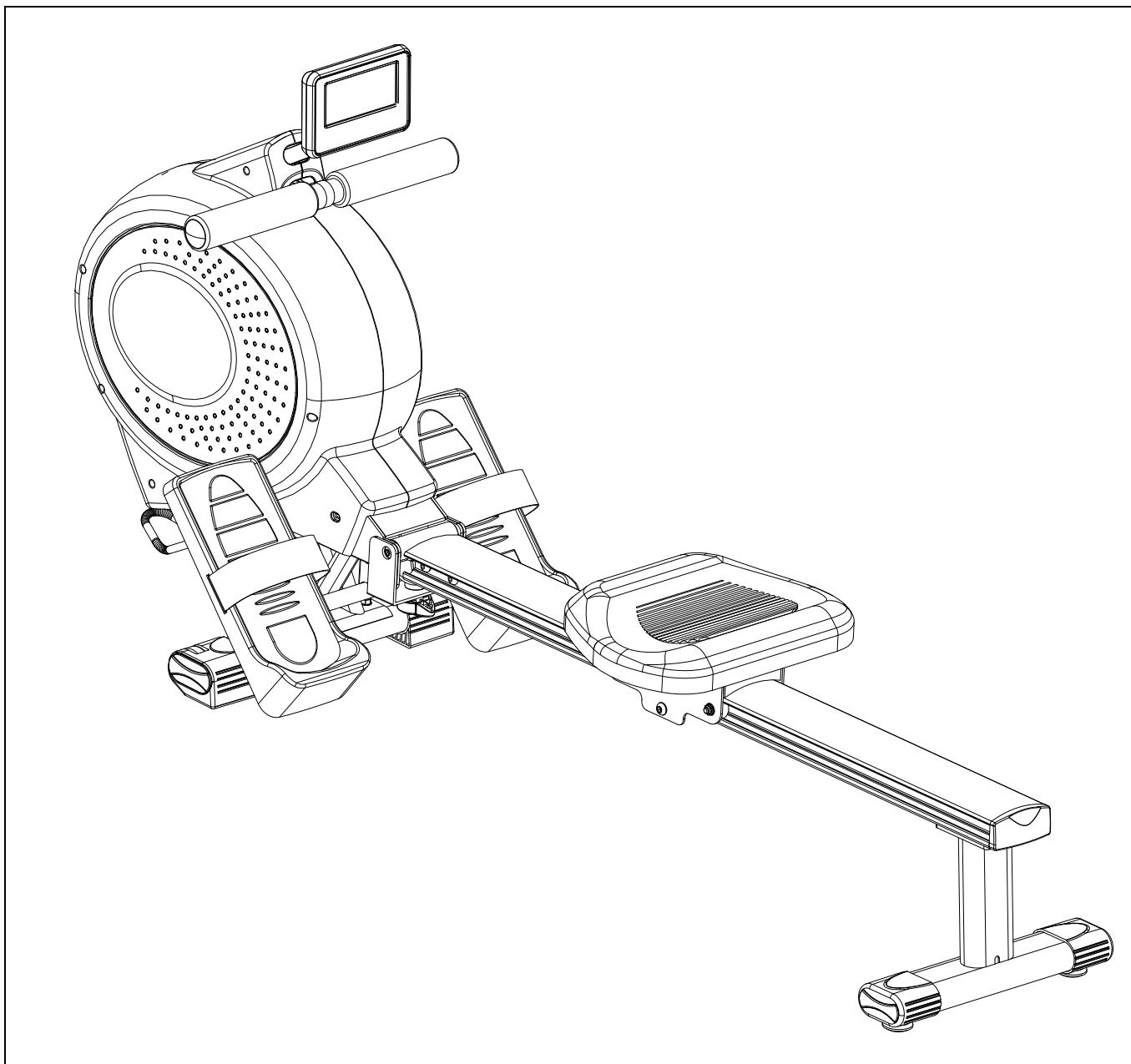
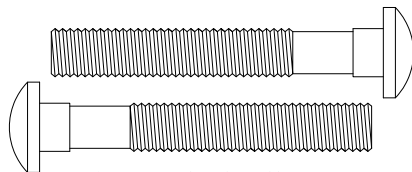


Bruksanvisning Casall R400

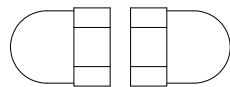
RODDMASKIN



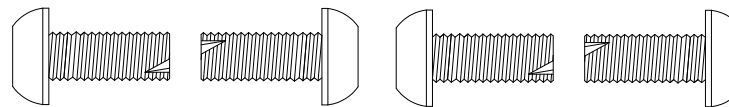
R400



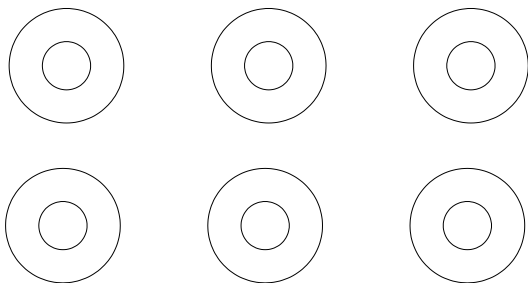
I-1 Carriage Bolt M8*P1.25*55MM (2)



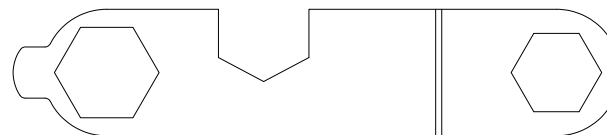
I-3 Acorn Nut for M8 Bolt (2)



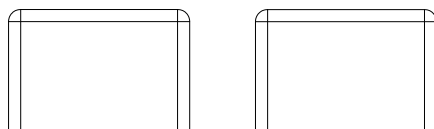
I-4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (4)



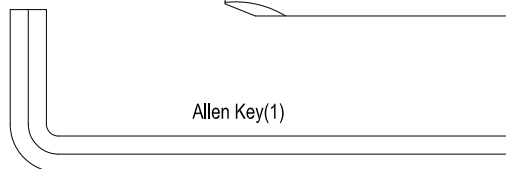
I-2 Flat washer for $\phi 8^* \phi 19^* 2T$ (6)



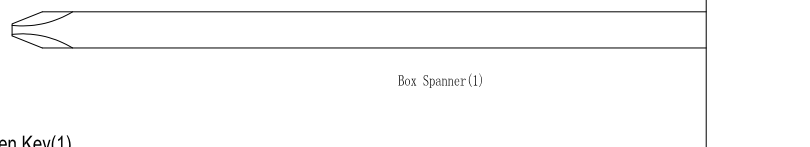
Wrench (1)



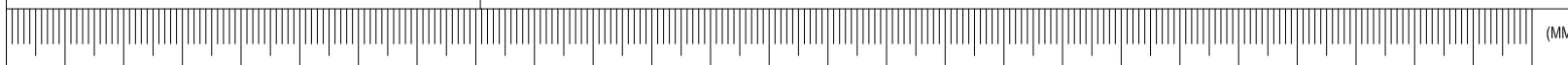
I-5 CAP(2)



Allen Key(1)

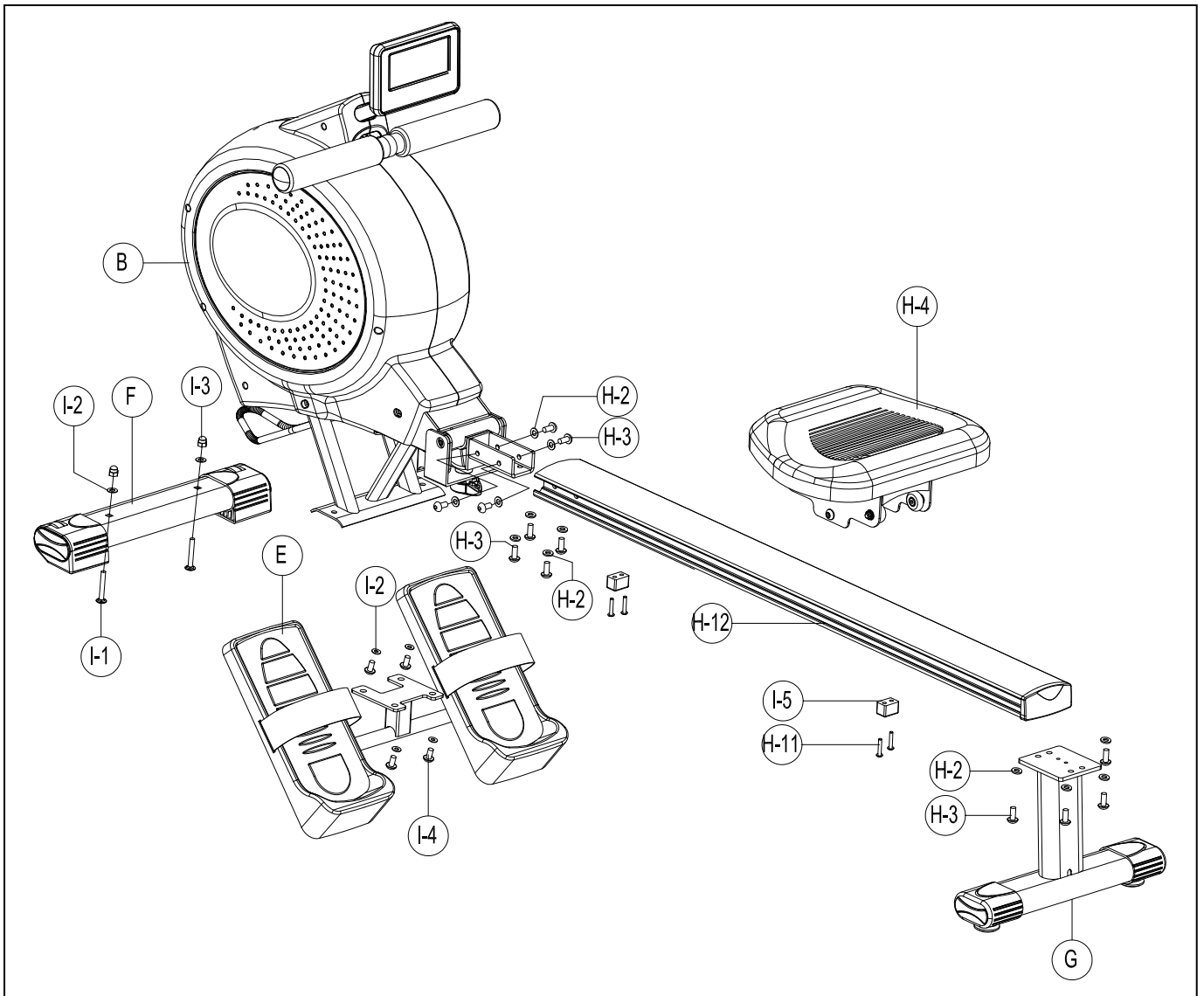


Box Spanner(1)

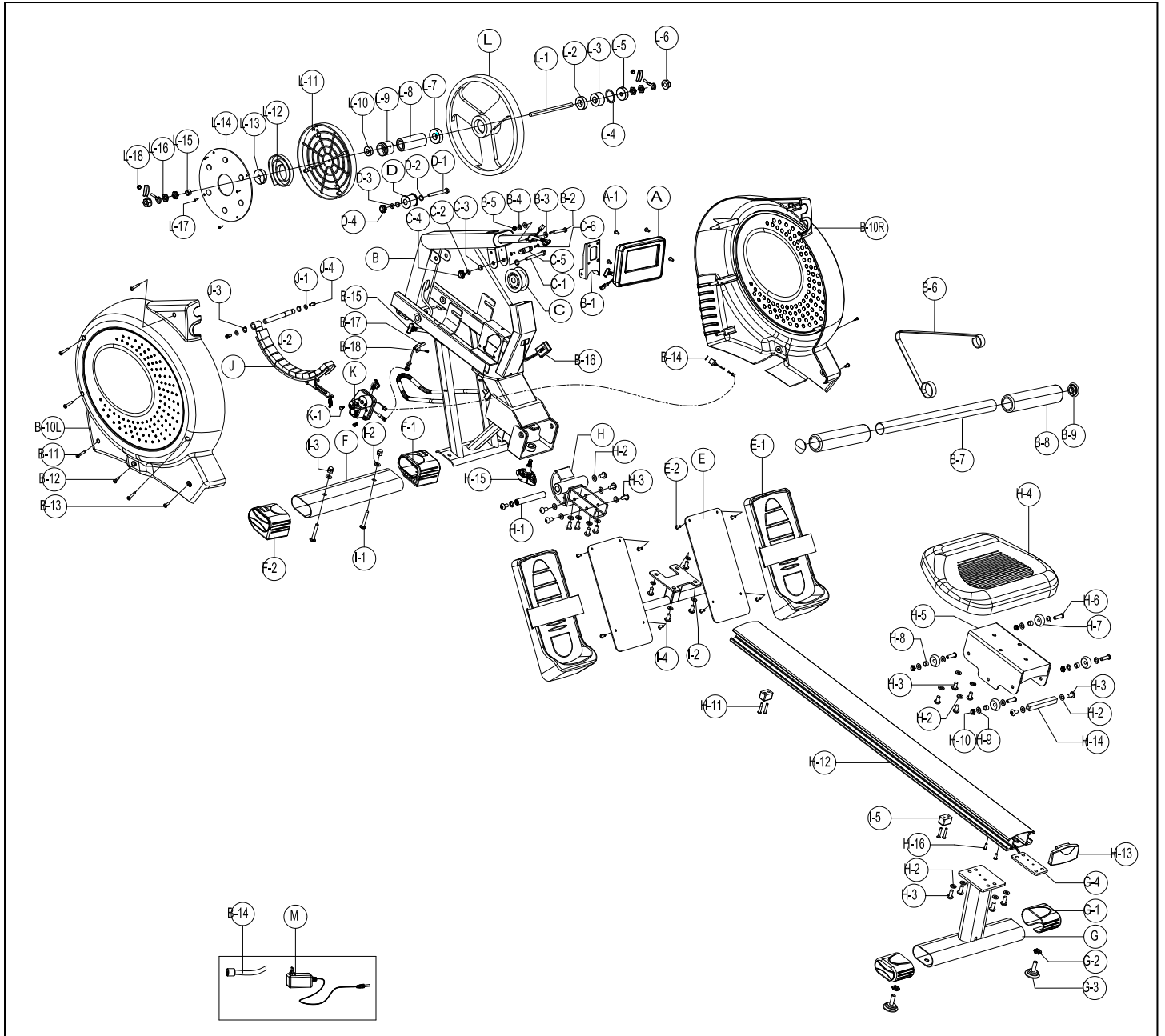


(MM)

Monteringsritning



SPRÄNGSKISS



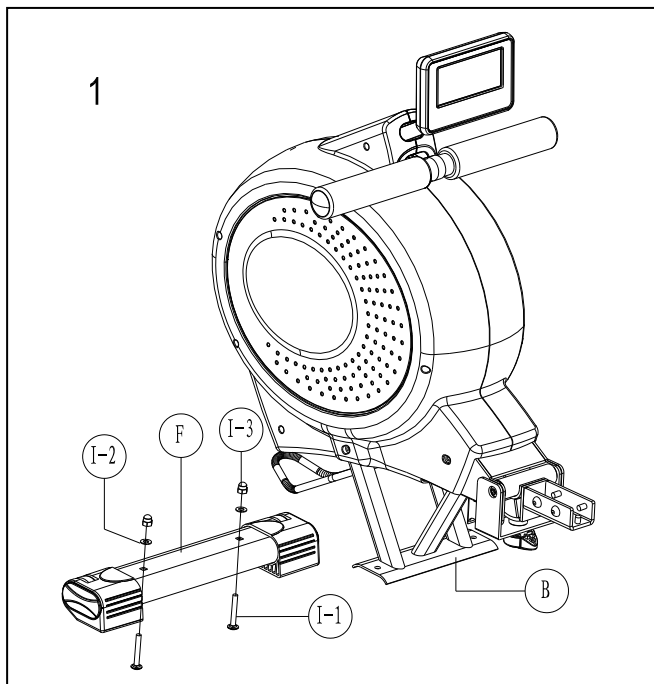
Komponentlista

Nr	Beskrivning	Antal	
A	DATOR	1	SET
A-1	MONTERINGSSKRUV FÖR DATOR	4	ST
B	HUVUDRAM	1	SET
B-1	MONTERINGSFÄSTE FÖR DATOR	1	ST
B-2	SKRUV M6xP1,0x57L	2	ST
B-3	FIXERINGSTRICKA	4	ST
B-4	PLAN BRICKA $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$	2	ST
B-5	PLASTMUTTER M6	2	ST
B-6	REM	1	ST
B-7	HANDTAG	1	SET
B-8	KUDDAR FÖR HANDTAG	2	ST
B-9	ÄNDPLUGG	2	ST
B-10 R	VÄNSTER KÅPA	1	ST
B-10 L	HÖGER TÄCKKÅPA	1	ST
B-11	SKRUV M4x40L	5	ST
B-12	SKRUV M5x16L	2	ST
B-13	SKRUV M5x16L	2	ST
B-14	DC-KABEL	1	SET
B-15	ÖVRE DATORKABEL	1	ST
B-16	TRÅDLÖS PULSSENSOR	1	ST
B-17	SENSOR	1	ST
B-18	SKRUV M4x10L	1	ST
C	DRIVHJUL	1	SET
C-1	SEXKANTSSKRUV 3/8"x61 mm L	1	ST
C-2	PLAN BRICKA $\phi 10 \times \phi 18 \times 2t$	3	ST
C-3	BUSSNING $\phi 10 \times \phi 14 \times 6$ mm L	2	ST
C-4	PLASTMUTTER 3/8"x7t	1	ST
C-5	STOPPLUGG FÖR REM	1	ST
C-6	SKRUV M4x10L	1	ST
D	LITET DREV	1	ST
D-1	SEXKANTSSKRUV 3/8"x61 mm L	1	ST
D-2	BUSSNING $\phi 10 \times \phi 14 \times 3$ mm L	2	ST
D-3	PLAN BRICKA $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$	3	ST
D-4	PLASTMUTTER 3/8"x7t	1	ST
E	PEDALHÅLLARE	1	SET
E-1	PEDAL	1	SET
E-2	SKRUV M5xP0,8x12L	8	ST
F	FRÄMRE STÖDBEN	1	ST
F-1	ÄNDPLUGG FÖR FRÄMRE STÖDBEN (HÖGER)	1	ST
F-2	ÄNDPLUGG FÖR FRÄMRE STÖDBEN (VÄNSTER)	1	ST
G	BAKRE STÖDBEN	1	ST
G-1	ÄNDPLUGG TILL BAKRE STÖDBEN	2	ST
G-2	SEXKANTSMUTTER 3/8", 16x3T	2	ST
G-3	JUSTERINGSSKRUV	2	ST
G-4	METALLPLÅT TILL RÄLSSKENA	1	ST

H	MONTERINGSHÅLLARE	1	ST
H-1	MONTERINGSHÅLLARENS AXEL	1	ST
H-2	PLAN BRICKA $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$ TILL MONTERINGSHÅLLAREN	18	ST
H-3	SKRUV M8xP1,25x20L TILL MONTERINGSHÅLLAREN	18	ST
H-4	SITS	1	ST
H-5	GLIDSKENA	1	SET
H-6	SEKKANTSKRUV M6xP1,0x30L	4	ST
H-7	TRANSPORTHJUL $\varnothing 30 \times 12W$	4	ST
H-8	BUSSNING $\varnothing 6,2 \times \varnothing 9,2 \times 7L$	4	ST
H-9	PLAN BRICKA $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1t$	8	ST
H-10	PLASTMUTTER M6	4	ST
H-11	SKRUV M5x35L	4	ST
H-12	RÄLSSKENA	1	ST
H-13	BAKRE ÄNDPLUGG FÖR RÄLSSKENA	1	ST
H-14	RULLAXEL	1	ST
H-15	JUSTERINGSVRED	1	ST
H-16	SKRUV M5x16L	2	ST
I-1	VAGNSBULT M8xP1,25x55L	2	ST
I-2	PLAN BRICKA $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	6	ST
I-3	KUPOLMUTTER M8	2	ST
I-4	SKRUV M8xP1,25x20L	4	ST
I-5	STOPPLUGG FÖR RÄLSSKENA	2	ST
J~J-4	MAGNETSATS	1	SET
K	VÄXELLÅDA	1	SET
K-1	SEKKANTSSKRUV M6xP1,0x10L	2	ST
L~L-5,L-7~L-18	SVÄNGHJULSSET	1	SET
L-6	VAGNSMUTTER 3/8"-26	2	ST
M	AC-ADAPTER	1	ST.

Steg 1

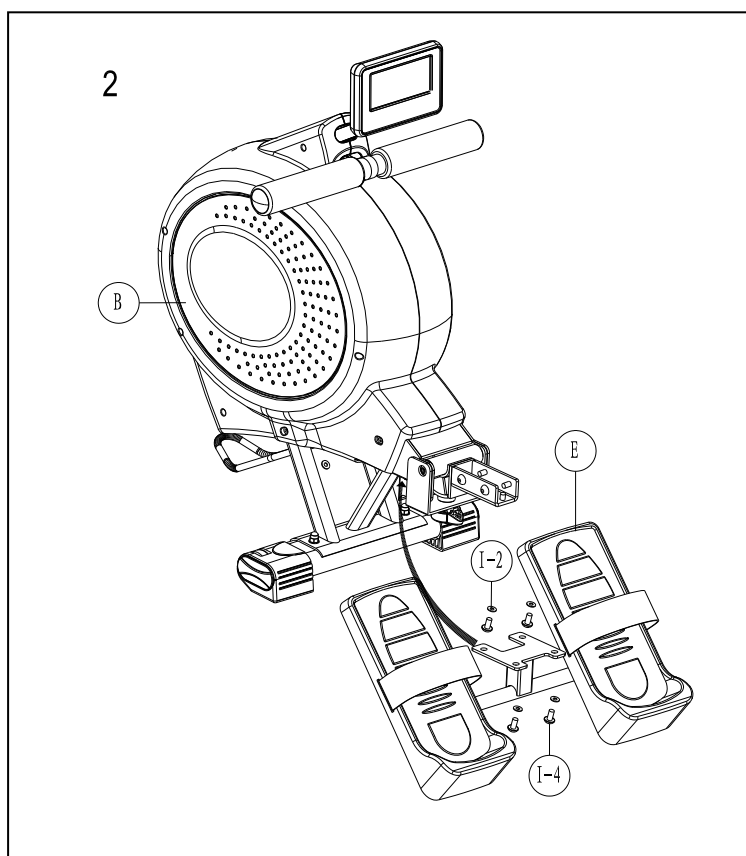
Fäst det främre stödbenet (F) i huvudramen med två M8xP1,25x55L-skruvar (I-1), två plana brickor (I-2) och två muttrar (I-3). Dra åt dem ordentligt.



Steg 2

Fäst pedalhållaren (E) på huvudramen (B) med fyra M8xP1,25x20L-skruvar (I-4) och fyra plana brickor (I-2).

Anmärkning: Dra inte åt skruvarna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.

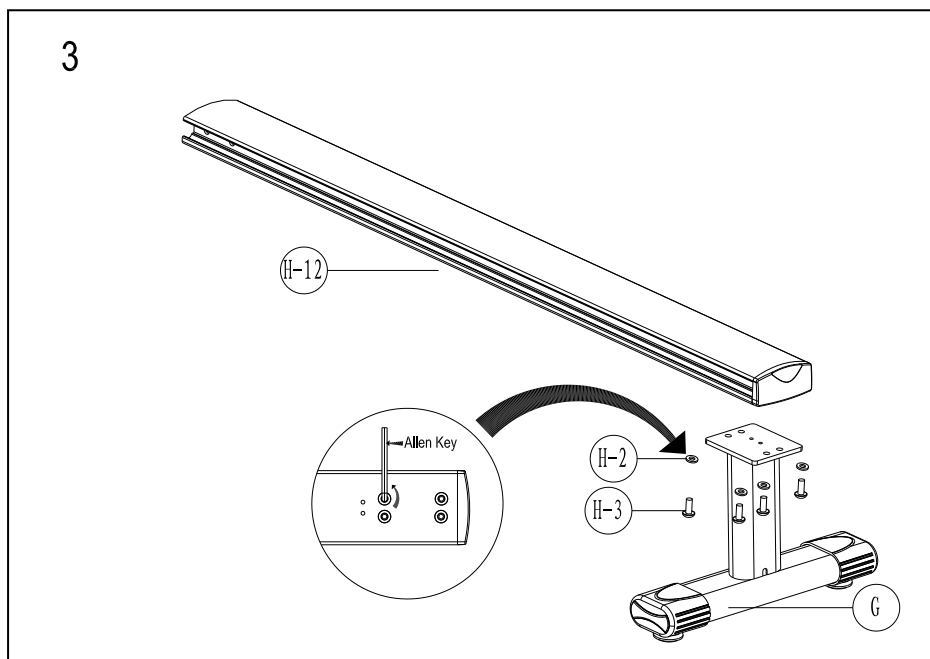


Steg 3

Ta bort M8xP1,25x20L-skruvorna (H-3) och de plana brickorna (H-2) på det bakre stödbenet (G).

Montera det bakre stödbenet (G) och fäst det sedan på rälsen (H-12) med M8xP1,25x20L-skrivar (H-3) och plana brickor (H-2).

Anmärkning: Dra inte åt skruvarna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.

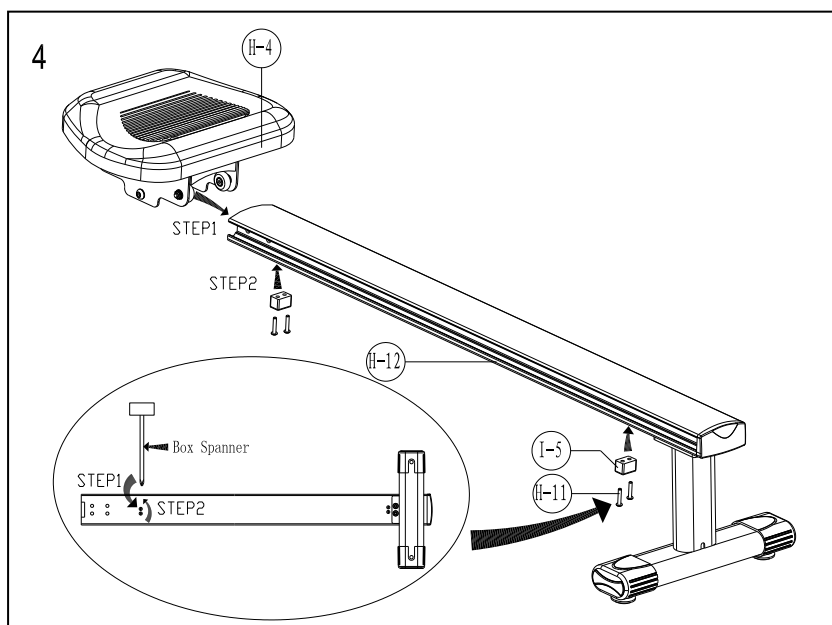


Steg 4

1. Ta bort M5x35L-skruvorna (H-1) på rälsen (H-12).

2. Skjut rälsen (H-12) genom sitsen (H-4).

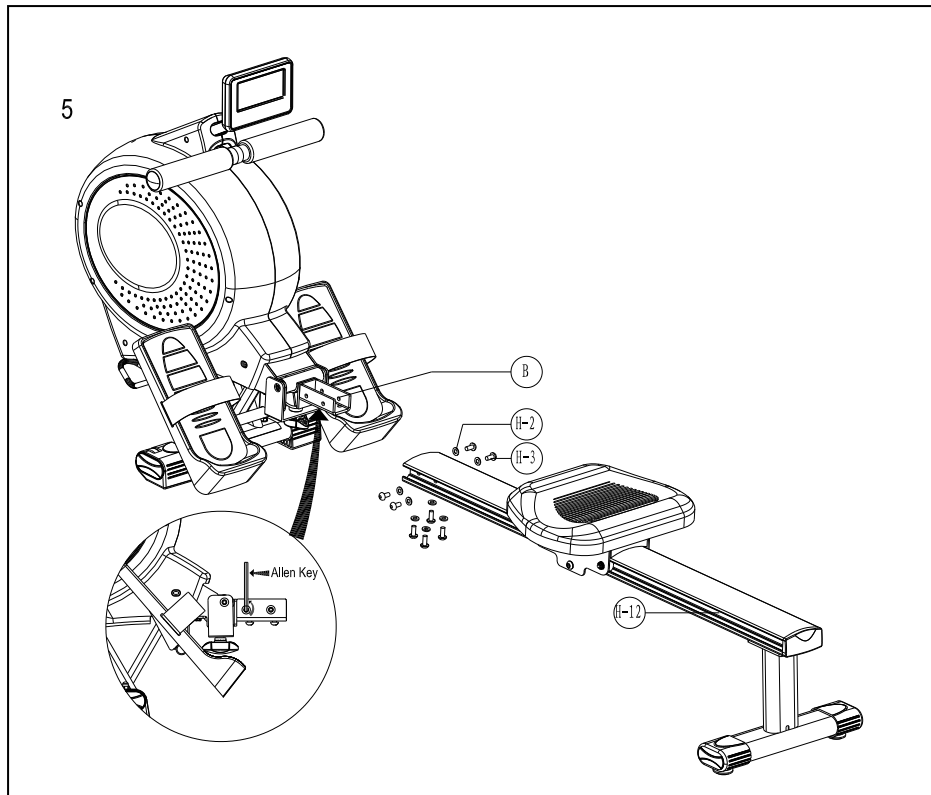
3. Skruva fast stoppluggen (I-5) på rälsen (H-12) med M5x35L-skrivar (H-11).



Steg 5

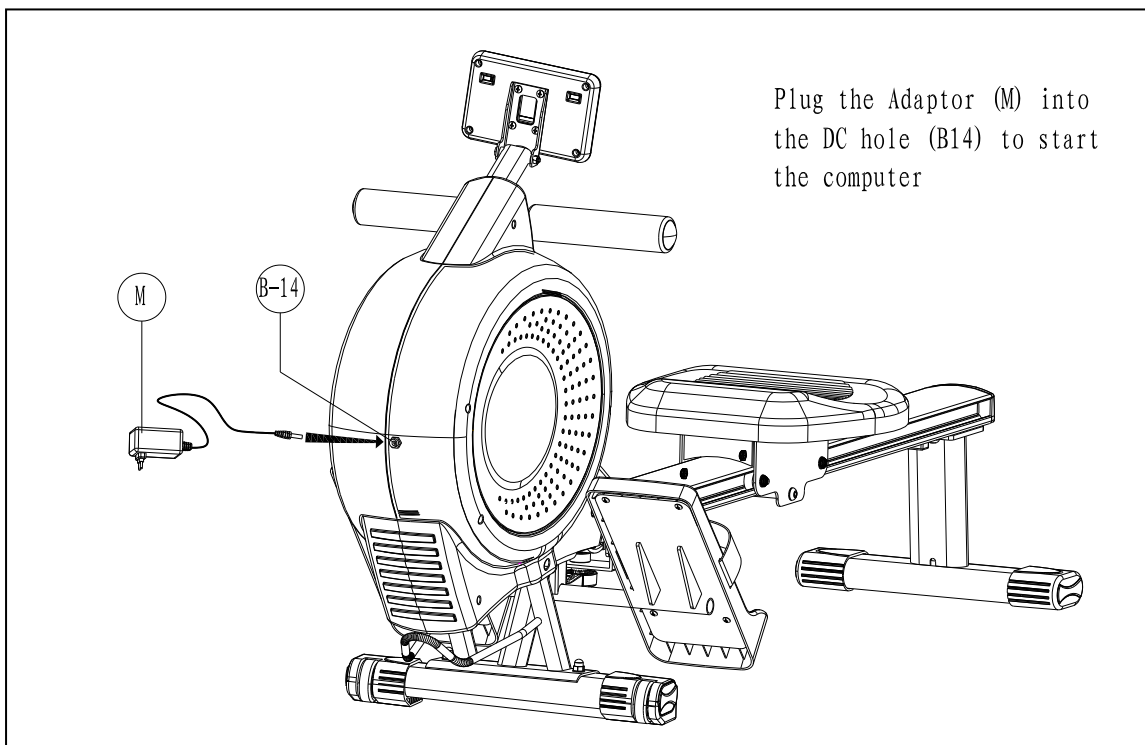
Ta bort M8xP1,25x20L-skruvarna (H-3) och de plana brickorna (H-2) på ramen (B). Sätt sedan i rälsen (H-12) i huvudramen (B) och fäst den med M8xP1,25x20L-skruvarna (H-3) och de plana brickorna (H-2).

Anmärkning: Dra inte åt skruvarna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.



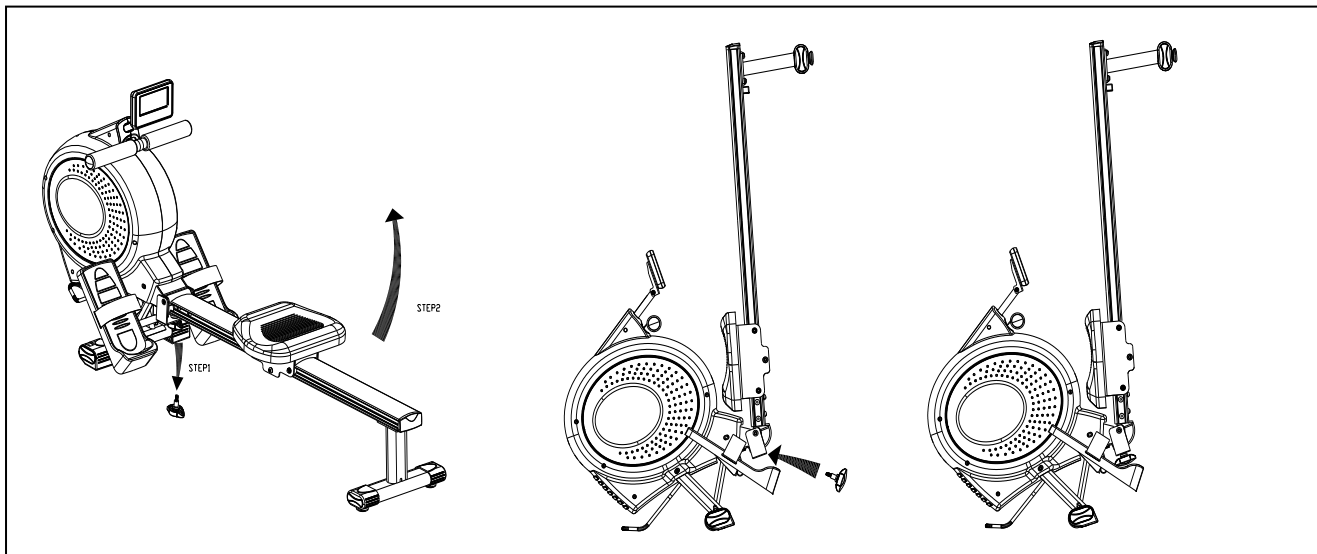
Steg 6

Sätt i adaptorn (M) i DC-hålet (B-14) för att starta datorn.



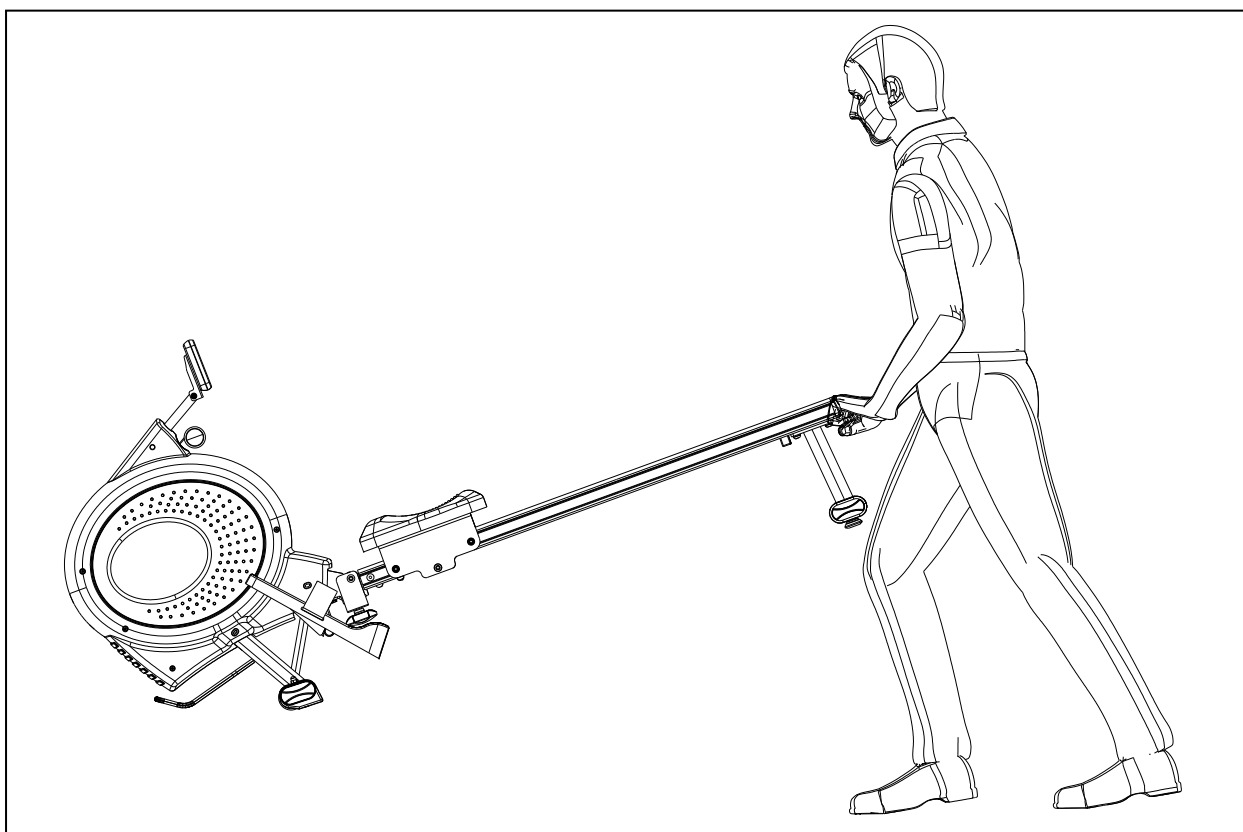
Instruktioner för ihopfällning

1. Lossa vredet (H-20) och dra ut rälsen (H-12).
2. Vrid rälsen 90 grader och för sedan in den i skåran på ramen.
3. Använd vredet för att låsa fast rälsen mot ramen.

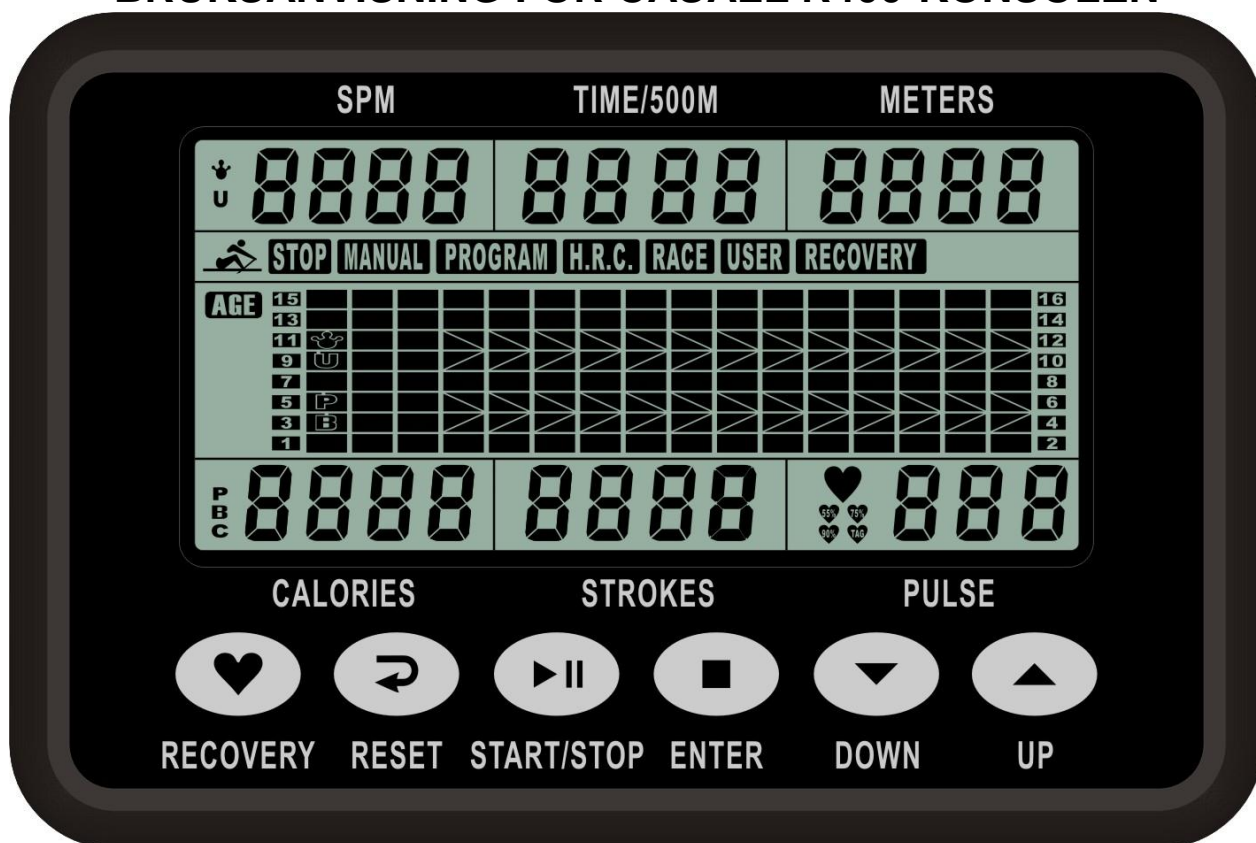


Instruktioner för flytt

Lyft upp roddmaskinen i det bakre stödbenet och kör den dit du vill flytta maskinen.



BRUKSANVISNING FÖR CASALL R400-KONSOLEN



[SKÄRMFUNKTION:]

DEL	BESKRIVNING
SPM	<ul style="list-style-type: none"> Slag per minut Visningsintervall 0~999
Time/500m (tid/500 m)	<ul style="list-style-type: none"> Träningstiden visas under rodd. Visningsintervall 0:00~99:59 * Datorn visar den tid det tar att ro <u>500 meter</u> med aktuell hastighet var 6:e sekund.
METERS (meter)	<ul style="list-style-type: none"> Roddsträcka Visningsintervall 0~99999
CALORIES (kalorier)	<ul style="list-style-type: none"> Förbrända kalorier under rodden. Visningsintervall 0~9999
STROKES (slag)	<ul style="list-style-type: none"> Antalet slutförda roddslag. Visningsintervall: 0~9999 Var 6:e sekund visas det totala antalet slag. * Slagräkningen nollställs om strömmen bryts (om adaptern dras ut ur kontakten).
PULSE (puls)	<ul style="list-style-type: none"> Slag per minut under rodden. Visningsintervall 0-30~240 °

[KNAPP FUNKTION:]

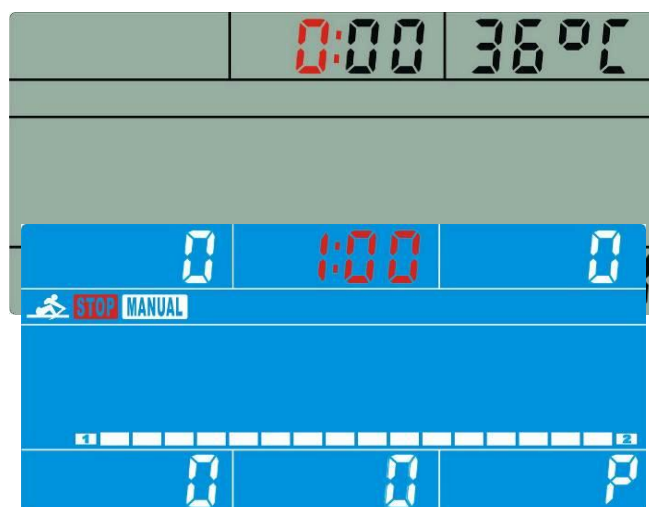
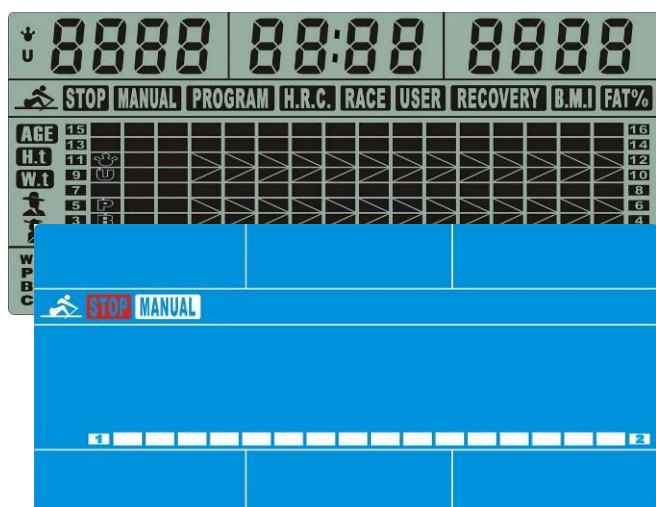
DEL	BESKRIVNING
Up (upp)	<ul style="list-style-type: none"> · Välja inställning. · Öka motståndet.
Down (ned)	<ul style="list-style-type: none"> · Välja inställning. · Minska motståndet.
Enter (retur)	<ul style="list-style-type: none"> · Bekräfta inställning eller val.
Reset (återställ)	<ul style="list-style-type: none"> · Tryck ned i två sekunder, datorn startas då om. · Rensa inställningsvärde. · Återgå till huvudmenyn efter ett träningspass.
Start/stop (start/stop)	<ul style="list-style-type: none"> · Starta eller stoppa roddträningen.
Recovery (återhämtning)	<ul style="list-style-type: none"> · Testa återhämtningsförmågan.

[ANVÄNDNING]

START

Sätt i strömsladden i kontakten. Datorn startas och visar alla segment på skärmen i två sekunder. Gå in i inställningsläget för klockan och kalendern.

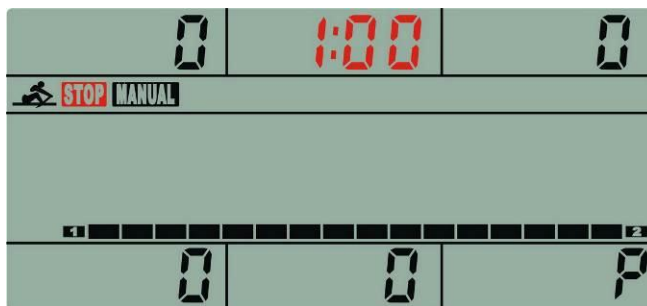
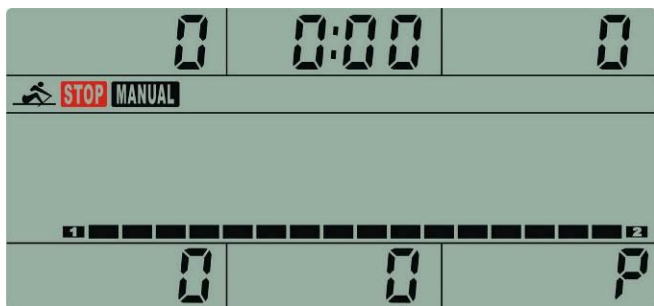
Efter fyra minuter utan rodd eller pulsavläsning växlar konsolen till strömsparläge och visar bara klockan, kalendern och rumstemperaturen.



Manual Mode (manuellt läge) :

Justera motståndet manuellt under träningen.

1. Tryck på START-knappen på huvudmenyn om du vill starta träningspasset i manuellt läge.
2. Välj Manual mode (manuellt läge) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER.
3. Välj RESISTANCE LEVEL(motståndsnivå), TIME (tid) (eller Meters (meter)), STROKES (slag) och CALORIES (kalorier) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER. (Det går enbart att välja antingen TIME (tid) eller METERS (meter). Båda kan inte ställas in samtidigt.)
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stop). Justera motståndet med UPP eller NED.
5. När det inställda träningsvärdet har räknats ned till 0 ljuder alarmet på konsolen och träningspasset avslutas.
6. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stop). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



Program Mode (programläge) :

Välj ett förinställt träningsprogram.

1. Välj Program mode (programläge) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER.
2. Välj ett förinställt träningsprogram (P1~P12) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER.
3. Välj RESISTANCE LEVEL(motståndsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (slag) och CALORIES (kalorier) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER. (Det går enbart att välja antingen TIME (tid) eller METERS (meter). Båda kan inte ställas in samtidigt.)
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera motståndet med UPP eller NED.
5. När det inställda träningsvärdet har räknats ned till 0 ljuder alarmet på konsolen och träningspasset avsluta



- s.
6. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp).
- Tryck på RESET (åters täll)

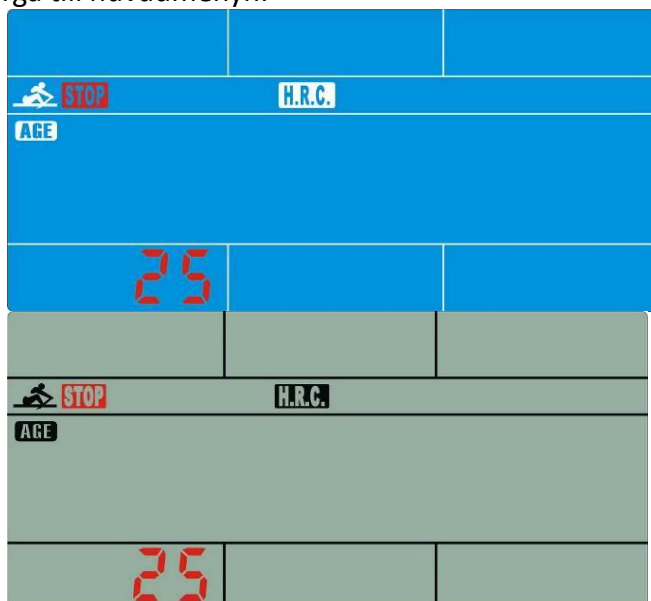
om du vill återgå till huvudmenyn.

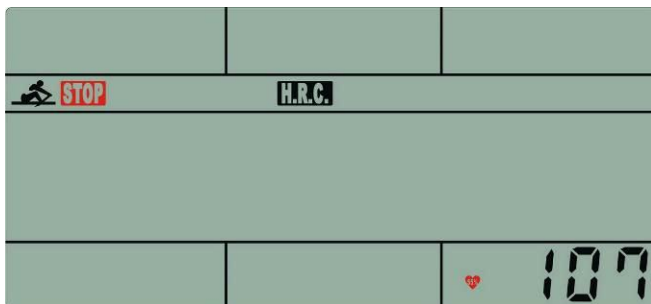
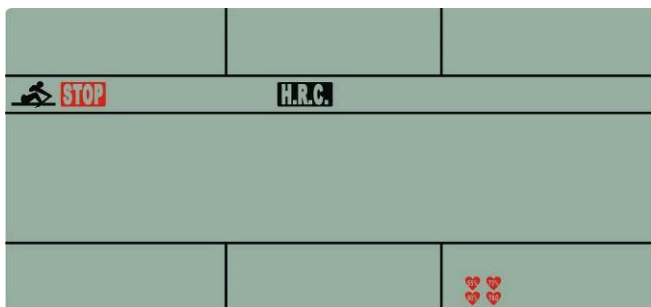


H.R.C. Mode (pulskontrolläge) :

Ställ in en målpuls för träningen.

1. Välj H.R.C. mode (pulskontrolläge) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER.
2. Ange din ålder med UPP eller NED och bekräfta med ENTER.
3. Tryck på UPP eller NED och välj 55 %, 75 %, 90 % eller TA (målpuls). (Standardvärde: 100).
*Formel: $(220 - \text{ålder}) \times \text{___ \%}$
*Exempel: Om du är 25 år och väljer 75 % blir din målpuls $(220 - 25) \times 75 \% = 146$ slag/min.
4. Välj RESISTANCE LEVEL (motståndsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (slag) och CALORIES (kalorier) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER. (Det går enbart att välja antingen TIME (tid) eller METERS (meter). Båda kan inte ställas in samtidigt.)
5. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp).
6. När det inställda träningsvärdet har räknats ned till 0 ljuder alarmet på konsolen och träningspasset avslutas.
7. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.

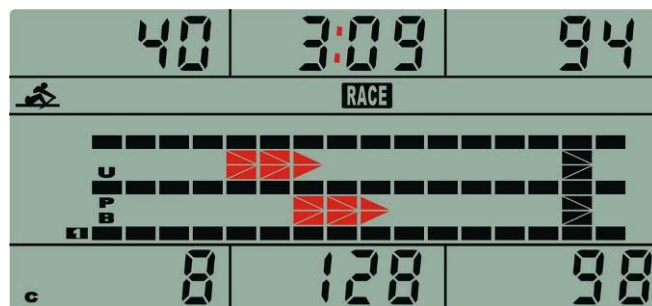
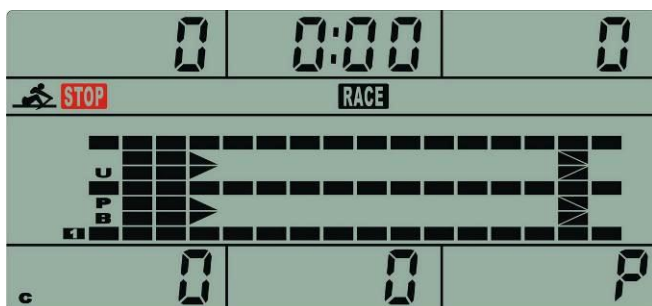
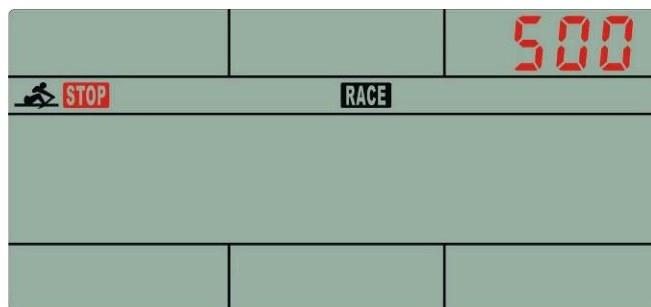
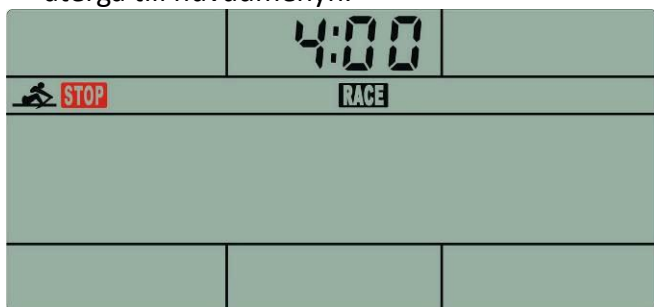




Race Mode (raceläge) :

Tävla mot datorn.

1. Välj Race mode (raceläge) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER.
2. Välj nivå med UPP eller NED och bekräfta med ENTER. (Högsta nivå = 15, standardtid = 0:30 TIME/500M, standardsträcka = 500 m).
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera motståndet med UPP eller NED.
4. När datorn eller användaren uppnår roddsträckan visar datorn vem som vann.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



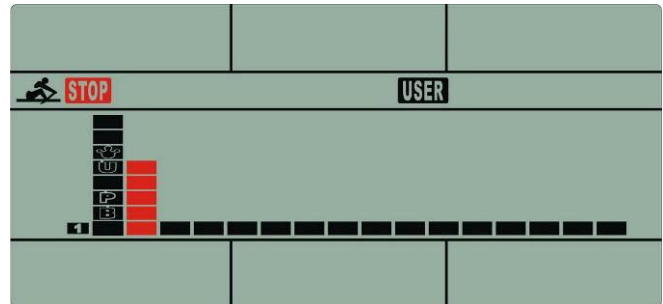
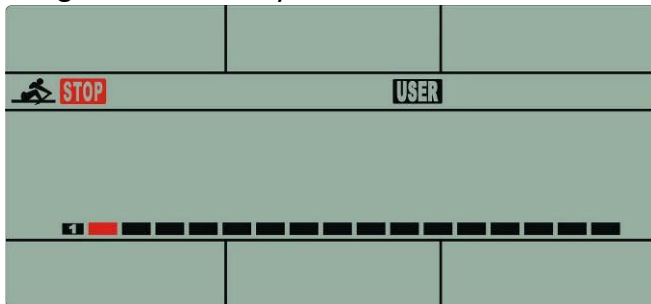
USER Mode (användarläge) :

Ställ in en egen träningsprofil.

1. Välj USER mode (användarläge) med UPP och NED och bekräfta med ENTER.
2. Välj motstånd för varje kolumn med UPP eller NED och tryck på ENTER för att ställa in nästa motståndskolumn.

(Totalt antal motståndskolumner = 16)

3. Avsluta eller avbryt inställningen genom att hålla ned MODE (läge)
4. Välj RESISTANCE LEVEL(motståndsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (slag) och CALORIES (kalorier) med UPP eller NED och bekräfta med ENTER. (Det går enbart att välja antingen TIME (tid) eller METERS (meter). Båda kan inte ställas in samtidigt.)
5. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera motståndet med UPP eller NED.
6. När det inställda träningsvärdet har räknats ned till 0 ljuder alarmet på konsolen och träningspasset avslutas.
7. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



Recovery Mode (återhämtningsläge)

Övervaka återhämtningsförmågan.

1. Tryck på knappen RECOVERY (återhämtning) när pulsvärdet visas på datorn (använd pulsband).
2. Parametern TIME (tid) visar 0:60 (sekunder) och nedräkningen börjar.
3. På skärmen visas återhämtningsnivån från F1 till F6 när nedräkningen är avslutad.
*I översikten nedan kan du se hur bra din återhämtningsförmåga är

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

Felsökning :

E-2 : Kontrollera att kablarna sitter som de ska och inte är skadade.

Obs! Alla förinställda data försvinner om du tar ut kontakten (adaptorn) till maskinen. Konsolen är avsedd att användas av en person i taget. Endast användarprofil U1–U4 kan sparas i alla lägen.