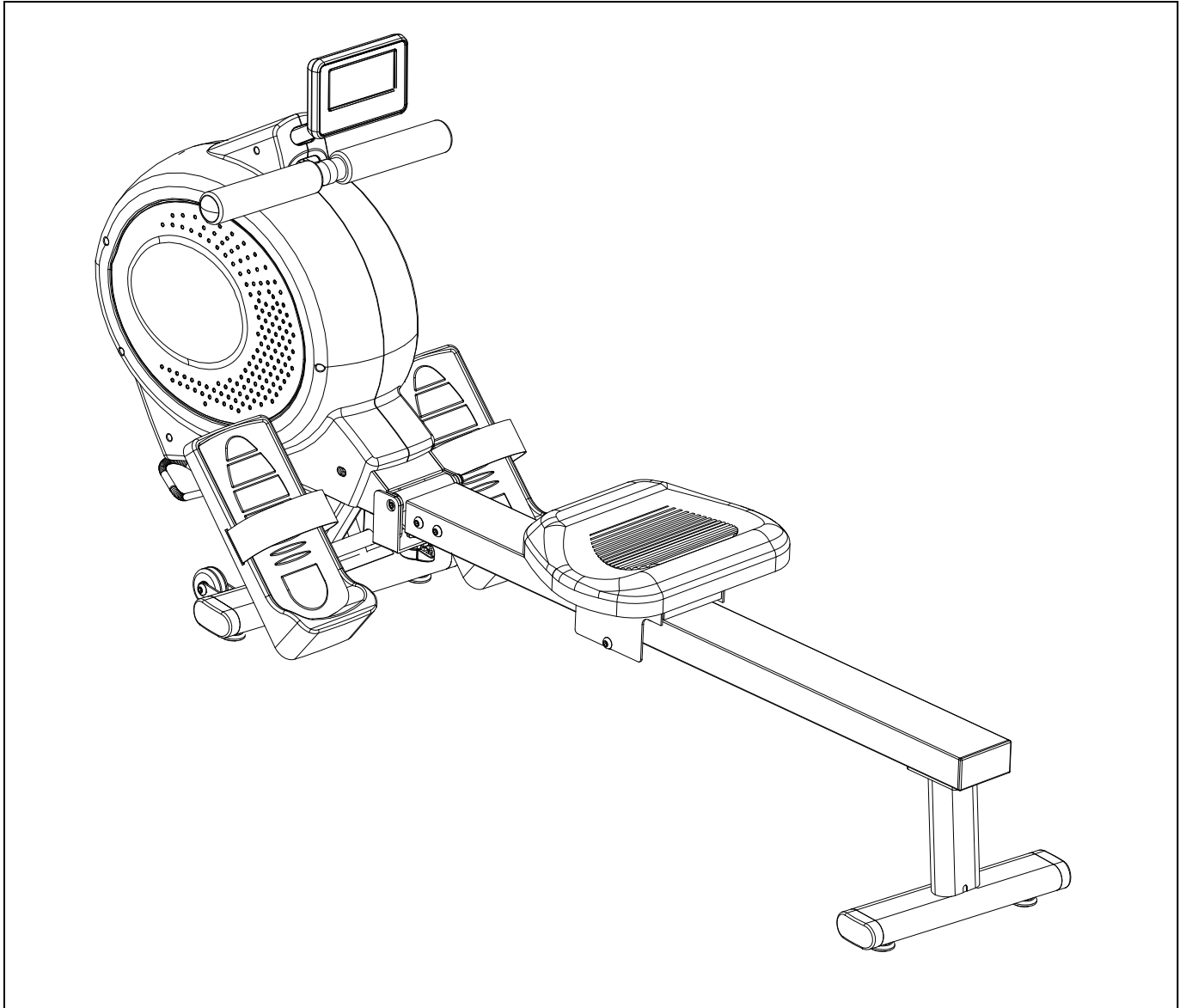
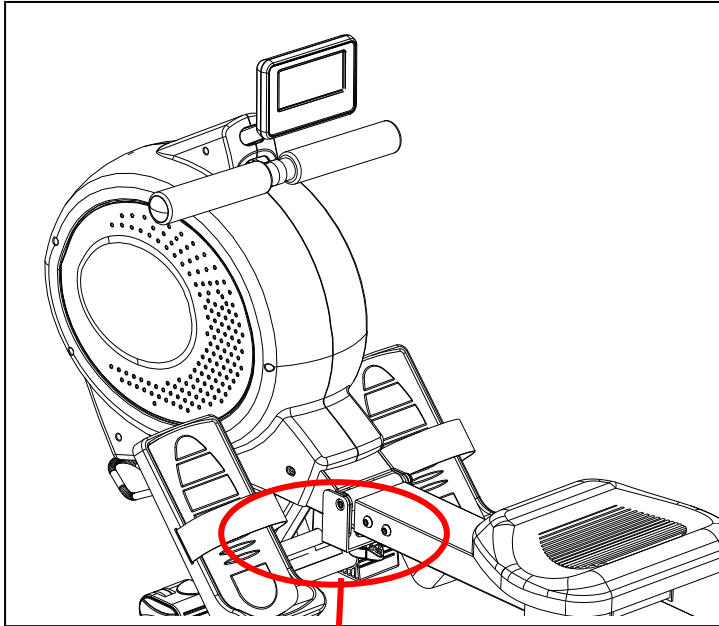


Casall R300 II bruksanvisning

ROMASKIN

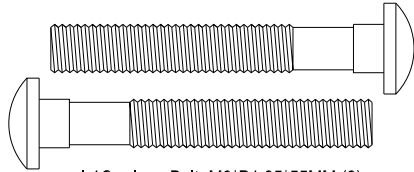


- Før du fortsetter må du finne serienummer.

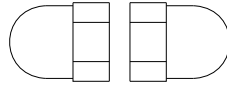


- Serienummer:

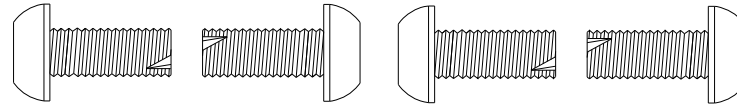
R300 II



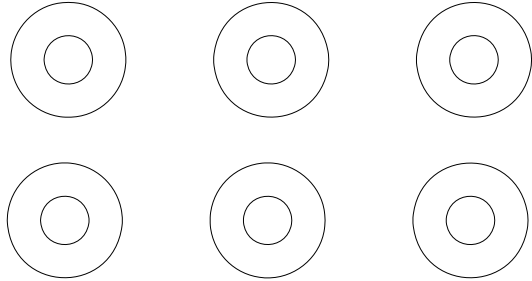
I-1 Carriage Bolt M8*P1.25*55MM (2)



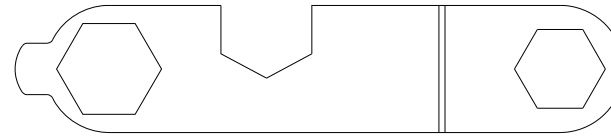
I-3 Acorn Nut for M8 Bolt (2)



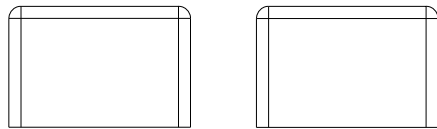
I-4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (4)



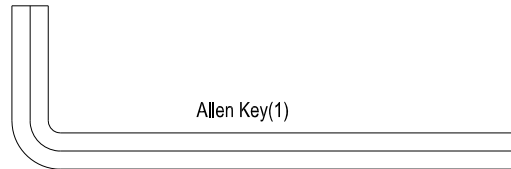
I-2 Flat washer for $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$ (6)



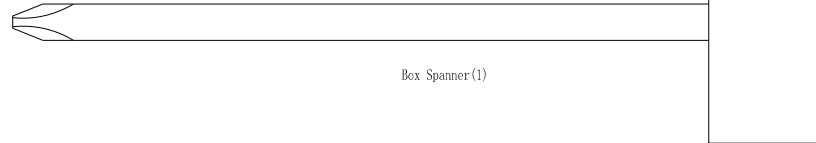
Wrench (1)



I-5 CAP(2)



Allen Key(1)

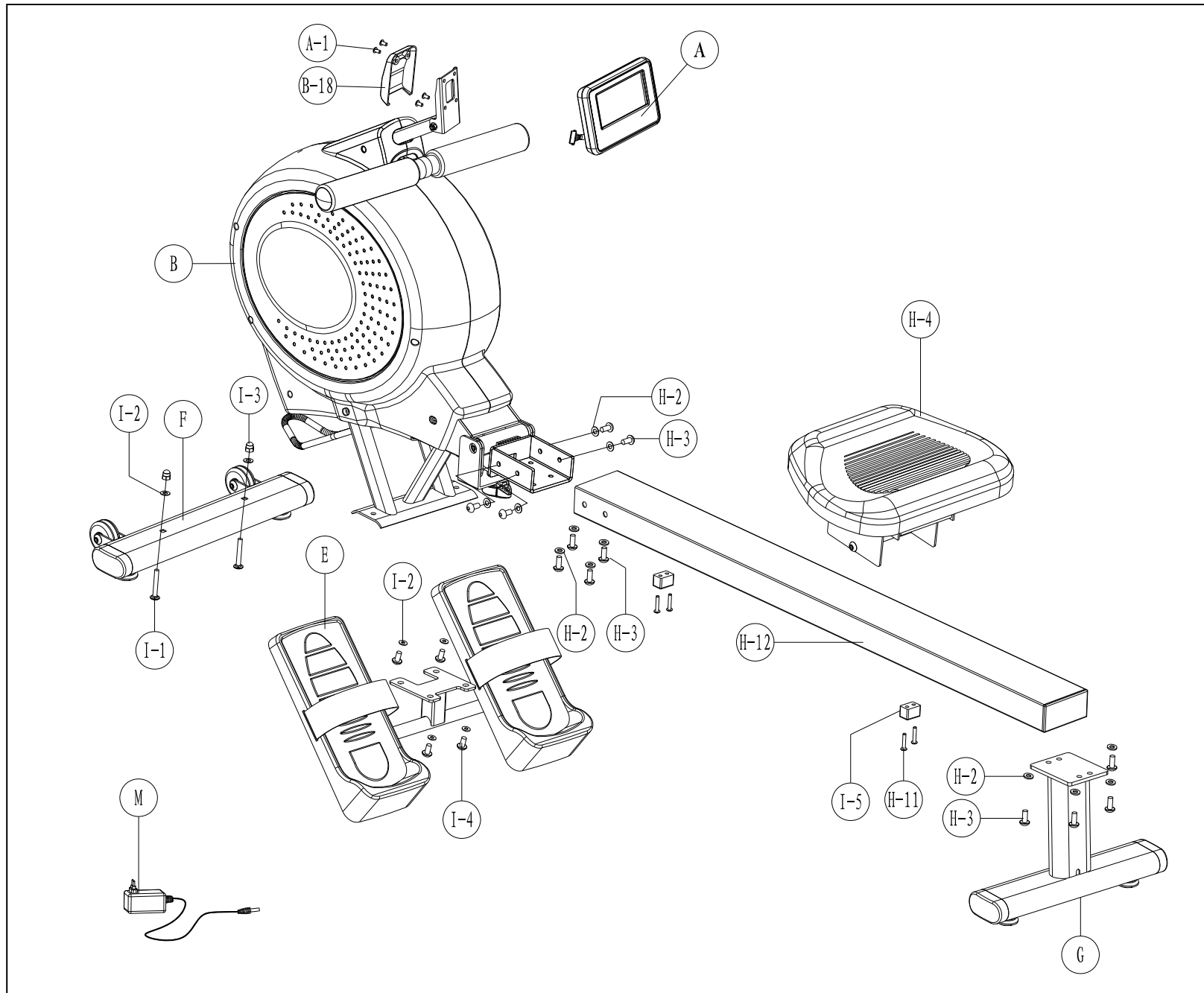


Box Spanner(1)

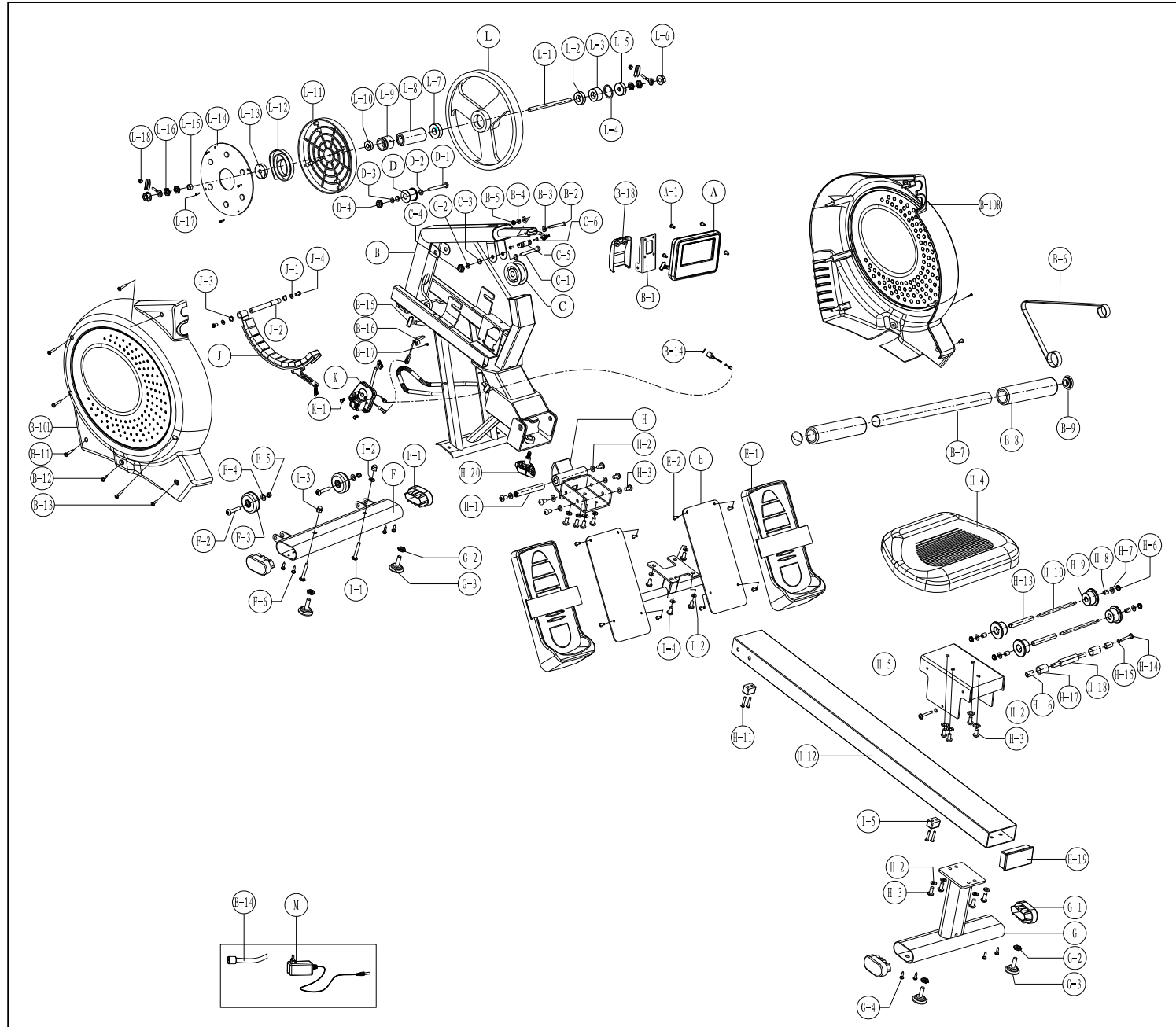


(MM)

Monteringsdiagram



UTVIDET DIAGRAM



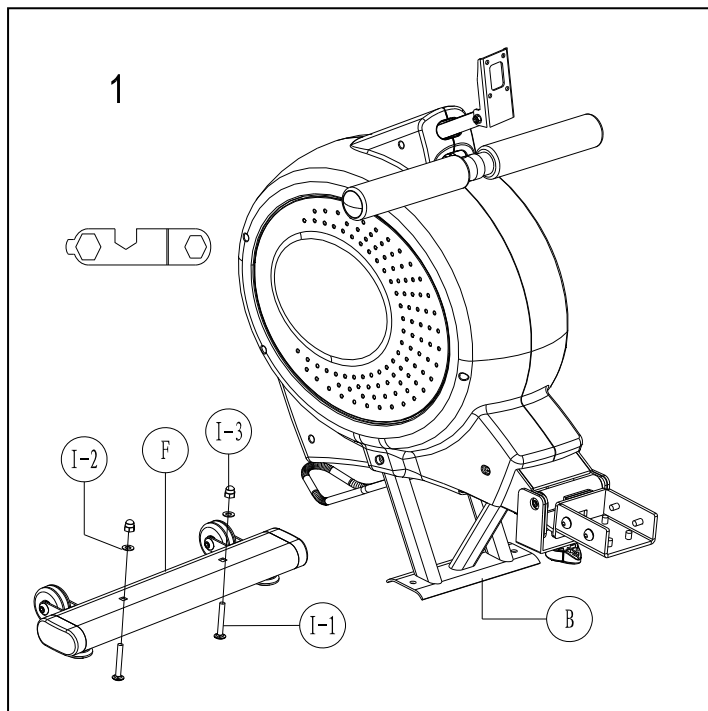
Deleliste

| 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 L | VENSTRE DEKSEL | 1 | DEL |
| B-10 R | HØYRE DEKSEL | 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 |
| B-18 | BAKDEKSEL TIL COMPUTER | 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 $\phi 10 \times \phi 14 \times 6mmL$ | 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 $\phi 10 \times \phi 14 \times 3mmL$ | 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 FREMRE STABILISATOR | 2 | DEL |
| F-2 | UNBRAKOSKRUE TIL FREMRE STABILISATOR | 2 | DEL |
| F-3 | TRANSPORTHJUL TIL FREMRE STABILISATOR | 2 | DEL |
| F-4 | FLAT SKIVE $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$ TIL FREMRE STABILISATOR | 2 | DEL |
| F-5 | MUTTER M8 TIL FREMRE STABILISATOR | 2 | DEL |
| F-6 | SKRUE 3/16" TIL FREMRE STABILISATOR | 4 | 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 |
| G-4 | SKRUE 3/16" TIL BAKRE STABILISATOR | 4 | 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 | 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 | AC-ADAPTER | 1 | PC |

Trinn 1

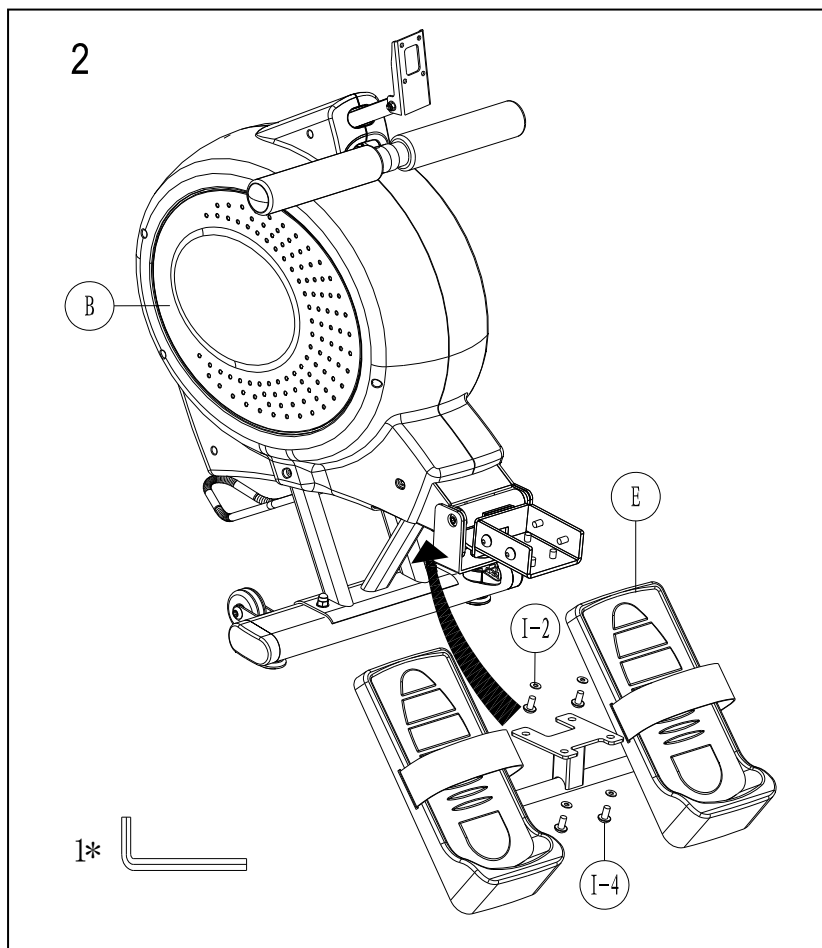
Monter fremre stabilisator (F) til hoveddrammen, og fest den med to låseskruer M8xP1,25x55L (I-1), to flate skiver (I-2) og to muttere (I-3). Kontroller at de strammes skikkelig.



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-skrue 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.

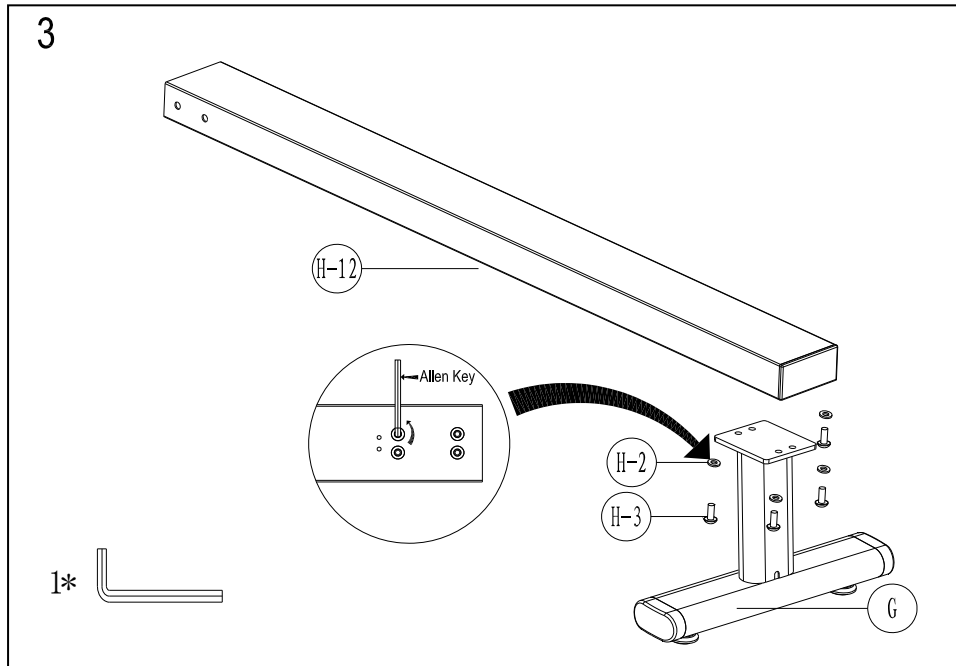


Trinn 3

Fjern M8xP1,25x20L-skrue (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-skrue (H-3) og flate skiver (H-2).

Merk: Ikke skru ett sett av M8xP1,25x20L-skrue 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.

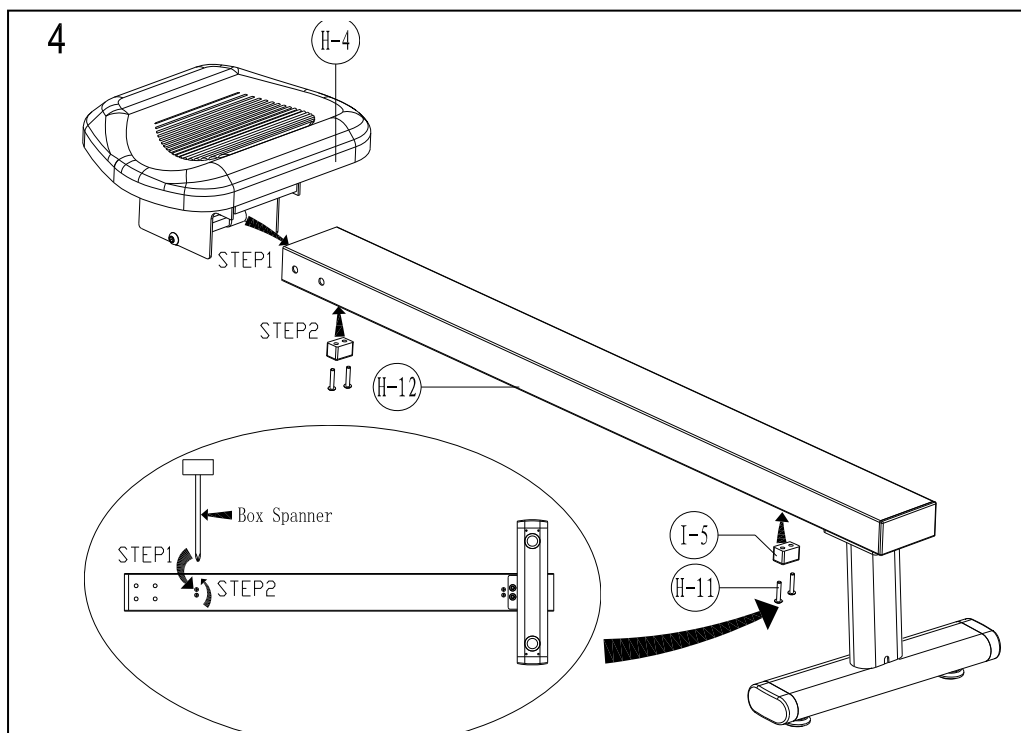


Trinn 4

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

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

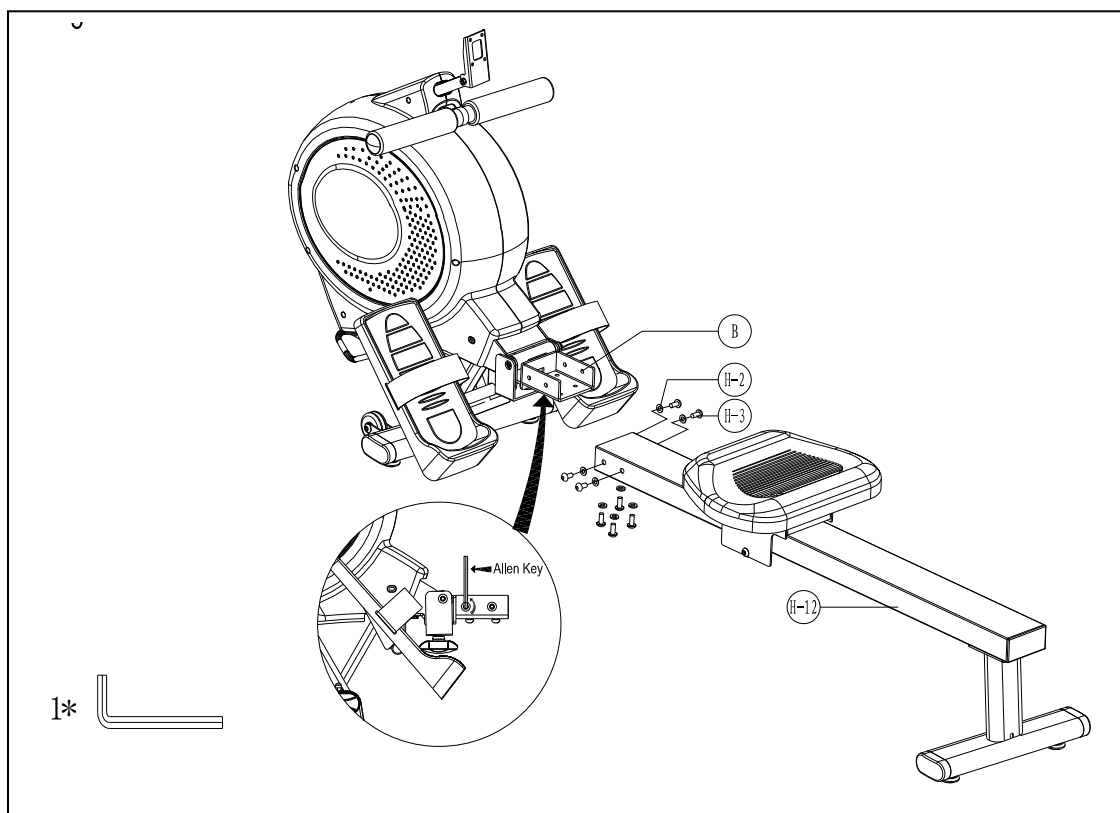
3. Bruk M5x35L-skrue (H-11) til å feste stopperen (I-5) på glideskinnen (H-12) .



Trinn 5

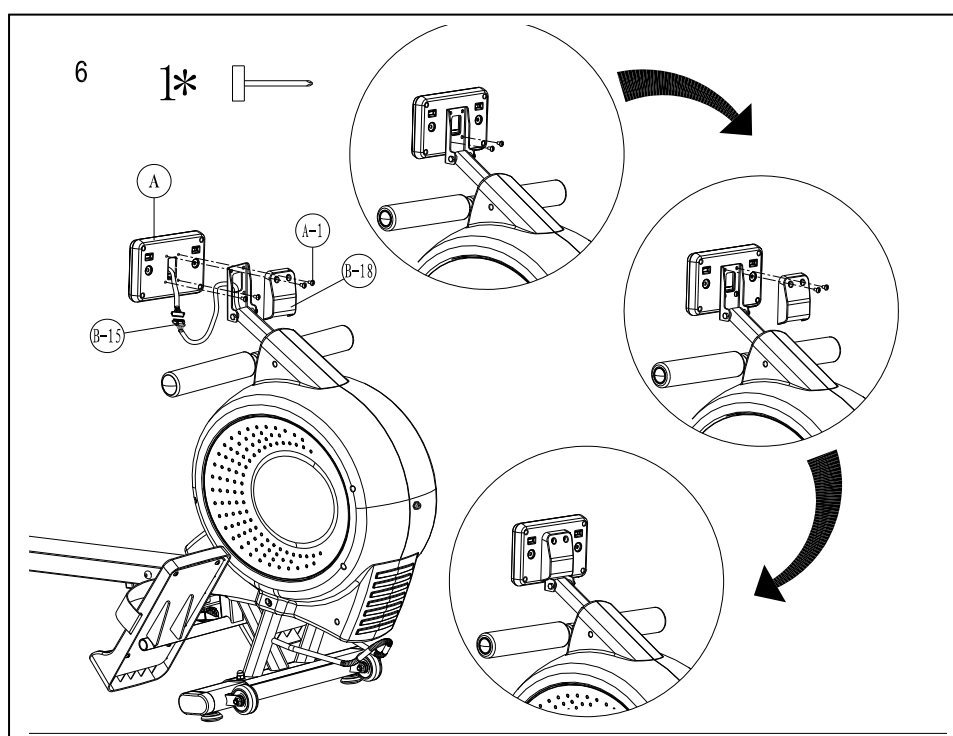
Fjern M8xP1,25x20L-skruene (H-3) og de flate skivene (H-2) fra rammen (B). Sett deretter inn glideskinnen (H-12) i hoveddrammen (B), og fest den ved hjelp av M8xP1,25x20L-skruer (H-3) og flate skiver (H-2).

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.



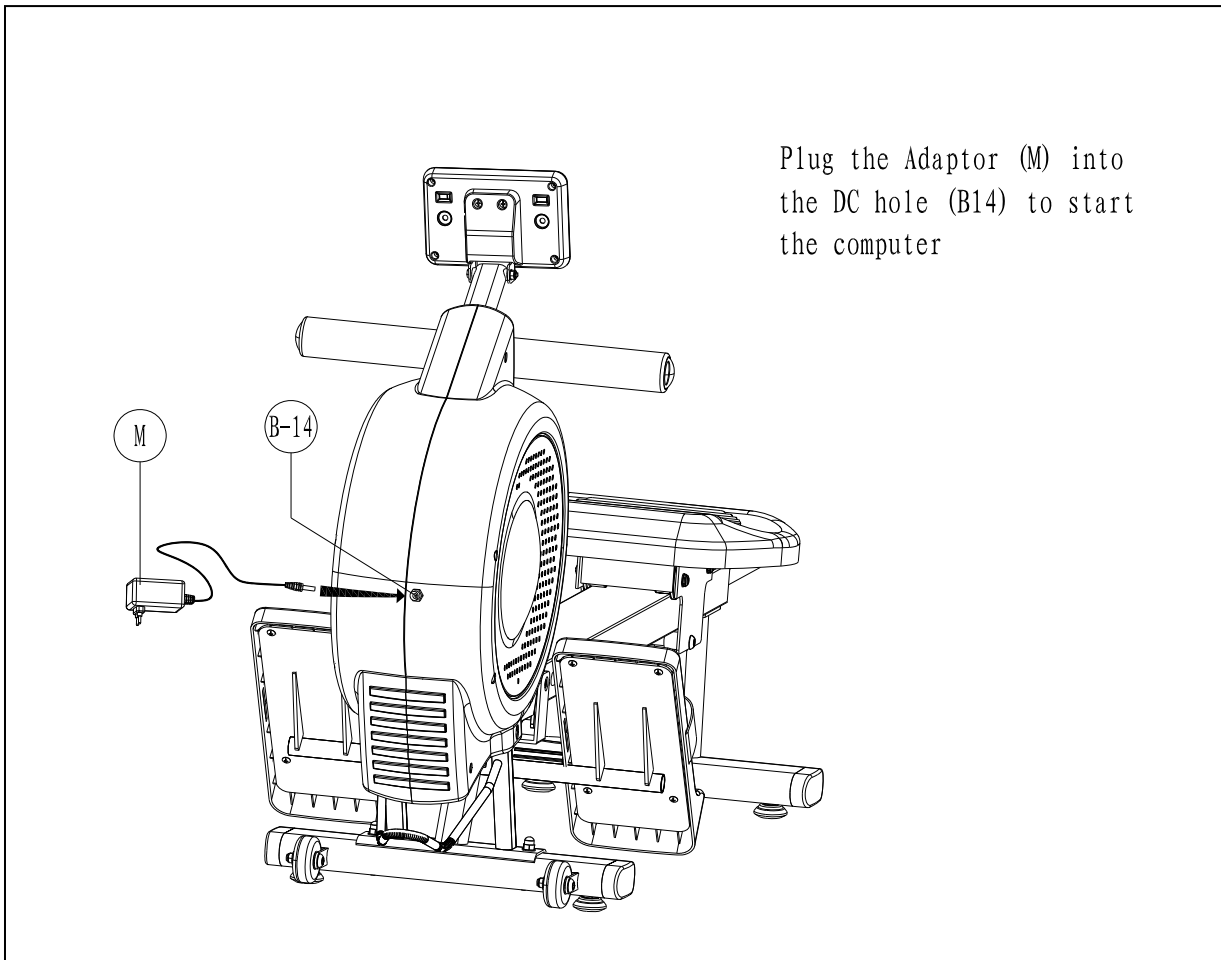
Trinn 6

1. Koble computerkablene (B-15) til computeren (A). Koble deretter computeren (A) til bakdekselet (B-18) ved hjelp av skruer (A-1).



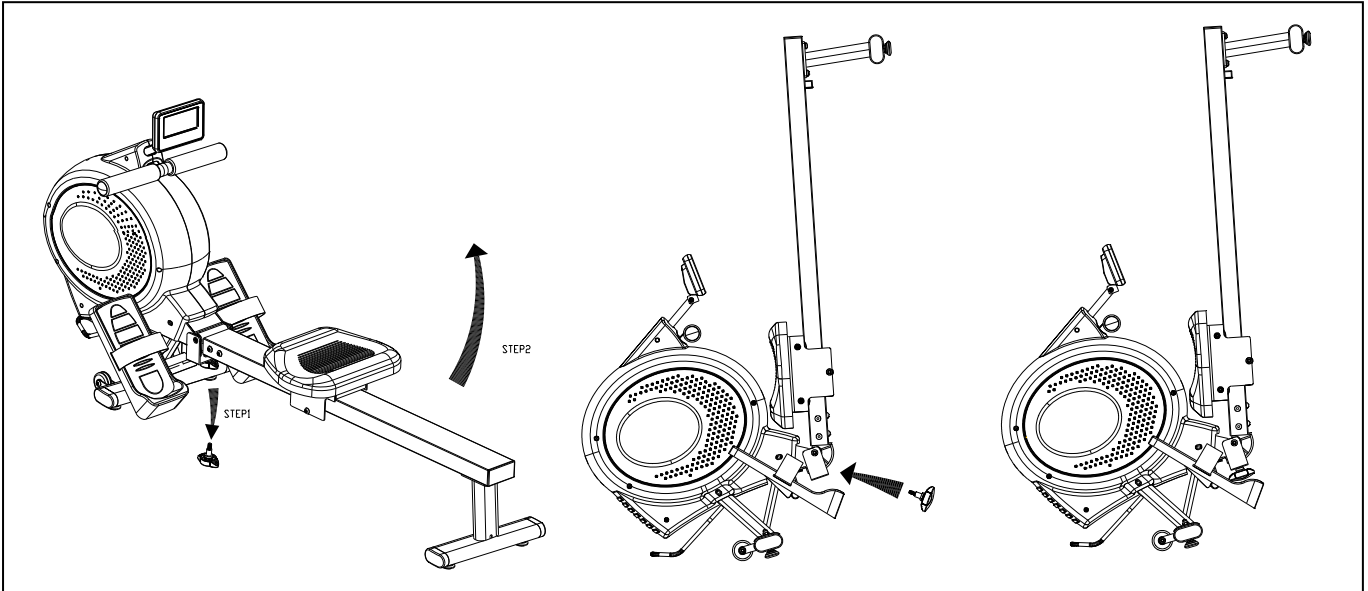
Steg 7

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



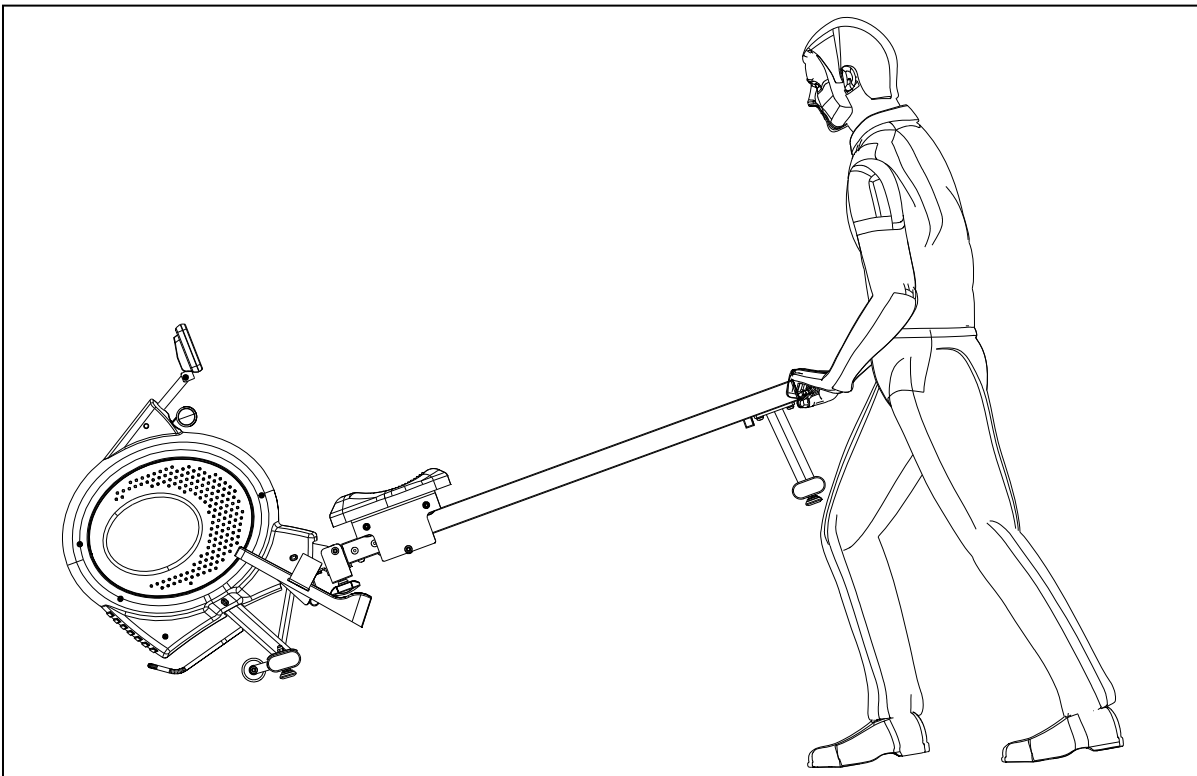
Sammenleggingsinstruksjoner

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.



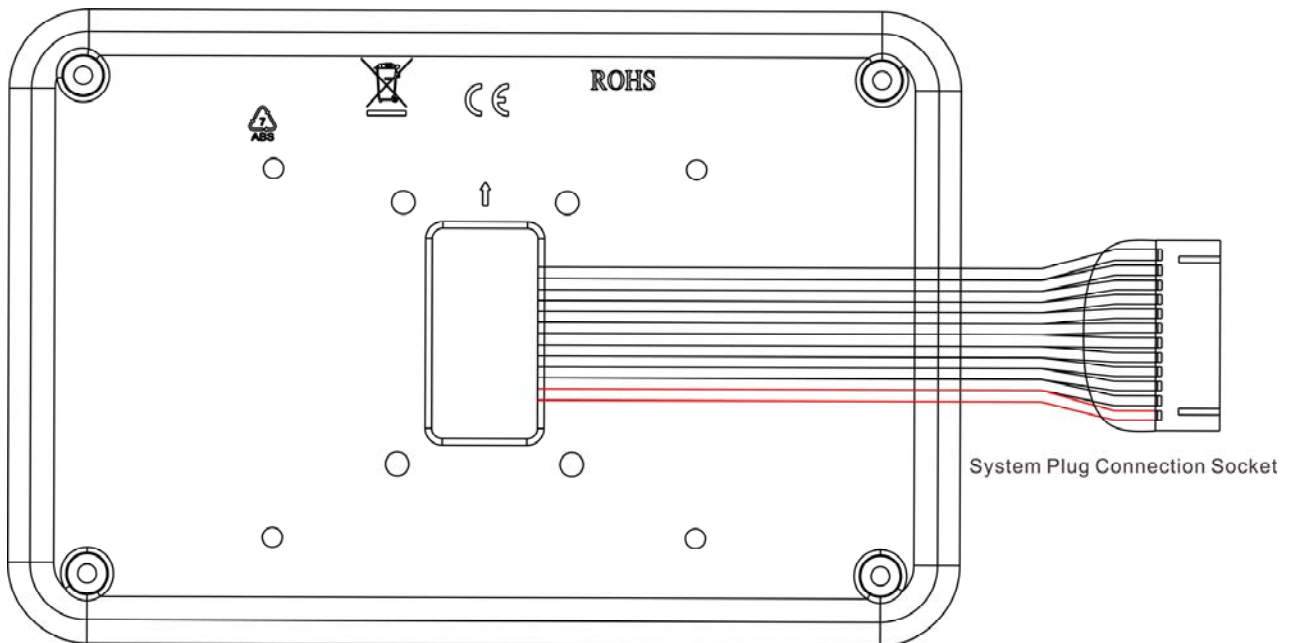
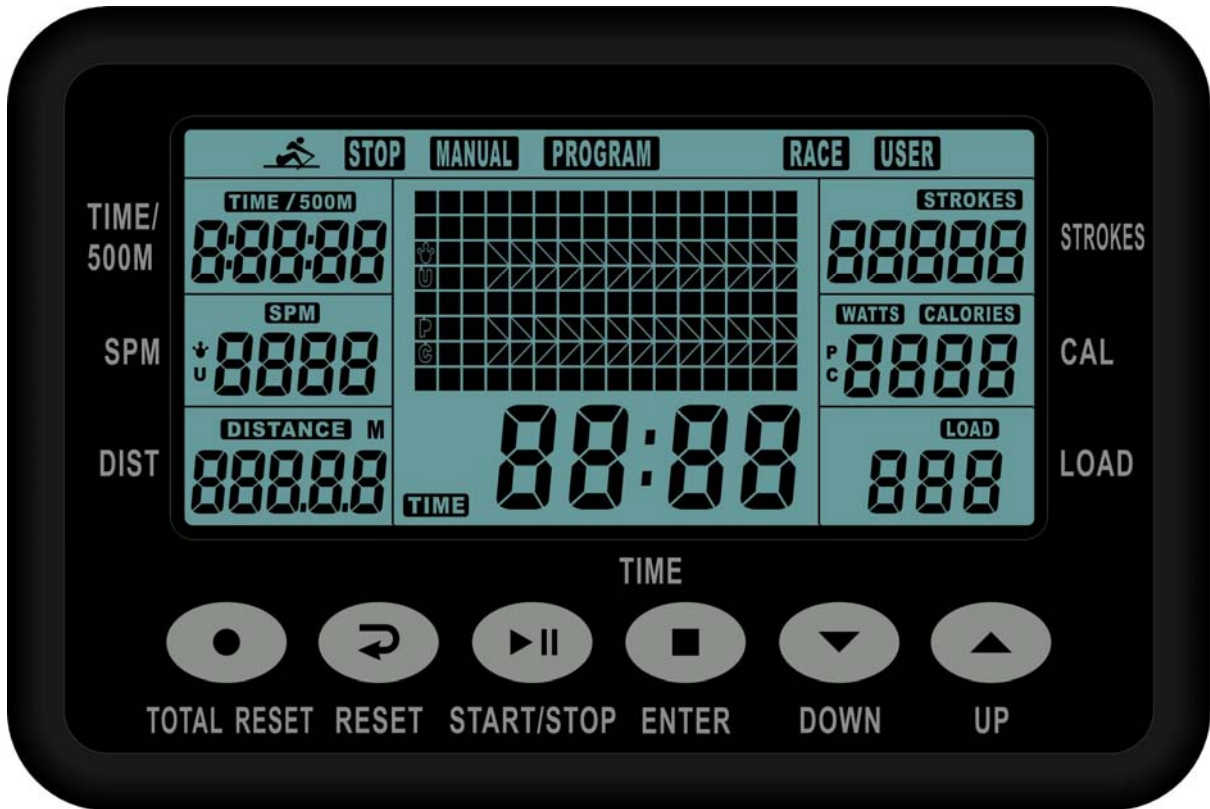
Flytteinstruksjoner

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



INSTRUKSJONSHÅNDBOK FOR SM5835-61

!!! Hvis du skal trene helt enkelt, er det ikke alltid nødvendig å velge et treningsprogram eller å stille inn TID, DISTANSE eller andre verdier manuelt. Du kan bare begynne å ro.



Så snart datamaskinen er koblet til strømforsyningen, vil du høre et lydssignal og alle skjermbildene vises på LCD-skjermen i 2 sekunder.



Hvis maskinen ikke har vært brukt på ca. 4 minutter, bytter datamaskinen til strømsparingsmodus, og viser bare klokke, kalender og romtemperatur .

SKJERM OG KNAPEFUNKSJONER:

| Treningsverdier | Vises fra | Beskrivelse/innstillingsområde |
|------------------------|------------------|--|
| SPM | 0 ~ 999 | – Åretak per minutt |
| – TID/500m | 0,0 ~ 99:00 min. | – Brukerens treningstid vises – Den skanner hvert 6. sekund, og viser gjenværende tid til å fullføre 500 meter roing i henhold til gjeldende hastighet. |
| METER | 0 ~ 9999m | – Innstillingsområde 50~1000 |
| CALORIES (kalorier) | 0 ~ 9999 Cal. | – Kalorier som er forbrent under roingen. – Innstillingsområde 0~9990 |
| STROKES (åretak) | 0 ~ 9999 | – Bevegelsene ved ferdig roing. |

| KNAPP | FUNKSJON |
|--------------------------|---|
| UP (OPP) | – Øke motstandsnivå – Funksjonsvalg |
| DOWN (NED) | – Redusere motstandsnivå – Funksjonsvalg |
| ENTER | – Bekrefte innstilling eller valg |
| RESET (nullstill) | – Hold knappen inne i to sekunder for å starte datamaskinen på nytt. – Tilbakestille alle verdier til null. – Gå tilbake til hovedmenyen når treningen er fullført. |
| Start/Stop | – Start eller stopp rotreningen. |

Lydsignaler

Alle innstillingene som er gjort på datamaskinen, bekreftes med et lydssignal:

1 kort pip = innstillingen er bekreftet

2 korte pip = det er umulig å foreta innstillinger

Treningsdata

Datamaskinen beregner og viser alle verdier automatisk i henhold til brukerens rostatus (se tabell).

Merk:

* Profilen som vises i midtfeltet, avhenger av treningstypen som er fastsatt.

Datamaskinen tilbyr flere måter å variere treningsøkten på, og gjøre den mer motiverende.

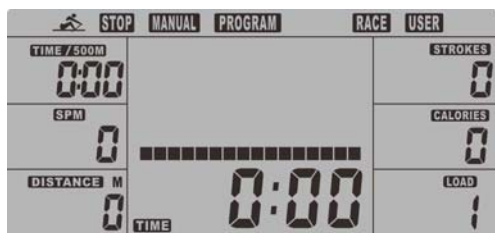
Du kan velge mellom følgende treningstyper:

- Manuell trening (trening uten programmer)
- Trening med programmer (det finnes 12 forhåndsinnstilte programmer, P01 ~ P12)
- Trening med konkurranseprogram (RACE)
- Trening med ditt eget program (brukerprogram)

Begynne treningen umiddelbart (manuell)

Deretter vil MANUAL--> PROGRAM--> RACE-->USER blinke med 1 Hz. Trykk UP og DOWN for å velge MANUAL, og bekreft ved å

trykke ENTER. Hvis du har valgt et program tidligere, eller du har begynt på treningsøkten, trykker du på RESET for å gå tilbake til startskjermbildet.

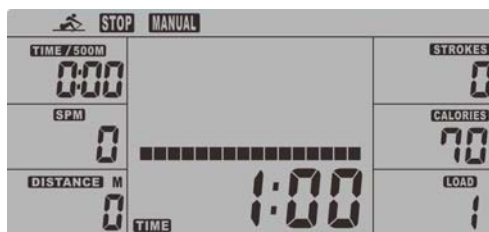
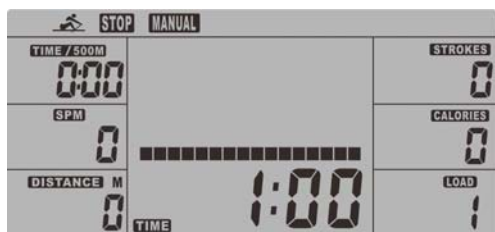


– Trykk på START/STOP-knappen for å starte treningen umiddelbart uten å foreta flere innstillinger.
– Trykk UP- og DOWN-tastene for å angi dine personlige innstillinger, og trykk ENTER for å bekrefte. Følgende felt vil blinke etter tur:

- . Motstandsnivå (1~16)
- . TIME (eller METER) (*tid og meter kan ikke være forhåndsinnstilt samtidig.*)
- . CALORIES (kalorier)

Bruk UP og DOWN til å fastsette verdiene, og bekreft valget ved å trykke ENTER.

Trykk på START/STOP for å begynne treningen.



Så snart en av verdiene du har angitt når det forhåndsinnstilte målet, kommer det et lydsignal fra datamaskinen før den stopper.

- Du kan justere motstandsivået på årene mens du ror, ved å trykke på UP- og DOWN-tastene. Verdien du nettopp har angitt, blir vist i profilen (standardverdien er nivå 1).
- Trykk på START/STOP for å avslutte treningen. Alle treningsverdier beholdes.
- Trykk på RESET for å gå tilbake til menyen for valg av trening.

Velge et treningsprogram (PROGRAM)

- Trykk på UP- og DOWN-tastene for å skanne MANUAL→PROGRAM→RACE→USER.
- Velg PROGRAM og trykk ENTER for å bekrefte. Programmene er forhåndsinnstilt med 12 profiler. Trykk UP og DOWN for å velge en av de 12 forhåndsinnstilte profilene. Angi ønsket verdi for økten og bekreft med ENTER:
 - . Motstandsivå (1~16)
 - . TIME (tid)
- Trykk på START/STOP for å begynne treningen.



– Du kan justere motstandsivået på årene mens du ror, ved å trykke på UP- og DOWN-tastene. Verdien du nettopp har angitt, blir vist i profilen (standardverdien er nivå 1).

– Programprofiler:



Intervallprogrammer P2 - P3 - P7 - P12

Programmer med økende motstands nivåer P6 - P9 - P11

Programmer med økende og synkende motstands nivåer P1 - P4 - P5 - P8-P10

De lagrede treningsprogrammene er utformet spesielt for å forbedre den aerobe kondisjonen.

. Som nybegynner bør du starte sakte med disse programmene, og bruke lav motstand.

. Du bør ikke gå videre til intervallprogrammer før du har rodd flere ganger.

– Trykk på START/STOP for å avslutte treningen. Alle treningsverdier beholdes.

– Trykk på RESET for å gå tilbake til menyen for valg av trening.

– Trening med konkurranseprogram (RACE)

I dette programmet kan du ro akkurat som i en konkurranse, og det er datamaskinen som er motstanderen din.

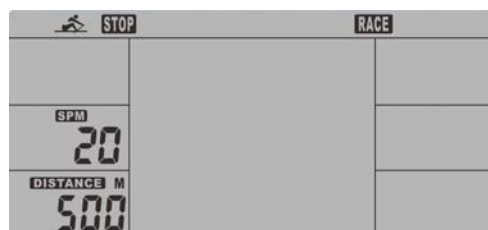
– Trykk på UP og DOWN for å velge RACE (konkurransemodus), og trykk ENTER for å bekrefte.

– Trykk UP og DOWN for å fastsette SPM, og bekreft ved å trykke ENTER.

– Trykk UP og DOWN for å velge hvor mange METER du vil ro, og bekreft med ENTER.

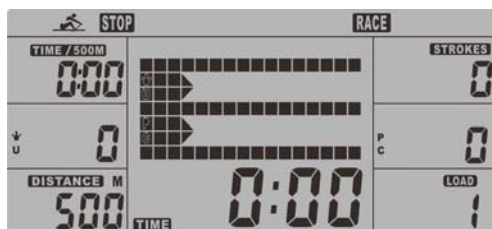
– Trykk på UP og DOWN for å justere romotstanden.

– Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Datamaskinen viser treningsstatus for USER (bruker) og PC.



– Trykk på UP og DOWN for å justere motstands nivået.

Når datamaskinen eller brukeren har fullført den angitte rodstanden, vil datamaskinen stoppe og vise hvem som har vunnet.



– Trykk på START/STOP for å avslutte treningen. Alle treningsverdier beholdes.

– Trykk på RESET for å gå tilbake til menyen for valg av trening.

Brukerdefinert profil (USER PROGRAM)

Her kan du lage din egen profil med streker akkurat som i de forhåndsinnstilte programprofilene.

– Trykk UP og DOWN for å velge USER PROGRAM (brukermodus). Trykk ENTER for å bekrefte. Den første streken vises.

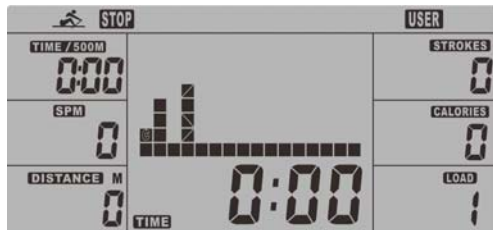
– Trykk UP og DOWN for å stille inn motstands nivået, og bekreft med MODE-knappen. Den neste streken vises.

– Fortsett denne prosessen til du har satt opp 16 streker. Det maksimale motstands nivået er 16. Du fullfører eller avslutter

innstillingen ved

å holde inne ENTER-knappen.

- Angi ønsket TID for økten med UP- og DOWN-knappene og trykk ENTER for å bekrefte.
- Trykk på START/STOP for å begynne treningen.



Så snart en av verdiene du har angitt når det forhåndsinnstilte målet, kommer det et lydsignal fra datamaskinen før den stopper.

- Du kan justere motstands nivået på årene mens du ror, ved å trykke på UP- og DOWN-tastene. Verdien du nettopp har angitt, blir vist i profilen (standardverdien er nivå 1).
- Trykk på START/STOP for å avslutte treningen. Alle treningsverdier beholdes.
- Trykk på RESET for å gå tilbake til menyen for valg av trening.

Feilsøking

E-2: Motorens åretak er over normalområdet. Sett inn adapteren på nytt. Ved å slå på strømmen på konsollen på nytt, vil motoren gå tilbake til normalområdet.

E-7 : Undersøk om kablene er frakoblet eller skadet.

Obs! Alle lagrede data går tapt når strømmen (adapteren) kobles fra maskinen.