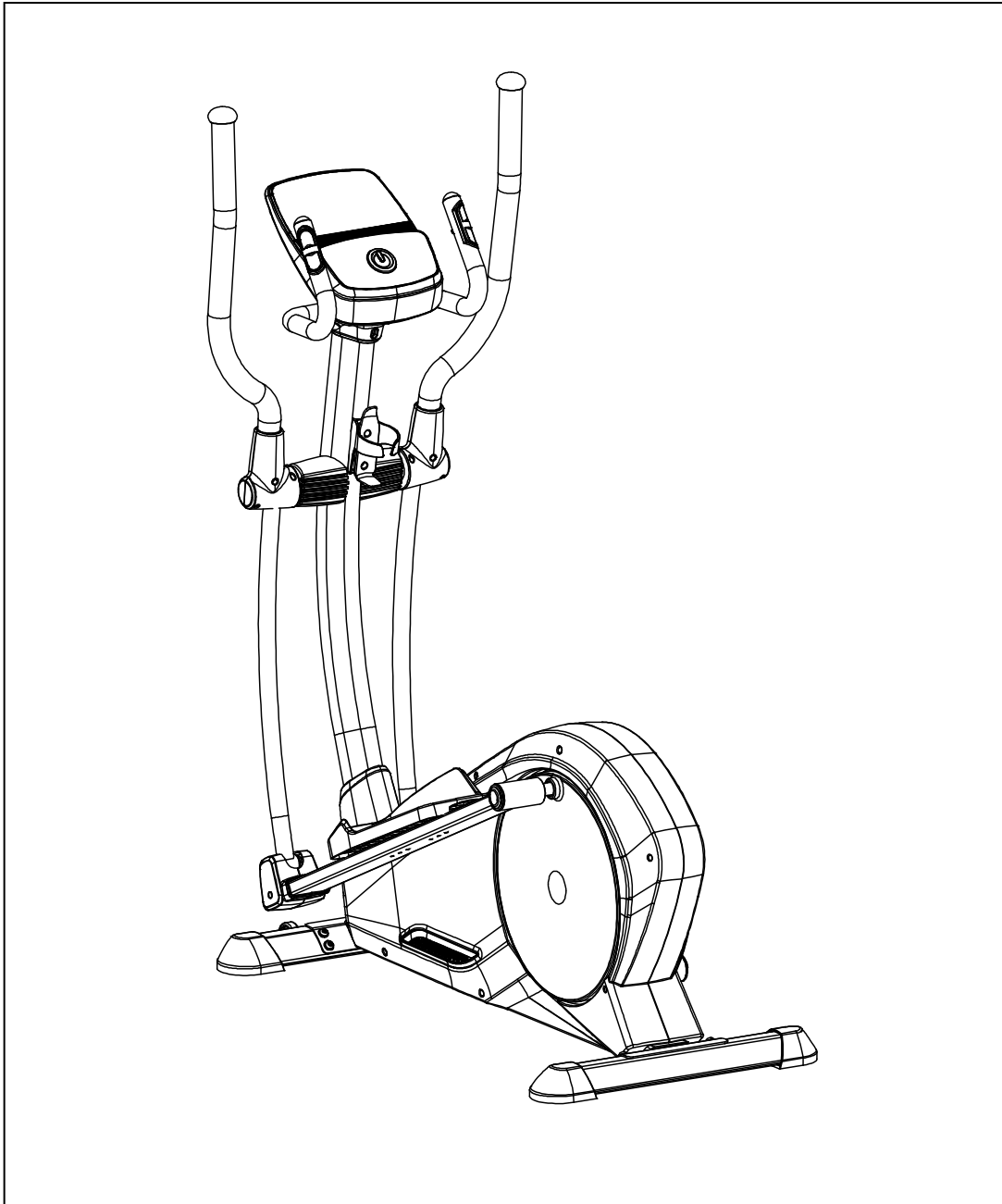
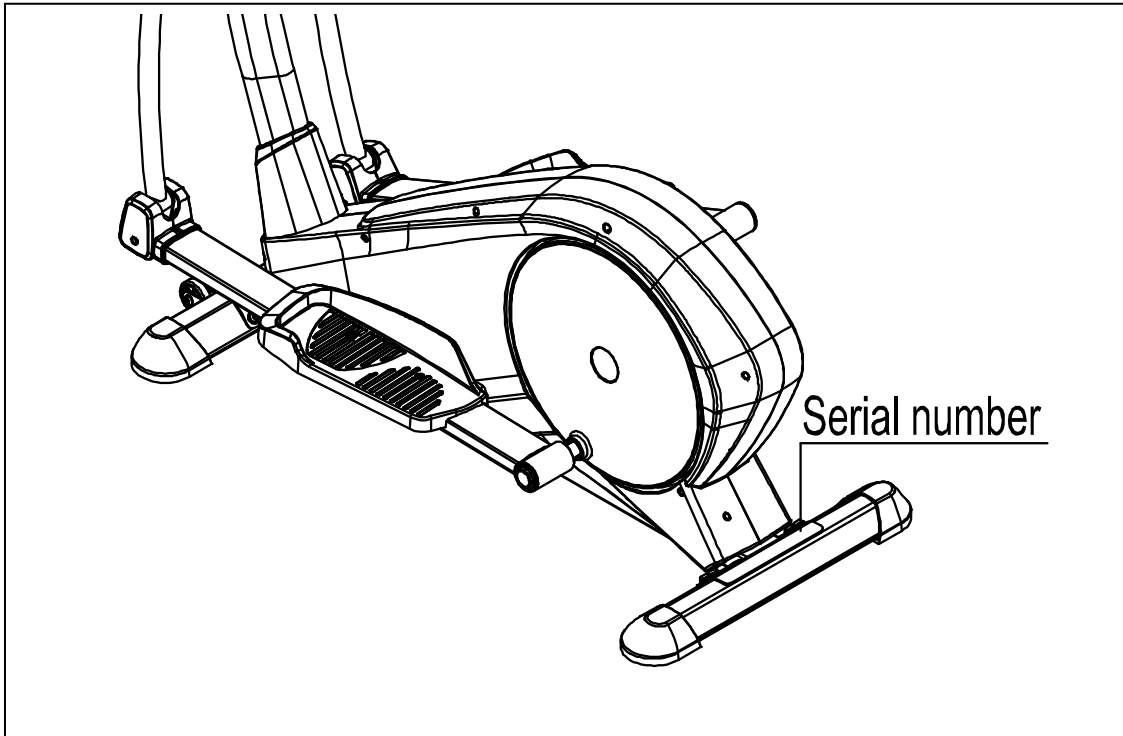


# Manual

## Casall XT600

### 93019

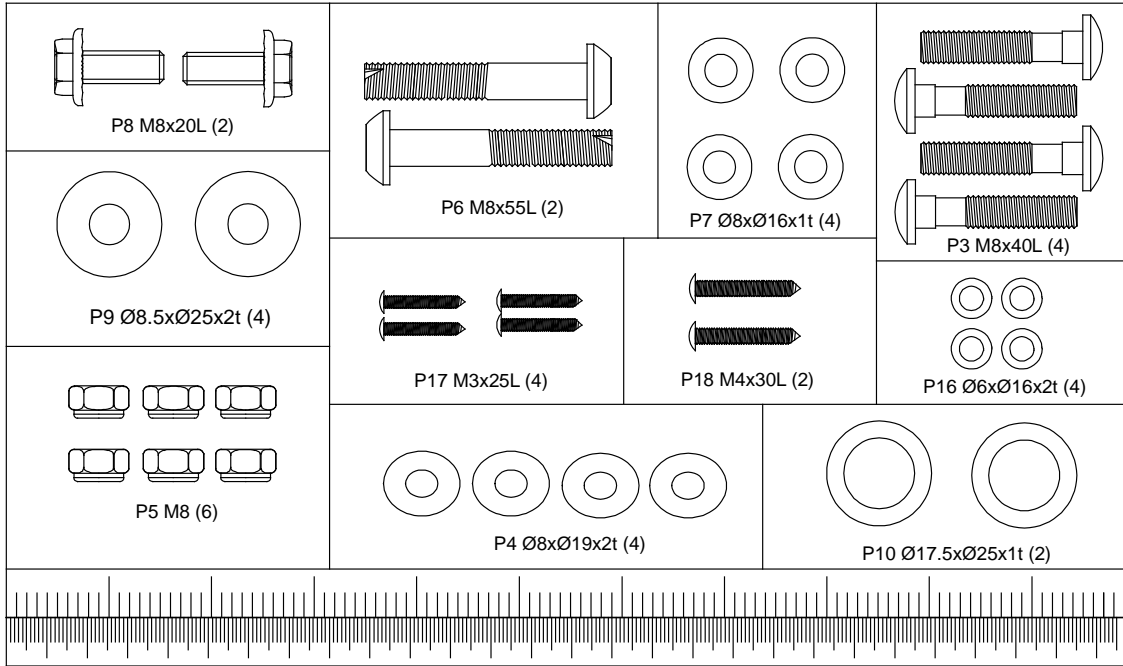




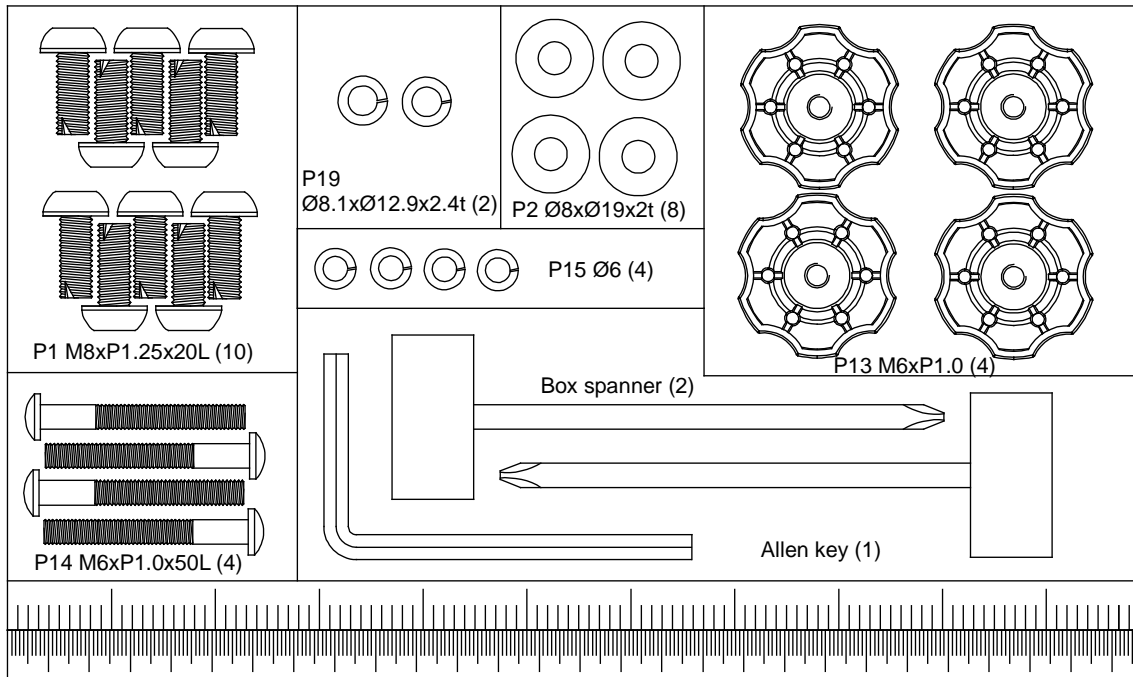
Viktig: Finn maskinens serienummer og noter det i boksen nedenfor så du har det for hånden ved servicehenvendelser.

Serienummer her:

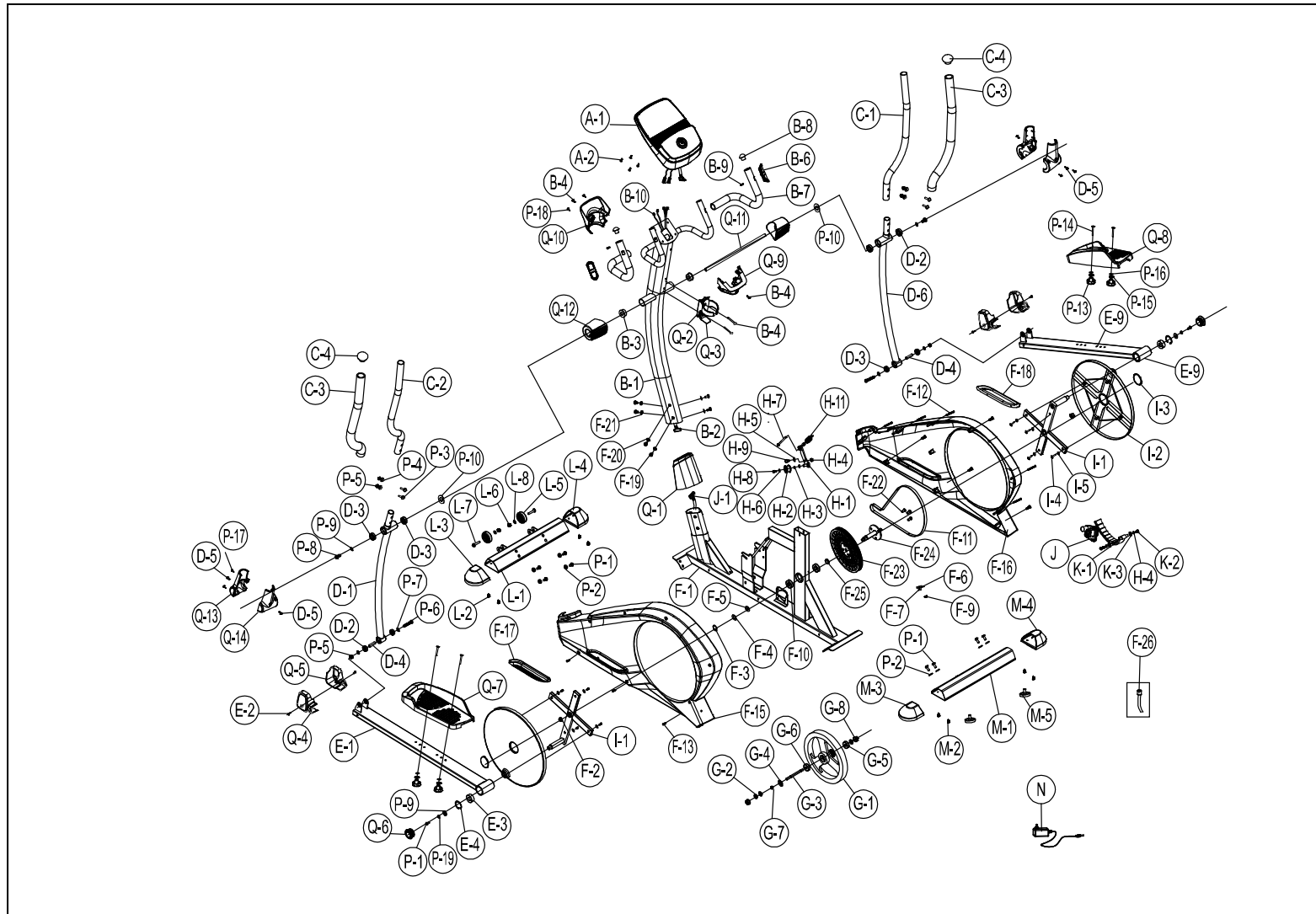
# 93019/XT600



# 93019/XT600



# SPLITTEGNING



**DELELISTE**

Nr.	Artikkel	Antall	
A-1, A-2	Konsoll og skrue	1	SET
B-1	Styrestang	1	STK
B-2	Øvre konsollkabel	1	STK
B-3	Hylse til styrestang	1	STK
B-4	Skrue M5x30L	4	STK
B-6	Håndpuls	1	STK
B-7	Skumgrep til fremre styre	1	STK
B-8	Deksel til fremre styre	1	STK
B-9	Skrue M4x20L	2	STK
B-10	Pulsledning	2	STK
C-1	Øvre styre (høyre)	1	STK
C-2	Øvre styre (venstre)	1	STK
C-3	Skumgrep til øvre styre	2	STK
C-4	Deksel til øvre styre	2	STK
D-1	Nedre styre (venstre)	1	STK
D-2	Lager	4	STK
D-3	Lager	4	STK
D-4	Hylse til nedre styre	2	STK
D-5	Skrue M5xP0,8x14L	4	STK
D-6	Nedre styre (høyre)	1	STK
E-1	Venstre pedalarm	1	STK
E-2	Skrue M5xP0,8x14L	4	STK
E-3	Selvjusterende kulelagre	2	STK
E-4	Låsering	2	STK
E-9	Høyre pedalarm	1	STK
F-1	Hovedramme	1	STK
F-2	Mønstermutter M10xP1,25x10t	2	STK
F-3	C-type $\phi 20$	1	STK
F-4	Bølgeformet skive $\phi 20 \times \phi 30 \times 0,3t$	1	STK
F-5	Flat skive $\phi 20,3 \times \phi 30 \times 1t$	1	STK
F-6	Sensorboks	1	STK
F-7	Sensorholder	1	STK
F-9	Skrue M4x12L	1	STK
F-10	Lager	2	STK
F-11	Rem	1	STK
F-12	Skrue M4x50L	5	STK
F-13	Skrue M5x16L	8	STK
F-15	Venstre kjedekasse	1	STK
F-16	Høyre kjedekasse	1	STK
F-17	Venstre deksel til venstre kjedekasse	1	STK

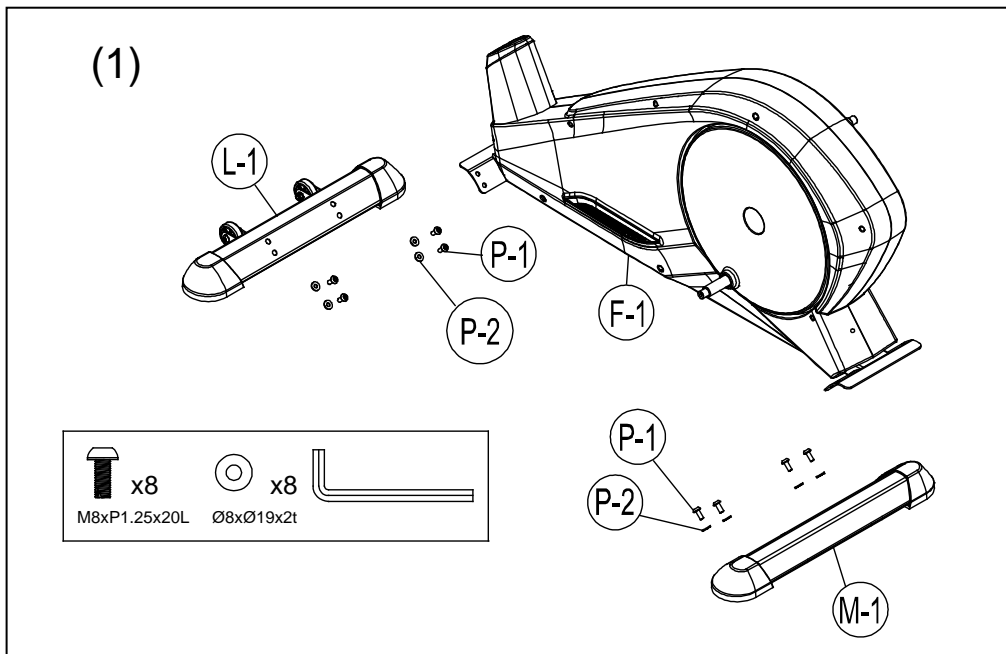
F-18	Høyre deksel til høyre kjedekasse	1	STK
F-19	Skrue M8xP1,25x20L	6	STK
F-20	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	4	STK
F-21	Halvsirkelformet skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	STK
F-22	Sekskantskrue M8xP1,25x12Lx5t	3	STK
F-23	Remskive	1	STK
F-24	Aksel	1	STK
F-25	Hylse	1	STK
F-26	DC-kabel	1	STK
G-1~G-8	Svinghjulsett	1	SET
H-1	Frihjulsspak	1	STK
H-2	Frihjul	1	STK
H-3	Bølgeformet skive $\varnothing 10,5 \times \varnothing 15 \times 0,3t$	2	STK
H-4	Nylonmutter M8	1	STK
H-5	Flat skive $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 2t$	1	STK
H-6	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1	STK
H-7	Sekskantskrue M6xP1,0x80L	1	STK
H-8	Sekskantskrue M6xP1,0x12L	1	STK
H-9	Sekskantskrue M8xP1,25x18L	1	STK
H-11	Fjær	1	STK
I-1	Krysskive	2	STK
I-2	Rund skive	2	STK
I-3	Deksel til rund skive	2	STK
I-4	Skrue M4x14L	8	STK
I-5	Flat skive $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	8	STK
J ,J-1	Girkasse m/kabel	1	SET
K-1	Magnetsett	1	STK
K-2	Sekskant- skrue M6xP1,0x16L	1	STK
K-3	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1	STK
K-4	Fjærskive $\varnothing 6$	1	STK
L-1	Fremre stabilisator	1	STK
L-2	Skrue 3/16"	4	STK
L-3	Venstre endedeksel til fremre stabilisator	1	STK
L-4	Høyre endedeksel til fremre stabilisator	1	STK
L-5	Transporthjul	1	STK
L-6	Nylonmutter M8	1	STK
L-7	Unbrakoskrue M8xP1,25x40L	1	STK
L-8	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	1	STK
M-1	Bakre stabilisator	1	STK
M-2	Skrue 3/16"	4	STK
M-3	Venstre endedeksel til bakre stabilisator	1	STK
M-4	Høyre endedeksel til bakre stabilisator	1	STK

M-5	Justeringspute	2	STK
N	Adapter	1	STK
P-1~P-19	Delepakke	1	SET
Q-1	Deksel til styrestang	1	STK
Q-2	Flaskeholder	1	STK
Q-3	Flaskeholdersete	1	STK
Q-4	Fremre deksel (venstre) til pedalarm	2	STK
Q-5	Fremre deksel (høyre) til pedalarm	2	STK
Q-6	Bakre deksel til pedalarm	2	STK
Q-7	Venstre pedal	1	STK
Q-8	Høyre pedal	1	STK
Q-9	Fremre deksel til konsoll	1	STK
Q-10	Bakre deksel til konsoll	1	STK
Q-11	Aksel til styrestang	1	STK
Q-12	Venstre/høyre deksel til styrestang	2	STK
Q-13	Fremre deksel til øvre styre	2	STK
Q-14	Bakre deksel til øvre styre	2	STK

# MONTERINGSANVISNING

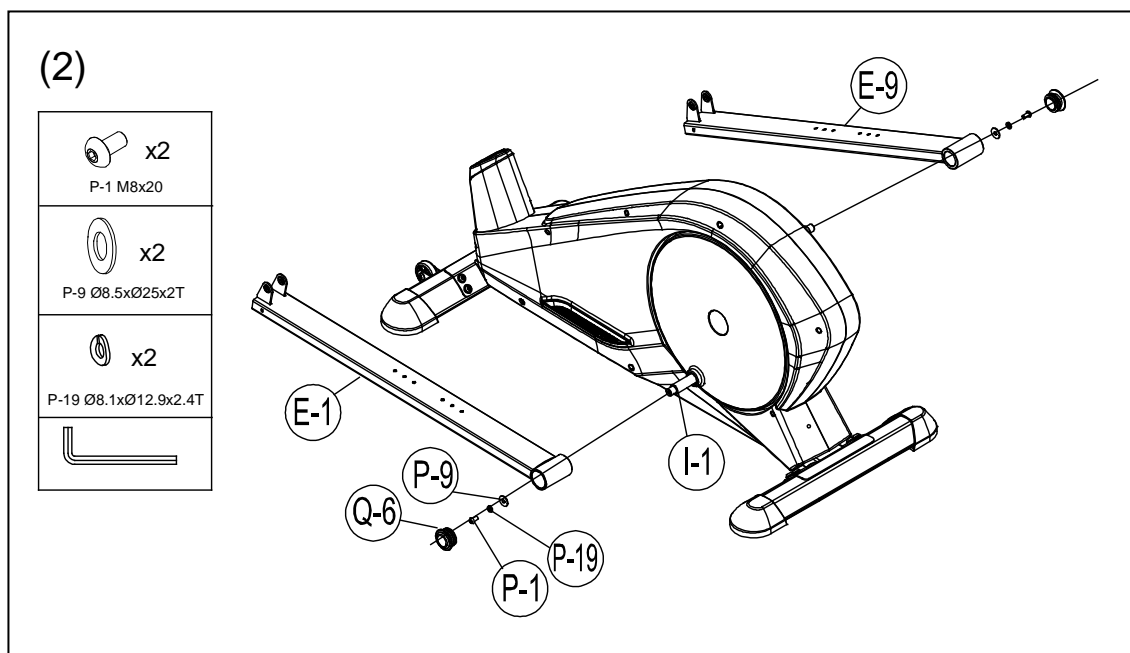
## TRINN 1

1. Fest den fremre stabilisatoren (L-1) til hoveddrammen (F-1) med fire unbrakoskruer (P-1) og flate skiver (P-2)
2. Fest den bakre stabilisatoren (M-1) til hoveddrammen (F-1) med fire unbrakoskruer (P-7) og flate skiver (P-2).



## TRINN 2

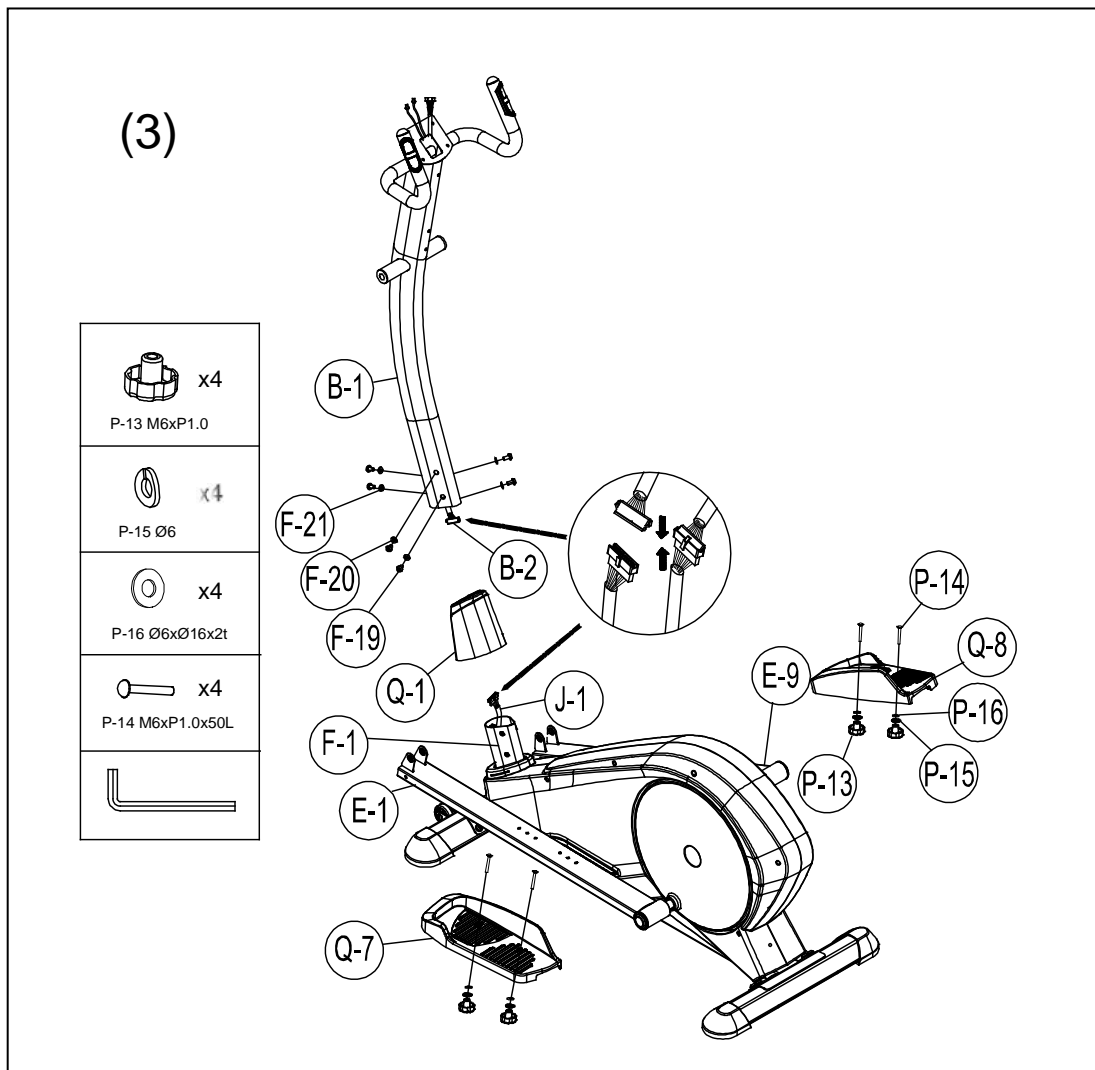
1. Fest den venstre pedalarmen (E-1) på krysskiven (I-1) med én av unbrakoskruene (P-1), flat skive (P-9) og fjærskive (P-19).
2. Fest den høyre pedalarmen (E-9) på krysskiven (I-1) med én av unbrakoskruene (P-1), flat skive (P-9) og fjærskive (P-19).
3. Monter dekselet (Q-6) på både høyre og venstre pedalarmer (E-9, E-1).





### TRINN 3

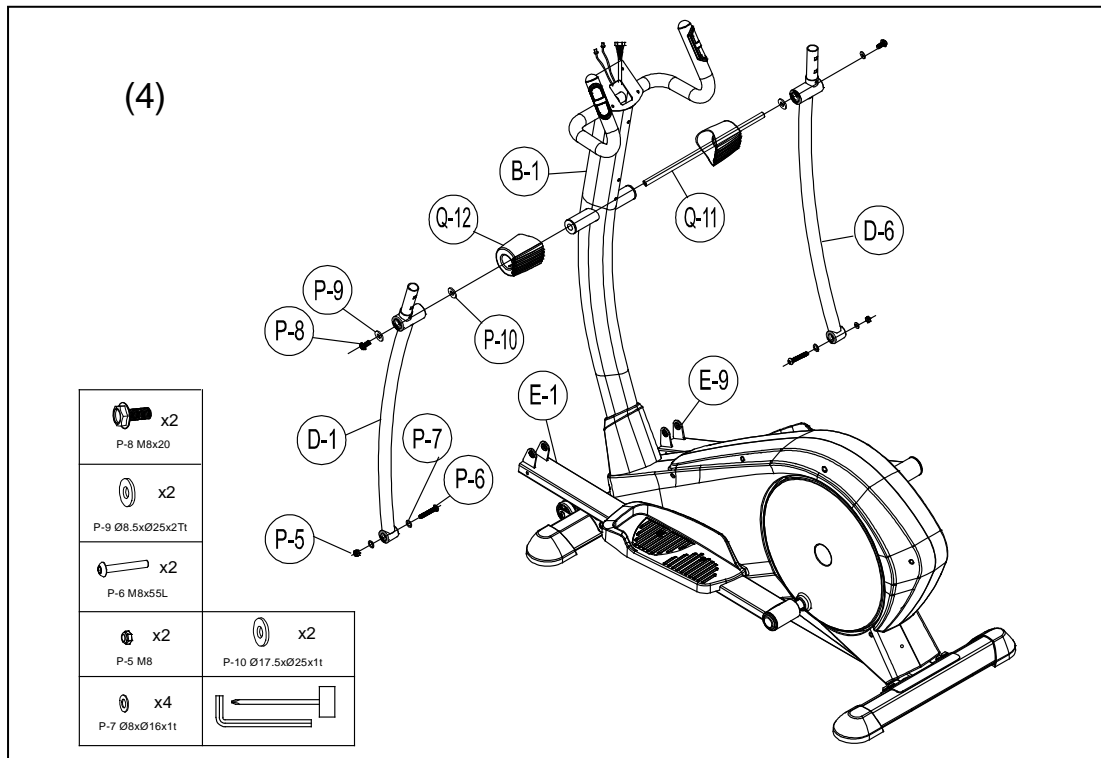
1. Fjern unbrakoskruen (F-19), flat skive (F-20) og halvsirkelformet skive (F-21) fra hoveddrammen (F-1)
2. Før styrestangen (B-1) gjennom dekselet (Q-1).
3. Hold i styrestangen (B-1) og koble til den nedre konsollkabelen (J-1) og den øvre konsollkabelen (B-2).
4. Skyv styrestangen (B-1) inn i hoveddrammen (F-1) og stram den med unbrakoskruen (F-19), den flate skiven (F-20) og den halvsirkelformede skiven (F-21).



### TRINN 4

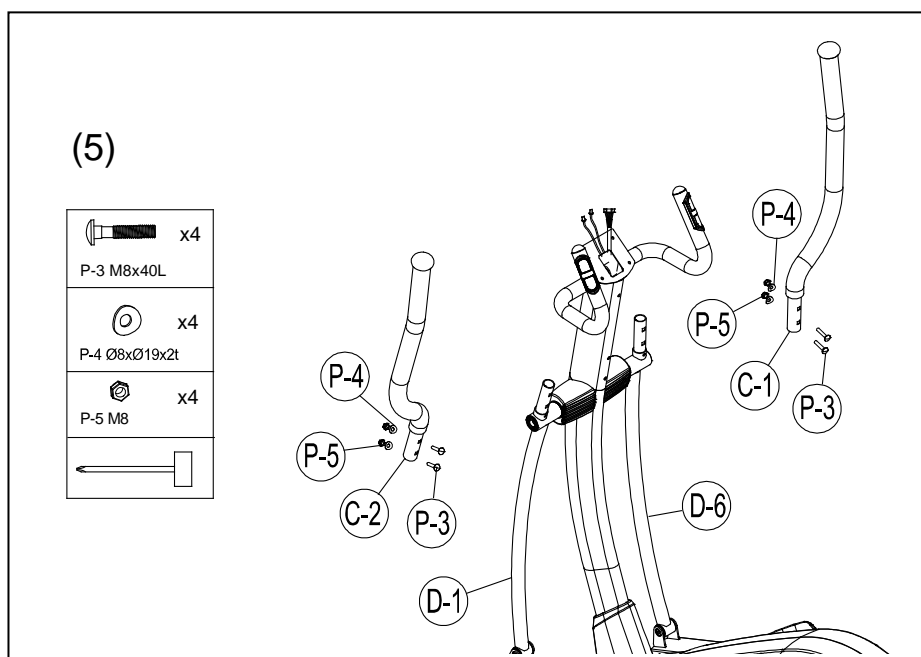
1. Før akselen (Q-11) gjennom styrestangen.
2. Før dekselet (Q-12) og den flate skiven (P-10) gjennom akselen (Q-11).
3. Fest det nedre styret (D-1,D-6) til styrestangen (B-1) med akselen (Q-11), og stram ved hjelp av den flate skiven (P-9) og nylonskruen (P-8).
4. Fest venstre og høyre nedre håndtak (D-1, D-6) til venstre og høyre pedalarm (E-9, E-1) med to unbrakoskruer (P-6), fire flate skiver (P-7) og to nylonmuttere (P-5).

Merk: Bruk to pipenøkler til å feste unbrakoskruene (P-6) på begge sider samtidig.



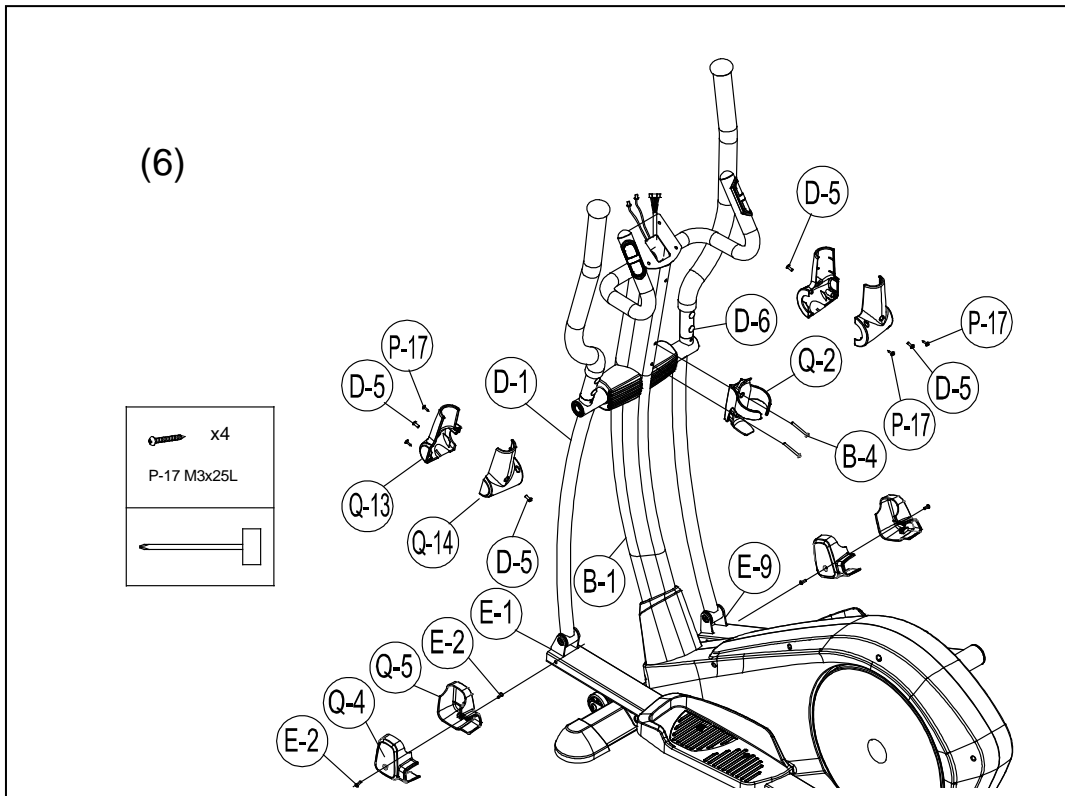
## TRINN 5

Skyv det øvre styret (C-1,C-2) (R/L) inn i det nedre styret (D-1,D-6) og fest det med de fire vognskruene (P-3), de halvsirkelformede skivene (P-4) og nylonmutrene (P-5).



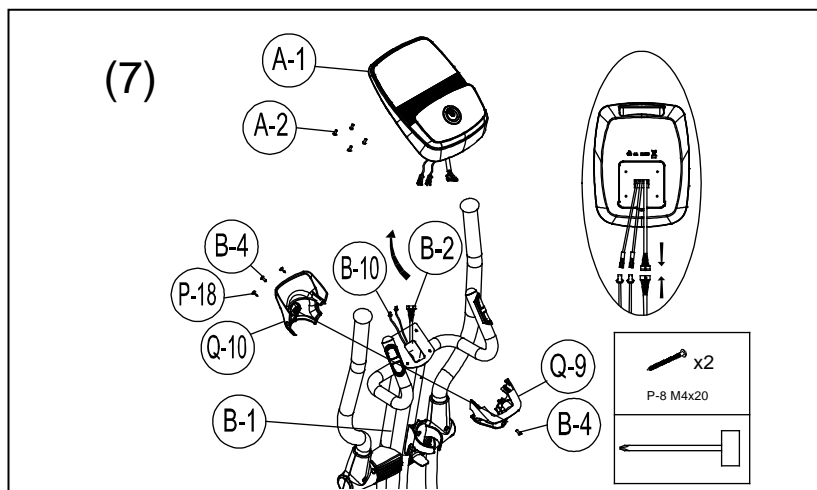
## TRINN 6

1. Fjern de fire settene med skruer (E-2) fra pedalarmene (E1,E9).
2. Monter det fremre dekselet L/R (Q-4, Q-5) til pedalarmen (E-1,E-9) ved hjelp av skruer (E-2) på hver side.
3. Fjern de fire settene med skruer (D-5) fra det nedre styret (D-1,D-6).
4. Monter det fremre/bakre dekselet L/R (Q-13,Q-14) til det nedre styret (D-1,D-6) ved hjelp av fire sett med skruer (D-) og skiver (P-17).
5. Fjern først de forhåndsmonterte skruene (B-4) på styrestangen og monter deretter flaskeholderen (Q-2) med en skru (B-4).



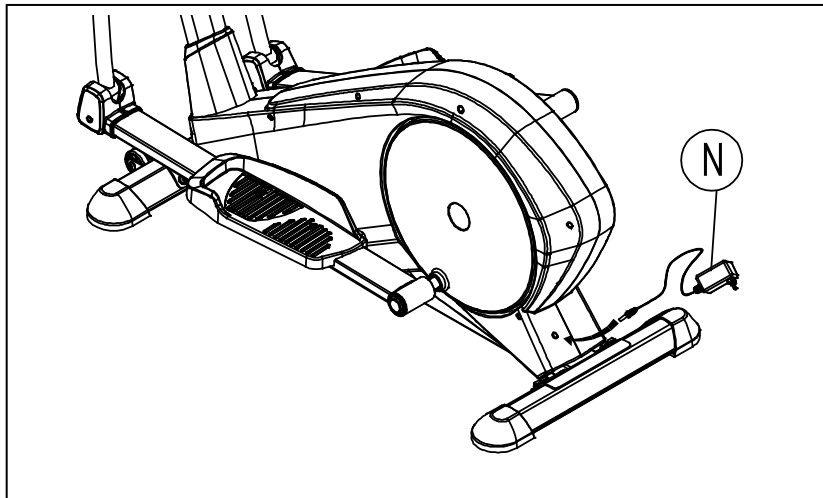
## TRINN 7

1. Fjern først de forhåndsinstallerte skruene (A-1) på konsollen (A).
2. Koble de øvre konsollkablene (B-2) og de to håndpulsledningene (B-10) til konsollen (A). Fest deretter konsollen (A) til computerbraketten ved hjelp av skruene som følger med (A-1).
3. Fjern de fire settene med skruer (B-4) fra styrestangen (B-1).
4. Fest det bakre dekselet (Q-10) med to skruer (B-4) og skiver (P-18) til styrestangen (B-1).
5. Fest det fremre dekselet (Q-9) med to skruer (B-4) til styrestangen (B-1).



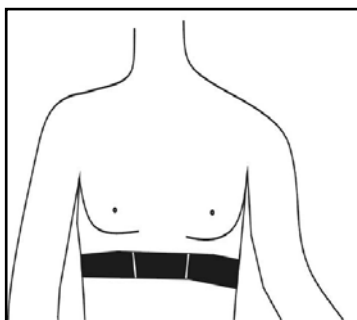
## TRINN 8

Koble adapteren (N) til DC-hullet (på baksiden av kjedekassen).



## Instruksjonshåndbok for montering av senderbeltet

1. Fest senderbeltet stramt rundt brystet. (Beltet fungerer bare ved direkte hudkontakt).
2. Juster beltet til posisjonen som vises på skissen.
3. Avstanden mellom beltet og monitoren skal være  $80\text{cm} \pm 10$ . Sørg for hele tiden å stå rett foran monitoren.



# iCONSOLE+ TRENINGSSAPP INSTRUKSJONSHÅNDBOK

Hvis du skal trene helt enkelt, er det ikke alltid nødvendig å velge et treningsprogram eller å angi tid, avstand eller andre verdier. Du kan bare begynne å trække.



## DISPLAYFUNKSJONER

ELEMENT	BESKRIVELSE
<b>iTIME (Tid)</b>	Opptelling – Ingen forhåndsinnstilling, tiden teller opp fra 00:00 til maks. 99:59, med trinn på 1 minutt. Nedtelling – Hvis du trener med forhåndsinnstilt tid, teller tiden ned fra forhåndsinnstilling til 00:00. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er på 1 minutt mellom 00:00 og 99:00.
<b>SPEED (Hastighet)</b>	Viser gjeldende treningshastighet. Maksimal hastighet er 99,9 KM/T eller ML/T.
<b>RPM (O/MIN)</b>	Viser antall omdreininger per minutt. Visningsområde 0~15~999
<b>DISTANCE (Distanse)</b>	Akkumulerer total distanse fra 0,00 opptil 99,99 km eller miles. Brukeren kan forhåndsinnstille måldistansedata ved hjelp av knappene opp/ned. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er på 0,1 km eller mile, mellom 0,00 og 99,90.
<b>CALORIES (Kalorier)</b>	Akkumulerer kaloriforbruket under trening fra 0 til maks. 9999 kalorier. (Dataene er et grovt anslag for å sammenligne ulike treningsøker, og må ikke brukes i medisinsk behandling.)
<b>PULSE (Puls)</b>	Brukeren kan stille inn målpuls fra 0–30 til 230. Computeren avgir en pipelyd når faktisk puls ligger over målverdien under trening.
<b>WATT</b>	Viser gjeldende watt for treningen. Visningsområde 0~999.
<b>MANUAL (manuell)</b>	Manuell treningsmodus.
<b>BEGINNER (Nybegynner)</b>	4 programvalg.
<b>ADVANCE (Avansert)</b>	4 programvalg.
<b>SPORTY</b>	4 programvalg.
<b>CARDIO (Kardio)</b>	Treningsmodus for målpuls.
<b>WATT-PROGRAM</b>	Treningsmodus konstant Watt.

## KNAPPEFUNKSJON

ELEMENT	BESKRIVELSE
<b>Pil opp (omkoder)</b>	Øke motstandsnivå Angi valg.
<b>Pil ned (omkoder)</b>	Redusere motstandsnivå Angi valg.
<b>Mode/Enter (Modus/Enter)</b>	Bekreft innstilling eller valg.
<b>Reset (Tilbakestill)</b>	Hold tasten inne i 2 sekunder, og computeren starter om igjen fra brukerinnstilling. Gå tilbake til hovedmenyen under forhåndsinnstilling av treningsverdi eller stoppmodus.
<b>Start/Stop (Start/stopp)</b>	Starte eller stoppe treningen.
<b>Recovery (restitusjon)</b>	Teste pulsens restitusjonsstatus.
<b>Total Reset (Full tilbakestilling)</b>	Slå på igjen og gjenoppta alle forhåndsinnstilte verdier.

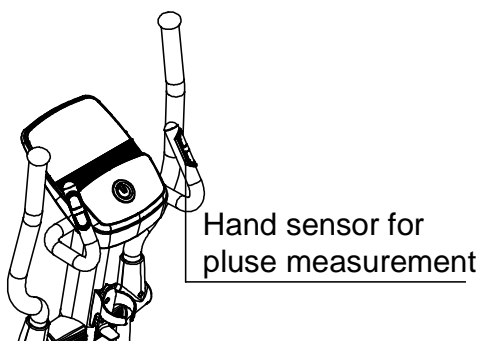
PS. Ikke alle konsoller har en funksjonstast for full tilbakestilling.

## Treningsdata

Computeren beregner og viser alle verdier automatisk i henhold til brukerens treningsstatus (se tabell).

Merk:

\* Hvis det bare vises «P» istedenfor pulsverdi, kan ikke pulsen måles. Ta tak i håndtaket der alle de fire håndpulsensorene er plassert, eller bruk brystbelte. Fukt først håndflatene med litt vann, hvis det er nødvendig.



\* Visningen i det midtre feltet avhenger av hvilken type trening som er valgt.

Computeren har flere måter å variere treningsøkten på for å gjøre den mer motiverende.

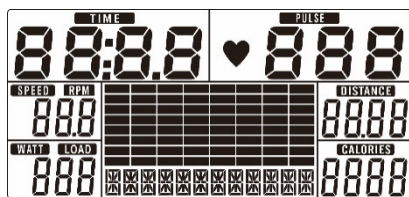
Følgende treningsmoduser er tilgjengelige:

- Manuell trening (trening uten programmer)
- Trening med programmer (det er 12 innebygde programmer, P01~P12)
- Trening med ditt eget program (brukerprogram)
- Trening med pulsprogram (H.R.C)
- Trening med angitt effektverdi (WATT)

## BETJENING:

SLÅ PÅ STRØMMEN

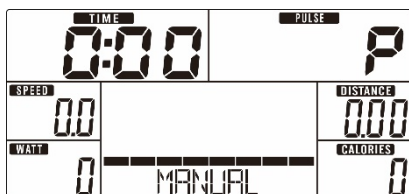
Slå på strømtilførselen. Computeren starter og viser alle segmenter i LCD-displayet i 2 sekunder (figur 1).



Figur 1

## TRENINGSVALG

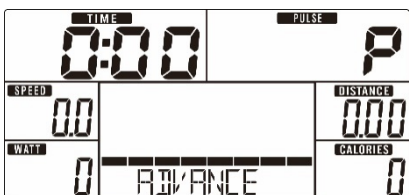
Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge manuell trening (figur 2) → nybegynner (figur 3) → avansert (figur 4) → sporty (figur 5) → kardio (figur 6) → Watt (figur 7).



Figur 2



Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7

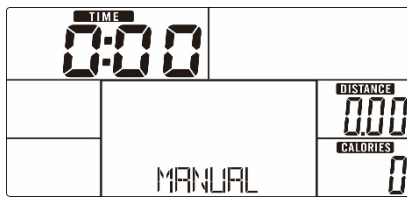
## Manuell modus

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

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg MANUAL og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid (figur 8), distanse (figur 9), kalorier (figur 10), puls (figur 11), og trykk på MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået. Hvis du ikke justerer visningen av belastningsnivå i WATT-vinduet innen 3 sekunder, skifter visningen til WATT (figur 12).
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

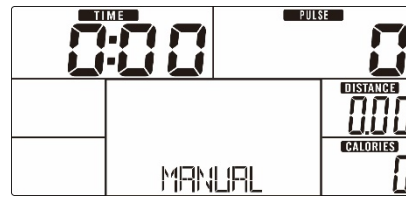


Figur 8

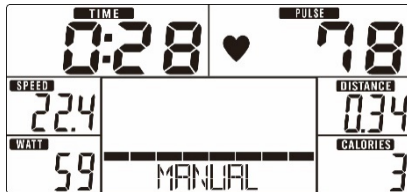


Figur 10

Figur 9



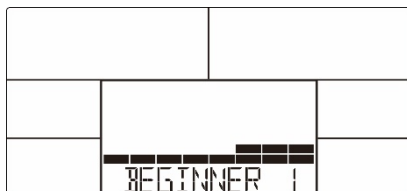
Figur 11



Figur 12

### **Nybegynnermodus**

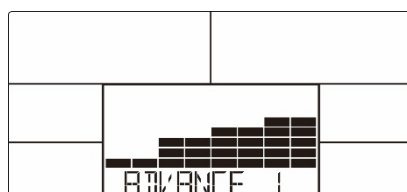
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velgte treningsprogram, velg BEGINNER og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge nybegynnerprogram 1~4 (figur 13), og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 13

### **Avansert modus**

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg ADVANCE og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge avansert program 1~4 (figur 14), og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

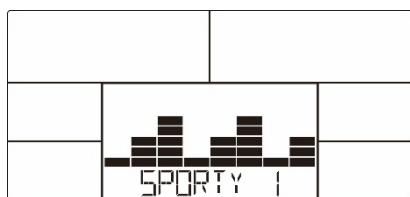




Figur 14

### **Sporty-modus**

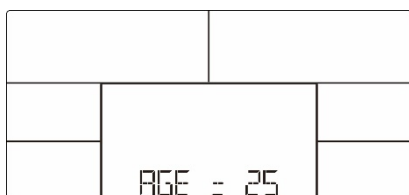
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg SPORTY og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge sporty-program 1~4 (figur 15), og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 15

### **Kardio-modus**

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg H.R.C. og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi alder (figur 16).
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge 55 % (figur 17), 75 %, 90 % eller TAG (MÅLPULS) (standard: 100).
4. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi treningstid.
5. Trykk på START/STOP for å starte eller stoppe treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 16



Figur 17

### **Watt-modus**

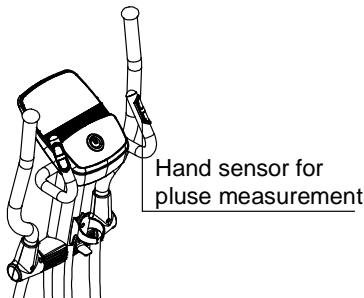
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg WATT og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi WATT-målet (standard: 120, figur 18)
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere Watt-nivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 18

### Måle pulsen med håndsensorene

Håndsensoren er ikke medisinsk utstyr, men snarere treningsverktøy som er laget med tanke på omtrentlig måling og visning av puls under bruk av treningssykkelen.

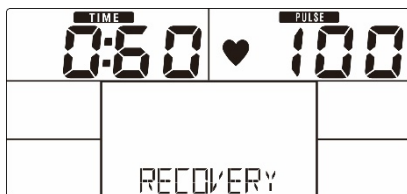


→ to

ensoren på  
itt, så vil

### RECOVERY

Etter at du har trent en stund, fortsetter du å holde i håndtakene eller bruker brystbeltet og trykker på RECOVERY-tasten. Displayet vil stoppe alle funksjoner og bare begynne å telle ned tiden fra 00:60 til 00:00 (figur 19). Skjermen viser status for pulsrestitusjon med F1, F2 ... til F6. F1 er best, F6 er dårligst (figur 20). Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre pulsens restitusjonsstatus. (Trykk på RECOVERY-knappen igjen for å gå tilbake til hoveddisplayet.)



Figur 19



Figur 20

### Merk:

1. Etter 4 minutter uten tråkking eller pulsinnndata vil konsollen gå i strømsparemodus. Trykk på en vilkårlig knapp for å aktivere konsollen igjen.
2. Hvis computeren oppfører seg unormalt, må du koble fra adapteren og koble den til igjen.

## APP

### iConsole+ trening

(Vær oppmerksom på at denne appen ikke er et produkt som er utviklet av Casall, men integrert som en ekstra funksjon for deg som bruker dette kardioproduktet fra Casall)



Forbrukere kan laste ned iConsole + APPen ved å skanne QR-koden, som vist nedenfor.



1. Konsollen kan kobles til denne appen på smartenheten via Bluetooth.
2. Når konsollen er koblet til smartenheten via Bluetooth, vil konsollen ikke vise noe.

#### MERK:

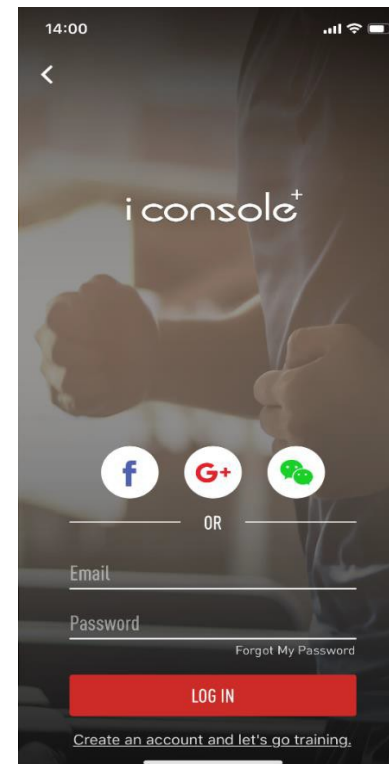
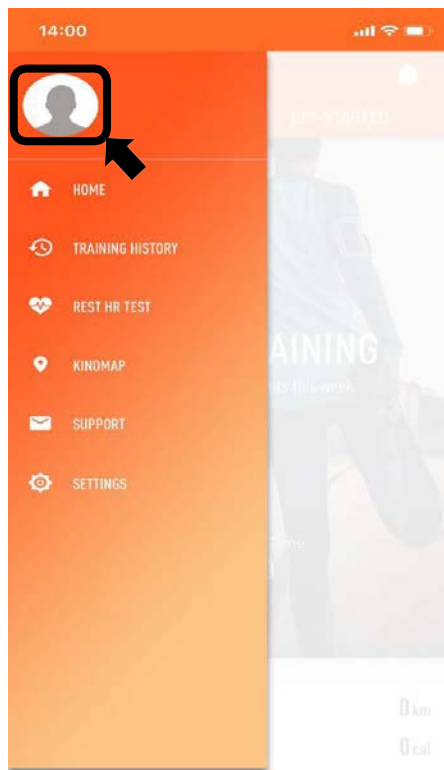
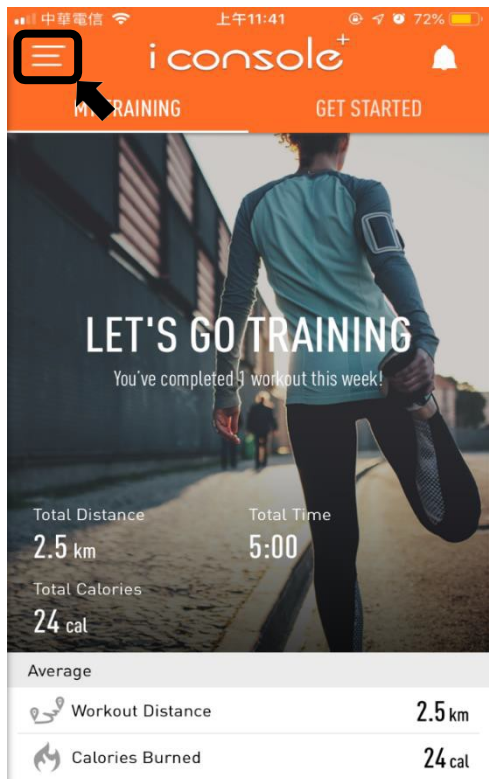
For å gjennomføre nyeste versjon av iConsole+ APP-en på den installerte enheten. Gå gjennom Apple Store eller Goolge Play for å sjekke programvareoppdateringen. Innhold og funksjoner kan endres uten forvarsel. Og merk at denne instruksjonshåndboken til treningsappen iC + ikke kan oppdateres til nyeste versjon i utskrift. For å sikre at du har de nyeste instruksjonene, gå du inn på:

<https://iconsole.plus/iconsoleplus/en/>

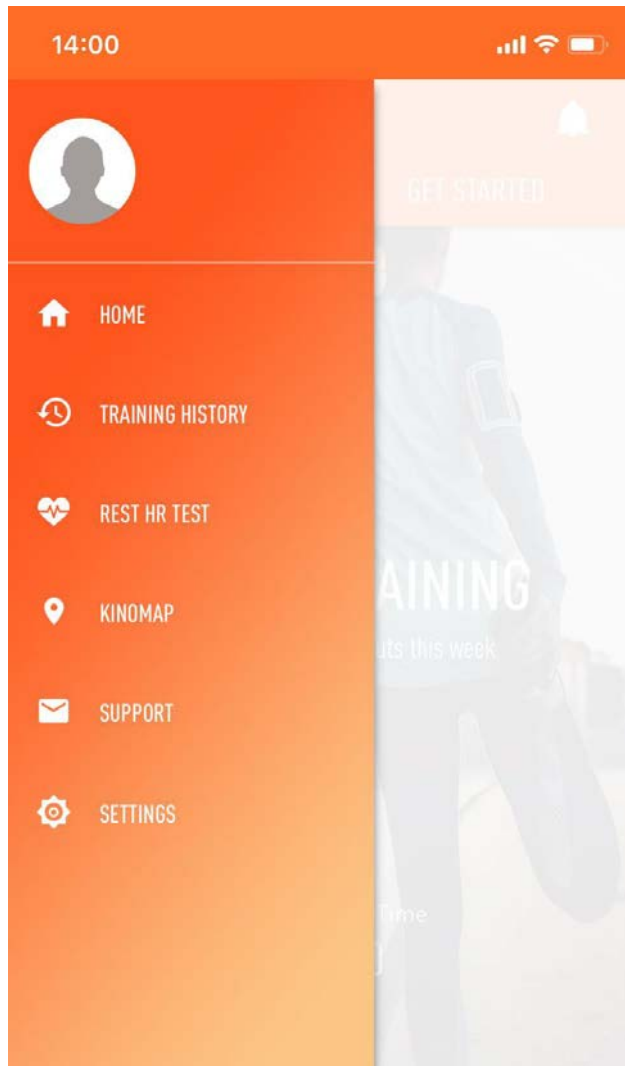
**OBS! Alle forhåndsinnstilte data går tapt når strømmen (adapteren) kobles fra "maskinen".**

- Innloggingskontoer:

Klikk på symbolet med tre linjer øverst til venstre på startsiden til iConsole-appen, og klikk deretter på profilbildet for å logge inn. Du kan velge Facebook, Gmail, Wechat-kontoer eller registrerte de nye kontoene for å logge inn i appen.



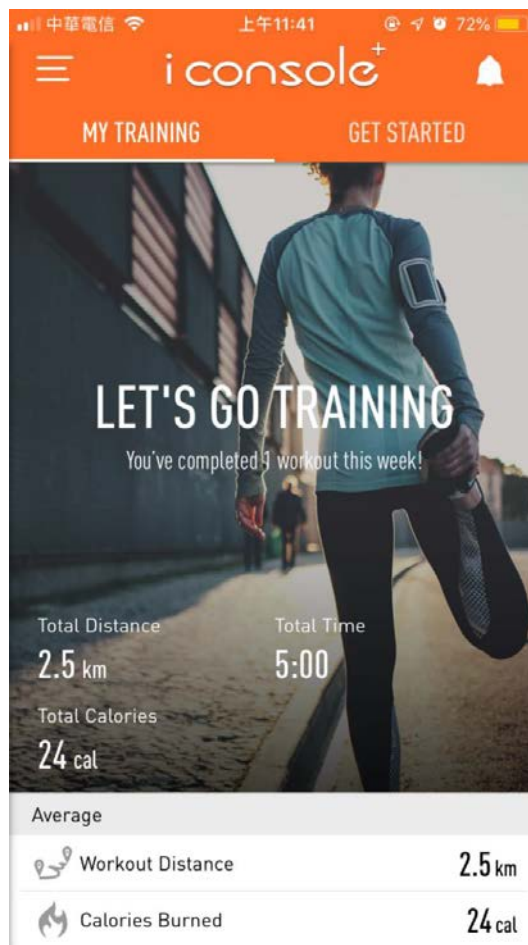
- **Funksjoner for brukergrensesnitt:**



1. HOME: Åpne treningssiden.
2. TRAINING HISTORY: Sjekk treningshistorikken din.
3. REST HR TEST: Koble til den bærbare pulsenheten for å overvåke HRrest (må koble til Strava-appen)
4. KINOMAP: Bruk KINOMAP til å fortsette med virtuell virkelighet-trening.
5. SUPPORT: Ta gjerne kontakt med oss hvis du har ytterligere spørsmål.
6. SETTING: Enhetsinnstilling, HR-paring, oppdatering til nyeste versjon eller enhet.

- MY TRAINING hjemmesideinformasjon:

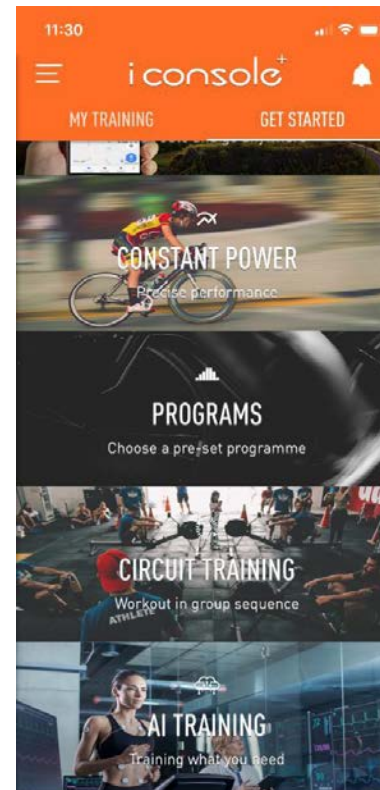
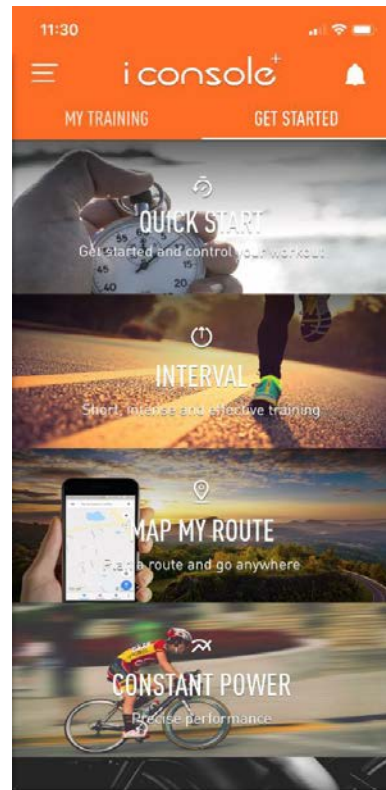
Deriblant total distanse, tid, kalorier utgifter samt datagjennomsnittet for avstand og kalorier fra forrige gangs treningsinformasjon på hjemmesiden.



- GET STARTED:

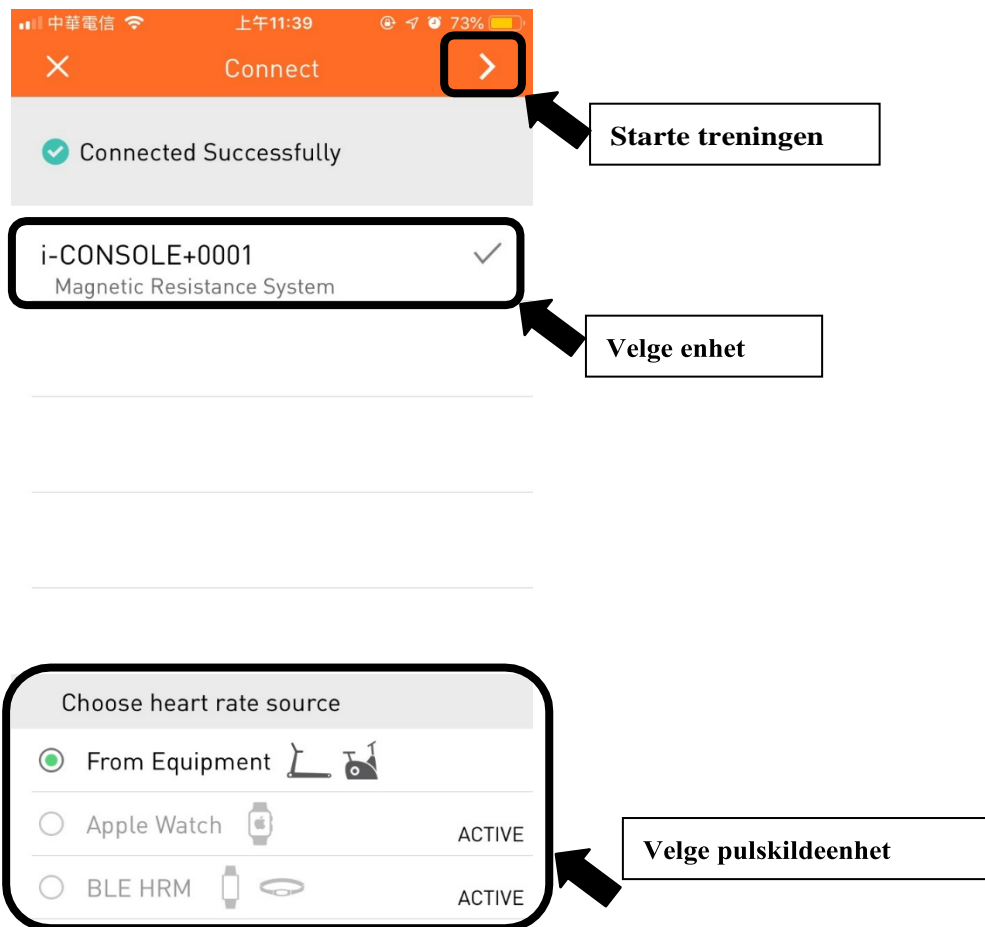
Viktige funksjoner:

1. Quick Start, Interval, Map, Constant power, Preset Programs.
2. Circuit Training:
  - Velg en time og velg en av våre kardiocoacher for å trene i gruppesekvens.
3. AI Training: Bruk bærbar enhet, du kan trene med systematisk og individuelt tilpasset trening.



- **PARE ENHET:**

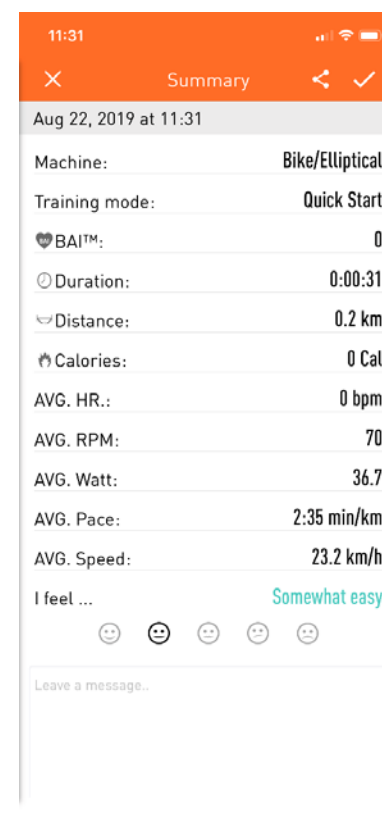
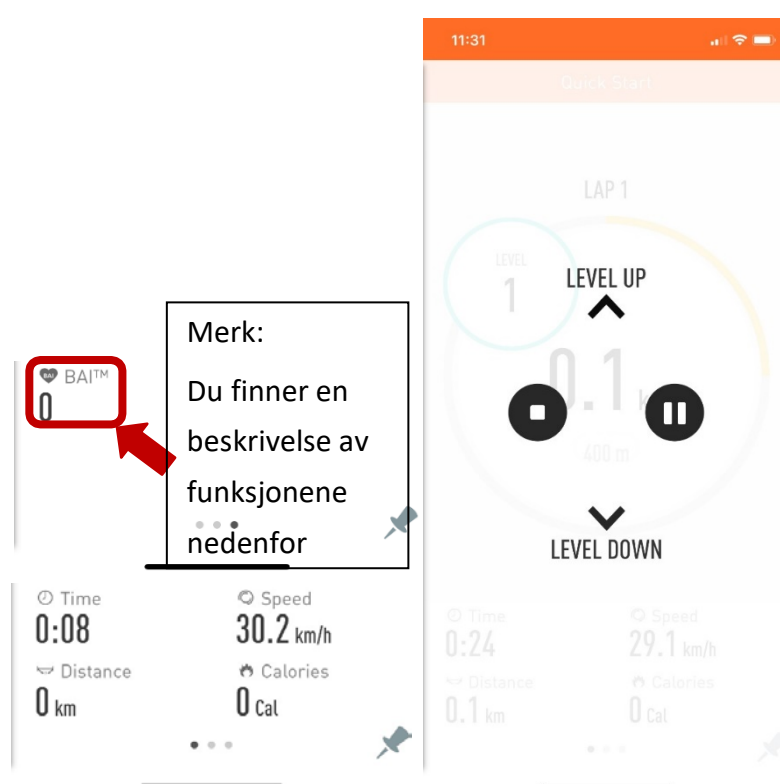
1. Velg riktig maskinmodell på listen og koble deretter treningsmaskinen til Bluetooth før treningen starter.
2. Velg maskinens pulsmålerenhet, Apple-klokke eller BLE HRM-enhet for pulsmålekilden.
3. Når det er gjort, klikker du på startsymbolet øverst til høyre.





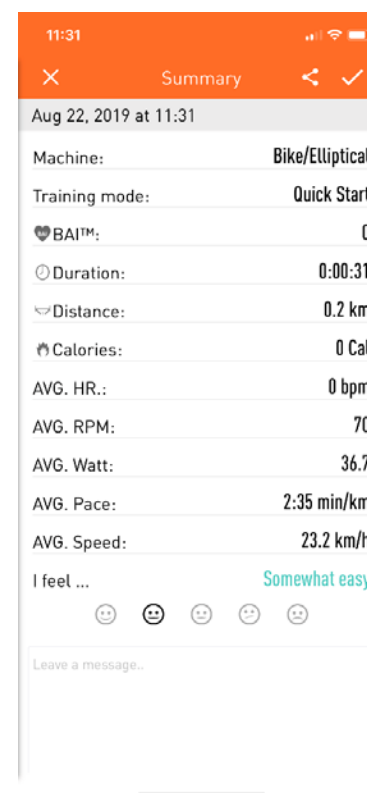
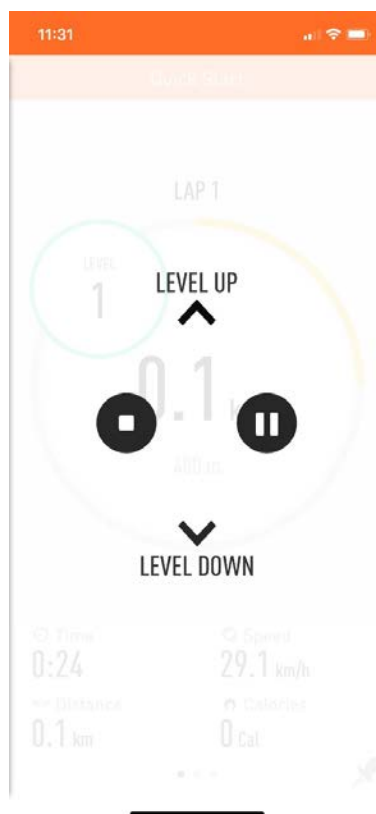
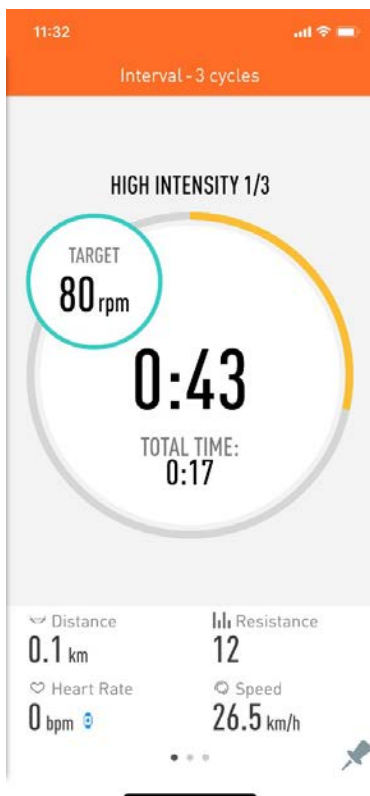
## • Treningsfunksjon 1- QUICK START

1. Når du åpner Quick Start, ser du indeksen for etappe, distanse, motstandsnivå, varighet, hastighet, kalorier, pulssone, puls, frekvens, treningskraft, BAI<sup>\*</sup> 1 og så videre.
2. Klikk på nålsymbolen nederst til høyre, deretter kan du lukke denne siden.
3. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstandsivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
4. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



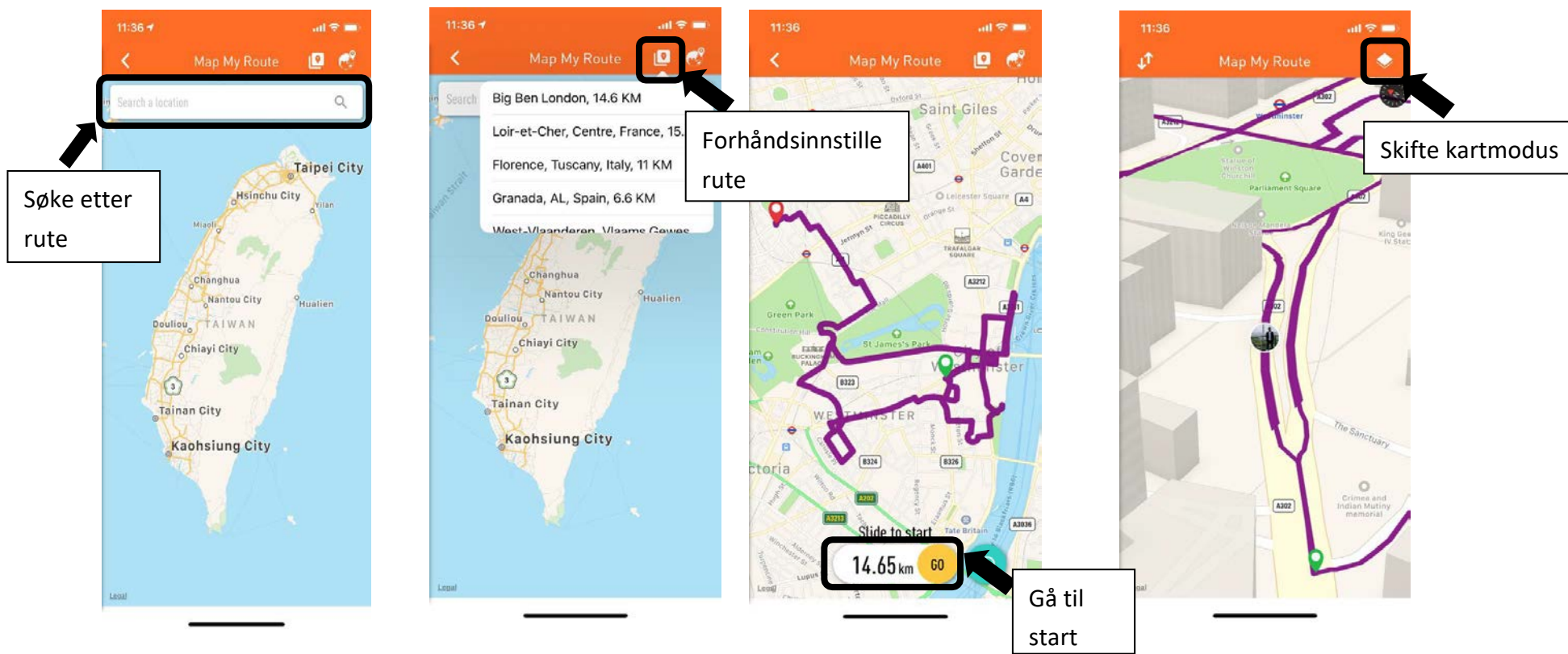
## • Treningsfunksjon 2 – INTERVAL

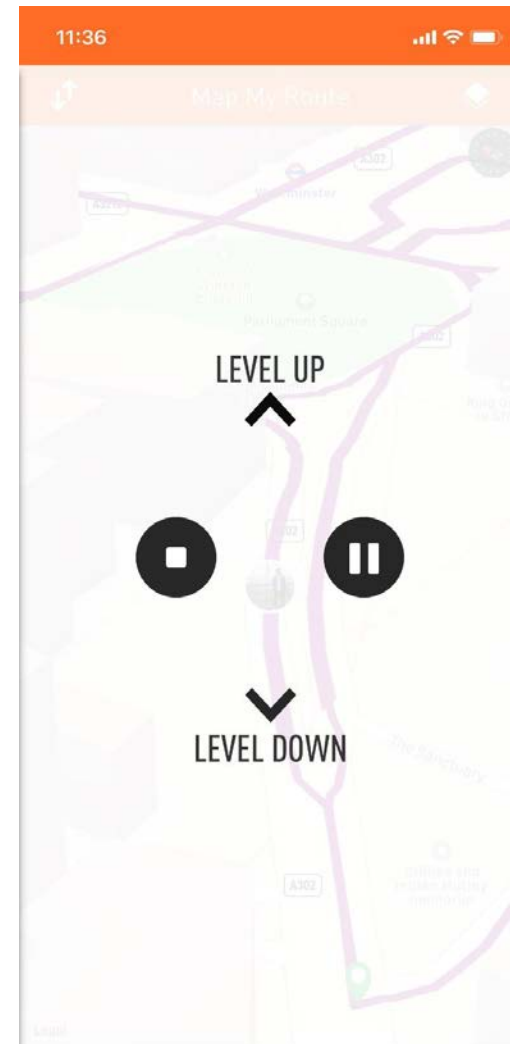
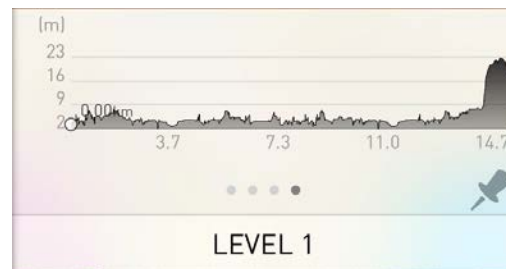
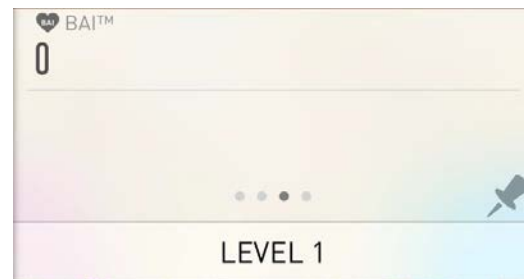
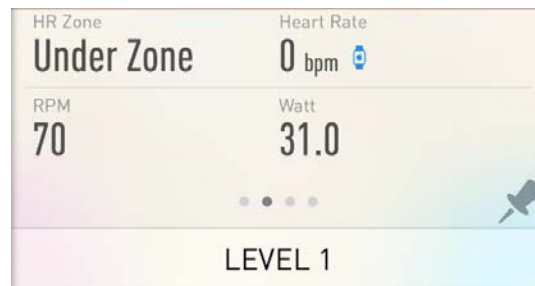
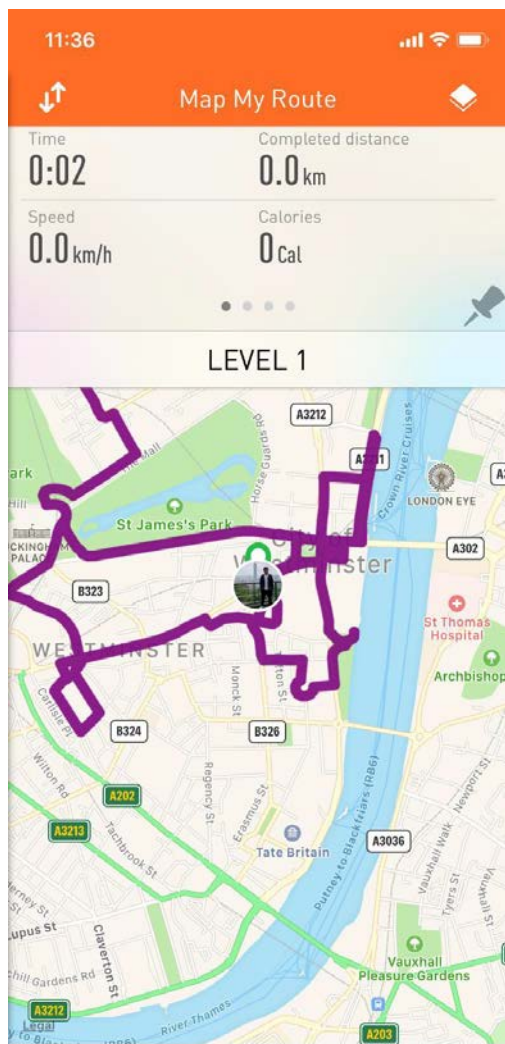
1. Angi intervall, og siden vil vise etappe, distanse, motstands nivå, varighet, hastighet, kalorier, pulssone, puls, frekvens, treningskraft, BAI og så videre.
2. Klikk på nålsymbolet nederst til høyre, deretter kan du lukke denne siden.
3. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstands nivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
4. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



- Treningsfunksjon 3 – Map my route

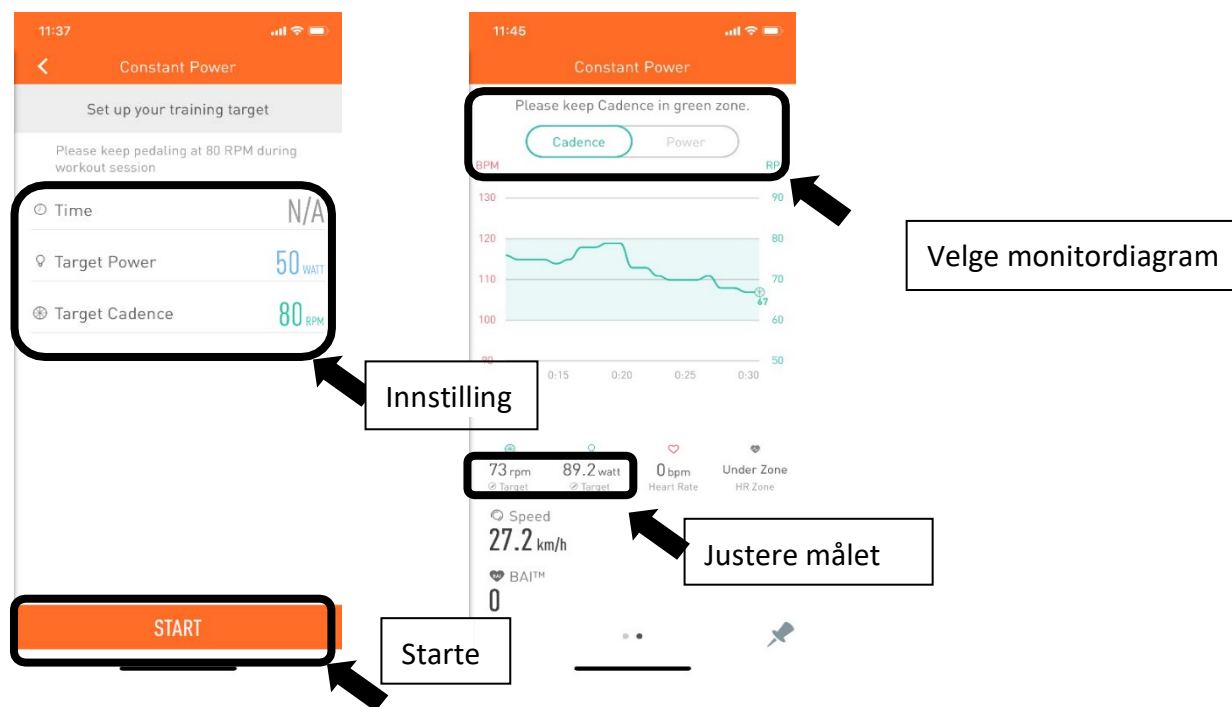
1. Åpne kartmodus. Du kan søke etter ruten selv eller klikke øverst til høyre for en forhåndsinnstilt rute.
2. Sørg for at ruten deretter skifter til det venstre GO-symbolet for å starte treningen.
3. Klikk på symbolet øverst til høyre, og du kan enkelt skifte mellom 2D-, 3D- eller gatevisning.
4. Etter at treningen har startet, vises indeksen for rutekart, tid, hastighet, fullført distanse, kalorier, pulssone, RPM, puls, watt, BAI, rutehelling og så videre.
5. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstands nivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
6. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.





## • Treningsfunksjon 4 – Constant Power

1. Klikk på Constant Power. Du kan angi tid (5-90 min.), målkraft og målfrekvens. Når innstillingen er gjort, klikker du på START for å starte treningen.
2. Når treningen starter, viser siden treningskurve, frekvens, effekt, puls, pulssone, tid, kalorier, distanse, motstandsnivå, hastighet og BAI.
3. Du kan klikke på Cadence eller Power øverst på siden for å skifte kontrollidiagram og forsøke å holde frekvensen/kraften innenfor den grønne/blå sonen.
4. Du kan klikke på Target under indeksen for frekvens- og kraftdiagram for å justere målet om nødvendig.
5. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstandsnivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
6. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



## • Treningsfunksjon 5 – Programs

1. Programs-modus. Du kan velge mellom totalt 12 forhåndsinnstilte programmer. Du kan velge et av de forhåndsinnstilte programmene og angi treningstid (20-60 min.), og deretter klikke på START for å starte treningen.
2. Når treningen starter, viser siden treningskurve, frekvens, effekt, puls, pulssone, tid, kalorier, distanse, motstandsnivå, hastighet og BAI.
3. Klikk på nålsymbolet nederst til høyre, deretter kan du lukke denne siden.
4. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstandsnivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
5. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



## **AI TRAINING**

### **Hva er AI TRAINING?**

«På grunn av ulike treningskrav vil den vise ulike treningsmål.»

Mange års erfaring med ulike idrettsaktiviteter har gitt leverandøren av denne appen en imponerende merittliste som kommer deg som bruker til gode gjennom vår effektivitetsalgoritme. Vi kan dermed tilby hensiktsmessige planer som bare krever noen enkle innstillinger. AI vil da legge en plan som gjør at du får den mest effektive treningen.

### **Hva mer?**

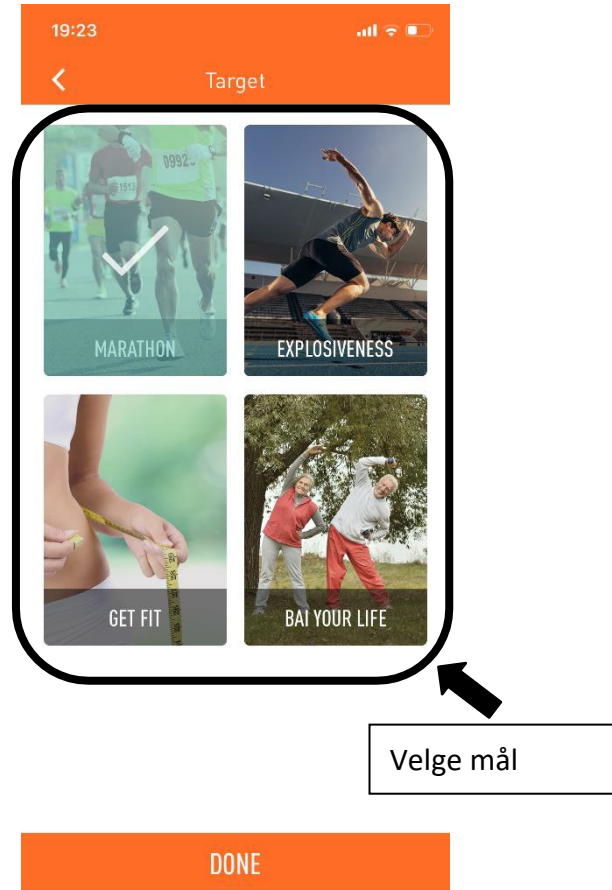
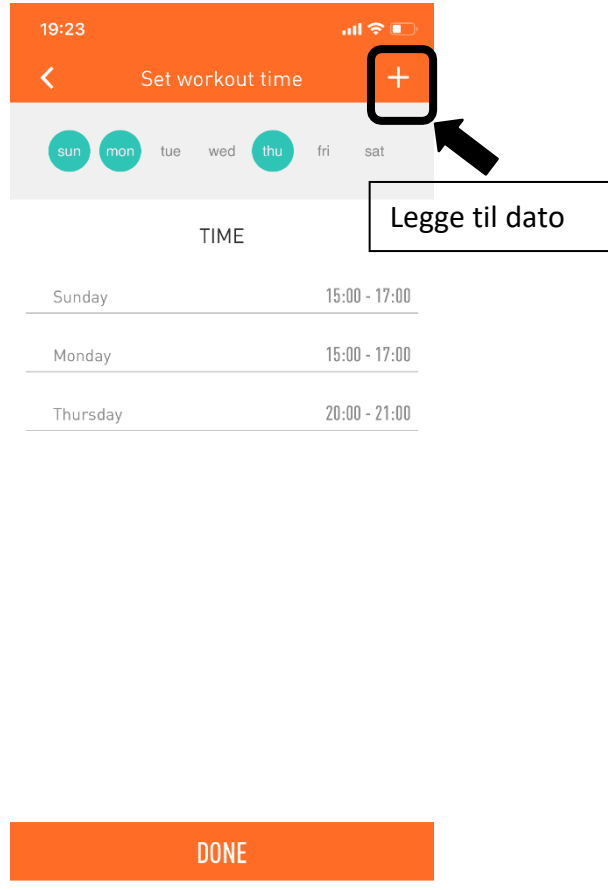
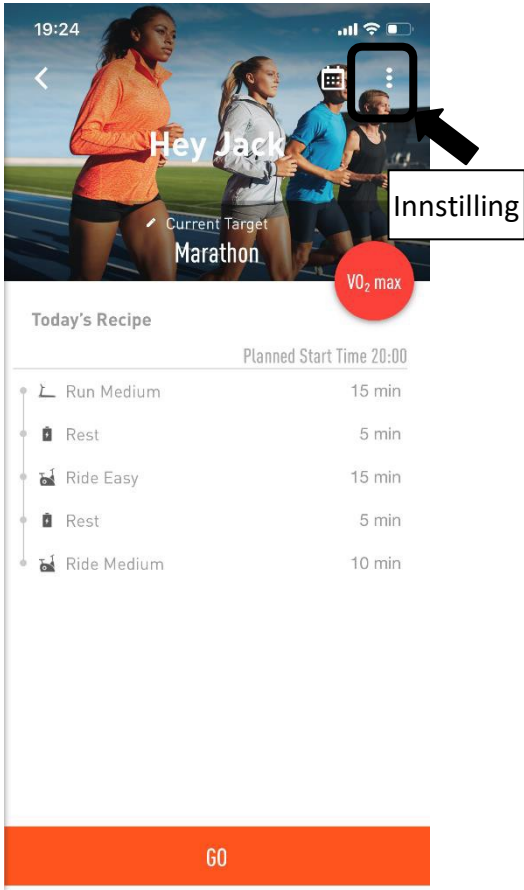
Foruten en automatisk treningsplan gir AI TRAINING deg ulike valg med hensyn til kardioutstyr som gjør at du kan nå treningsmålet ditt.

### **Det viktigste er:**

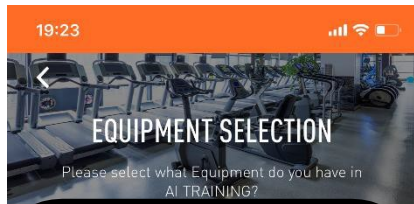
AI gir ikke bare treningsinstruksjoner, men tilbyr også personlig analyse. Gjennom vår backend-administrasjon driver den vår indeks etter endt trening, og tilbyr en supplerende helseanalyse (du finner flere opplysninger om backend-administrasjonssystemet nedenfor.)

### **Hvordan komme i gang?**

7. Åpne AI TRAINING-funksjonen, klikk innstillingsknappen øverst til høyre for å angi treningstid, mål og enhet.
8. Angi treningstid, klikk på knappen øverst til høyre og klikk på Done når du er ferdig.
9. Angi mål, velg alternativet Marathon, Explosiveness, GET FIT eller BAI YOUR LIFE.
10. Konfigurer utstyr, velg hvilket utstyr du vil benytte (flere mulige alternativer) og klikk på Done når du er ferdig.
11. Etter at innstillingene er gjort, vil AI-systemet beregne hvilke skreddersydde treningstimer som passer for deg på bakgrunn av personlige egenskaper og treningsutstyr.



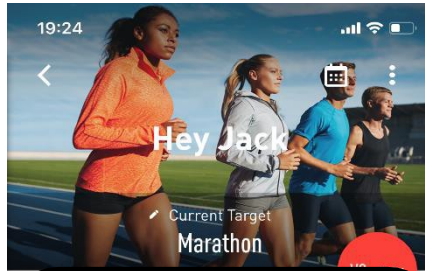




- Multiple selections accepted
- Treadmill ✓
  - ECB Bike ✓
  - ECB Elliptical
  - ECB Recumbent
  - Manual Bike ✓
  - Flywheel
  - Rower

Valg av utstyr

DONE



- Today's Recipe
- Planned Start Time 20:00
- Run Medium 15 min
  - Rest 5 min
  - Ride Easy 15 min
  - Rest 5 min
  - Ride Medium 10 min

Treningsplanlegging

GO

Starte treningen

## **BAI**

### **Hva er BAI?**

Body Activity Intelligent er en type indeks som evaluerer din status på en objektiv og standardisert måte. Den kan tilpasses alle aldrer, kjønn og regioner. Den gir deg en referanseskårindeks som forteller noe om hver enkelt treningsstatus. Det viktigste er at BAI bygger på en rekke studier og er godkjent av ACSM (American College of Sports Medicine).

### **Slik foretas beregninger**

“Treningsvolum = Treningsintensitet x treningstid.” BAI bruker puls, nærmere bestemt pulssone, til å måle treningsintensiteten din. Med andre ord, jo høyere puls, desto høyere treningsintensitet. Hver bruker trenger forskjellige treningsmål, og BAI beregner derfor effektiv treningsintensitet basert på ikke bare puls, men også alder og kjønn.

### **Hva er poengstandarden?**

Ifølge leverandøren av APP-systemet kan det å samle opp 100 BAI-poeng hver uke bidra til å øke hjertekapasiteten og redusere dødelighetsprosenten som følge av hjertelidelser. Hvis du trener hardere (høyere pulssone), opptjener du BAI-poeng raskere. Hvis du trener mindre hardt (lavere pulssone), opptjener du BAI-poeng langsommere. Hvis pulssonen din ligger under 55 %, betyr det at du er for avslappet til å opptjene BAI-poeng