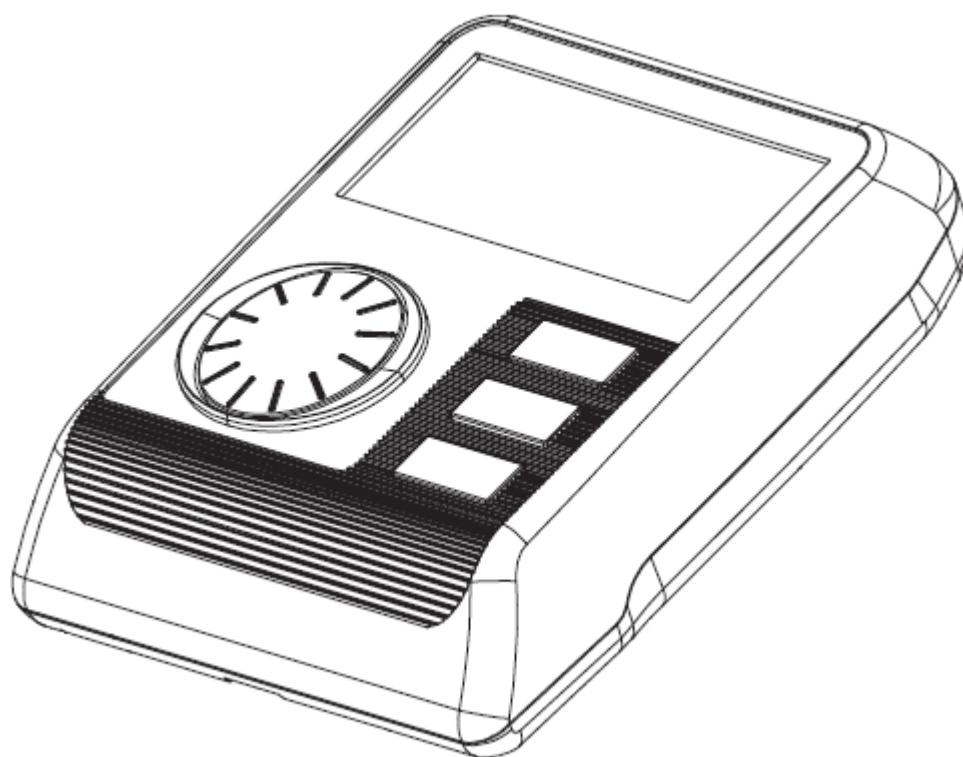




Bruksanvisning för dator
Abilica WinElip 2.0
Art. 555 055



HUR DU ANVÄNDER DATORN

När datorn är nollställd kommer samtliga värden visa 00:00, och alla funktionerna kommer blinka samtidigt överst i displayen. Detta kallas "uppstartsbild" och är utgångspunkt för samtliga inställningar som beskrivs vidare i användarmanualen. Du manövrerar lätt bland de olika menyerna genom att vrida på MODE-ratten för att finna önskad funktion eller värde, och bekräftar valet genom att sedan trycka på MODE-ratten. Detta tillvägagångssätt är gällande för alla inställningar som beskrivs vidare i användarmanualen.

KNAPPAR

ENGELSKA	NORSKA	BESKRIVNING
MODE	FUNKTION	Skiftar mellan de olika funktionerna, och bekräftar varje enskilt val.
RESET	NOLLSTÄLL	Nollställer varje enskilt värde
START/STOPP ÅTERSTÄLLNING	START/STOPP	Påbörjar/avslutar räkningen av de olika värdena.
G	FORMTEST	Påbörjar formtestfunktionen.

FUNKTIONER

ENGELSKA	NORSKA	BESKRIVNING
MANUAL	MANUELL	Träning med manuell kontroll av motstånd.
PROGRAM	PROGRAM	Träning med en av de 12 förprogrammerade löpningsprofilerna.
USER	EGENDEFINIERAD	Träning med en egendefinierad löpningsprofil
TARGET H.R	PULSSTYRT PROGRAM	Träning med en förinställd, stabil hjärtrytm

INFORMATION

ENGELSKA	NORSKA	BESKRIVNING
RPM	VARV / MIN.	Visar stegfrekvensen
SPEED	HASTIGHET	Visar aktuell hastighet
TIME	TID	Visar tidsförbrukning
DISTANCE	DISTANS	Visar avverkad distans
CALORIES	KALORIER	Visar kaloriförbrukningen
PULSE	PULS	Visar aktuell puls
ÅTERSTÄLLNING	FORMTEST	Mäter återvinningstiden

QUICK START

Det enklaste sättet att komma igång med träningen är att trycka på START•STOP-knappen. Datorn kommer då starta registreringen av träningsdata, och du kan justera motståndet upp och ner genom att vrida MODE-ratten mot + eller mot – Tryck på START•STOP-knappen igen för att stoppa registreringen av träningsinformation.

HUR DU ANVÄNDER DE OLIKA FUNKTIONERNA

MANUELL

Använd MODE-ratten för att välja träning i manuellt läge.

Förinställning

Om önskvärt kan datorn förinställas att:

- a. Räkna ner från en given **tid**.
- b. Räkna ner från en given **distans**.
- c. Räkna ner från en given **kaloriförbrukning**.
- d. Avge en larmsignal när **pulsen** överstiger en given gräns.

För att förinställa datorn trycker du på MODE-knappen för att välja den funktion du önskar förinställa. När önskad funktion blinkar, ändrar du värdet upp och ner genom att vrida på MODE-ratten.

Tryck på MODE en gång till för att gå vidare till nästa funktion.

När ett eller flera värden är inlagda, kan du när som helst trycka på START/STOP för att påbörja träningen.

Om du valt att förinställa ett eller flera värden, kommer dessa räkna ner till 0. Var uppmärksam på att datorn kommer stoppa registreringen när ett av värdena når 0.

Möjliga förinställningar:

TIME	från 00:00 till 99:00, varje steg ökar tiden med 1:00 min.
DISTANCE	från 0:00 till 99:90, varje steg ökar distansen med 0:10 km.
CALORIE	från 0 till 990, varje steg motsvarar 10 cal.
WATT	från 10 till 350, varje steg motsvarar 5 watt (kan endast användas vid manuell inställning)
PULSE	från 30 till 240, varje steg motsvarar 1 BPM. (undantaget i "TARGET H.R." inställning)

PROGRAM

Bläddra från uppstartsbilden till menyn för program, som beskrivet ovan. Du har 12 olika förprogrammerade löpningsprofiler att välja mellan.

Programnumret visas i 2 sek. i displayen innan löpningsprofilen för det aktuella programmet visas grafiskt. Tryck på MODE-ratten för att bekräfta valet, och vrid på ratten för att ändra intensiteten i programmet om så önskas.

När du valt program, tryck på START/STOP. Du kan också ändra profilmotstånd under vägen genom att vrida på MODE-ratten. Om så önskas kan du förinställa alla funktioner som tid, distans och liknande som förklarats ovan.

Löpningsprofilen består av 16 staplar. Tiden du ev. lägger in kommer fördela sig jämnt mellan dessa 16 staplar. Om du inte förinställt tiden, kommer profilen skifta till nästa stapel för varje 100 meter.

USER

Bläddra från uppstartsbilden till menyn för USER, och en löpningsprofil kommer visas i displayen. Vrid på MODE-ratten för att justera motståndet från 1 till 16 på staplarna. Tryck på MODE när du valt önskat motstånd på en stapel och gå sedan vidare för att ange motståndsnivå på nästa stapel. Fortsätt på samma sätt med alla staplar.

Om du vill förinställa tid, distans, kalorier och liknande, håller du MODE intryckt i tre sek. tills TIME börjar blinka.

Om du lägger in önskad tid, kommer den totala träningstiden fördela sig jämnt över de 16 staplarna. Om du programmerar datorn för både tid och andra funktioner, är det den inlagda tiden som bestämmer när programmet skiftar till nästa stapel.

Programmet stannar emellertid när ett av värdena kommer till 0.

Tryck på START/STOP för att när som helst påbörja träningen.

TARGET H.R

Target Heart Rate är en funktion där maskinen justerar motståndet uppåt eller nedåt, beroende på din puls. Att hålla en jämn puls under träningen är viktigt för att uppnå bästa möjliga resultat i förhållande till de målsättningar du satt upp. Se för övrigt pulstabellen längst bak i användarmanualen.

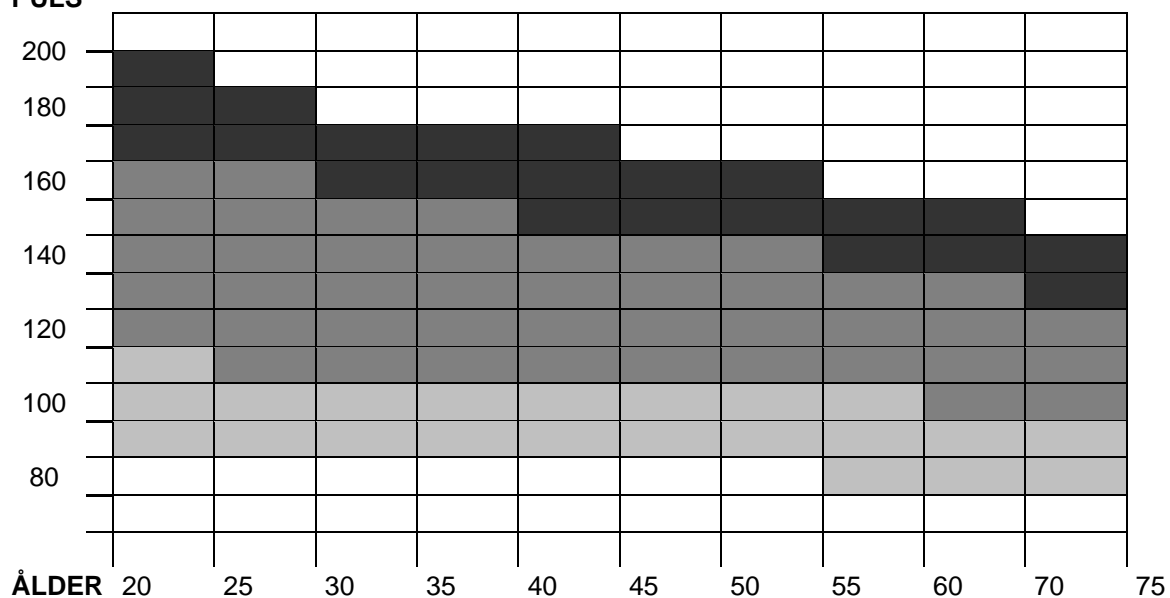
Bläddra från uppstartsbilden till Target H.R. som beskrivet ovan. Innan du startar programmet behöver du lägga in din ålder. Datorn kommer kalkylera din maxpuls utifrån den ålder du lägger in. Vidare kan du välja intensitet på träningspasset, angiven i procent av din beräknade maxpuls. Som tillägg visas pulsen angiven i slag/min i fönstret för puls. Som redan färdiga snabbval finns 55%, 75% och 90% inlagda i datorn. Om du vill lägga in en annan puls som målsättning, väljer du "THR" och bekräftar med MODE. Du kan då lägga in önskad träningspuls, angiven i slag/min.




Tryck på START/STOP för att påbörja träningen.

När din verkliga puls är lägre än målsättningen, kommer motståndet öka en nivå för varje 30 sekunder som går innan du uppnår den puls du angett som målsättning. Om din puls är högre än målsättningen, kommer motståndet genast reduceras en nivå, och fortsätta minska för varje 15 sekunder tills önskad träningspuls är uppnådd.

PULSTRÄNING

PULS



-  = HÖG INTENSITET:
Anaerob intervallträning
-  = GENOMSNITTLIG INTENSITET:
Ökad kondition och syreupptagning
-  = LÅG INTENSITET:
Långa träningspass för maximal fettförbränning.

SPORT SUPPLY®

Leverantör:
 Sport Supply Int. AS
 Postboks 244
 3051 Mjøndalen
 Norway
 E-post post@sportsupply.no
www.abilica.no
www.sportsupply.no

Rev 1 / Jan. 2009

