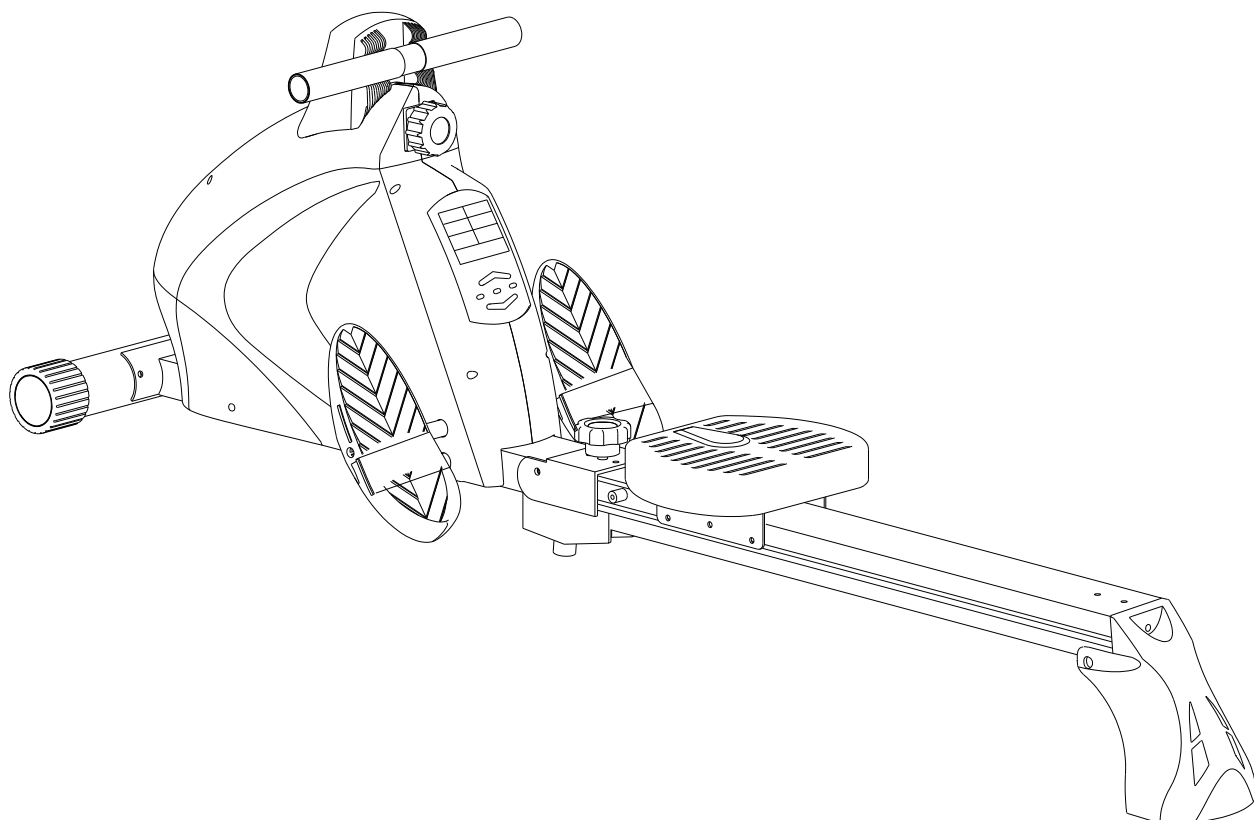




Bruks- og monteringsanvisning til

Abilica C-Rower

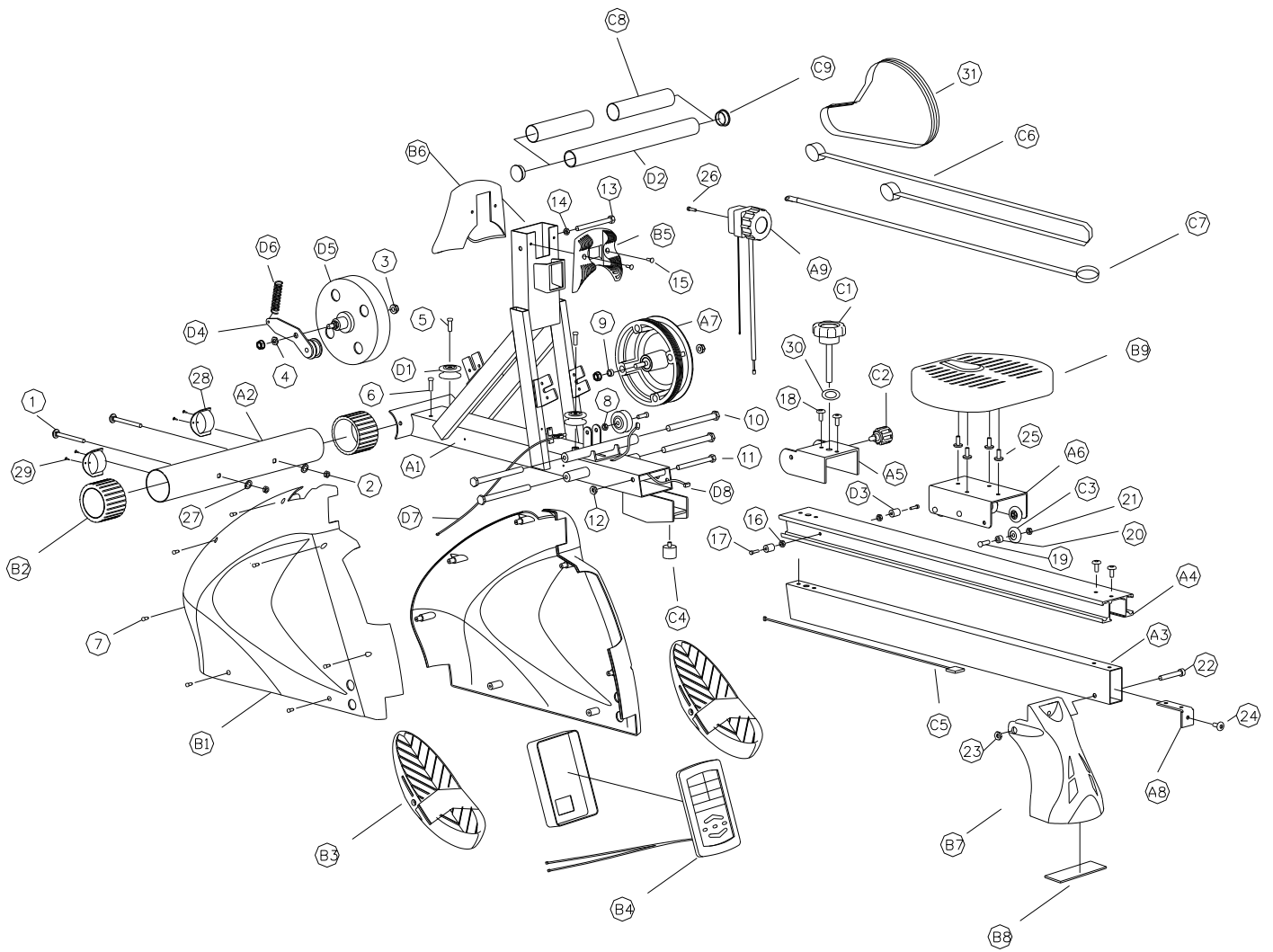
Art. nr. 555 170



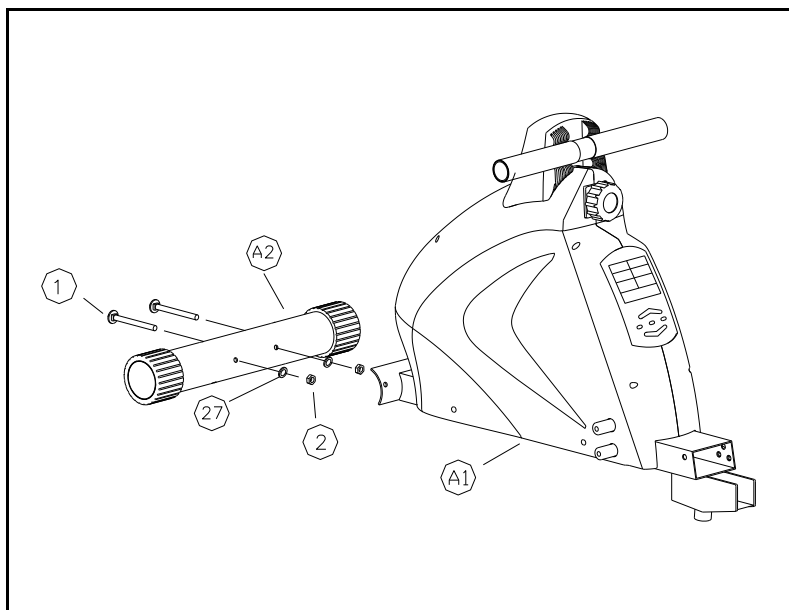
KOMPLETT DELELISTE

Nr	Delebeskrivelse	Antall	Nr	Delebeskrivelse	Antall
A1	Hovedramme	1	1	Bolt for tvertstag M8 / 90mm	2
A2	Fremre tverrstag	1	2	Mutter for tverrstag M8	2
A3	Nedre glideplate	1	3	Mutter for aksel 3/8 x 26	4
A4	Øvre glideplate	1	4	Skive for aksel	1
A5	Deksel for glideplate	1	5	Skrue M8 / 35mm	3
A6	Setevogn	1	6	Skrue M8 / 30mm	1
A7	Reimskive	1	7	Skrue for sidedeksel 4 x 16	8
A8	L-plate	1	8	Mutter M8	1
A9	Motstandsregulator	1	9	Skive for Reimskive	1
B1	Sidedeksel (H+V)	1	10	Hylsebolt 1/2	4
B2	Endehylse Ø 76	2	11	Festeskrue 3/8"	1
B3	Pedal	2	12	Mutter til festeskrue3/8	1
B4	Computer	1	13	Feste bolt	1
B5	Plastholder for håndtak	1	14	Mutter til festebolt 3/8	1
B6	Plastdeksel	1	15	Festeskrue til plastholder M5 /15mm	2
B7	Bakre fotstøtte	1	16	Skive for glideplate M6	2
B8	Deksel for bakre fotstøtte	1	17	Skrue til glideplate M6 / 25mm	2
B9	Sete	1	18	Skrue til deksel M8 / 25mm	4
C1	Låsepinne	1	19	Skrue til trillehjul M8 / 25mm	6
C2	Håndtak for semmenlegging	1	20	Hylse til trillehjul 12.5 x 8.2 x 10	6
C3	Trillehjul Ø 37	1	21	Mutter til trillehjul M8	6
C4	Gummiforing	1	22	Hylse for bakre tverrstag 3/8 / 90mm	1
C5	Trådløs pulsmottaker	1	23	Mutter for bakre tverrstag 3/8	1
C6	Drivreim	1	24	Skrue til L-plate M8 = 40mm	1
C7	Plastrem Ø 10	1	25	Skrue til sete M8 = 12mm	4
C8	Holker til håndtak Ø 35	2	26	Skrue til motstandsregulator M5	1
C9	Endehylse for håndtak	2	27	Skive til fremre tverrstag 8x16	2
D1	Nedre føringshjul	3	28	Hjul til tverrstag	2
D2	Rohåndtak	1	29	Skruer til hjul i tverrstag 4x16	4
D3	Gummiforing	2	30	Skive til låsepinne13x25	1
D4	Tomgangsaksel	1		Medfølgende verktøy	
D5	Svinghjul	1		6 mm	1
D6	Fjær	1		14 mm	2
D7	Computerkabel	1		21 mm	1
D8	Pulskabel	1			

KOMPLETT DELETEGNING

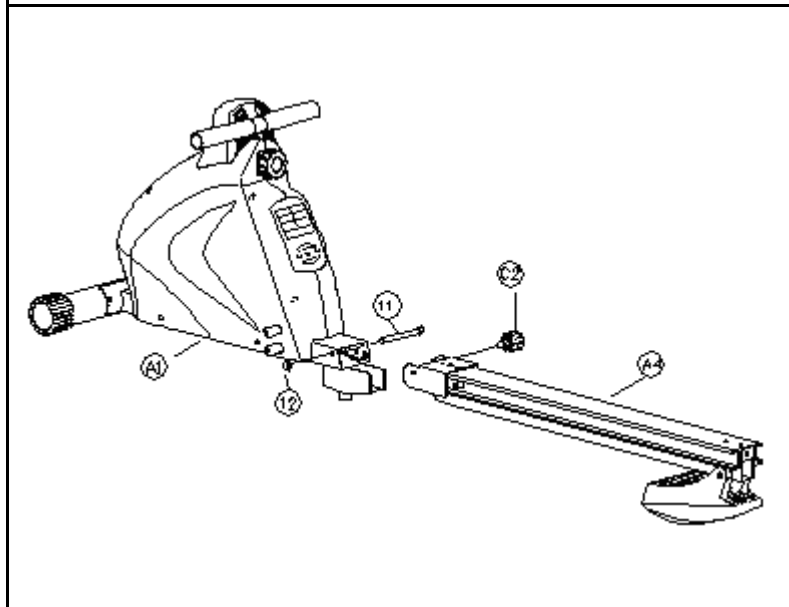


MONTERINGSANVISNING



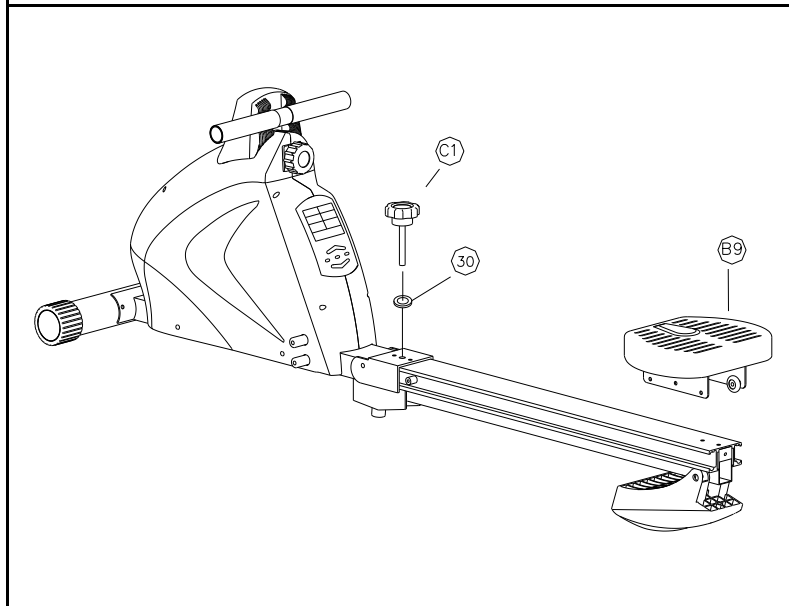
Trinn 1

Fremre tverrsag (A2) monteres på hovedrammen (A1) ved hjelp av bolt (1) og muttere (2)



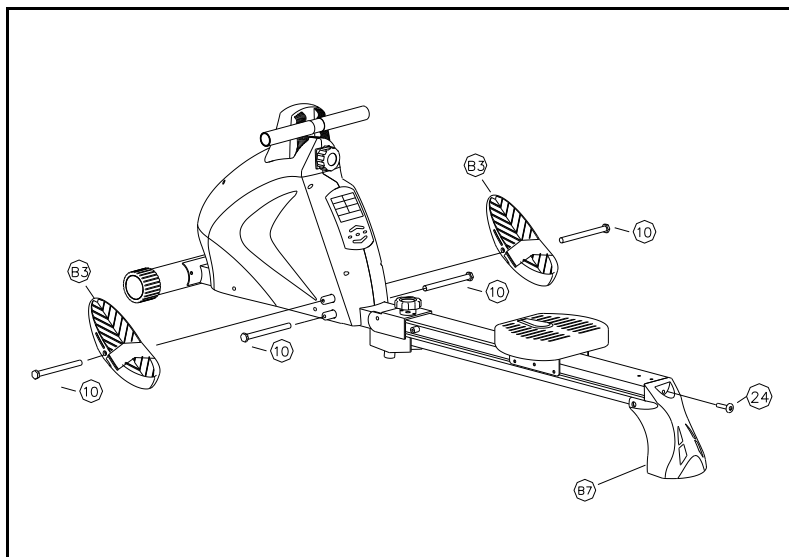
Trinn 2

Fest hovedrammen (A1) sammen med den øvre glideplaten (A4) ved hjelp av skruer (11), mutter (12). Skru så til med håndtaket (C2).



Trinn 3

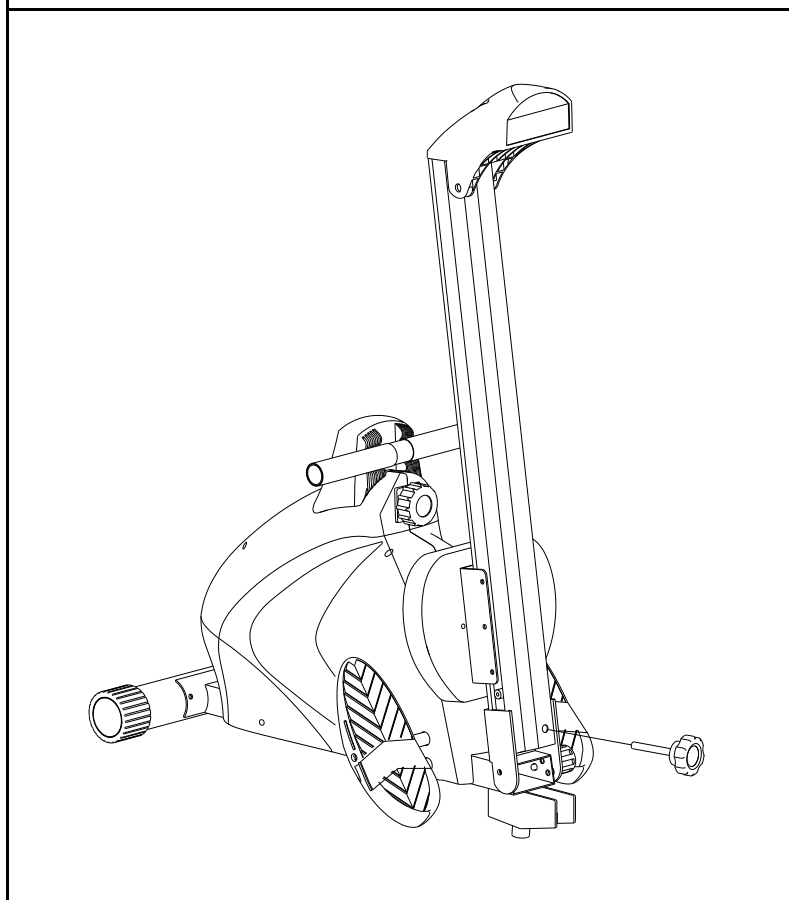
Bakre fotstøtte (B7) settes ned. Tre så sete (B9) inn på glideplaten. Bruk låsepinne (C7) og skive (30) til å skru fast.



Trinn 4

Hylsebolt (10) føres inn i pedalene (B3) og skrues til.

Monter deretter L-platen (A8) med skrue (24).



Hvordan slå opp C-Rower

1. Skru løs låsepinne (C1)
2. Ta tak i glideplaten (A4) og løft den opp i bakkant.
3. Bruk låsepinnen (C1) til å skru fast glideplaten i oppreist stilling som vist på bilde.

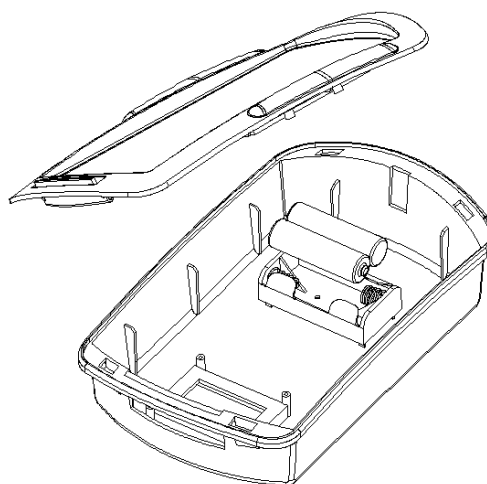
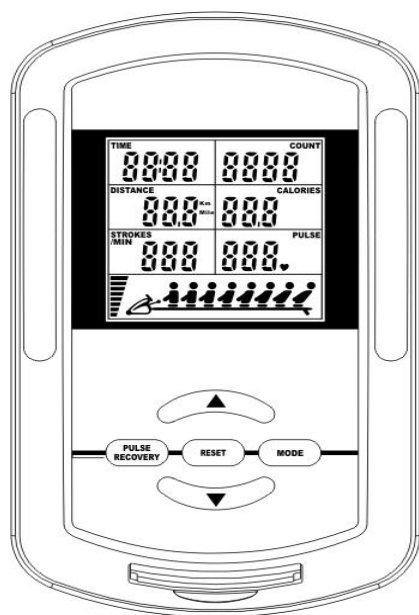
Hvordan felle ned C-Rower

1. Skru løs låsepinne (C1)
2. Ta tak i glideplaten (A4) og sett den forsiktig ned i bakkant.
3. Bruk låsepinnen (C1) til å skru fast glideplaten.

Bruksanvisning til computer

Abilica C-Rower

Art. nr. 555 170



KNAPPER

MODE:	For å velge funksjon; tid, roetak, distanse, kaloriforbruk og puls.
"Pil opp":	For å velge høyere verdi.
"Pil ned":	For å velge lavere verdi.
RESET:	For å nullstille verdier.

FUNKSJONER

Engelsk

Time

Count

Distance

Calorie

Norsk

Tid

Åretak

Distanse

Kaloriforbruk

a) Viser tiden fra 00:00 til 99:59

b) Teller ned til 0 fra valgt tid.

Funksjonen teller totalt antall åretak siden computer sist var nullstilt.

a) Viser distansen fra 00.00 til 99.9 km.

b) Teller ned til 0.00 fra valgte distanse.

a) Viser forbrante kalorier fra 0 til 999.

b) Teller ned til 0 fra valgt kaloriforbruk.

NB: Kaloriforbruket er kun en indikasjon!

HVORDAN BETJENE COMPUTEREN

Hvis ønskelig kan computer forhåndsinnstilles til å:

- Telle ned fra en gitt tid (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
- Telle ned fra et gitt antall åretek (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
- Telle ned fra en gitt distanse. (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
- Telle ned fra et gitt kaloriforbruk. (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)

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. Knappene pil opp/pil ned brukes for å sette ønsket verdi.
3. Ved å trykke MODE igjen, vil den flytte seg til neste funksjon.
4. Når verdi eller verdier er valgt, kan en når som helst starte trening.

Mulige forhåndsinnstillinger:

- TIME fra 00:00 til 99:00, hvert tastetrykk tilsvarer 1:00 min.
- COUNT fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk tilsvarer 0:10 km.
- DISTANCE fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk tilsvarer 0:10 km.
- CALORIE fra 0 til 990, hvert tastetrykk tilsvarer 10 kcal.

Nullstille program:

Velg RESET for å nullstille computer.

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

Symboler:



Symbolet indikerer lengden på hvert åretek under bruk.

Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min. vil det automatisk slå seg av.

Dataene vil da bli lagret i minnet.

1) Displayet begynner å fungere når du starter å ro eller trykker på en av knappene.

2) Dersom displayet blir utydelig/ustabilt, reinstaller batteriene i computeren.

3) Batterier 4 stk 1,5 V AA/UM-3 batterier.

4) All informasjon lagret i computer vil bli slettet ved batteribytte.

SPORT SUPPLY®

Leverandør:

Sport Supply Int. AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norway

E-post: post@sportsupply.no

www.abilica.com

www.sportsupply.no

© Sport Supply Int. AS