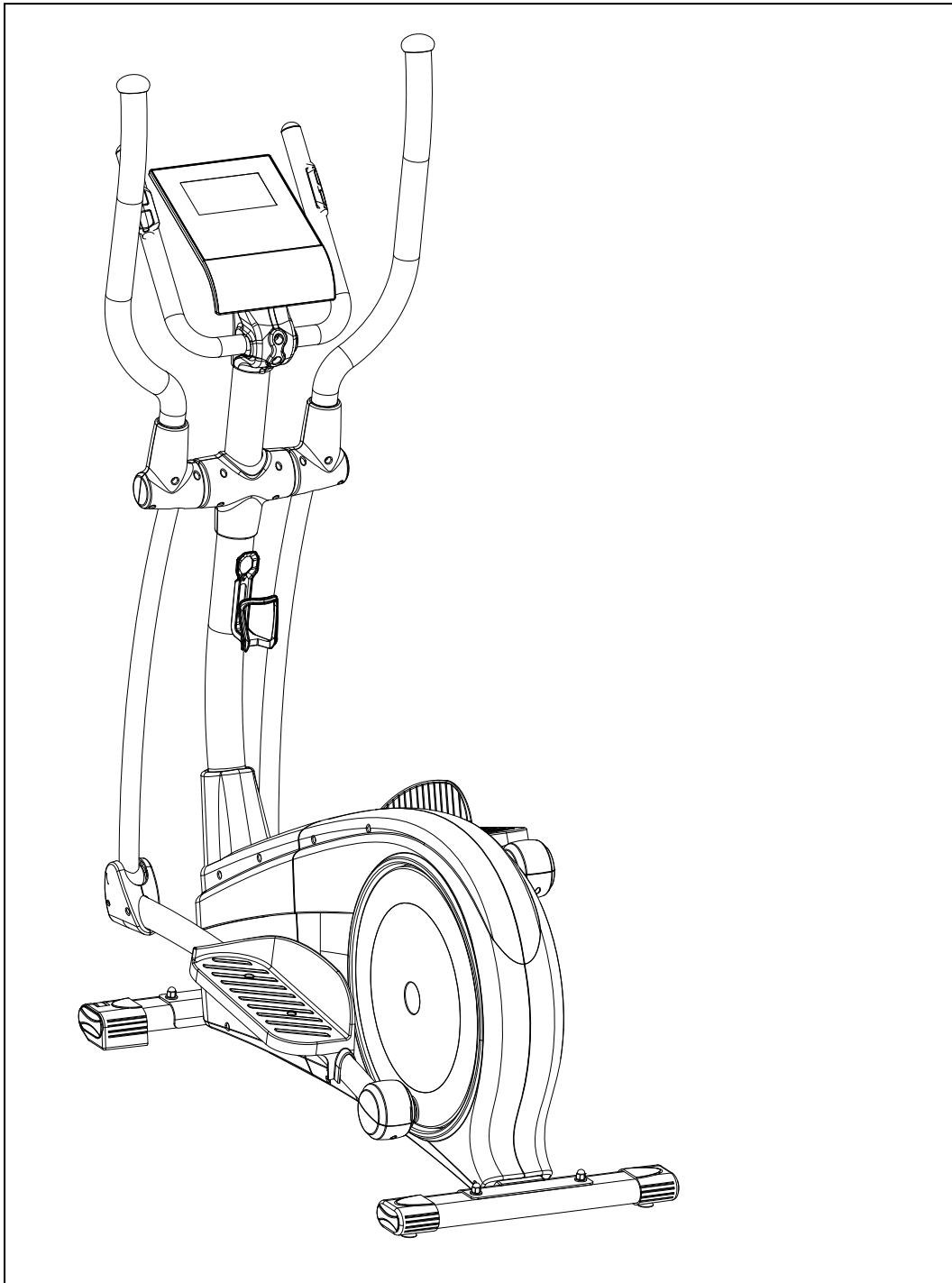


# Casall X600

## CROSSTRAINER

### 93003

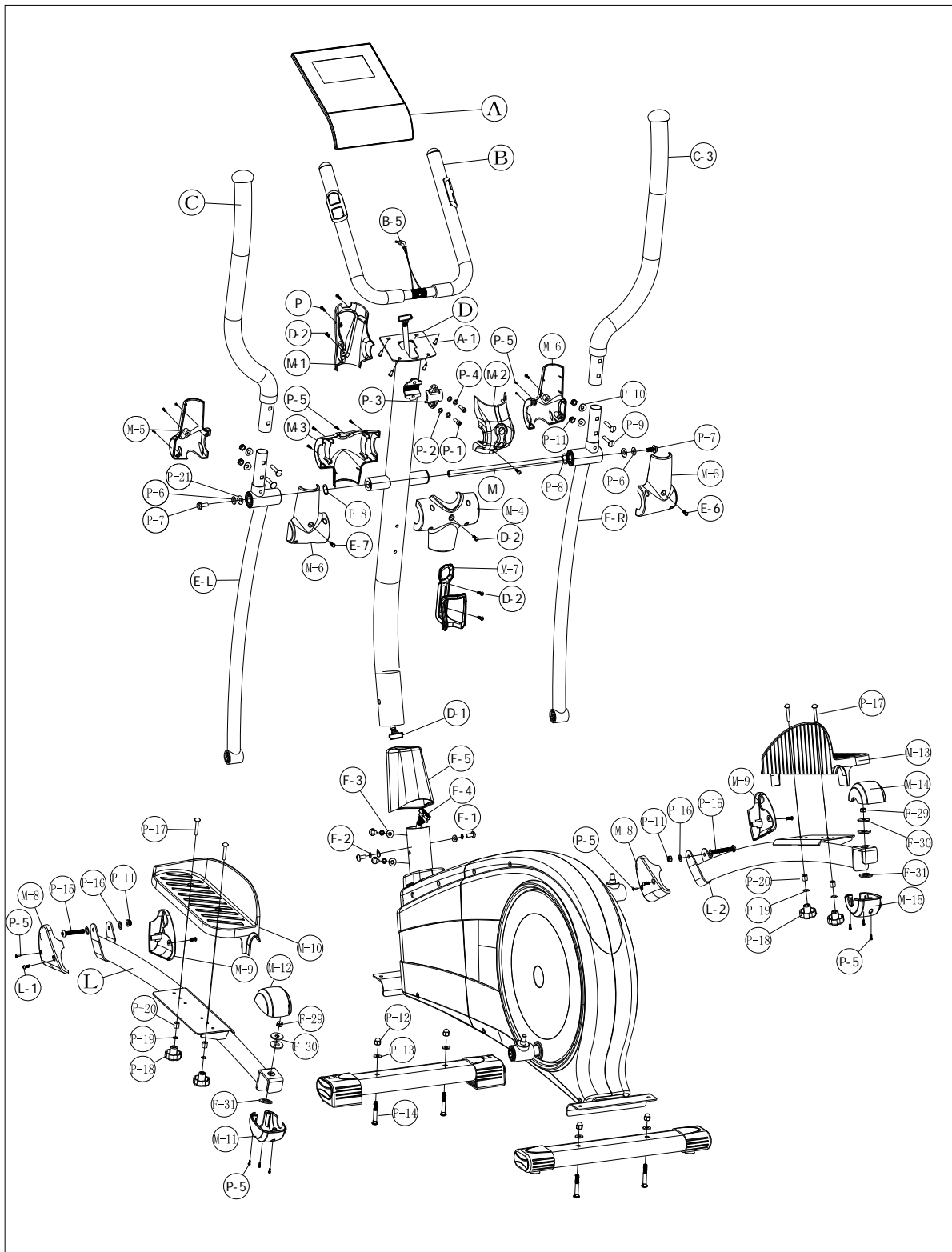


## DELLISTA

Nr	Detalj	Specifikation	Antal
A, A-1	Träningsdator och tillhörande skruv	SM2871-67	1 st.
B	Främre handtag	ø25,4 mm	1 st.
B-1	Skumgummigrepp för främre handtag	440 x ø20 x 5,0 mm	2 st.
B-2	Ändskydd för skumgummigrepp	ø7/8"	2 st.
B-3, B-5	Handpulssensor och kabel	WP1007-33B (600 + 600 mm)	1 sats
C, C-3	Övre handtagsdel (vä. och hö.)		1 sats
C-1	Ändskydd för övre handtagsdel (vä. och hö.)	ø1 1/4"	2 st.
C-2	Skumgummigrepp för övre handtagsdel	670 x ø30 x 5 mm	2 st.
D	Främre ramrör		1 st.
D-1	Datorkabel	1050 mm	1 st.
E-E7	Första undre handtagsdel (hö. och vä.)		1 sats
F	Huvudram		1 sats
F-1	Skruv	M8 x 1,25 x 16 (6 mm)	4 st.
F-2	Fjäderbricka	ø8,1 x ø12,9 x 2,4 mm	4 st.
F-3	Halv bricka	ø8 x ø19 x 2 mm	4 st.
F-5	Ändskydd för främre ramrör		1 st.
F-6	Sensorbox	400 mm	1 st.
F-8	Drev	ø289 x 8 mm (ø20 mm)	1 st.
F-9	Band	J8 1 219 mm (J8 480)	1 st.
F-10	Axel		1 st.
F-11	Skruv	M8 x 1,25 x 12 x 5 mm	3 st.
F-12	Skruv för kedjeskydd	M4 x 20 mm	4 st.
F-13	Främre kedjeskydd (hö.)		1 st.
F-14	Bakre kedjeskydd (hö.)		1 st.
F-15	Främre kedjeskydd (vä.)		1 st.
F-16	Skruv för kedjeskydd	M4 x 50 mm	8 st.
F-17	Skruv för kedjeskydd	3/16" (nr. 10) x 3/4"	8 st.
F-18	Bakre kedjeskydd (vä.)		1 st.
F-19	Skruv för skiva	M4 x 14 mm	8 st.
F-20	Plan bricka	ø5 x ø16 x 1 mm	8 st.
F-21	Skiva		2 st.
F-22	Rund skiva		2 st.
F-23	Ändskydd för rund skiva		2 st.
F-24-			
F-30	Monteringsdetaljer vevarm		2 st.
G	Svänghjul		1 sats
H	Magnetsystem		1 sats
J	Främre stödben		1 st.
J-1, J-2	Främre transporthjul		1 sats
J-4	Bakre stödben		1 st.
J-5	Ändskydd för bakre stödben		1 sats
K	Odrivet hjul		1 sats
L	Pedalarm (vänster)		1 st.
L-2	Pedalarm (höger)		1 st.
M	Axel för första, undre handtagsdelen	ø17 x 323 mm	1 st.
M-1	Främre skydd		1 st.
M-2	Bakre skydd		1 st.

M-3	Bakre skydd för främre ramrör	1 st.
M-4	Främre skydd för främre ramrör	1 st.
M-5	Bakre skydd för första, undre handtagsdelen	2 st.
M-6	Främre skydd för första, undre handtagsdelen	2 st.
M-7	Flaskhållare	1 st.
M-8, M-9	Främre skydd för pedalarm	1 sats
M-10	Vänster pedal	1 st.
M-11, M-12	Bakre skydd för pedalarm (vänster)	1 sats
M-13	Höger pedal	1 st.
M-14, M-15	Bakre skydd för pedalarm (höger)	1 sats
N	Adapter	1 st.
P-P-21	Förpackning med skruvar och muttrar	1 sats

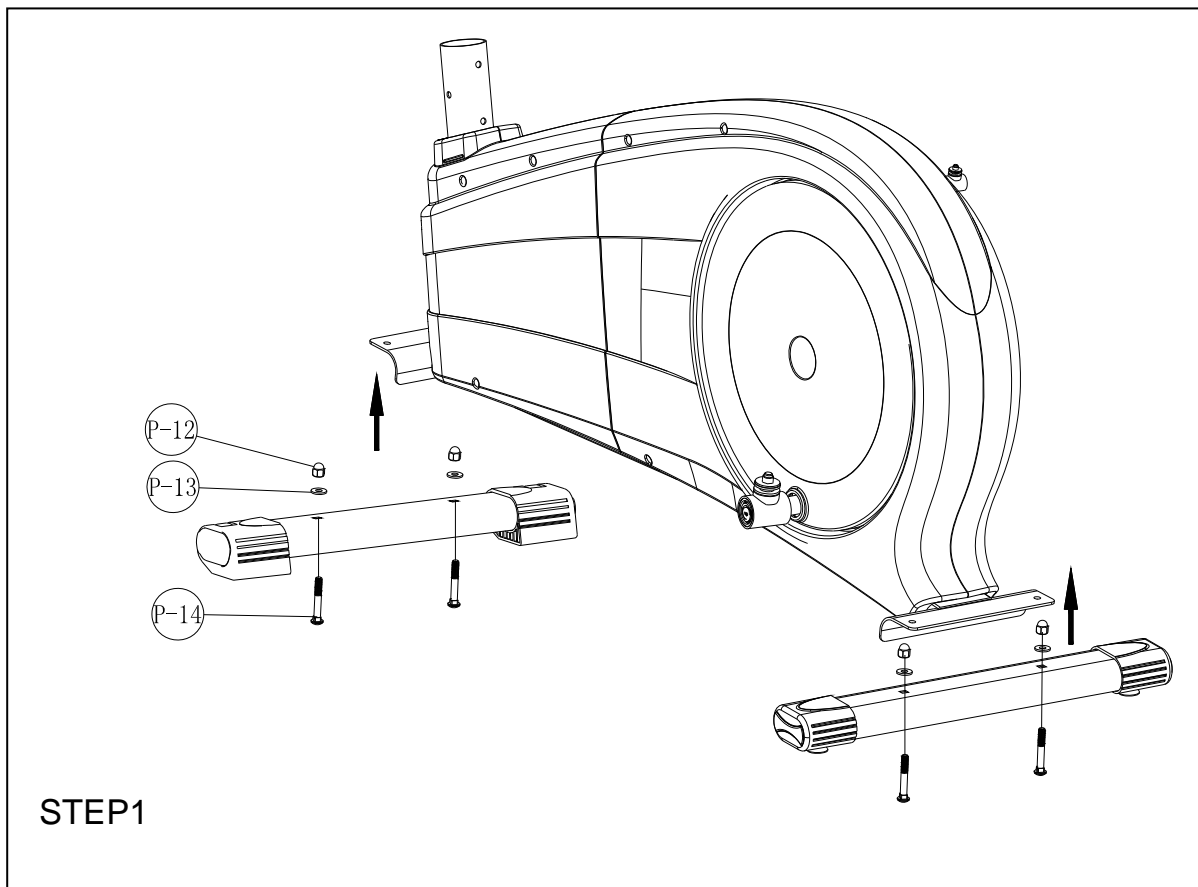
# MONTERINGSANVISNING



## STEG 1

Montera det bakre och främre stödbenet (J och J-4) och huvudramen med fyra brickor (P-13), fyra muttrar (P-12) och fyra skruvar (P-14).

### STEG 1



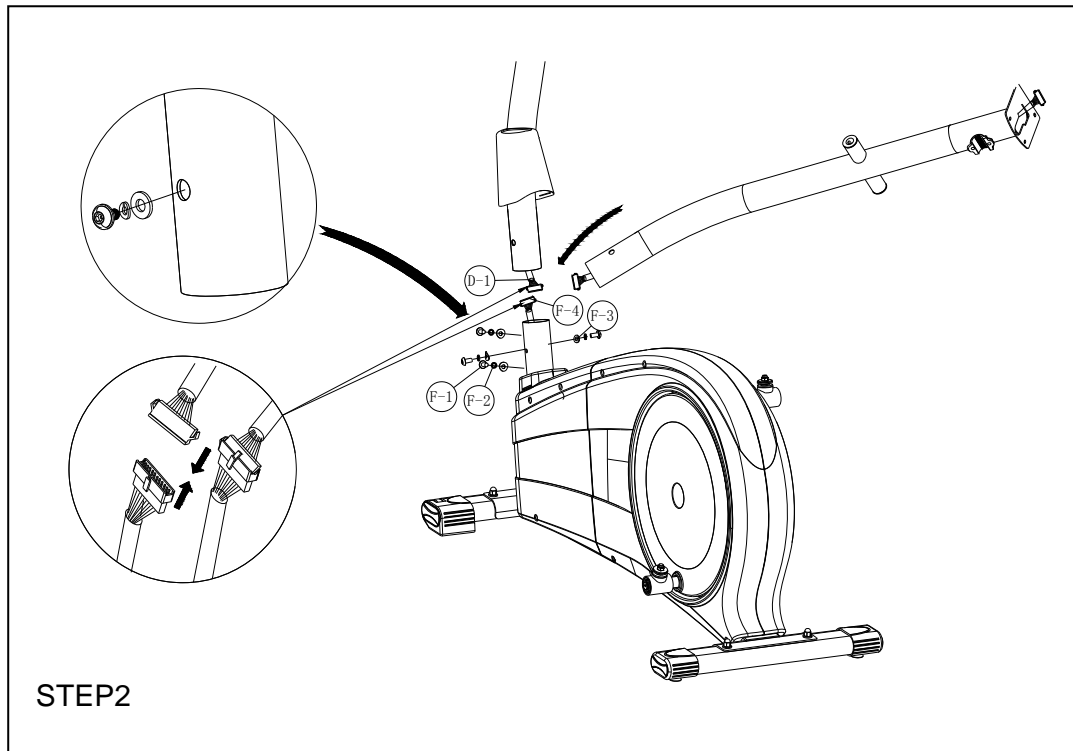
## STEG 2

Börja med att lossa de förmonterade skruvarna och skyddet.

Anslut de övre och undre datorkablarna (D-1 och F-4) till varandra.

Montera det främre ramröret (D) och huvudramen med fyra brickor (F-3), fyra fjäderbrickor (F-2) och fyra skruvar (F-1).

## STEG 2

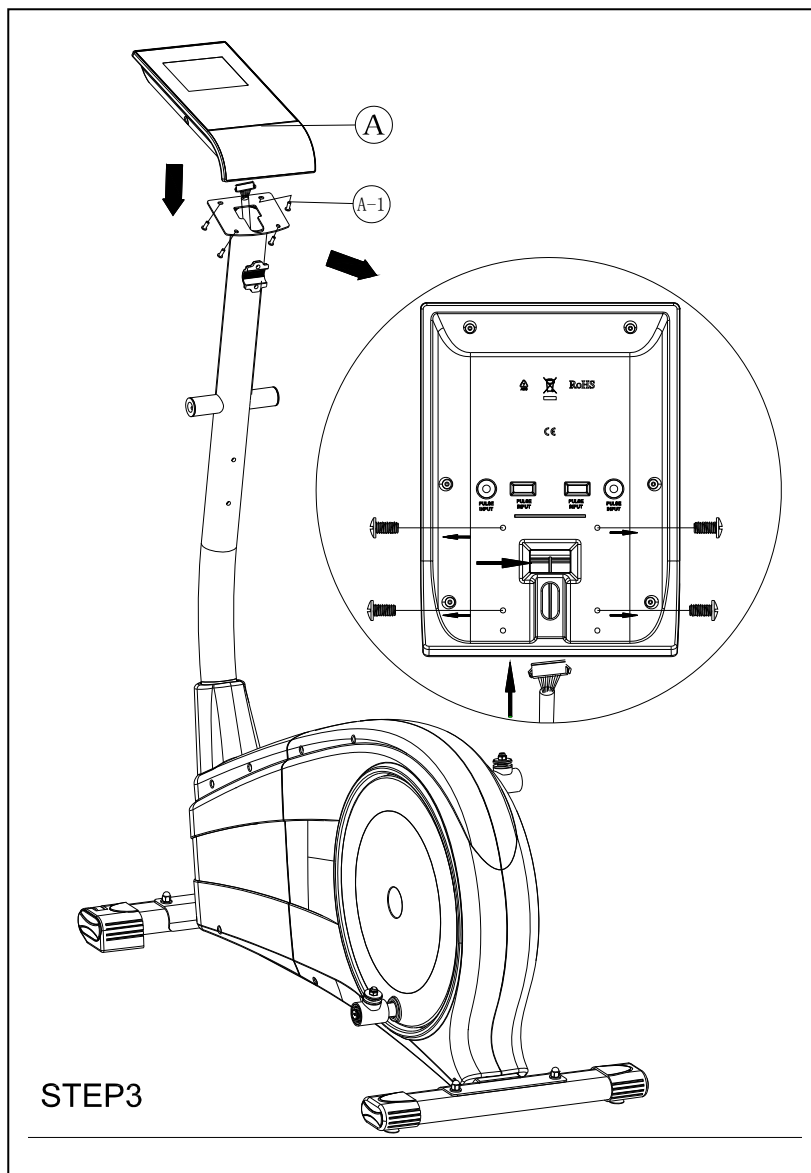


### STEG 3

Skjut in träningsdatorn (A) i fästet som sitter högst upp på det främre ramröret (B) och montera den med två fästsruvar (A-1). Anslut sedan den övre datorkabeln (A-1) till träningsdatorn enligt bilden.

Anslut pulssensorkablarna (A-2) på träningsdatorns sida (A).

STEG 3



#### STEG 4

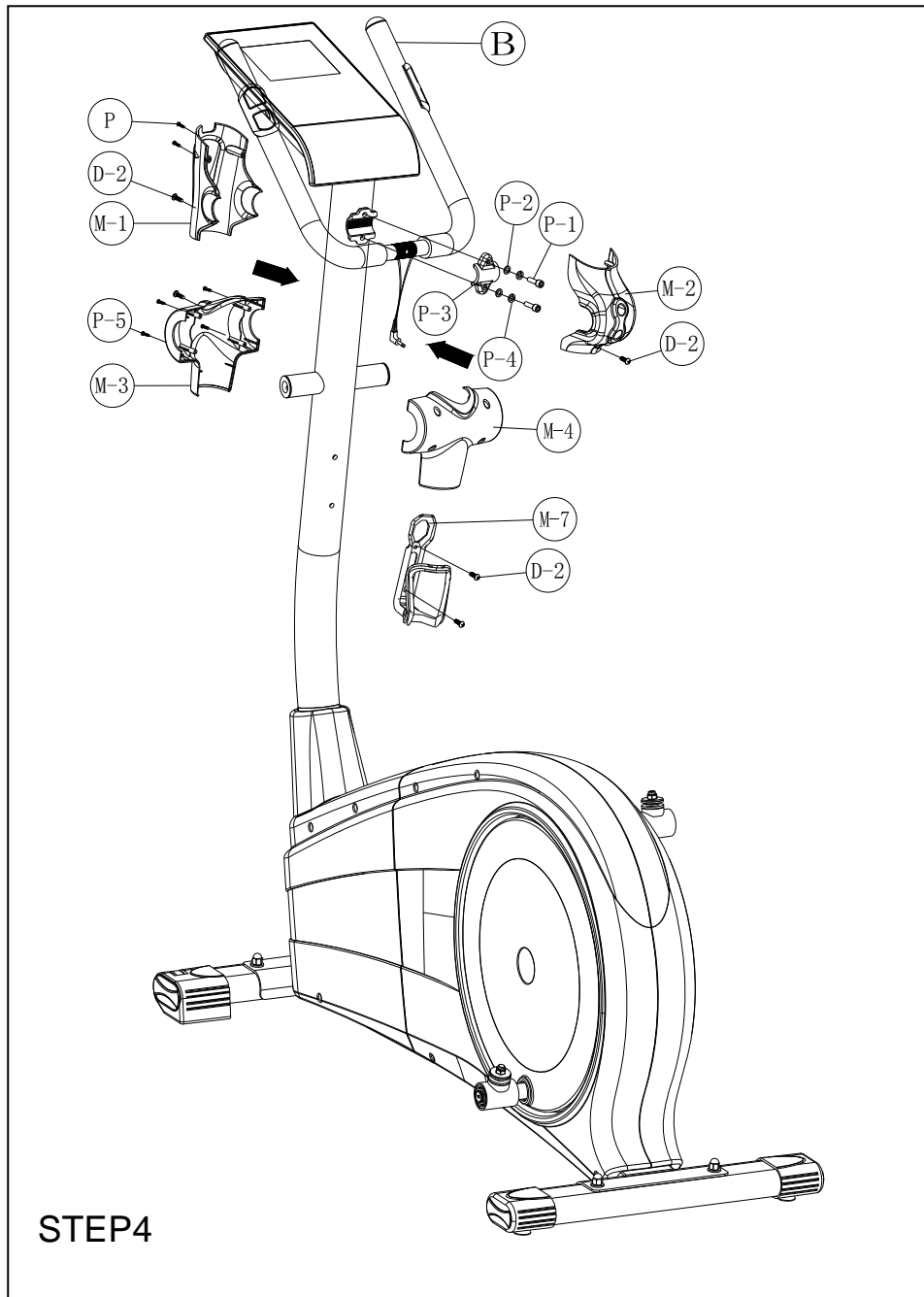
Montera de främre och bakre skydden (M-3 och M-4) på det främre ramröret med skruven D-2 (M5 x 0,8 x 14 mm) och skruven P-5 (M3 x 25 mm).

Montera handtaget (B) på det främre ramröret med klämman (P-3). Fäst med två plana brickor (P-2;  $\varnothing 7$  mm), två fjäderbrickor (P-4;  $\varnothing 7$  mm) och en skruv (P-1).

Montera det främre och bakre skyddet för handtaget (M-1 och M-2) på det främre ramröret med skruven D-2 (M5 x 0,8 x 14 mm) och skruven P (M3 x 14 mm).

Montera flaskhållaren (M-7) på det främre ramröret med skruvarna (D-2).

STEG 4

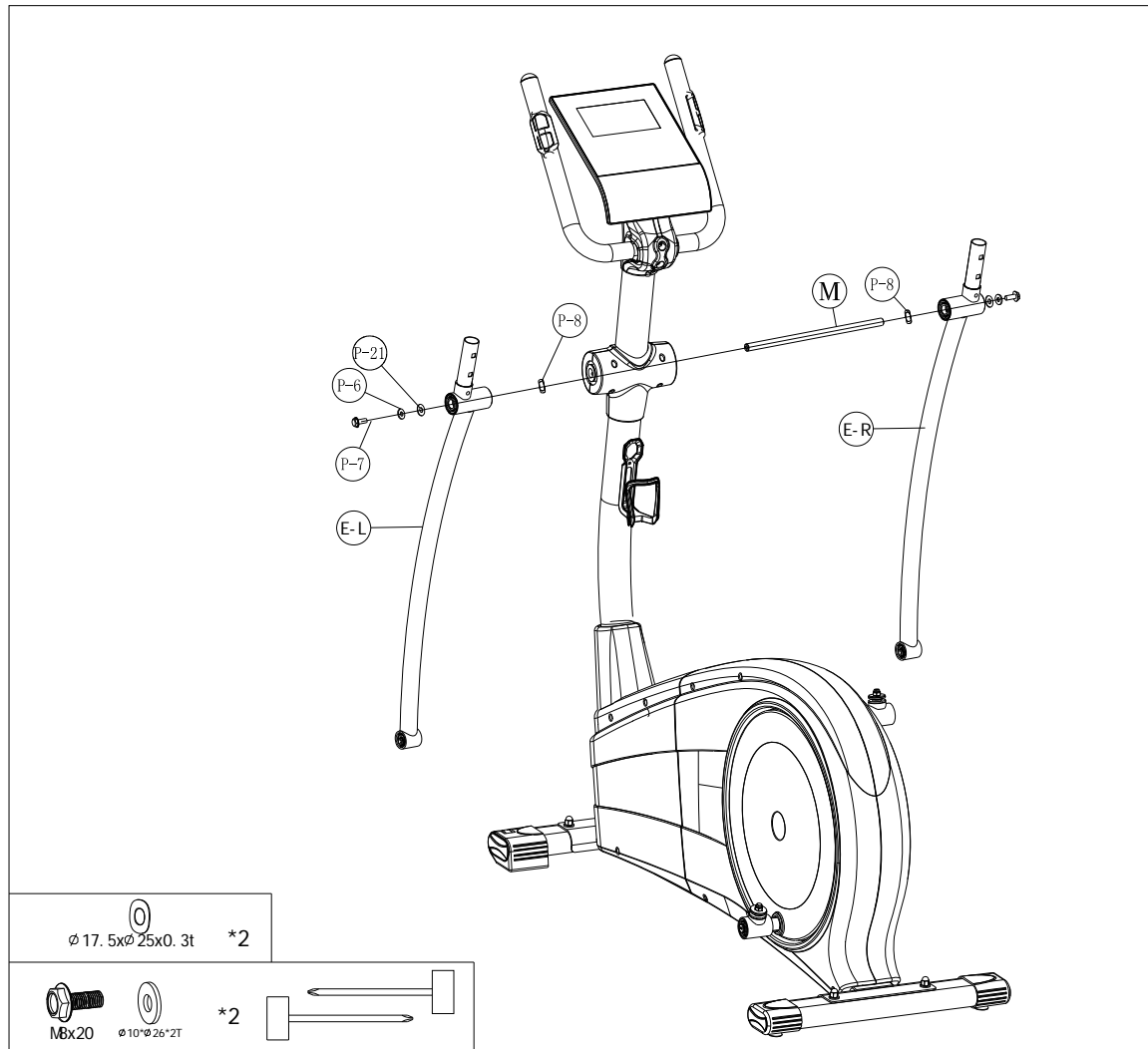




## STEG 5

Montera de två undre handtagen (E) på det främre ramröret (D) med en axel (M), två fjäderbrickor (P-8;  $\varnothing 17,5 \times 25 \times 0,3$  mm), en plan bricka (P-6;  $\varnothing 10 \times \varnothing 26 \times 2$  mm), teflon bussning  $\varnothing 17,5 \times 25 \times 0,3$  (P-21) och en skruv (P-7; M8 x 1,0 x 20 mm).

## STEG 5



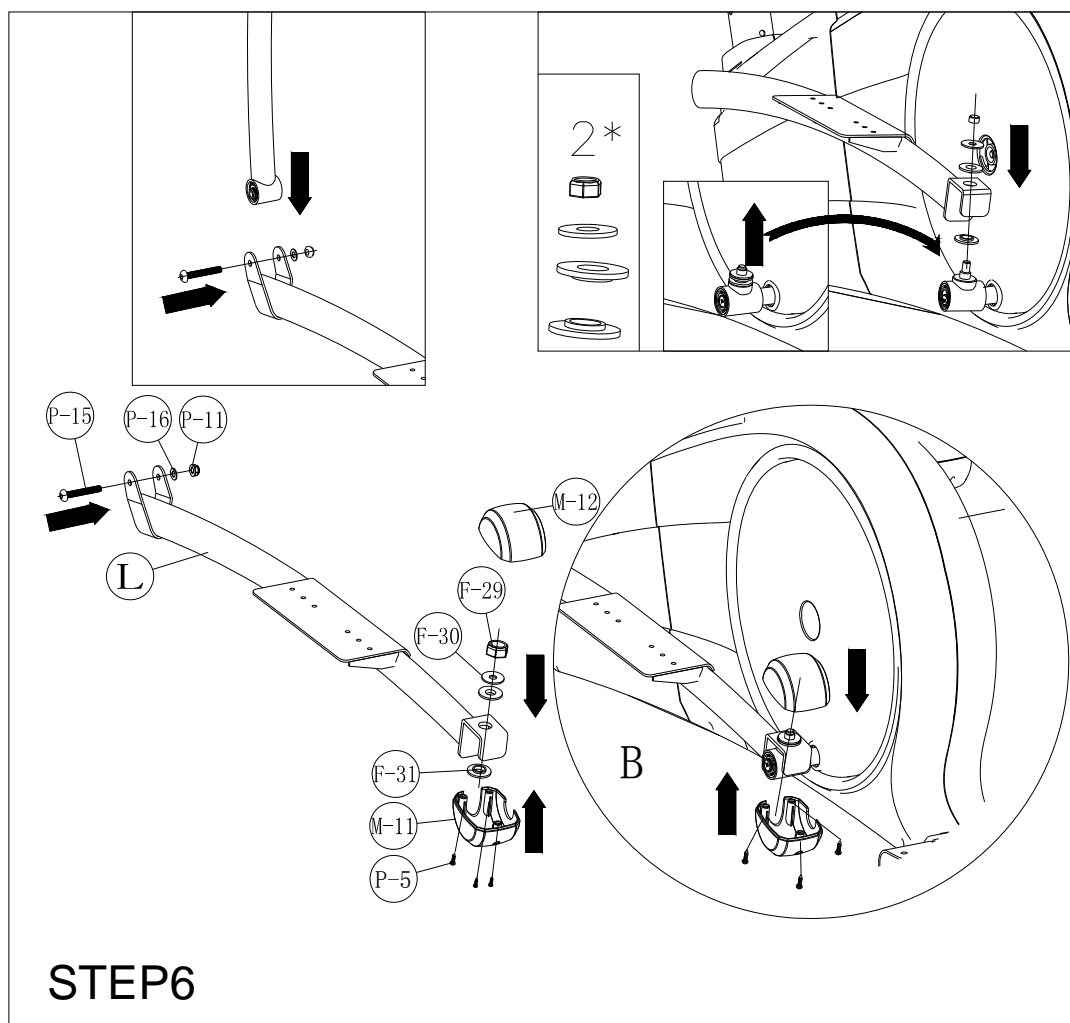
## STEG 6

Montera de vänstra och högra, undre handtagsdelarna (E-L/R) på den vänstra och högra pedalarmen (L och L-2) med två sexkantskruvar (P-15; M8 x 1,25 x 55 mm), fyra plana brickor (P-16; ø8 mm) och två nylonmuttrar (M8 och P-11).

Anslut vevarmskopplingen (F-24) och korset (F-21; höger/vänster). Sätt sedan ihop vevarmskopplingen (F-24) och pedalarmen (L och L-2).

Montera det övre, bakre skyddet (M-12) och det undre bakre skyddet (M-11) på pedalarmen (L och L-2) med en skruv (P-5).

## STEG 6

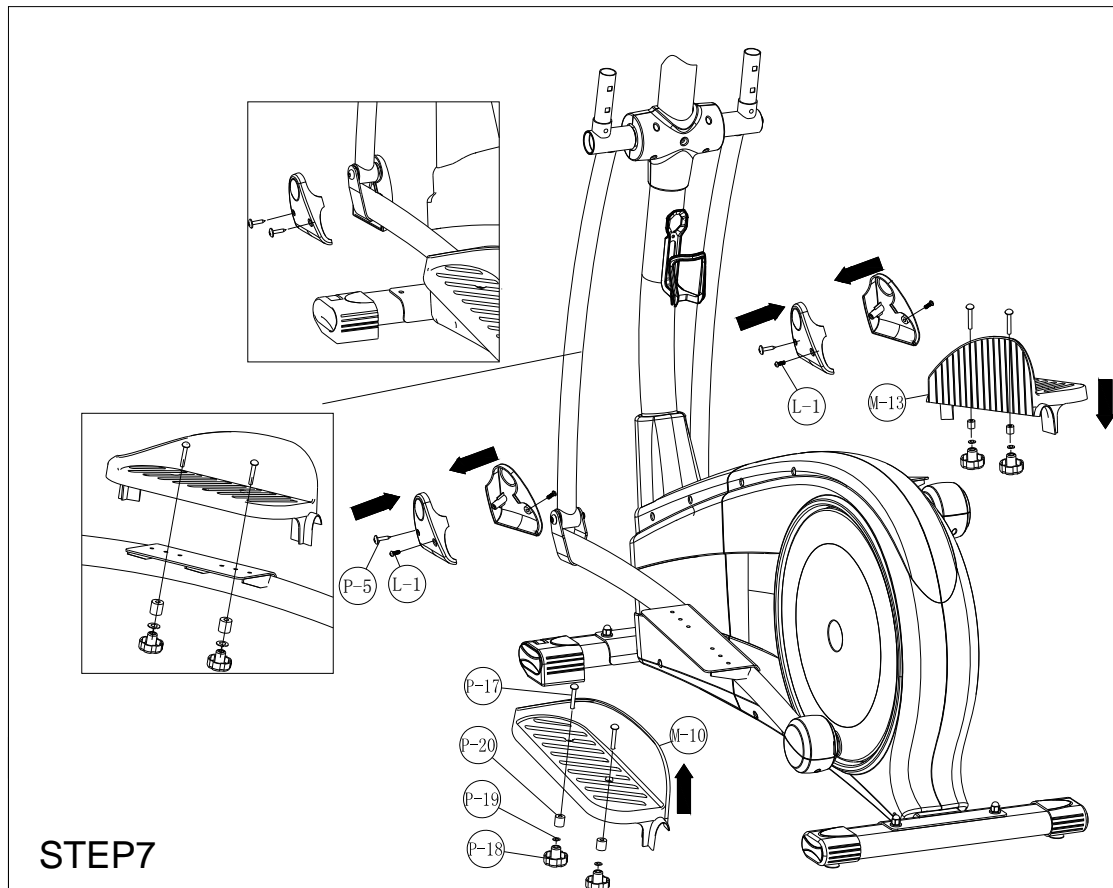


## STEG 7

Montera den undre handtagsdelen (E-L och E-R) till den vänstra och högra pedalarmen (L och L-2) och montera skyddet (M-8 och M-9) med skruvarna (Q12 och N14).

Montera den högra och vänstra pedalen (M-13) på de två pedalarmarna (L och L-2) med fyra rattar (P-18), fyra fjäderbrickor (P-19), fyra plana brickor (P-20) och fyra monteringsbultar (P-17).

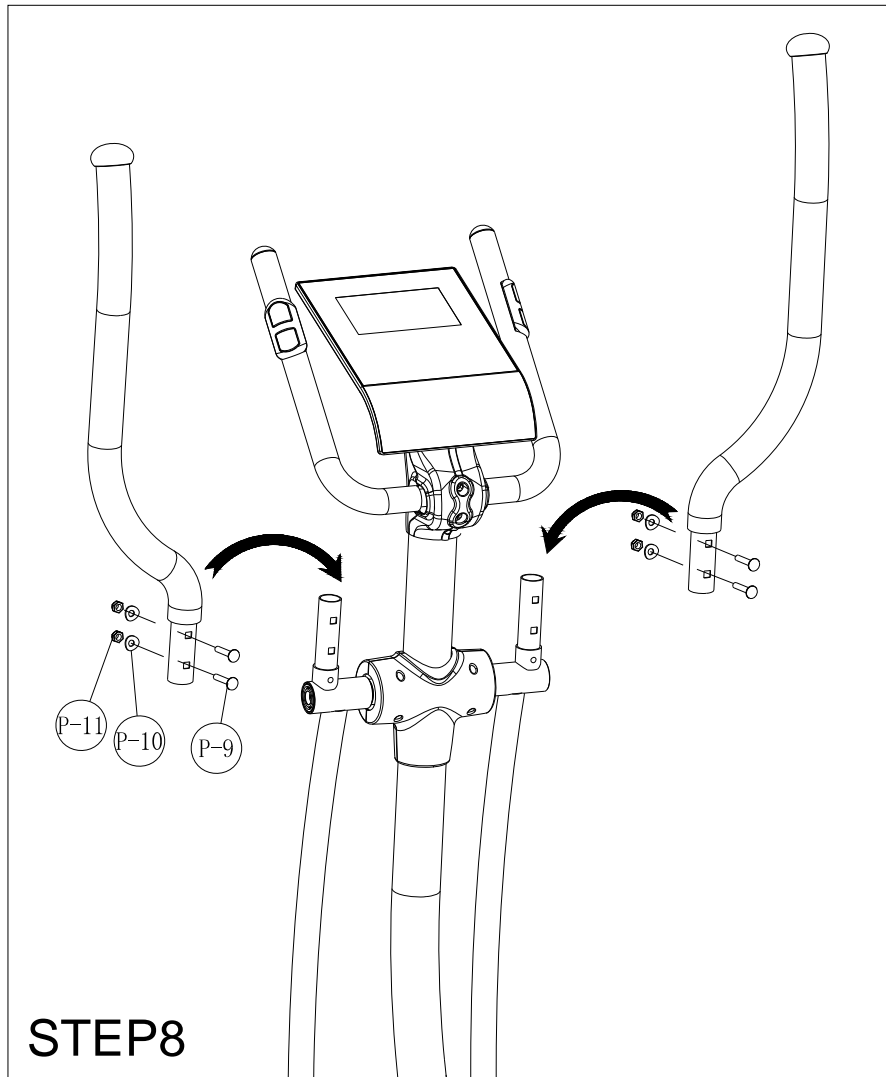
## STEG 7



## STEG 8

För in den övre handtagsdelen (C-3, C-2) (vä./hö.) i den undre handtagsdelen (E) och montera med tre monteringsbultar (P-9), brickor (P-10) och nylonmuttrar (P-11).

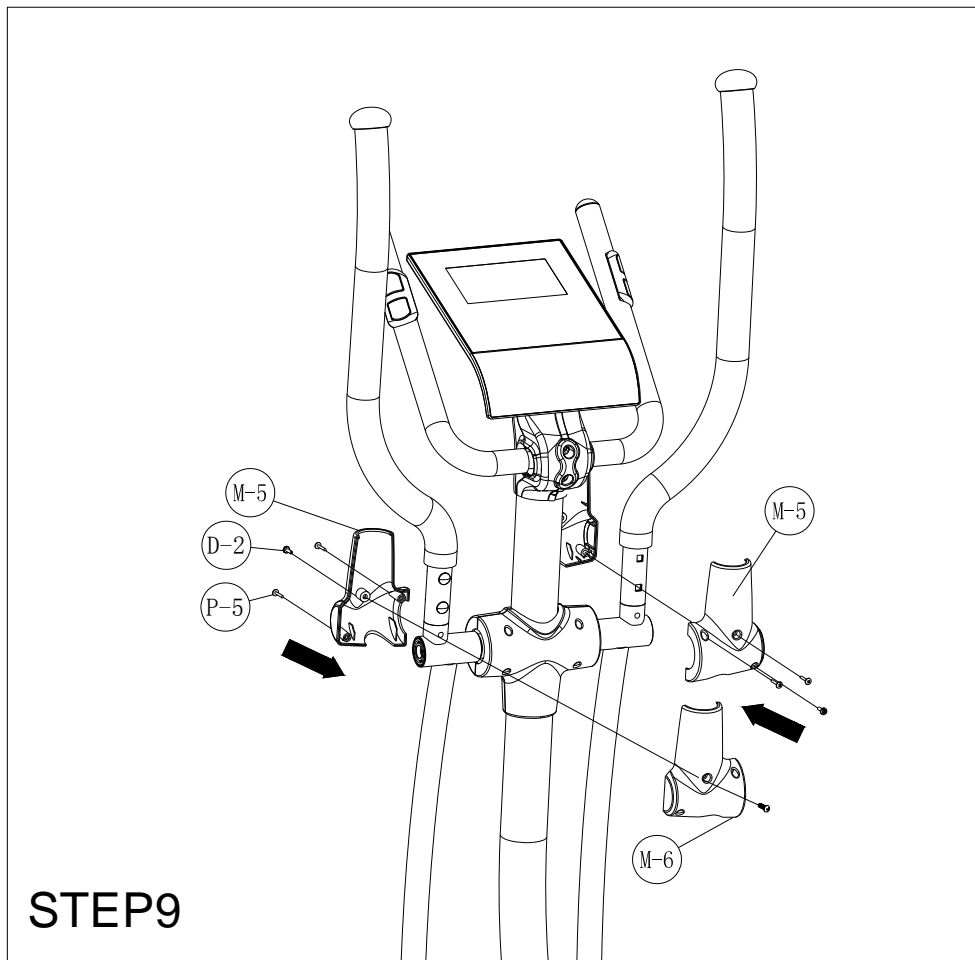
## STEG 8



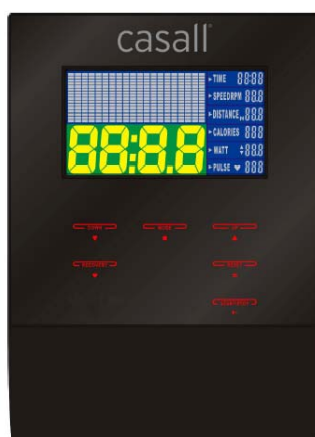
## STEG 9

Montera det bakre och främre skyddet för handtaget (M-5 och M-6) på den undre handtagsdelen (vä./hö.) med skruven P-5 (M3 x 25 mm) och skruven E-6 (M5 x 0,8 x 14 mm).

## STEG 9



# *Bruksanvisning för träningsdator SM8230-7*



## 【DISPLAYFUNKTION】

TIME	Uppräkning: Inget målvärde inställt. Tiden räknas upp från 00:00 till högst 99:59 i steg om 1 sekund.  Nedräkning: Vid träning med förinställd tid räknas tiden ned från förinställt värde till 00:00. Förinställningen sker i steg om 1 minut mellan 1:00 och 99:00.
SPEED	Visar den aktuella hastigheten från 0,0 till högst 99,9 km/h.
RPM	Visar det aktuella varvtalet i varv/min.
DISTANCE	Uppräkning: Inget målvärde inställt. Distansen räknas upp från 0,00 till högst 99,90 i steg om 0,1 km. Nedräkning: Vid träning med inställt målvärde räknas distansen ned från förinställt värde till 0,00. Förinställningen sker i steg om 0,1 km från 00,00 till 99,90.
CALORIES	Uppräkning: Inget målvärde inställt. Kaloriförbrukningen räknas upp från 0 till högst 990 i steg om 1 kcal. Nedräkning: Vid träning med inställt målvärde räknas kaloriförbrukningen ned från förinställt värde till 0. Förinställningen sker i steg om 10 kcal från 0 till 990 kcal.
PULSE	Träningsdatorn registrerar din puls via handtagens pulssensorer.
HJÄRT-SYMBOL	När träningsdatorn får en pulssignal blinkar denna symbol.
WATT	Visar den aktuella träningseffekten i watt.

## 【FUNKTIONSKNAPPAR:】

MODE	Används för att bekräfta alla inställningar och för att välja ett träningsläge.
UP	Används för att välja träningsläge och öka ett funktionsvärde.
DOWN	Används för att välja träningsläge och minska ett funktionsvärde.
START/STOP	För att starta eller stoppa träningen.
RECOVERY	Återhämtningsfunktionen kan aktiveras när du tränat en stund. Håll händerna på handgreppen och tryck på knappen RECOVERY. Alla funktionsvärden stoppas utom tidsvärdet som börjar räkna ned från 00:60 till

	00:00. På displayen visas återhämtningsstatusen för din puls i stegen F1, F2 upp till F6. F1 är bäst och F6 sämst. Du kan träna upp pulsens återhämtning och se hur statusen förbättras. Tryck på RECOVERY-knappen igen för att återgå till huvudskärmen. (Om träningsdatorn inte fått någon pulssignal går det inte att använda återhämtningsfunktionen.)
RESET	Återgår till huvudmenyn i stoppläge och nollställer alla förinställda funktionsvärden.
TOTAL RESET	Startar om träningsdatorn.

## **【ANVÄNDARANVISNINGAR:】**

### **PÅSLAGNING**

Anslut adaptern till träningsdatorn och slå på datorn. På LCD-displayen visas alla segment samtidigt som en lång ljudsignal hörs då systemet testas i två sekunder (se bild 1).

Bild 1

12

### **【PROGRAMMERINGSLÄGE】**

#### **USER (personliga inställningar) (U1 – U4):**

1-1. U1 blinkar. Du kan använda knapparna UP/DOWN för att välja en av användarna 1-4.

1-2. Ställ in personliga uppgifter (ålder, vikt, längd och kön). Tryck på MODE för att bekräfta.

1-3. Träningsdatorn startar automatiskt i läget MANUAL där du kan ange dina egna träningsdata (tid, distans, kaloriförbrukning och pulsmätning). Uppgifterna sparas i träningsdatorns minne och hämtas varje gång samma användare väljs.

1-4. Starta träningen genom att trycka på START-knappen.

1-5. Tryck på RESET-knappen för att återgå till val av träningsläge i huvudmenyn.

Du kan välja mellan programmen MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER och WATT. Välj önskat program med knapparna UP/DOWN och tryck sedan på START för att välja QUICK START i läget MANUAL.

### **LÄGET MANUAL**

När du valt läget MANUAL trycker du på knapparna UP/DOWN för att öka eller sänka nivån (mellan 1 och 16). Bekräfta med MODE-knappen. Du kan även ändra nivå under pågående träning (bild 2).

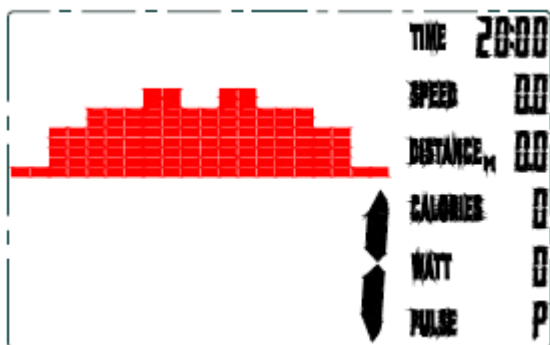
Bild 2



### LÄGET PROGRAM

När du valt PROGRAM-läget trycker du på knapparna UP/DOWN för att välja en av programprofilerna P1-P12. Tryck sedan på MODE-knappen för att bekräfta den valda profilen. Du kan justera nivån med knapparna UP/DOWN. Du kan även ändra nivå under pågående träning (bild 3).

Bild 3



### LÄGET H.R.C.

När du valt H.R.C.-läget trycker du på knapparna UP/DOWN för att välja ett av målen 55 %, 75 %, 90 % eller TARGET. Tryck på MODE för att bekräfta.

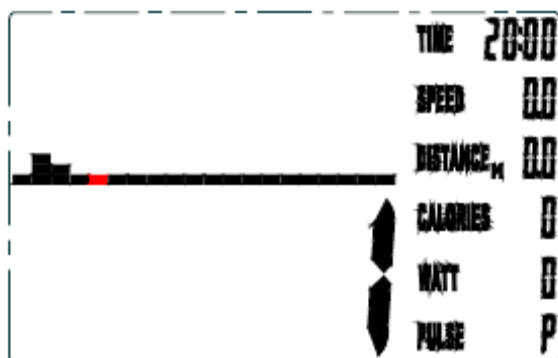
## 13

### LÄGET USER

När du kommit till USER-läget blinkar den första stapeln i profilen. Du kan skapa en egen profil genom att trycka på knapparna UP/DOWN och sedan på MODE (stapel 1-20). Du lämnar profilinställningen genom att hålla MODE-knappen intryckt i två sekunder (bild 4). Alla användare kan ha en egen användarprofil.

Bild 4





### LÄGET WATT

Det förinställda effektvärdet 120 watt blinkar på displayen i inställningsläget för WATT. Du kan ställa in ett målvärde från 10 till 350 med knapparna UP/DOWN. Bekräfta med MODE-knappen.

Obs!

1. Adaptervärden: 9 V, 500 mA.
2. Om träningsdatorn tycks visa onormala indikeringar kan du prova med att lossa adaptorn och sedan vänta fem sekunder innan du ansluter den igen.
3. När du slår på träningsdatorn får du inte vidröra den eller täcka över den med något föremål eller handen under de första sex sekunderna.