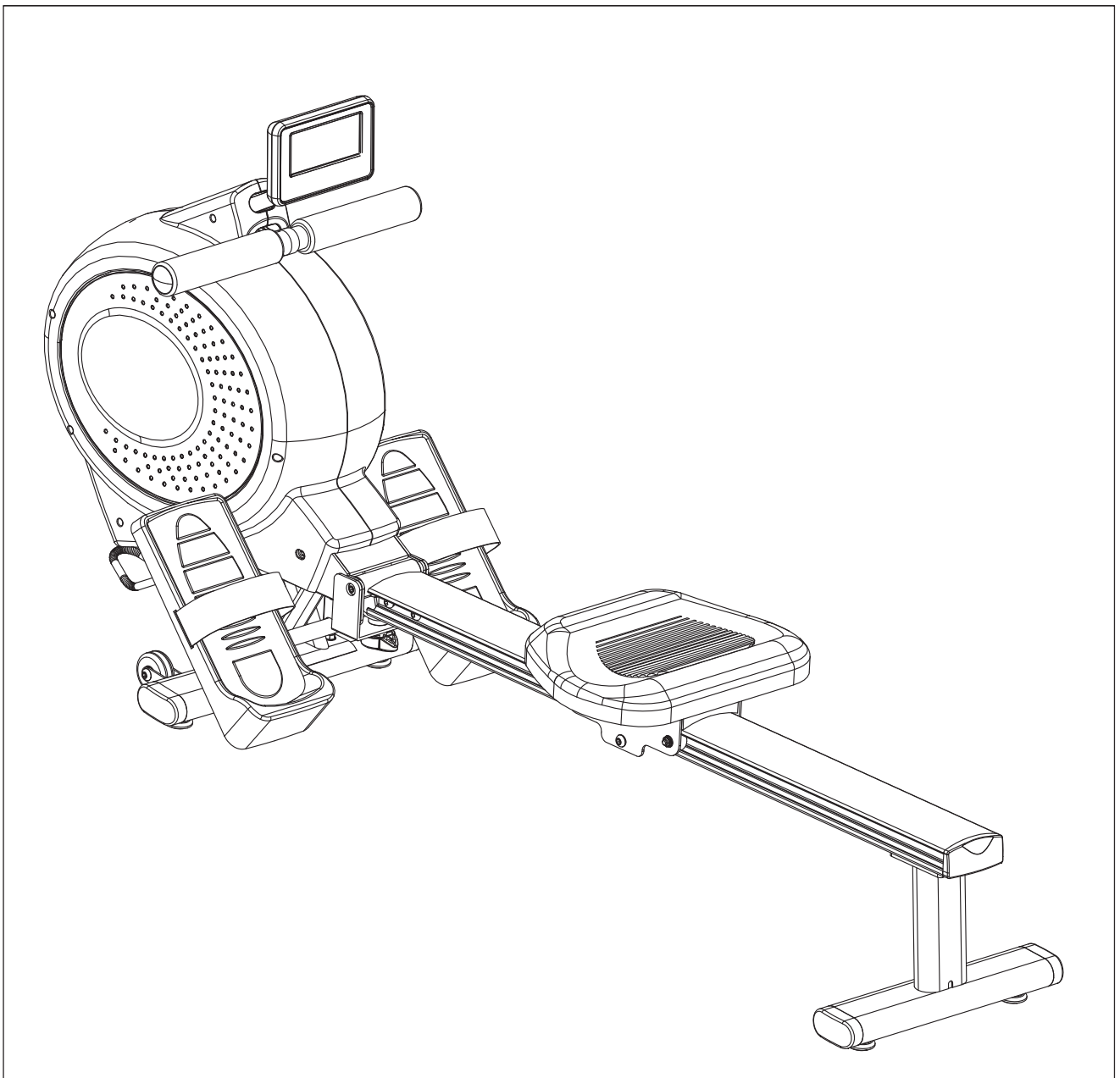
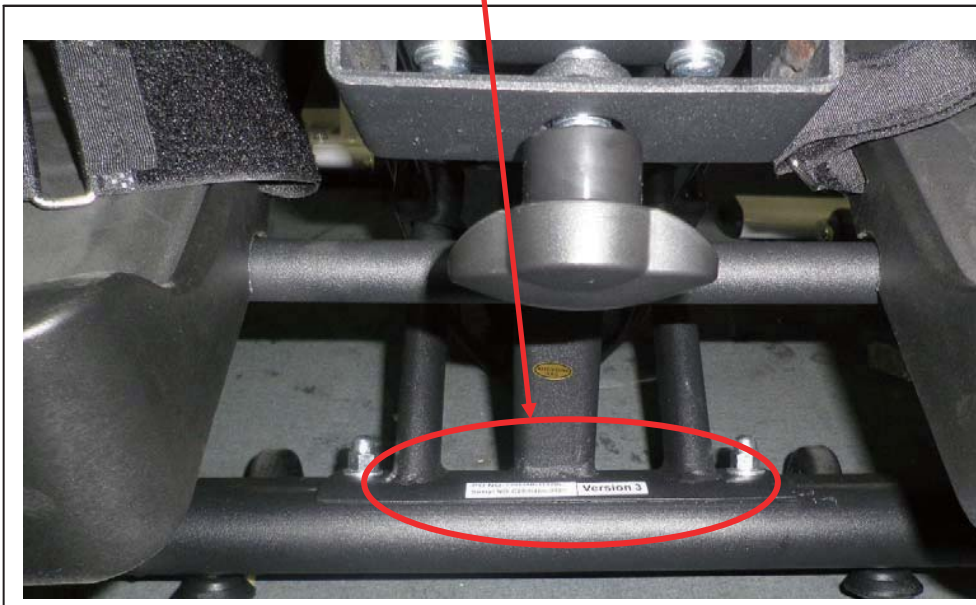
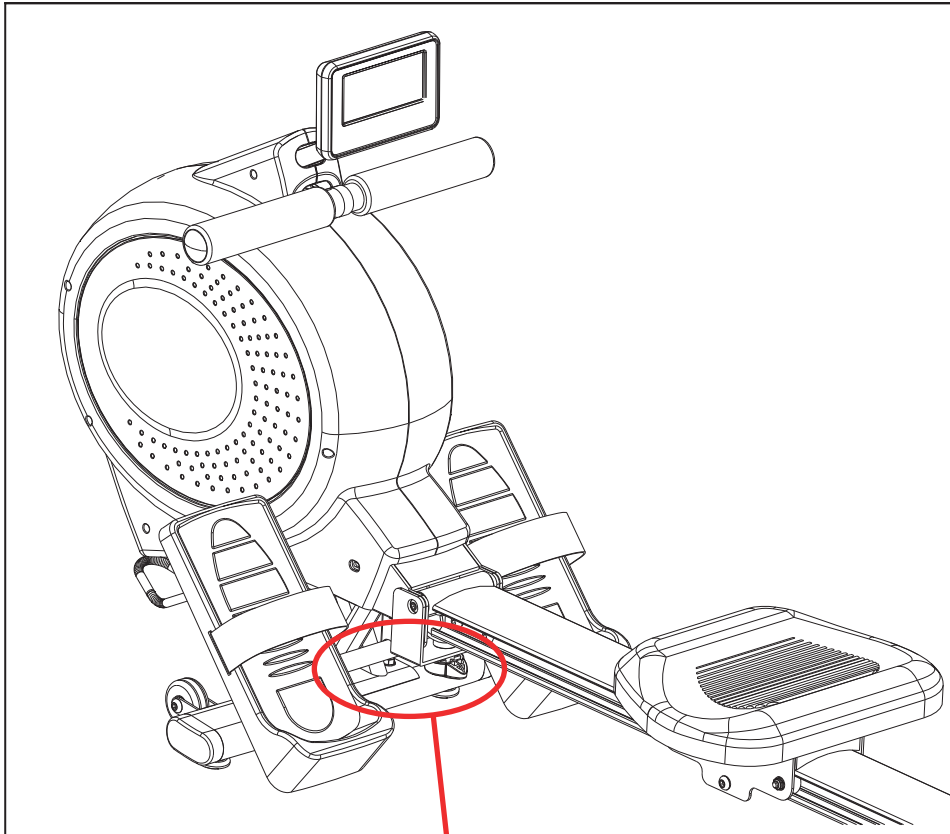


# *Casall R400 Käyttöopas*

## **SOUTULAITE**

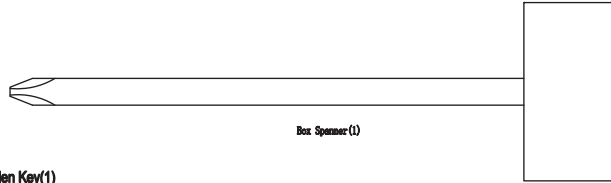
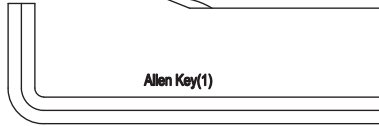
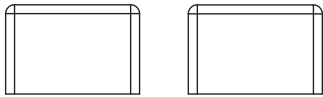
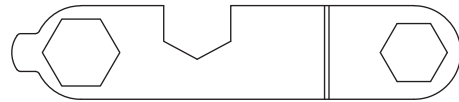
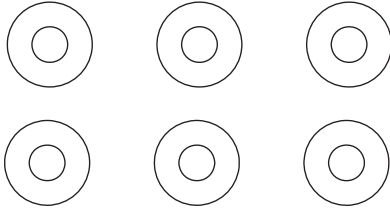
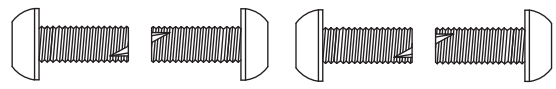
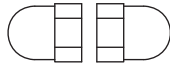
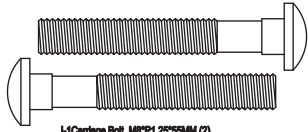


HUOM: tallenna laitteen sarjanumero alla olevan laatikkoon mahdollisia huoltoyhteydenottoja varten.

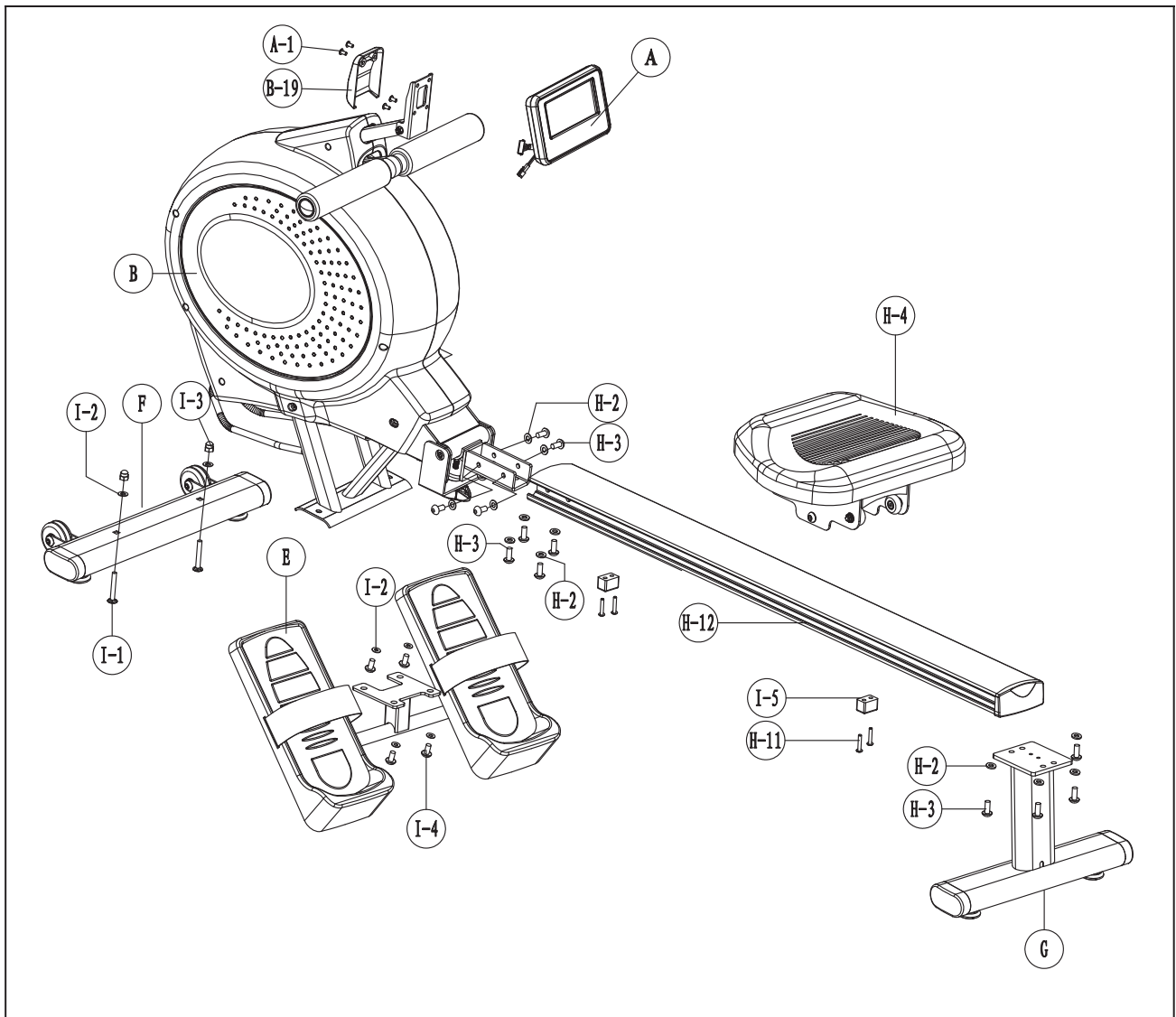


Tallenna laitteen sarjanumero tähän:

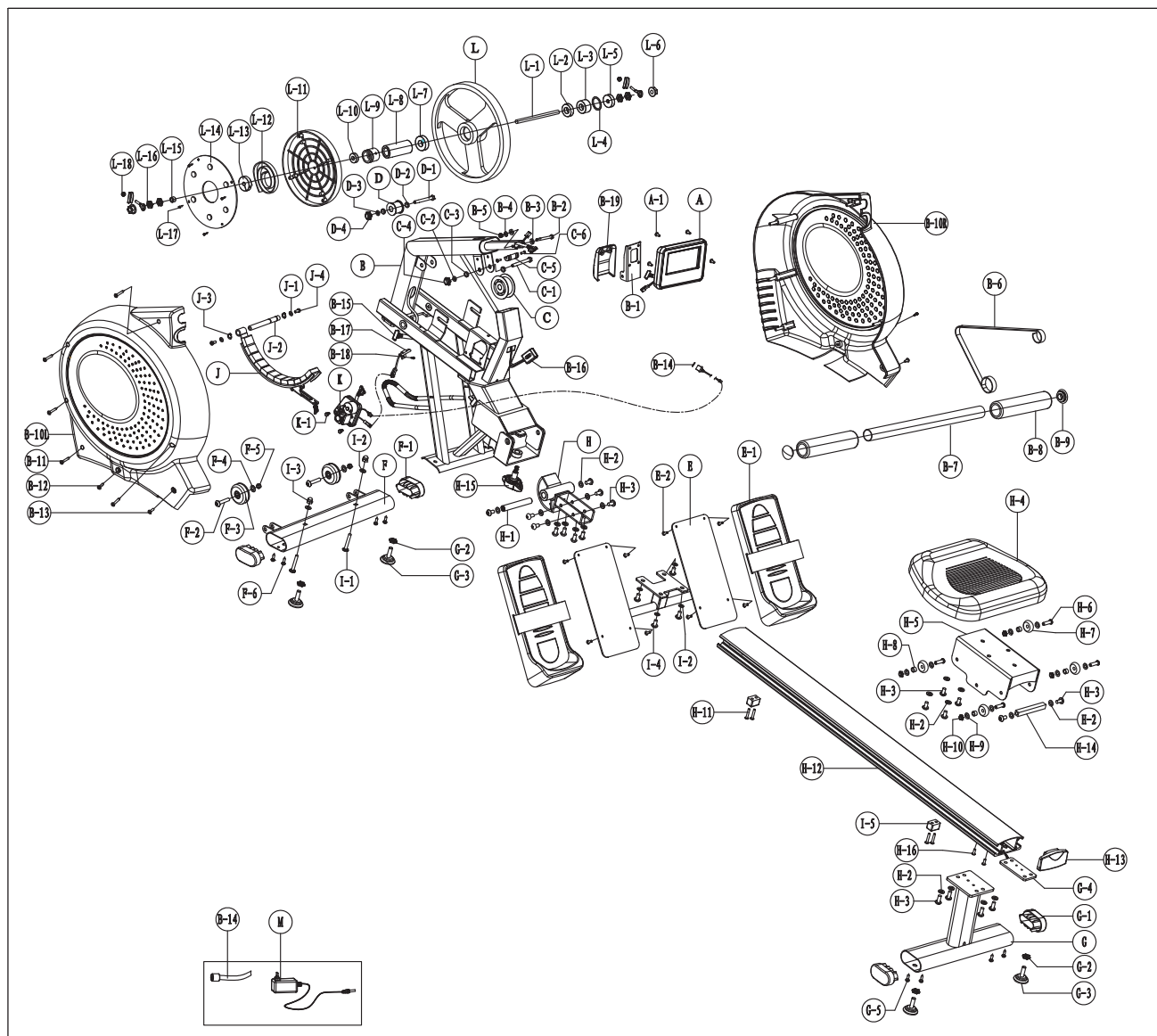
# R400



# Kokoonpanokaavio



# RÄJÄYTYSKAAVIO



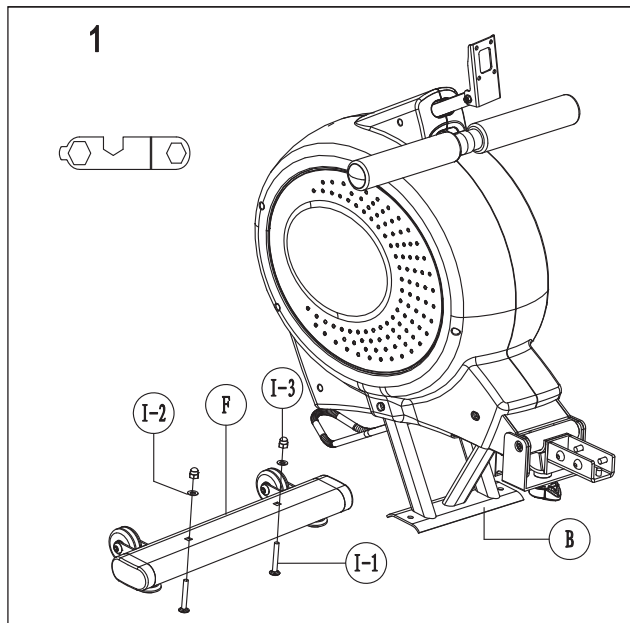
## Osaluettelo

| Nro    | Kuvaus   | Määrä |       |
|--------|--|-------|-------|
| A      | TIETOKONE  | 1     | SARJA |
| A-1    | TIETOKONEEN KIINNITYSRUUVI                             | 4     | KPL   |
| B      | PÄÄRUNKO   | 1     | SARJA |
| B-1    | TIETOKONEEN KANNATIN                                   | 1     | KPL   |
| B-2    | RUUVI M6xP1.0x57L                                      | 2     | KPL   |
| B-3    | KIINNITYSKUPU  | 4     | KPL   |
| B-4    | LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$      | 2     | KPL   |
| B-5    | NAILONMUTTERI M6                                       | 2     | KPL   |
| B-6    | HIHNA  | 1     | KPL   |
| B-7    | OHJAUSTANKO  | 1     | SARJA |
| B-8    | OHJAUSTANGON KAHVA                                     | 2     | KPL   |
| B-9    | TULPPA   | 2     | KPL   |
| B-10 L | VASEN SUOJUS   | 1     | KPL   |
| B-10 R | OIKEA SUOJUS   | 1     | KPL   |
| B-11   | RUUVI M4x40L   | 5     | KPL   |
| B-12   | RUUVI M5x16L   | 2     | KPL   |
| B-13   | RUUVI M5x16L   | 2     | KPL   |
| B-14   | VIRTAJOHTO   | 1     | SARJA |
| B-15   | TIETOKONEEN YLEMPI KAAPELI                             | 1     | KPL   |
| B-16   | LANGATON SYKEANTURI                                    | 1     | KPL   |
| B-17   | ANTURIRASIA  | 1     | KPL   |
| B-18   | RUUVI M4x10L   | 1     | KPL   |
| B-19   | TIETOKONEEN TAKASUOJUS                                 | 1     | KPL   |
| C      | VETOPYÖRÄ  | 1     | SARJA |
| C-1    | KUUSIORUUVI 3/8"x61mml                                 | 1     | KPL   |
| C-2    | LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 10 \times \phi 18 \times 2t$     | 3     | KPL   |
| C-3    | HOLKKI $\phi 10 \times \phi 14 \times 6 \text{mmL}$    | 2     | KPL   |
| C-4    | NAILONMUTTERI 3/8"x7t                                  | 1     | KPL   |
| C-5    | HIHNAN PYSÄYTIN  | 1     | KPL   |
| C-6    | RUUVI M4x10L   | 1     | KPL   |
| D      | PIENI PYÖRÄ  | 1     | KPL   |
| D-1    | KUUSIORUUVI 3/8"x61mml                                 | 1     | KPL   |
| D-2    | HOLKKI $\phi 10 \times \phi 14 \times 3 \text{mmL}$    | 2     | KPL   |
| D-3    | LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$     | 3     | KPL   |
| D-4    | NAILONMUTTERI 3/8"x7t                                  | 1     | KPL   |
| E      | POLJINPIDIKE   | 1     | SARJA |
| E-1    | POLJIN   | 1     | SARJA |
| E-2    | RUUVI M5xP0.8x12L                                      | 8     | KPL   |
| F      | ETUVAKAAJA   | 1     | KPL   |
| F-1    | ETUVAKAAJAN SUOJUS                                     | 2     | KPL   |
| F-2    | ETUVAKAAJAN KUUSIOKOLOPULTTI                           | 2     | KPL   |
| F-3    | ETUVAKAAJAN KULJETUSPYÖRÄ                              | 2     | KPL   |
| F-4    | ETUVAKAAJAN ALUSLEVY $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$ | 2     | KPL   |
| F-5    | ETUVAKAAJAN MUTTERI M8                                 | 2     | KPL   |
| F-6    | ETUVAKAAJAN RUUVI 3/16"                                | 4     | KPL   |

|                |   |    |       |
|----------------|---|----|-------|
| G              | TAKAVAKAAJA   | 1  | KPL   |
| G-1            | TAKAVAKAAJAN SUOJUS   | 2  | KPL   |
| G-2            | KUUSIOMUTTERI 3/8"-16x3t  | 2  | KPL   |
| G-3            | SÄÄTÖTULPPA   | 2  | KPL   |
| G-4            | LIUKUKAPPALEEN METALLILAATTA  | 1  | KPL   |
| G-5            | ETUVAKAAJAN RUUVI 3/16"   | 4  | KPL   |
| H              | PIDIKE  | 1  | KPL   |
| H-1            | PIDIKKEEN TAPPI   | 1  | KPL   |
| H-2            | PIDIKKEEN LITTEÄ ALUSLEVY $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$ | 18 | KPL   |
| H-3            | PIDIKKEEN RUUVI M8xP1.25x20L  | 18 | KPL   |
| H-4            | ISTUIN  | 1  | KPL   |
| H-5            | LIUKUKAPPALE  | 1  | SARJA |
| H-6            | KUUSIORUUVIT M6xP1.0x30L  | 4  | KPL   |
| H-7            | POLYURETAANIPYÖRÄ $\varnothing 30 \times 12W$                             | 4  | KPL   |
| H-8            | HOLKKI $\varnothing 6.2 \times \varnothing 9.2 \times 7L$                 | 4  | KPL   |
| H-9            | LITTEÄ ALUSLEVY $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1t$           | 8  | KPL   |
| H-10           | NAILONMUTTERI M6  | 4  | KPL   |
| H-11           | RUUVI M5x35L  | 4  | KPL   |
| H-12           | LIUKUKISKO  | 1  | KPL   |
| H-13           | LIUKUKAPPALEEN TAKASUOJUS   | 1  | KPL   |
| H-14           | RULLAN AKSELI   | 1  | KPL   |
| H-15           | SÄÄTÖNUPPI  | 1  | KPL   |
| H-16           | RUUVI M5x16L  | 2  | KPL   |
| I-1            | LUKKORUUVI M8xP1.25x55L   | 2  | KPL   |
| I-2            | LITTEÄ ALUSLEVY $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$           | 6  | KPL   |
| I-3            | KUPUMUTTERI M8  | 2  | KPL   |
| I-4            | RUUVI M8xP1.25x20L  | 4  | KPL   |
| I-5            | LIUKUKAPPALEEN PYSÄYTIN   | 2  | KPL   |
| J~J-4          | MAGNEETTISARJA  | 1  | SARJA |
| K              | VAIHDELAATIKKO  | 1  | SARJA |
| K-1            | KUUSIORUUVI M6xP1.0x10L   | 2  | KPL   |
| L~L-5,L-7~L-18 | RATASSARJA  | 1  | SARJA |
| L-6            | MUTTERI 3/8"-26   | 2  | KPL   |
| M              | VERKKOLAITE   | 1  | KPL   |

## Vaihe 1

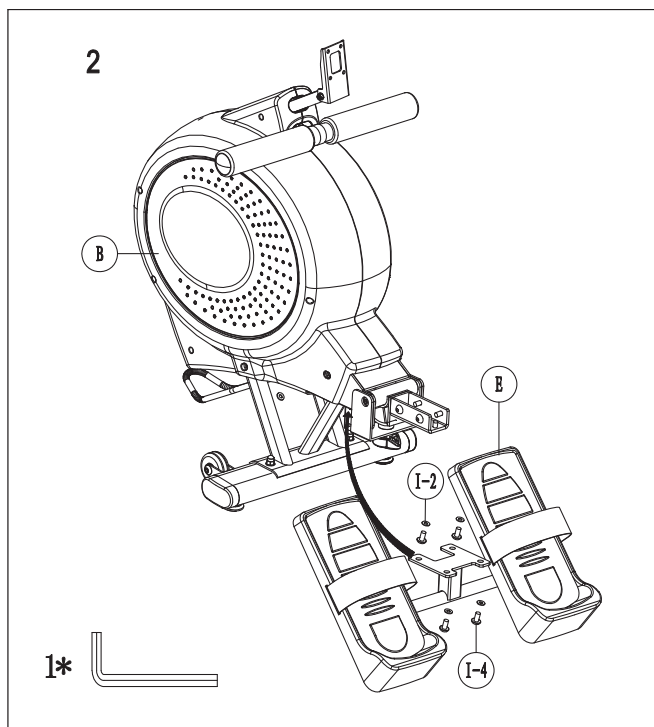
Kiinnitä etuvakaaja (F) runkoon ja kiinnitä se kahdella M8xP1.25x55L -ruuvilla (I-1), kahdella litteällä aluslevyllä (I-2) ja kahdella mutterilla (I-3). Varmista, että ne ovat kunnolla kiinni.



## Vaihe 2

Aseta jalkatuen pidike (E) paikalleen runkoon (B) ja kiinnitä se neljällä M8xP1.25x20L -ruuvilla (I-4) ja neljällä litteällä aluslevyllä (I-2).

Huomaa: Älä kiristä yhtä M8xP1.25x20L -ruuvien ja litteiden aluslevyjen sarjaa liian tiukalle kerralla. On parempi kiristää kaikki neljä sarjaa kerralla, koska silloin kulmia on helpompi muuttaa ja kiinnitys sujuu helpommin.



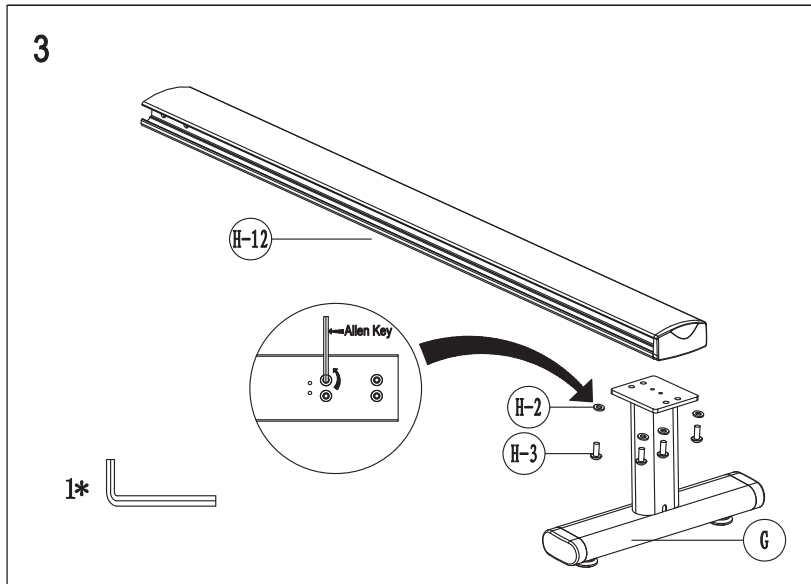


### Vaihe 3

Irrota M8xP1.25x20L -ruuvit (H-3) ja litteät aluslevyt (H-2) takavakaajasta (G).

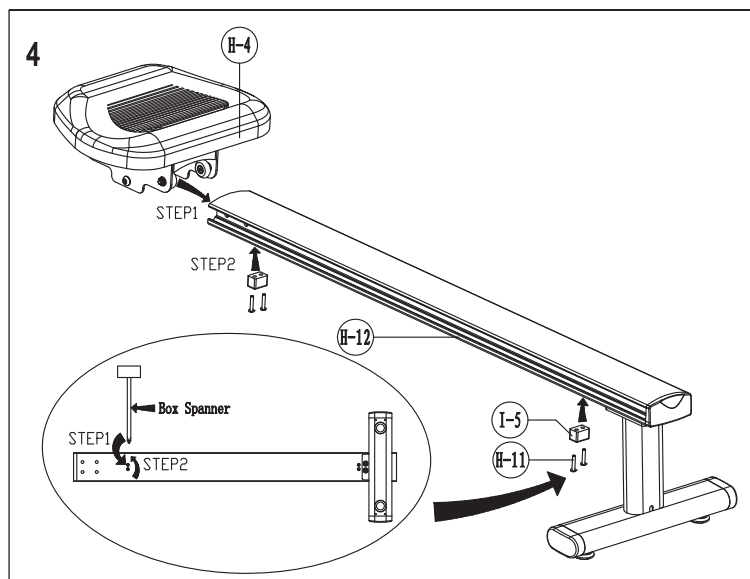
Aseta sitten takavakaaja (G) paikalleen ja kiinnitä siihen sitten liukukisko (H-12) M8xP1.25x20L -ruuveilla (H-3) ja litteillä aluslevyillä (H-2).

Huomaa: Älä kiristä yhtä M8xP1.25x20L -ruuvien ja litteiden aluslevyjen sarjaa liian tiukalle kerralla. On parempi kiristää kaikki neljä sarjaa kerralla, koska silloin kulmia on helpompi muuttaa ja kiinnitys sujuu helpommin.



### Vaihe 4

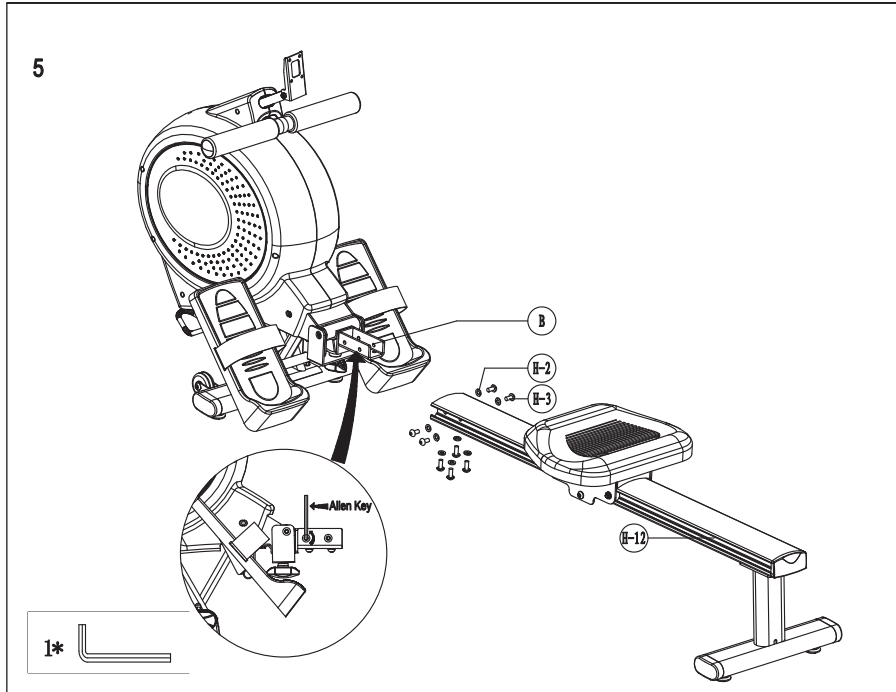
1. Irrota M5x35L-ruuvit (H-11) liukukiskosta (H-12)
2. Ohjaa liukukisko (H-12) liukuvan istuimen (H-4) lävitse.
3. Kiinnitä pysäytin (I-5) M5x35L -ruuveilla (H-11) liukukiskoon (H-12).



## Vaihe 5

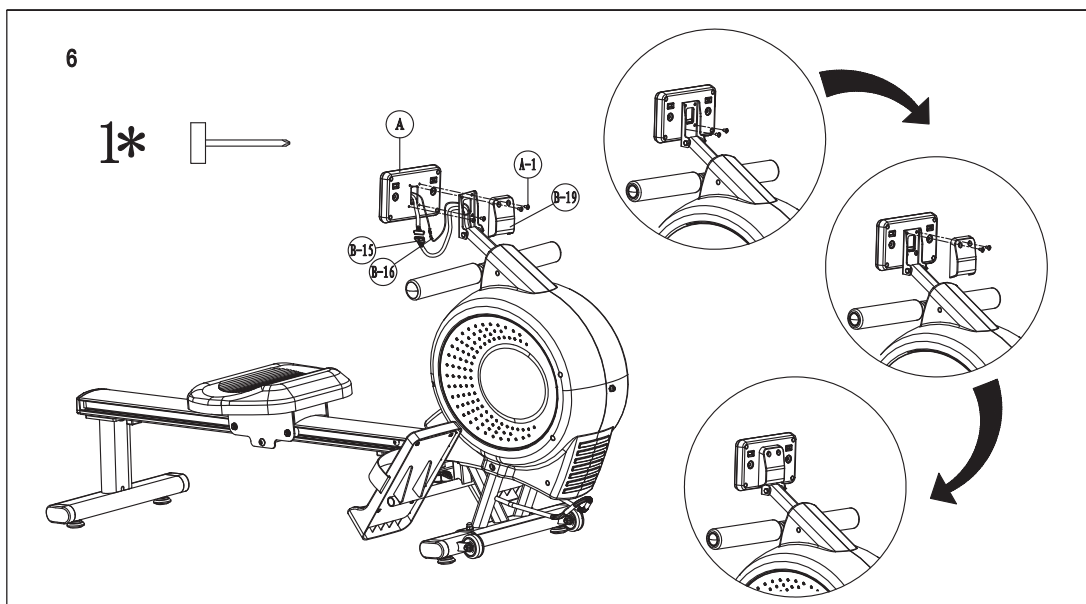
Irrota M8xP1.25x20L -ruuvit (H-3) ja litteät aluslevyt (H-2) päärungosta (B) ja yhdistä sitten liukukisko (H-12) ja päärunko (B) M8xP1.25x20L -ruuveilla (H-3) ja litteillä aluslevyillä (H-2).

Huomaa: Älä kiristä yhtä M8xP1.25x20L -ruuvien ja litteiden aluslevyjen sarjaa liian tiukalle kerralla. On parempi kiristää kaikki kahdeksan sarjaa kerralla, koska silloin kulmia on helpompi muuttaa ja kiinnitys sujuu helpommin.



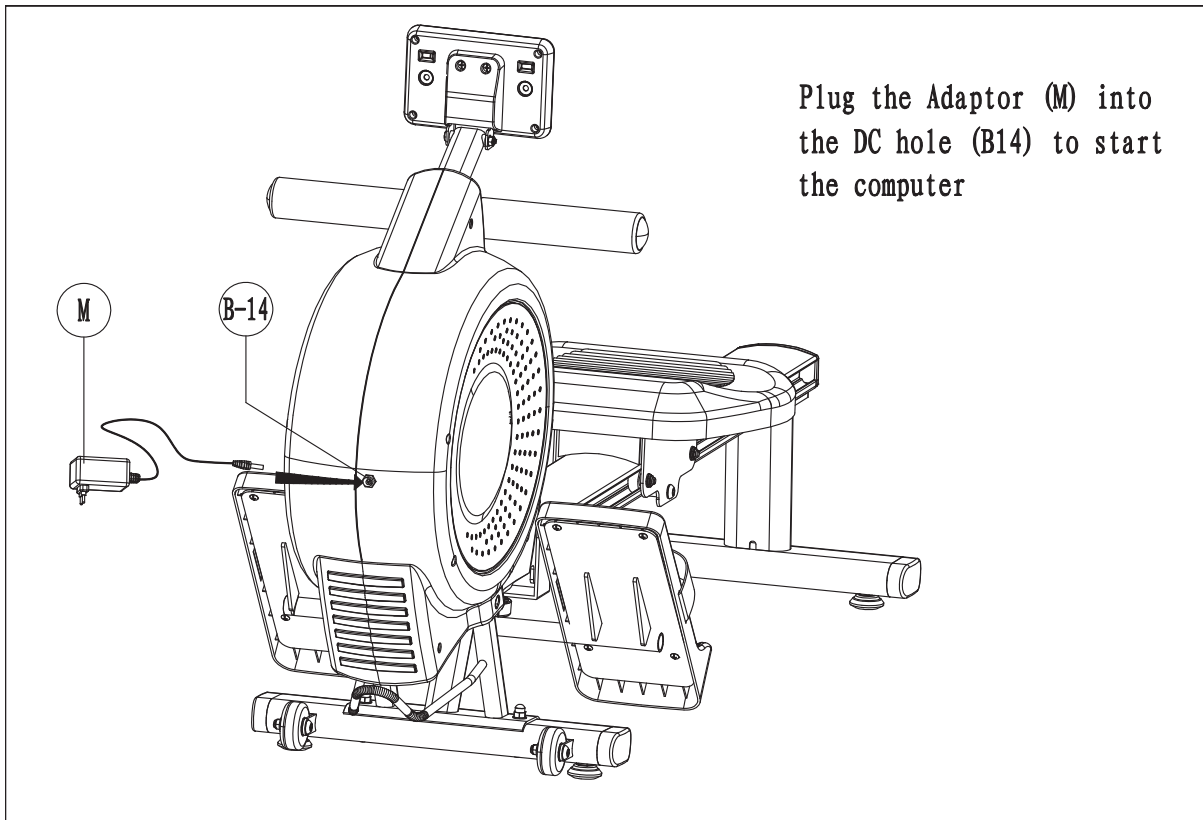
## Vaihe 6

. Liitä tietokoneen kaapelit (B-15) ja langattoman vastaanottimen kaapeli tietokoneeseen (A). Kiinnitä sitten tietokone (osa A) takasuojukseen (B-19) ruuveilla (osa A-1).



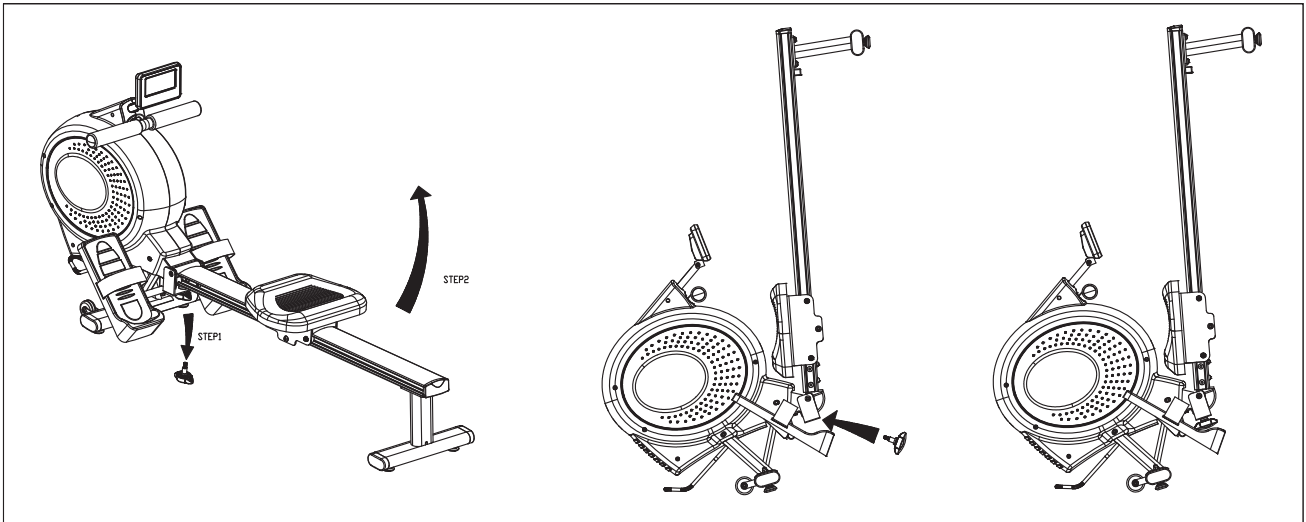
## Vaihe 7

Käynnistä tietokone kytkemällä verkkolaite (M) verkkovirtaliitäntään (B-14).



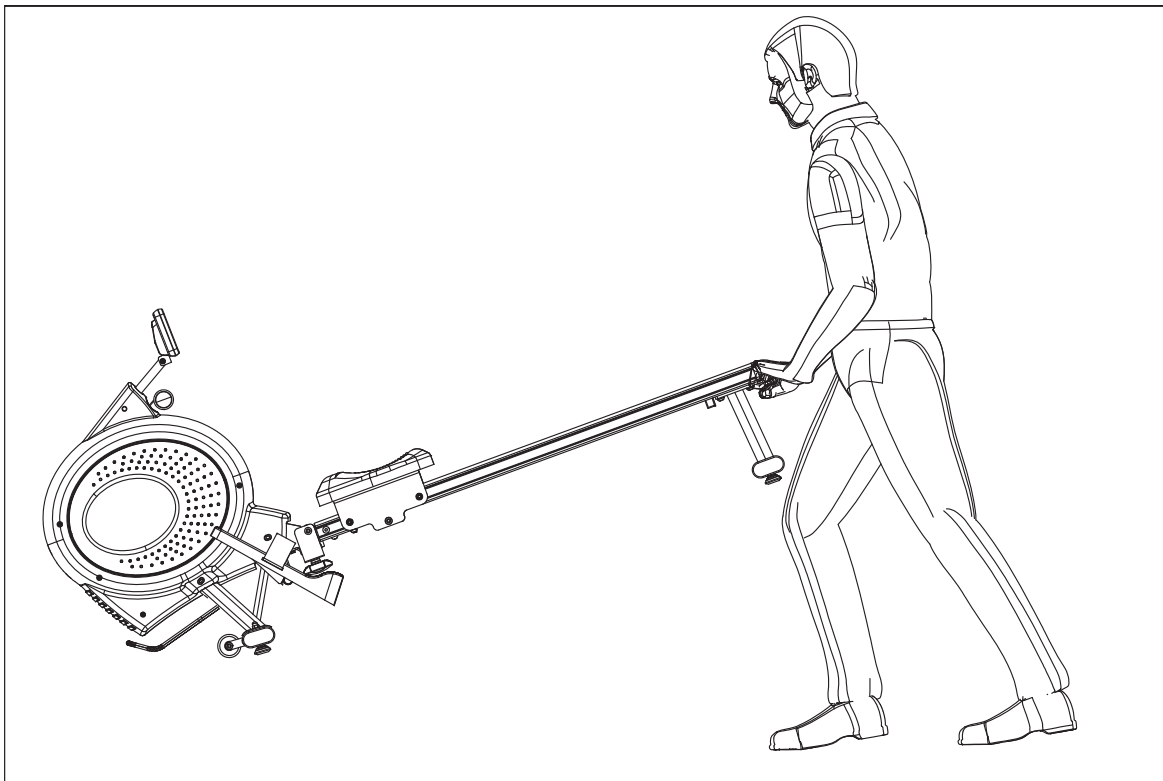
## Taitto-ohjeet

1. Release the knob (H-15) and put out the rail (H-12), then pull the rail out.
2. Turn the rail 90 degree then insert the rail into the notch on the frame
3. Use the knob to lock the rail onto the frame.

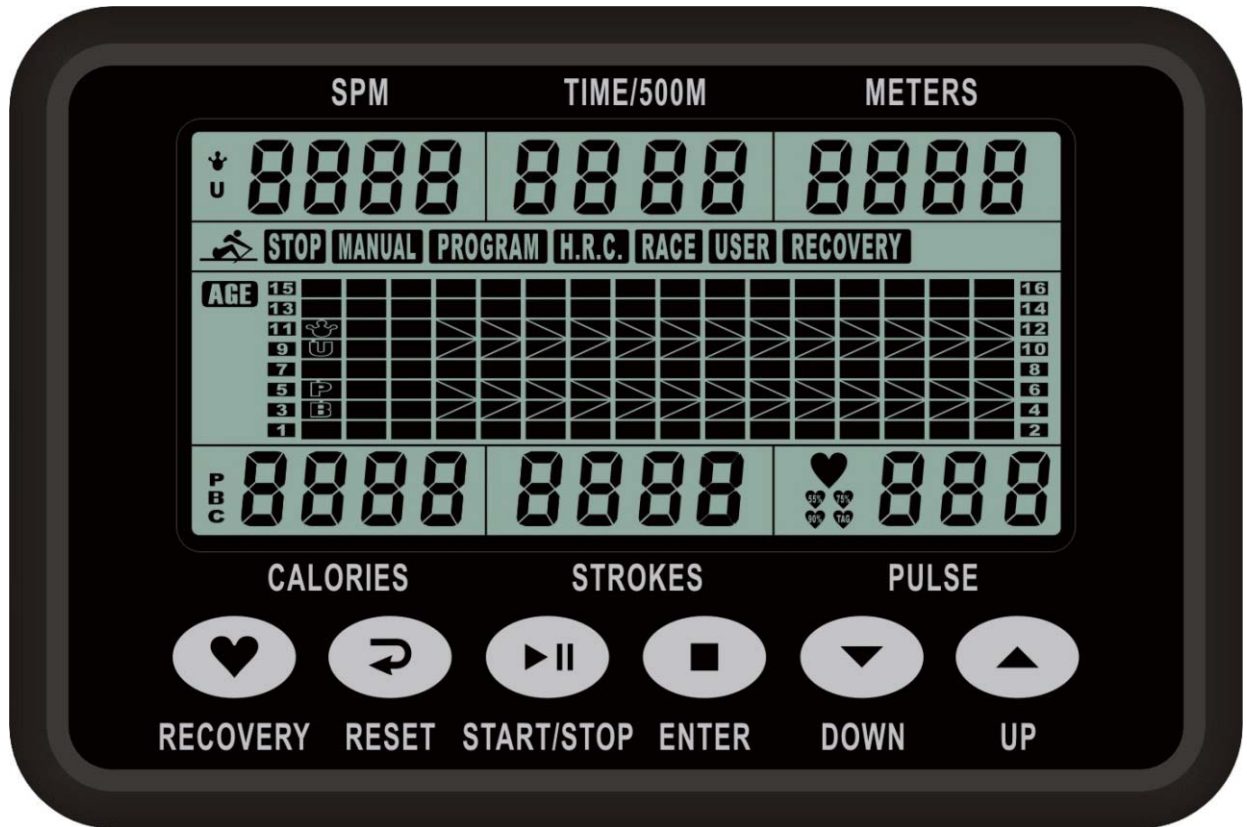


## Siirtämisohteet

Rise up the rear stabilizer and push the rower machine when you want to move it.



# KÄYTTÖOHJE CASALL R400 -OHJAUSTAULULLE



## [NÄYTÖN TOIMINTO:]

| OSA       | KUVAUS  |
|-----------|---|
| SPM       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vetoa minuutissa</li> <li>Näyttöalue 0~999</li> </ul>  |
| Time/500m | <ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoitusajan näyttö soudun aikana.</li> <li>Näyttöalue 0:00~99:59</li> <li>*Tietokone näyttää 6 sekunnin välein ajan, jota tarvitaan <u>500 metrin</u> soutuun sen hetkisellä nopeudella.</li> </ul>  |
| METERS    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Soutumatka</li> <li>Näyttöalue 0~9999</li> </ul>   |
| CALORIES  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Soutamisen aikana kulutetut kalorit.</li> <li>Näyttöalue 0~9999 kcal</li> <li>* Näytön kalorilaskin laskee ohjeellisen kalorinkulutuksen. Yksilöllisen kalorinkulutuksen laskemiseen, ota yhteys terveydenhoitajaan tai ravitsemusterapeuttiin.</li> </ul> |
| STROKES   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suoritettujen soutuvetojen määrä.</li> <li>Näyttöalue: 0~9999</li> <li>Kokonaisvetojen tarkistus 6 sekunnin välein.</li> <li>*Vetolaskelma häviää, jos virta katkeaa (verkkolaite irti).</li> </ul>  |

## [PAINIKKEEN TOIMINTO:]

| OSA         | KUVAUS   |
|-------------|--|
| Up          | <ul style="list-style-type: none"><li>Valinnan tekeminen.</li><li>Vastustason nostaminen.</li></ul>  |
| Down        | <ul style="list-style-type: none"><li>Valinnan tekeminen.</li><li>Vastustason laskeminen.</li></ul>  |
| ENTER       | <ul style="list-style-type: none"><li>Asetuksen tai valinnan vahvistaminen.</li></ul>  |
| Reset       | <ul style="list-style-type: none"><li>Tietokone käynnistyy uudelleen, kun Reset-painiketta pidetään painettuna 2 sekuntia.</li><li>Asetetun arvon poistaminen.</li><li>Palaaminen päävalikkoon harjoituksen päättämisen jälkeen.</li></ul> |
| Start/ Stop | <ul style="list-style-type: none"><li>Soutuharjoituksen aloittaminen tai lopettaminen.</li></ul>   |
| Recovery    | <ul style="list-style-type: none"><li>Mittaa palautussyke.</li></ul>   |

## [LAITTEEN KÄYTTÖ]

### KÄYNNISTÄMINEN

Kytke virtalähde. Tietokoneeseen kytkeytyy virta ja LCD-näytön kaikki segmentit näkyvät 2 sekunnin ajan. Siirry kello- ja kalenteriasetustilaan.

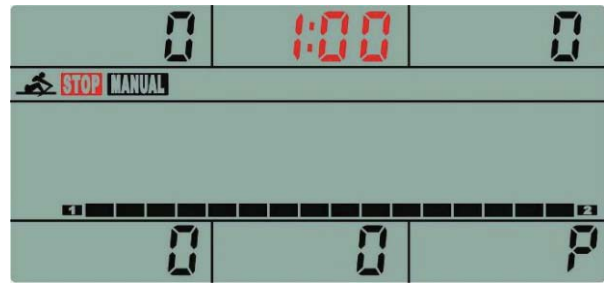
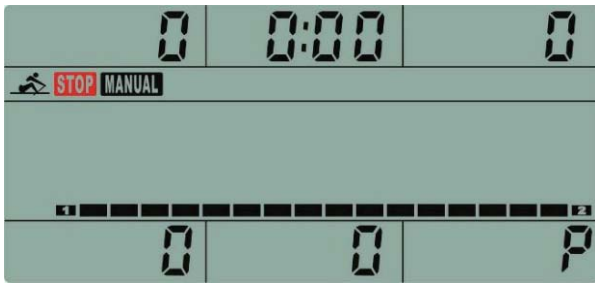


Jos soutu- tai pulssitietoa ei ole saatu 4 minuuttiin, ohjaustaulu siirtyy virransäästötilaan. Näyttöön tulee kellonaika, kalenteri ja huoneen lämpötila.

### **Manual-tila (Manuaalinen tila):**

Säädä vastusta harjoituksen aikana manuaalisesti.

1. Paina START-painiketta päävalikossa, kun haluat harjoitella manuaalisessa tilassa.
2. Valitse Manual-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista valinta ENTER-painikkeella.
3. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvista painamalla ENTER. (Käyttäjä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
5. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
6. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



**Program-tila (Ohjelma-tila):**

Valitse esiasetettu harjoitusohjelma.

1. Valitse Program-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
2. Valitse tietty esiasetettu harjoitusohjelma (P1~P12) UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
3. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvasta painamalla ENTER. (Käyttäjä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
5. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.

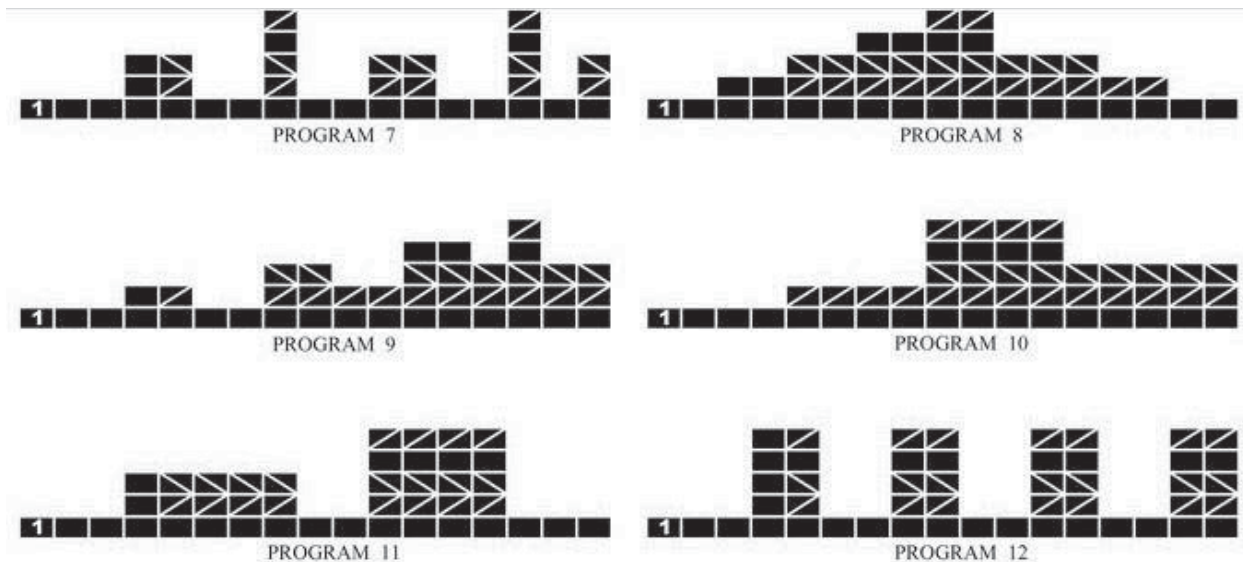


Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



6. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.





### **Syketila (H.R.C) :**

Aseta harjoittelun tavoitesyke.

1. Valitse H.R.C.-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
2. Aseta AGE (ikä) UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta ENTER-painikkeella.
3. Valitse 55%, 75%, 90% tai TA (tavoitesyke) painamalla UP tai DOWN. (oletusarvo: 100).

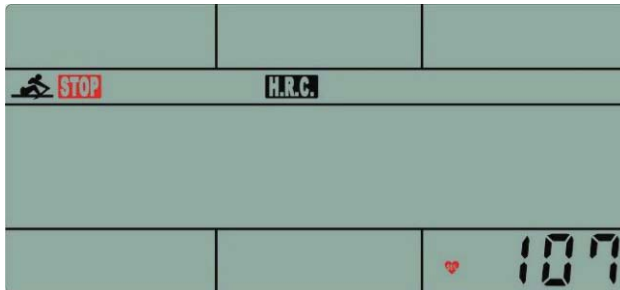
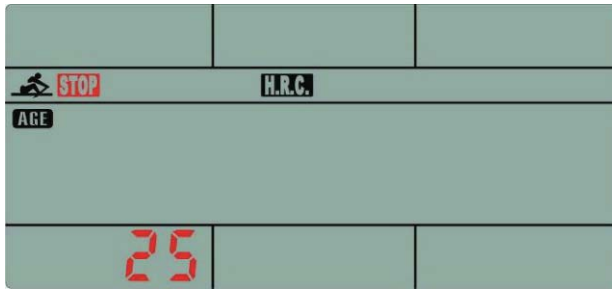
\*Kaava:  $(220 - \text{ikä}) \times \text{___\%}$

\*Esimerkki: 25-vuotias valitsee 75%, tavoitesykkeeksi saadaan  $(220 - 25) \times 75\% = 146/\text{min}$

4. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvasta painamalla ENTER. (Käyttjä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)

5. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.
6. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
7. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

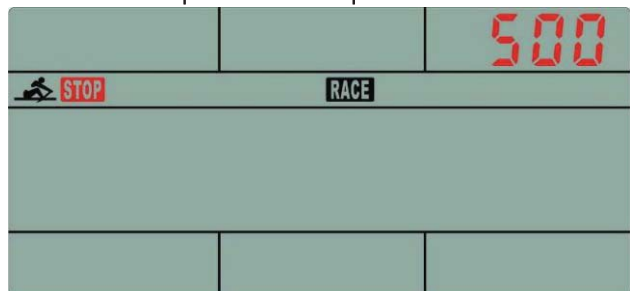


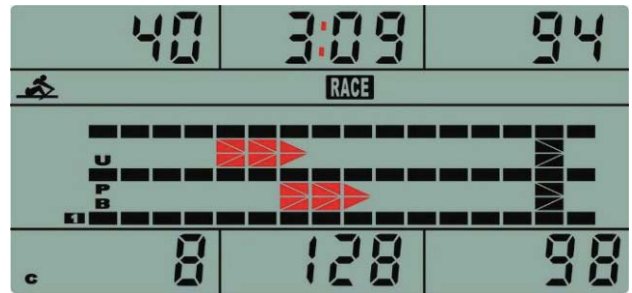
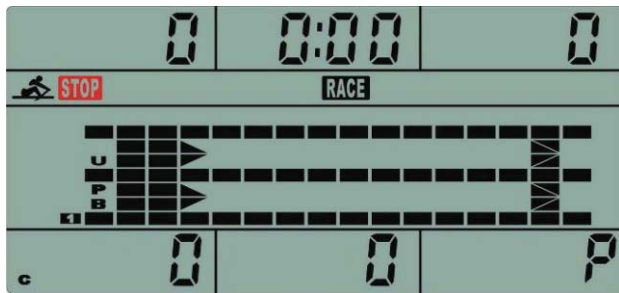


### **Race-tila (Kilpailutila):**

Kilpaile tietokonetta vastaan.

1. Valitse Race-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista valinta ENTER-painikkeella.
2. Aseta haastavuustaso UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista valinta ENTER-painikkeella. (Tasoja yhteensä = 15, Oletusaika = 0:30 AIKA/500 m, Oletusmatka = 500 m)
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
4. Kun tietokone tai käyttäjä saa soutumatkan täyteen, tietokone pysähtyy ja näyttää PC win (tietokone voitti) tai User win (käyttäjä voitti).
5. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.

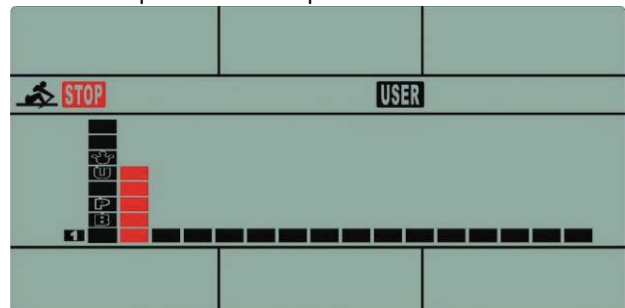
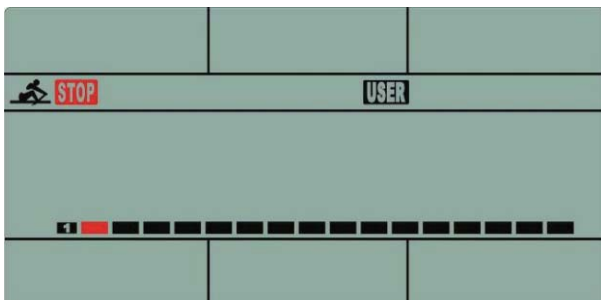




### USER-tila (Käyttäjä):

Aseta oma harjoitteluprofiili.

1. Valitse USER-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista valinta ENTER-painikkeella.
2. Aseta kunkin pylvään vastustaso UP- tai DOWN-painikkeella ja siirry seuraavaan pylväeseen painamalla ENTER.  
(Pylväiden kokonaismäärä = 16)
3. Lopeta tai poistu asetuksista pitämällä MODE-painiketta painettuna
4. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvista painamalla ENTER. (Käyttäjä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
5. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
6. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
7. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



### Palautustila

Tarkkaile palautussykkeen tilaa.

1. Kun sykearvo näytetään tietokoneella (pidä kahvoista kiinni tai käytä rintakehävyötä), paina RECOVERY-painiketta (palautus).
2. TIME (aika) näyttää "0:60" (sekuntia) ja alkaa laskea alaspäin.
3. Tietokone näyttää palautussyketasot F1 - F6 alaslaskennan jälkeen.  
\*Määritä palautustaso alla olevan taulukon avulla.

|               |               |
|---------------|---------------|
| 1.0           | OUTSTANDING   |
| 1.0 < F < 2.0 | EXCELLENT     |
| 2.0 < F < 2.9 | GOOD          |
| 3.0 < F < 3.9 | FAIR          |
| 4.0 < F < 5.9 | BELOW AVERAGE |
| 6.0           | POOR          |

**Vianetsintä:**

E-2 : Tarkista, onko kaikki kaapelit kytketty ja ovatko ne ehjät.

**Huomio!** Kaikki esiasetetut tiedot häviävät, kun verkkolaite irrotetaan.  
Ohjaustaulu on tarkoitettu ainoastaan yhden harjoittelun käyttöön. Käyttäjäprofiilien U1-U4 lisäksi muita harjoitteluprofiileja ei voida tallentaa kaikissa tiloissa.