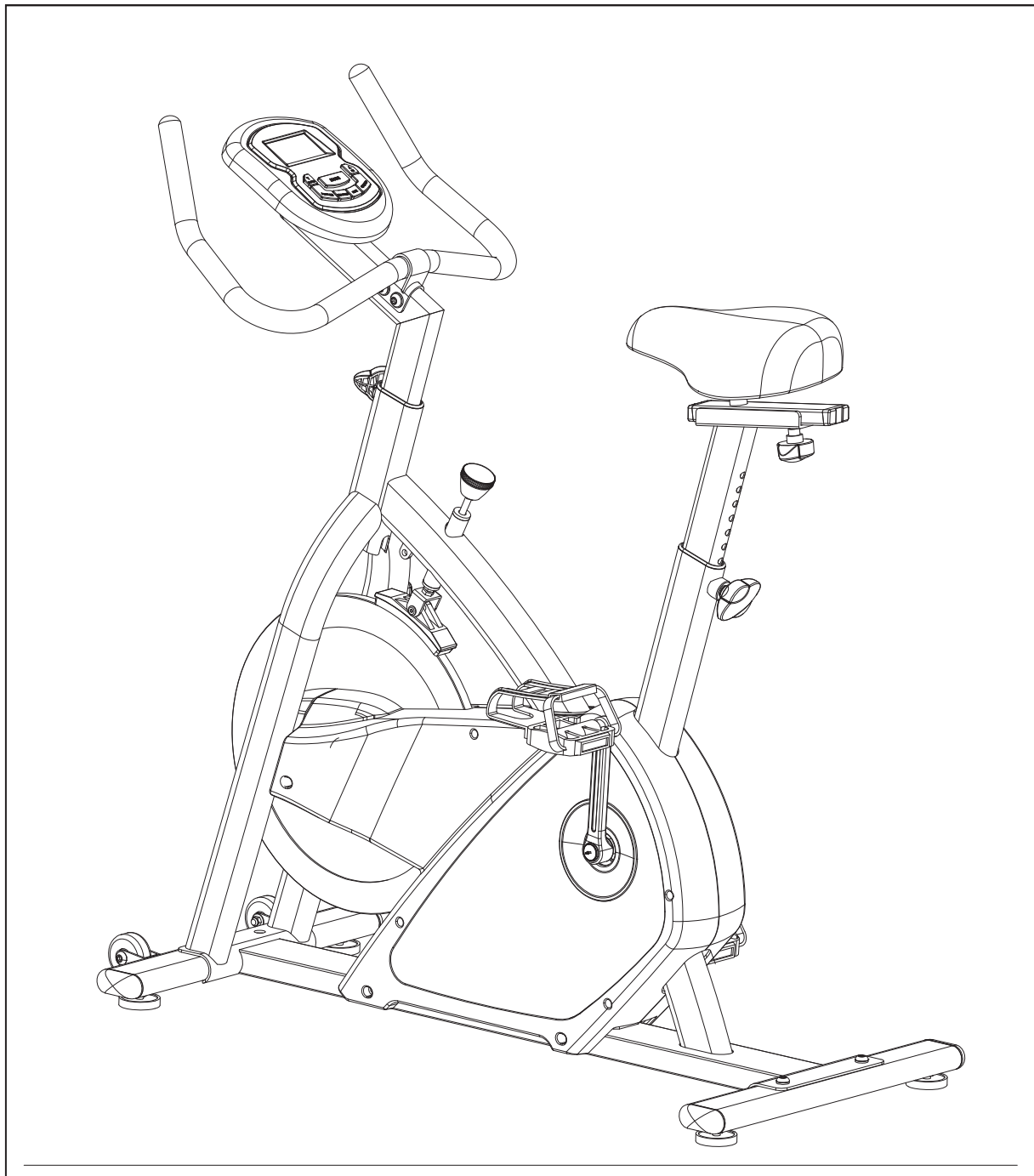


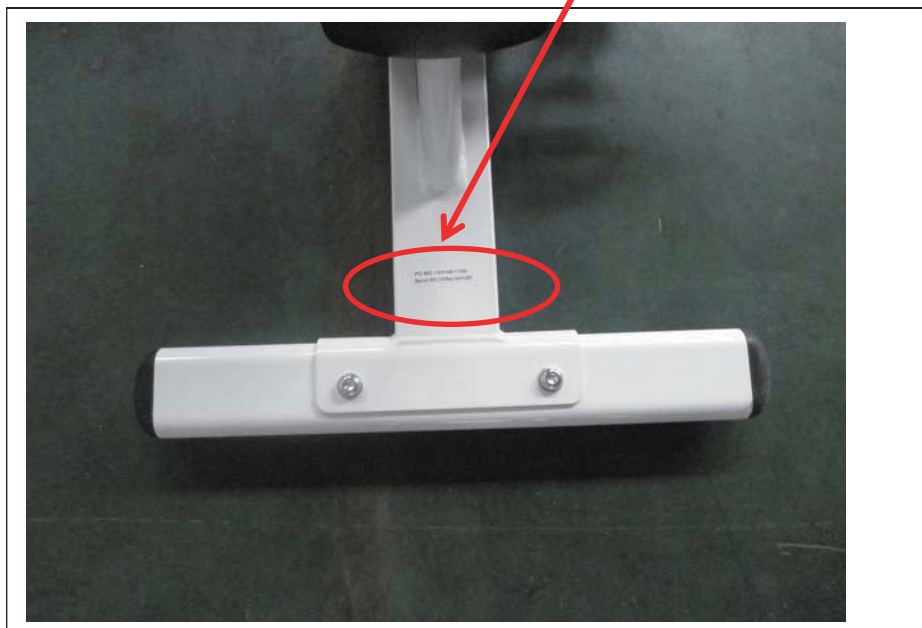
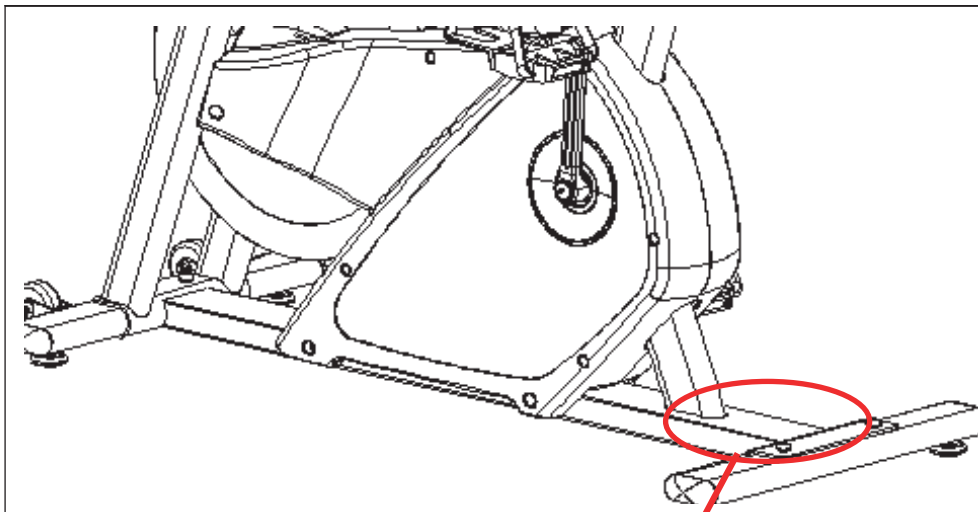
# **CASALL MAG HYBRID TRIMSYKKEL**

## **91111**



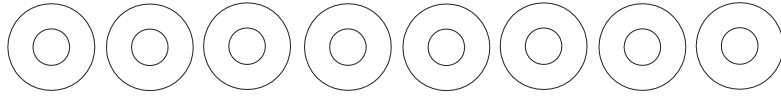
***Instruksjoner for montering og bruk***

Før du fortsetter må du finne serienummer.

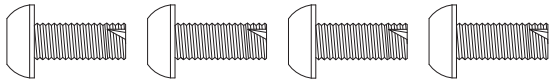


Serienummer:

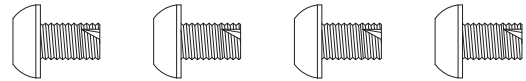
# MAG HYBRID



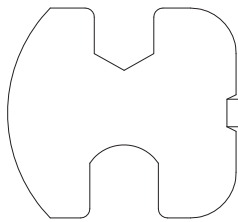
N-1: Flat Washer  $\phi 8 * \phi 19 * 2T$  (8)



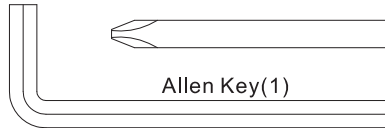
N-3: Allen Bolt M8 \* P1.25 \* 20 mm (4)



N-2: Allen Bolt M8 \* P1.25 \* 12 mm (4)

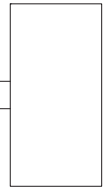


Screwdriver (1)



Allen Key(1)

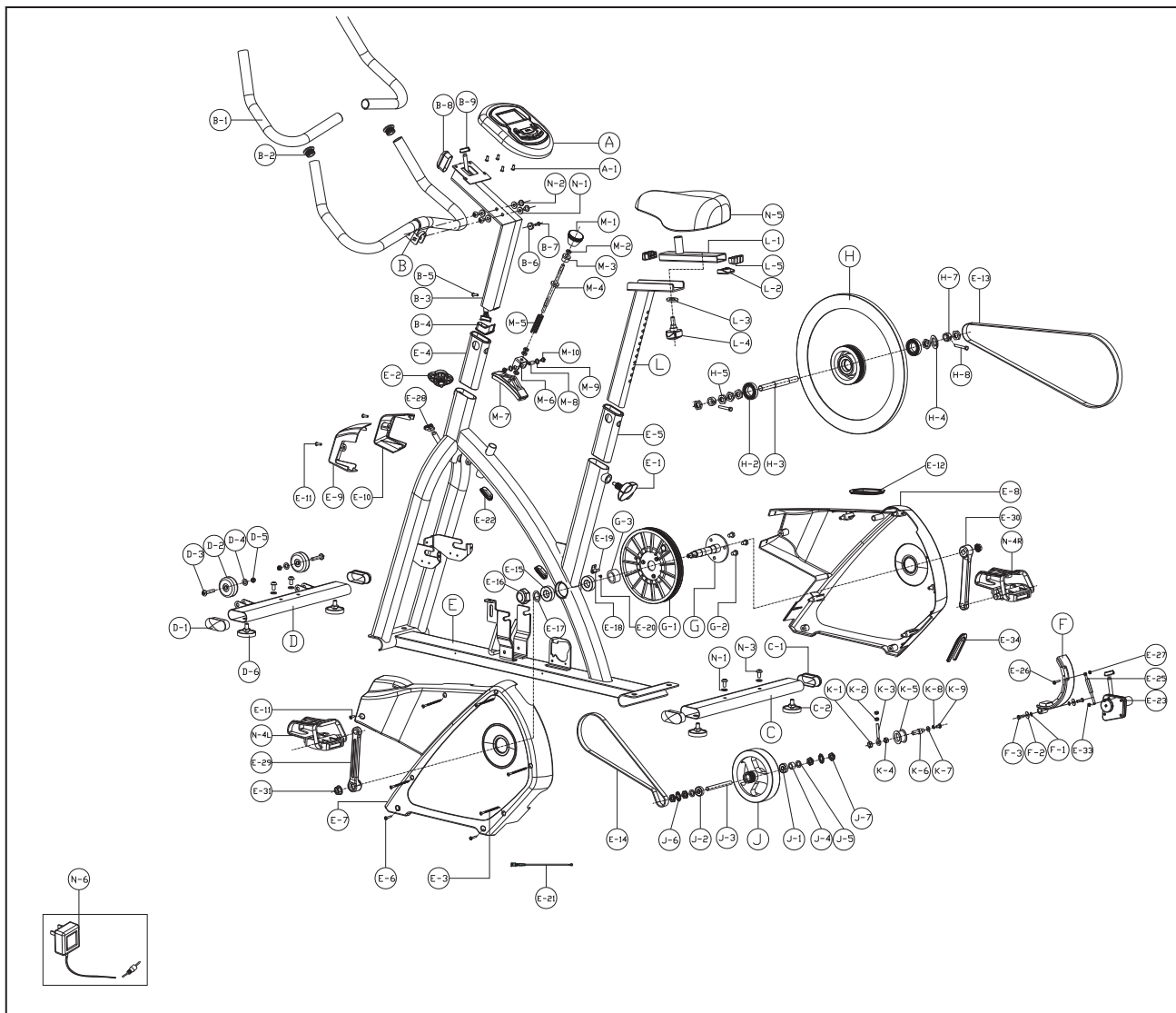
Box Spanner(1)



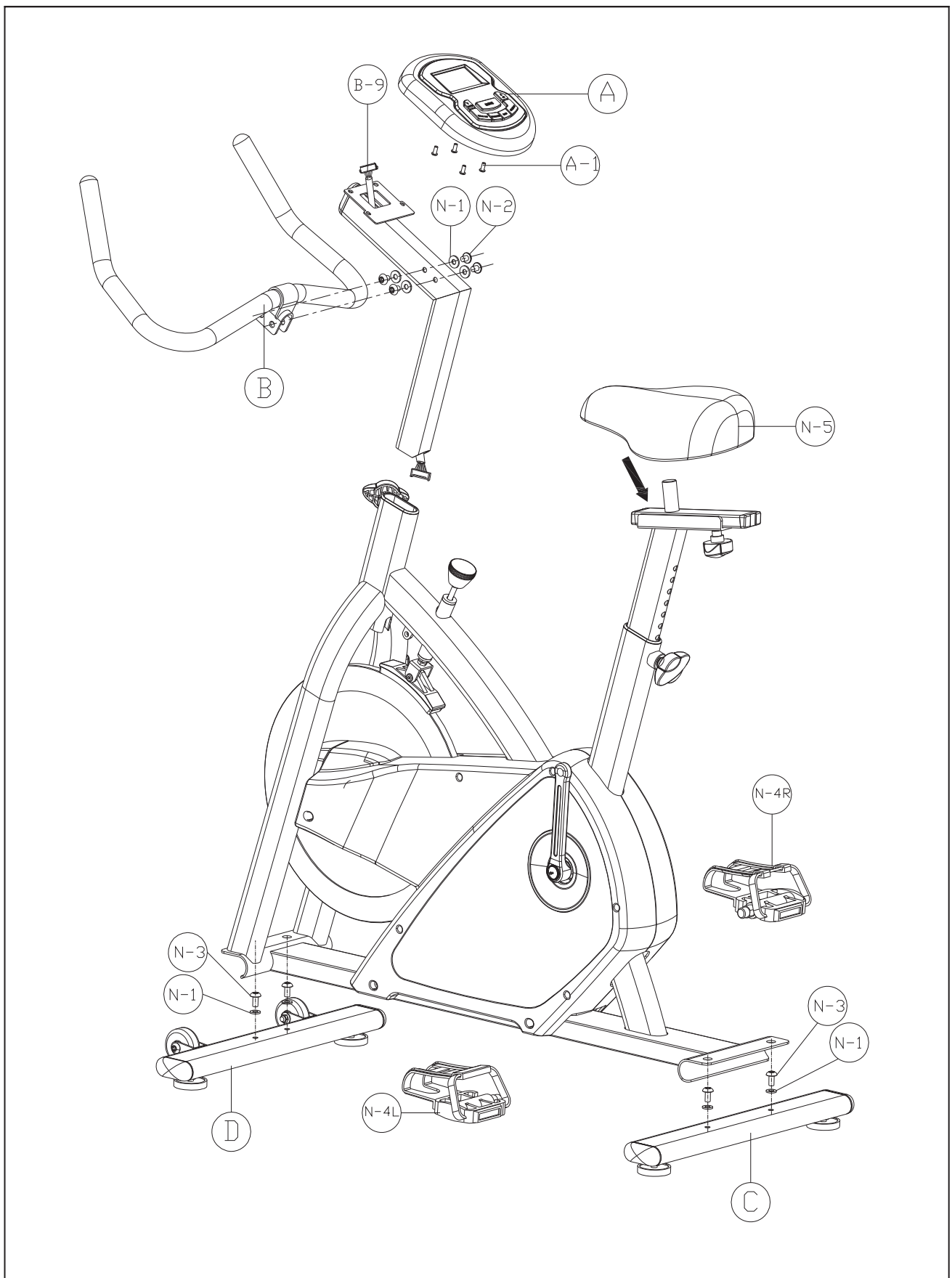
(MM)

SP209M

# UTVIDET TEGNING



# FULLSTENDIG SYKKELMONTERING



# DELELISTE

DEL NR.	BESKRIVELSE	ANT.
A, A-1	Computer og skrue	1 STK.
B	Styre	1 STK.
B-1	Skumgrep til styre	2 STK.
B-2	Hette til styre	2 STK.
B-3	Styrestolpe	1 STK.
B-4	Endedeksel for styrepinne	1 STK.
B-5	Skrue M3*14	1 STK.
B-6	Stopper til styre	1 STK.
B-7	Skrue M5*12	1 STK.
B-8	Øvre deksel for styrepinne	1 STK.
B-9	Øver kabel til computer	1 STK.
C	Bakre stabilisator	1 STK.
C-1	Endehette til bakre stabilisator	2 STK.
C-2	Justeringspute til bakre stabilisator	2 STK.
D	Fremre stabilisator	1 STK.
D-1	Endedeksel til fremre stabilisator	2 STK.
D-2	Transporthjul til fremre stabilisator	2 STK.
D-3	Skrue M8xP1,25x40L	2 STK.
D-4	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2 STK.
D-5	Nylonmutter M8	2 STK.
D-6	Justeringspute til fremre stabilisator	2 STK.
E	Hovedramme	1 SETT
E-1	Justeringsvrider til setestolpe	1 STK.
E-2	Justeringsvrider til styrepinne	1 STK.
E-3	Skrue M4x50L	5 STK.
E-4	Mansjett til styrepinneholder	1 STK.
E-5	Mansjett til setepinneholder	1 STK.
E-6	Skrue M5x16L	4 STK.
E-7	Venstre kjedekasse	1 STK.
E-8	Høyre kjedekasse	1 STK.
E-9	Fremre deksel – venstre	1 STK.
E-10	Fremre deksel – høyre	1 STK.

E-11	Skrue M5x14L	4 STK.
E-12	Foring til kjededeksel	1 STK.
E-13	Reimer 1320 m/m	1 STK.
E-14	Reimer 813 m/m	1 STK.
E-15	Lager 6004RS	2 STK.
E-16	Mutter M20*P1,0	1 STK.
E-17	Flat skive $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1 STK.
E-18	Sensorholder	1 STK.
E-19	Sensorboks	1 STK.
E-20	Skrue M4x10L til sensorholder	1 STK.
E-21	DC-kabel	1 STK.
E-22	Deksel for håndpinneholder	1 STK.
E-23,E-28	Girkassesett	1 SETT
E-25	Støttebjelke for girkasse	1 STK.
E-26	Skrue M4x12L	1 STK.
E-27	Sekskantskrue M4	1 STK.
E-29	Venstre krank	1 STK.
E-30	Høyre krank	1 STK.
E-31	Mutter M10xP1,25x10T	2 STK.
E-33	Sekskantmutter M3	1 STK.
E-34	Foring til kjededeksel	1 STK.
F~F-3	Magnetsett	1 SETT
G	Aksel	1 STK.
G-1	Stor remskive	1 STK.
G-2	Sekskantskrue M8xP1.25*12L	3 STK.
G-3	Foring $\varnothing 20 * \varnothing 28 * 9,5L$	1 STK.
H~H-8	Stort svinghjulsett	1 SETT
J~J-7	Lite svinghjulsett	1 SETT
K-1~K-9	Frihjulsett	1 SETT
L	Setestolpe	1 STK.
L-1~L-5	Glildesett til setestolpe	1 SETT
M-1	Bremsevrider for bremse	1 STK.
M-2	Sekskantskrue M8 til bremse	1 STK.
M-3	Plastforing $\varnothing 10 \times \varnothing 22,2 \times 15t$	1 STK.
M-4	Bremsestang til bremse	1 STK.

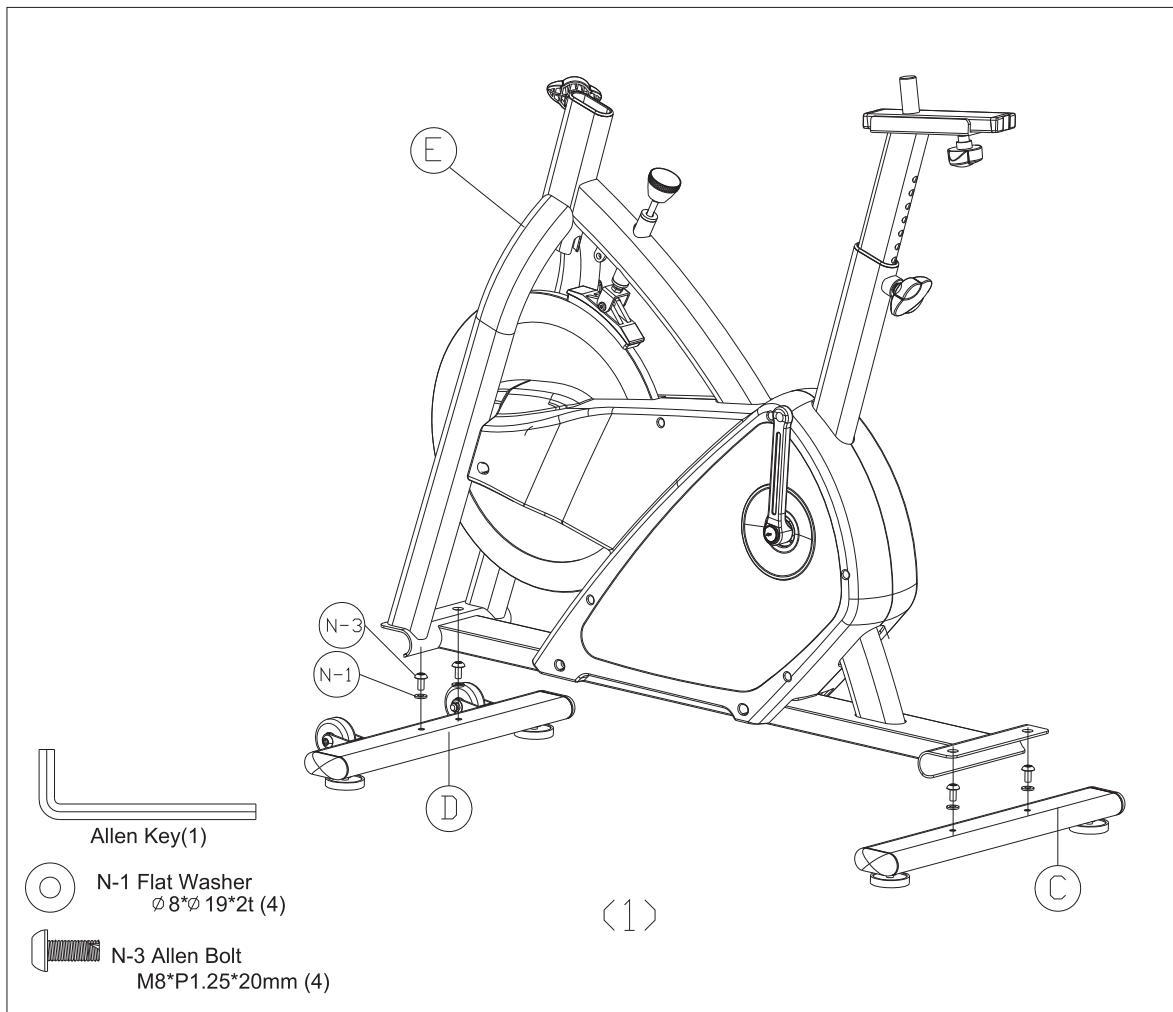
M-5	Trykkfjær for bremse	1 STK.
M-6	U-holder for bremse	1 STK.
M-7	Bremsedel for bremse	1 STK.
M-8	Foring $\varnothing 9 \times 18L$ for bremse	1 STK.
M-9	Flat skive $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1t$ for bremse	2 STK.
M-10	Skrue M5x8 for bremse	2 STK.
N-1~N-3	Skrue- og mutterpakke	1 SETT
N-4	Pedal	1 SETT
N-5	Sete	1 STK.
N-6	Adapter	1 STK.



# TRINN 1

1. Fest fremre stabilisator (D) til hovedrammen (E) ved hjelp av to flate skiver (N-1) og Unbrakoskrue (N-3).
2. Fest bakre stabilisator (D) til hovedrammen (E) ved hjelp av to flate skiver (N-1) og Unbrakoskrue (N-3).

Etter montering kan sykkelen justeres hvis underlaget er ujevnt. Det gjøres ved å justere høyden på fotdekslene foran og bak. De forhåndsmonterte transporthjulene foran gjør det enkelt å flytte sykkelen. Derfor må de peke forover (45°) under montering.



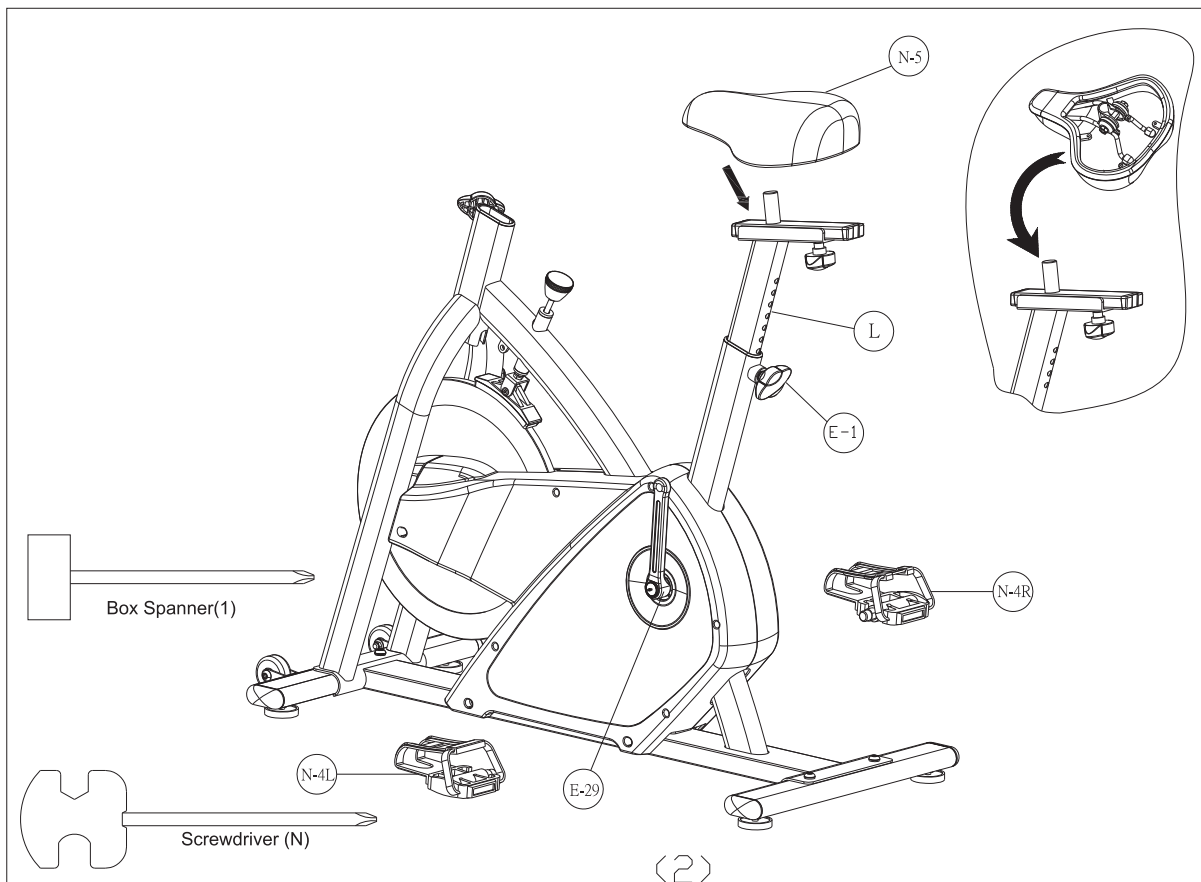
## TRINN 2

1. Monter venstre pedal (N-4L) til venstre krank (E-29) og høyre pedal (N-4R) til høyre krank (E-30).

2. Monter setet (N-5) på setepinnen (L).

3. Velg ønsket stilling, og stram vrideren (E-1). Sørg for at vrideren alltid er strammet til.

Merk: Når du har valgt ønsket stilling, strammer du setepinnevrideren til du hører et "klikk".



## TRINN 3

3.1 : Fjern justeringsvrideren (E-2) fra hoveddrammen (E).

3.2 : Løsne skruen fra nedre mansjett. Fjern mansjetten fra styrepinnen, men ikke fra den nedre kabelen.

3.3 : Før styrepinnen (B-3) inn i hoveddrammen (E), velg ønsket posisjon og stram justeringsvrideren (E-2). Sørg for at vrideren alltid er strammet til.

3.4 : Fest styret (B) til styrepinnen (B-3) ved hjelp av fire flate skiver (N-1) og fire Unbrakoskruer (N-2) på hver side.

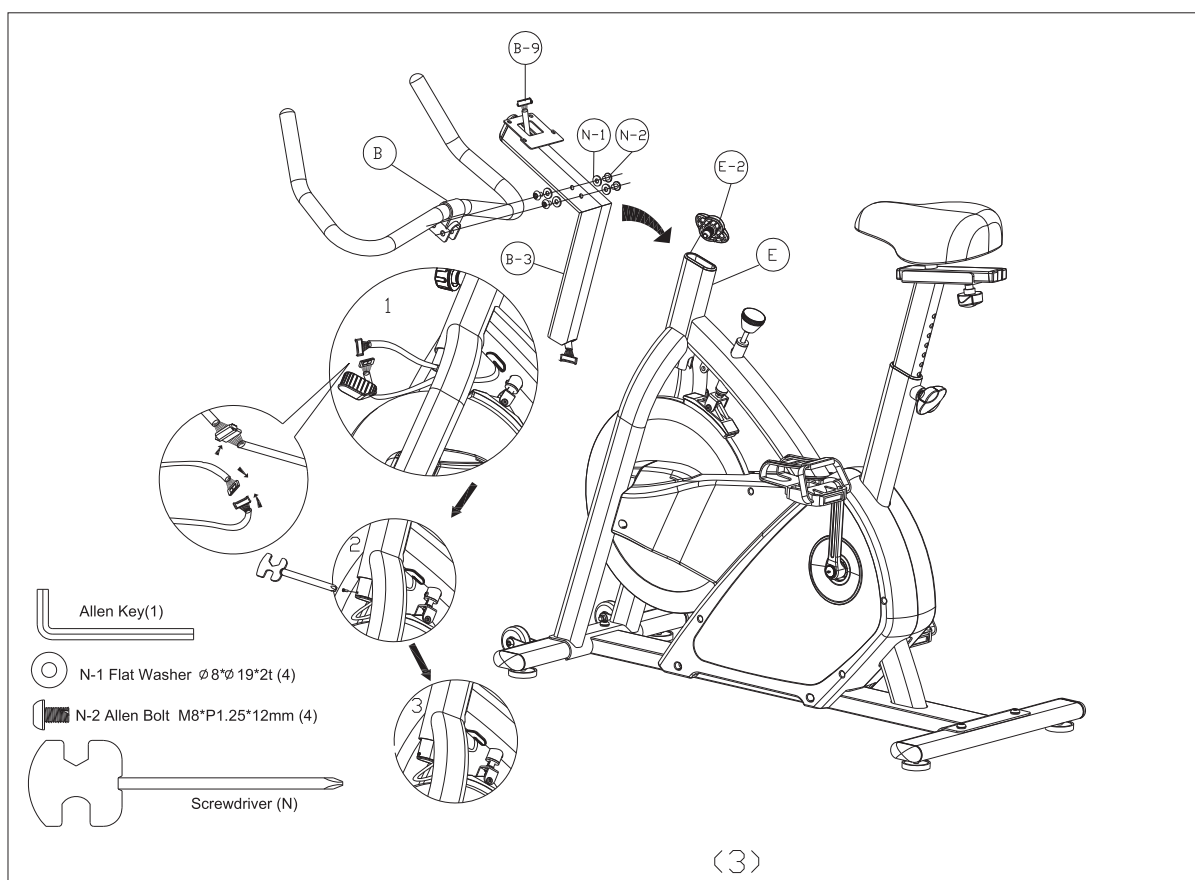
3.5 : Monter den nedre kabelen (E-28) og den øvre kabelen (B-9) i styrepinnen.

3.6 : Dobbeltsjekk at kablene er klare for tilkobling.

3.7 : Plasser mansjetten på styrepinnen

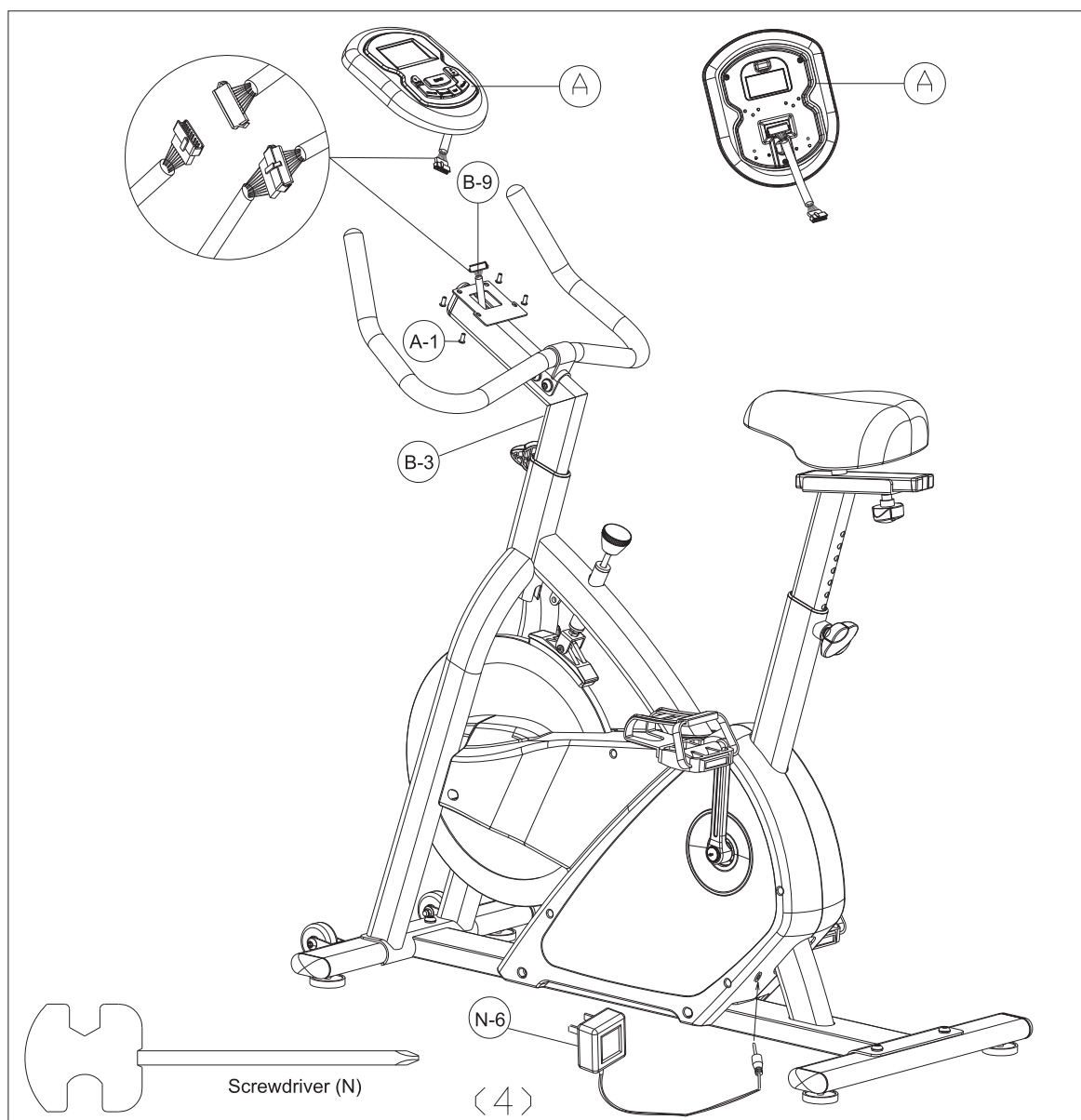
3.8 : Plasser mansjettskruen

Merk: Når du har valgt ønsket stilling, strammer du styrepinnevrideren til du hører et "klikk".



## TRINN 4

1. Koble til øvre kabler (B-9), og fest computeren (A) til computerfestet ved hjelp av de medfølgende skruene (A-1)
2. Koble adapteren (N-6) til DC hullet (finnes på baksiden av kjedekasse).



# SM3720 INSTRUKSJONSHÅNDBOK



**KNAPPEFUNKSJON:**

ELEMENT	BESKRIVELSE
Up (opp)	Øke motstands nivå
Down (ned)	Redusere motstands nivå
Mode (Modus)	Bekreft innstilling eller valg.
Reset (nullstill)	Trykk og hold inne i to sekunder for å starte datamaskinen på nytt og begynne fra brukerinntilling. Gå tilbake til hovedmeny under forhåndsdefinert treningsverdi eller stoppmodus.
Start/Stop	Starte eller stoppe treningen.
Recovery (Restitusjon)	Tester pulsens restitusjonsstatus.
Total reset	Nullstiller konsollen

**DISPLAYFUNKSJONER:**

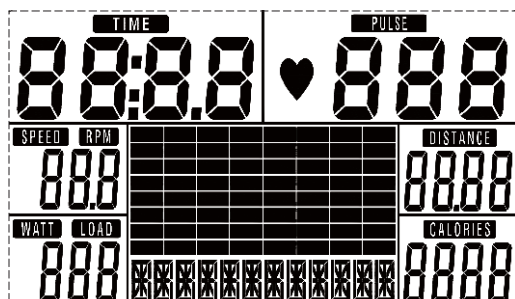
ELEMENT	BESKRIVELSE
TIME (tid)	Treningstidsvisning under trening. .Område 00:00 ~ 99:59
SPEED (hastighet)	Treningshastighet under trening. .Område 0,0~99,9 km/t
DISTANCE (distanse)	Treningsdistanse under trening. .Område 0,0 ~ 99,9 KM
CALORIES (kalorier)	Forbrente kalorier under treningen. Område 0 ~ 999 kal. * Kaloritelleren på displayet er bare en rettesnor. Kontakt en lege eller en kostholdsekspert for detaljert informasjon om kaloriforbruk.
PULS	Puls under trening. Pulsalarm når over forhåndsinnstilt målpuls.
RPM	Rotasjon per minutt Område 0 ~ 999
WATT	Trenings effektforbruk Område 0 ~ 350
MANUAL (MANUELL)	Manuell treningsmodus.
PROGRAM	12 PROGRAM-valg.
USER (BRUKER)	Bruker oppretter profil for motstands nivå.
H.R.C.	Treningsmodus målpuls.
WATT	Treningsmodus konstant Watt

BRUK:

### 1. SLÅ PÅ STRØMMEN

Plugg inn strømtilførselen. Computeren starter, og alle segmenter vises på LCD-skjermen i to sekunder. Etter 4 minutter uten tråkking eller pulsinndata vil konsollen gå i strømsparingsmodus.

Trykk på en knapp for å aktivere konsollen igjen.



### 2. Manuell-modus:

Manuell justering av motstand under treningen.

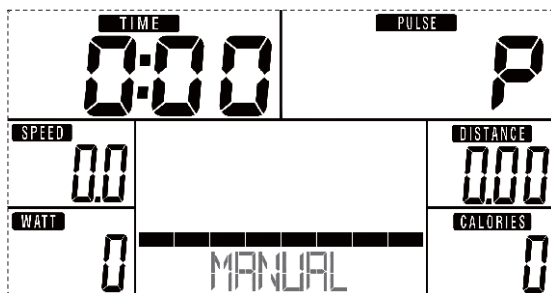
Trykk på START i hovedmenyen for å starte treningen i manuell modus.

Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningsprogram, velg Manual (Manuell) og trykk på MODE (MODUS) for å bekrefte.

Trykk UP (OPP) eller DOWN (NED) for å forhåndsdefinere TIME (TID), DISTANCE (DISTANSE), CALORIES (KALORIER), PULSE (PULS), og trykk på MODE (MODUS) for å bekrefte.

Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å justere motstands nivået.

Trykk på START/STOP for å ta pause i treningen. Trykk på RESET (NULLSTILL) for å gå tilbake til hovedmenyen.



### 3. Program-modus:

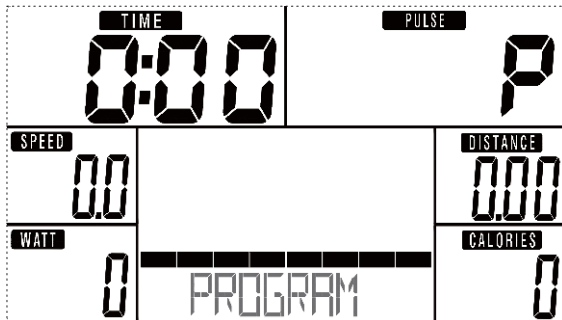
Velg et forhåndsdefinert treningsprogram.

Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningsprogram, velg programmet og trykk på MODE (MODUS) for å bekrefte.

Trykk UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningstid.

Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å justere motstandsnivået.

Trykk på START/STOP for å ta pause i treningen. Trykk på RESET (NULLSTILL) for å gå tilbake til hovedmenyen.



### 4. Brukerprogram-modus:

Definer din egen treningsprofil.

Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningsprogram, velg User (Bruker) og trykk på MODE (MODUS) for å bekrefte.

Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å angi motstandsnivået for hver søyle, og trykk på MODE (MODUS) for å gå til neste. (Antall kolonner = 20)

Trykk og hold inne MODE (MODUS) for å fullføre eller avslutte innstillingen.

Trykk UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningstid.

Trykk knappen START/STOPP for å begynne treningen. Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å justere motstandsnivået.

Trykk knappen START/STOPP for å ta pause i treningen. Trykk på RESET (NULLSTILL) for å gå tilbake til hovedmenyen.

### 5. H.R.C.-modus:

Finner en målpuls for treningen.

Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningsprogram, velg H.R.C., og trykk på MODE (MODUS) for å bekrefte.

Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (målpuls) (standard: 100).

Trykk UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningstid.

Trykk knappen START/STOPP for å avslutte treningen. Trykk på RESET (NULLSTILL) for å gå tilbake til hovedmenyen.





## 6. WATT-modus:

Overvåk treningens energiproduksjon

1. Trykk på UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningsprogram, velg WATT, og trykk på MODE (MODUS) for å bekrefte.

2. Trykk UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge WATT-mål.. (standard: 120)

3. Trykk UP (OPP) eller DOWN (NED) for å velge treningstid.

Trykk knappen START/STOPP for å avslutte treningen. Trykk på RESET (NULLSTILL) for å gå tilbake til hovedmenyen.

## 7. Recovery (Restitusjon)

Når pulsverdien vises på datamaskinen (hold i styret eller bruk bryststropp), trykker du på knappen RECOVERY (RESTITUSJON).

TIME (TID) viser "0:60" (sekunder) og begynner nedtellingen.

Etter nedtellingen vil computeren vise en numerisk verdi mellom F1-F6. Med dette tallet kan du se restitusjonsevnen i tabellen nedenfor.

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

## MERK:

1. Denne computeren krever 9 V, 500 mA adapter.

2. Hvis brukeren slutter å tråkke i 4 minutter, går datamaskinen over i strømsparingsmodus, og alle innstillinger og treningsdata lagres inntil brukeren begynner å trene igjen.

3. Hvis datamaskinen oppfører seg unormalt, må du trekke ut adapteren og plugge den inn igjen.