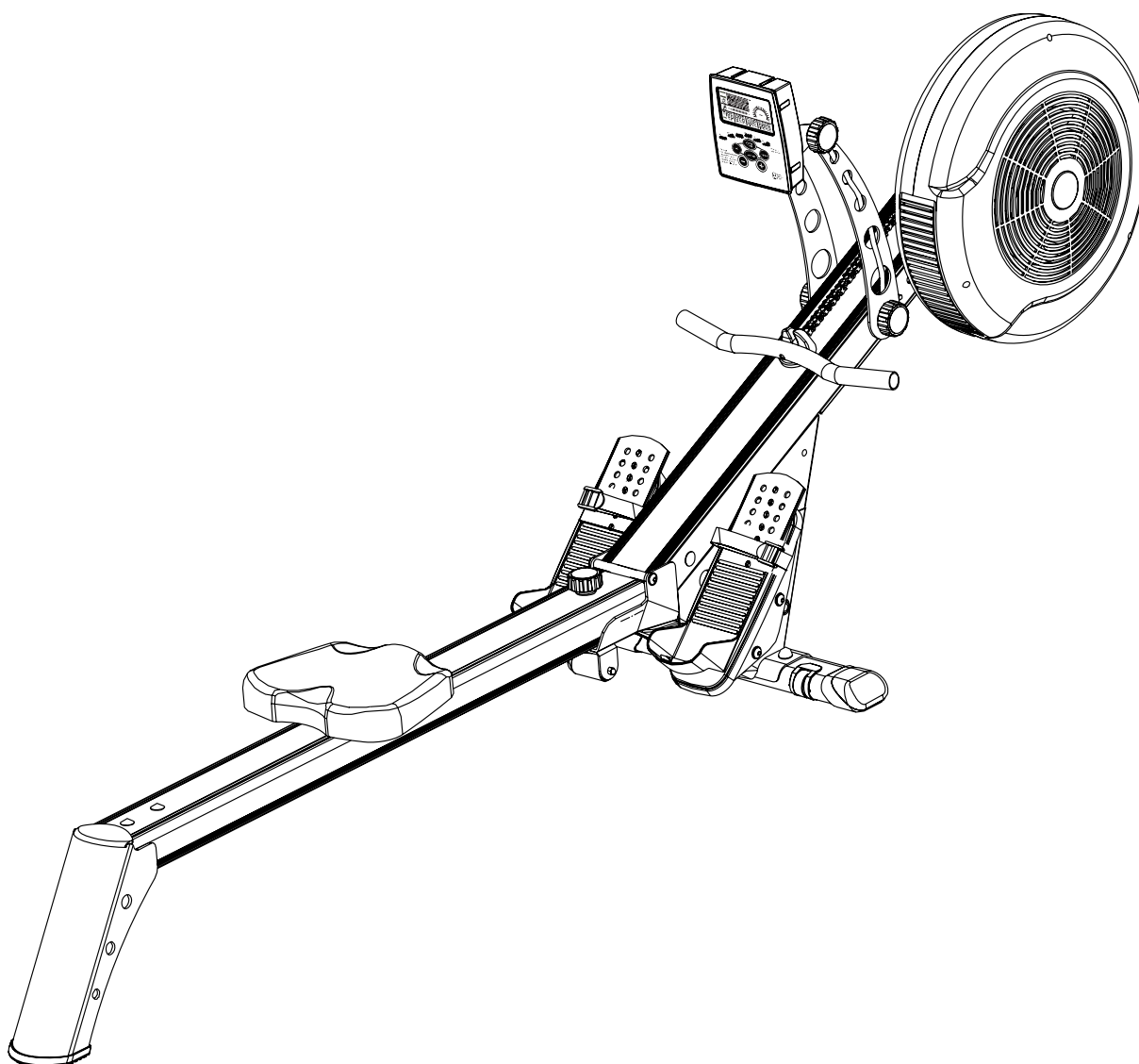




# Bruks- og monteringsanvisning til Abilica Air Rower

Art. nr. 555 275

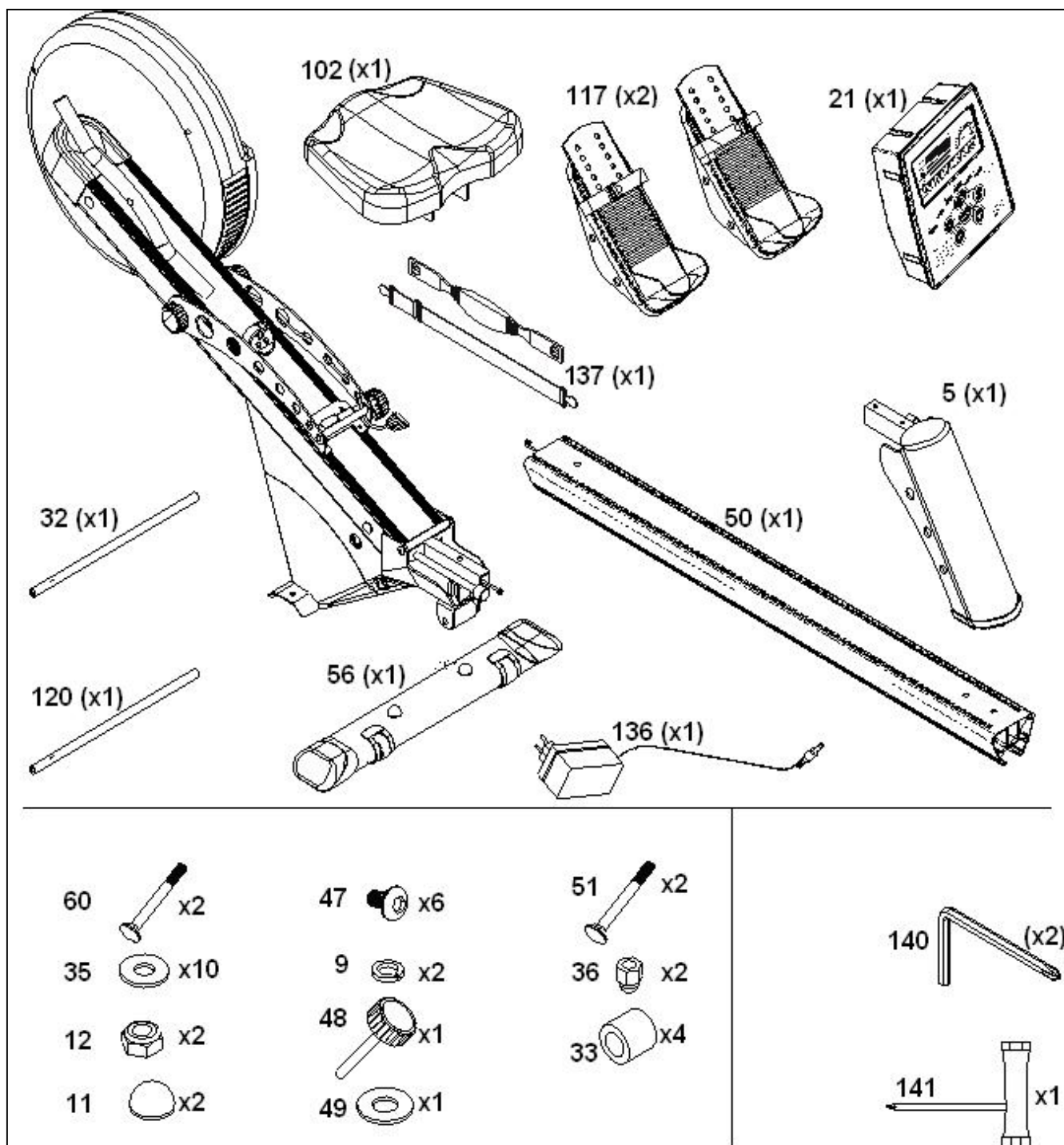


Modell R 16

## VIKTIG INFORMASJON

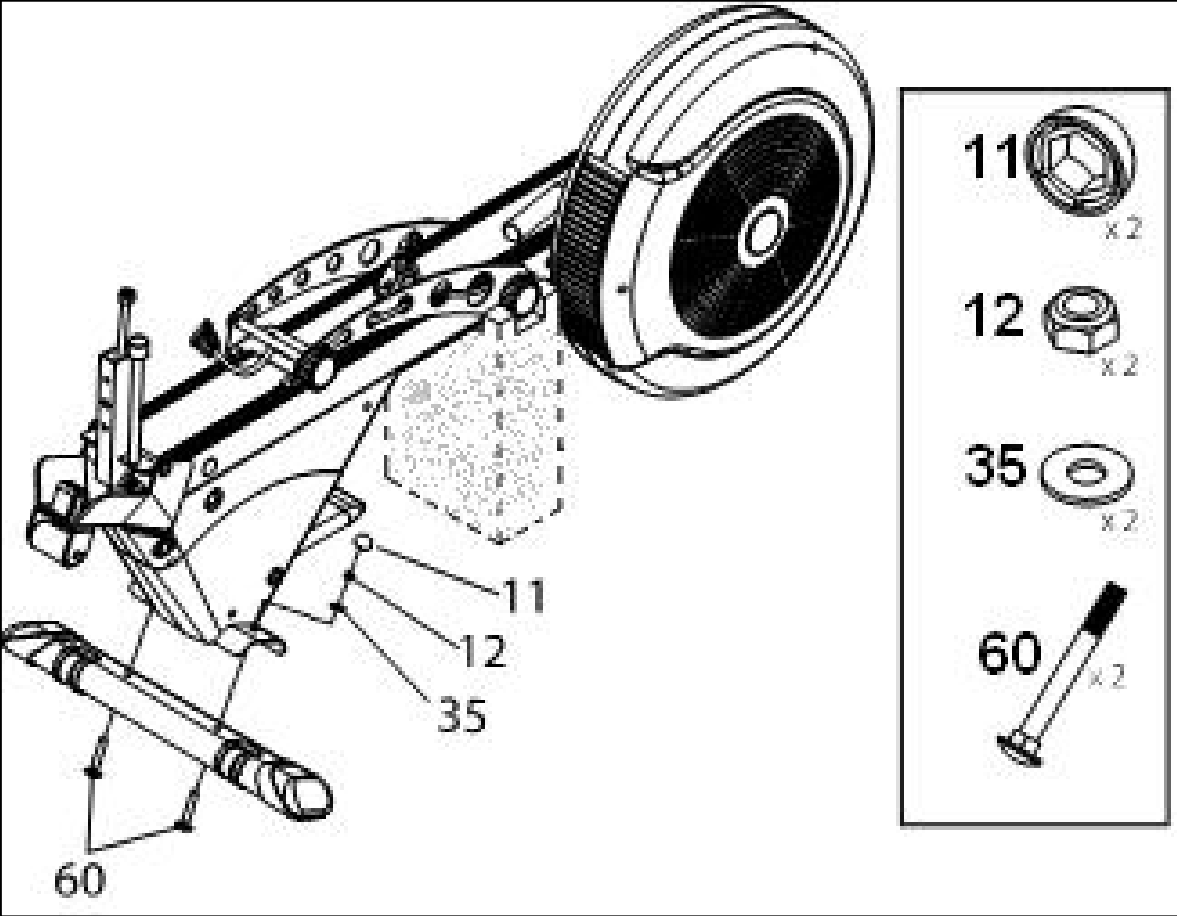
- Bruksområdet for dette apparatet er hjemmetrening.
- Roapparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen
- Eiereren av trimapparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.
- Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.
- Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.
- Det anbefales å bruke hansker ved bruk av apparatet, for å unngå ubehagelige blemmer i hendene.
- Sitt alltid på setet under bruk.
- 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, med mindre ro-trening er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.
- Det tas forbehold om evt. trykkfeil i manualen.

# MONTERINGSDELER

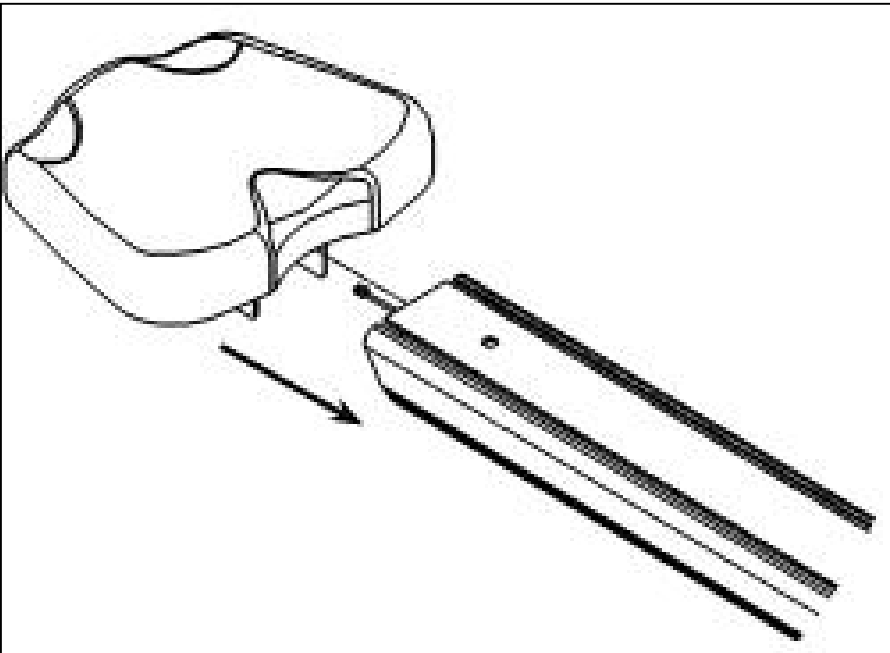


# MONTERING

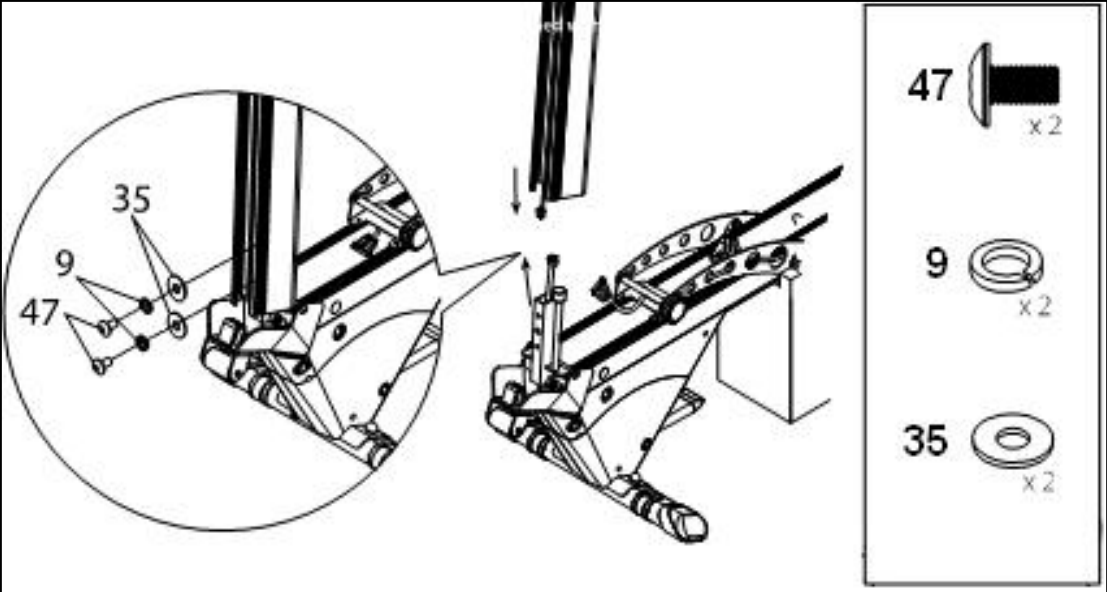
## Steg 1



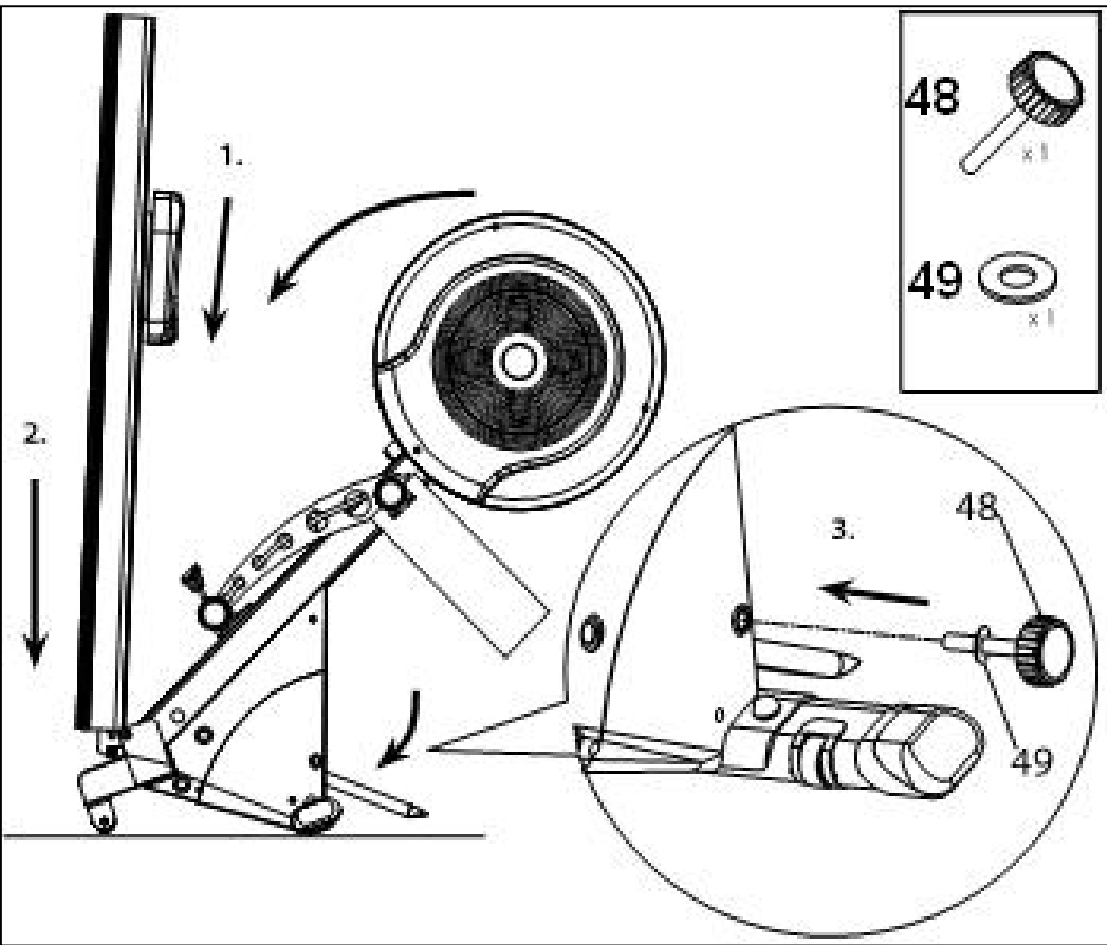
## Steg 2



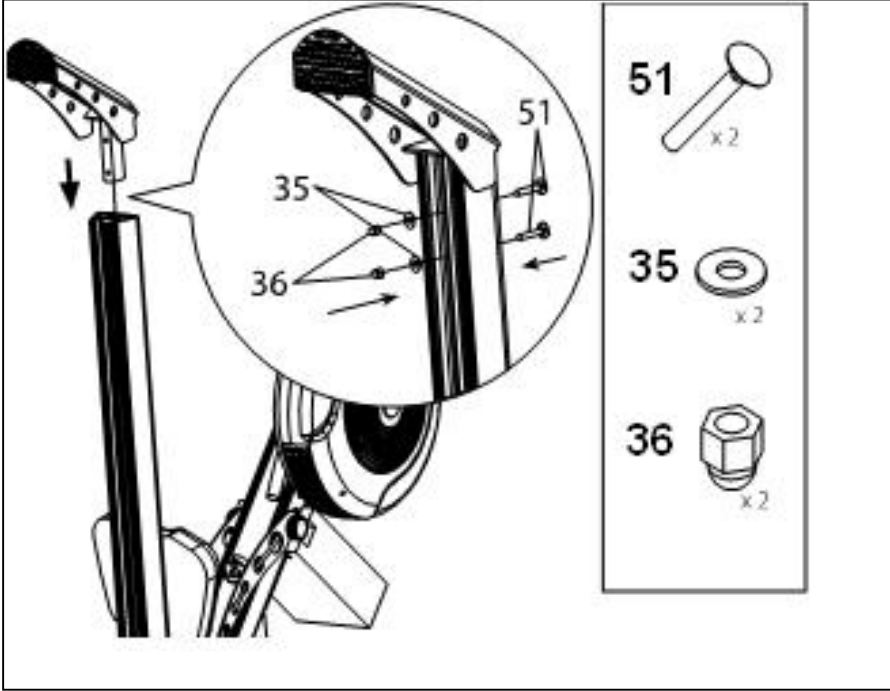
**Step 3**



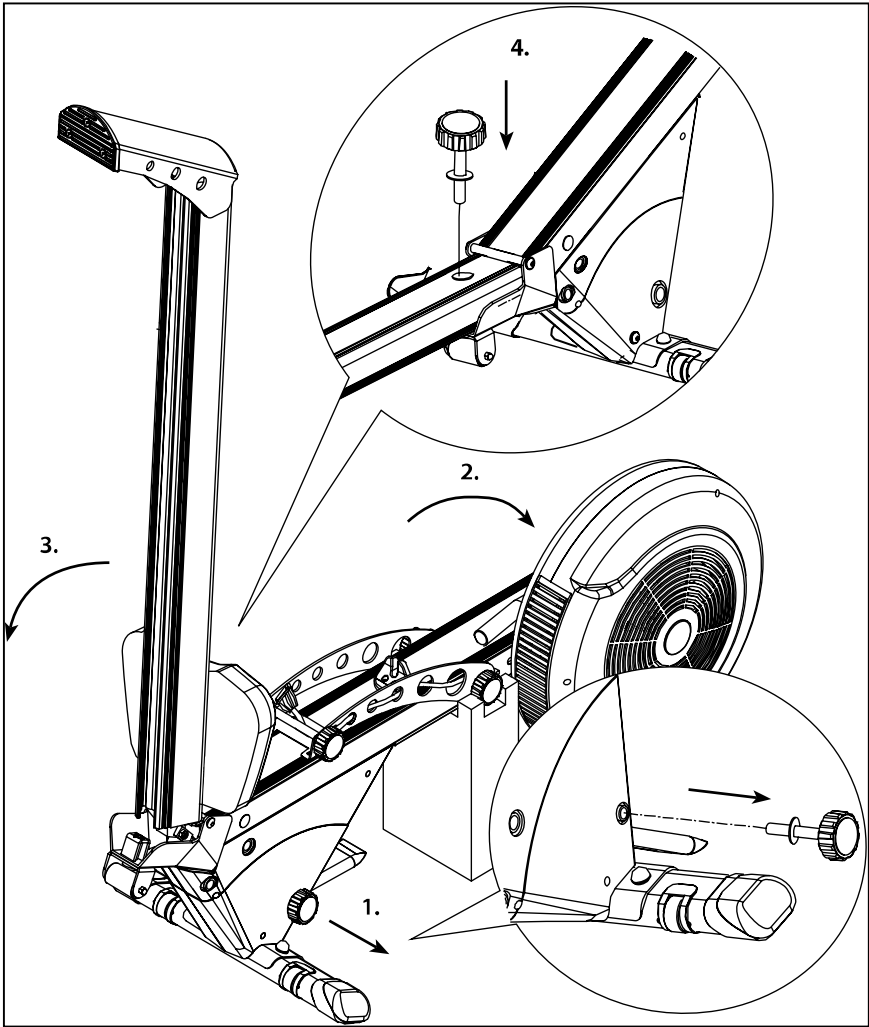
**Step 4**



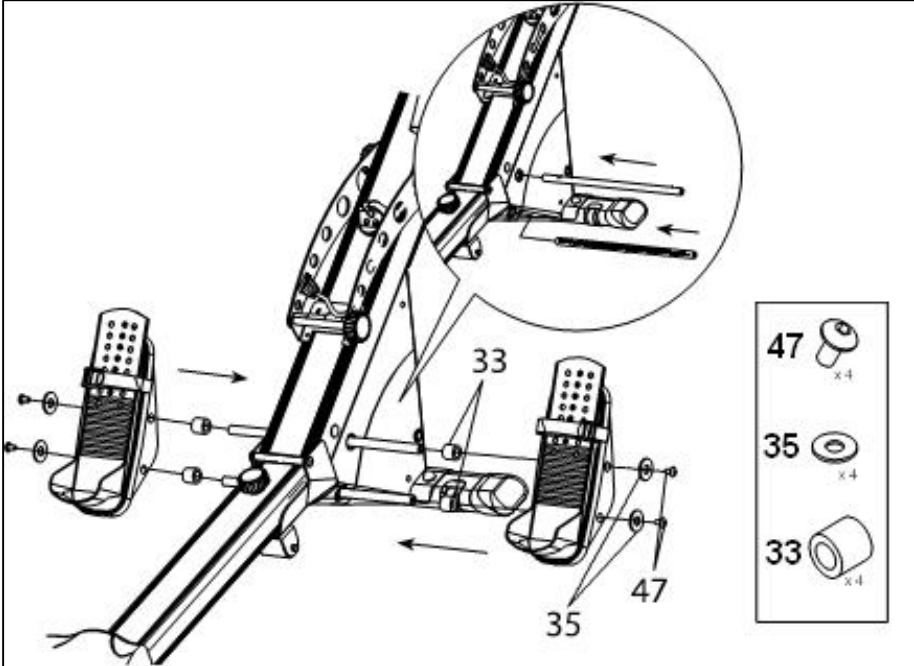
Step 5



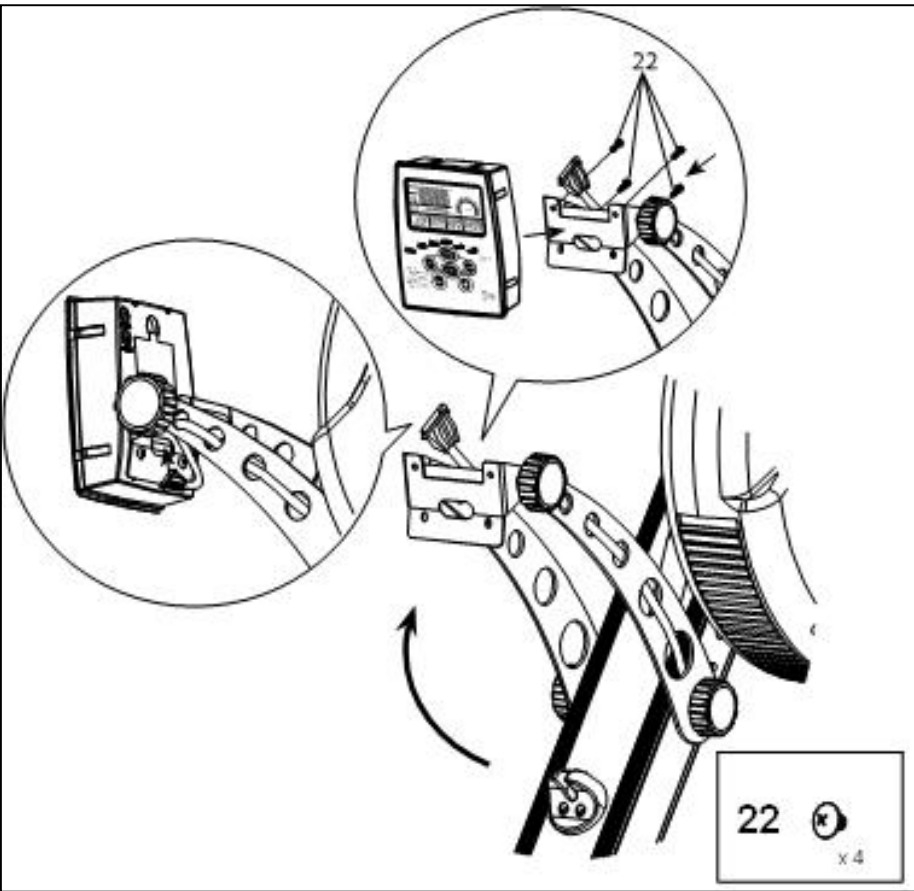
Step 6



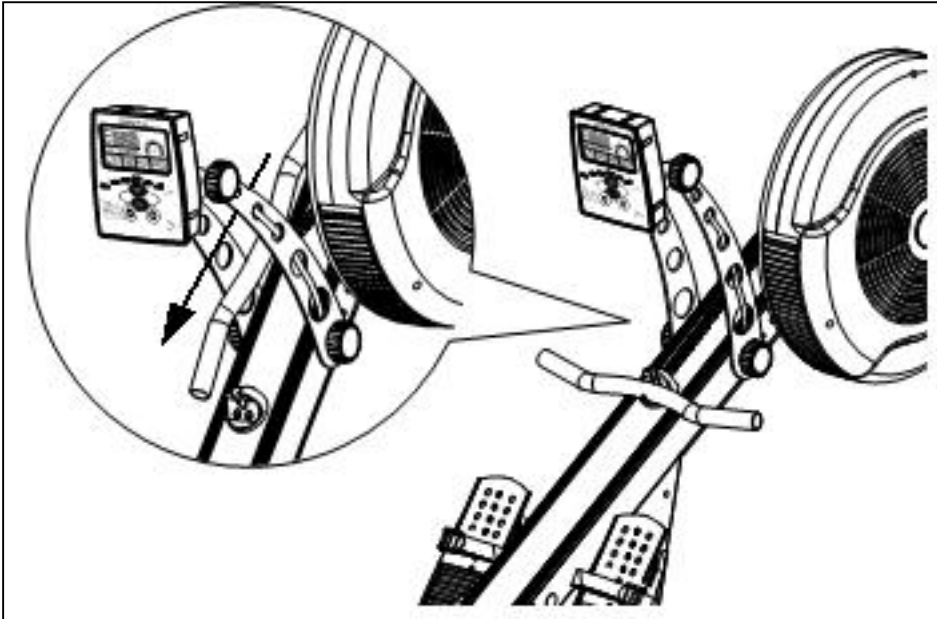
Step 7



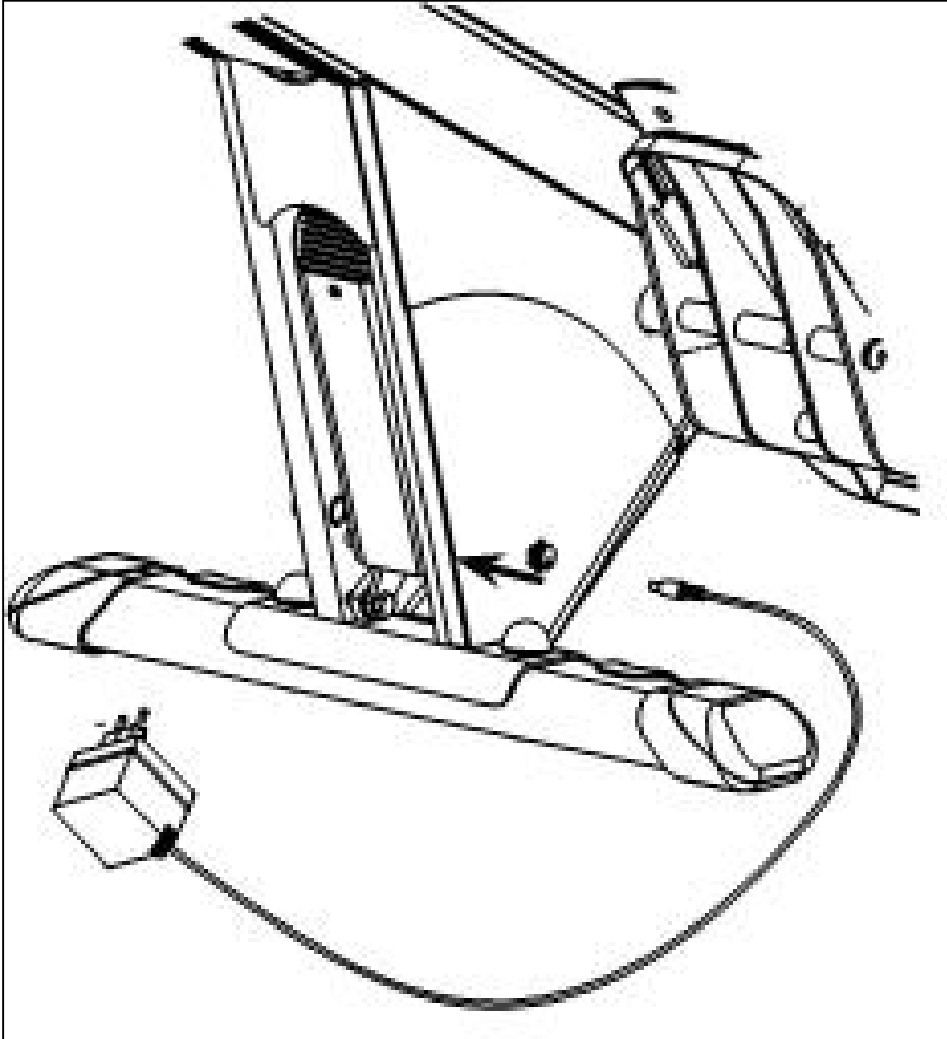
Step 8



**Step 9**



**Step 10**



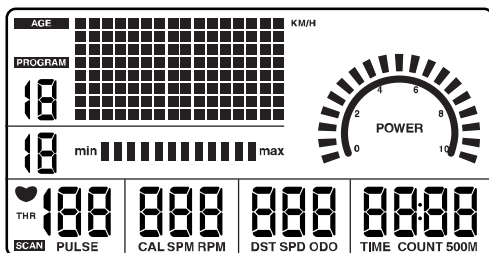


## BETJENING AV COMPUTEREN



### Quick start

Trykk på display mode knappen og start ringen. Alle verdier vil telle oppover fra 0. Motstanden justeres underveis med + / - knappene.









Screen Display

Kraften i hvert åretak vises på POWER-skalaen i hoveddisplayet.

## DISPLAY INFORMASJON

<b>AGE</b>	Viser innlagt alder
<b>PROGRAM</b>	Viser programnummer (P1-P8)
<b>min.IIIIIII max.</b>	Viser motstandsnivå
<b>THR</b>	Viser innlagt målsettingsverdi for hjerterytme
<b>SCAN</b>	Veksler mellom de ulikevisningene
<b>PULSE</b>	Viser hjerterytmen (Krever bruk av brystbelte med sender)
<b>CAL</b>	Indikerer kaloriforbruk
<b>SPM</b>	Viser antall åretak pr. min.
<b>RPM</b>	Viser antall omdreininger pr. min.
<b>DST</b>	Viser tilbakelagt distanse for den aktuelle treningsøkten (trip)
<b>SOD</b>	Viser hastigheten
<b>ODO</b>	Viser tilbakelagt distanse siden forrige batteriskifte
<b>TIME</b>	Viser tidsforbruket for den aktuelle treningsøkten
<b>COUNT</b>	Viser antall åretak for den aktuelle treningsøkten
<b>500M</b>	Viser antatt tid pr. 500m.
<b>POWER</b>	Viser kraften i hvert åretak

## KNAPPENE

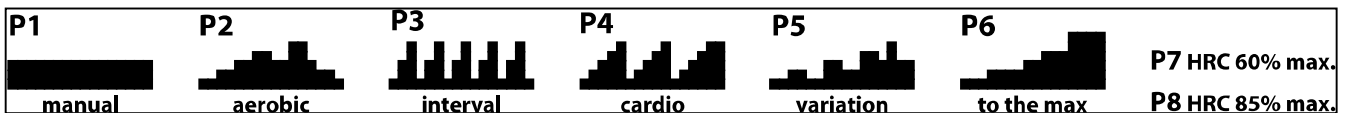
	<b>Innstilling</b>	<b>Under trening</b>
	Velg mellom de ulike verdiene.	Veksle mellom de ulike visningsalternativene.
	Velg program (P1-P8)	
	Bekreft innstillinger	
	Nullstill verdier. Hold inne for fullstendig nullstilling.	
	Øker verdiene i de ulike parametrene.	Øker motstandsnivået
	Reduserer verdiene i de ulike parametrene.	Reduserer motstandsnivået

## PROGRAM

Roapparatet har 5 forhåndsprogrammerte profiler.

Juster først alderen med +/- knappene, og bekreft med ” **display mode**” for å gå videre. Alderen du legger inn her vil danne grunnlaget for pulsberegningene som blir gjort dersom du velger pulsprogram senere (P7 og P8). Du kan også legge inn alder senere, ved oppstart av P7 eller P8.

1. Begynn å ro, eller trykk ”**program**” gjentatte ganger for å velge ønsket program blant P1 – P6.
2. Begynn å ro, eller trykk ”**set**” for å bekrefte programvalget, og gå til innstilling av de ulike parametrene. Fremgangsmåten for innstilling er nærmere beskrevet nedenfor.
3. Trykk ”**display mode**” for å bekrefte alle innstillinger og begynn å ro for å starte treningsøkten.



## HRC (Heart Rate Control)

Pulsprogrammet HRC justerer belastningen etter hvor fort hjertet ditt slår i forholdt til den målsettingen du har lagt inn.

Du kan velge mellom to ulike intensitetsnivåer under treningsøkten.

- 60% av makspuls (Progr. 7) er egnet for mest mulig effektiv fettforbrenning
- 85% av makspuls (Progr. 8) er best egnet for kondisjonstrening.

Hold ”**display mode**” knappen i 5 sek. for å legge inn alder. Juster med + / - knappene og bekreft med ”**display mode**”. Begynn å ro for å starte treningsøkten.

## FORHÅNDSINSTILLING

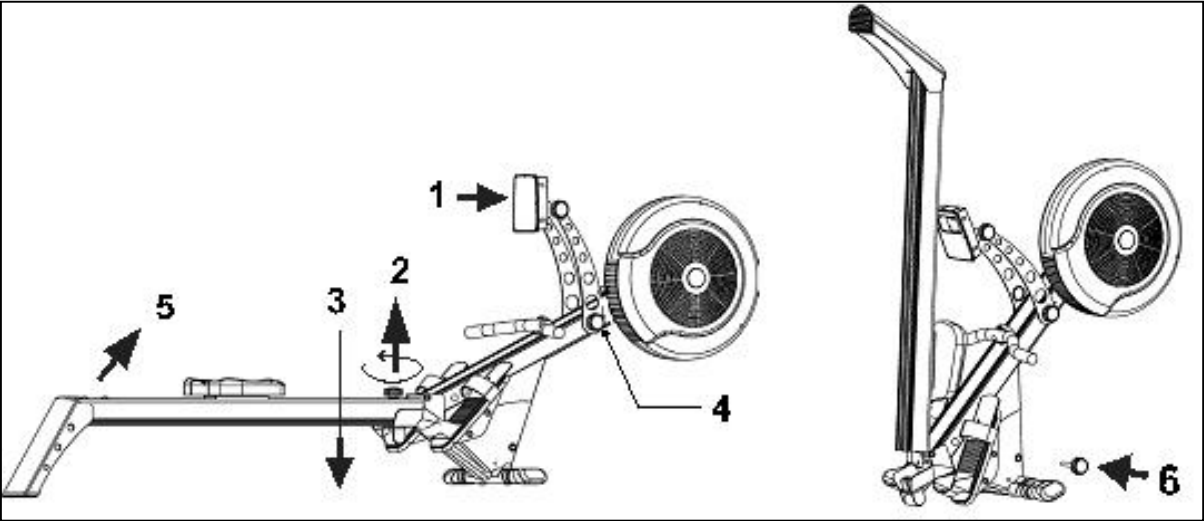
Du kan programmere roapparatet med ulike målsettinger som puls, kaloriforbruk, distanse, tid eller antall åretak.

Gå inn i innstillingsmenyen du ønsker ved å trykke ”set” gjentatte ganger til det parameteret du ønsker å endre begynner å blinke. Juster med + / - knappene, og bekreft og hopp videre til neste parameter med ”set”. Begynn å ro for å starte treningsøkten.

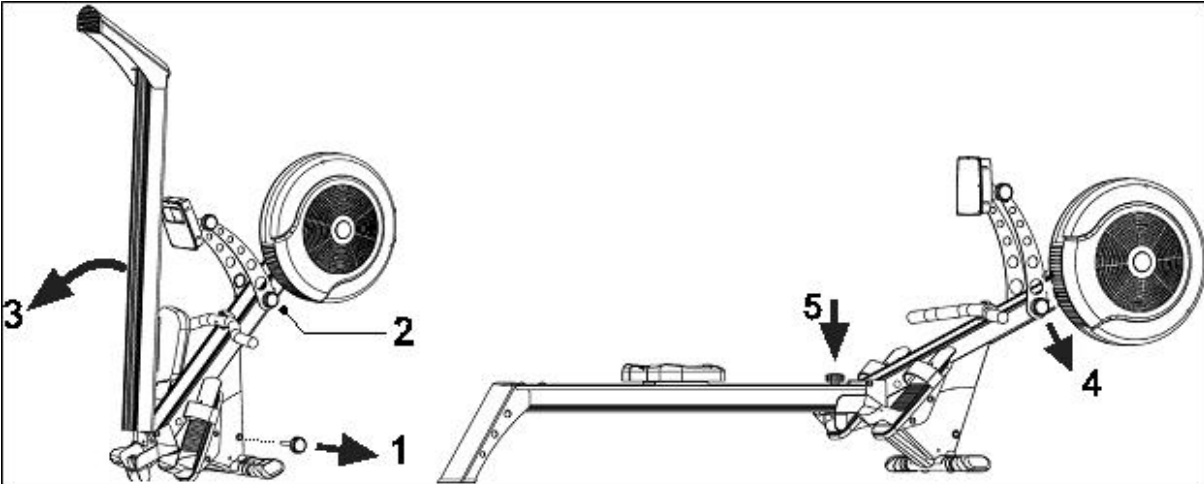
De funksjonene du har lagt inn målsettings-data i, vil telle ned til 0.

Har du lagt inn målsettings-data i flere ulike funksjoner, vil det varsles med tre korte pip etter hvert som disse når 0. Når en verdi har nådd 0, vil denne så begynne å telle oppover til du stanser treningen.

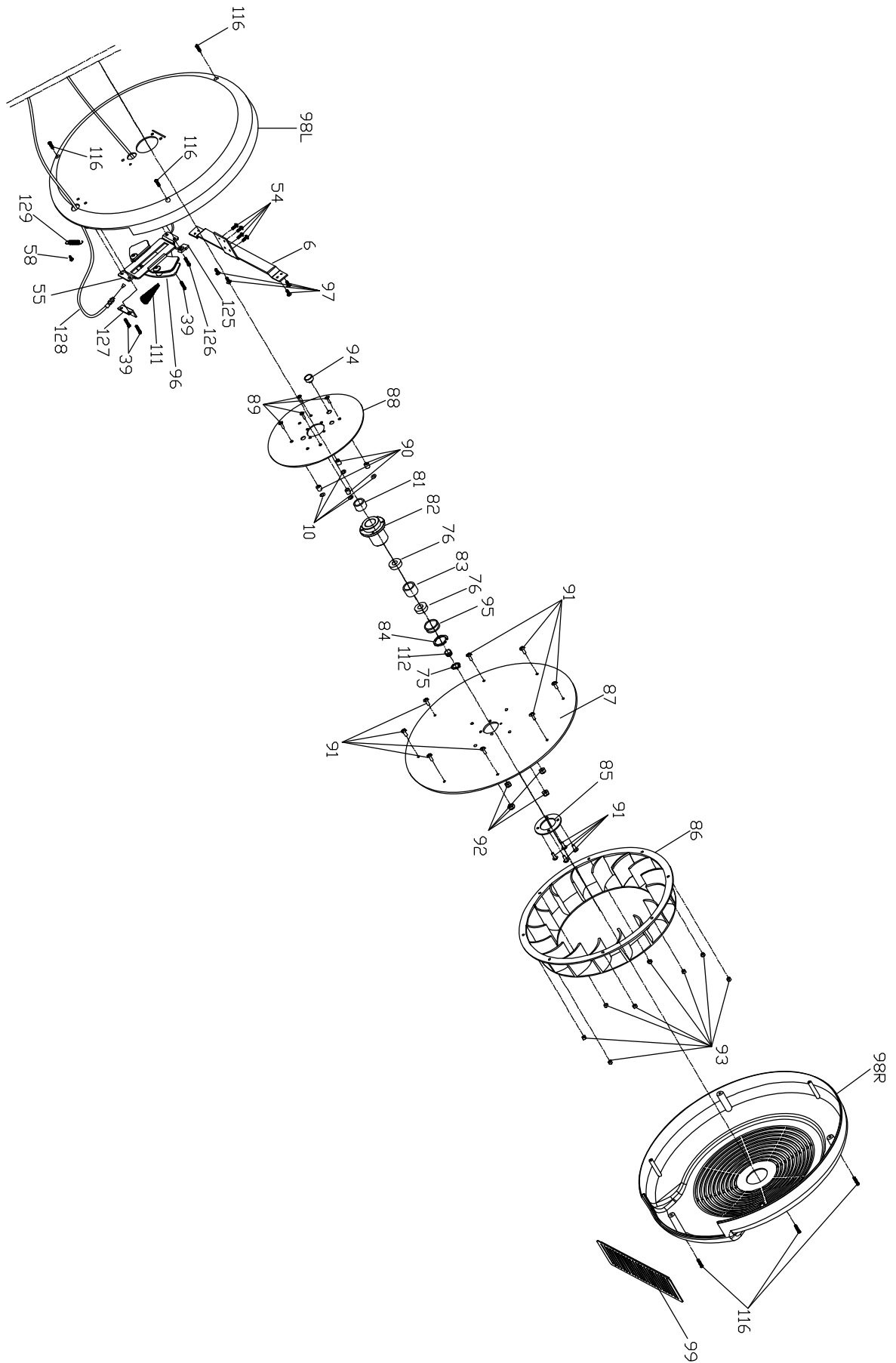
**SLÅ SAMMEN ROAPPARATET FOR LAGRING**



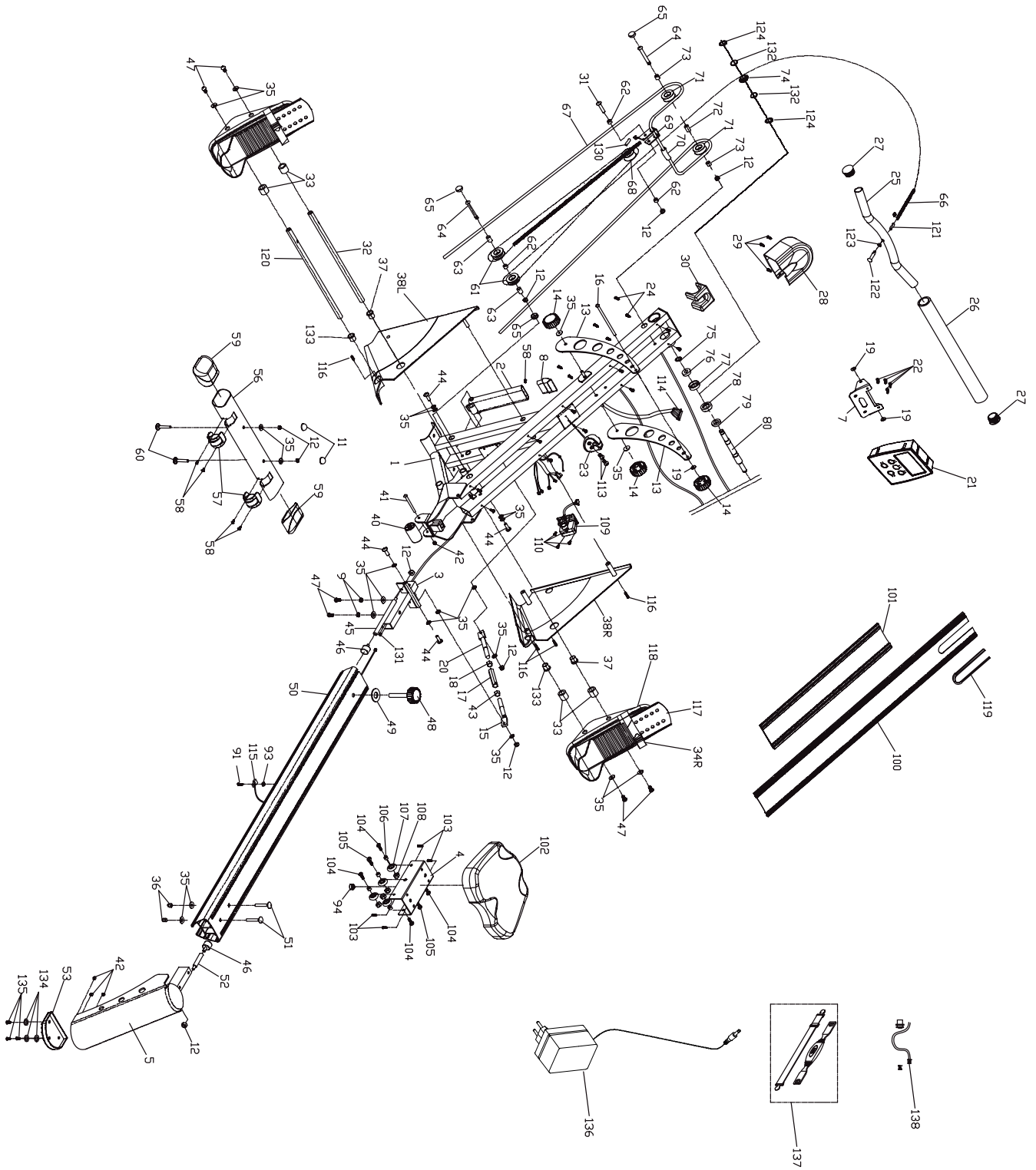
**KLARGJØRE ROAPPARATET FOR BRUK ETTER LAGRING**



# KOMPLETT DELETEDGNING



# KOMPLETT DELETEDGNING



**SPORT SUPPLY<sup>®</sup>**

Leverandør:  
Sport Supply Int. AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norway  
E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.sportsupply.no](http://www.sportsupply.no)

© Sport Supply Int. AS

Rev.2 012010