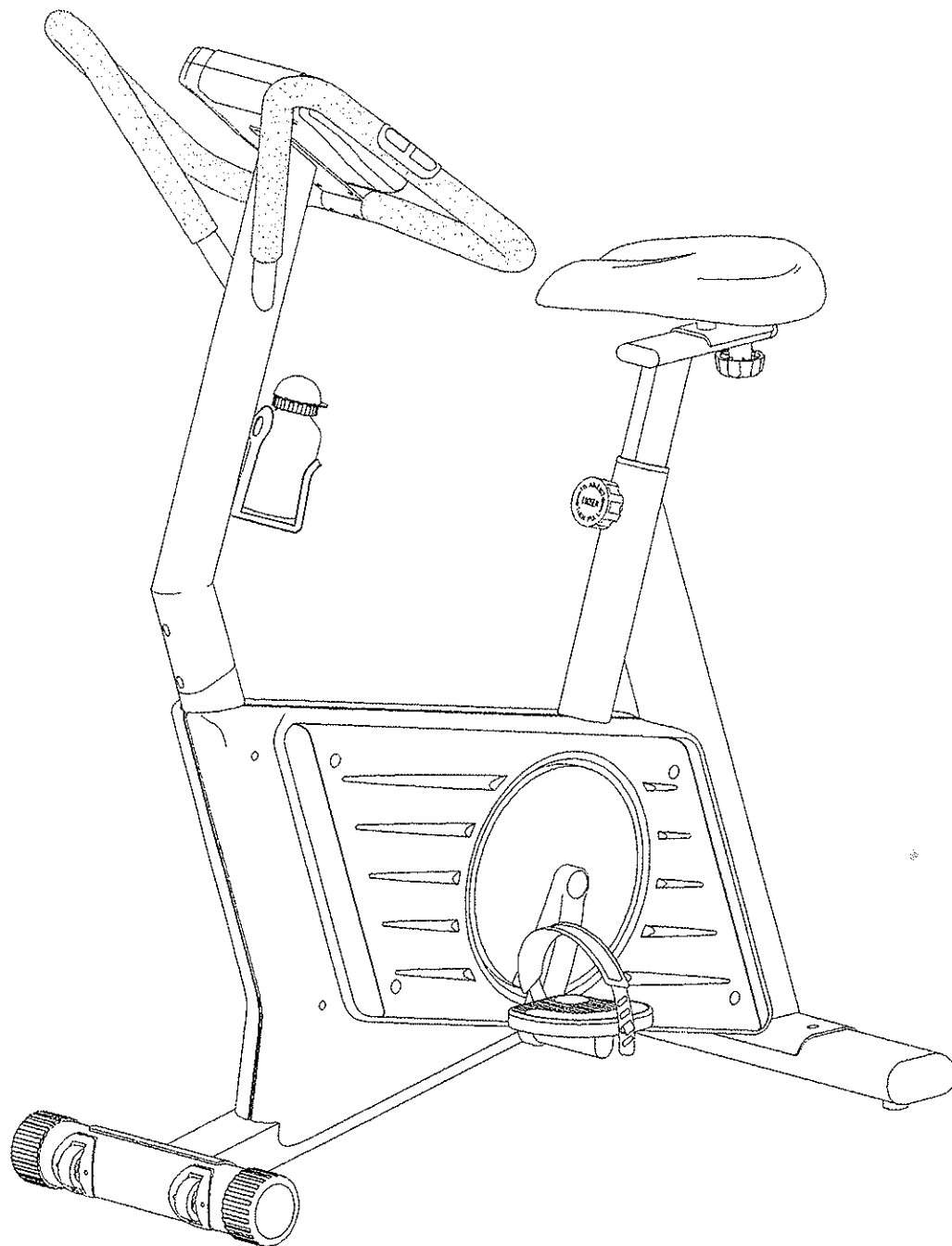




## UP-RIGHT MAGNETIC BIKE

MODEL: 6000

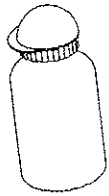


Owner's Operating Manual

# PARTS LIST

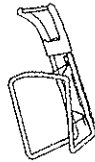
L

L1 SCREW



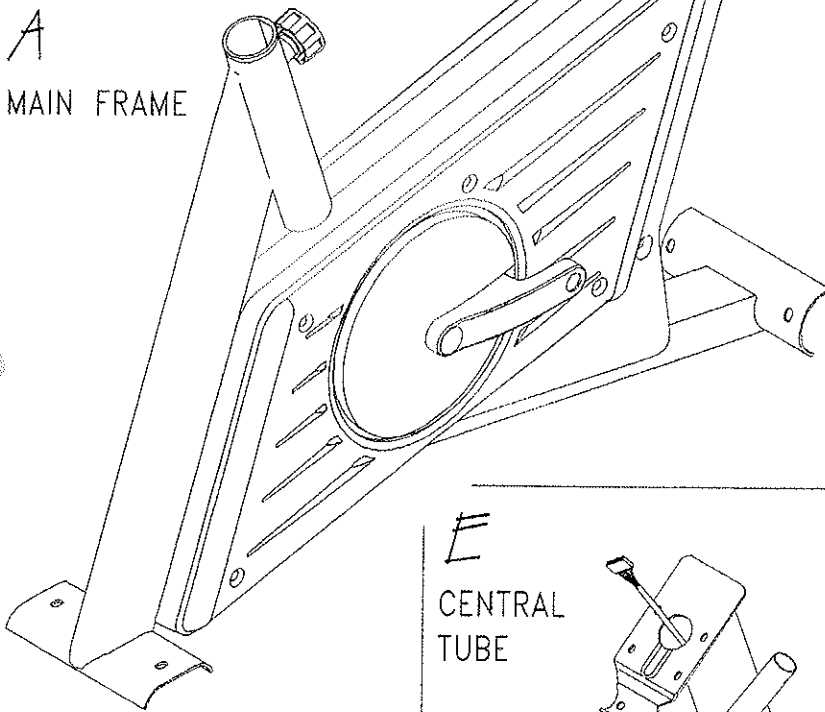
L2 BOTTLE

L3 BOTTLE HOLDER



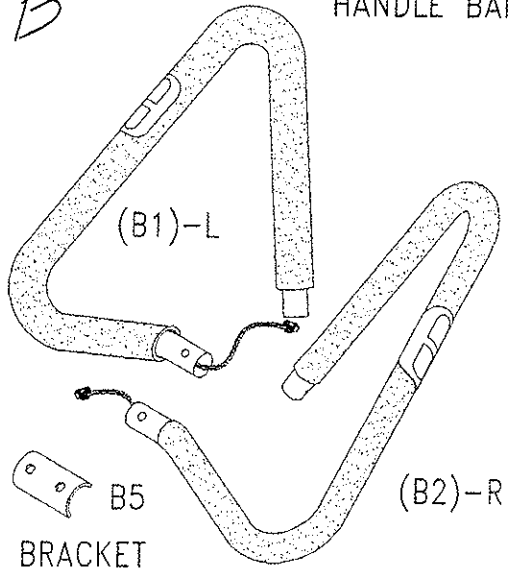
A

MAIN FRAME



B

HANDLE BAR

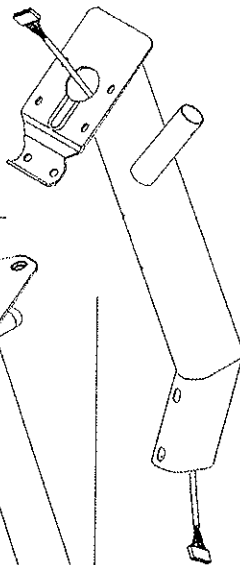


G SEAT



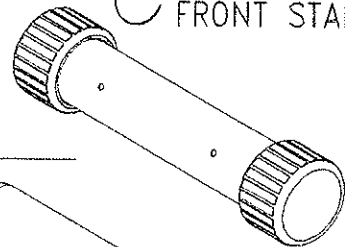
E

CENTRAL TUBE



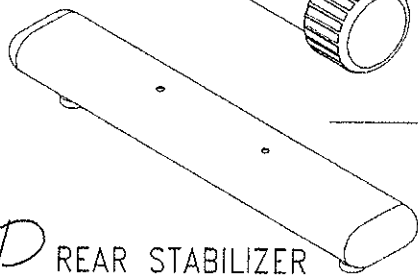
C

FRONT STABILIZER



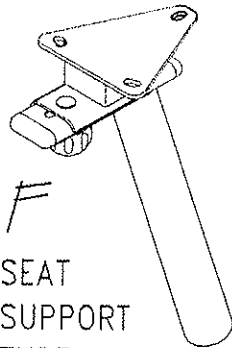
D

REAR STABILIZER

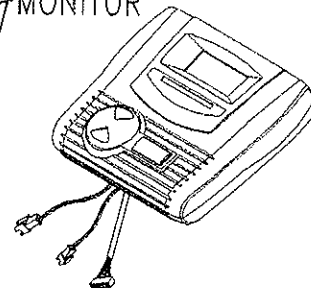


F

SEAT SUPPORT TUBE



H MONITOR



H1-SCREW

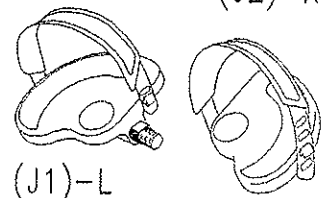


TOOLS 4mm 5mm 6mm

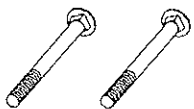


J PEDAL

(J2)-R



M1-BOLT  
M8\*90mm\*2PCS



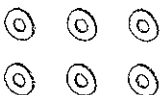
M2-SCREW  
M5\*15mm\*2PCS



M3-BOLT  
M8\*15mm\*6PCS



M4-WASHER  
M8\*6PCS



M5-WASHER  
M8\*2PCS



M6-NUT  
M8\*2PCS



M7-BOLT  
M6\*2PCS



M8-WASHER  
M8\*34mm\*2PCS



K ADAPTOR

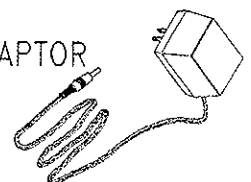
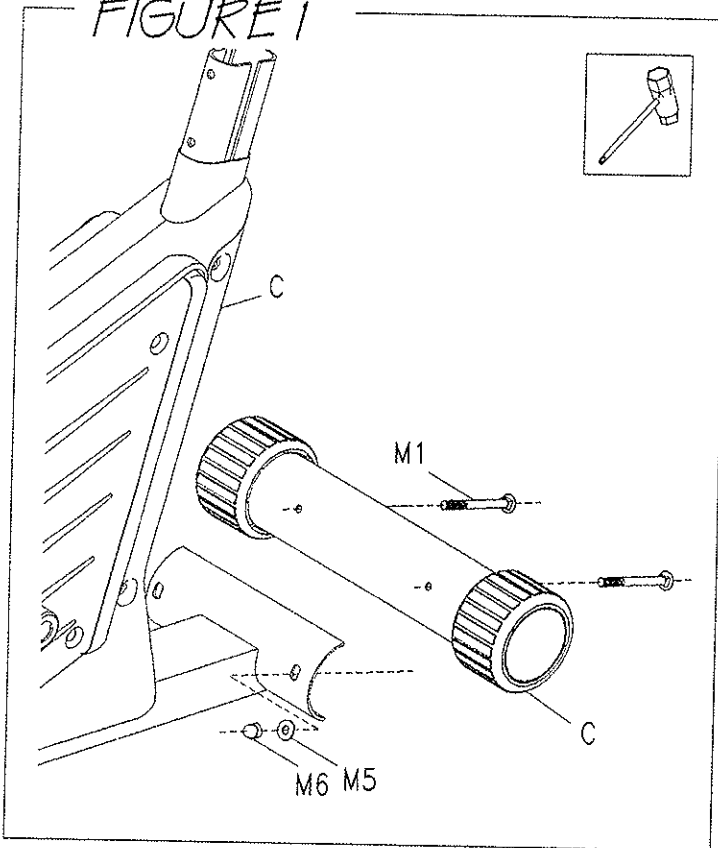


FIGURE 1



**FIGURE 1-ASSEMBLY FRONT STABILIZER WITH MAIN FRAME**

Step 1. Attach the front stabilizer(C) to the front of the main frame. Push two bolt(M1) through the front stabilizer, then through the bracket at the front of the main frame.

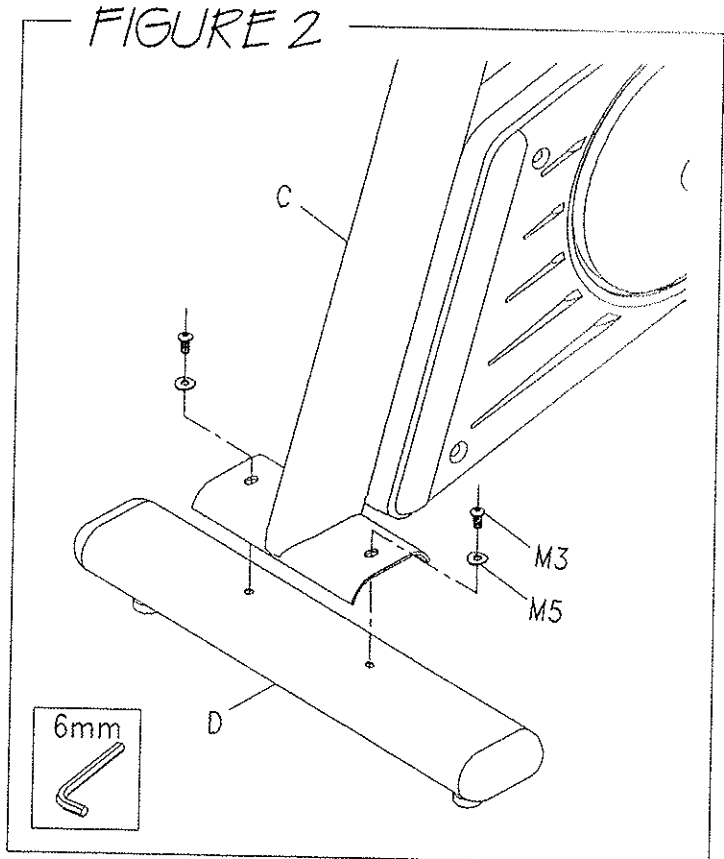
Step 2. Secure the bolts with two washers(M5) and nuts(M6).

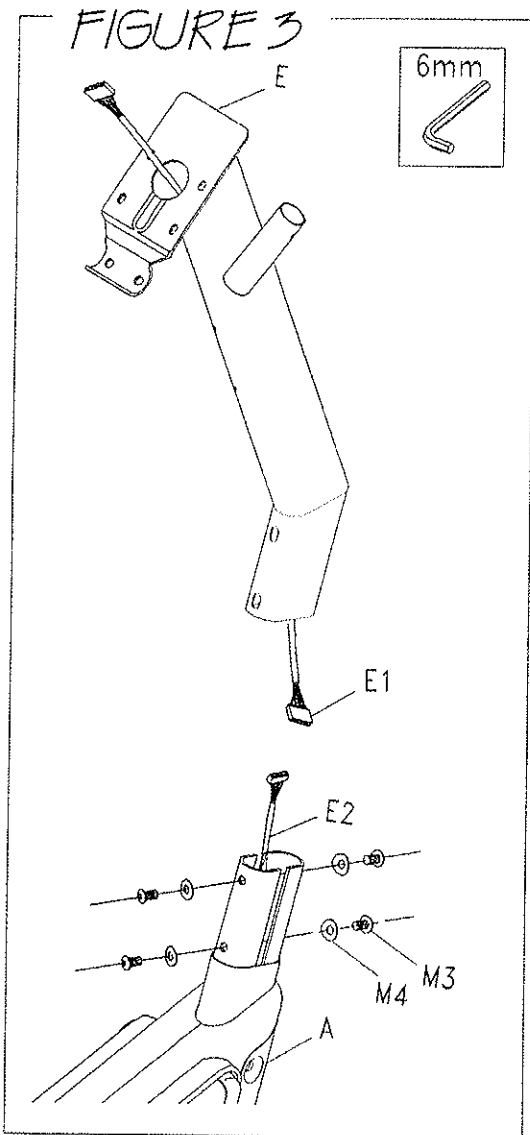
**FIGURE 2-ASSEMBLY REAR STABILIZER WITH MAIN FRAME**

Step 1. Attach the rear stabilizer(D) to the rear of the main frame.

Step 2. Push bolts (M3) through the bracket and rear stabilizer, then secure it with washer(M5).

FIGURE 2





**FIGURE 3-ASSEMBLY CENTRAL TUBE WITH MAIN FRAME**

**Step 1.** Connect the sensor wires E1 & E2.

**Step 2.** Attach central tube(E) with main frame(A).

**Step 3.** Secure it by bolts(M3) & washers(M4).

**FIGURE 4-ASSEMBLY BOTTLE HOLDER WITH CENTRAL TUBE**

**Step 1.** Attach bottle holder(L2) with central tube(E), then screw it by screw(L1).

**Step 2.** After step1. put the bottle(L3) into the bottle holder.

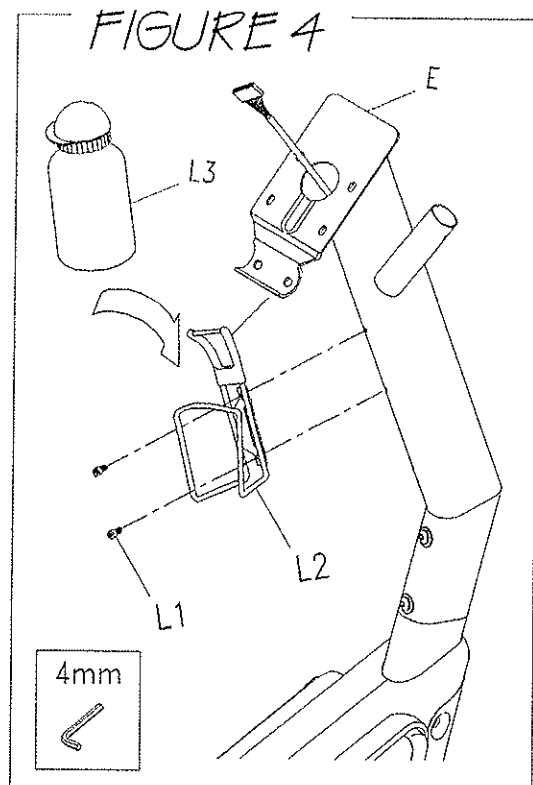
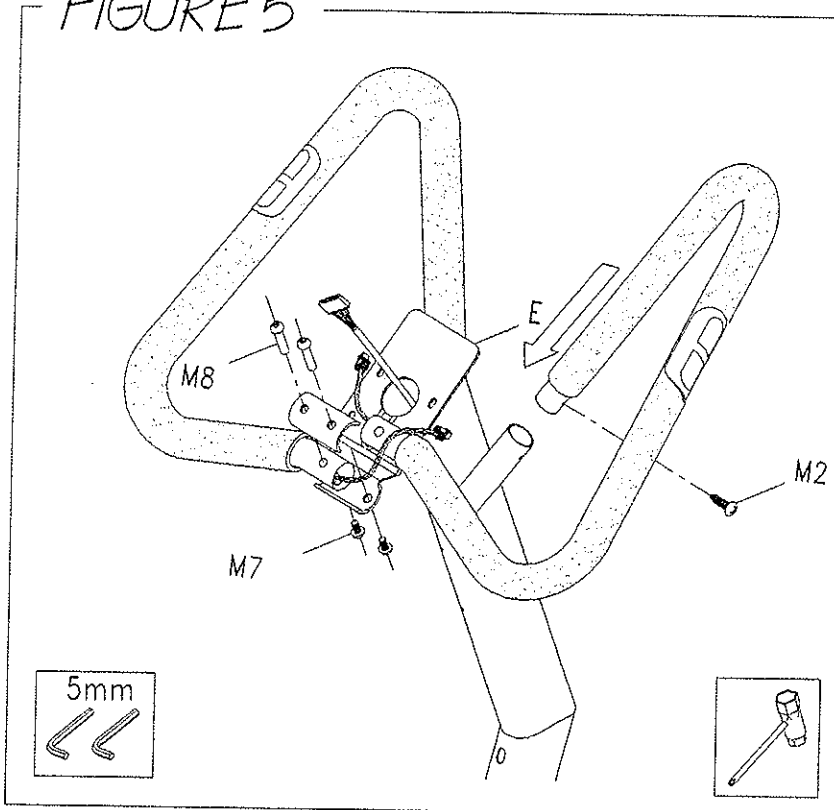


FIGURE 5



**FIGURE 5-HANDLE BAR ASSEMBLY**

- Step 1.** Insert right handle bar into the central tube, then secure it by screw (M2).
- Step 2.** The same way to assemble left handle bar.
- Step 3.** Connect right & left handle bar together at the bracket of central tube, then secure it by bracket & bolts(M7) & washers(M8).

**FIGURE 6-COMPUTER ASSEMBLY**

- Step 1.** Connect the sensor wires firstly.
- Step 2.** Equip the monitor (H) onto the monitor bracket.
- Step 3.** Secure it by screws (H1).

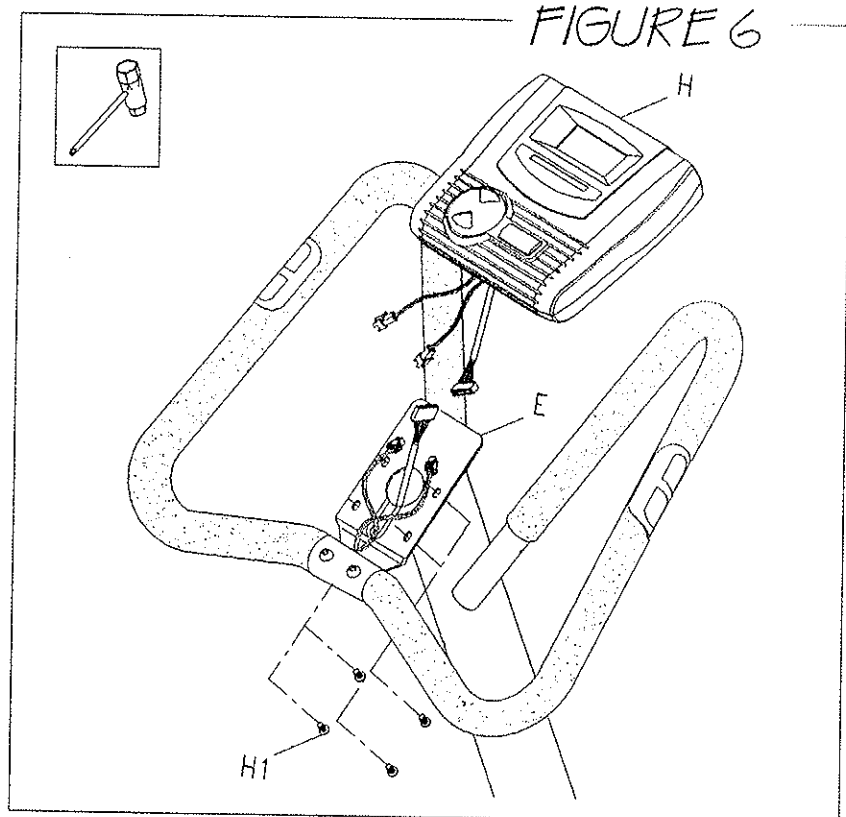
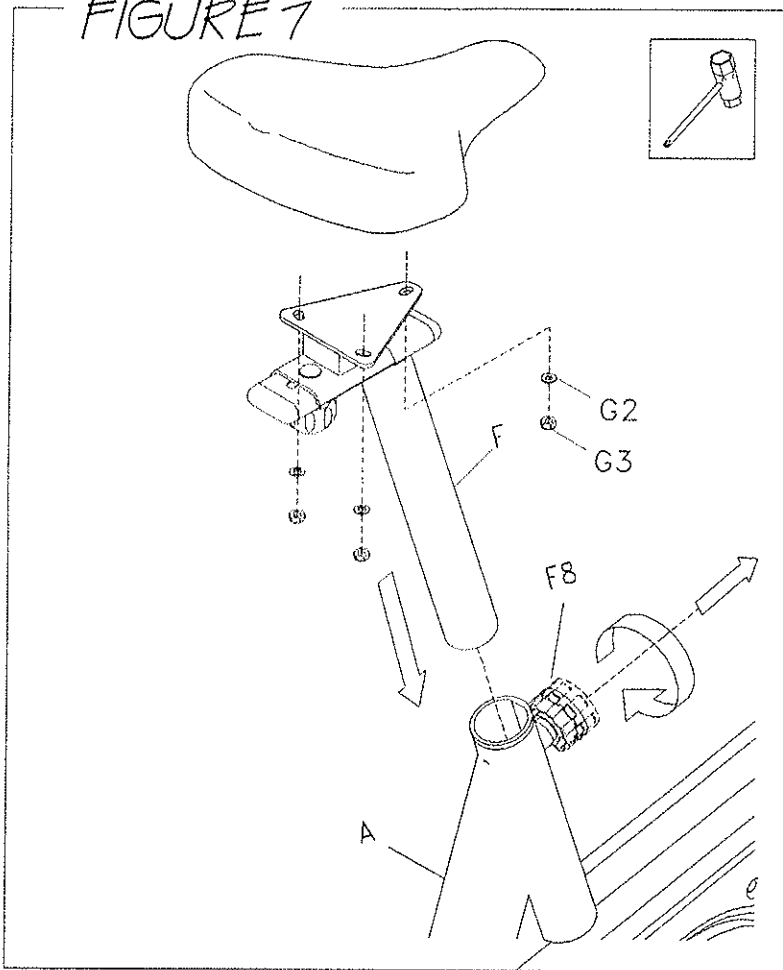


FIGURE 6

FIGURE 7



**FIGURE 7-ASSEMBLY FOR SEAT AND SEAT SUPPORT TUBE**

**Step 1.** Loosen out adjust knob (F8) and slide seat support tube(F) into main frame(A) Adjust a proper position, then secure it tightly.

**Step 2.** Fix the saddle(G) with the Saddle support tube(F) By washer (G2) & nut(G3) and secure it by tool.

**FIGURE 8-SEAT HEIGHT ADJUSTMENT**

**Step 1.** Loosen the adjust knob(F8) to adjust the height of seat support tube(F).

**Step 2.** Fix the knob after adjustment.

FIGURE 8

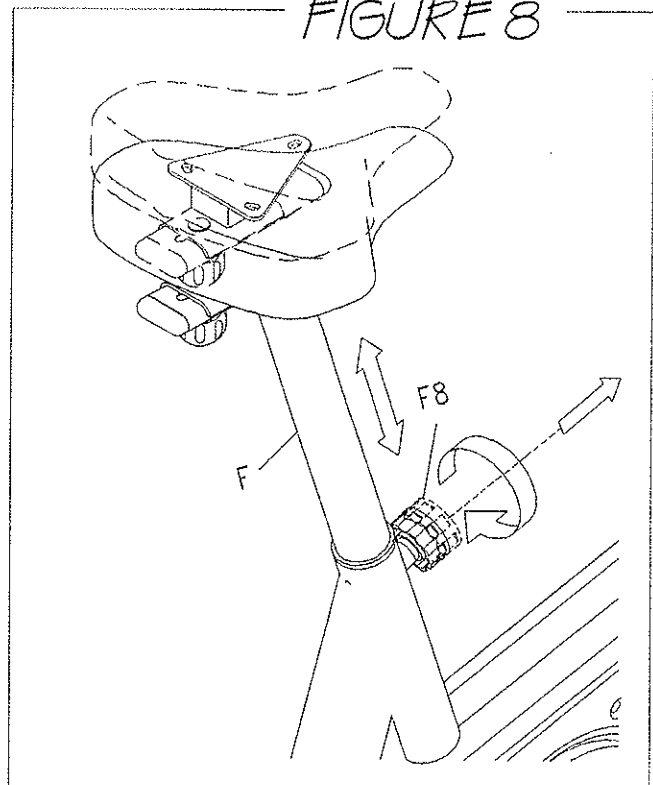
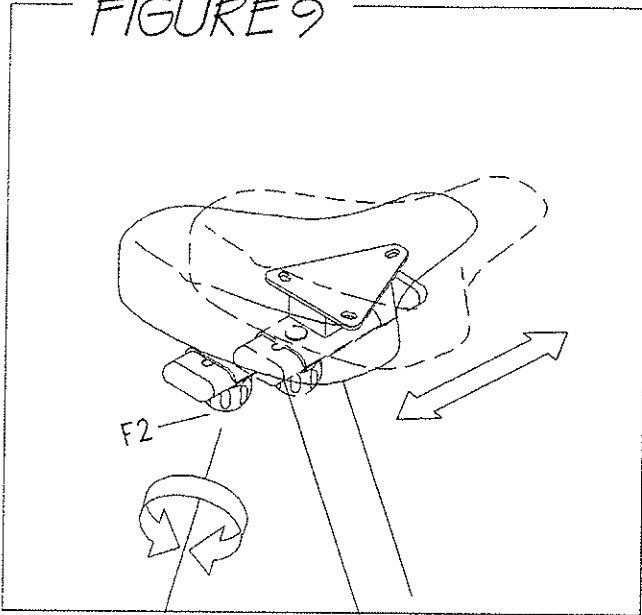


FIGURE 9



**FIGURE 9-SEAT FORWARD/  
BACKWARD ADJUSTED**

Forward/backward adjusted  
Loosen the knob(F2) under the seat, then you can the seat. After adjustment, fix the knob.

**FIGURE 10-LEFT & RIGHT PEDAL ASSEMBLY**

Attach the left pedal(J1) to the left crank. The left pedal threads into the crank in a counter-clockwise direction.

Attach the right pedal(J2) to the right crank. The right pedal threads into the crank in a clockwise direction.

FIGURE 10

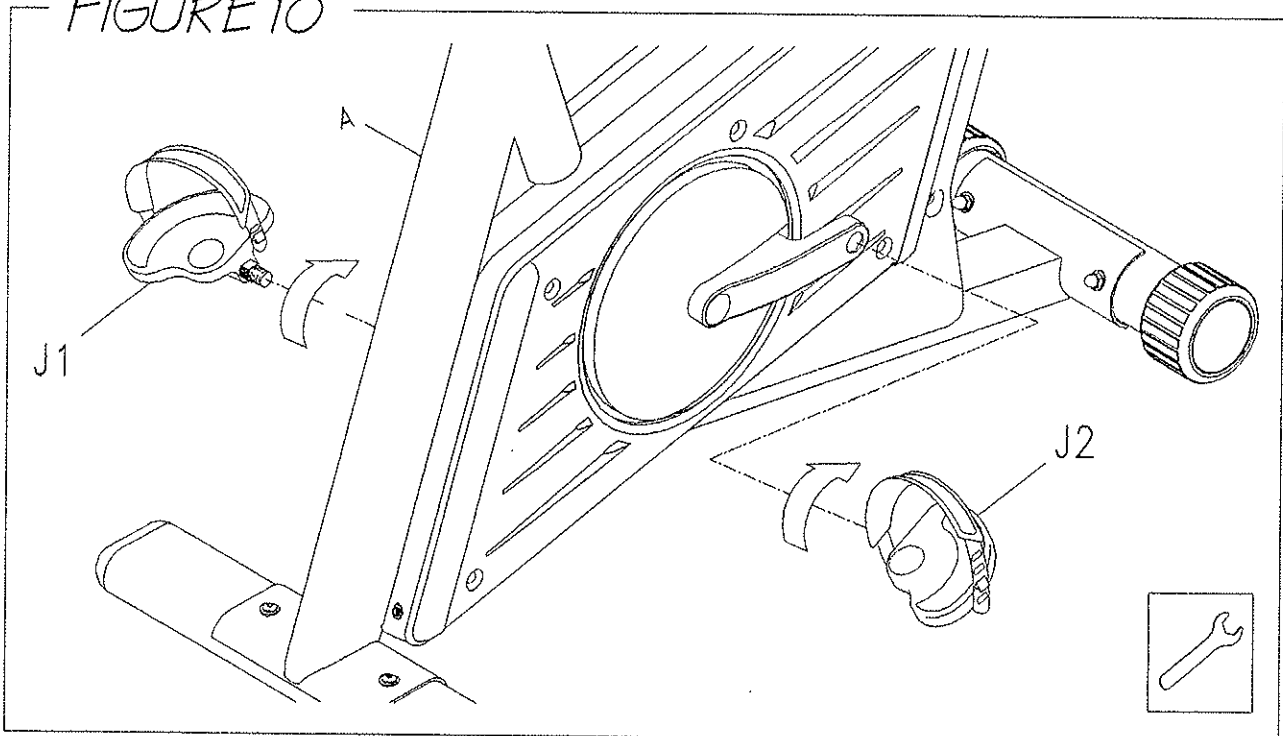
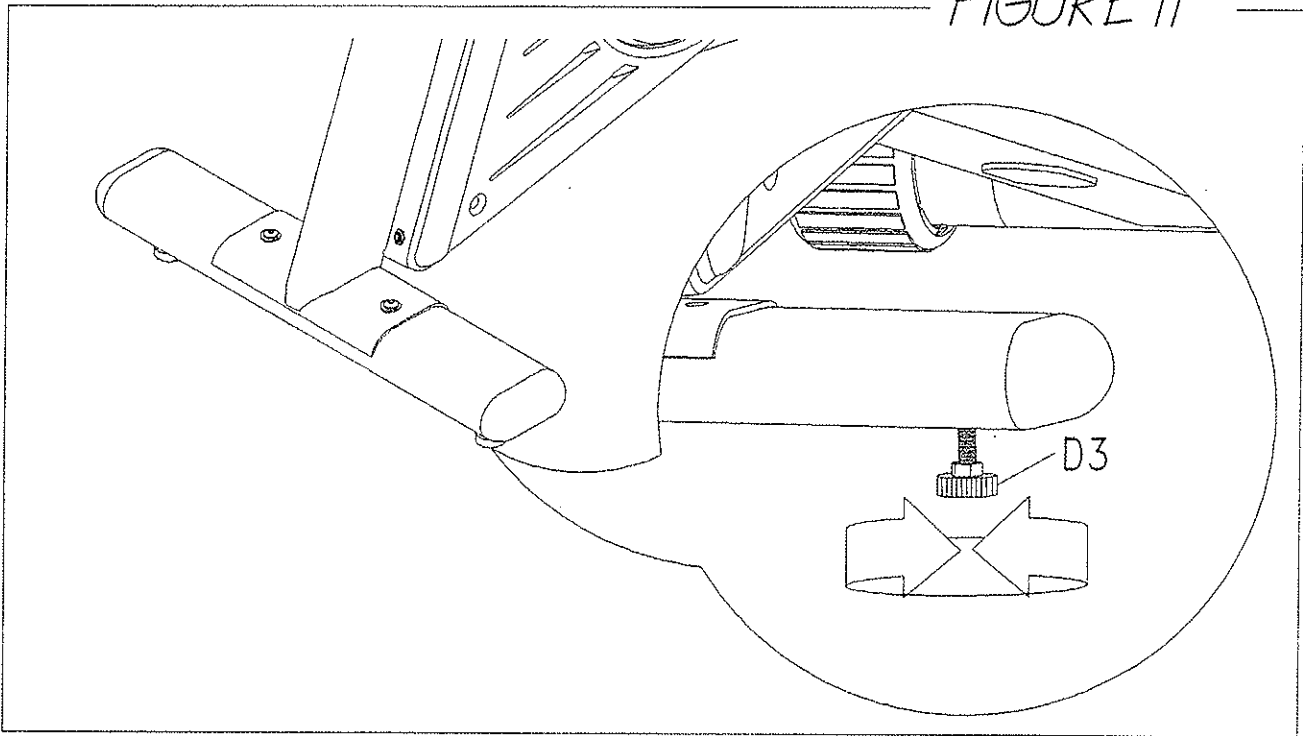


FIGURE 11



**FIGURE 11-HOW TO KEEP THE MACHINE STABLE**

After you assembly , if the machine can't be stand stable, you can use adjusted-end (D3) to adjust the machine.

**FIGURE 12-HOW TO USE THE ADAPTOR**

The machine is available by using the adaptor. Please plug in the power cord of the adaptor with the plug on the chain cover while using the adaptor.

FIGURE 12

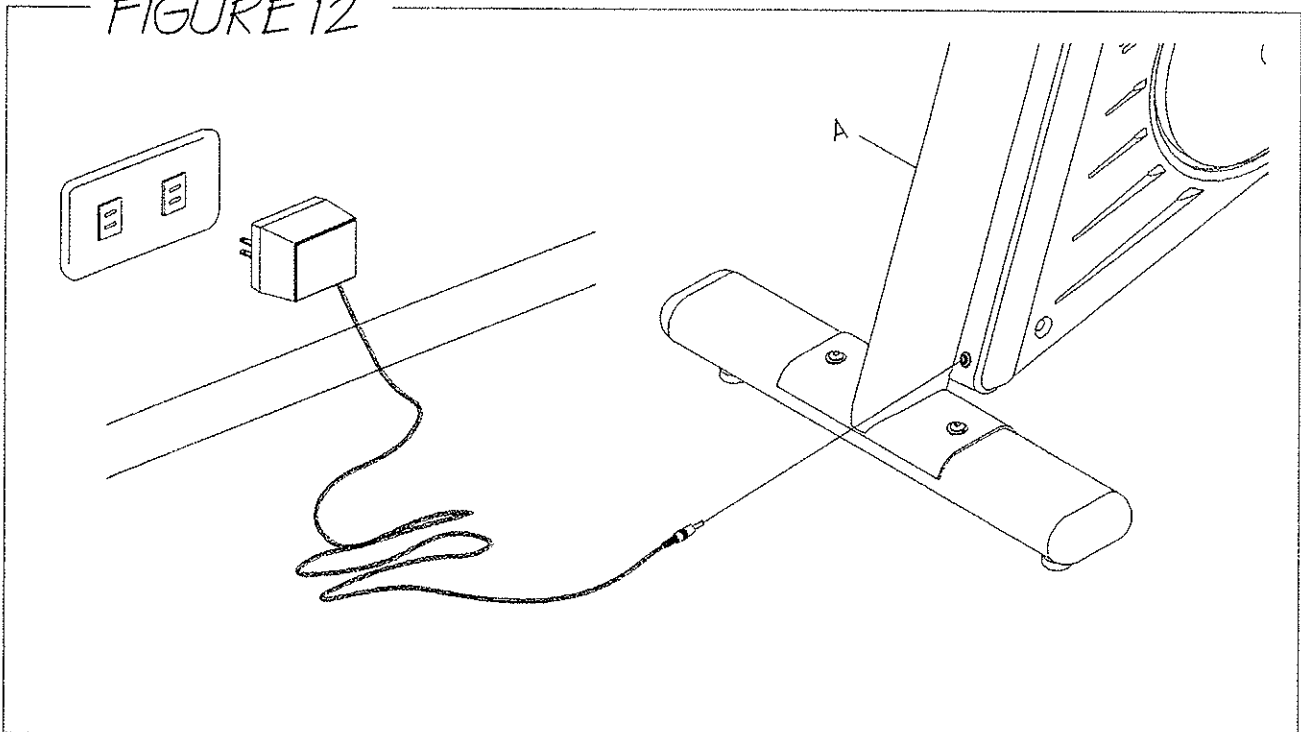




FIGURE 13

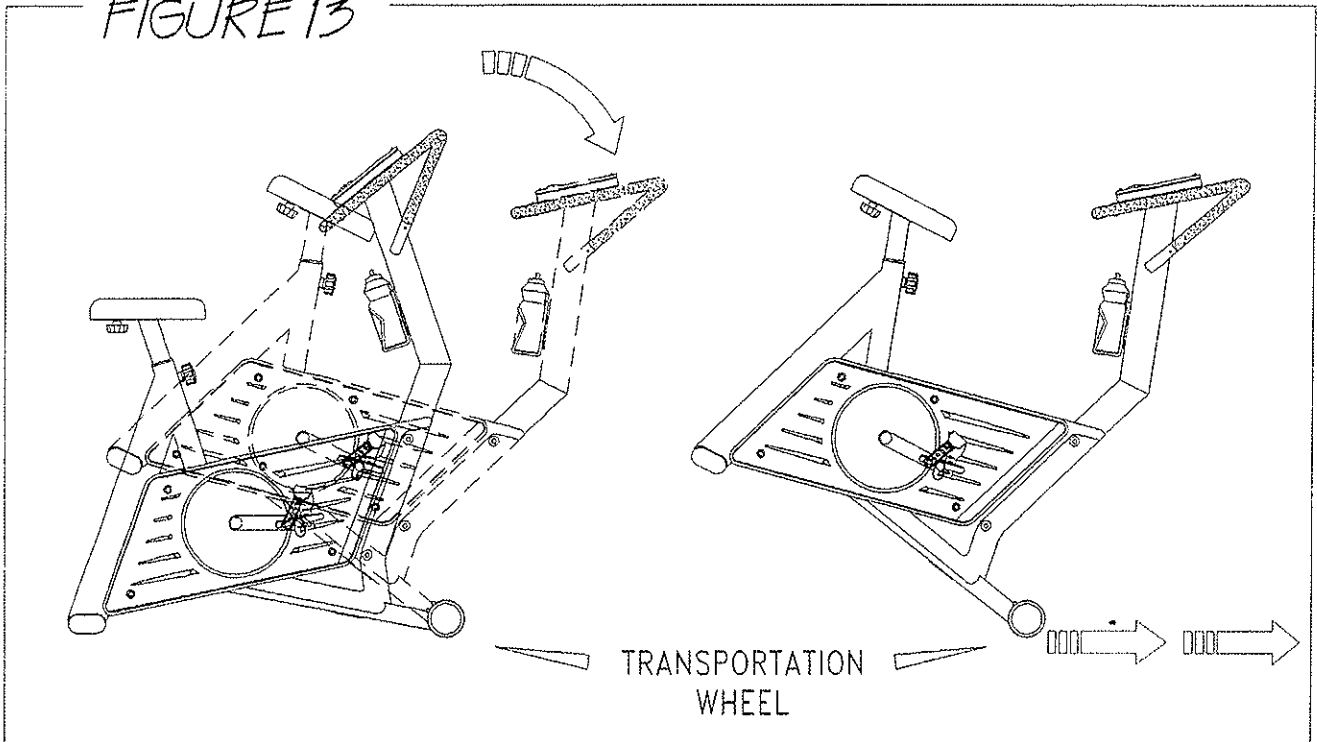
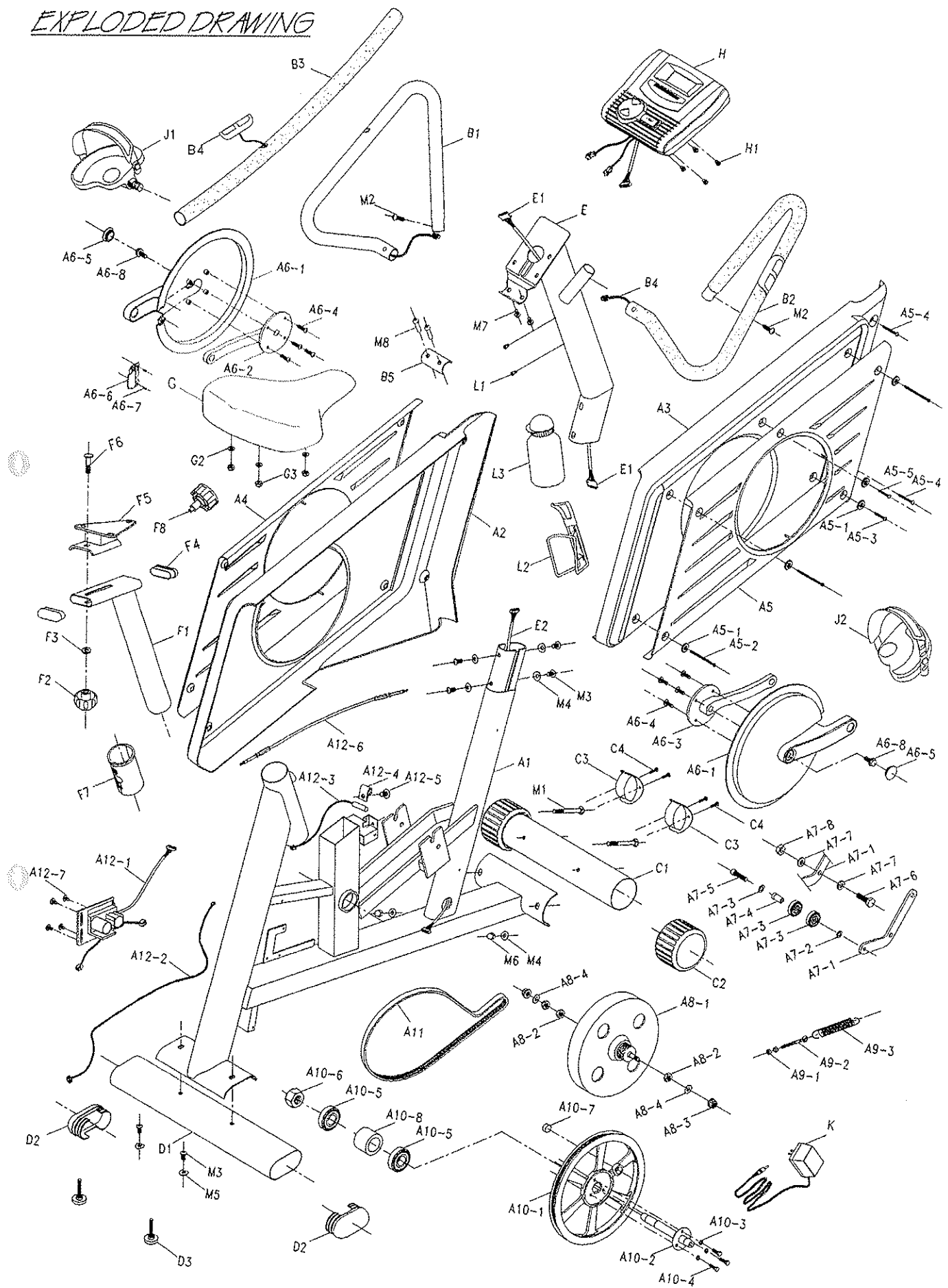


FIGURE 13- **HOW TO MOVE THE MACHINE.**

Move the rear stabilizer has built-in transport wheels. Stand at the rear of the machine and lift it up until the weight of the machine is transferred to the transport wheels. You can now easily move the machine to a new location.

# EXPLODED DRAWING



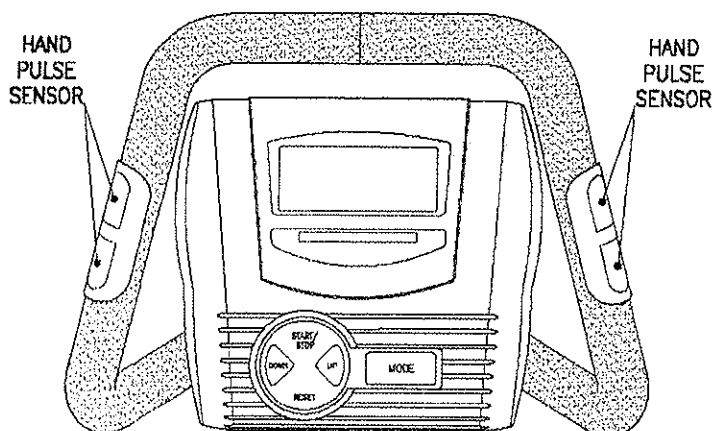
PARTS LIST

P/N	DESCRIPTION	Q'TY	P/N	DESCRIPTION	Q'TY
A1	MAIN FRAME	1	A12-6	CABLE(360L)	1
A2	CHAIN COVER(L)	1	A12-7	SCREW(M5*10L)	4
A3	CHAIN COVER(R)	1	B1	HANDLE BAR-L	1
A4	DECORTATION COVER (L)	1	B2	HANDLE BAR-R	1
A5	DECROTATION COVER (R)	1	B3	SPONGE (900L)	2
A5-1	BOLT COVER	10	B4	HAND PULSE	2
A5-2	SCREW(M4*63L)	4	B5	BRACKET	1
A5-3	SCREW(M4*15L)	4	C	FRONT STABILIZER	
A5-4	SCREW(M4*32L)	4	C1	FRONT STABILIZER(Ø3"*420L)	1
A5-5	SCREW(M*44L)	2	C2	END CAP (Ø3")	2
A6	CRANK SET		C3	MOVING WHEEL	2
A6-1	CRANK COVER	2	C4	SCREW(M4*10L)	4
A6-2	CRANK(L)	1	D	REAR STABILIZER SET	
A6-3	CRANK(R)	1	D1	REAR STABILIZER(50*100*500L)	1
A6-4	BOLT(M4*10L)	8	D2	END CAP(50*100)	2
A6-5	DECORTATION COVER	2	D3	ADJUSTED HOUSING (M8*30L)	2
A6-6	DECORTATION COVER	2	E	CENTRAL TUBE	1
A6-7	SCREW(M3*10L)	4	E1	SENSOR WIRE (UPPER)-(800L)	1
A6-8	BOLT(M10*P1.25)	2	E2	SENSOR WIRE (LOWER)-(1300L)	1
A7	PRESSING WHEEL		F	SEAT TUBE HOUSING	
A7-1	PRESSING WHEEL HOUSING	1	F1	SEAT TUBE	1
A7-2	WASHER(Ø20* Ø8*2t)	2	F2	KNOB(3/8"*16 牙)	1
A7-3	BEARLING(6201ZZ)	2	F3	WASHER(Ø19* Ø10*2T)	1
A7-4	BEARING PIPE Ø8*25.8L)	1	F4	END CAP(20*60)	1
A7-5	BOLT(M8*35L)	1	F5	HOUSING	1
A7-6	BOLT(M8*25L)	1	F6	BOLT(3/8"*16*37L)	1
A7-7	WASHER(Ø23* Ø8*2t)	2	F7	DTYPE END CAP(Ø60)	1
A7-8	NUT(M8)	1	F8	POP-PIN KNOB(M16*P1.5)	1
A8	FLY WHEEL SET		G	SADDLE(ND-22BEM)	1
A8-1	FLY WHEEL(Ø280* Ø32)	1	G2	WASHER	3
A8-2	NUT (3/8"*26 牙*5T)	2	G3	NUT	3
A8-3	NUT(7/8*26 牙)	2	H	COMPUTER(SM-8200-7)	1
A8-4	WASHER(Ø19* Ø10*2T)	2	H1	SCREW(M1)	4
A9-1	NUT(M6)	2	J	PEDAL SET	
A9-2	HOOK FOR SPRING (M6*45L)	1	J1	PEDAL(L)-JD-22A	1
A9-3	SPRING (100L)	1	J2	PEDAL(R)-JD-22A	1
A10	PULLEY SET (Ø260*J6)		K	ADAPTER	1
A10-1	PULLEY (Ø260*J6)	1	L	BOTTLE SET	
A10-2	AXLE (Ø20*170L)	1	L1	SCREW(M5*P0.8*15L)	2
A10-3	SPRING WASHER(M8)	3	L2	BOTTLE	1
A10-4	SCREW (M8*15L)	3	L3	BOTTLE HOLDER	1
A10-5	BEARLING(6004ZZ)	2	M1	BOLT(M8*90mm*)	2
A10-6	NUT(3/4"*16)	1	M2	SCREW(M5*15mm)	2
A10-7	MAGNETIC	1	M3	BOLT(M8*15mm)	6
A10-8	PIPE (Ø24* Ø20*46L)	1	M4	WASHER(M8)	6
A11	BELT(400J6)	1	M5	WASHER(M8)	2
A12-1	MOTOR	1	M6	NUT(M8)	2
A12-2	DC WIRE(600L)	1	M7	BOLT(M6* mm)	2
A12-3	SENSOR (300L)	1	M8	WASHER(M8*34mm)	2
A12-4	SENSOR HOUSING	1			
A12-5	SCREW(M5*10L)	1			



## BRUKSANVISNING TIL COMPUTER ABILICA 6000

Art. 556 000



### KNAPPENE

Engelsk  
Start/Stop  
Reset

Mode  
Up  
Down

### Norsk

Start/Stop  
Nullstill

Mode/Enter  
Opp  
Ned

For å starte og stoppe treningen  
For å nullstille programmer og for å komme tilbake til hovedmeny.  
For å velge/bekreftede hver enkelt funksjon  
For å velge høyere verdi  
For å velge lavere verdi

### FUNKSJONENE

Engelsk  
Time

Speed  
Distance

Calorie

Watt

Pulse  
(handpulse or belt)

### Norsk

Tid

Hastighet  
Distanse

Kaloriforbruk

Energiforbruk

Puls  
(håndpuls  
eller belte)

a) Viser tiden fra 00:00 til 99:59  
b) Teller ned til 0 fra valgt tid  
Viser hastigheten fra 0.00 til 99.9 km.  
a) Viser distansen fra 00.00 til 99.9 km.  
b) Teller ned til 0.00 fra valgte distanse  
a) Viser forbrønte kalorier fra 0 til 999  
b) Teller ned til 0 fra valgt kaloriforbruk  
NB: Kaloriforbruket er kun en indikasjon!  
Viser energiforbruket fra 10 til 350.  
NB: Kan kun programmeres på manuelt program.  
Viser pulsen fra 0 til 240 BPM.  
Ved håndpuls: Hold på håndpulsene med begge hender.  
Du kan forhåndsinnstille pulsen mens du trener. Du har disse valgene:  
Alarm – når du bruker MANUAL eller PROGRAM vil computeren si ifra når din puls er riktig i forhold til forhåndsinnstillingen.  
Vanskelighetsgrad – når du bruker Target H. R. vil motstand automatisk justeres etter pulsen.

### PROGRAMMENE

Engelsk  
Manual  
Program

Target Heart Rate value/Target HR  
User

### Norsk

Manuell  
Program

Pulsprogram  
Brukerstyrt

Du kan justere motstanden fra 1 til 16 med en flat profil  
Du kan velge mellom fra 12 ferdig programmerte løyper/ profiler.  
Motstand justeres automatisk etter din puls.  
Lag ditt personlige treningsprogram/løype.

### Hvordan betjene computeren:

1. Bruk UP/DOWN for å velge mellom de ulike treningsprogrammene:  
Manuell – Program – User – Target Heart Rate.
2. Når du har valgt program, trykkes MODE for å bekrefte valget.
3. Hvis ønskelig kan computer forhåndsinnstilles til å: (*Hvis en ikke ønsker å forhåndsinnstille computer, starter en trening ved å trykke START/STOP knappen.*)
  - a. Telle ned fra en gitt tid (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
  - b. Telle ned fra en gitt **distanse** (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
  - c. Telle ned fra et gitt **kaloriforbruk**. (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
  - d. Telle ned fra et gitt **energiforbruk**. (hvis ikke angitt vil den telle opp som en stoppeklokke)
  - e. Gi et lydsignal (alarm) når **puls** er utenfor gitt grense. (hvis ikke angitt vil den vise aktuell puls)

#### Hvordan forhåndsinnstille:

1. For å forhåndsinnstille computeren brukes MODE knappen for å velge funksjon en ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, er den klar for å endres.
2. UP/DOWN knappene brukes for å sette ønsket verdi.
3. Ved å trykke MODE igjen, vil en flytte seg til neste funksjon.
4. Når verdi eller verdier er valgt, kan START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

#### Mulige forhåndsinnstillinger:

TIME	fra 00:00 til 99:00, hvert tastetrykk øker med 1:00 min.
DISTANCE	fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk øker med 0:10 km.
CALORIE	fra 0 til 990, hvert tastetrykk øker med 10 cal.
WATT	fra 10 til 350, hvert tastetrykk er 10 watt (kan kun brukes på MANUAL innstilling).
PULSE	fra 30 til 240, hvert tastetrykk er 1 BPM. (Unntatt i "TARGET H.R." innstilling).

### For å begynne treningen:

Trykk START/STOP og computeren vil begynne.

#### Trening med tid innlagt:

Hvis du har lagt inn tid, vil innlagt tid (løypens varighet) deles på 16 i tid (det er 16 trinn i løypen) og flytte seg i henhold til dette.

#### Trening uten å ha lagt inn tid:

Hvis du ikke har lagt inn tid, vil løypeprofilen gå til neste trinn for hver 0,1 km.

### For å stoppe treningen:

Du kan avbryte treningen når som helst ved å trykke START/STOP.

#### Trening med funksjon:

Når forhåndsinnstillingene teller nedover til 0 vil computeren pipe 8 ganger. Computeren vil nå stoppe. Trykk START/STOP for å begynne igjen.

### Nullstille program:

Velg RESET for å nullstille program, velg treningsfunksjoner og vanskelighetsgrad på stop innstilling.

Hvis du holder RESET-knappen inne i minimum 2 sekunder, vil alle data bli nullstilt.

**NB! Forhåndsinnstillinger vil ikke slettes! Disse må manuell settes til "0".**

## PROGRAMMENE

### Manuelt program:

Du kan justere motstanden fra 1 til 16 gjennom hele treningen. Hvis du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, distanse, kalori, energiforbruk og puls, som forklart over. Videre kan en på manuelt program forhåndsinnstille energiforbruket spesielt. Motstanden vil da endres automatisk.

Ved bruk av denne WATT-funksjonen vil computeren justere motstanden etter ønsket energiforbruk. Ved rask sykling blir det lettere motstand, ved sakte sykling blir det hardere motstand. Når energiforbruket er over det innstilte, vil computeren lage et signal for å informere deg om dette. Hvis du fortsetter treningen med denne innstillingen i over 3 minutter, vil du høre en alarm, 6 pip i 30 sekunder, og computeren vil stoppe automatisk. Du kan stoppe alarmen ved å trykke på en av tastene. Du vil se disse tegnene i displayet:

- ^ Du må senke farten.
- Du kan opprettholde farten.
- v Du må øke farten

### Program

Dersom du velger dette kan du nå bestemme hvilket program du ønsker. Bruk UP/DOWN knappene for å velge program. Du har 12 ulike program å velge mellom. Når du har bestemt program, trykk START/STOP. Du kan når som helst endre profil motstand underveis hvis du ønsker det. Da trykkes UP/DOWN knappene inn for å endre. Hvis du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, distanse, kalori, energiforbruk og puls, som forklart over.

### Target H.R. :

Hvis du velger "TARGET H.R.", må du legge inn alder før du går videre. 55 % vil da vises på displayet. 55 % indikerer 55 % av din maksimale puls, med utgangspunkt i din inntastede alder. Dersom du taster inn alder som 30, vil profilen bli 104, dette vil si 55% av maksimal puls som er 190, den mest riktige profilen som er kalkulert av computeren sammenliknet med en alder på 30. Den samme formelen kan brukes for å få 75% og 90. Trykk OPP/NED for å velge 55 %, 75 %, 90 % eller TARGET H.R. TARGET H.R. velges vis de selv ønsker å taste inn pulsen du ønsker å nå. (Se b) nedenfor) Trykk MODE for å bekrefte valget. Trykk deretter START/STOP for å starte programmet.

- a) Når din virkelige puls som vises på computeren, er mindre enn denne makspulsen, vil motstanden øke et nivå hvert 30. sekund inntil samme hjerterytme vises. Så snart du har oppnådd makspuls, vil motstanden straks reduseres et nivå, og fortsette nedover hvert 15. sekund til nivå 1. Så vil computeren stoppe og en alarm vil pipe 6 ganger som en advarsel.
- b) Hvis du velger "TARGET H.R." i stedet for 55 %, 75 % eller 90 %, trykk MODE og "100" vil blinke på computeren. Dette er BPM (puls slag i minuttet) Bruk OPP/NED for å velge ønsket puls. Trykk MODE/ENTER og deretter START/STOP for å starte programmet. Deretter vil alt fungere som beskrevet ovenfor (a).

### User:

Hvis du velger USER kan du legge inn din egen løype. Trykk OPP/NED for å velge de ulike motstands nivåene, bekreft med MODE.

1. Bruk UP/DOWN for å justere motstanden fra 1 til 16 på søylene. Når ønsket motstand er valgt på en søyle, trykkes MODE og du går videre for innlegging av motstands nivå på neste søle. Slik fortsetter du med alle søylene.
2. Hvis du ønsker å forhåndsinnstille (samme funksjon som for PROGRAM) kan dette gjøres nå. Følg prosedyre tidligere hvis dette er ønskelig.
3. START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

### **BEMERK**

- 1) Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min., vil den automatisk slå seg av. Dataene vil da bli lagret i minnet.
- 2) Displayet begynner å fungere når du starter å trå eller trykker på en av knappene.
- 3) Abilica 6000 virker kun på adapter. Denne plugges inn på sykkelens bakside.



Leverandør:  
Sport Supply Int. AS  
Postboks 244, 3051 Mjøndalen, Norway  
Tlf.: +47 32 23 18 00/ Fax: +47 32 23 18 01  
E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© Sport Supply Int. AS