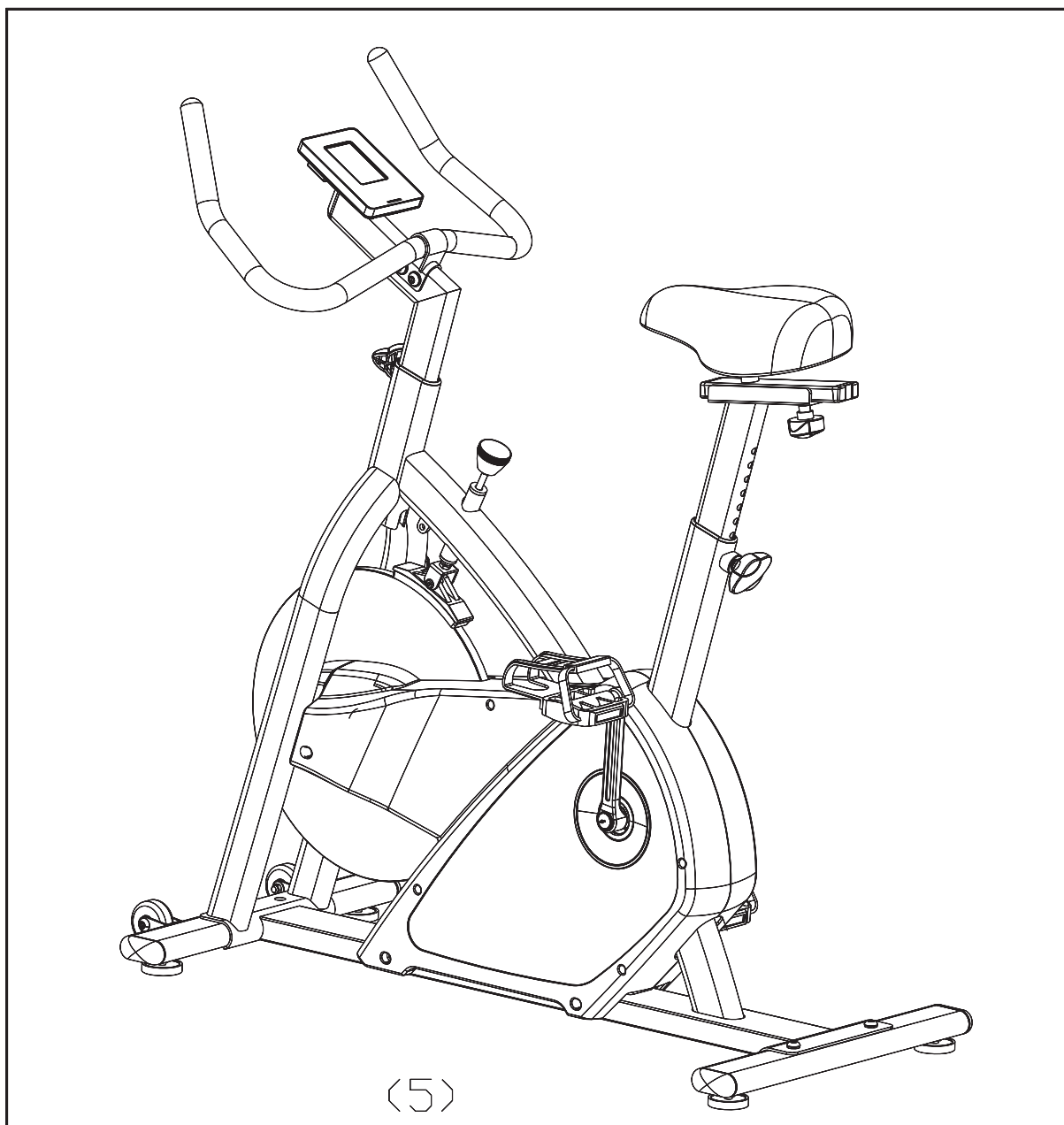


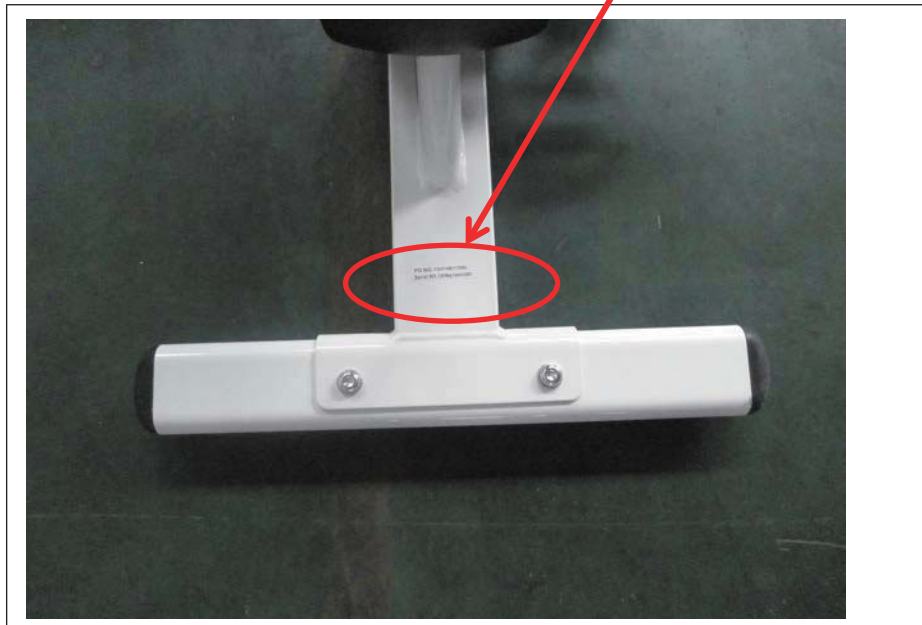
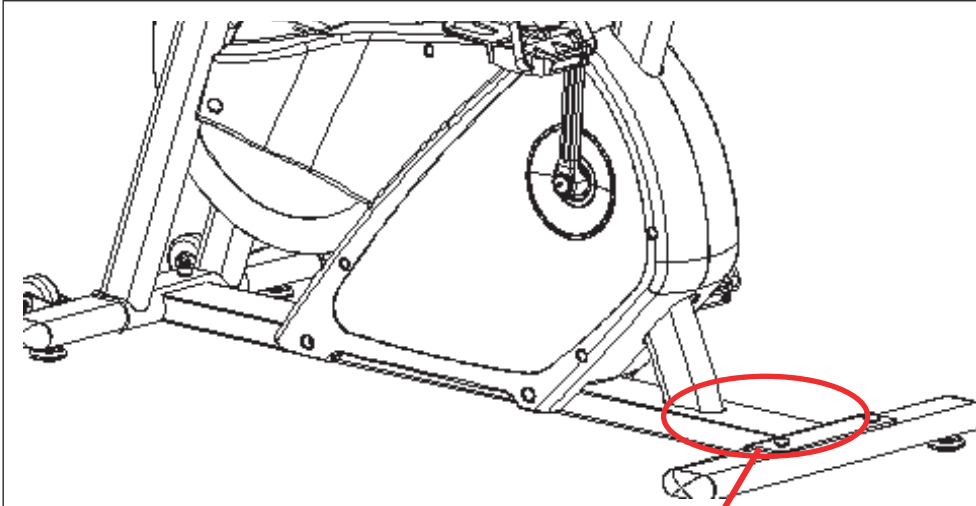
# **CASALL MAG HYBRID2.2**

## **MOTIONS CYKEL**



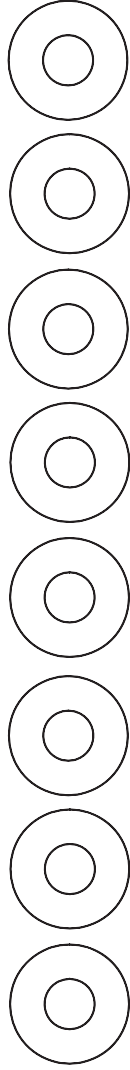
***Monterings- och bruksanvisning***

Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer:



Serienummer:

# MAG HYBRID



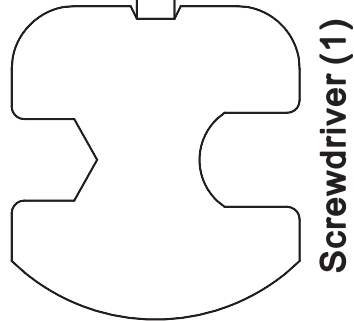
N-1: Flat Washer  $\phi 8 * \phi 19 * 2T$  (8)



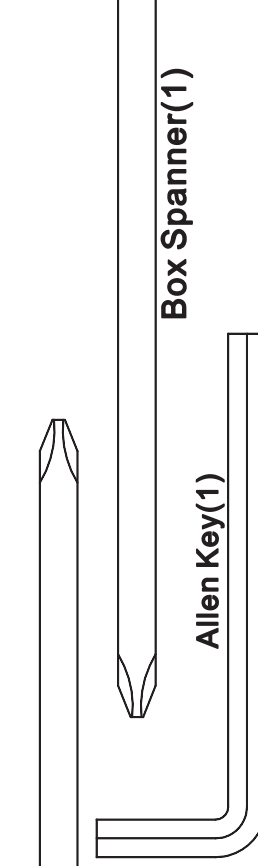
N-3: Allen Bolt M8 \* P1.25 \* 20 mm (4)



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



Screwdriver (1)



Allen Key(1)

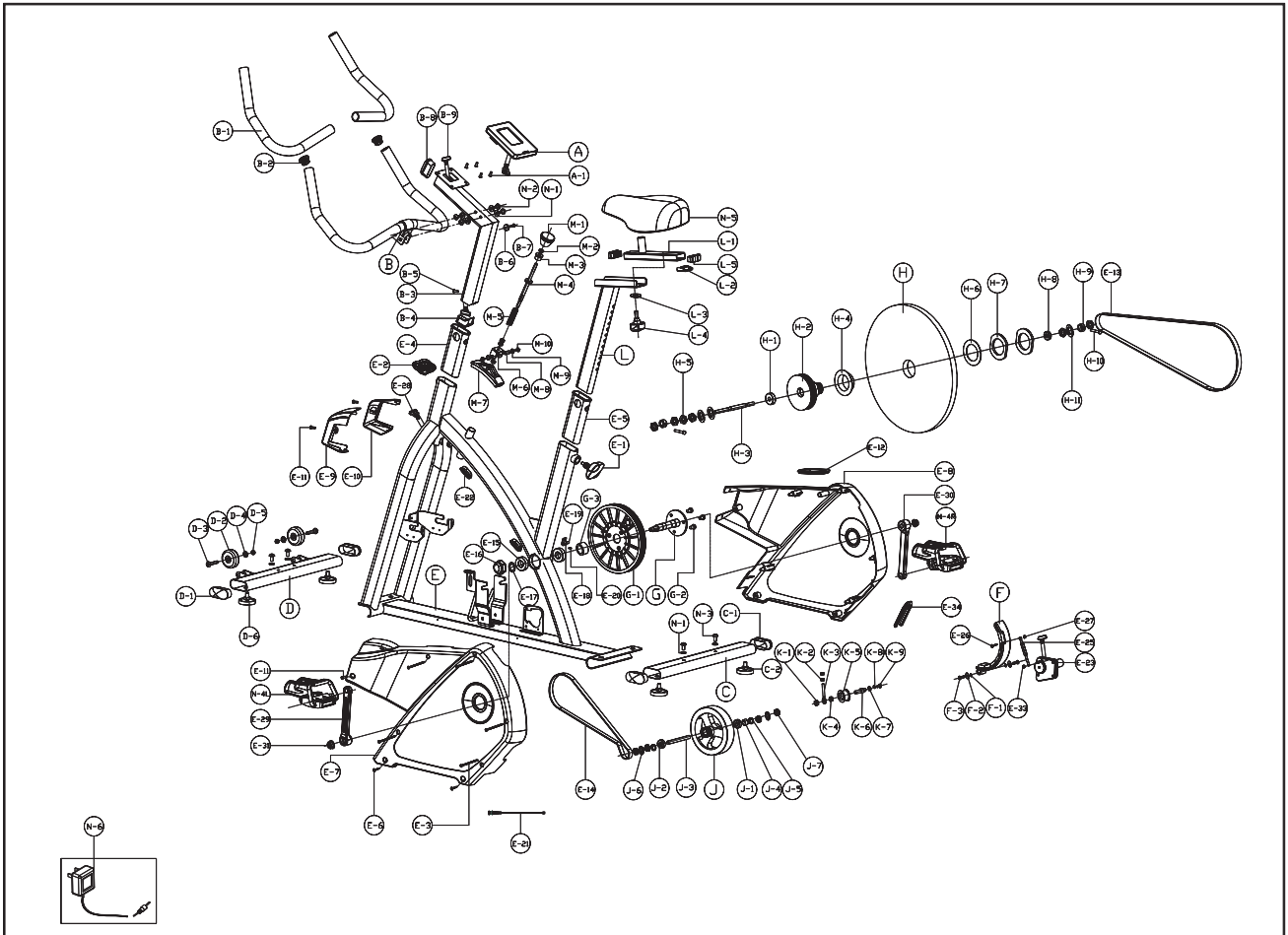
Box Spanner(1)



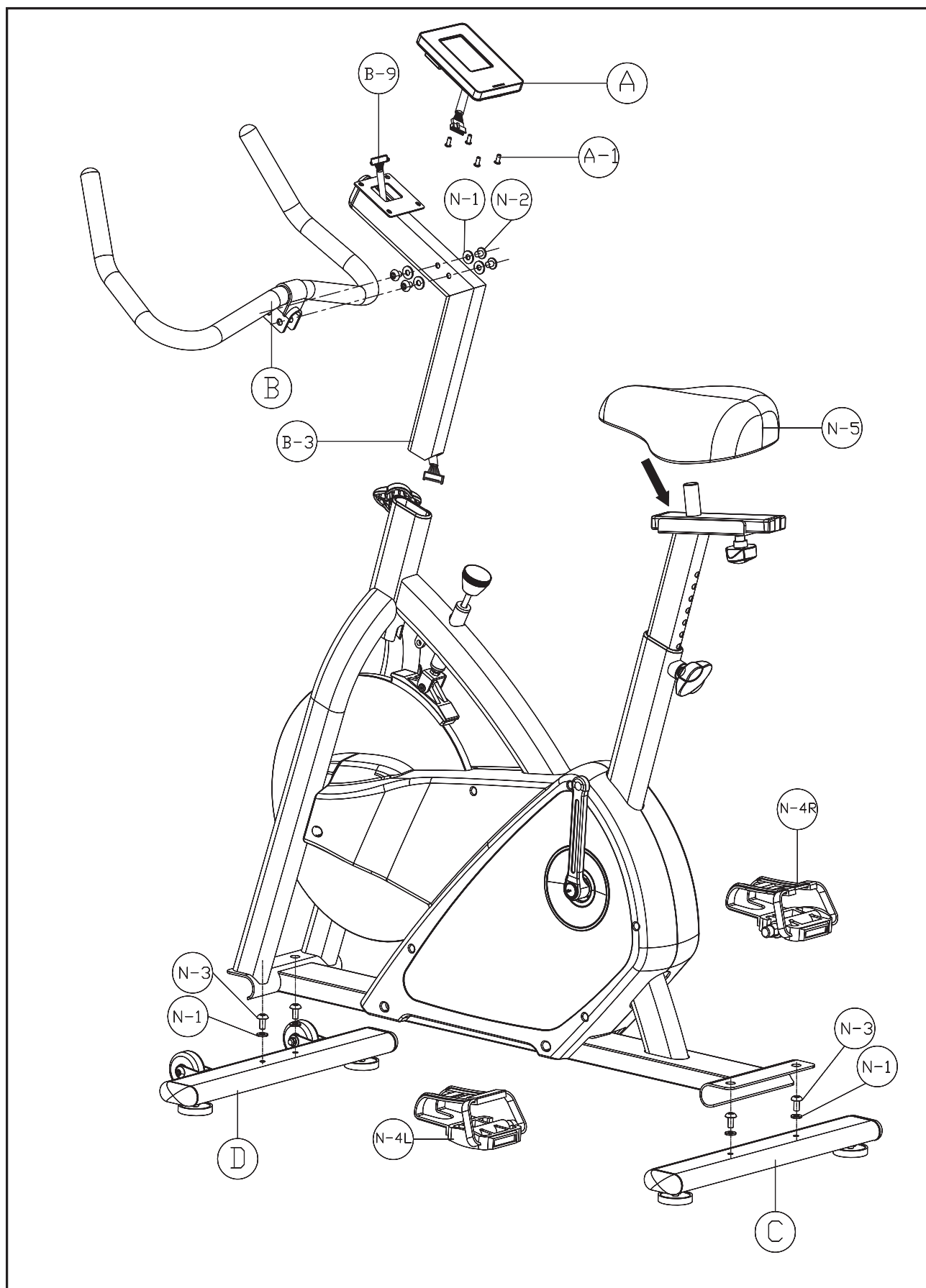
(MM)

SP209M

# SPRÄNGSKISS



# MONTERINGSÖVERSIKT



# KOMPONENTLISTA

NR	BESKRIVNING	ANTAL
A, A-1	Dator och skruv	1 st.
B	Styre	1 st.
B-1	Handtag i skumgummi för styre	2 st.
B-2	Plugg för styre	2 st.
B-3	Styrstolpe	1 st.
B-4	Ändplugg för styrstolpe	1 st.
B-5	Skruv M3*14	1 st.
B-6	Stopplugg för styre	1 st.
B-7	Skruv M3*14	1 st.
B-8	Övre plugg för styrstolpe	1 st.
B-9	Övre kabel för dator	1 st.
C	Bakre stödben	1 st.
C-1	Ändplugg för bakre stödben	2 st.
C-2	Justeringsvred för bakre stödben	2 st.
D	Främre stödben	1 st.
D-1	Ändplugg för främre stödben	2 st.
D-2	Transporthjul för främre stödben	2 st.
D-3	Skruv M8 x P1,25 x 40L	2 st.
D-4	Plan bricka $\varnothing 8$ x $\varnothing 16$ x 1t	2 st.
D-5	Plastmutter M8	2 st.
D-6	Justeringsvred för främre stödben	2 st.
E	Huvudram	1 set
E-1	Justeringsvred för sadelstolpe	1 st.
E-2	Justeringsvred för styrstolpe	1 st.
E-3	Skruv M4 x 50L	5 st.
E-4	Hylsa för styrstolpshållare	1 st.
E-5	Hylsa för sadelstolpshållare	1 st.
E-6	Skruv M5 x 16L	4 st.
E-7	Vänster kedjeskydd	1 st.
E-8	Höger kedjeskydd	1 st.
E-9	Frontskydd – vänster	1 st.
E-10	Frontskydd – höger	1 st.

E-11	Skruv M5 x 14L	4 st.
E-12	Bussning för kedjeskydd	1 st.
E-13	Remmar 1 320 m/m	1 st.
E-14	Remmar 813m/m	1 st.
E-15	Lager 6004RS	2 st.
E-16	Mutter M20 * P1,0	1 st.
E-17	Plan bricka $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1 st.
E-18	Sensorfäste	1 st.
E-19	Sensor	1 st.
E-20	Skruv M4 x 10L för sensorfäste	1 st.
E-21	DC-kabel	1 st.
E-22	Ändplugg för styrcolpshållare	1 st.
E-23,E-28	Växellådset	1 set
E-25	Stödhandtag för växellåda	1 st.
E-26	Skruv M4 x 12L	1 st.
E-27	Insexskruv M4	1 st.
E-29	Vänster vevarm	1 st.
E-30	Höger vevarm	1 st.
E-31	Mutter M10 x P1,25 x 10T	2 st.
E-33	Insexmutter M3	1 st.
E-34	Bussning för kedjeskydd	1 st.
F~F-3	Magnetsats	1 set
G	Axel	1 st.
G-1	Stort drivhjul	1 st.
G-2	Insexskruv M6 x P1,0 * 16L	3 st.
G-3	Bussning $\varnothing 20 * \varnothing 28 * 9,5L$	1 st.
H~H-11	<a href="#">Glas svänghjulsset</a>	1 set
J~J-7	Litet svänghjulsset	1 set
K~K-9	Drevset	1 set
L	Sadelstolpe	1 st.
L-1~L-5	Skenset för sadelstolpe	1 set
M-1	Motståndsvred för broms	1 st.
M-2	Insexskruv M8 för broms	1 st.
M-3	Plastbussning $\varnothing 10 \times \varnothing 22,2 \times 15t$	1 st.
M-4	Bromsstolpe för broms	1 st.

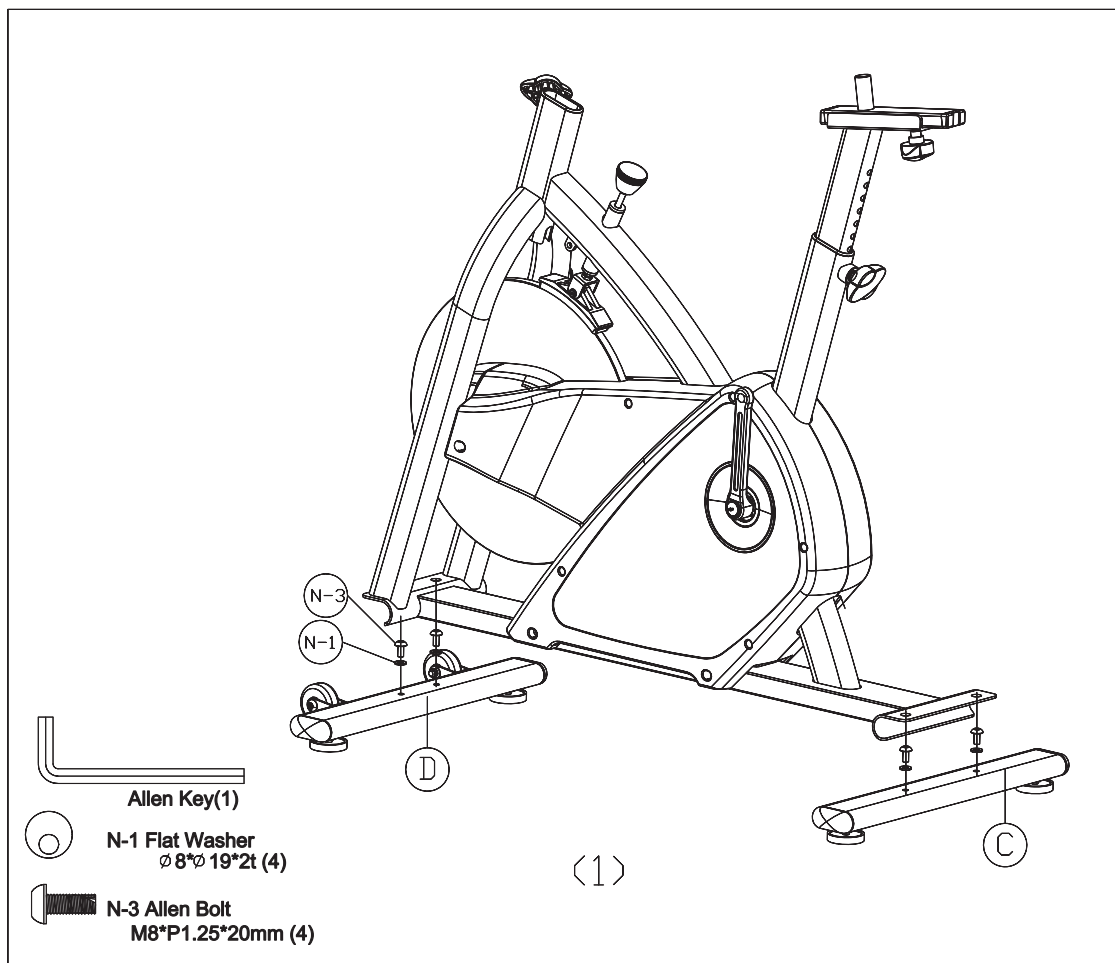
M-5	Tryckfjäder för broms	1 st.
M-6	U-beslag för broms	1 st.
M-7	Bromsbelägg för broms	1 st.
M-8	Bussning $\varnothing 9 \times 18L$ för broms	1 st.
M-9	Plan bricka $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1t$ för broms	2 st.
M-10	Skruv M5 x 8 för broms	2 st.
N-1~N-3	Skruvar och muttrar	1 set
N-4	Pedal	1 set
N-5	Sadel	1 st.
N-6	Adapter	1 st.



# STEG 1

1. Fäst det främre stödbenet (D) på huvudramen (E) med två plana brickor (N-1) och sexkantsskruv (N-3).
2. Fäst det bakre stödbenet (C) på huvudramen (E) med två plana brickor (N-1) och sexkantsskruv (N-3).

Efter montering kan crosstrainern justeras så att den står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera då höjden på fotskydden framtill och baktill. De förmonterade transporthjulen framtill möjliggör enkel förflyttning av crosstrainern och behöver därför peka nedåt vid montering (45°).



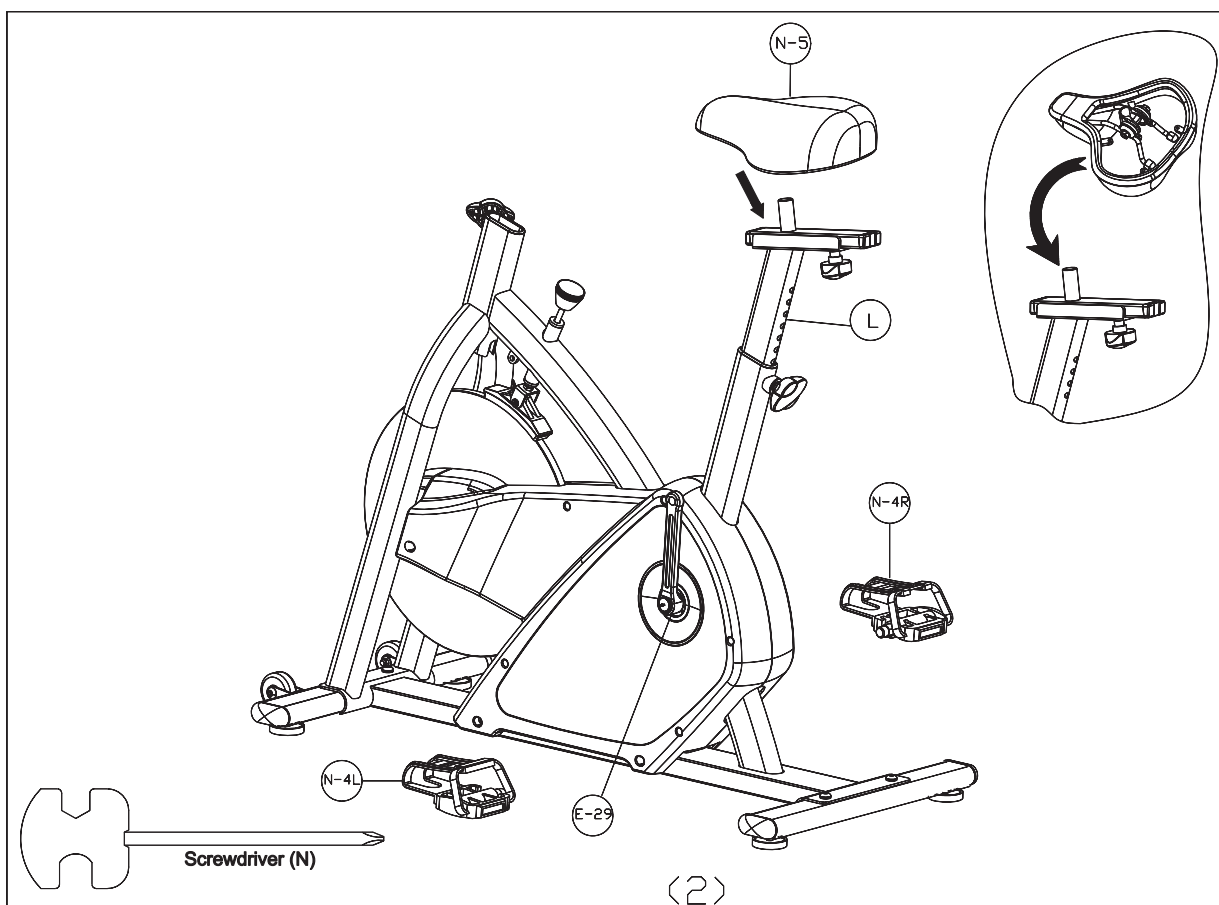
## STEG 2

1. Montera vänster pedal (N-4L) på vänster vevarm (E-29) och höger pedal (N-4R) på höger vevarm (E-30).

2. Fäst sadeln (N-5) på sadelstolpen (L).

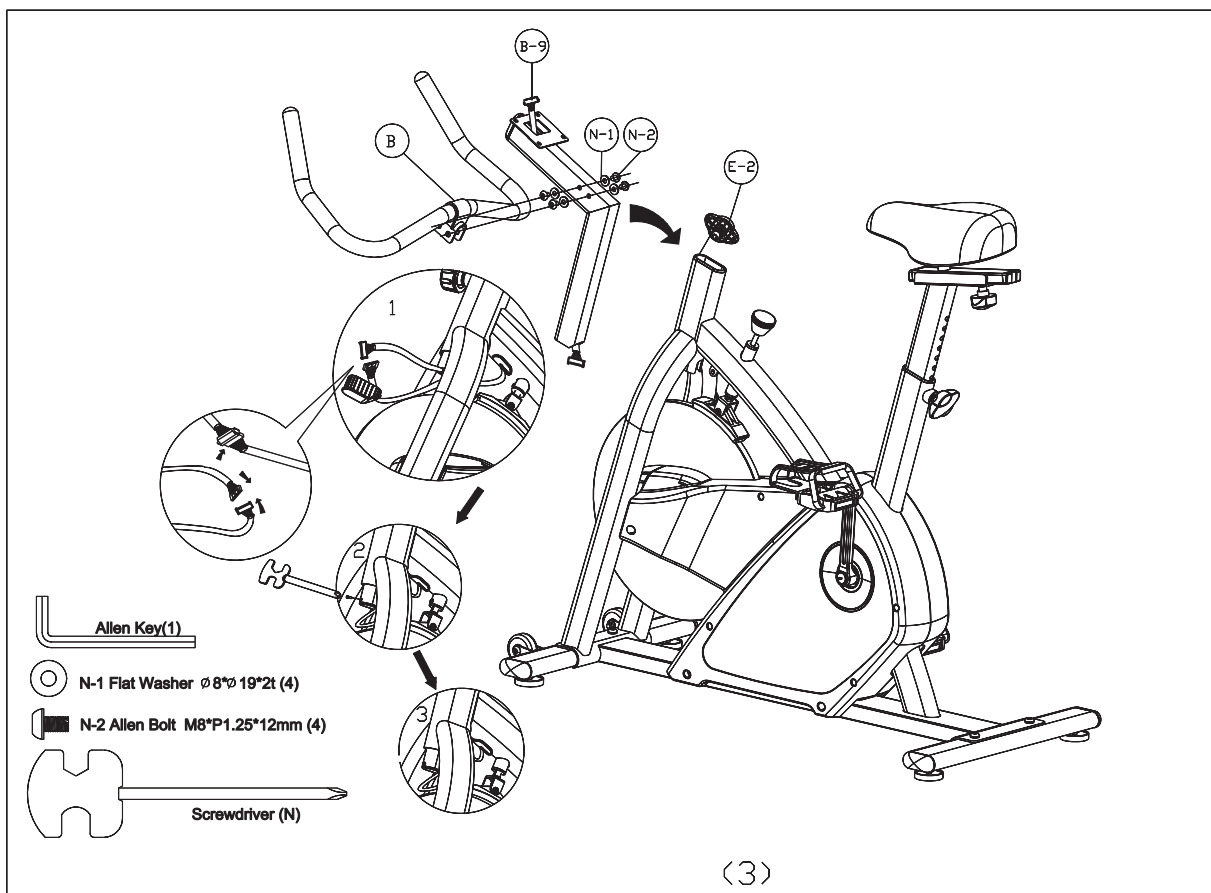
3. Välj därefter önskat läge och dra åt vredet (E-1). Se till att vredet alltid är åtdraget.

Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpsvredet tills du hör ett "klick".



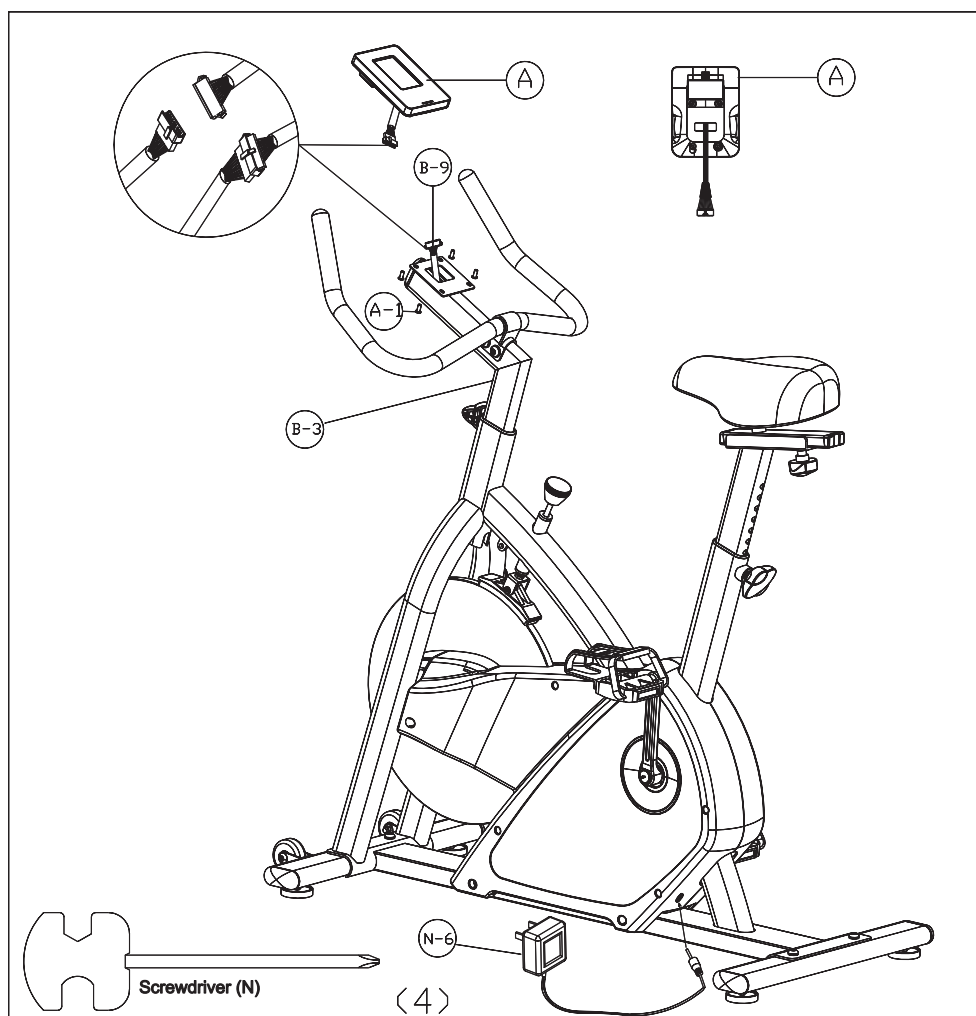
## STEG 3

- 3.1: Ta bort justeringsvredet (E-2) från huvudramen (E).
  - 3.2: Lossa skruven på den nedre hylsan och ta bort hylsan från styrstolpen, men ta inte bort hylsan från den nedre kabeln.
  - 3.3: För in styrstolpen (B-3) i huvudramen (E), välj önskad position och dra åt justeringsvredet (E-2). Se till att vredet alltid är åtdraget.
  - 3.4: Fäst styret (B) mot styrstolpen (B-3) med hjälp av de fyra plana brickorna (N-1) och de fyra sexkantsskruvarna (N-2) på vardera sidan.
  - 3.5: Anslut den nedre (E-28) och den övre kabeln (B-9) i styrstolpen.
  - 3.6: Kontrollera att kablarna är ordentligt anslutna.
  - 3.7: Sätt fast hylsan i styrstolpen.
  - 3.8: Skruva fast hylsan.
- Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt styrstolpsvredet tills du hör ett "klick".



## STEG 4

1. Anslut de övre kablarna (B-9) och fäst sedan datorn (A) till datorstället med de medföljande skruvarna (A-1)
2. Anslut adaptern ( ) till DC hål (finns på baksidan av kedjeskyddet).



## Obs!

1. Observera att svänghjulet av glas lätt kan skadas när det packas upp ur kartongen. Det är ömtåligt och bör hanteras varsamt.
2. Cykeln bör användas och förvaras på en tom och rymlig plats för att förhindra att svänghjulet skadas.
3. Se till att svänghjulet inte träffas av hårda föremål.

## BRUKSANVISNING SM7221 KONSOL



### SKÄRMFUNKTION:

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	Träningstiden visas när du tränar. Intervall 00:00–99:59
SPEED (hastighet)	Träningshastigheten visas när du tränar. Intervall 0–99,9 km/h
DISTANCE (sträcka)	Träningssträckan visas när du tränar. Intervall 0,0–99,9 km
CALORIES (kalorier)	Antal förbrända kalorier under träningspasset visas. Intervall 0–999 kalorier *Den angivna kaloriförbränningen är endast en ungefärlig riktlinje. Om du vill ha en detaljerad, individuellt beräknad kaloriförbrukning bör du rådgöra med en läkare eller näringsexpert.
PULSE (puls)	Din puls (slag per minut) visas när du tränar. När din puls överstiger den förinställda målpulsen avges en ljudsignal.
RPM (varv/min)	Rotation per minut Intervall 0–999
WATTS (effekt)	Energiförbrukning under träningen. Intervall 0–350
MANUAL (manuellt)	Träning i manuellt läge.
PROGRAM	Välj bland 12 olika program.
USER (användarläge)	Användaren skapar en egen motståndsnivåprofil.
H.R.C. (pulskontroll)	Träning med målpuls.

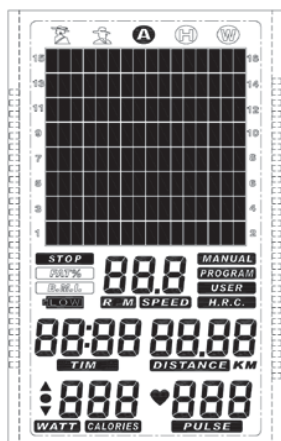
**KNAPPFUNKTION:**

FUNKTION	BESKRIVNING
Reset (återställ)	I stoppläget trycker du på den här knappen för att gå tillbaka till huvudmenyn.
UP (upp)	Används för att välja träningsläge och öka värdet i olika lägen.
DOWN (ned)	Används för att välja träningsläge och minska värdet i olika lägen.
MODE (läge)	I stoppläget används MODE-knappen för att bekräfta alla träningsinställningar och spara dem i det valda programmet.
START/STOP	Används för att starta eller avbryta träningen.
RECOVERY (återhämtning)	Används för att testa återhämtningsförmågan.

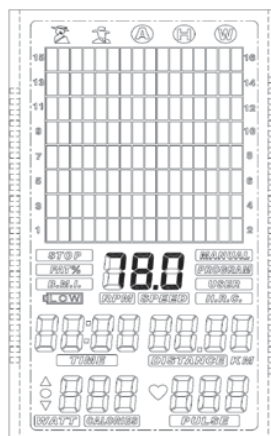
**【ANVÄNDNING】**

**1. START**

Anslut nätsladden. Datorn slås på och avger ett långt pip ljud. På LCD-skärmen visas alla segment i 2 sekunder vardera (bild A) och därefter hjuldiametern 78" (bild B).



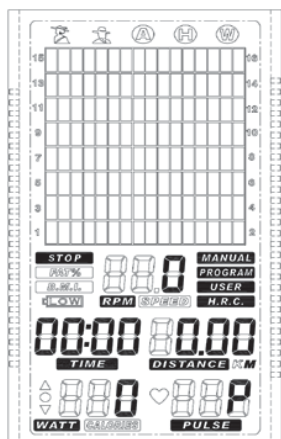
**Bild A**



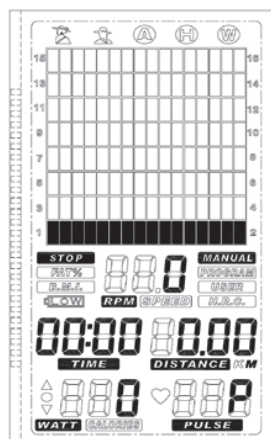
**Bild B**

**2. Manuellt läge:**

På huvudmenyn (bild C) kan användaren välja mellan MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C. eller WATT med hjälp av knapparna UP och DOWN. (bild D). →



**Bild C**



**Bild D**

### 3. Programläge

Före träning i programläget kan användaren ställa in träningstiden.

Välj bland de 12 programmen med hjälp av UP- och DOWN-knapparna och tryck sedan på MODE för att bekräfta valet (bild E).

Nivån kan justeras under träningspasset med knapparna UP och DOWN (bild F).

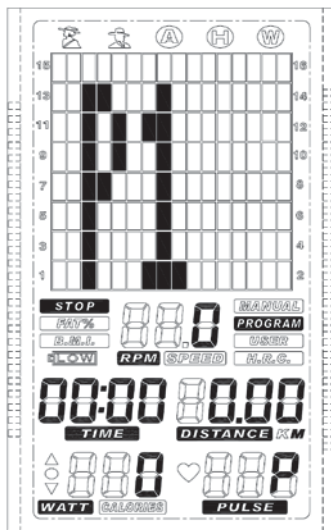


Bild E

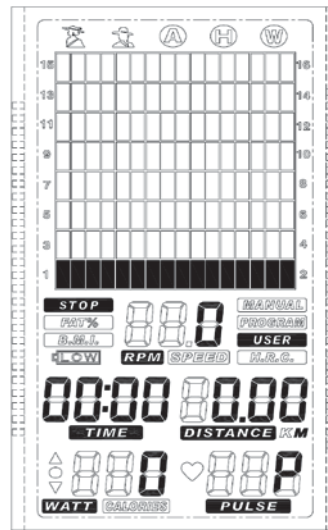


Bild F

### 4. Målpulsläge:

Före träning i målpuls läget kan användaren ange sin ålder genom att trycka på MODE (bild G).

Välj 55 %, 75 %, 90 % eller ange en målpuls (bild H).

Datorn räknar automatiskt ut användarens målpuls baserat på den angivna åldern.

Ställ in träningstiden och tryck på START/STOP för att börja träna.

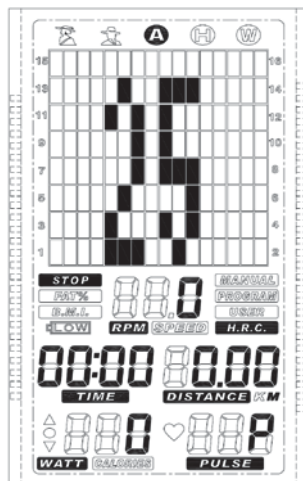


Bild G



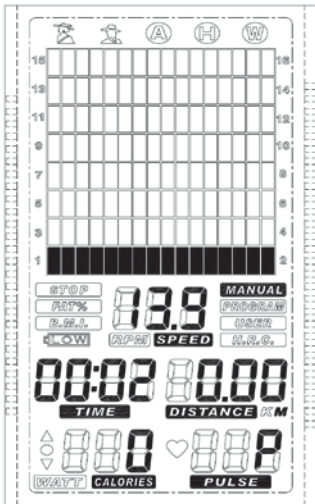
Bild H

### 5. Manuellt läge

Tryck på START/STOP på huvudmenyn om du vill träna i manuellt läge. Alla träningsvärden (TIME/SPEED/DISTANCE/CALORIES) räknas från noll och nivån kan justeras under passets gång.

Manual (manuellt):

Före träning i manuellt läge kan användaren ställa in nivå, tid, sträcka, kalorier och målpuls genom att trycka på UP eller DOWN för att öka eller minska värdena (bild I).



**Bild I**

## 6. ÅTERHÄMTNING

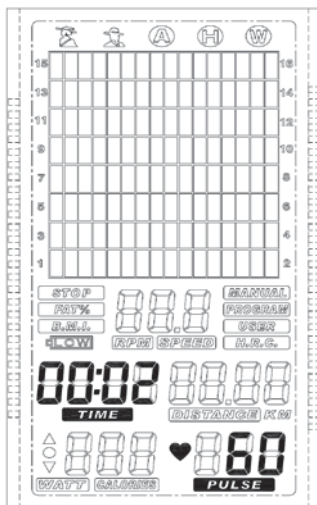
Om du använder pulsband kan du trycka på knappen RECOVERY när passet är färdigt. Alla funktioner på skärmen slocknar utom TIME. Timern börjar räkna ner från 00:60 till 00:00 (bild J).

På skärmen visas din återhämtningsförmåga (puls) som ett värde mellan F1 och F6. F1 motsvarar bästa möjliga värde och

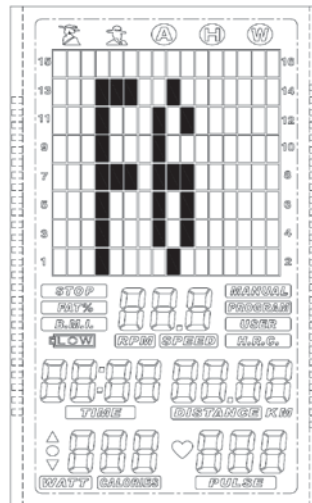
F6 motsvarar det sämsta värdet (se förklaringar i tabellen nedan).

Obs! Fortsätt träna om du vill förbättra din återhämtningsförmåga.

(Tryck på RECOVERY (återhämtning) en gång till om du vill återgå till huvudmenyn, bild K.)



**Bild J**



**Bild K**

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



**【OBS!】**

1. Datorn kräver en adapter på 9 V, 500 mA.
2. Om du inte trampar på 4 minuter övergår datorn till energisparläge. Alla inställningar och träningsdata sparas tills du återupptar träningen.
3. Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptern och sätter sedan i den igen.