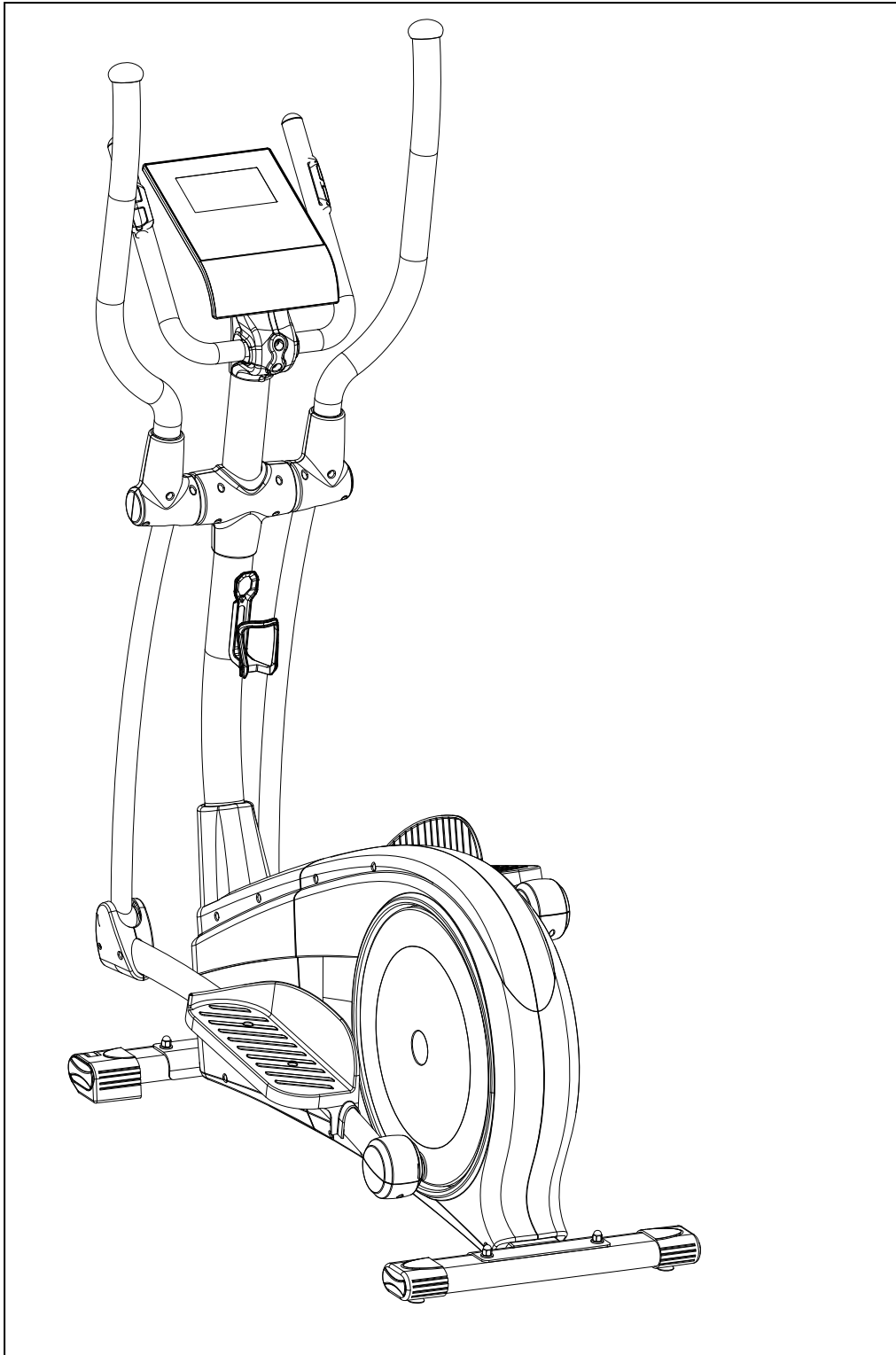


Casall X600

CROSSTRAINER

93003

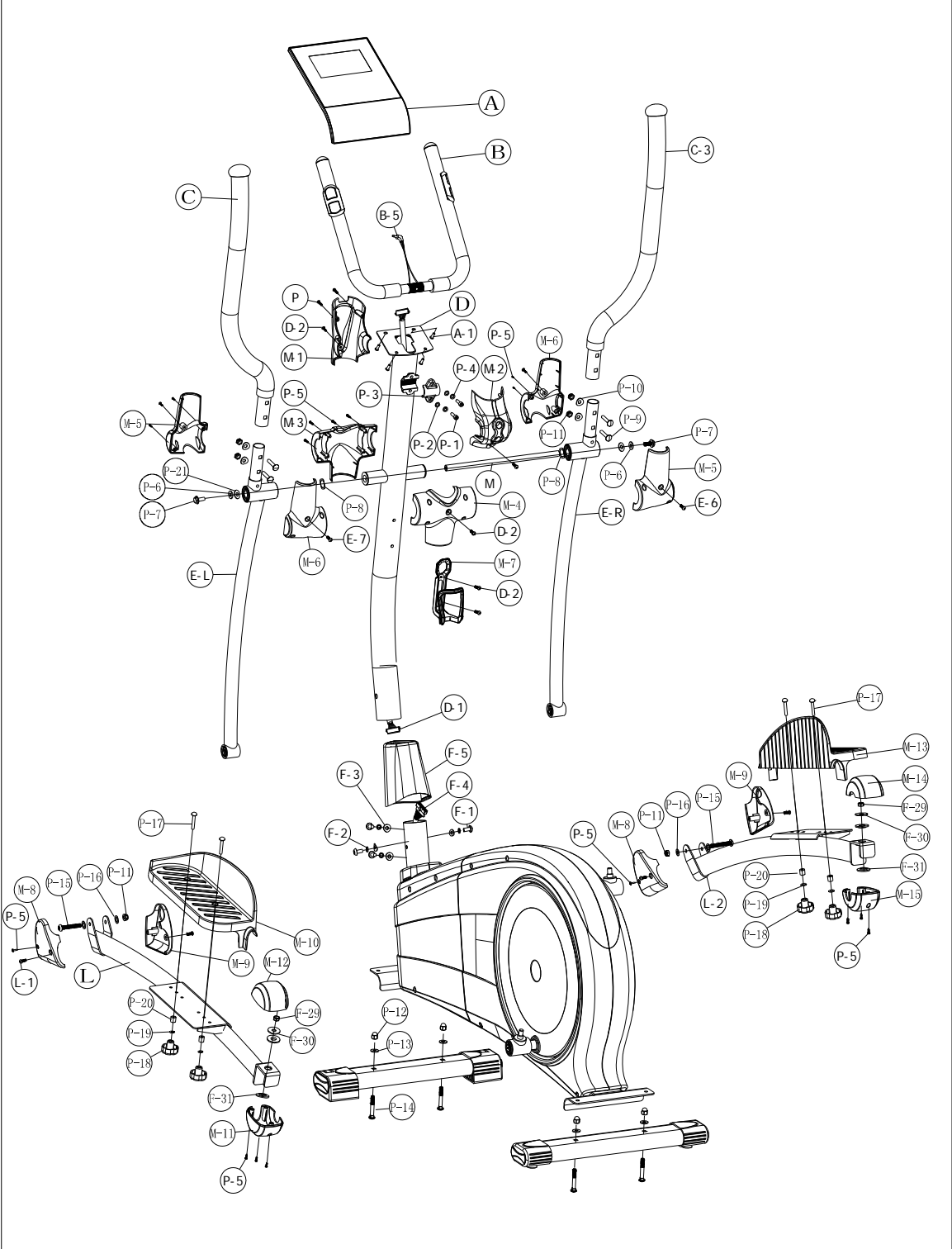


OSALUETTELO

Nro	Kohta	Kuvaus	Määrä
A, A-1	Tietokone ja ruuvi	SM2871-67	1 KPL
B	Ohjaustanko	25,4	1 KPL
B-1	Kahvan pehmuste	440x20x5,0	2 KPL
B-2	Kahvan tulppa	7/8"	2 KPL
B-3, B-5	Sykeanturi ja kaapeli	WP1007-33B (600L+600L)	1 SARJA
C, C-3	Sauvatangon yläosa (O/V)		1 SARJA
C-1	Sauvatangon yläosan päätytulppa (O/V)	1 1/4"	2 KPL
C-2	Sauvatangon pehmuste	670x30x5	2 KPL
D	Ohjaustangon pilari		1 KPL
D-1	Tietokoneen kaapeli	1050	1 KPL
E~E7	Sauvatangon alaosa (O/V)		1 SARJA
F	Runko		1 SARJA
F-1	Ruuvi	M8x1,25x16	4 KPL
F-2	Jousialuslevy	8,1x12,9x2,4	4 KPL
F-3	Soikea aluslevy	8x19x2	4 KPL
F-5	Pilarin tulppa		1 KPL
F-6	Anturikotelo	400L	1 KPL
F-8	Hihnapyörä	289x8x20	1 KPL
F-9	Hihna	J8 1219 (J8 480)	1 KPL
F-10	Akseli		1 KPL
F-11	Ruuvi	M8x1,25x12x5	3 KPL
F-12	Ketjusuojuksen ruuvi	M4x20	4 KPL
F-13	Ketjusuojus, etu (O)		1 KPL
F-14	Ketjusuojus, taka (O)		1 KPL
F-15	Ketjusuojus, etu (V)		1 KPL
F-16	Ketjusuojuksen ruuvi	M4x50	8 KPL
F-17	Ketjusuojuksen ruuvi	3/16" (#10)x3/4"	8 KPL
F-18	Ketjusuojus, taka (V)		1 KPL
F-19	Levyn ruuvi	M4x14	8 KPL
F-20	Aluslevy	5x16x1	8 KPL
F-21	Levy		2 KPL
F-22	Levy		2 KPL
F-23	Levyn tulppa		2 KPL
F-24~			
F-30	Kammen holkki		2 KPL
G	Hihnapyöräsarja		1 SARJA
H	Magneettijärjestelmä		1 SARJA
J	Etutukijalka		1 KPL
J-1,J-2	Kuljetuspyörä		1 SARJA
J-4	Takatukijalka		1 KPL
J-5	Takatukijalan tulppa		1 SARJA
K	Taittopyöräsarja		1 SARJA
L	Poljinkisko (V)		1 KPL
L-2	Poljinkisko (O)		1 KPL
M	Sauvatangon akseli	17x323	1 KPL
M-1	Etukampi		1 KPL
M-2	Takakampi		1 KPL

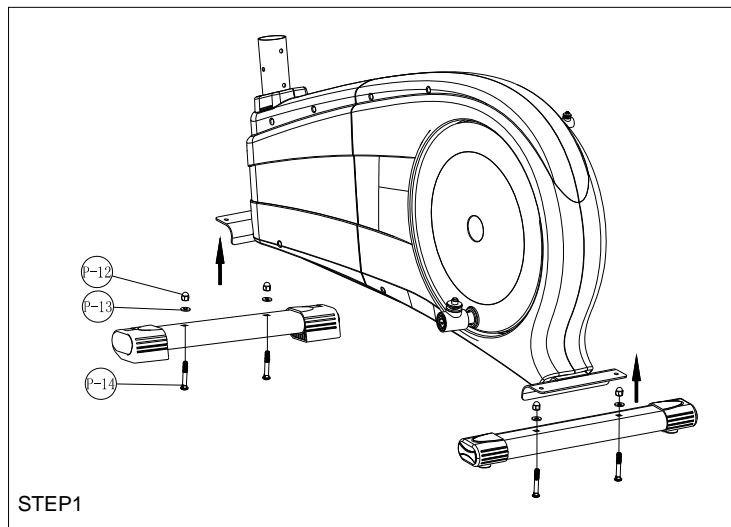
M-3	Pilarin takasuojus	1 KPL
M-4	Pilarin etusuojus	1 KPL
M-5	Sauvatangon takasuojus	2 KPL
M-6	Sauvatangon etusuojus	2 KPL
M-7	Pulloteline	1 KPL
M-8, M-9	Poljinkiskon etusuojus	1 SARJA
M-10	Vasen poljin	1 KPL
M-11, M-12	Poljinkiskon takasuojus (V)	1 SARJA
M-13	Oikea poljin	1 KPL
M-14, M-15	Poljinkiskon takasuojus (O)	1 SARJA
N	Muuntaja	1 KPL
P~P-21	Ruuvit ja mutterit	1 SARJA

ASENNUSVAIHEET



VAIHE 1

Kiinnitä etu- ja takatukijalka (J ja J-4) runkoon neljällä aluslevyllä (P-13), 4 mutterilla (P-12) ja 4 ruuvilla (P-14).

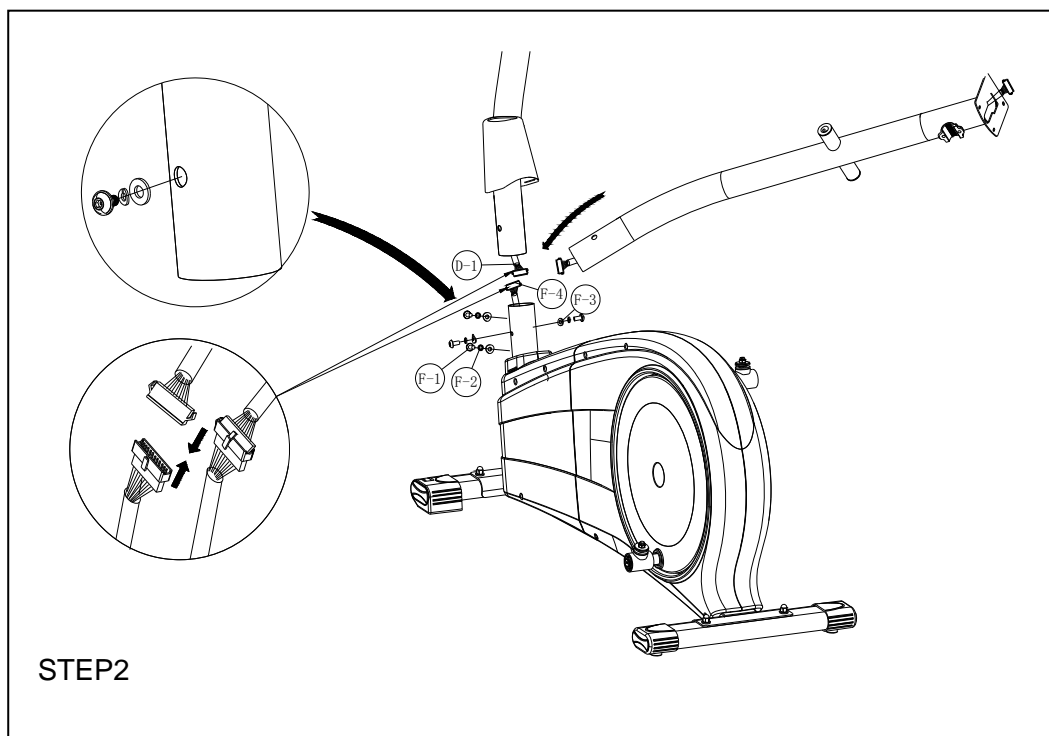


VAIHE 2

Irrota ensin valmiiksi asennetut ruuvit ja suojukset.

Kytke alempi ja ylempi kaapeli (D-1 & F-4) toisiinsa.

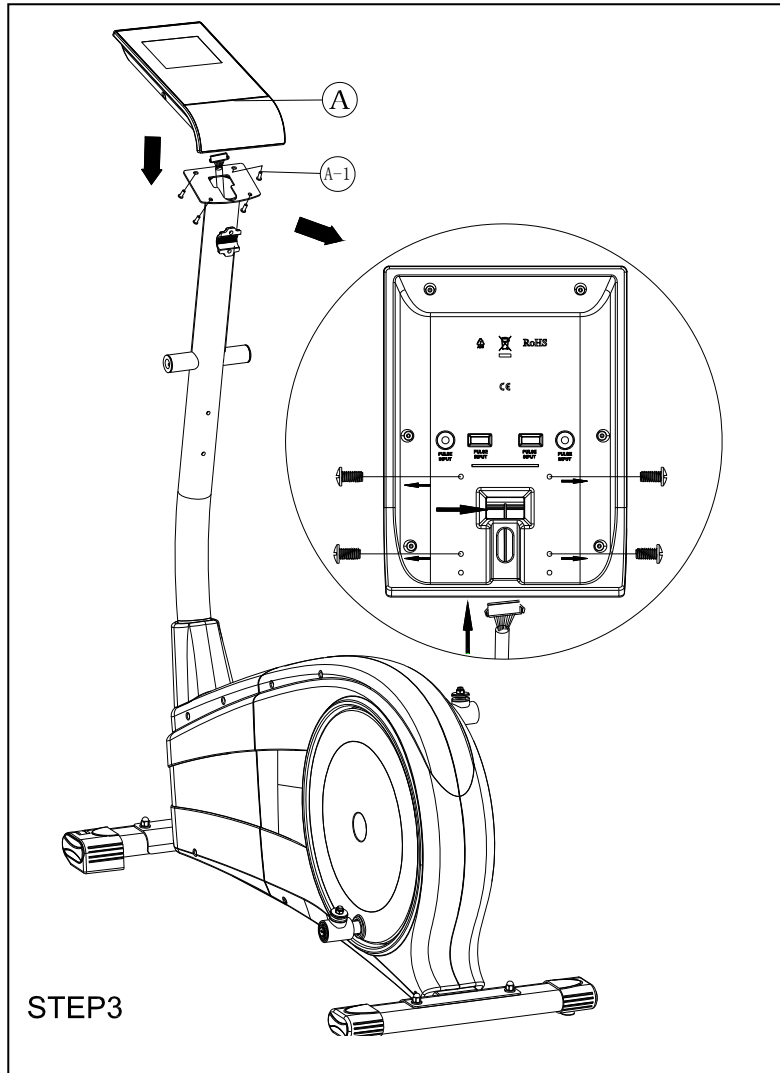
Kiinnitä ohjaustangon pilari (D) runkoon 4 aluslevyllä (F-3), 4 jousialuslevyllä (F-2) ja 4 ruuvilla (F-1).



VAIHE 3

Paina tietokone (A) ohjaustangon pilarin (B) pitimeen ja kiinnitä kahdella ruuvilla (A-1).
Kytke ylempi kaapeli (A-1) tietokoneeseen kuvan mukaisesti.

Kytke sykeanturin johtimet (A-2) tietokoneen (A) sivuilla oleviin liittimiin.



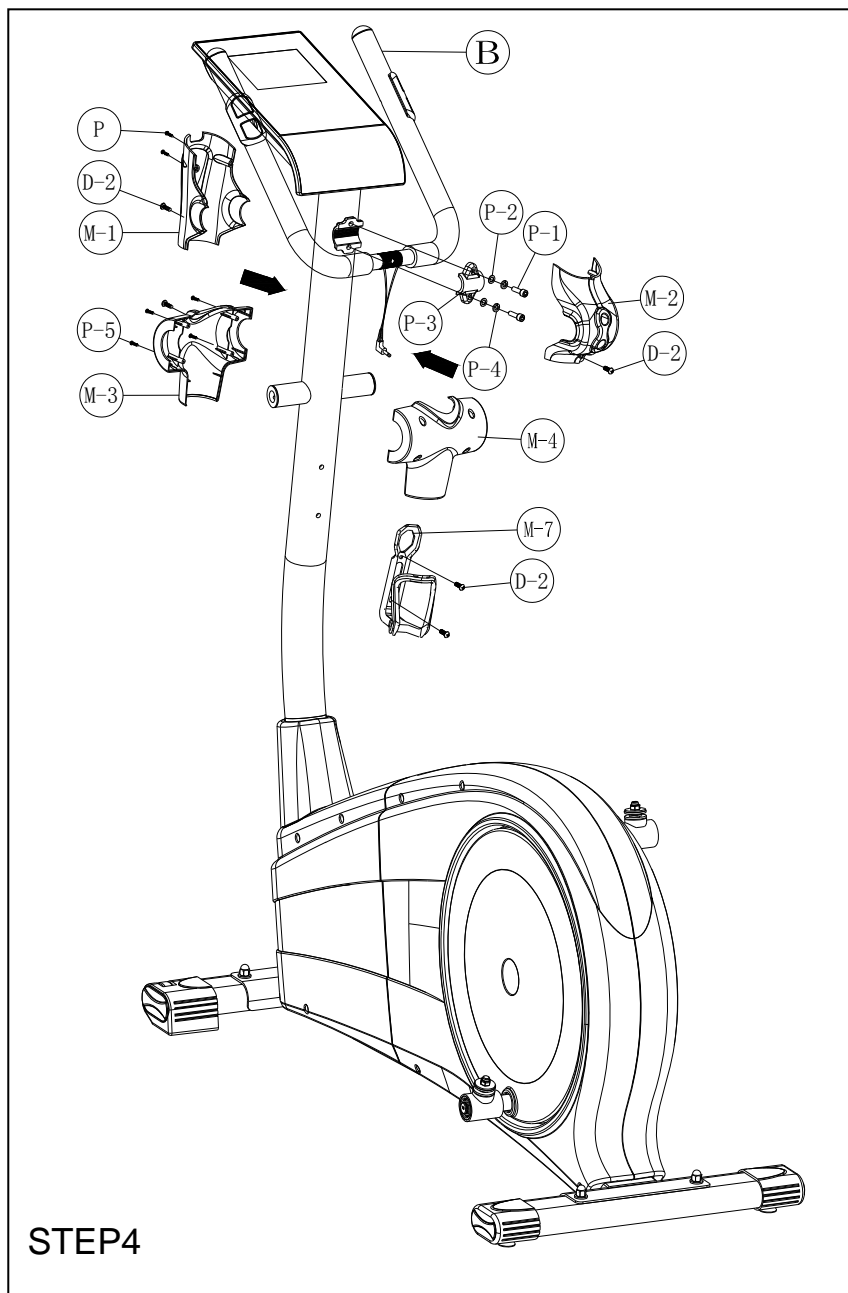
VAIHE 4

Kiinnitä pilarin suojukset (etu ja taka) (M-3 & M-4) pilariin ruuveilla (M5x0,8x14) (D-2) ja (M3*25) (P-5).

Kiinnitä ohjaustanko (B) pilariin kiristimellä (P-3) ja kiinnitä se kahdella aluslevyllä (7) (P-2), kahdella jousialuslevyllä (7) (P-4) ja ruuvilla (P-1).

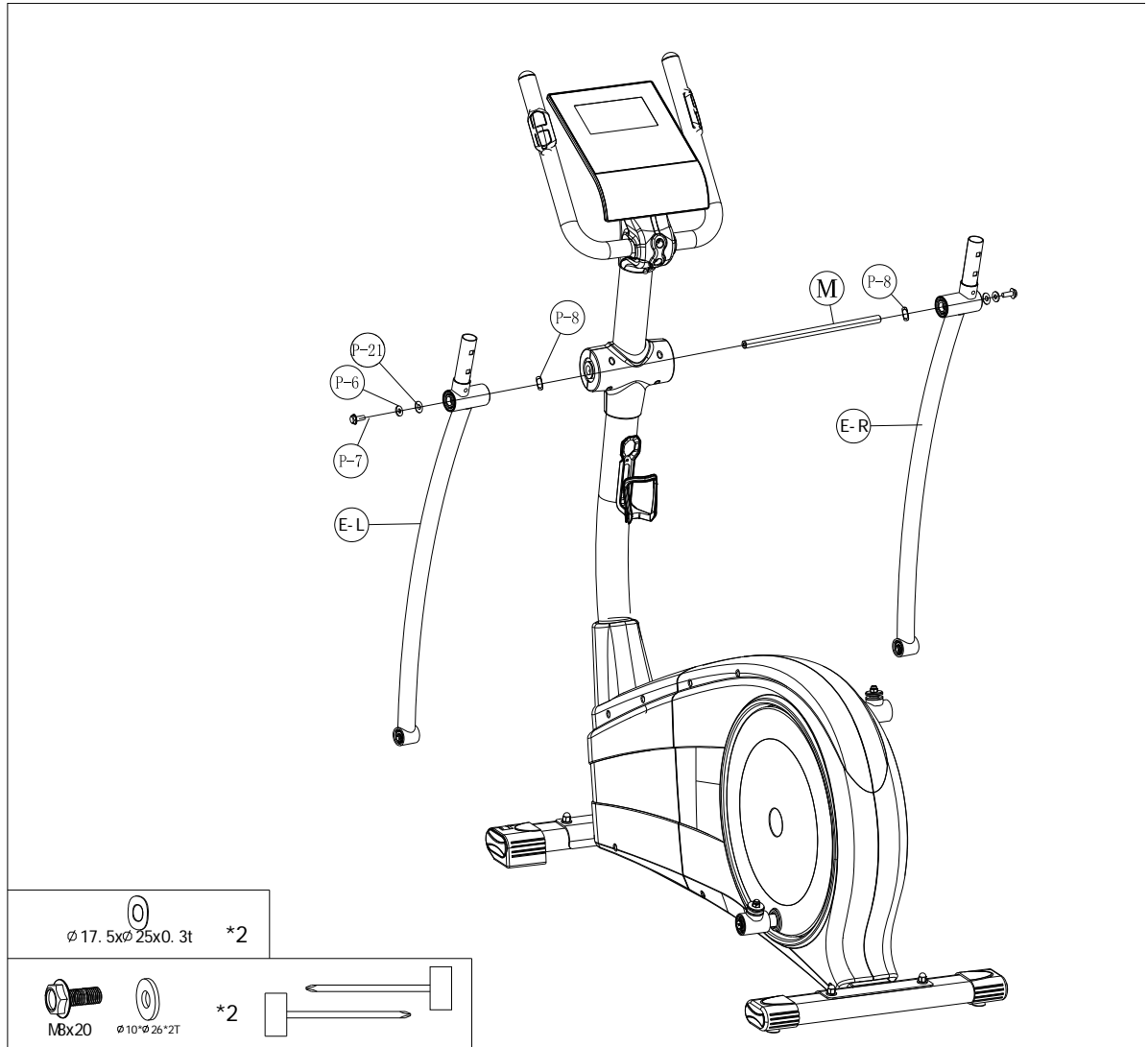
Kiinnitä ohjaustangon suojukset (etu ja taka) (M-1 & M-2) pilariin ruuveilla (M5x0,8x14) (D-2) ja (M3*14) (P).

Kiinnitä pulloteline (M-7) pilariin ruuveilla (D-2).



VAIHE 5

Kiinnitä sauvatangon alaosat (E) pilaariin (D) akselilla (M), kahdella jousialuslevyllä 17,5x25x0,3 (P-8), aluslevyllä 10x26x2 (P-6) , teflon holkki \varnothing 17.5x25x0.3t (P-21) ja ruuvilla M8x1,0x20 (P-7).

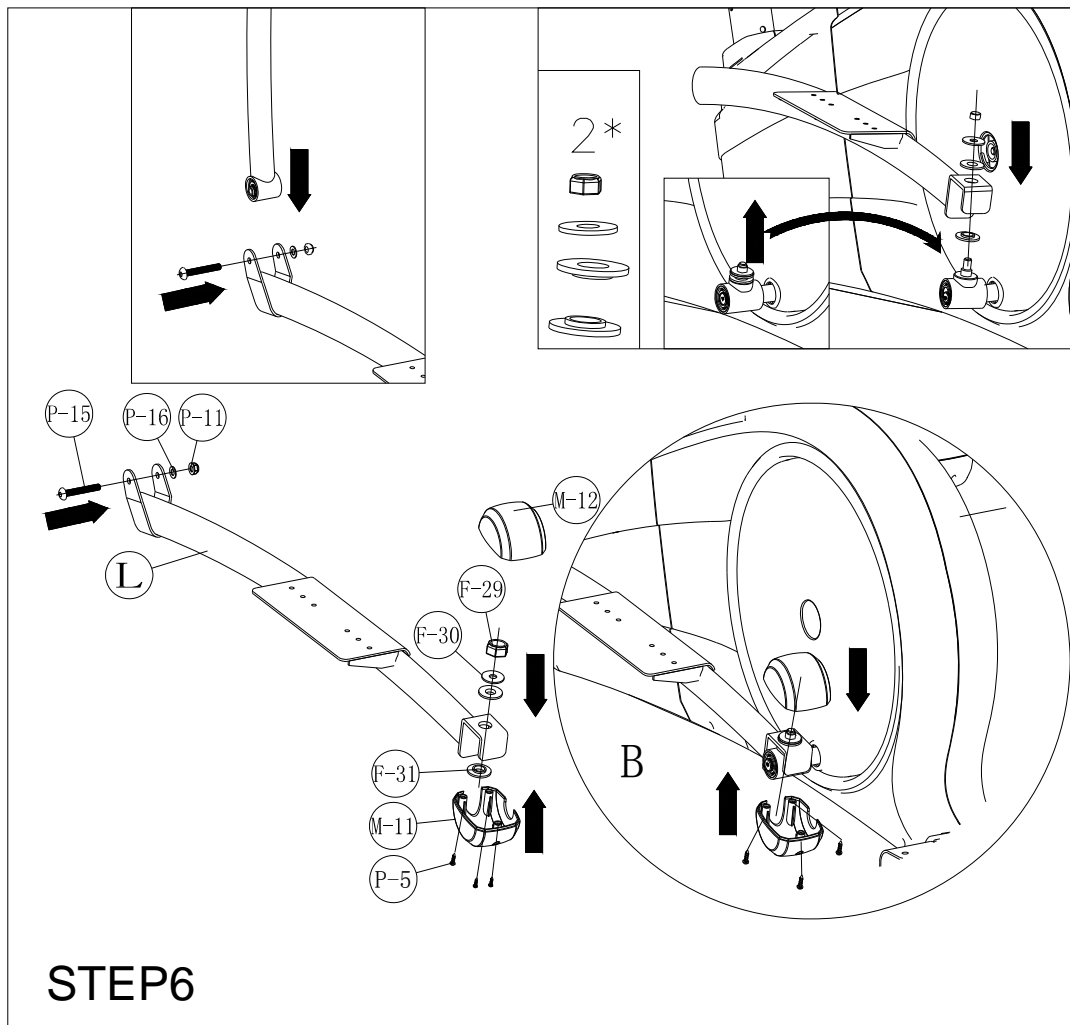


VAIHE 6

Kiinnitä sauvatangon alaosat (E-O/V) oikeaan ja vasempaan poljinkiskoon (L & L-2) kahdella kuusioruuvilla (M8x1,25x55) (P-15), neljällä aluslevyllä (8) (P-16) ja kahdella nailonmutterilla (M8) (P-11).

Asenna kammien holkki (F-24) levyyn (F-21) (O/V). Kiinnitä sitten kammien holkki (F-24) poljinkiskoon (L & L-2).

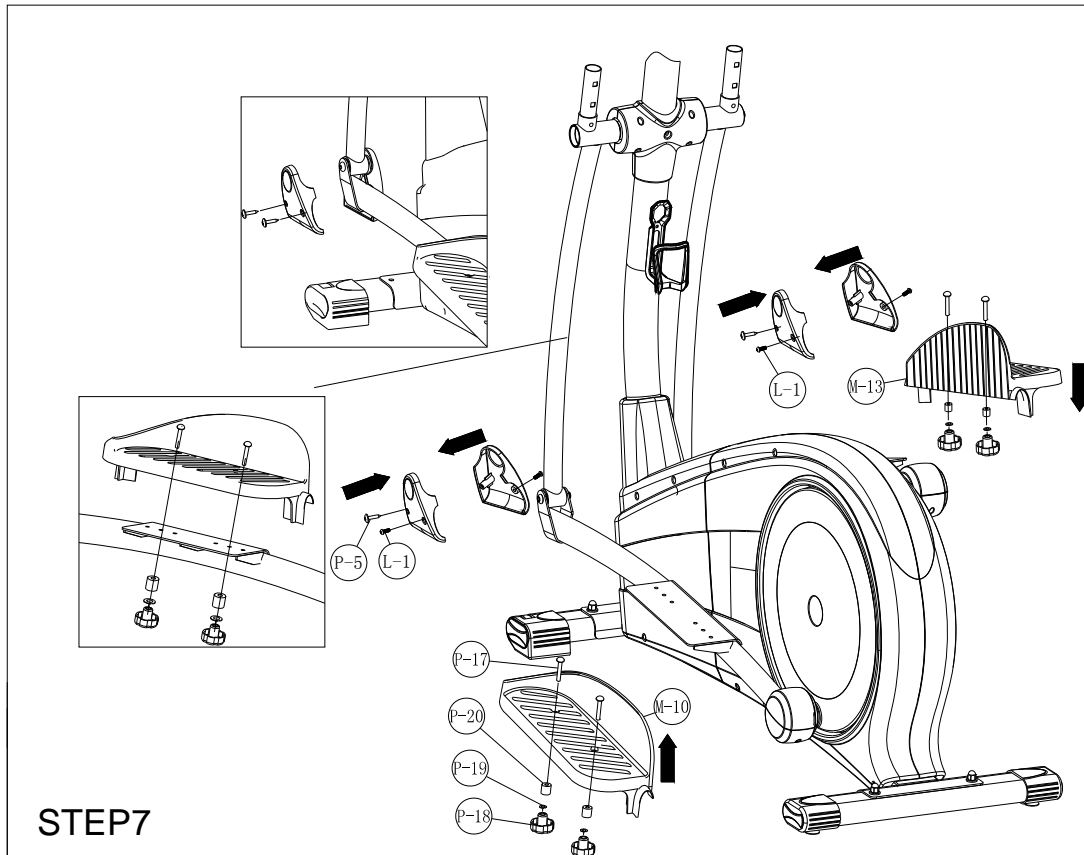
Kiinnitä sitten ylempi (M-12) ja alempi takasuojus (M-11) poljinkiskoon (L & L-2) ruuvilla (P-5).



VAIHE 7

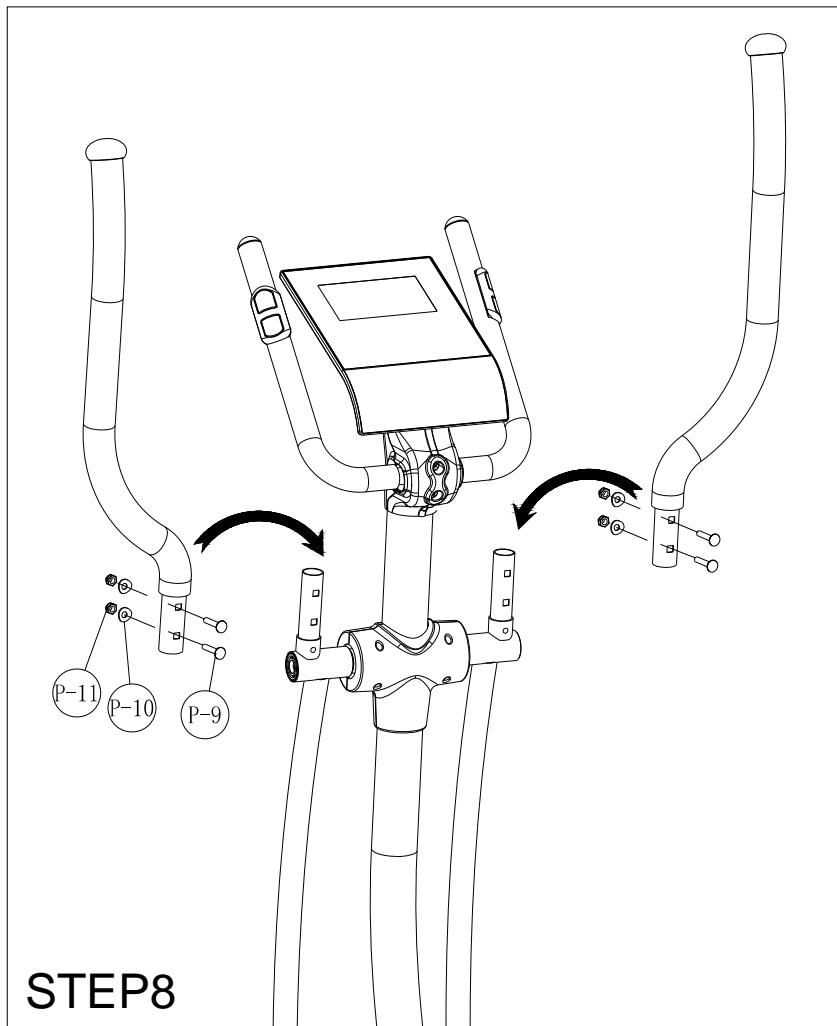
Kiinnitä sauvatangon alaosa (E)(O/V) oikeaan ja vasempaan poljinkiskoon (L ja L-2). Asenna sitten suojus (M-8 & M-9) ruuveilla (Q12 & N14).

Kiinnitä oikea ja vasen poljin (M-13) poljinkiskoihin (L- ja L-2), 4 nupilla (P-18), 4 jousialuslevyllä (P-19), 4 aluslevyllä (P-20) ja 4 ruuvilla (P-17).



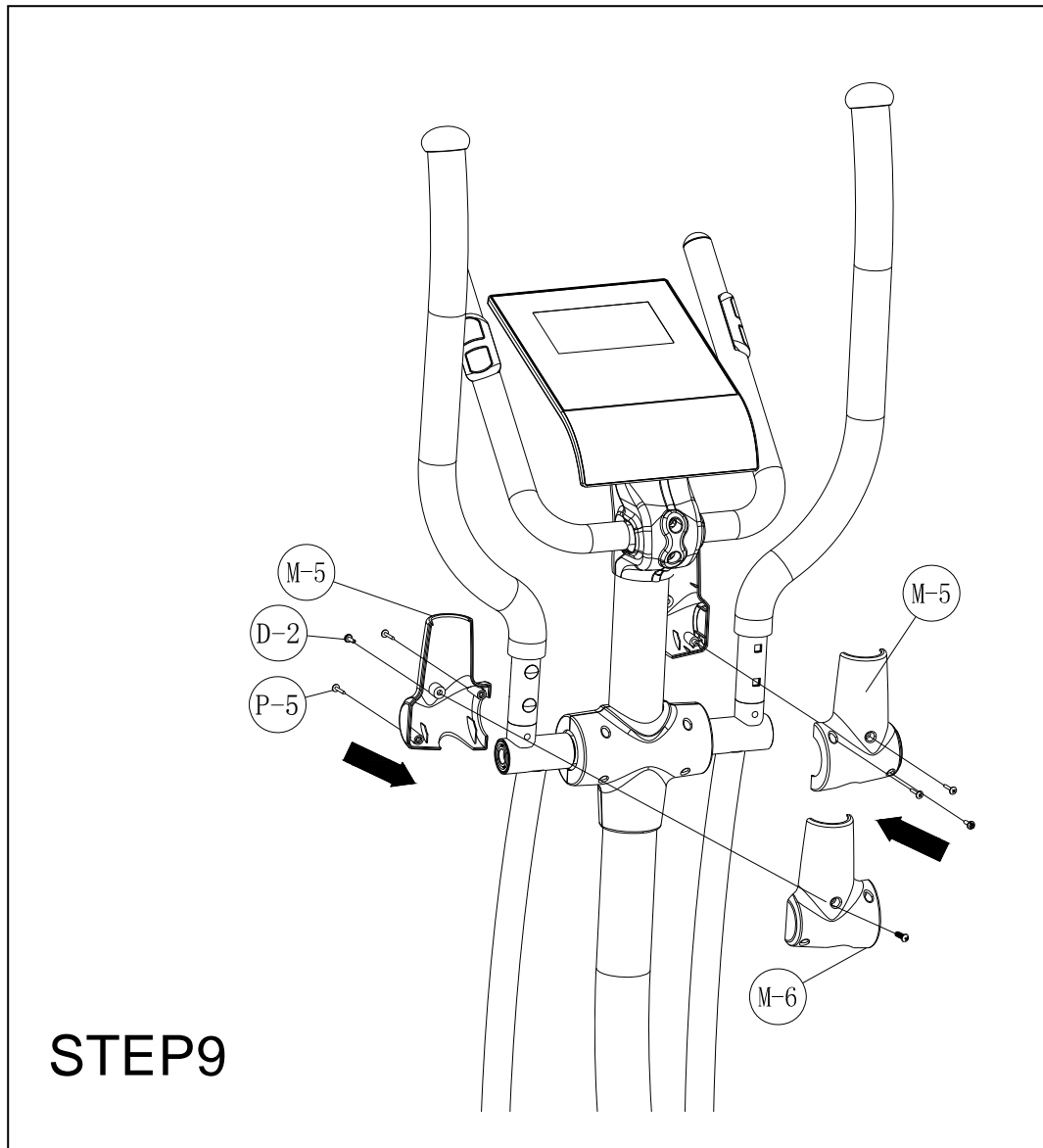
VAIHE 8

Pujota sauvatangon yläosa (C-3,C-2) (O/V) alaosaan (E) ja kiinnitä kolmella ruuvilla (P-9), aluslevyillä (P-10) ja nailonmuttereilla (P-11).



VAIHE 9

Kiinnitä ohjaustangon suojukset (etu ja taka) (M-5 & M-6) alaosaan (O/V) ruuvilla (M3x25) (P-5), ruuvilla (M5x0,8x14) (E-6).



Tietokoneen käyttöohje

SM8230-7



【NÄYTÖN TOIMINNOT】

TIME:	Count up – ei esiasetettua tavoitetta, TIME alkaa laskea ylöspäin arvosta 00:00 enimmäisarvoon 99:59 yhden sekunnin välein. Count down – jos asetat tavoitteen etukäteen, TIME laskee alaspäin tavoiteajasta arvoon 00:00. Tavoiteajan voi asettaa välille 1:00–99:00 yhden minuutin välein.
SPEED:	Näyttää hetkellisen nopeuden kilometreinä tai maileina tunnissa, näyttöalue on 0,0–99,9 km/h tai mailia/h.
RPM:	Näyttää vauhtipyörän hetkellisen pyörimisnopeuden kierroksina minuutissa.
DISTANCE:	Count up – ei esiasetettua tavoitetta, DISTANCE alkaa laskea ylöspäin arvosta 00:00 enimmäisarvoon 99,90 km/mailia 0,1 välein. Count down – jos asetat tavoitteen etukäteen, DISTANCE laskee alaspäin tavoitematkasta arvoon 00:00. Matkan voi asettaa välille 00:00–99:90 km/mailia 0,1 välein.
CALORIES:	Count up – ei esiasetettua tavoitetta, CALORIES alkaa laskea ylöspäin arvosta 0 enimmäisarvoon 990 yhden kalorien välein. Count down – jos asetat tavoitteen etukäteen, CALORIES laskee alaspäin tavoitearvosta arvoon 0. Tavoitekaloriarvon voi asettaa välille 0–990 cal 10 kalorien välein.
PULSE:	Tietokone havaitsee syketiheyden kahvan sykeanturin avulla.
SYDÄNSYMBOLI:	Symboli vilkkuu, kun tietokone vastaanottaa sykesignaalin.
WATT:	Näyttää hetkellisen harjoitustehon.

【TOIMINTOPAINIKKEET:】

MODE:	Tätä painamalla vahvistat asetukset ja käynnistät harjoitusohjelman.
YLÖS:	Käytä tätä painiketta harjoitusohjelman valitsemiseen ja arvon suurentamiseen.
ALAS:	Käytä tätä painiketta harjoitusohjelman valitsemiseen ja arvon pienentämiseen.
START/STOP	Käynnistää ja pysäyttää harjoituksen.

:	
RECOVERY:	Kun olet harjoitellut tietyn ajan, pidä kiinni kahvoista ja paina RECOVERY-painiketta. Kaikki näytöt pysähtyvät paitsi TIME, joka alkaa laskea alaspäin arvosta 00:60. Näytössä näytetään sykkeesi palautumisnopeus asteikolla F1, F2...F6. F1 on paras, F6 huonoin. Säännöllisen harjoittelun avulla voit parantaa sykkeen palautumisnopeutta niin, että saavutat arvon F1. (Pala päänäyttöön painamalla uudelleen RECOVERY-painiketta.) (RECOVERY-toiminto ei toimi, jos tietokone ei saa sykesignaalia anturilta.)
RESET:	Palauttaa päävalikkoon pysäytystilassa ja nolaa kaikki asetusarvot.
TOTAL RESET:	Kytkee tietokoneen päälle.

【KÄYTTÖOHJEET:】

VIRRRAN KYTKEMINEN

Kytke muuntaja tietokoneeseen. Kaikki näytön segmentit syttyvät ja tietokoneesta kuuluu kahden sekunnin pituinen äänimerkki. Sen jälkeen näytössä näkyy pyörän läpimitta 78" sekunnin ajan (kuva 1).



Kuva 1

12

【OHJELMOINTITILA】

Käyttäjän henkilökohtaiset asetukset (U1–U4):

1-1 U1 vilkkuu, valitse käyttäjä 1, 2, 3 tai 4 YLÖS- ja ALAS-painikkeilla.

1-2 Aseta henkilökohtaiset tiedot (mm. AGE (ikä), WEIGHT (paino), HEIGHT (pituus), SEX (sukupuoli)). Talleta tiedot painamalla MODE-painiketta.

1-3 Tietokone siirtyy nyt MANUAL-tilaan ja voit asettaa omat harjoitustietosi (mm. TIME (aika), DISTANCE (matka), CALORIES (kalorit) ja PULSE (syke)). Tietokone tallentaa nämä tiedot ja lataa nämä tiedot aina kun kyseinen käyttäjä valitaan.

1-4 Voit nyt aloittaa harjoittelun painamalla START-painiketta.

1-5 Voit myös siirtyä päävalikon harjoitteluohjelman valintaan painamalla RESET-painiketta.

Harjoitteluohjelmat ovat MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Valitse ohjelma YLÖS ja ALAS-painikkeilla tai paina START, jos haluat aloittaa harjoittelun MANUAL-tilassa.

MANUAL-TILA

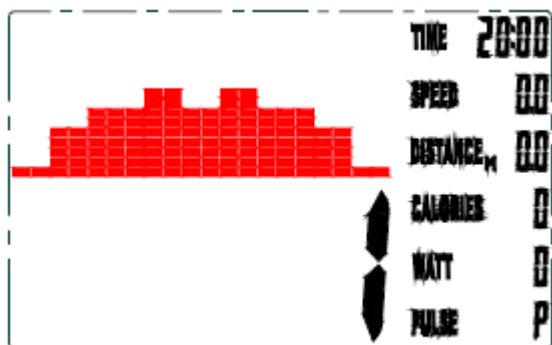
Valittuasi MANUAL-tilan säädä vastus (1–16) YLÖS- ja ALAS-painikkeilla ja vahvasta painamalla MODE-painiketta. Vastusta voi myös säätää harjoittelun aikana (kuva 2).



Kuva 2

PROGRAM-TILA

Valittuasi PROGRAM-tilan valitse haluamasi ohjelmanprofiili P1–P12 YLÖS- ja ALAS-painikkeilla ja vahvasta painamalla MODE-painiketta. Voit säätää vastusta YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Vastusta voi myös säätää harjoittelun aikana (kuva 3).



Kuva 3

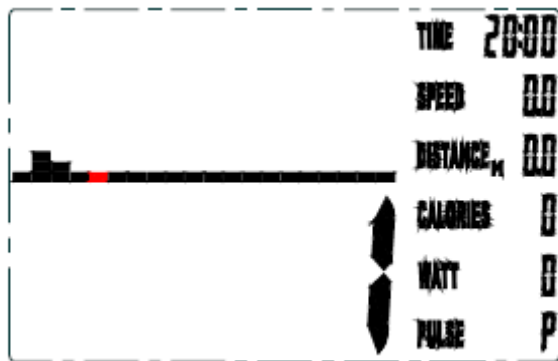
H.R.C.-TILA

Valittuasi H.R.C-tilan valitse tavoitteeksi 55 %, 75 %, 90 % ja TARGET YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Vahvasta painamalla MODE-painiketta.

13

USER-TILA

Valittuasi USER-tilan profiilin ensimmäinen sarake vilkkuu. Voit nyt luoda oman profiilin YLÖS-, ALAS- ja MODE-painikkeilla (sarake 1 – sarake 20). Poistu profiilin määrittämisestä painamalla MODE-painiketta 2 sekunnin ajan (kuva 4). Jokainen käyttäjä voi määrittellä oman käyttäjäprofiilinsa.



Kuva 4

WATT-TILA

WATT-tilassa näytössä vilkkuu esiasetettu tavoitearvo 120 W. Voit nyt säätää tavoitetta välillä 10–350 W. Vahvasta painamalla MODE-painiketta.

HUOMAA!

1. Muuntajan arvot: 9 V, 500 MA
2. Jos tietokone käyttäytyy oudosti, kytke muuntaja irti ja odota 5 sekuntia ennen kuin kytket sen tietokoneeseen.
3. Kun tietokone on kytketty päälle, sitä ei saa koskettaa eikä sitä saa peittää esineellä tai kädellä 6 sekuntiin.