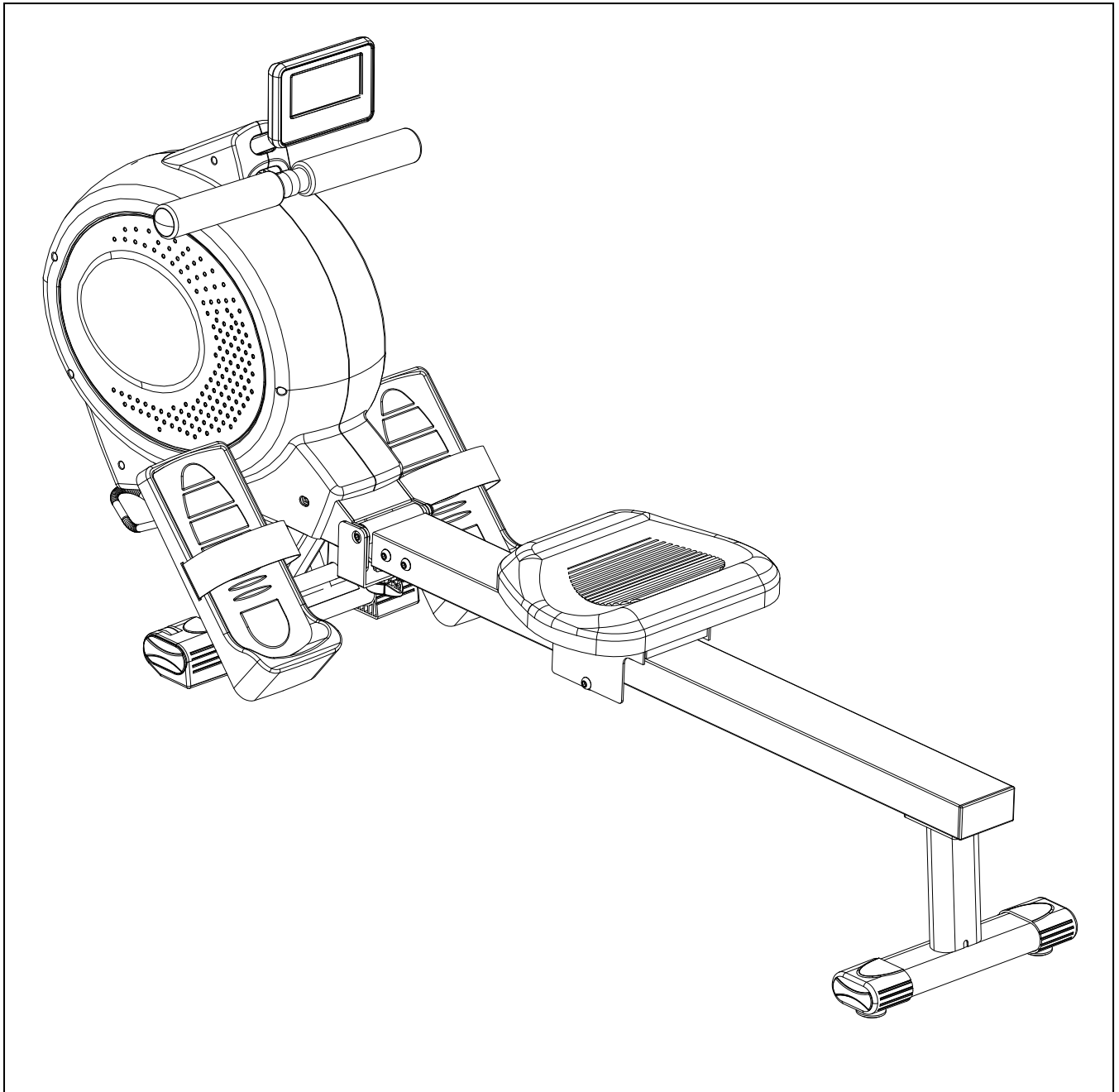
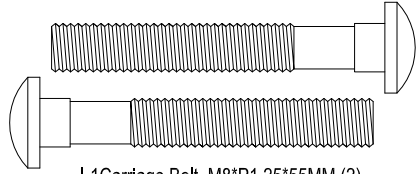


# *Casall R300 bruksanvisning*

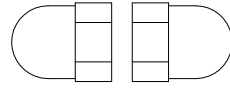
## **ROMASKIN**



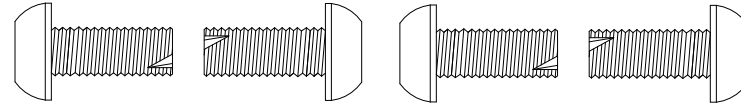
# R300



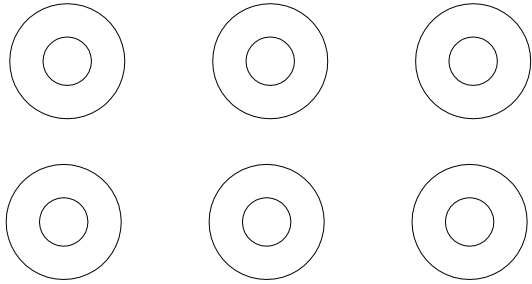
I-1 Carriage Bolt M8\*P1.25\*55MM (2)



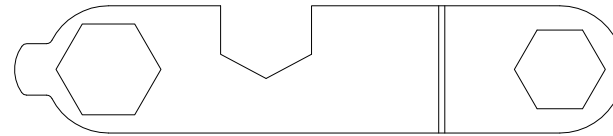
I-3 Acorn Nut for M8 Bolt (2)



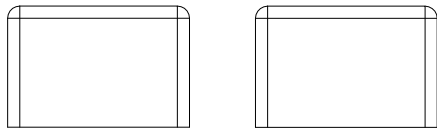
I-4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (4)



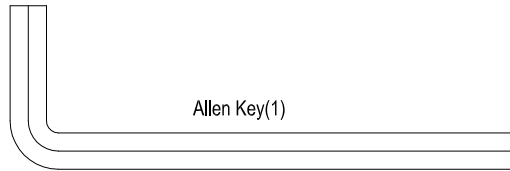
I-2 Flat washer for  $\varnothing 8^* \varnothing 19^* 2T$  (6)



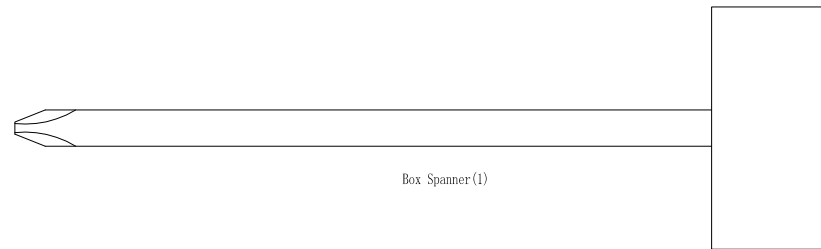
Wrench (1)



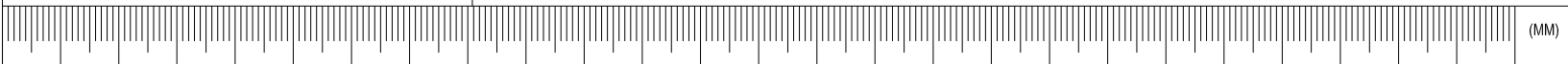
I-5 CAP(2)



Allen Key(1)

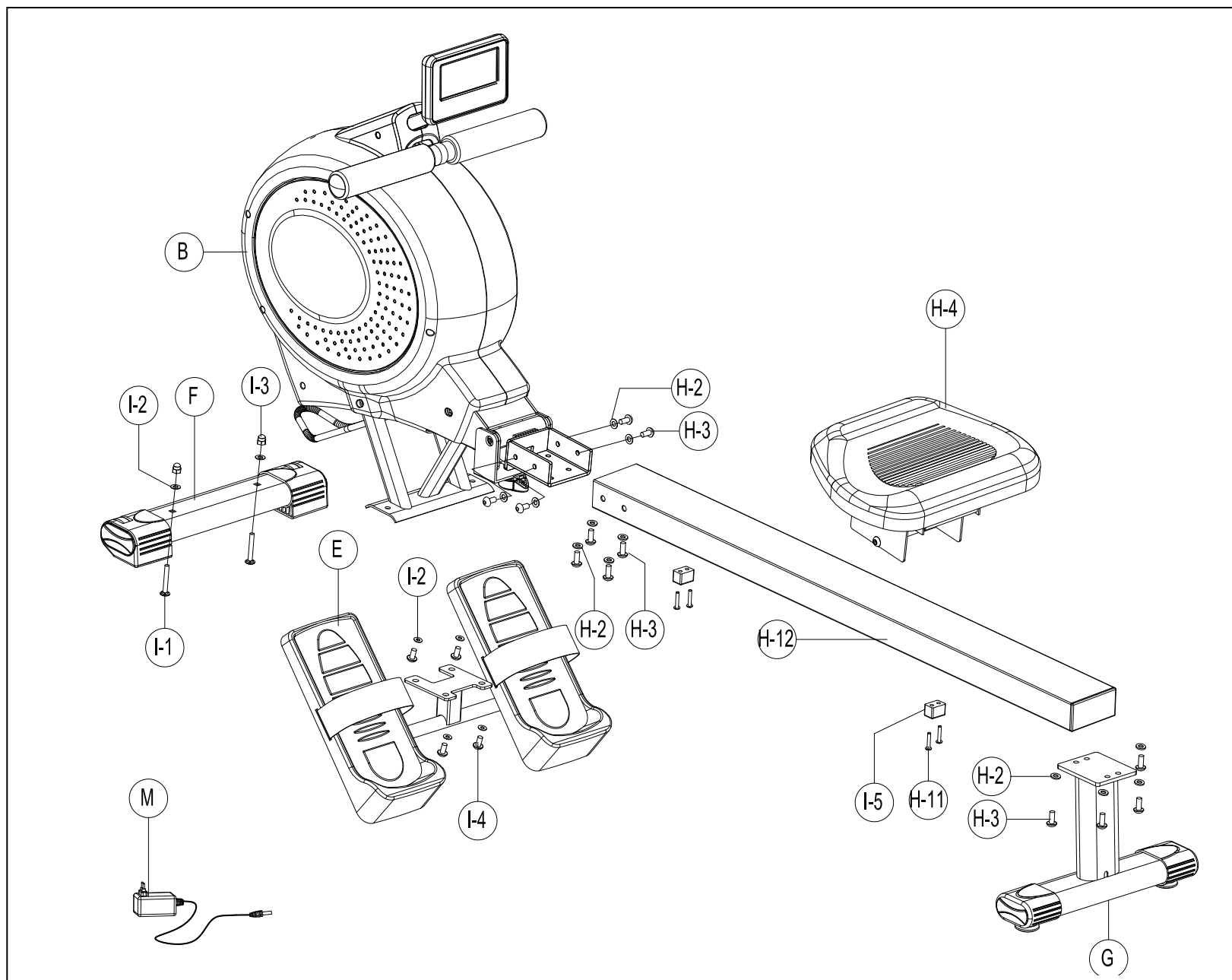


Box Spanner(1)

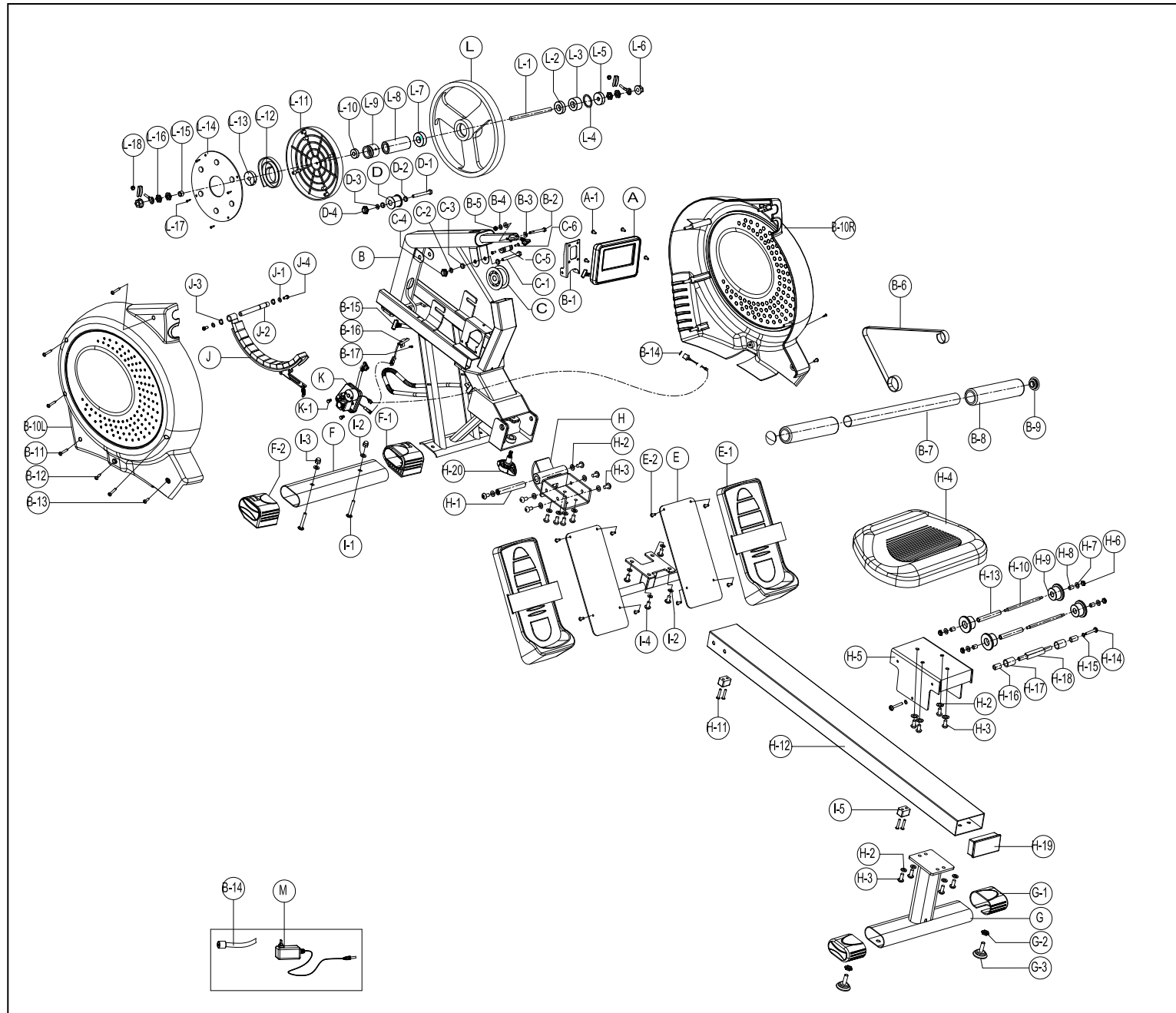


(MM)

# Monteringsdiagram



# UTVIDET DIAGRAM



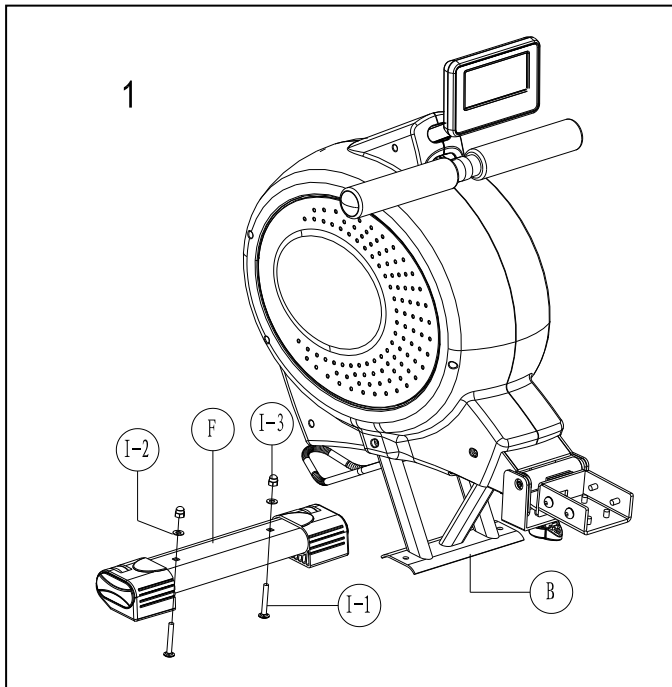
## Deleliste

Nr.	Beskrivelse	Antall	
A	DATAMASKIN	1	SETT
A-1	SKRUE TIL FESTING AV DATAMASKIN	4	DEL
B	HOVEDDRAMME	1	SETT
B-1	BRAKETT TIL FESTING AV DATAMASKIN	1	DEL
B-2	SKRUE M6xP1.0x57L	2	DEL
B-3	FESTEDEKSEL	4	DEL
B-4	FLAT SKIVE $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$	2	DEL
B-5	NYLONMUTTER M6	2	DEL
B-6	REIM	1	DEL
B-7	HÅNDTAK	1	SETT
B-8	HÅNDTAK SKUM	2	DEL
B-9	DEKSEL	2	DEL
B-10 R	VENSTRE DEKSEL (NEDRE)	1	DEL
B-10 L	HØYRE DEKSEL (NEDRE)	1	DEL
B-11	SKRUE M4x40L	5	DEL
B-12	SKRUE M5x16L	2	DEL
B-13	SKRUE M5x16L	2	DEL
B-14	DC-KABEL	1	SETT
B-15	ØVRE DATAMASKINKABEL	1	DEL
B-16	SENSORBOKS	1	DEL
B-17	SKRUE M4x10L	1	DEL
C	KJØRETRINSE	1	SETT
C-1	SEKSKANTSKRUE 3/8"x61mml	1	DEL
C-2	FLAT SKIVE $\phi 10 \times \phi 18 \times 2t$	3	DEL
C-3	MUFFE $\phi 10 \times \phi 14 \times 6 \text{mmL}$	2	DEL
C-4	NYLONMUTTER 3/8"x7t	1	DEL
C-5	STROPPESTOPPER	1	DEL
C-6	SKRUE M4x10L	1	DEL
D	LITE REIMHJUL	1	DEL
D-1	SEKSKANTSKRUE 3/8"x61mml	1	DEL
D-2	MUFFE $\phi 10 \times \phi 14 \times 3 \text{mmL}$	2	DEL
D-3	FLAT SKIVE $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$	3	DEL
D-4	NYLONMUTTER 3/8"x7t	1	DEL
E	PEDALHOLDER	1	SETT
E-1	PEDAL	1	SETT
E-2	SKRUE M5xP0.8x12L	8	DEL
F	FREMRE STABILISATOR	1	DEL
F-1	DEKSEL TIL FRONTSTABILISATOR (VENSTRE)	1	DEL
F-2	DEKSEL TIL FRONTSTABILISATOR (HØYRE)	1	DEL
G	BAKRE STABILISATOR	1	DEL
G-1	DEKSEL, BAKRE STABILISATOR	2	DEL
G-2	SEKSKANTMUTTER 3/8"-16x3t	2	DEL
G-3	JUSTERINGSDEKSEL	2	DEL
H	FAST HOLDER	1	DEL
H-1	SPINDEL TIL FAST HOLDER	1	DEL

H-2	FLAT SKIVE $\phi 8 \times \phi 16 \times 2t$ TILFAST HOLDER	18	DEL
H-3	SKRUE M8xP1,25x20L TIL FAST HOLDER	18	DEL
H-4	SETE	1	DEL
H-5	RULLEGLIDER	1	SETT
H-6	NYLONMUTTER M6	4	DEL
H-7	FLAT SKIVE $\phi 6 \times \phi 16 \times 2t$	4	DEL
H-8	MUFFE $\phi 8 \times \phi 11.6 \times 14.8$	4	DEL
H-9	PU-HJUL $\phi 36 \times 17W$	4	DEL
H-10	RULLEAKSEL	2	DEL
H-11	SKRUE M5x35L	4	DEL
H-12	GLIDESKINNE	1	DEL
H-13	MUFFE $\phi 8 \times \phi 12 \times 81L$	2	DEL
H-14	SEKSKANTSKRUE M6xP1.0*16L	2	DEL
H-15	FLAT SKIVE $\phi 6 \times \phi 12 \times 1t$	2	DEL
H-16	MUFFE $\phi 14.2 \times 27.5$	2	DEL
H-17	PLASTMUFFE $\phi 21 \times \phi 11.5 \times 27$	2	DEL
H-18	AKSEL $\phi 10 \times 119L$	1	DEL
H-19	BAKRE DEKSEL TIL GLIDER	1	DEL
H-20	JUSTERINGSHJUL	1	DEL
I-1	LÅSESKRUE M8xP1.25x55L	2	DEL
I-2	FLAT SKIVE $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	6	DEL
I-3	HETTEMUTTER M8	2	DEL
I-4	SKRUE M8xP1.25x20L	4	DEL
I-5	STOPPER TIL GLIDER	2	DEL
J~J-4	MAGNETSETT (一)	1	SETT
K	GIRKASSE	1	SETT
K-1	SEKSKANTSKRUE M6xP1.0x10L	2	DEL
L~L-5,L-7~L-18	SVINGHJULSETT	1	SETT
L-6	MUTTER 3/8"-26	2	DEL
M~M-4	MAGNETSETT (二)	1	SETT
N	AC-ADAPTER	1	PC

## Trinn 1

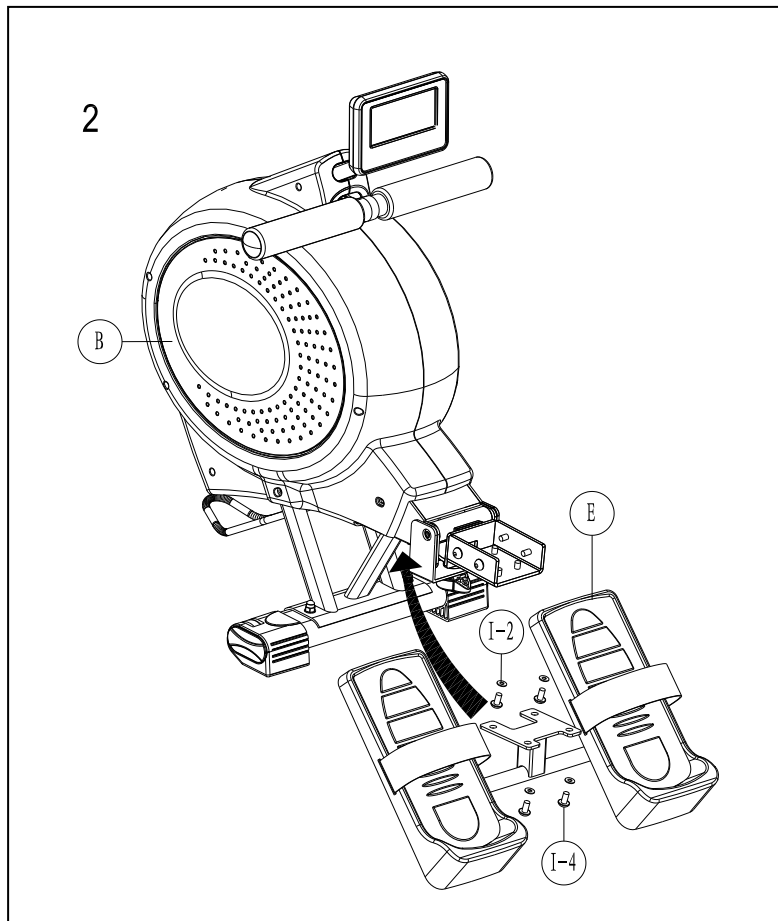
Monter fremre stabilisator (F) til hoveddrammen, og fest den med to M8xP1,25x55L (I-1), to flate skiver (I-2) og to muttere (I-3). Kontroller at de strammes skikkelig.



## Trinn 2

Fest roholderen (E) til hoveddrammen (B), og fest den med fire skruer M8xP1,25x20L (I-4) og fire flate skiver (I-2)

Merk: Ikke skru ett sett av M8xP1,25x20L-skrur og flate skiver for stramt om gangen. Det er bedre å feste de fire settene samtidig, siden det lar deg endre vinkler og gjør det enklere å feste.

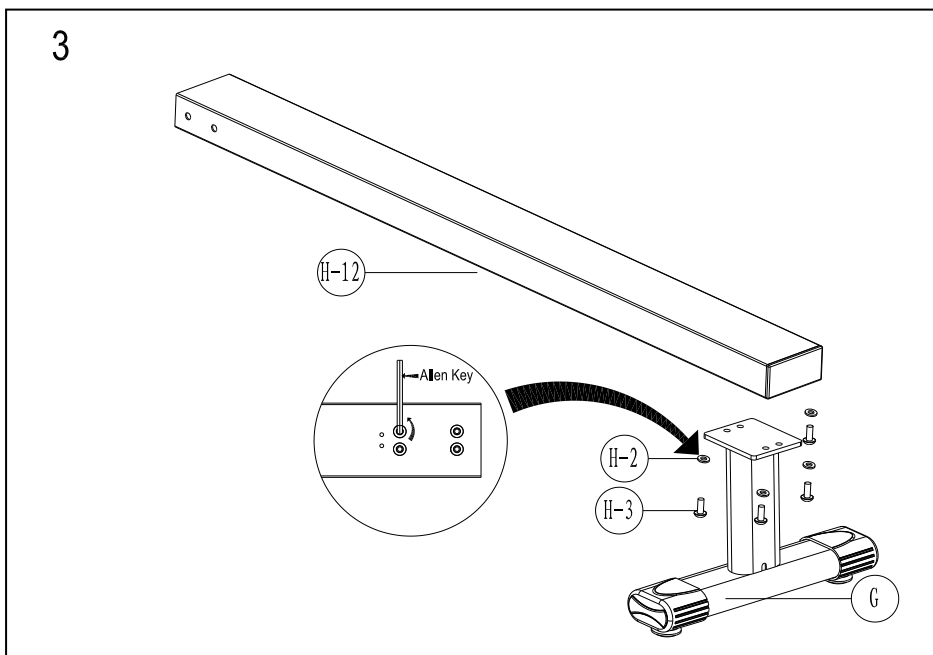


### Trinn 3

Fjern M8xP1,25x20L-skruene (H-3) og de flate skivene (H-2) på bakre stabilisator (G).

Sett deretter inn bakre stabilisator (G), og fest den bakre stabilisatoren (G) til glideskinnen (H-12) ved hjelp av M8xP1,25x20L-skruer (H-3) og flate skiver (H-2).

Merk: Ikke skru ett sett av M8xP1,25x20L-skruer og flate skiver for stramt om gangen. Det er bedre å feste de fire settene samtidig, siden det lar deg endre vinkler og gjør det enklere å feste.

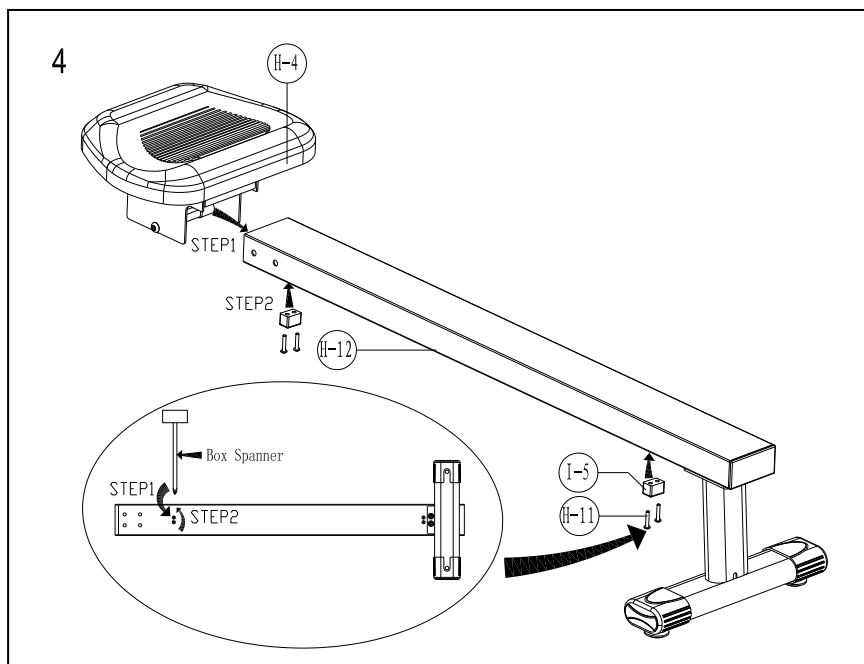


### Trinn 4

1. Fjern M5x35L-skruene (H-11) på glideskinnen (H-12)

2. Før glideskinnen (H-12) gjennom glidesetet (H-4)

3. Bruk M5x35L-skruene (H-11) til å feste stopperen (I-5) på glideskinnen (H-12) .

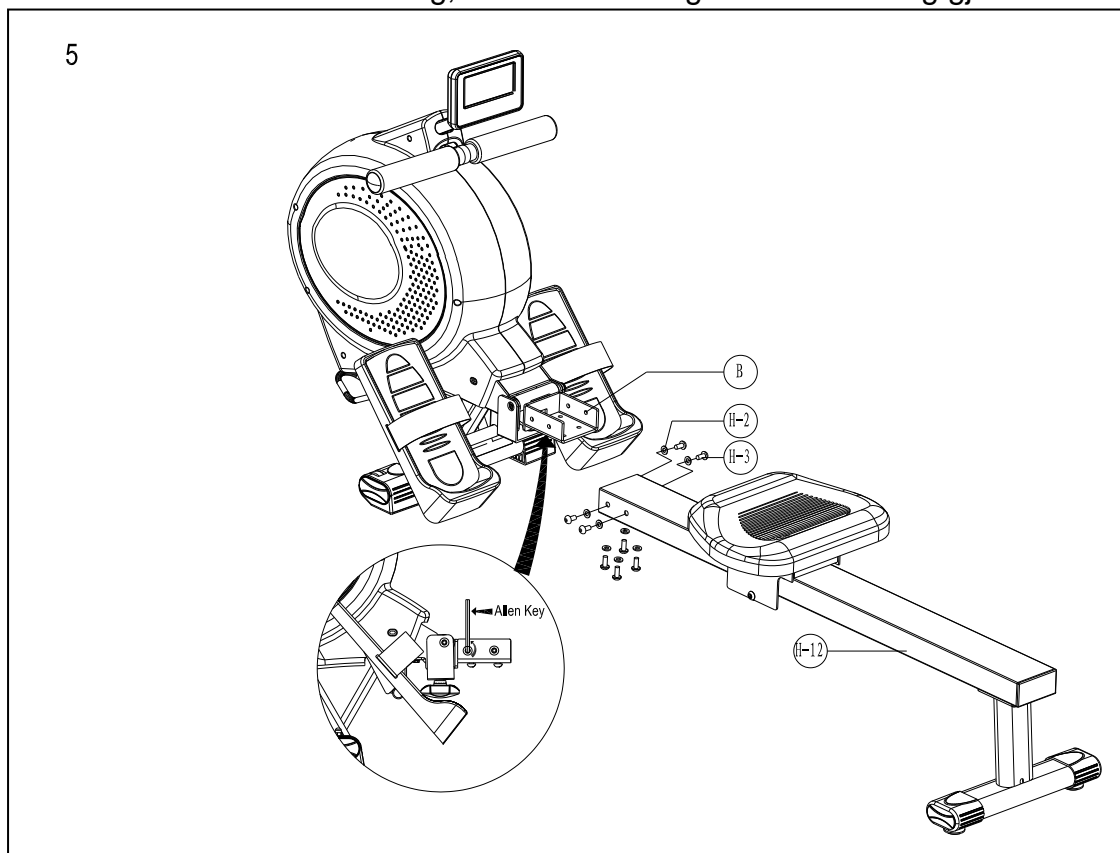




## Trinn 5

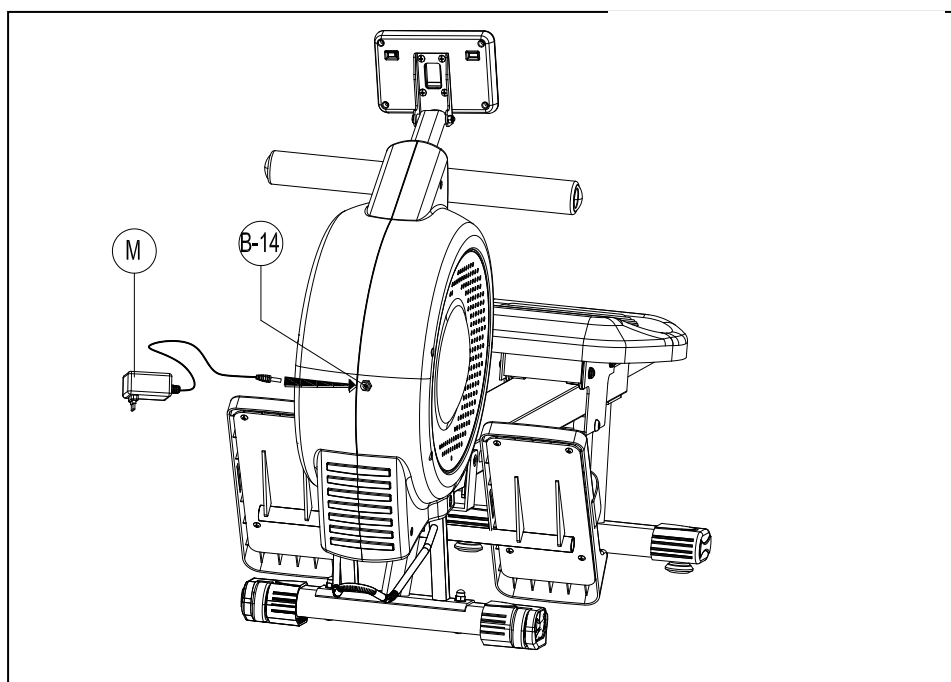
Fjern M8xP1,25x20L-skrue (H-3) og de flate skivene (H-2) fra rammen (B). Sett deretter inn glideskinnen (H-12) i hoveddrammen (B), og fest den ved hjelp av M8xP1,25x20L-skruer (H-3) og flate skiver (H-2).

Merk: Ikke skru ett sett av M8xP1,25x20L-skruer og flate skiver for stramt om gangen. Det er bedre å feste de åtte settene samtidig, siden det lar deg endre vinkler og gjør det enklere å feste.



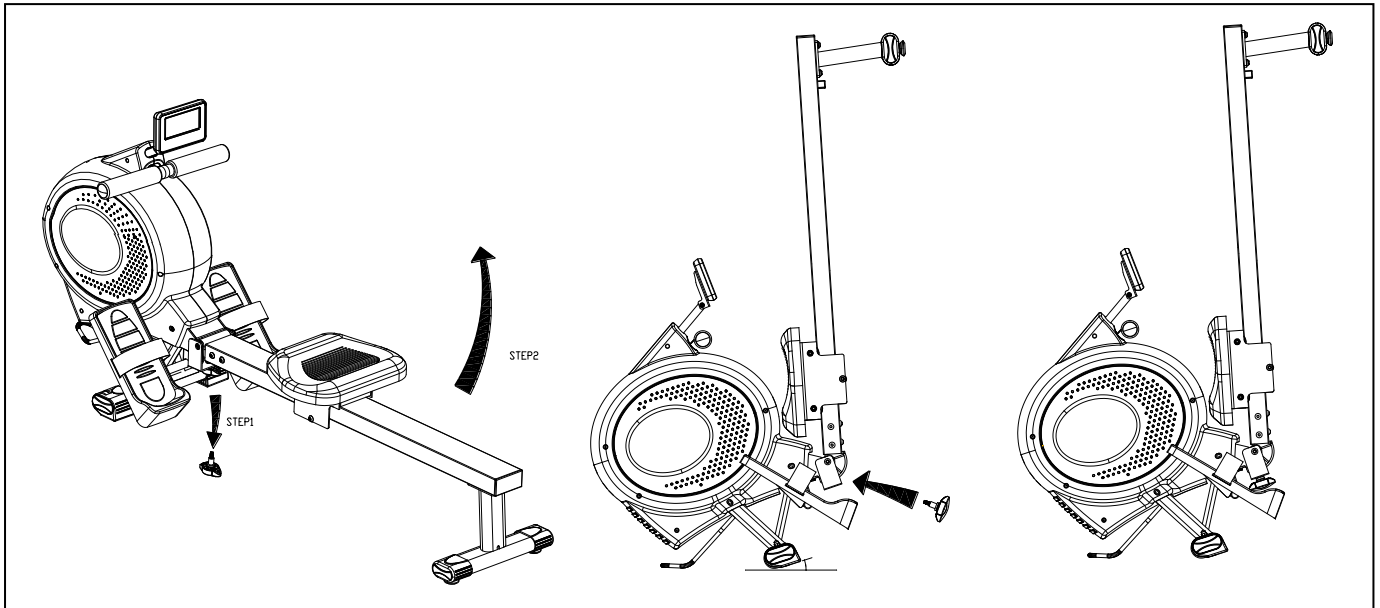
## Trinn 6

Plugg adapteret (M) inn i DC-hullet (B-14) for å starte datamaskinen



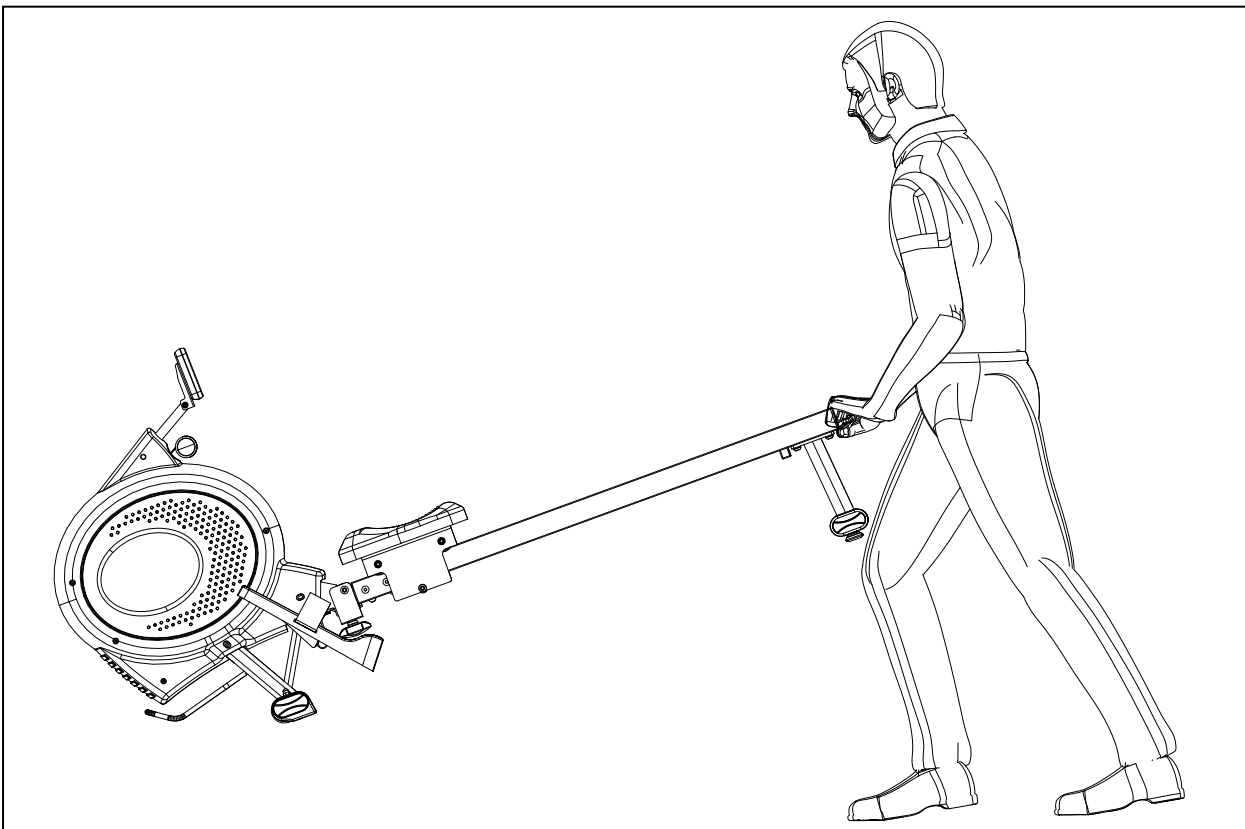
## Sammenleggingsinstruksjoner

1. Løsne hjulet (H-20), og legg ut skinnen (H-12). Trekk deretter ut skinnen.
2. Snu skinnen 90 grader og fest skinnen til sporet på rammen
3. Bruk hjulet til å låse skinnen til rammen.

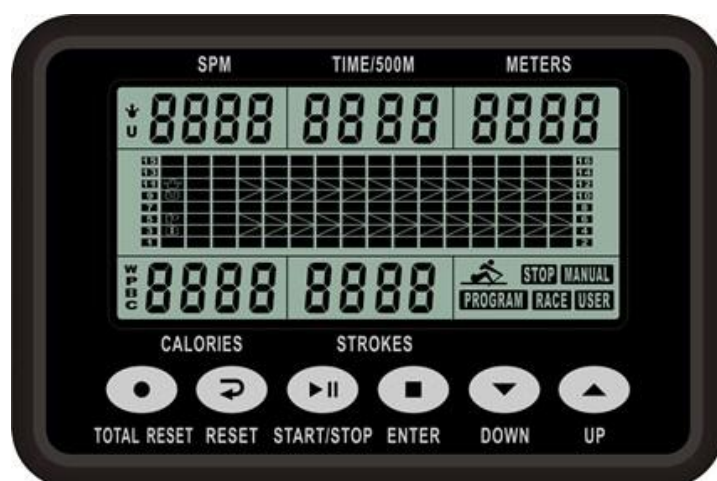


## Flytteinstruksjoner

Løft bakre stabilisator og skyv romaskinen når du vil flytte den.



# BRUKSANVISNING FOR CASALL R300 KONSOLL



## 【SKJERMFUNKSJON】

ARTIKKEL	BESKRIVELSE
<b>SPM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tak per minutt</li> <li>• Vises fra 0 til 999</li> </ul>
<b>Tid / 500 m</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treningstidsvisning under roing.</li> <li>• Vises fra 0:00 til 99:59</li> <li>• *Datamaskinen viser tiden du trenger for å ro <u>500 meter</u> i henhold til gjeldende hastighet hvert 6. sekund.</li> </ul>
<b>METER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodistanse</li> <li>• Vises fra 0 til 9999</li> </ul>
<b>KALORIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbrente kalorier under roingen.</li> <li>• Vises fra 0 til 9999 kalorier</li> </ul>
<b>ÅRETAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antall fullførte åretak.</li> <li>• Vises fra 0~9999</li> <li>• Skanner hvert 6. sekund med totalt antall åretak.</li> <li>• *Antall åretak går tapt ved strøbrudd (adapteret trekkes ut).</li> </ul>

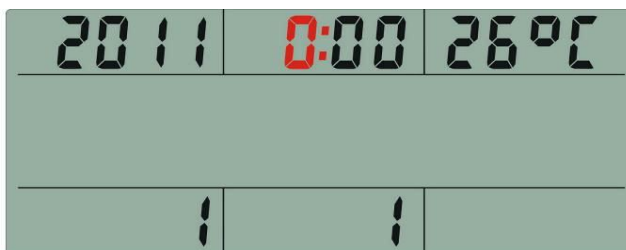
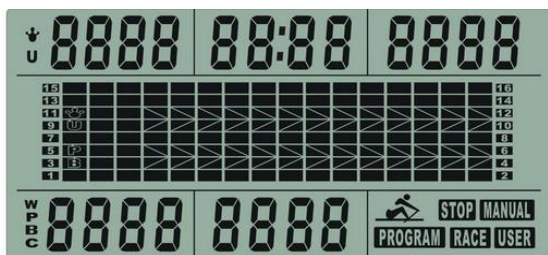
## 【KNAPPEFUNKSJON:】

ARTIKKEL	BESKRIVELSE
<b>UP (OPP):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angi valg.</li> <li>• Øke motstandsnivå.</li> </ul>
<b>Down (ned):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angi valg.</li> <li>• Redusere motstandsnivå.</li> </ul>
<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekrefte innstilling eller valg.</li> </ul>
<b>Reset (nullstill)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold inne i to sekunder for å starte datamaskinen på nytt.</li> <li>• Slette innstillingsverdi.</li> <li>• Gå tilbake til hovedmeny når treningen er fullført.</li> </ul>
<b>Start / Stop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start eller stopp rotreningen.</li> </ul>
<b>Total reset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• For å starte datamaskinen på nytt og slette innstillinger.</li> </ul>

## BRUK:

### SKRU PÅ STRØMMEN

Plugg inn strømtilførselen. Datamaskinen starter, og alle segmenter vises på LCD-skjermen i to sekunder. Gå inn i innstillingsmodus for tid og dato.



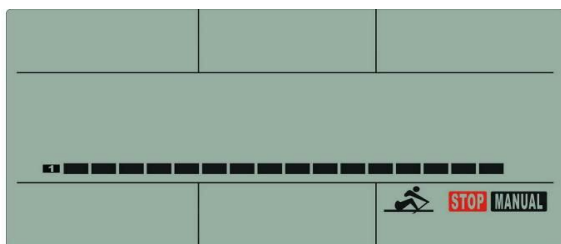
Etter fire minutter uten roing vil konsollen gå i strømsparingsmodus. Da vises kun tid, dato og romtemperatur.



### Manuell modus:

Manuell justering av motstand under treningen.

1. Trykk START i hovedmenyen for å starte treningen i manuell modus.
2. Trykk UP eller DOWN for å velge Manual mode. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi RESISTANCE LEVEL (motstands nivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (åretak) og CALORIES (kalorier). Trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
4. Trykk START / STOP for å begynne treningen. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.



5. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil

konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.

6. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

### Program-modus:

Velg et forhåndsdefinert treningsprogram.

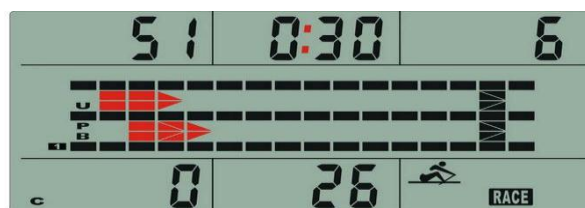
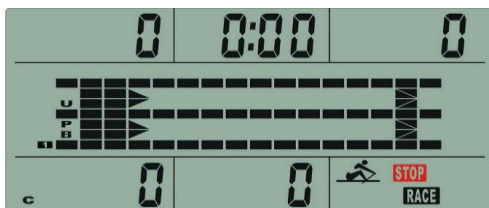
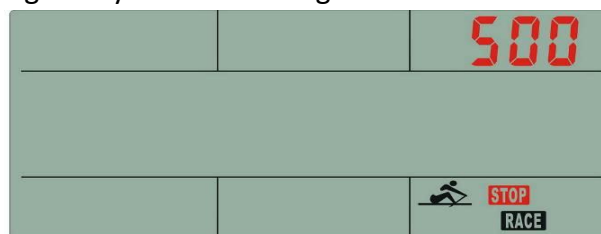
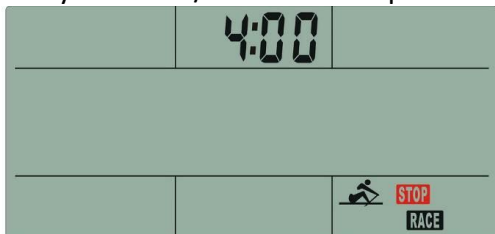
1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge Program mode (programmodus). Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge ønsket treningsprogram (P1-P12). Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi RESISTANCE LEVEL (motstandsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (åretak) og CALORIES (kalorier). Trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
4. Trykk START / STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå
5. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.
6. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



### Race Mode (konkurransmodus):

Konkurer mot datamaskinen.

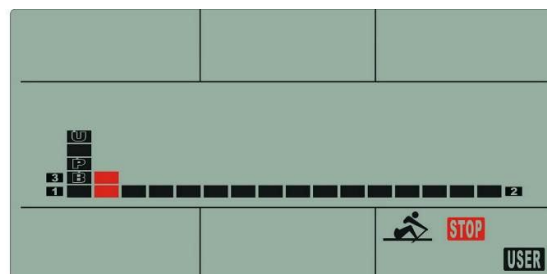
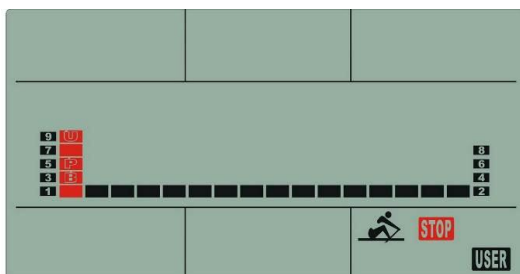
1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge Race mode (konkurransmodus). Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi Challenge level (utfordringsnivå). Trykk ENTER for å bekrefte. (Totalt nivå = 15, Standardtid = 0.30 TID/500M, Standarddistanse = 500 M)
3. Trykk START / STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå.
4. Når datamaskin eller bruker fullfører rodstansen, vil datamaskinen stoppe og vise hvem som har vunnet.
5. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



### USER Mode (brukermodus) :

1. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å velge USER mode (brukermodus). Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi motstandsnivå for hver kolonne. Trykk ENTER for å angi neste motstandskolonne.

(Total motstandskolonne = 16)



3. Trykk og hold inne MODE (modus) for å fullføre eller avslutte innstillingen
4. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å angi RESISTANCE LEVEL (motstandsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter) , STROKES (åretak) og CALORIES (kalorier). Trykk ENTER for å bekrefte. (Brukeren kan bare velge mellom tid og meter. Begge kan ikke angis på samme tid.)
5. Trykk START / STOP for å begynne treningen. Trykk UP (opp) eller DOWN (ned) for å justere motstandsnivå.
6. Når ønsket treningsverdi telles ned til null, vil konsollen varsle om det. Treningen avsluttes.

7. Trykk START / STOP for å ta pause i treningen. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

**Feilsøking:**

1. E-2: Undersøk om kablene er frakoblet eller skadet.

**Legg merke til! Alle lagrede data går tapt når strømmen kobles fra maskinen.**