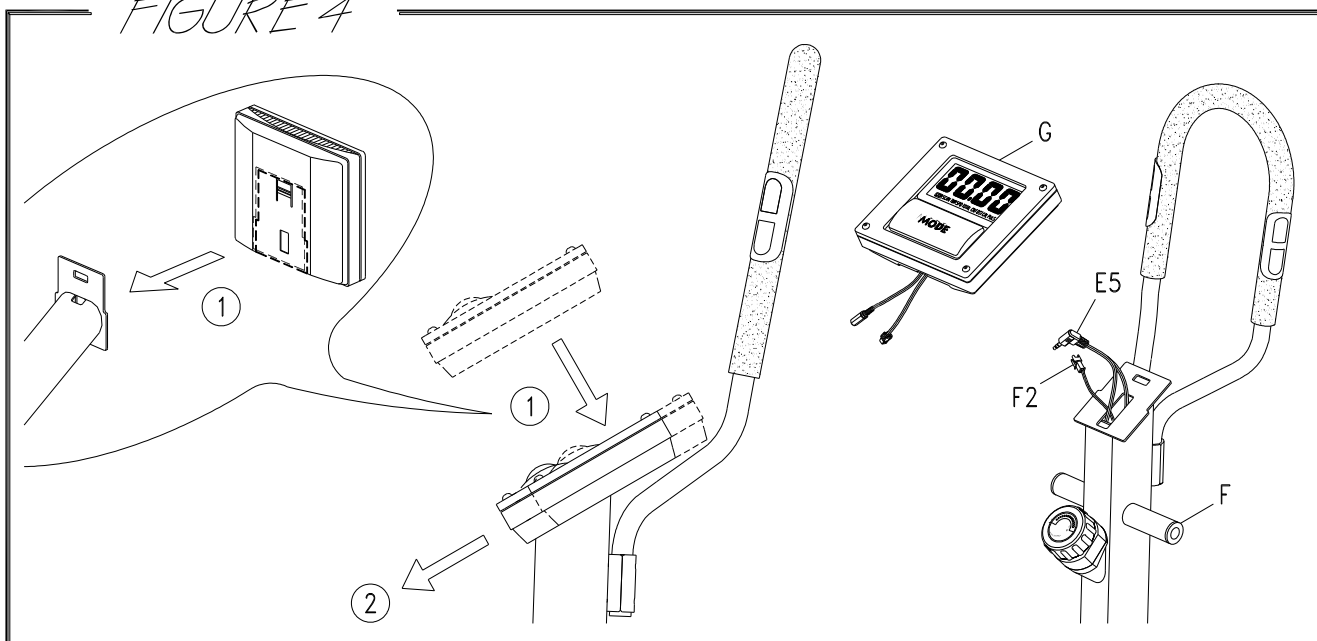


MONTERING AV SMALT HÅNDTAK

TRINN 1. Monter det smale håndtaket (E) med klemme (L5), M6 skiver (L4), fjærskiver (L3) og skruer (L2).

TRINN 2. Tre håndpulsledningen (E5) gjennom hullet i hovedstøtten (F) slik at den kommer ut på toppen av hovedstøtten.

FIGURE 4

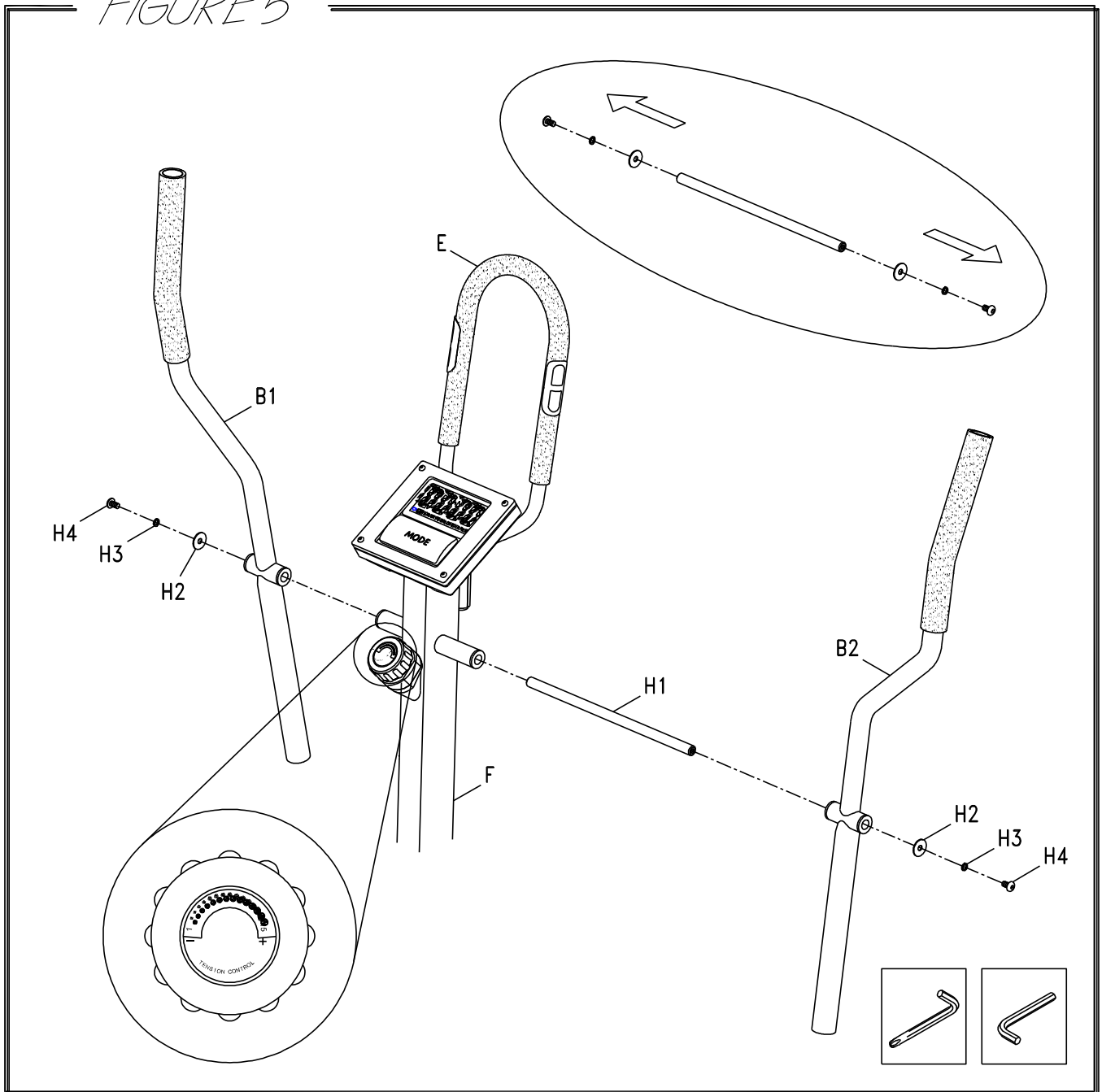


MONTERING AV COMPUTER

TRINN 1. Koble sammen computerledningene (E5 og F2)

TRINN 2. Sett computeren på braketten øverst på hovedstøtten, og skyv den nedover på plass (som på nr. 2 på tegning).

FIGURE 5



MONTERING AV SIDEHÅNDTAK.

TRINN 1. Ta bolt (H4), fjærskive (H3) og pakning (H2) fra akselpinnen (H1) før montering.

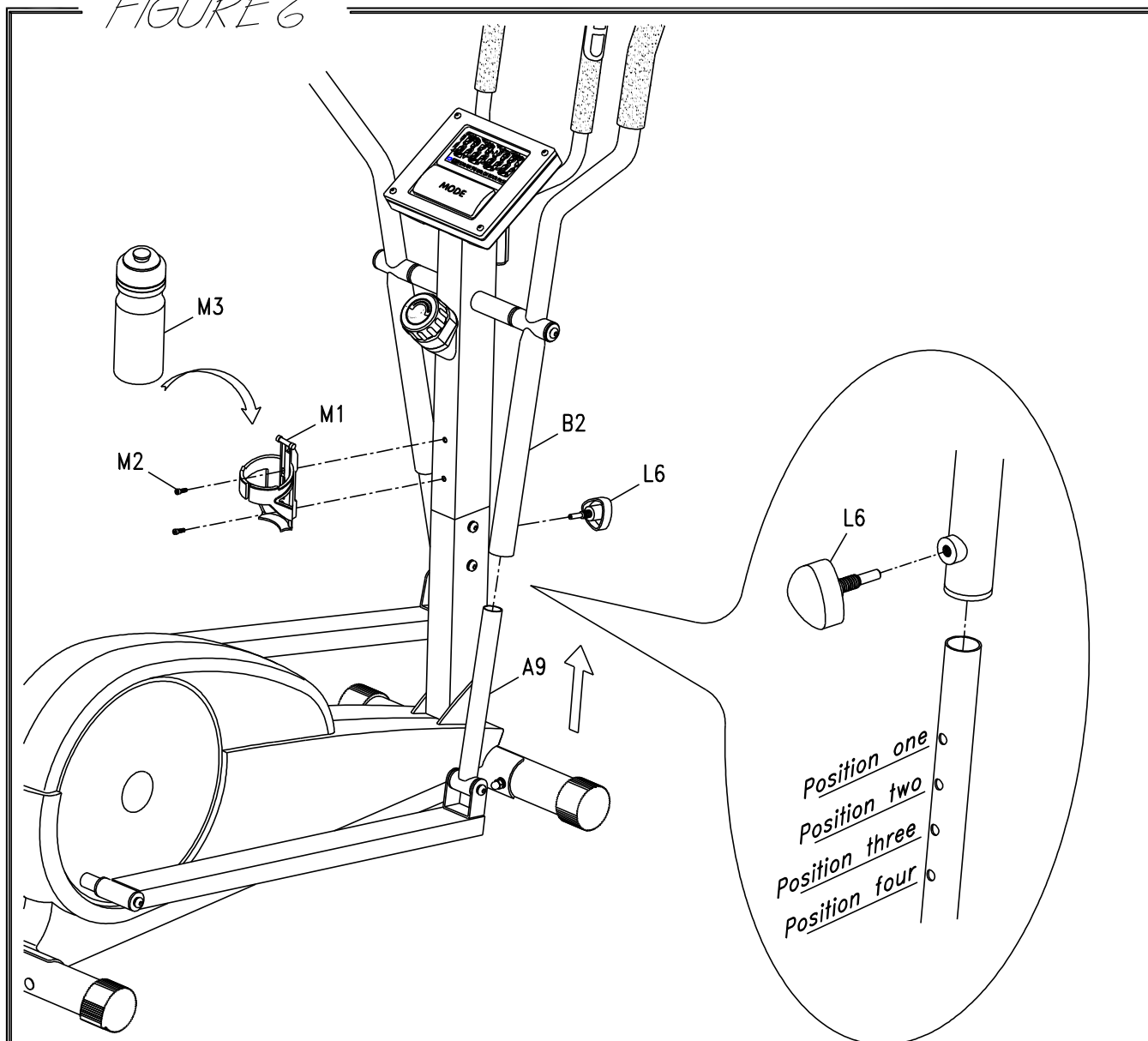
TRINN 2. Sett akselpinnen i midten av støttestammen, sveiset rett i støttestammen (F).

TRINN 3. Monter sidehåndtakene (B2 og B1), en fra hver side.

Merk: Øverste del av håndtakene har en bøy og skal peke oppover!

TRINN 4. Juster motstanden med motstandsskruen (F3)

FIGURE 6

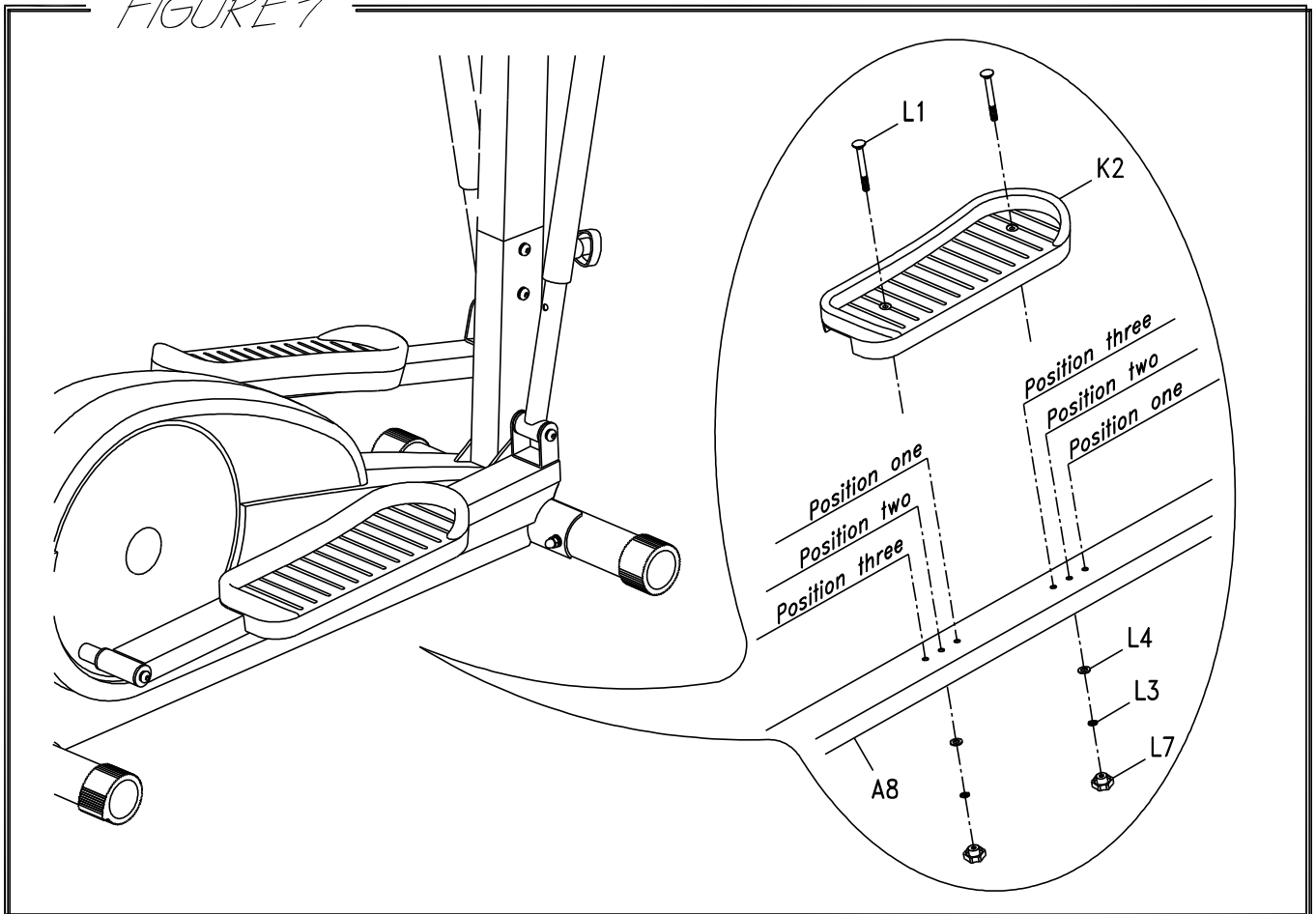


MONTERING AV TILSLUTNINGSENHET

TRINN 1. Sett sammen rør (A9) og sidehåndtak (B2) og fest med fjærskruer (L6). Det er 4 muligheter for høydejustering.

TRINN 2. Monter flaskeholderen (M1) til hovedstammen med skruer (M2).
Sett så vannflasken (M3) i flaskeholderen.

FIGURE 7



MONTERING AV FOTHVILER

TRINN 1. Sett på fothvileren (K2) med skruer (L1), pakning (L4), fjærskive (L3) og stjerneskrue (L7). Det er 3 valgmuligheter for plassering av fothvilere.

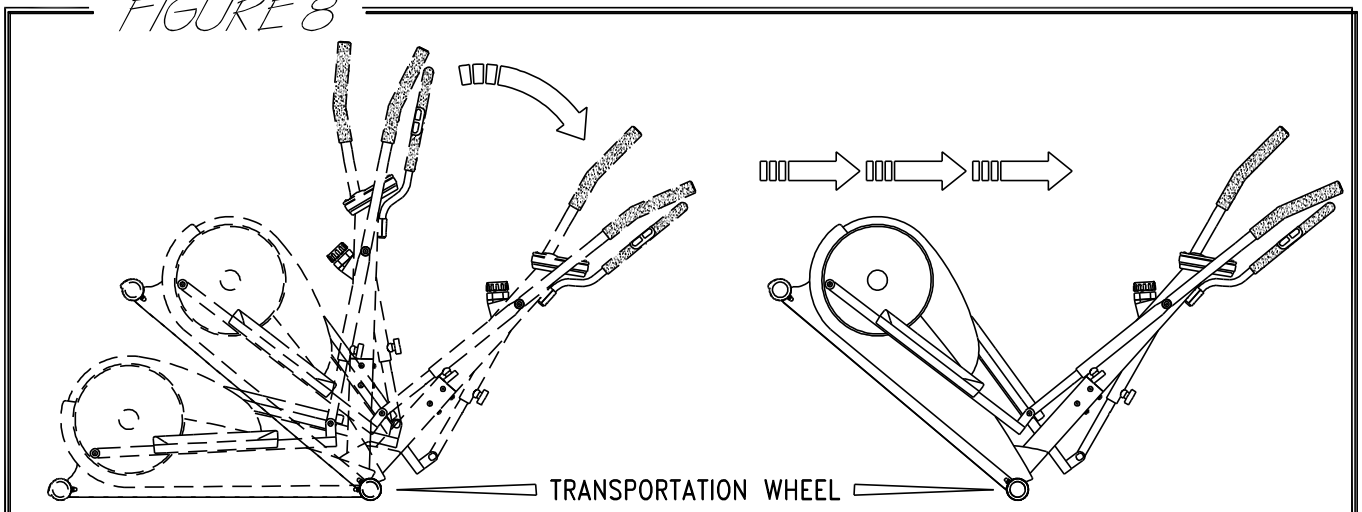
Hvis apparatet står ustøtt mot grunnen, kan du justere det med støttehjulene på bakre tverrstag.

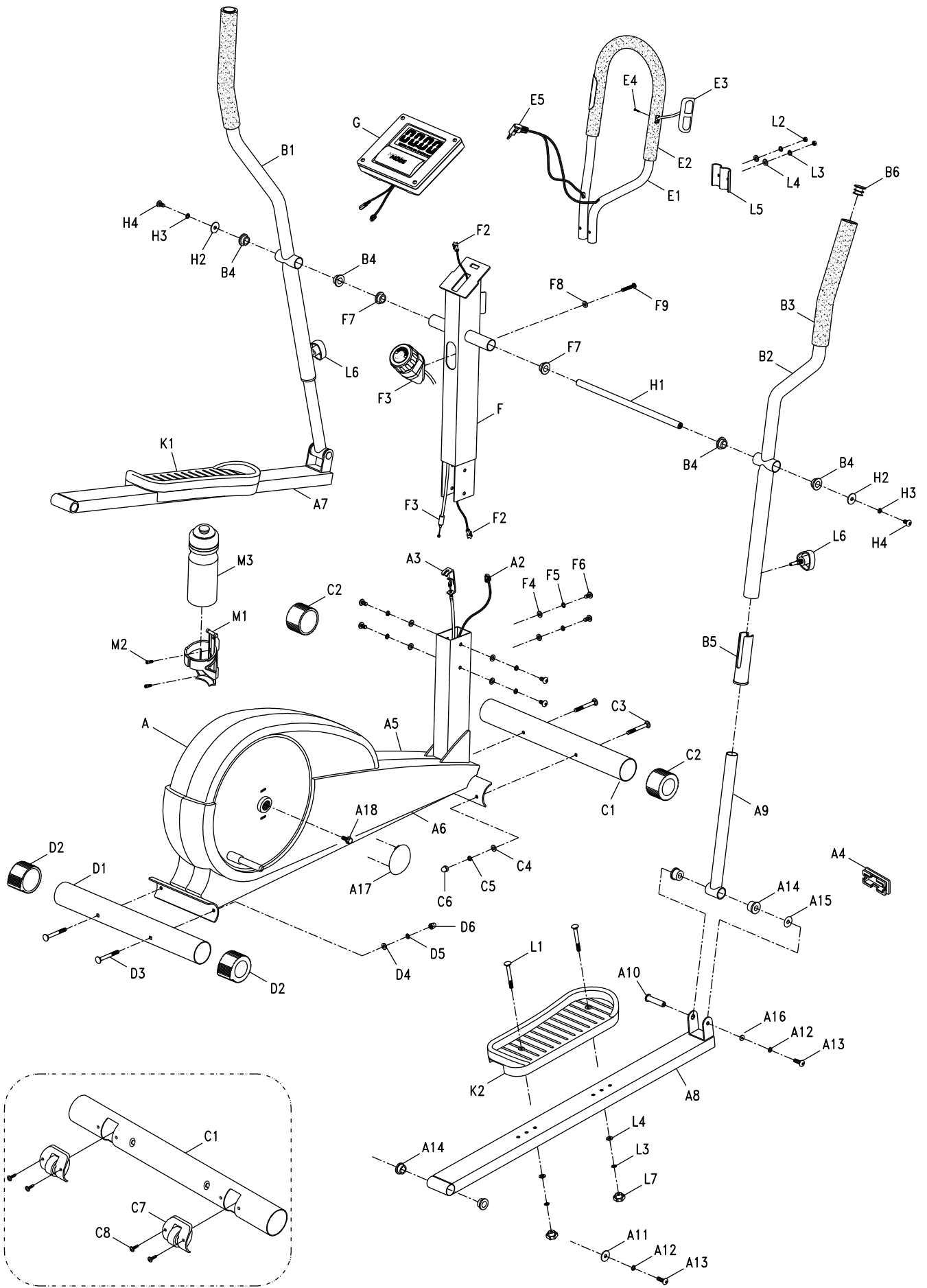
HVORDAN FLYTTE PÅ APPARATET

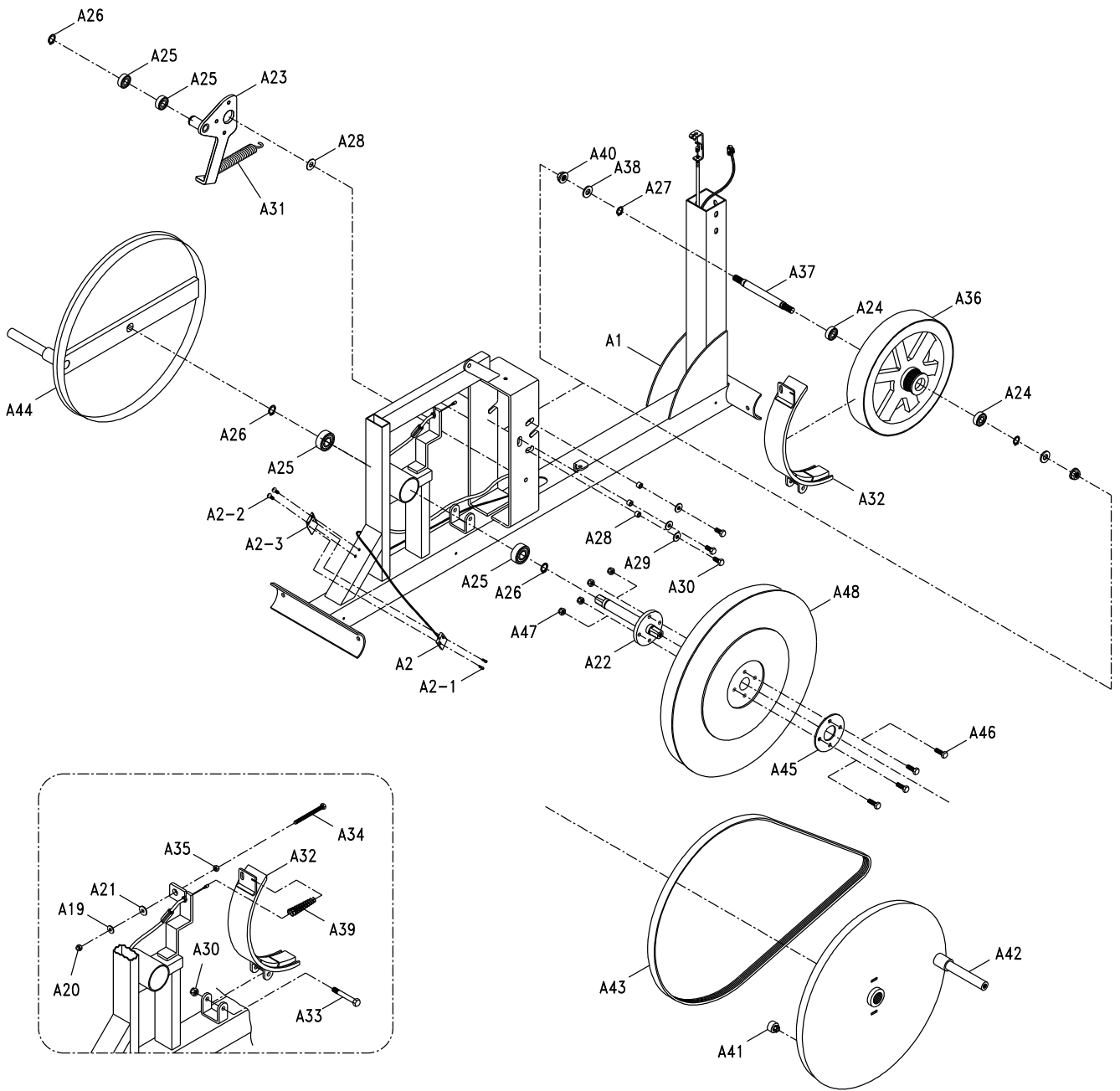
TRINN 1. Stå foran apparatet. Hold i det smale håndtaket og trekk apparatet mot deg.

TRINN 2. Flytt apparatet ved hjelp av hjulene som er montert på fremre tverrstag. Se tegning under.

FIGURE 8







DELE-LISTE

Nr.	BESKRIVELSE	Ant.	Nr.	BESKRIVELSE	Ant.
A1	HOVEDDRAMME	1	D3	LÅSESKRUE M8*70mm	2
A2	COMPUTERLEDNING	1	D4	PAKNING M8	2
A3	SPENNINGSVAIER	1	D5	FJÆRSKIVE M8	2
A4	ENDEDEKSEL	2	D6	ENDEMUTTER M8	2
A5	KJEDEDEKSEL (L=VENSTRE)	1	E1	SMALT HÅNDTAK	1
A6	KJEDEDEKSEL (R=HØYRE)	1	E2	POLSTRING TIL HÅNDTAK	1
A7	FOTSTØTTE (L=VENSTRE)	1	E3	HÅNDPULS	2
A8	FOTSTØTTE (R=HØYRE)	1	E4	SKRUE M8*16mm	2
A9	FORBINDELSESRØR	2	E5	HÅNDPULS SENSOR	1
A10	SVEISET BOLT	2	F1	STØTTE STAG	1
A11	SKIVE	2	F2	COMPUTERLEDNING	1
A12	FJÆRSKIVE M8	4	F3	TENSION CONTROL	1
A13	BOLT FOR UMBRAKO M8*20mm	4	F4	PAKNING	3
A14	FORING	8	F5	FJÆRSKIVE M8	3
A15	BØLGEFJÆR	2	F6	SKRUE M8*15mm	3
A16	SKIVE M8	2	F7	FORING	2
A17	DEKSEL SVINGSKIVE	2	G	COMPUTER	1
A18	LAGER HOLDER	2	H1	AKSEL STØTTE	1
B1	STYRE (L= VENSTRE)	1	H2	PAKNING M8*28mm	2
B2	STYRE (R=HØYRE)	1	H3	FJÆRSKIVE M8	2
B3	STYRE HÅNDTAK	2	H4	BOLT FOR UMBRAKO M8*15mm	2
B4	PLUGG AKSEL STØTTE	4	K1	FOTHVILER(L=VENSTRE)	1
B5	PLAST INNSATS	2	K2	FOTHVILER(R=HØYRE)	1
B6	ENDESTYKKE TIL STYRE	2	L1	SKRUE M6*45mm	4
C1	FREMRE TVERRSTAG	1	L2	MUTTER M6	2
C2	DEKSEL FREMRE TVERRSTAG	2	L3	FJÆRSKIVE M6	6
C3	LÅSESKRUE M8*70mm	2	L4	SKIVE M6*12mm	6
C4	PAKNING M8	2	L5	BRAKETT TIL SMALT HÅNDTAK	1
C5	FJÆRSKIVE M8	2	L6	JUSTERINGSSKRUE	2
C6	ENDEMUTTER M8	2	L7	STJERNEMUTTER	4
C7	TRANSPORTHJUL FRONT	2	M1	FLASKEHOLDER	1
C8	SKRUE M8*16mm	4	M2	SKRUE	2
D1	BAKRE TVERRSTAG	1	M3	VANNFLASKE	1
D2	DEKSEL BAKRE TVERRSTAG	2			

BRUKSANVISNING TIL COMPUTER

JUSTERING AV MOTSTANDSNIVÅ

Det er åtte forskjellige motstandsnivåer. Hvor 1 er laveste motstand og 8 er høyest.

FUNKSJONSKNAPPER

MODE	TRYKK FOR Å VELGE HVER ENKELT FUNKSJON PÅ DISPLAYET
SET	TRYKK FOR Å FORHÅNDSINNSTILLE FUNKSJONSVERDIER AV TID, DISTANSE OG KALORIER.
RESET	TRYKK FOR Å NULLSTILLE EN OG EN FUNKSJON INDIVIDUELT.
RECOVERY	TRYKK FOR Å VISE RESTITUSJONSSTATUS PÅ DIN PULS ETTER EN VISS TIDS TRENING.
	SET KNAPPEN VIRKER KUN NÅR COMPUTEREN STÅR I STOPP MODUS.

FUNKSJONER

SCAN	SKANNER AUTOMATISK GJENNOM ALLE FUNKSJONER I INTERVALL SLIK AT DU KAN FØLGE UTVIKLINGEN PÅ DE FORSKJELLIGE FUNKSJONENE UTEN Å TRYKKE PÅ "MODE" KNAPPEN HVER GANG.
SPEED	DISPLAYET VISER NÅVÆRENDE HASTIGHET.
TIME	TELL OPP: COMPUTEREN VISER TID FRA 0:00 OPP TIL 99:59. TELL NED: COMPUTEREN TELLER NED FRA FORHÅNDSINNSTILT TID TIL 0:00.

- DISTANCE** TELL OPP: VISER AKKUMULERT TILBAKELAGT DISTANSE FRA 0.00.
TELL NED: COMPUTEREN TELLER NED FRA FORHÅNDSINNSTILT DISTANSE TIL 0.00.
- CALORIE** TELL OPP: COMPUTEREN VISER AKKUMULERT KALORIFORBRUK UNDER TRENING.
- PULSE** DISPLAYET VISER DIN NÅVÆRENDE PULS INNEN 5 SEKUNDER NÅR DU HOLDER BEGGE HENDENE PÅ PULSSENSORENE.
FOR EN MEST MULIG KORREKT MÅLING AV DIN PULS ER DET VIKTIG AT DU HOLDER PÅ PULSSENSORENE MED BEGGE HENDER SAMTIDIG.
- RECOVERY** FOR Å KUNNE MÅLE RESTITUSJONSTIDEN PÅ DIN PULS ETTER TRENING ER COMPUTEREN UTSTYRT MED EN "RECOVERY" FUNKSJON. ETTER EN TIDS TRENING (FOR EKSEMPEL EN ½ TIME) HOLD PÅ PULSSENSORENE MED BEGGE HENDER OG TRYKK PÅ "RECOVERY" KNAPPEN. COMPUTEREN VIL STOPPE ALLE FUNKSJONER UNNTATT "TIME" FUNKSJONEN SOM VIL STARTE Å TELLE NED FRA 00:60 TIL 00:00. NÅR COMPUTEREN HAR NÅDD 00:00 VIL DISPLAYET VISE RESTITUSJONSSTATUSEN DIN GRADERT FRA F1, F2...TIL F6. HVOR F1 ER BEST RESULTAT OG F6 ER DÅRLIGST.
FOR Å RETURNERE TIL HOVEDMENYEN TRYKK PÅ "RECOVERY" KNAPPEN IGJEN.

MERK

1. STOPPER DU TRENINGEN I MER ENN 4 MINUTTER VIL COMPUTEREN SLÅ SEG AV AUTOMATISK.
2. COMPUTEREN VIL BEGYNNE Å PIPE HVER GANG DU NÅR ET AV DINE FORHÅNDSINNSTILTE MÅL



Leverandør:
Sport Supply Int. AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norway

E-post: post@sportsupply.no
www.abilica.com
www.sportsupply.no