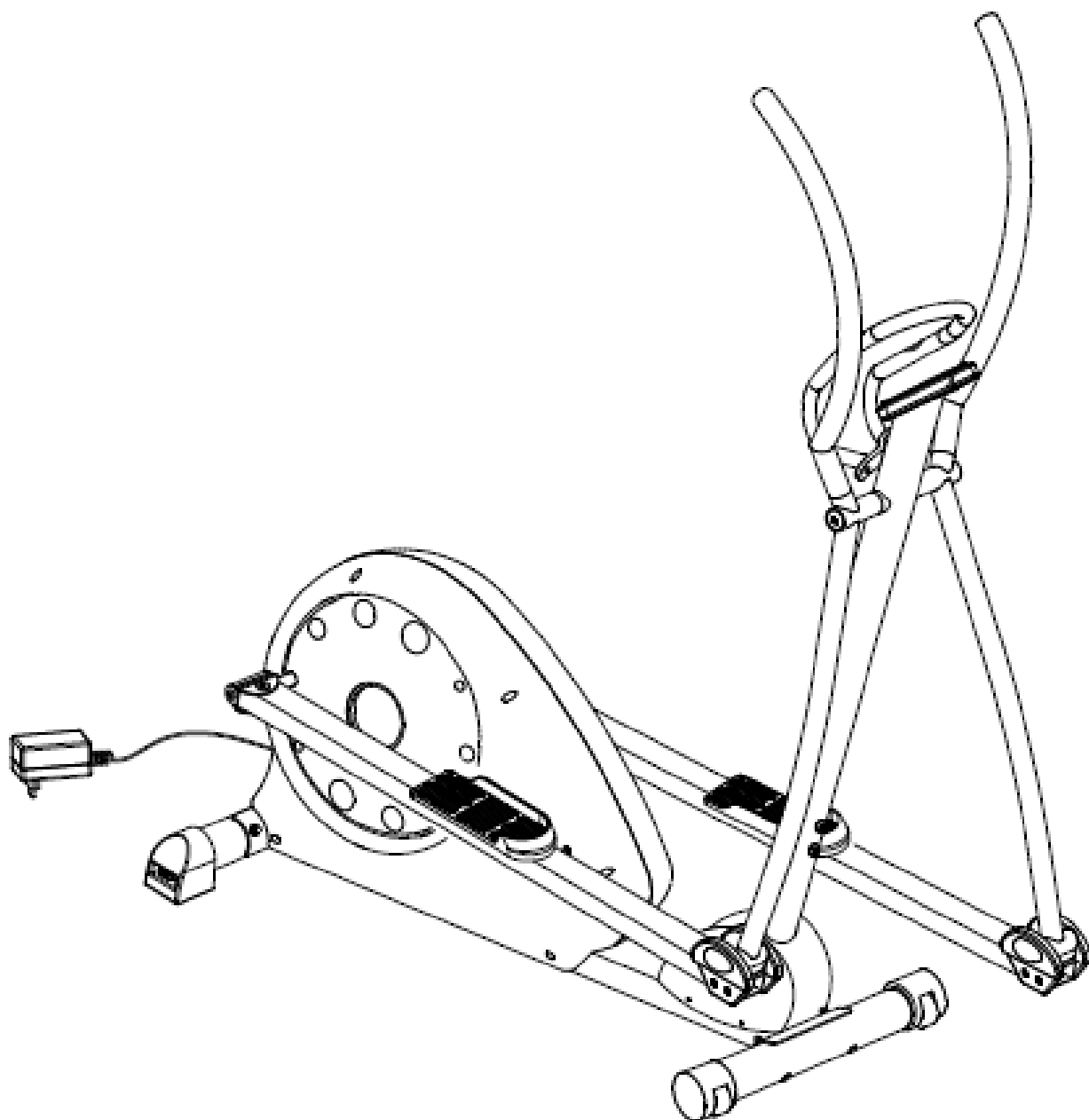


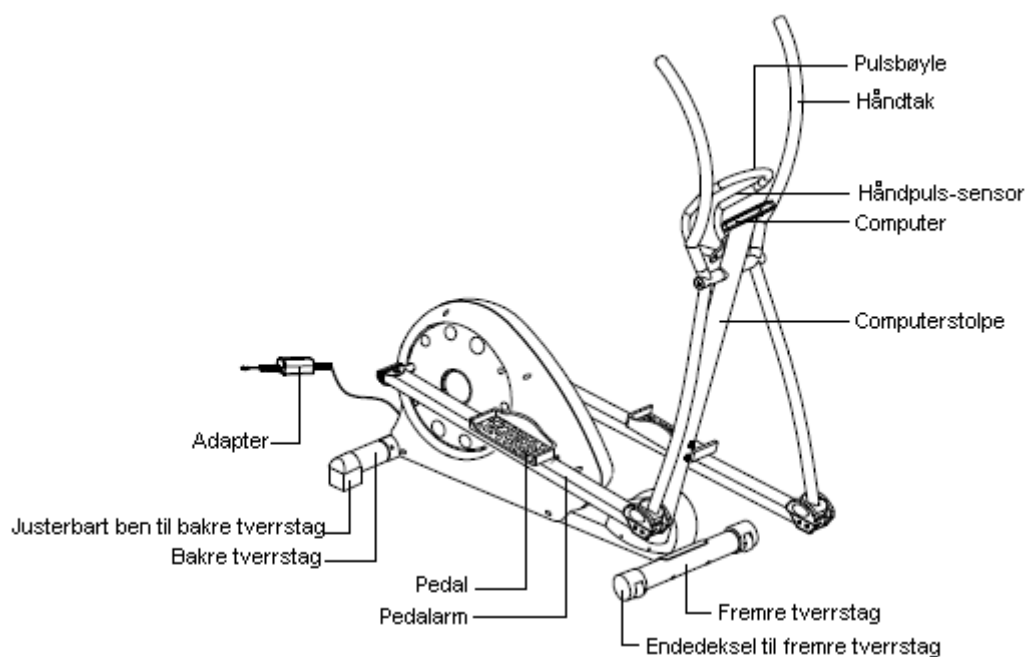


**Bruks- og monteringsanvisning til  
Abilica ExElip 1.0**

Art. nr. 555 061



## MONTERINGSDELER



### SKRUEPAKKE

Nr. 75 - Endedeksel til håndtaksaksling	Nr.11-Festebolt til fremre- og bære 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-nøkkell
Multiverktøyl	Multiverktøyl	Nr.77-Avstandsstykkell til håndtaksaksling	Nr.80-Skive til håndtaksaksling
Nr.69-Skive til pulsboyle			

## VIKTIG INFORMASJON

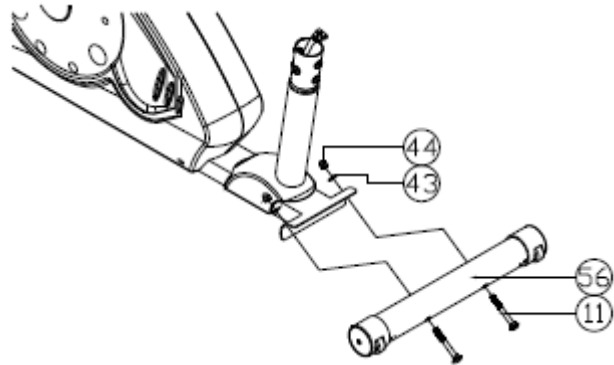
- Bruksområdet for dette apparatet er hjemmetrening.
- Plasser apparatet på et jevnt og hardt underlag.
- Bruk apparatet kun som beskrevet i denne manualen.
- Stå oppreist og i god balanse når du bruker apparatet, for å unngå unødig slitasje på foringer og lager.
- Hold barn unna apparatet, også når 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.

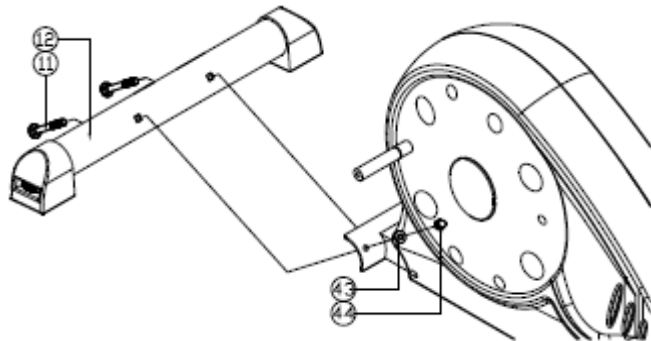
### Steg 1.

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.



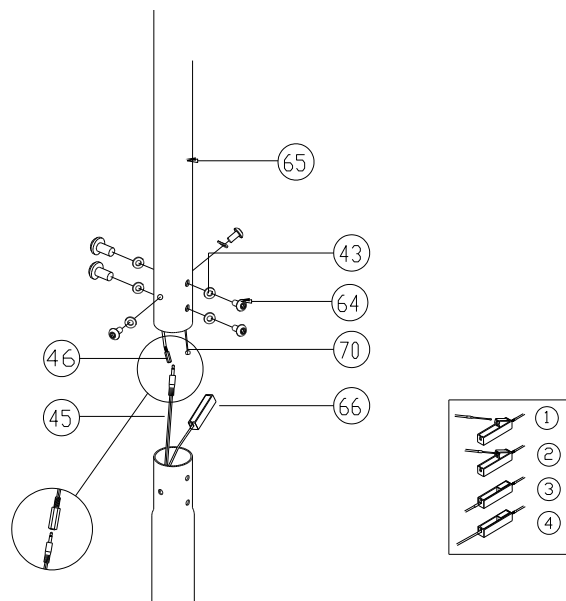
### Steg 3.

Fest motstandsvaieren som ligger innvendig i computerstolpen til motstandsvaieren i hovedrammen (se liten illustrasjon).

Fest så signalkablene sammen.

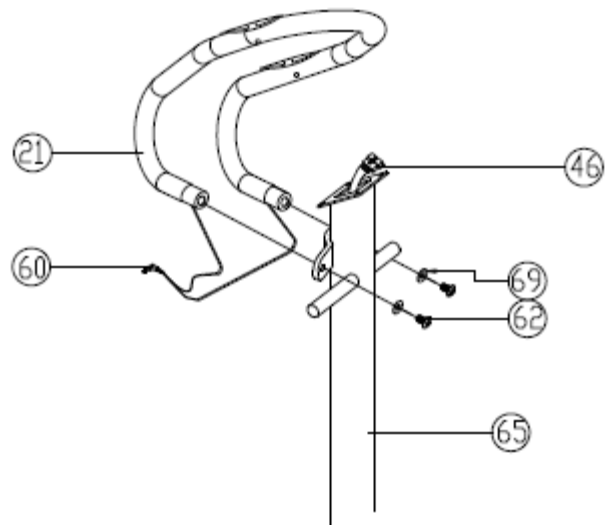
Bruk skruene som sitter i rammen til å feste computerstolpen til hovedrammen.

**OBS! Pass på at ledningene ikke kommer i klem under denne operasjonen.**



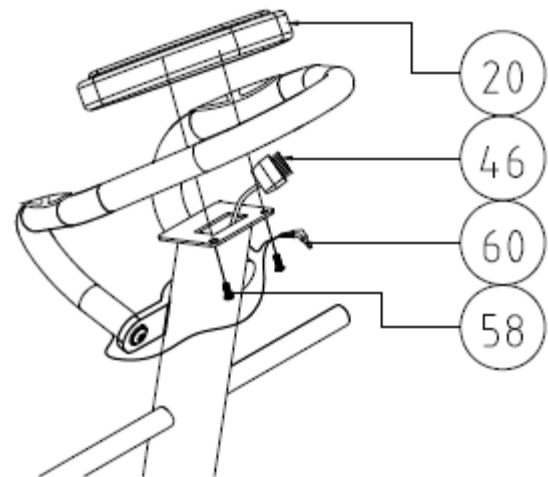
#### Steg 4.

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.

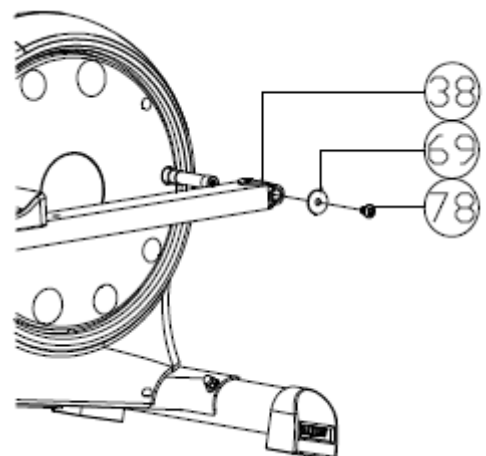
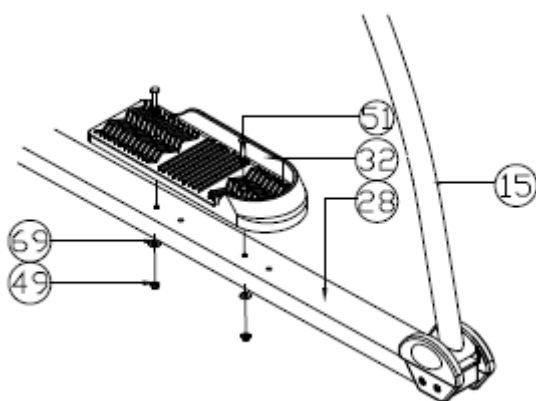


#### Steg 6.

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

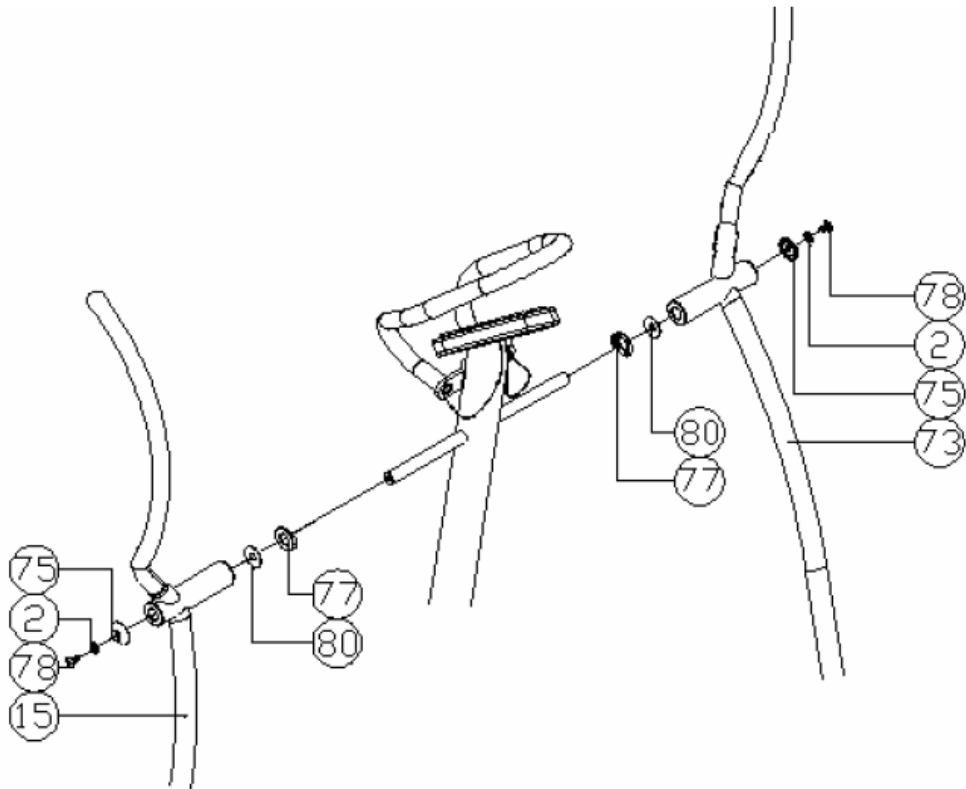
Fest så pedalarmerne til staget på de store pedalarm-skivene bakerst på apparatet.

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



### Steg 7.

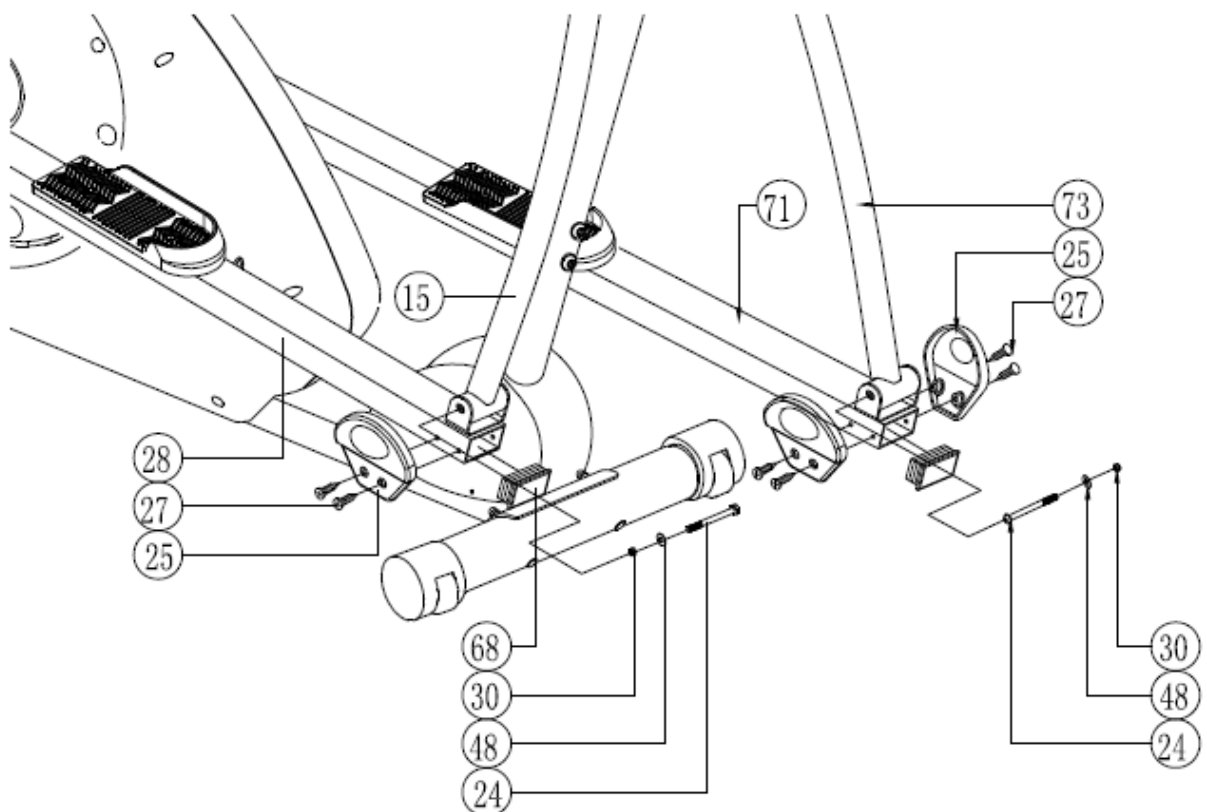
Fest håndtakene til akslingen på computerstolpen ved hjelp av medfølgende skruer, skiver og muttere.



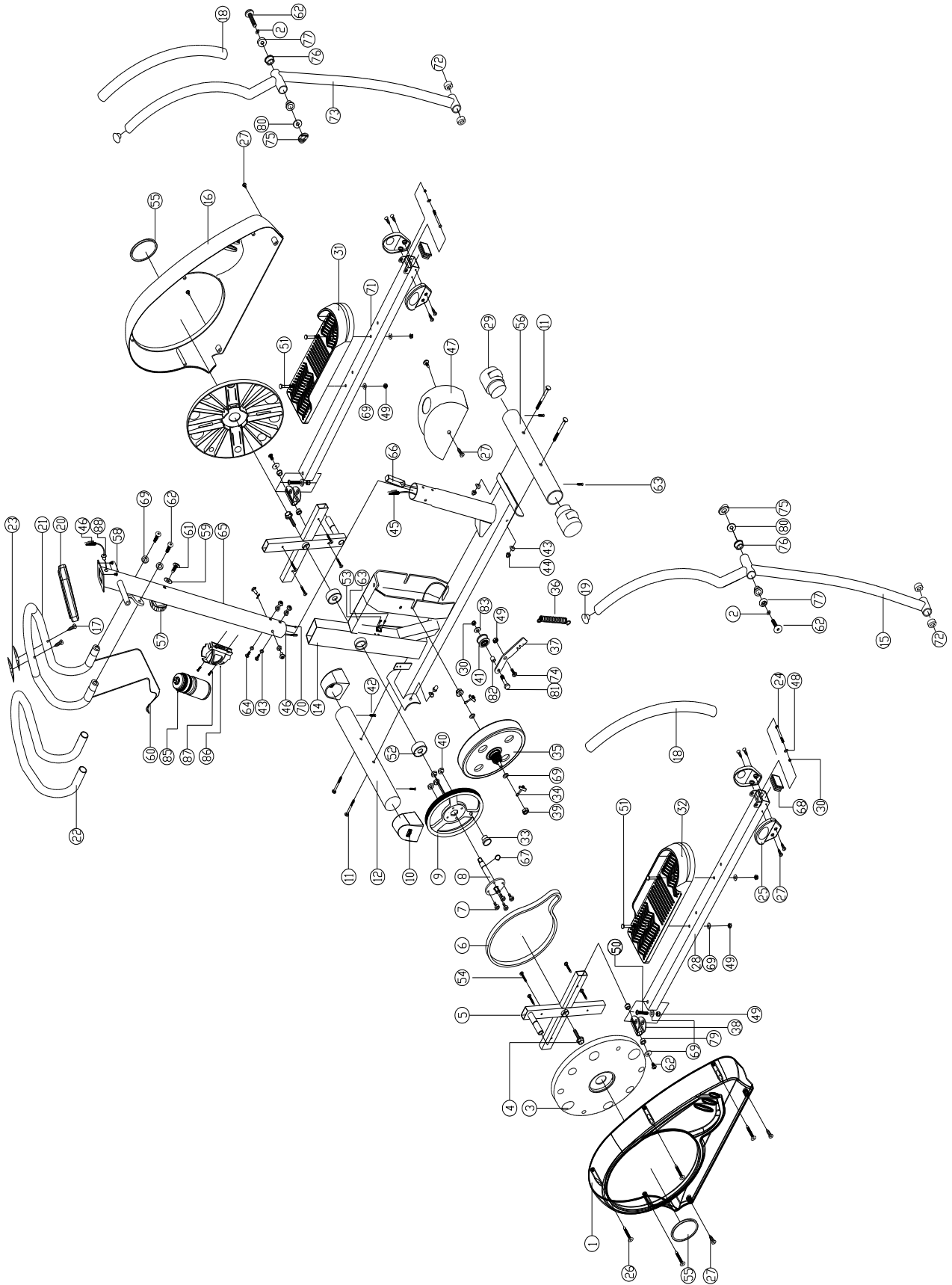
### Steg 8.

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



## KOMPLETT

Nr.	Beskrivelse	Ant.	Nr.	Beskrivelse	Ant.
1	Høyre sidedeksel	1	44	Hettemutter	4
2	Skive	2	45	Nedre computerkabel	1
3	Høyre pedalarmskive	1	46	Øvre computerkabel	1
4	Sekskantbolt	2	47	Plastdeksel	1
5	Krankarm	2	48	Skive	2
6	Drivreim	1	49	Mutter	7
7	Festeskrue	4	50	Skrue til U-plate	2
8	Brakett	1	51	Sekskantbolt	6
9	Føringshjul	1	52	Lager	2
10	Endehylse til bakre tverrstag	2	53	Sensor	1
11	Festeskrue	4	54	Skrue	8
12	Bakre tverrstag	1	55	Plastdeksel	2
13	Venstre pedalarm-skive	1	56	Fremre tverrstag	1
14	Hovedramme	1	57	Motstandsregulator	1
15	Høyre håndtak	1	58	Festeskrue til computer	2
16	Venstre sidedeksel	1	59	Skive til motstandsregulator	1
17	Skrue	2	60	Håndpulsledning	1
18	Polstring til håndtak	2	61	Skrue til motstandsregulator	1
19	Plastdeksel	2	62	Umbracoskrue	6
20	Computer	1	63	Skrue	4
21	Håndpuls-bøyle	1	64	Skrue til styrestolpe	6
22	Polstring til håndpuls-bøyle	1	65	Styrestolpe	1
23	Håndpuls-sensor	2	66	Nedre motstandsvaier	1
24	Umbracoskrue	2	67	Sejer-ring	1
25	Plastdeksel	4	68	Plastdeksel	2
26	Skrue til sidedeksel	5	69	Skive	11
27	Stjerneskrue	14	70	Øvre motstandsvaier	1
28	Høyre pedalarm	1	71	Venstre pedalarm	1
29	Endehylse til fremre tverrstag	2	72	Metallforing	2
30	Mutter	3	73	Venstre pedalarm	1
31	Venstre pedal	1	74	Sekskantbolt	1
32	Høyre pedal	1	75	Avstandsstykke	2
33	Magnet	1	76	Plastforing	4
34	Justeringskrue til svinghjul	2	77	Plastdeksel	2
35	Svinghjul	1	79	Foring til U-plate	4
36	Fjær til føringshjul	1	80	Skive	2
37	Monteringslist for føringshjul	1	81	Aksling til føringshjul	1
38	U-plate til pedalarm	2	82	Foring til føringshjul	1
39	Mutter	2	83	Skive til føringshjul	1
40	Mutter til føringshjul	4	85	Drikkeflaske	1
41	Føringshjul	1	86	Flaskeholder	1
42	Skrue	2	87	Festeskrue til flaskeholder	2
43	Buet skive	10	88	Plastforing	1



## Bruksanvisning til computer



**AB-154**

### SPESIFIKASJONER

FUNKSJON	Auto Scan	Hvert 4.sek.				
	Tid	00:00-99min.59sek.				
	Hastighet	Maksimum99.9 km/t (eller1500 RPM)				
	Distanse	0.00~99.99 km.				
	Kalorier	0.0~999.9~9999 Kcal				
	Total Distanse	0~9999 km.				
	Pulse	40~240 BPM (slag pr. minutt)				
Batteritype		2 stk AA-batt.				
Brukstemperatur		0°C~+40°C (32°F~140°F))				
Lagringstemperatur		-10°C~+60°C (140°F~140°F)				
SCAN	TIME	SPEED	DIST	CAL	ODO	♥

### FUNKSJONSKNAPPER

- MODE: Skifter mellom de ulike funksjonene.
- SET: Innstilling av verdier for tid, distanse og kalorier når computeren ikke er i scan-modus.
- RESET: Nullstiller tid, distance og kalorier.

## BRUK AV FUNKSJONENE

**SCAN:** Press MODE-knappen til SCAN kommer til syne. Displayet vil da veksle mellom de fem ulike visningene TIME (tid), SPEED (hastighet), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) og ODO (total dist.) Displayet vil skifte hvert 4. sek.

**TIME:** (A) Teller oppover fra 0 og til endt treningsøkt  
(B) Press MODE-knappen til TIME kommer til syne, press SET-knappen for å programmere ønsket treningstid. Tiden vil telle ned til 0, og avgi en 15 sekunders alarm ved endt treningsøkt.

**SPEED:** Viser gjeldende hastighet.

**DISTANCE:** (A) Teller oppover fra 0 og til endt treningsøkt.  
(B) Press MODE-knappen til DIST kommer til syne, press SET-knappen for å programmere ønsket treningsdistanse. Distansen vil telle ned til 0, og avgi en 15 sekunders alarm ved endt treningsøkt.

**CALORIES:** (A) Teller oppover fra 0 og til endt treningsøkt  
(B) Press MODE-knappen til CAL kommer til syne, press SET-knappen for å programmere ønsket kaloriforbruk. Kaloriene vil telle ned til 0, og avgi en 15 sekunders alarm ved endt treningsøkt. Vær obs på. at dette kun er en indikasjon, og at det finnes en rekke variabler som påvirker kaloriforbruket som denne computeren ikke har mulighet til å ta høyde for.

**TOTAL DISTANSE (ODO):** Teller den totale distansen side forrige batteriskift.

**PULS(♥)** Press MODE-knappen til ♥-symbolet kommer til syne. Plasser begge håndflatene på håndpulssensorene, og displayet vil vise din nåværende puls. Vær oppmerksom på at computeren trenger opptil 30 sekunders referanse før den viser noen verdi.

**ALARM:** Computeren vil pipe når MODE, SET and RESET-knappene trykkes på.

**AUTO ON/OFF & AUTO START-STOP:** Dersom maskinen står urørt i 8 min. vil displayet slå seg av. Sett maskinen i bevegelse eller trykk en vilkårlig knapp for å aktivere displayet igjen.

## SPORT SUPPLY®

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