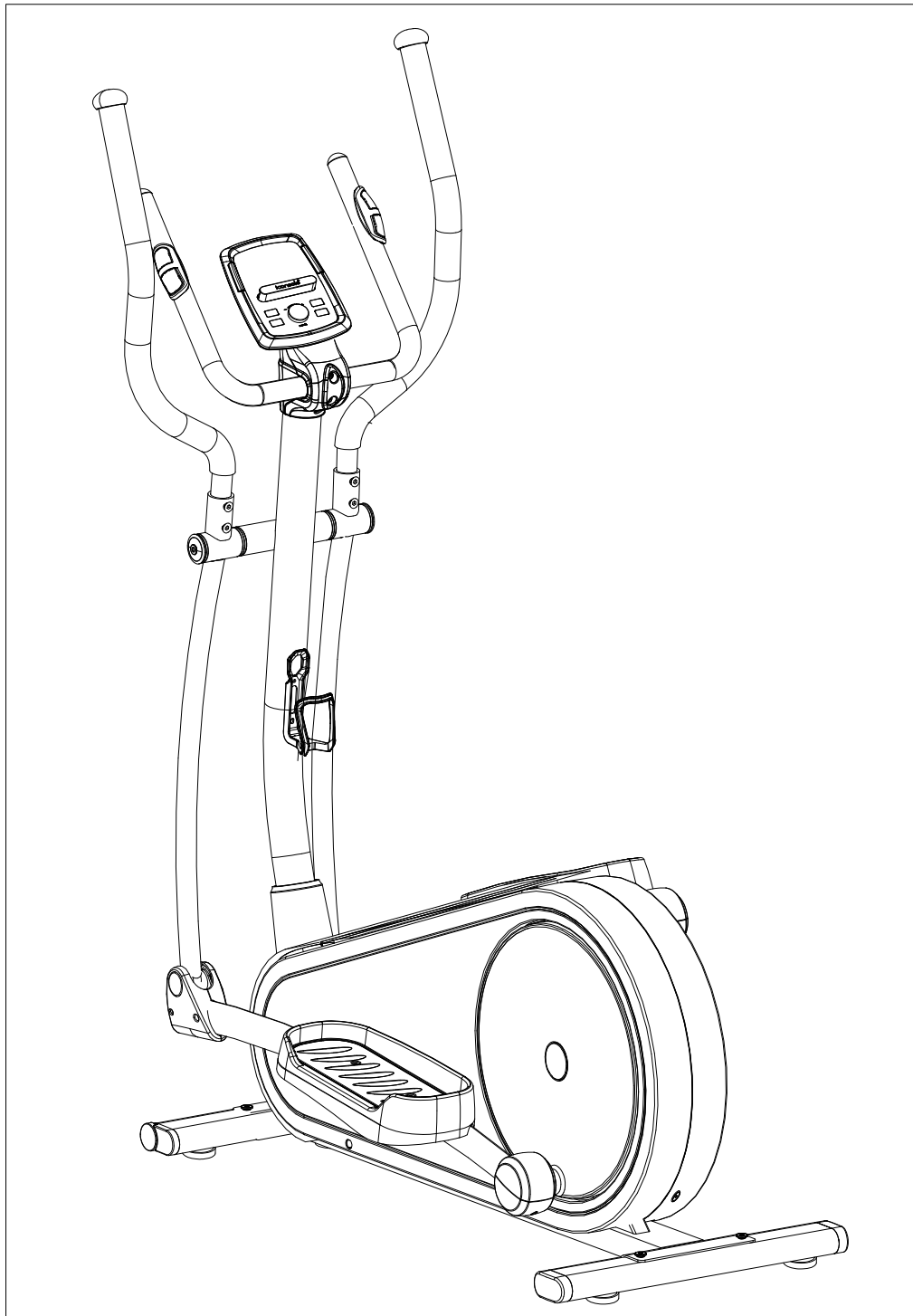
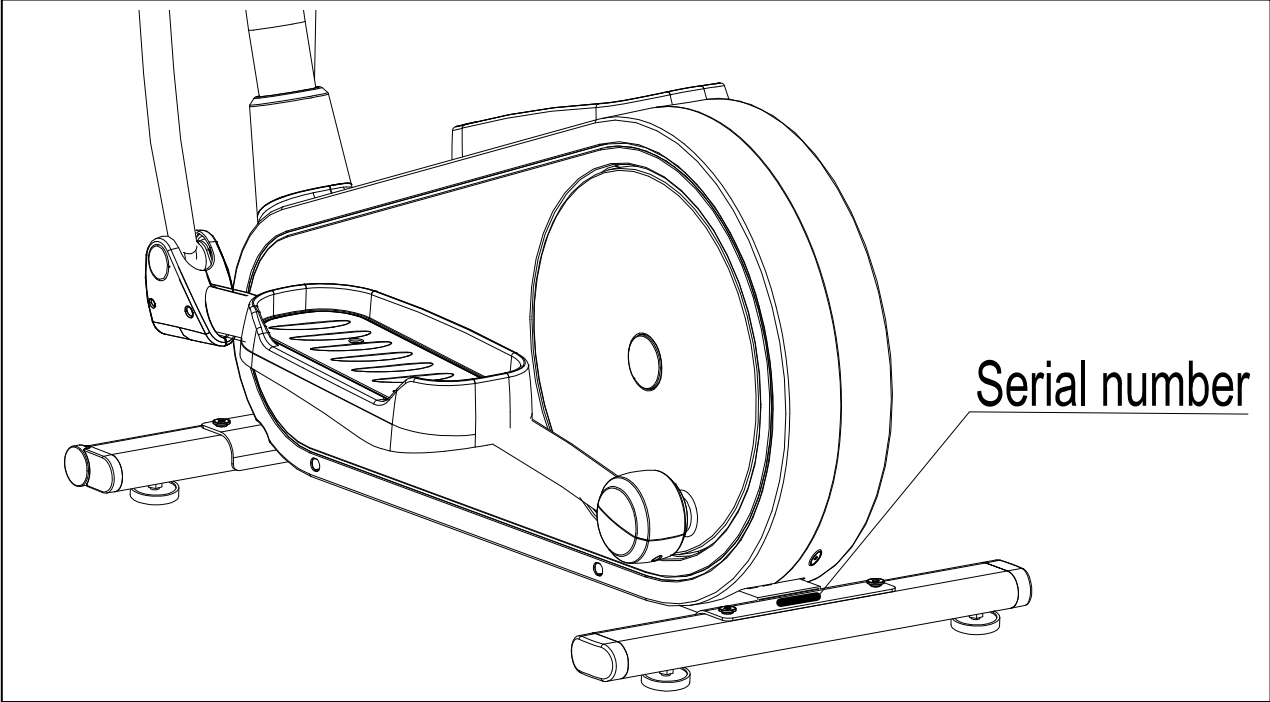


Casall INFINITY 1.3X CROSSTRAINER 93013

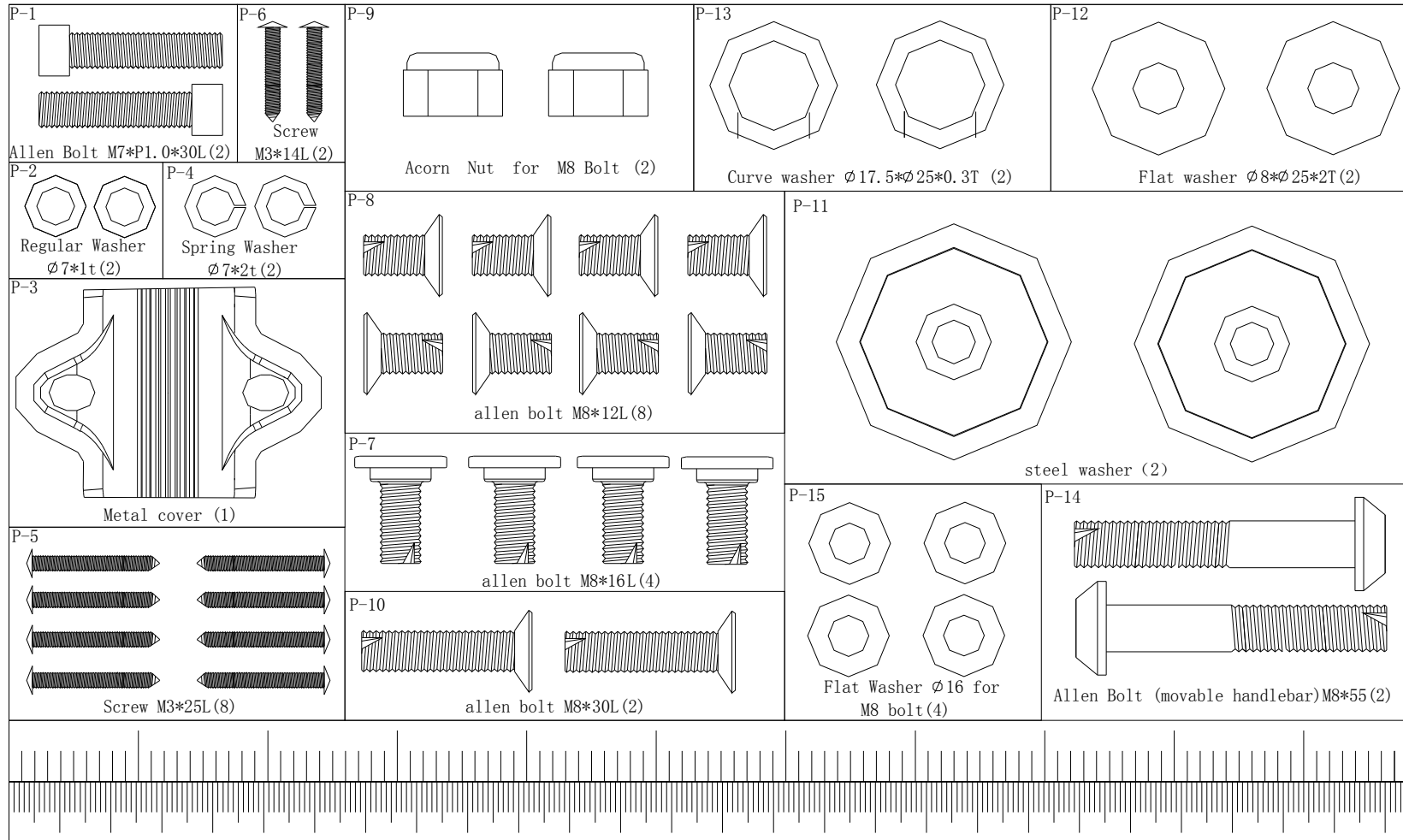


Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer:



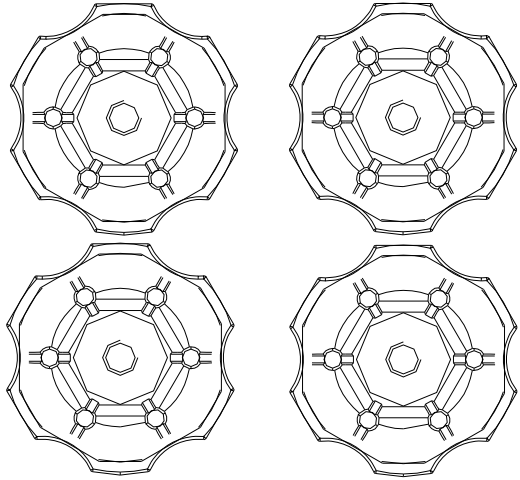
Serienummer::

INFINITY 1.3X

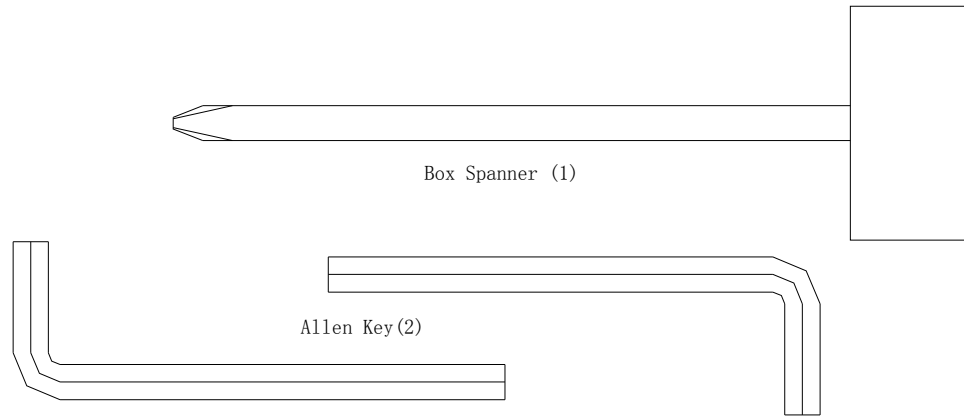


INFINITY 1.3X

P-16



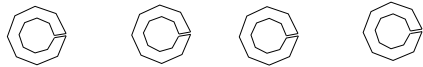
Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)



Box Spanner (1)

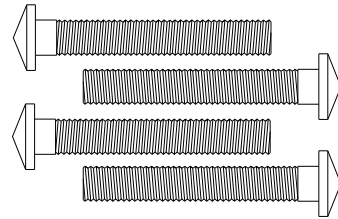
Allen Key (2)

P-18



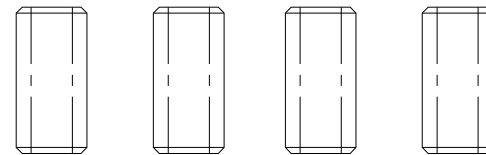
Spring Washer for handlebar bolt $\varnothing 6$ (black) (4)

P-17

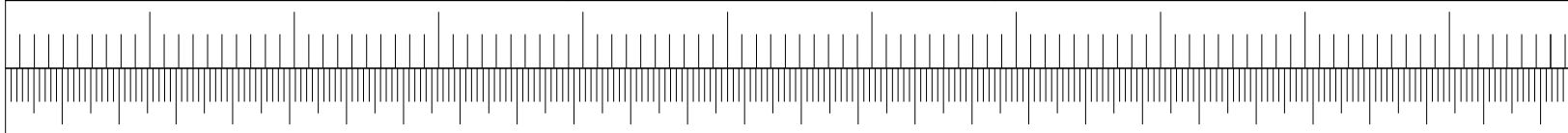


Carriage bolt M6*P1.0*40L (black) (4)

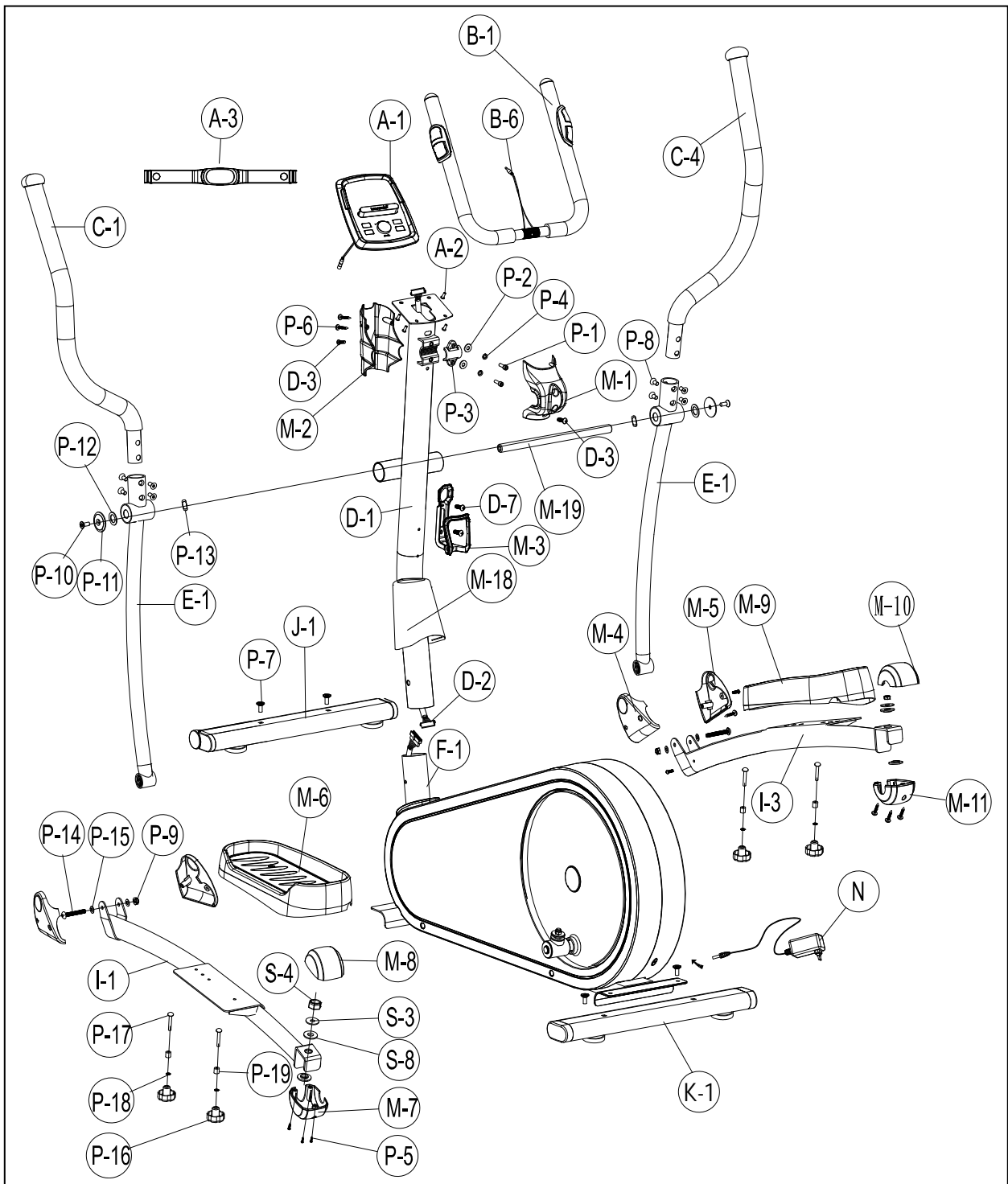
P-19



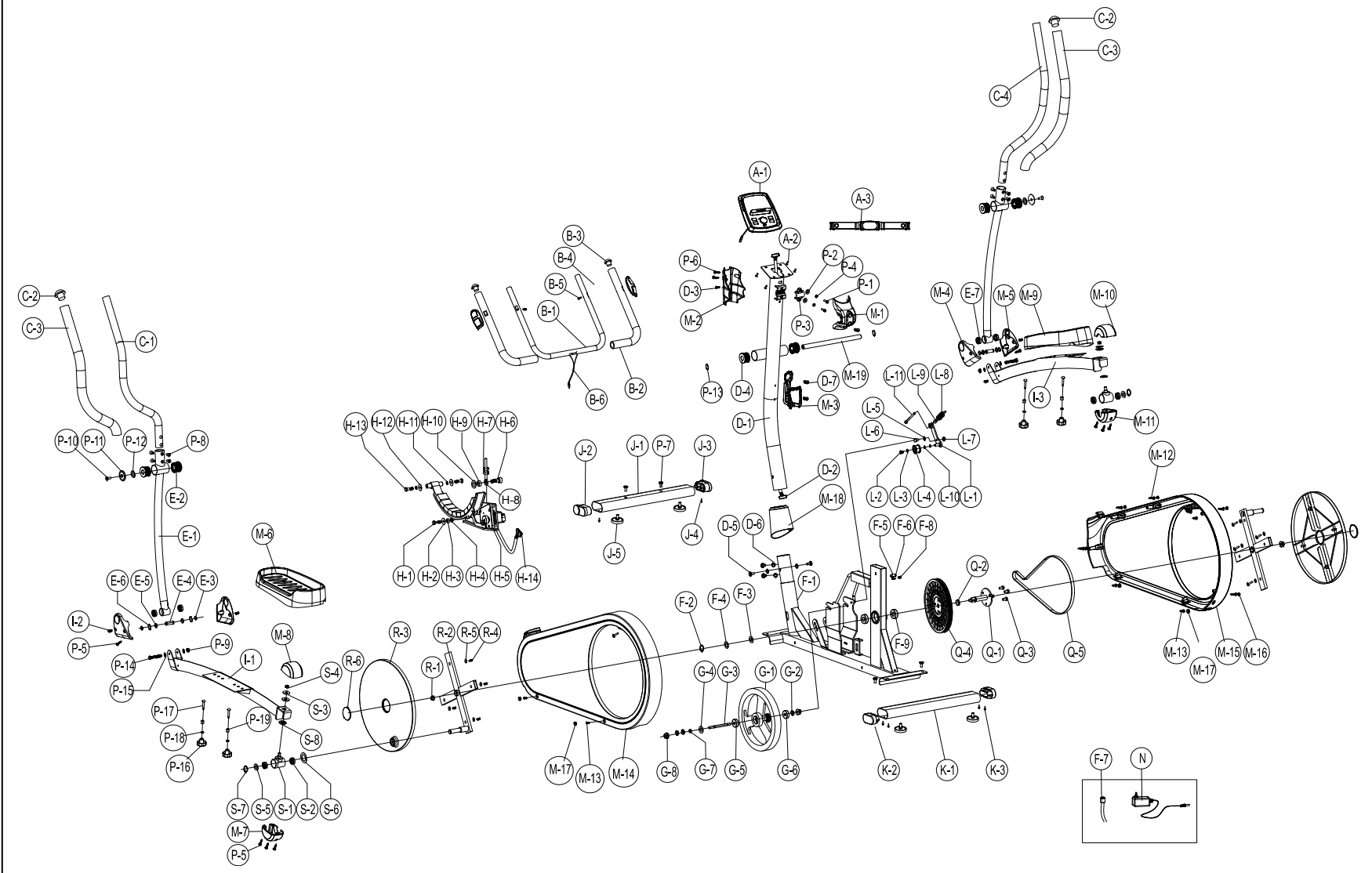
Pivot Tube (4)



Montering



SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

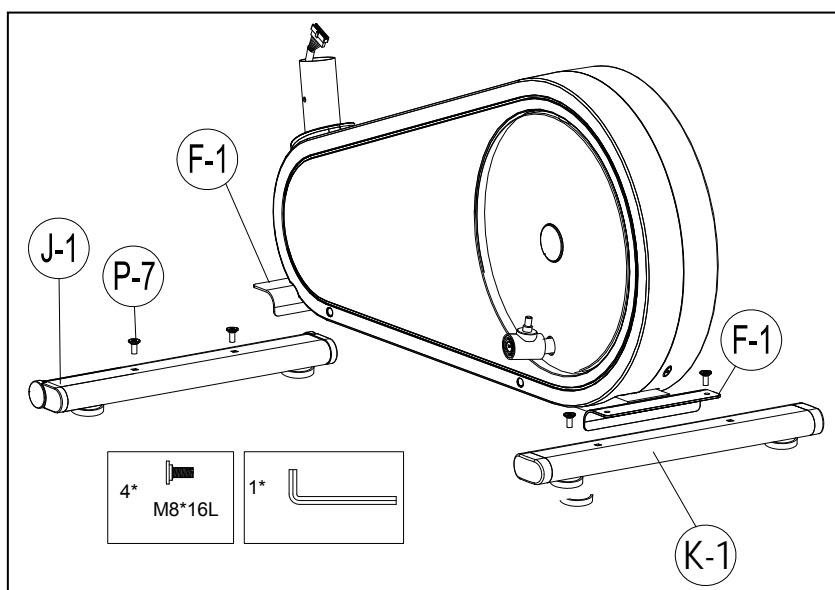
Nr	Del	spec.	Antal
A, A-1	Dator och skruv till dator		1 set
A-3	bröstremmen		1 st.
B-1	Främre handtag		1 st.
B-2	Skumgummihandtag till främre handtag		2 st.
B-3	Ändplugg till skumgummihandtag	φ7/8"	2 st.
B-4	Handpulsmätare	WP1007-33B	1 set
B-5	Skruv	M3 x 20L	2 st.
B-6	Sladd till handpulsmätare		1 st.
C-1	Övre handtag (V)		1 set
C-2	Ändplugg till övre handtag (H och V)	φ1 1/4"	2 st.
C-3	Skumgummihandtag till övre handtag		2 st.
C-4	Övre handtag (H)		1 st.
D-1	Styrstolpe		1 st.
D-2	Övre datakabel		1 st.
D-3	Skruv till täckkåpa för dator	M5 x 14L	2 st.
D-4	Bussning		2 st.
D-5	Sexkantskruv	M8 x 16	4 st.
D-6	Plan bricka	φ12 x φ19 x 1t	4 st.
D-7	Skruv till flaskhållare	M5 x 20L	4 st.
E-1-E-7	Första nedre handtaget (H och V).		1 set
F-1	Huvudram		1 set
F-2	Ring av C-typ	φ12	1 st.
F-3	Vågformig bricka	φ20 x φ30 x 0,3 t	1 st.
F-4	Plan bricka	φ20,3 x φ30 x 1 t	1 st.
F-5	Sensor		1 st.
F-6	Sensorfäste		1 st.
F-7	DC-kabel		1 st.
F-8	Skruv	M4 x 10L	1 st.
F-9	Lager	6004RS	2 st.
G-1-G-8	Svänghjulsenhet		1 set
H	Magnetset och växellåda		1 set
I-1	Pedalarm (vänster)		1 st.
I-2	Skruv	M5 x 14L	4 st.
I-3	Pedalarm (höger)		1 st.
J-1-J-3	Främre stödben		1 set

K-1–K-3	Bakre stödben		1 set
L-1–L-11	Drevset		1 set
M-1	Främre täckåpa för dator		1 st.
M-2	Bakre täckåpa för dator		1 st.
M-3	Flaskhållare		1 st.
M-4	Främre täckåpa (vänster) för pedalarm		2 st.
M-5	Främre täckåpa (höger) för pedalarm		2 st.
M-6	Pedal (vänster)		1 st.
M-7, M-8	Bakre täckåpa vänster (övre/nedre) till pedalarm		1 set
M-9	Pedal (höger)		1 st.
M-10, M-11	Bakre täckåpa höger (övre/nedre) till pedalarm		1 set
M-12	Skruv till kedjeskydd	M4 x 50L	5 st.
M-13	Skruv till kedjeskydd	M5 x 16L	6 st.
M-14	Vänster kedjeskydd		1 st.
M-15	Höger kedjeskydd		1 st.
M-16	Plugg för kedjeskyddets skruvhål	Oval	5 st.
M-17	Plugg för kedjeskyddets skruvhål	Rund	4 st.
M-18	Täckåpa för styrstolpe		1 st.
M-19	Axel för första nedre handtaget		1 st.
N	Adapter		1 st.
P-1–P-19	Skrivar och muttrar		1 set
Q-1	Axel		1 st.
Q-2	Bussning	φ20,5 x φ25 x 7,5 mmL	1 st.
Q-3	Sexkantskruvar	M8 x P1,25 x 12L x 5 t	3 st.
Q-4	Stort drivhjul		1 st.
Q-5	Drivrem	J6 1219m/m	1 st.
R-1	Mutter	M10 x P1,25 x 10 T	2 st.
R-2	Kryssformad skiva		2 st.
R-3	Rund skiva		2 st.
R-4	Skruv	M4 x 14L	8 st.
R-5	Plan bricka	φ5 x φ16 x 1 t	9 st.
R-6	Ändskydd till rund skiva		2 st.
S-1–S-8	Vevarmsset		2 set

MONTERING

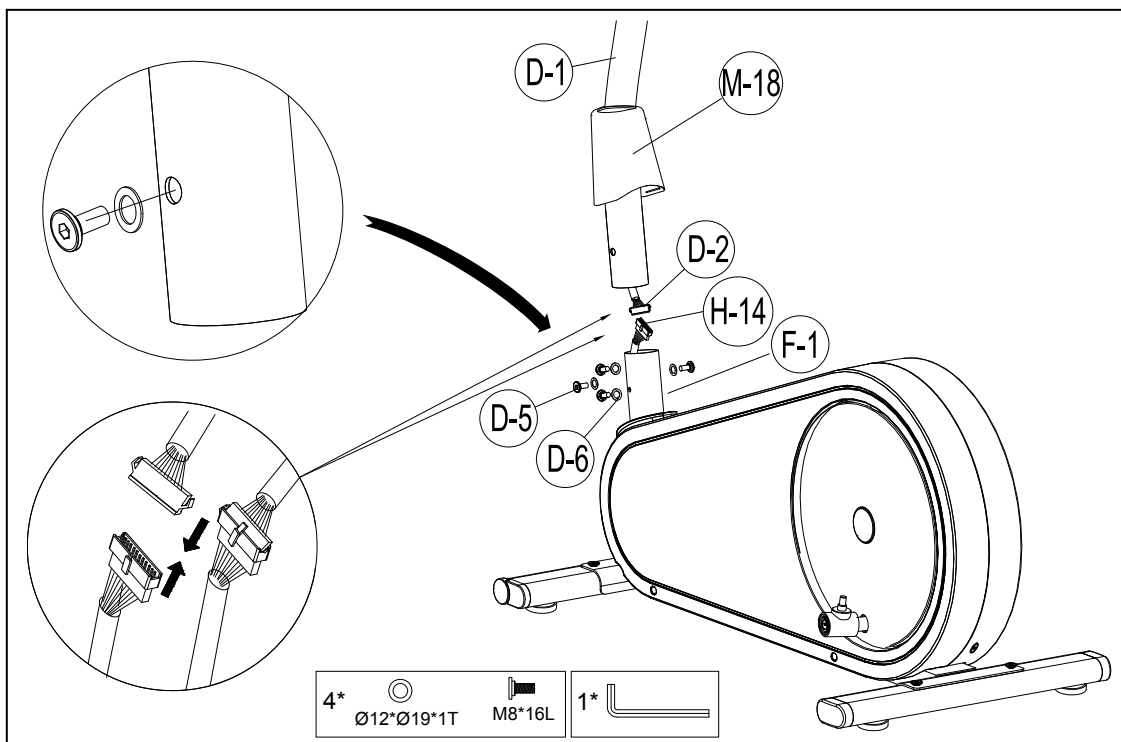
STEG 1

Fäst det främre stödbenet (J-1) på huvudramen (F-1) med två sexkantskruvar (P-7). Fäst det bakre stödbenet (K-1) på huvudramen (F-1) med två sexkantskruvar (P-7).



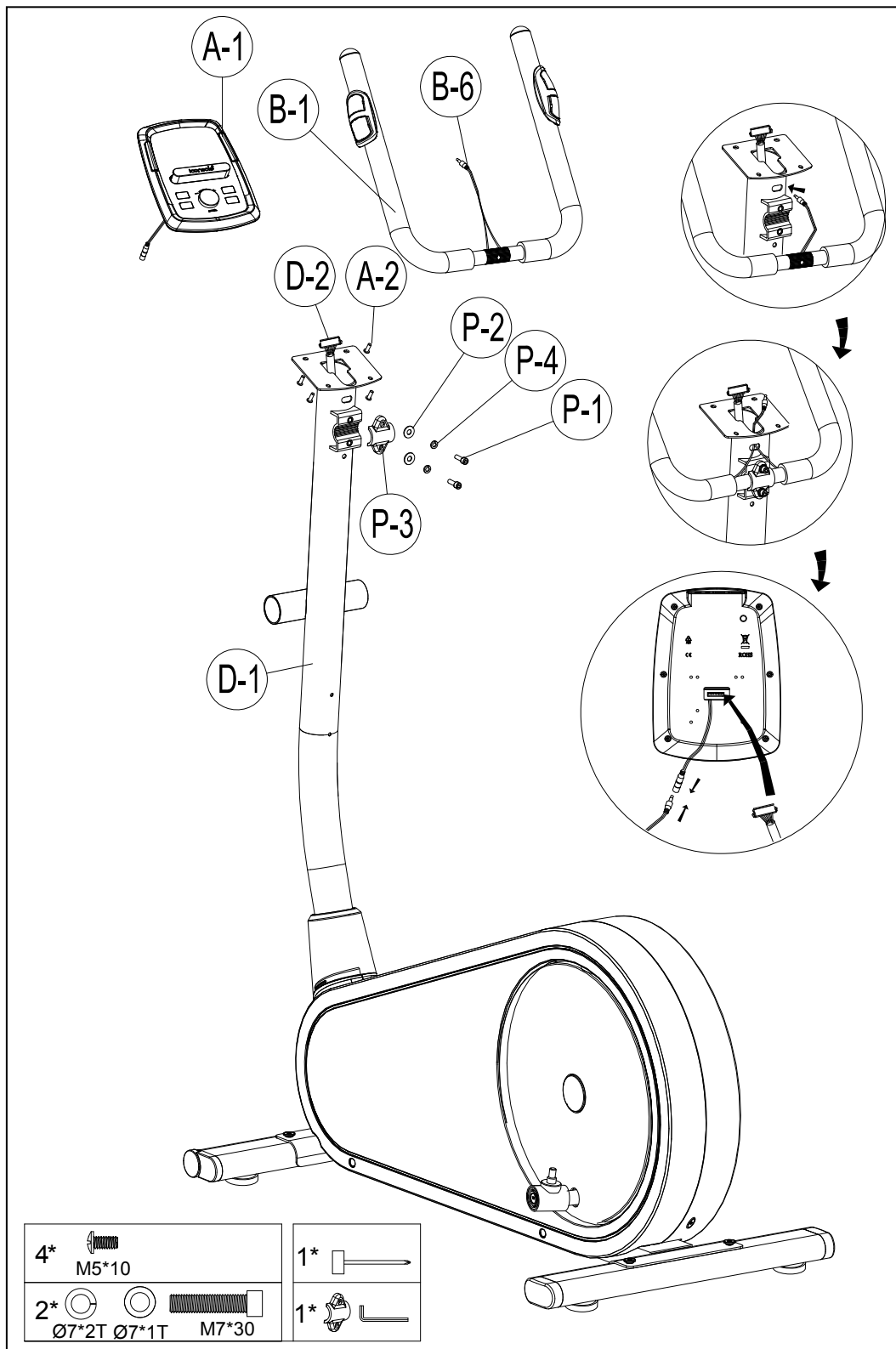
STEG 2

1. Ta bort fyra uppsättningar med M8 x 16 sexkantskruvar (D-5) och plana brickor (D-6) från huvudramen (F-1).
2. För styrstolpen (D-1) genom täckkåpan till styrstolpen (M-18).
3. Håll i styrstolpen (D-1) och koppla in den nedre datakabeln (H-14) och den övre datakabeln (D-2).
4. Placera styrstolpen (D-1) i huvudramen och fäst den sedan med fyra M8x16 sexkantskruvar (D-5) och plana brickor (D-6).



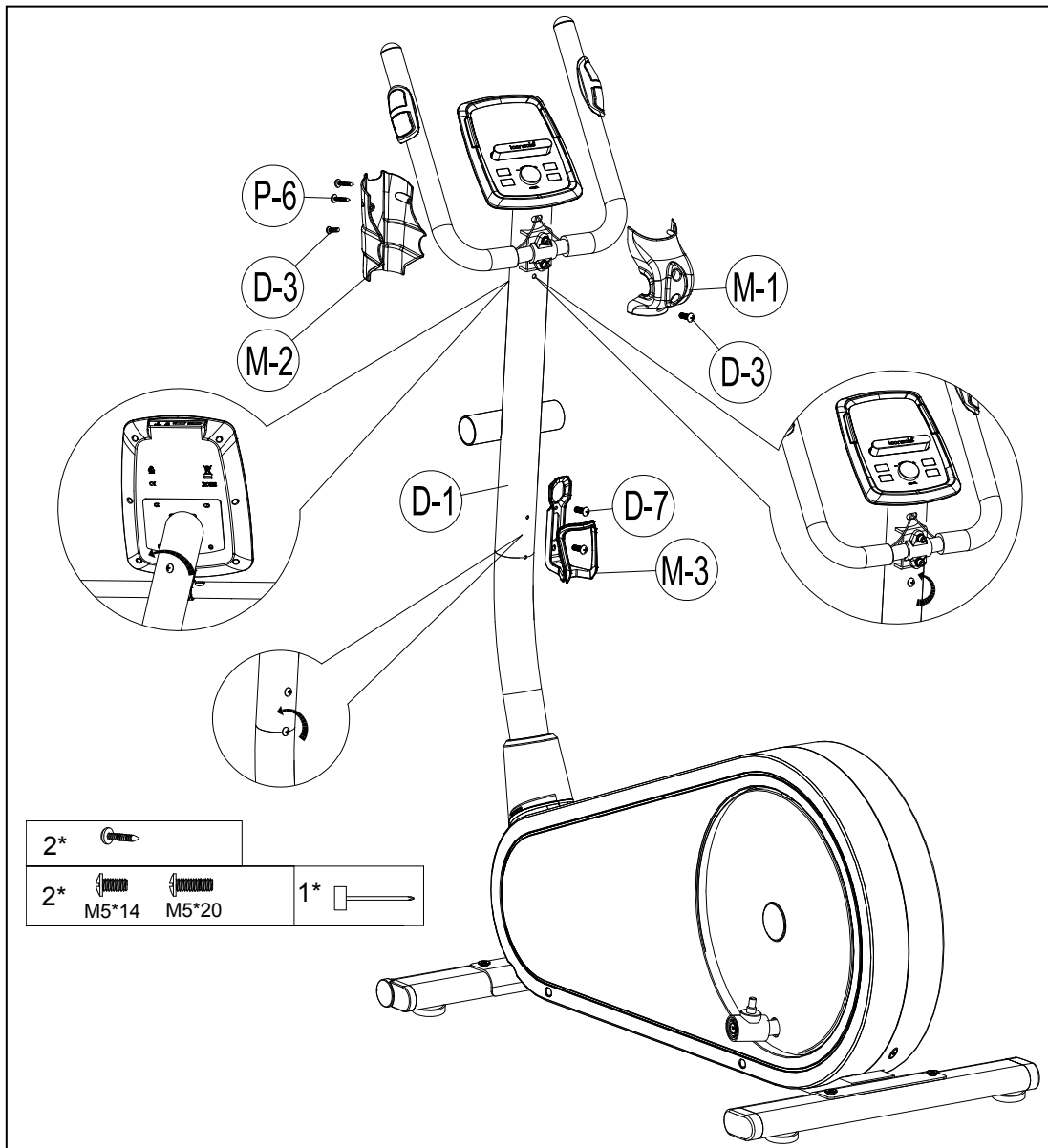
STEG 3

1. Fäst det främre handtaget (B-1) på styrstolpen (D-1) med fästkapan (P-3) med två plana brickor (P-2), två fjäderbrickor (P-4) och två fästskruvar (P-1).
2. Trä sladden till handpulsmetaren (B-6) genom hålet.
3. Anslut datakablarna (D-2) och sladden till handpulsmetaren (B-6). Sätt sedan fast datorn (A-1) på datorfästet med de medföljande skruvarna (A-2).



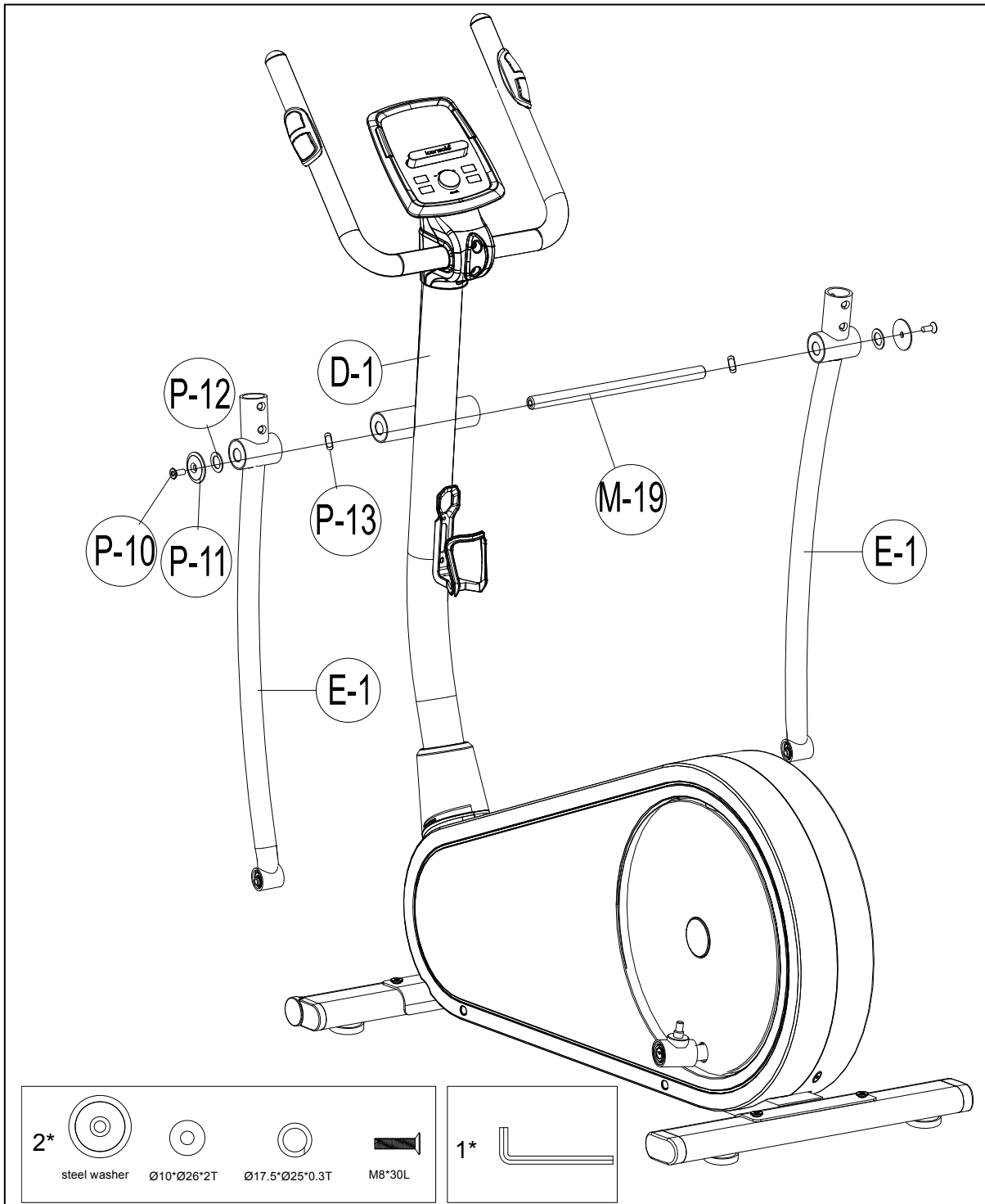
STEG 4

1. Ta först bort skruvarna (D-3) som sitter fast på styrstolpen.
2. Fäst den bakre täckkåpan (M-2) med två skruvar av typen (P-6) och en skruv av typen (D-3).
3. Fäst den främre täckkåpan (M-1) med skruvar (D-3).
4. Ta bort de skruvar (D-7) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (M-3) med skruv (D-7).



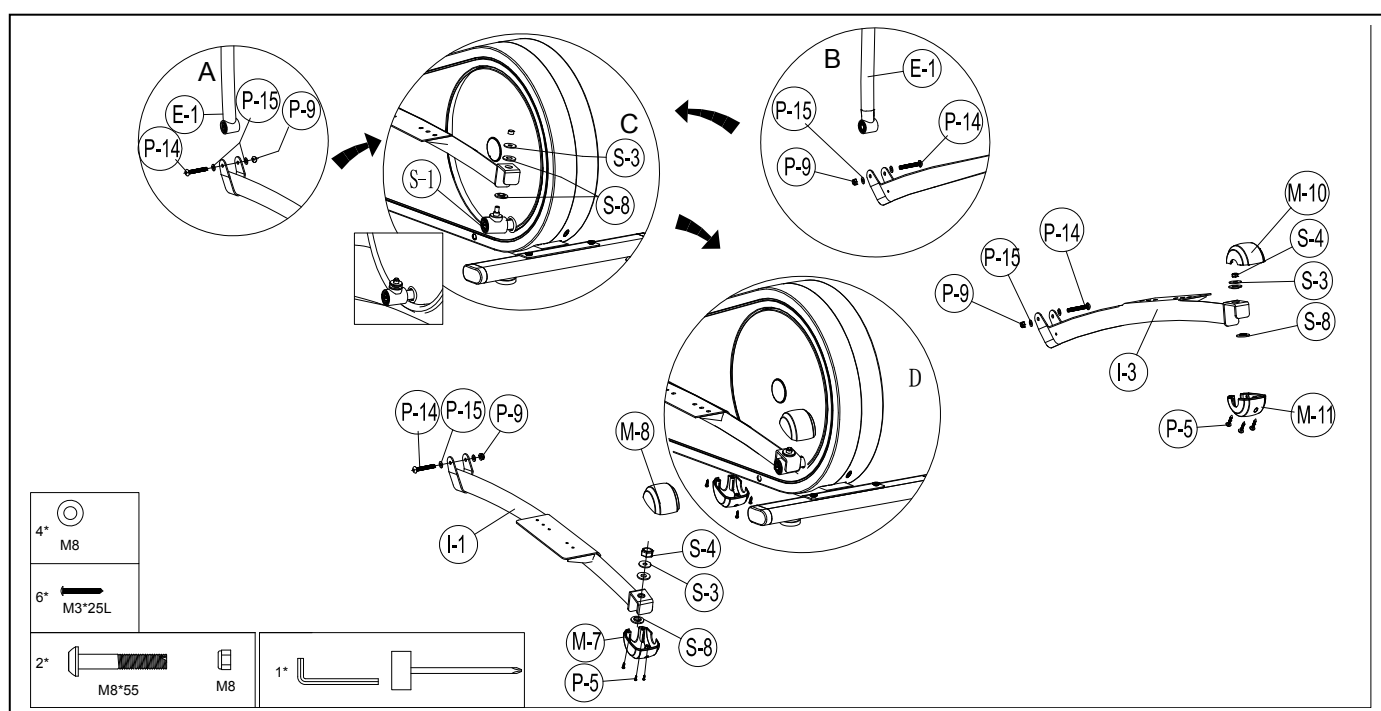
STEG 5 Fäst de två nedre handtagen (E-1) på styrstolpen (D-1). Använd en axel (M-19), två uppsättningar med vågformiga brickor (P-13), plana brickor (P-12) och packningar (P-11) samt sexkantskruvar (P-10).

Obs! Använd två insexnyckel verktyg för att fixa bult (P-10) på båda sidor samtidigt.



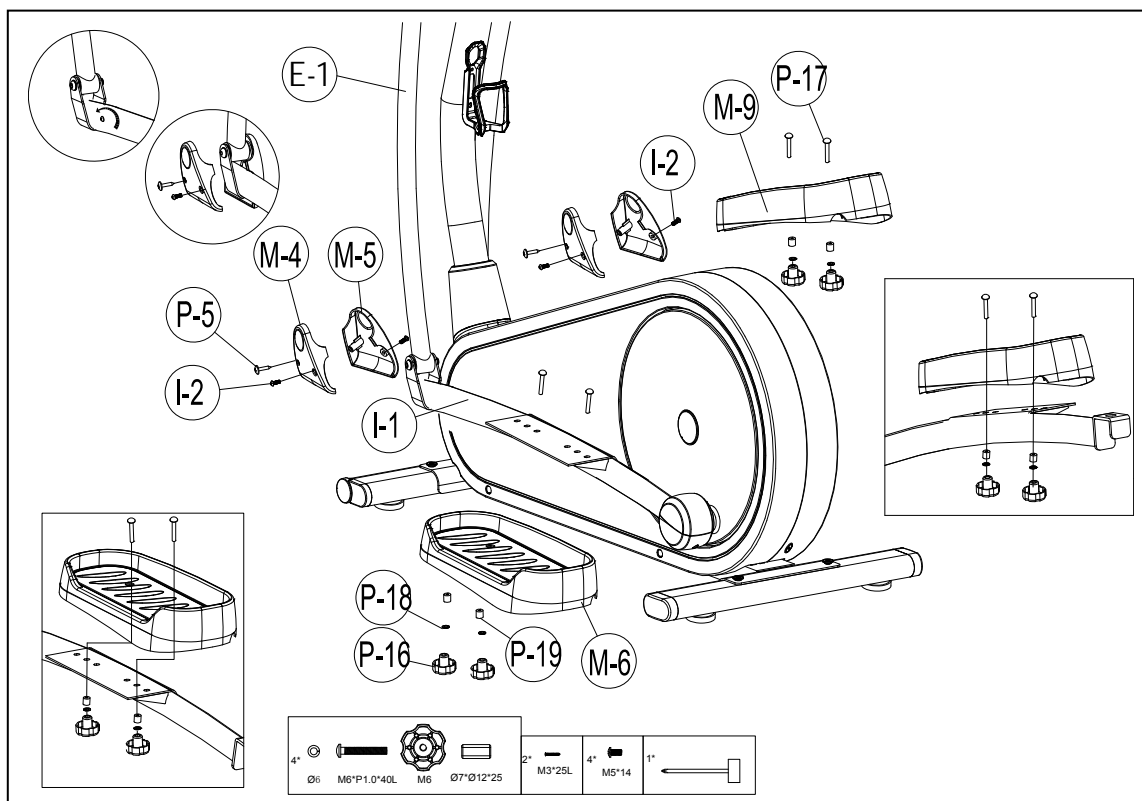
STEG 6

1. Sätt fast de nedre handtagen (vänster och höger) (E-1 V/H) på vänster och höger pedalarm (I-1 och I-3) med två sexkantskruvar (P-14), fyra plana brickor (P-15) och två plastmuttrar (P-9). -- **Bild A**
2. Sätt fast pedalarmarna (I-1 och I-3) på vevarmssetet med en plastmutter (S-4), plana brickor (S-3) och plastbrickor (S-8). --- **Bild B**
3. Sätt fast höger bakre kåpa (övre) (M-8) och höger bakre kåpa (nedre) (M-7) på vänster pedalarm (I-1) med skruv (pt.P-5). --- **Bild C**
4. Sätt fast vänster bakre kåpa (övre) (M-10) och vänster bakre kåpa (nedre) (M-11) på höger pedalarm (I-3) med skruv (P-5).

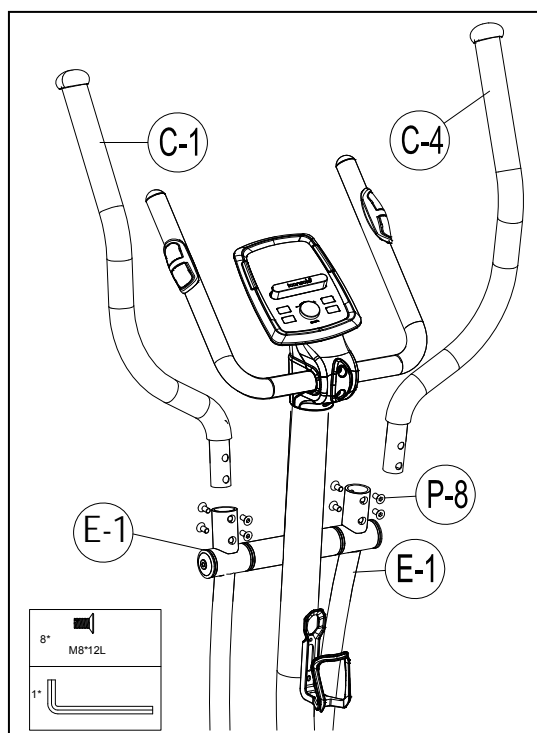


STEG 7

1. Ta först bort de skruvar (I-2) som sitter på pedalarmen.
2. Sätt fast de nedre handtagen (E-1 H/V) på vänster och höger pedalarm (I-1) och sätt sedan ihop täckkåpan (M-4 och M-5) med skruvar (P-5 och I-2).
3. Sätt fast högerpedalen (M-9) på pedalarmen (I-3) med två vred (P-16), två fjäderbrickor (P-18), två bussningar (P-19) och två vagnsskruvar (P-17).
4. Sätt fast vänsterpedalen (M-6) på pedalarmen (I-3) med två vred (P-16), två fjäderbrickor (P-18), två bussningar (P-19) och två vagnsskruvar (P-17).

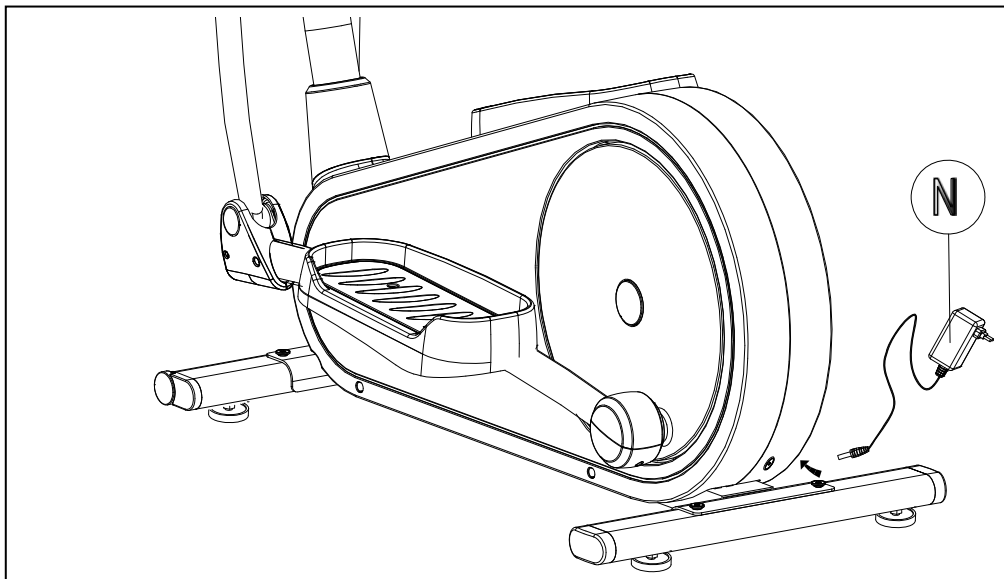


- ## STEG 8
- Sätt de övre handtagen (C-1, C-4) (H/V) i de nedre handtagen (E-1) och fäst med åtta sexkantskruvar (P-8).



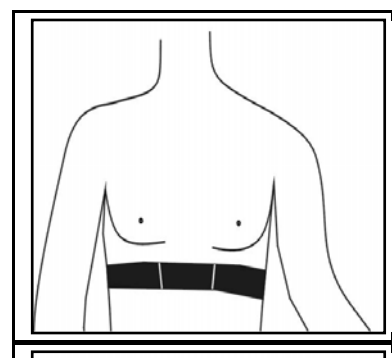
STEG 9

Anslut adaptern (N) till DC hål (finns på baksidan av kedjeskyddet).



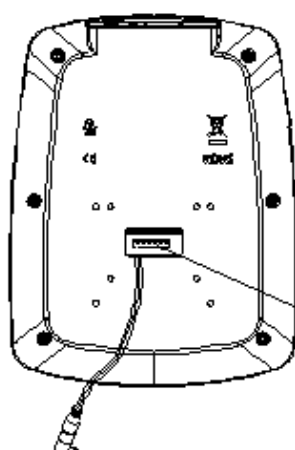
Bruksanvisning för bröstremmen

1. Fäst bröstremmen runt bröstet och dra åt. (Remmen fungerar enbart om den har direktkontakt med huden).
2. Justera remmen till positionen som visas på bilden.
3. Avståndet mellan remmen och skärmen ska vara 80 cm \pm 10.
Se till att användaren är direkt framför skärmen hela tiden.



Appen **Fit hi way** BRUKSANVISNING

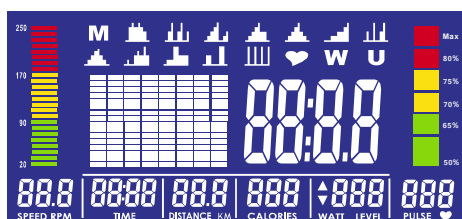
!!! För enkel träning behöver man inte alltid välja något träningsprogram eller manuellt ställa in TID, AVSTÅND eller andra värden. Du kan bara börja trampa.



System plug connection socket

Connection for hand pulse wire

Så snart datorn matas med ström hörs en ljudsignal och alla element på LCD-displayen visas under 2 sekunder. Därefter visas en kort stund hjuldiametern (78,0) samtidigt som enheten KM (K)/ ML (M) bör visas som text till höger.



VISNINGSLÄGEN och KNAPPFUNKTION

Träningsvärden	Visningsintervall	Inställningsintervall
TIME (tid)	0:00–99:59 min.	0:00–99:00 min.
SPEED (hastighet)	0,0–99,9 km	/
DISTANCE (sträcka)	0,0–99,9 km	0,0–99,9 km
CALORIES (kalorier)	0–999 kcal.	0–990 kcal.
WATT (effekt)	0–999 W	10–350 W
RPM (varv/min.)	0–999	/
PULSE (puls)	30-230 slag/min.	0, 30–230 slag/min.

KNAPP	FUNKTION
Inställningshjul	- Höj/sänk värde - Bekräfta/Välj inställning.
Total Reset (totala återställ)	- Tryck för att starta om datorn och börja från användarinställningen.
Reset (återställ)	- Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen. - Nollställ alla värden vid inställning av träningsvärden eller stoppläge.
Start/Stop (start/stopp)	- Starta eller avbryta träningen.
Återhämtning	- Kontrollera pulsen under återhämtningsfasen.

Ljudsignaler

Alla inställningar som görs med datorn bekräftas med en ljudsignal:

1 kort pip = inställningen bekräftas

2 korta pip = det går inte att göra några inställningar

(till exempel om ett träningsprogram pågår. Tryck START/STOP för att avsluta programmet.)

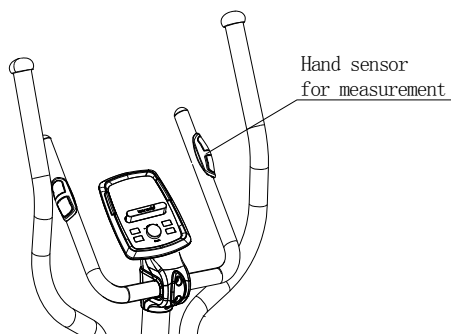
Träningsinformation

Datorn beräknar och visar alla värden automatiskt beroende på användarens träningsstatus (se tabellen).

Obs!

* Om bara ett "P" visas i stället för ett pulsvärde så går pulsen inte att mäta.

Ta tag i handtaget där alla fyra pulssensorer finns eller bär ett bröstband. Fukta först dina handflator med lite vatten om det behövs.



* Vad som visas i displayens mittfält beror på vilken typ av träning som har valts.

Datorn erbjuder ett antal olika sätt att variera träningspassen och göra dem mer motiverande.

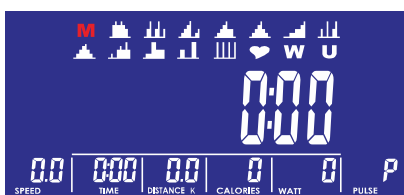
Följande träningsprogram finns:

- Manuell träning (träning utan program)
- Träning med program (det finns 12 inbyggda program, P01–P12)
- Träning med ditt eget program (User program/användarprogram)
- Träning med pulsstyrningsprogram (H.R.C)
- Träning med angiven uteffekt (WATT)

Starta träning omedelbart

Så snart strömmatning är inkopplad kommer datorn att visa alla element i displayen under 2 sekunder och därefter visa hjuldiametern i fönstret SPEED (hastighet) och sedan gå över i läge för inställningar för träningspasset.

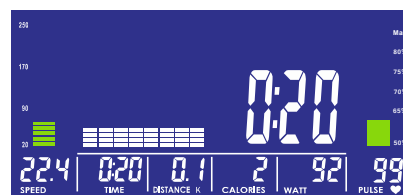
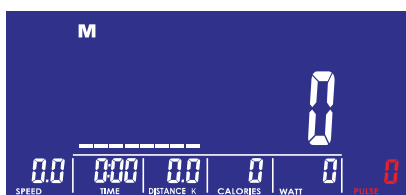
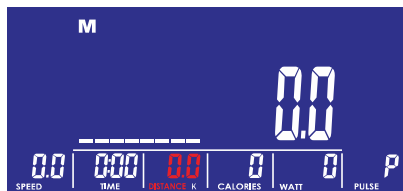
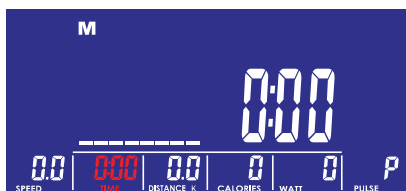
MANUAL (manuellt) blinkar i matrisdisplayen med frekvensen 1 Hz. Om du tidigare har valt ett program eller börjat träna kan du trycka på RESET för att återgå till startskärmen.



-Tryck på knappen START/STOP för att börja träna direkt utan att göra några fler inställningar.

-Tryck på inställningshjulet för att ange dina personliga inställningar. Följande fält kommer att blinka i tur och ordning:

- . TIME (tid)
- . DISTANCE (sträcka)
- . CALORIES (kalorier)
- . PULSE (puls)



Rotera inställningshjulet uppåt eller nedåt för att välja värden och bekräfta ditt val.

Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp).

Så snart någon av de inställda värdena uppnår det inställda målvärdet kommer symbolen att blinka i motsvarande fönster på displayen (t.ex. TIME/tid) och flera pipjud avges.

-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att snurra inställningshjulet uppåt eller nedåt. Det nyligen inställda värdet kommer att visas under fönstret LOAD/belastning (standardvärdet är nivå 1).

Om ingen knapp trycks in under

3 sekunder kommer visningen av belastningsnivå att ersättas av visning av antalet WATT.

-Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. Alla uppgifter om träning finns kvar (Signalen för pulsslåg påverkas inte).

Hur man väljer träningsprogram

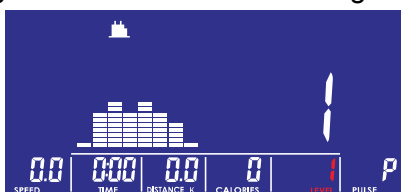
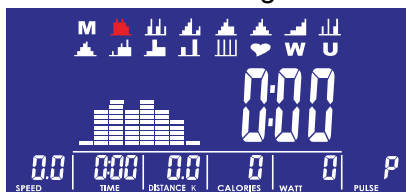
Så snart strömmatning är ansluten blinkar ordet MANUAL/manuellt på skärmen.

-Roteraställningshjulet för att i tur och ordning växla mellan M(Manuellt)→P(Program)→♥(pulsstyrning)→W(Watt)→U(User/användare).

-Välj P och bekräfta genom att trycka på inställningshjulet. Programmen är förinställda med profiler.

Roteraställningshjulet för att välja en av de 12 förinställda profilerna. Ställ in önskad träningstid med inställningshjulet och tryck på knappen START/STOP (start/stopp) för att börja träna.

-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att snurra inställningshjulet uppåt eller nedåt. Det just inställda värdet kommer att visas i fönstret LOAD (belastning). Om ingen knapp trycks in under 3 sekunder kommer visningen av belastningsnivå att ersättas av visning av antalet WATT.



-Förklaring av olika program:

Intervallprogram P2- P3- P7- P12

Program med successivt ökande belastning P6- P9- P11

Program med ökning och sänkning av belastningen P1- P4- P5- P8 -P10

De sparade träningsprogrammen är särskilt utformade för att förbättra den aerobiska grundkonditionen.

. Som nybörjare bör du börja med dessa program i låg hastighet och ställa in ett lågt pedalmotstånd.

. Du bör gå vidare till intervallprogram först efter att du redan har tränat flera gånger.

Förinställt program för pulsstyrning (H.R.C)

I detta program reagerar motionscykeln på din puls, som mäts av handsensorerna eller bröstbältet.

Dessa program låter dig träna effektivt och säkert inom önskat pulsområde.

Dessutom visar enkla grafiska symboler om du behöver öka eller minska din belastningsnivå. Du kan välja mellan:

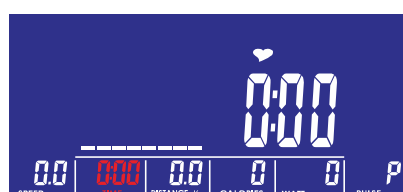
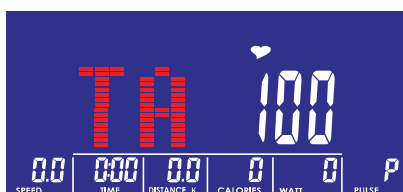
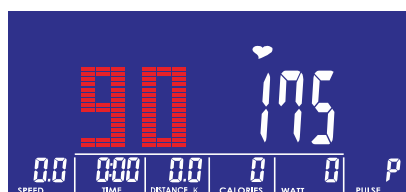
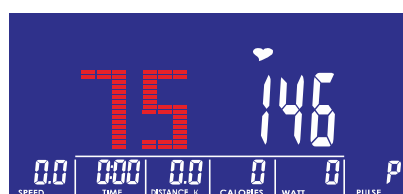
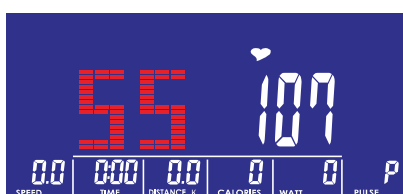
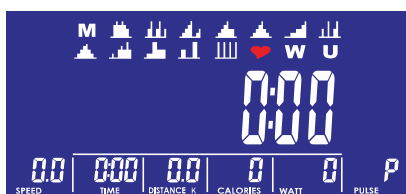
HRC55 Här tränar du i det mycket effektiva intervallet kring 55 %, vilket är utmärkt för nybörjare och för allmän fettförbränning.

HRC75 Intervallet kring 75 % av maxpulsen är lämpligt för vana användare och idrottsmän.

HRC90 Det anaerobiska intervallet kring 90 % av maxpulsen passar endast för tävlingsidrottare och korta sprintträningar.

TAG Datorn använder din ålder för att beräkna en målpuls som du kan ändra

efter eget behag. Välj aldrig en målpuls som är högre än maxpulsens som beräknats utifrån din ålder.



- Tryck på inställningshjulet för att välja H.R.C. (pulsstyrning) och välj genom att trycka på hjulet. Välj mellan HRC55-->HRC75-->HRC90-->TARGET (mål).
Med HRC55,HRC75 och HRC90 beräknas maxpuls automatiskt av datorn.
- Med programmet TARGET (mål), visas det förinställda värdet 100. Vrid på inställningshjulet för att välja ett värde i intervallet 30–230 och bekräfta. Programmet har sparats.
- Mata in med inställningshjulet hur långt träningspass du vill göra och tryck på START/STOP för att börja träna.

För detta program är det nödvändigt att hålla händerna på handtagens sensorer eller använda ett bröstband med pulsgivare under träningen för att datorn ska kunna känna av och visa din puls.

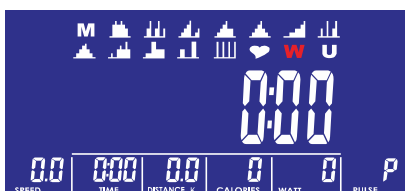
Programfunktion:

- Datorn ställer in ett pedalmotstånd som gör att du hela tiden tränar inom din angivna målpuls.
- .Om du tränar och ligger under din målpuls kommer pedalmotståndet automatiskt att öka med en belastningsnivå var 30:e sekund.
- .Om du tränar och går över din förinställda puls så kommer pedalmotståndet automatiskt att minska med en belastningsnivå var 15:e sekund. Om du redan har nått den lägsta nivån "1" och din puls fortfarande är över det inställda värdet avges en ljudsignal efter 30 sekunder och programmet avslutas automatiskt.

Träning med angiven uteffekt

Här kan du ange en fast uteffekt. Datorn justerar automatiskt pedalmotståndet till din hastighet så att uteffekten blir konstant.

- Tryck på inställningshjulet för att välja WATT och välj genom att trycka på hjulet. Vrid på inställningshjulet för att välja önskad uteffekt för träningspasset (standardvärdet är 120).
- Mata in med inställningshjulet hur långt träningspass du vill göra och tryck på START/STOP för att börja träna.
- Du kan justera antalet WATT (effektnivån) under träning genom att snurra inställningshjulet uppåt eller nedåt. Det ändrade värdet kommer att visas under fönstret WATT. Om ingen knapp trycks in under 3 sekunder kommer visningen av belastningsnivå att ersättas av visning av antalet WATT.

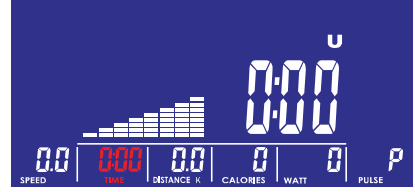
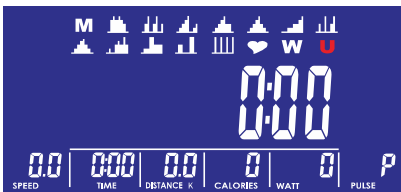


Användarvald profil

Här kan du utforma din egen profil med staplar, precis som i de förinställda programprofilerna.

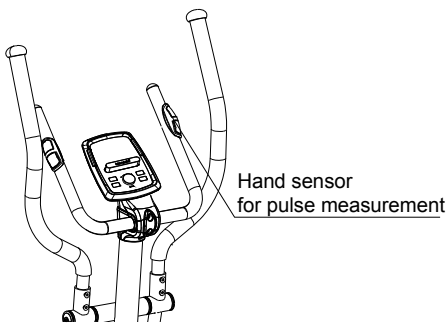
- Tryck på inställningshjulet för att visa USER PROGRAM och välj genom att trycka på hjulet. Den första stapeln visas.
- Rotera inställningshjulet för att ställa in motståndsnivån och bekräfta genom att trycka på hjulet. Nästa stapel visas.
- Fortsätt samma process upp till 8 staplar. Den högsta motståndsnivån är 16. När du är klar med din önskade profil trycker du in och håller inställningshjulet intryckt i 2 sekunder så sparas profilen.
- Mata in med inställningshjulet hur långt träningspass du vill göra och tryck på START/STOP för att börja träna.
- Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att snurra inställningshjulet uppåt eller nedåt. Det just inställda värdet kommer att visas i fönstret LOAD (belastning). Om ingen knapp trycks in under

3 sekunder kommer visningen av belastningsnivå att ersättas av visning av antalet WATT.



Att mäta pulsen med sensorerna på handtagen

Handsensorn är inte någon medicinsk utrustning utan snarare ett träningsredskap för ungefärlig mätning av pulsen och för visning av pulsen under träning på motionscykeln



You can measure your pulse with the two hand sensor on the handle.
 >> Place both hands on the hand sensor on the handle as you exercise and wait briefly for the pulse value to be displayed.

Återhämtningsfas

Det rekommenderas att ett intensivt träningspass avslutas med en återhämtningsfas. Under denna fas bör du kunna koppla av och trampa utan stort motstånd tills pulsen går ned till nära dess vanliga nivå.
 -Tryck på knappen RECOVERY/återhämtning och greppa handsensorerna eller använd pulsbandet igen.
 Då visas endast TIME/tid som räknar ned från 60 sekunder till 0 och alla andra funktioner är oåtkomliga.
 När återhämtningsfasen på 60 sekunder är över, visas en utvärdering av uppnådd puls:



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

-Om din puls fortfarande är hög efter 60 sekunder (F ligger mellan 4 och 6), så kan du starta om återhämtningsprogrammet för att fortsätta att gradvis sänka din puls.

APPen Fit Hi Way

I konsolen finns en inbyggd 4.0 Bluetooth-modul för APP-funktionalitet. Användaren kan koppla konsolen till en surfplatta eller smartphone för APP-funktionalitet via Bluetooth.

Börja med att söka efter appen med orden [Fit Hi Way] i App Store, Google Play eller Baidu Assistant, ladda ned appen och installera den i din mobila enhet.

Aktivera sedan Bluetooth på surfplattan och sök efter konsol-enheten och koppla samman.

Para surfplattan och konsolen via Bluetooth. Öppna appen [Fit Hi Way] på surfplattan och börja träna med surfplattan.

(Användningen av appen beskrivs i Fit Hi Ways Bruksanvisning)



OBS!

1. När konsolen är sammankopplad med surfplattan via Bluetooth kommer konsolen att släckas.
2. När du avslutar appen Fit Hi Way och stänger av Bluetooth på din enhet kommer konsolen att starta igen.
3. Om konsolen eller skärmen fungerar onormalt kan du stänga av och starta om den.

Emellanåt kommer bruksanvisningen att uppdateras. Användaren kan hämta den senaste versionen genom att skanna QR-koden eller följa länken nedan till webbplatsen.

BRUKSANVISNING för Fit Hi Way



Obs! Alla förinställda data försvinner om du kopplar ur maskinens kontakt (adaptern).