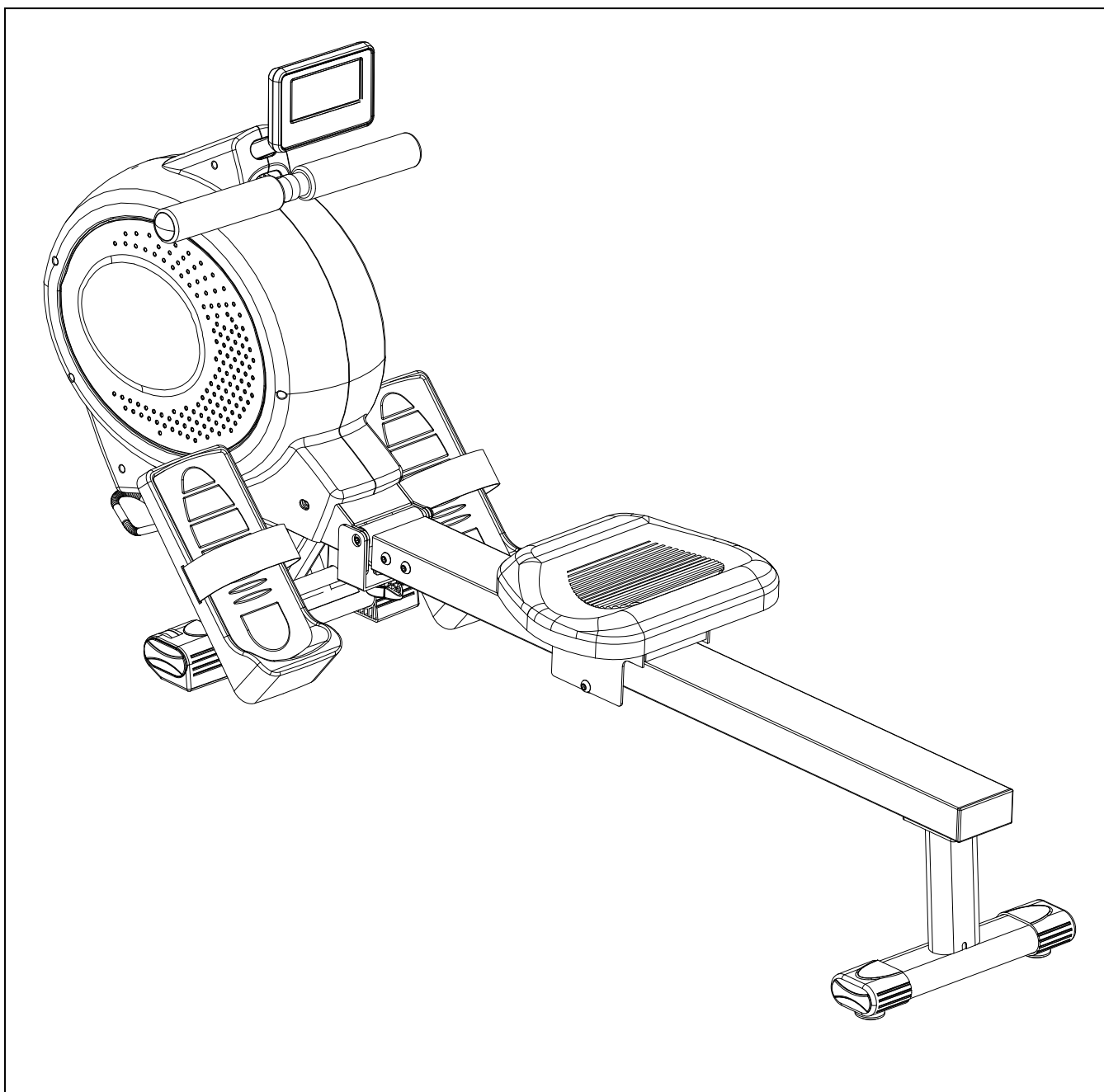
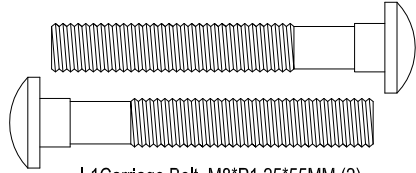


Bruksanvisning Casall R300

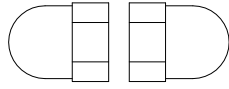
RODDMASKIN



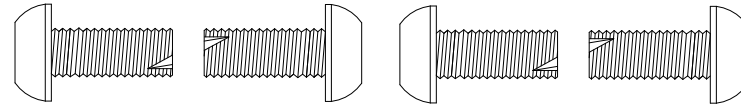
R300



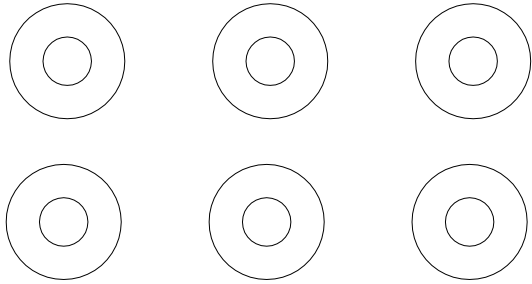
I-1 Carriage Bolt M8*P1.25*55MM (2)



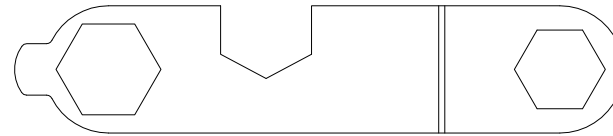
I-3 Acorn Nut for M8 Bolt (2)



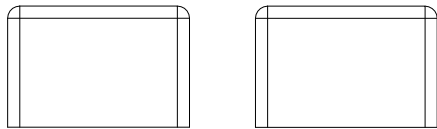
I-4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (4)



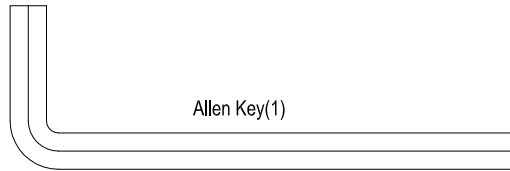
I-2 Flat washer for $\varnothing 8^* \varnothing 19^* 2T$ (6)



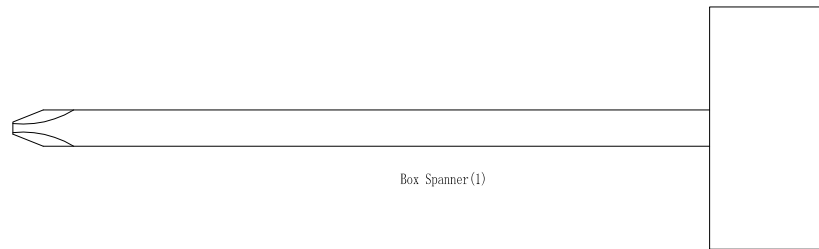
Wrench (1)



I-5 CAP(2)



Allen Key(1)

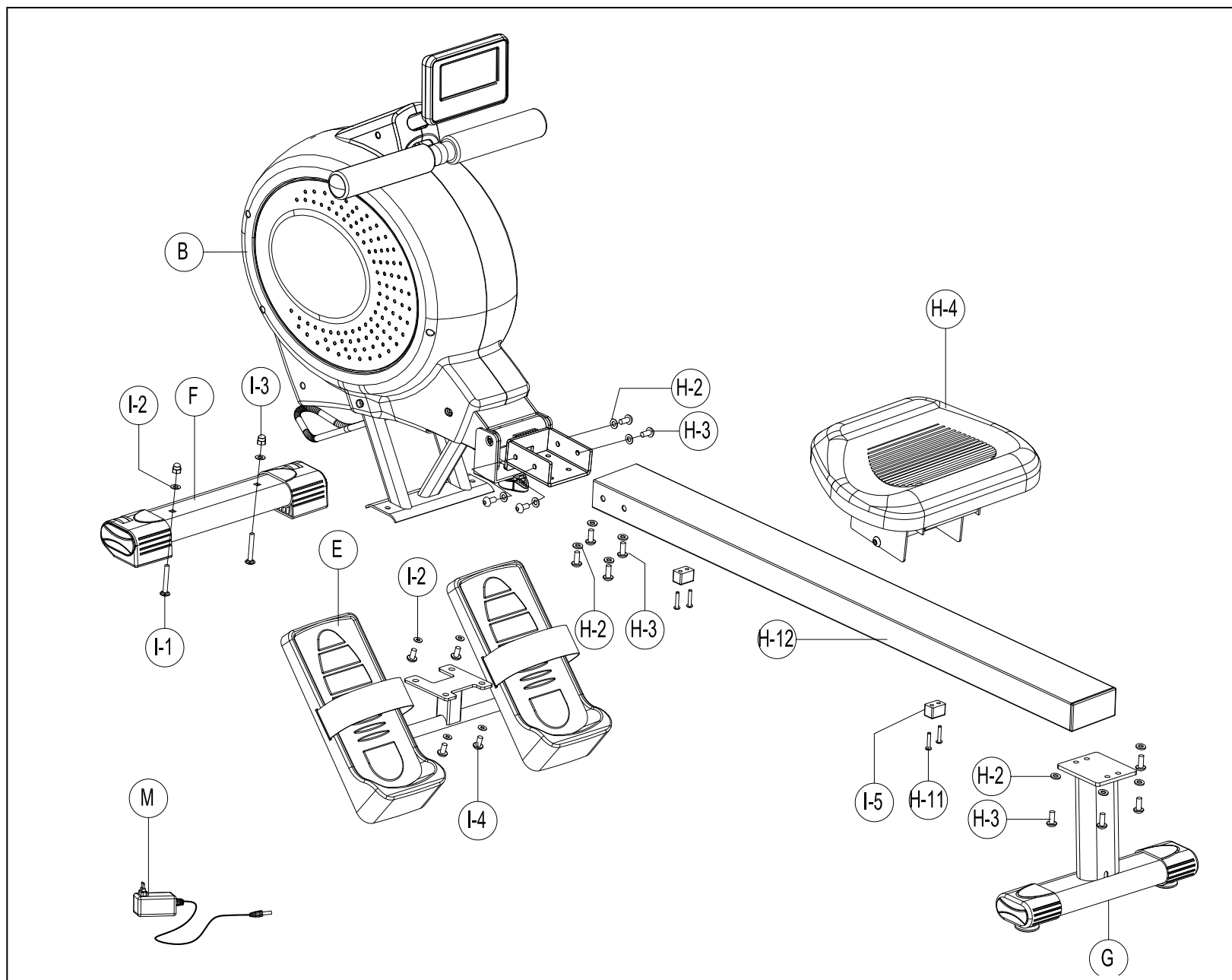


Box Spanner(1)

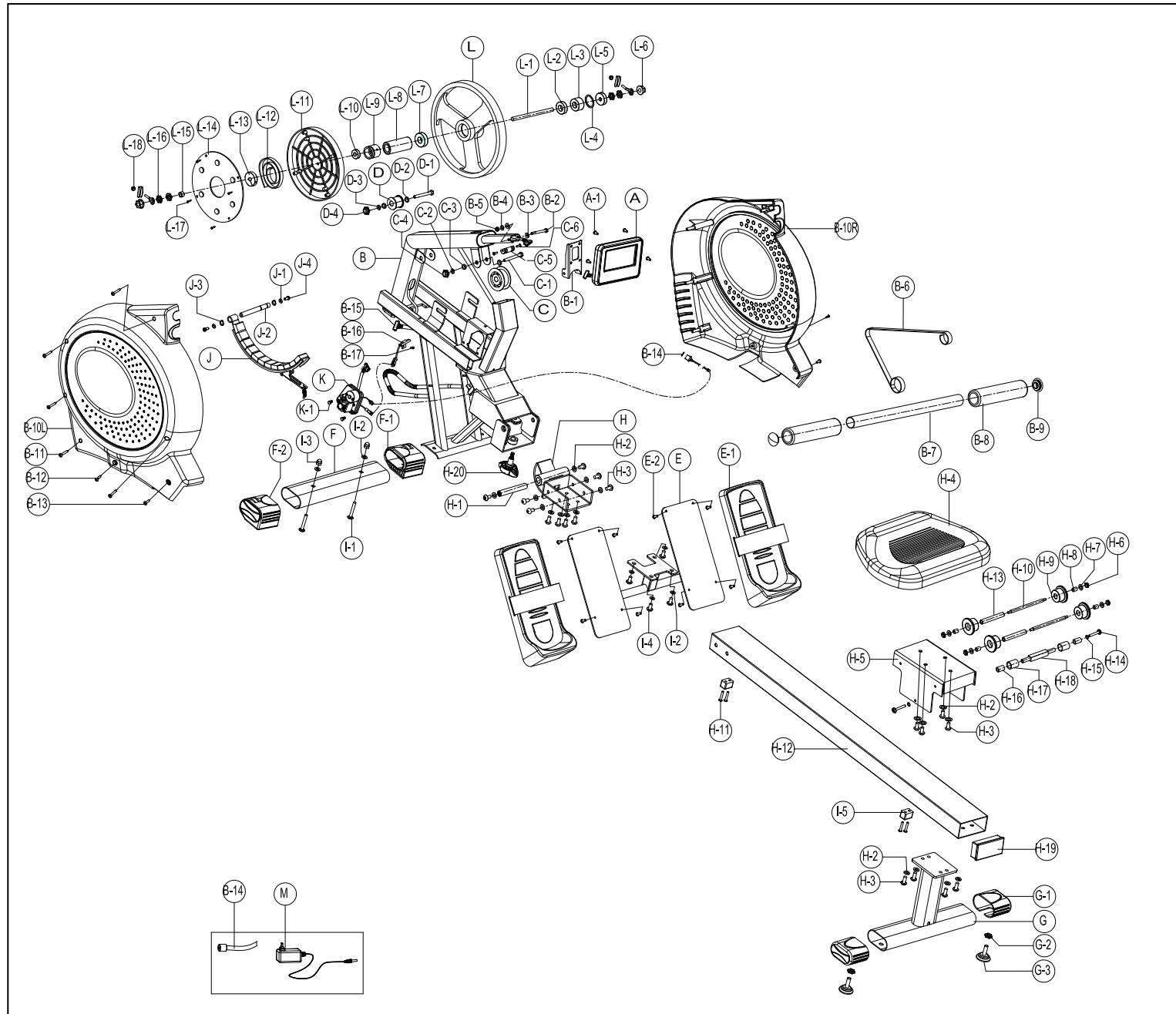


(MM)

Monteringsritning



SPRÄNGSKISS



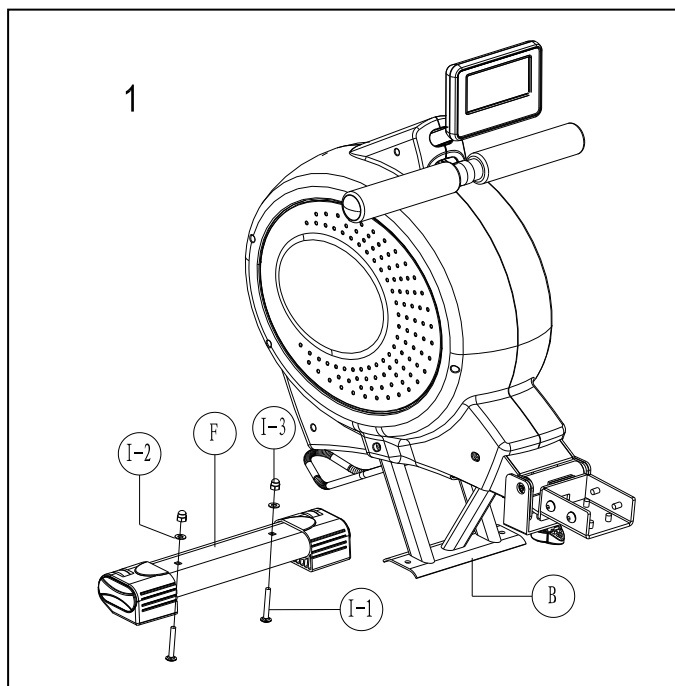
Komponentlista

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	FIXERINGSBRICKA	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 TÄCKKÅPA (NEDRE)	1	ST
B-10 L	HÖGER TÄCKKÅPA (NEDRE)	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	SENSOR	1	ST
B-17	SKRUV M4x10L	1	ST
C	DRIVHJUL	1	SET
C-1	SEKKANTSSKRUV 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" 7t	1	ST
C-5	STOPPLUGG FÖR REM	1	ST
C-6	SKRUV M4x10L	1	ST
D	LITET DREV	1	ST
D-1	SEKKANTSSKRUV 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" 7t	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 (VÄNSTER)	1	ST
F-2	ÄNDPLUGG FÖR FRÄMRE STÖDBEN (HÖGER)	1	ST
G	BAKRE STÖDBEN	1	ST
G-1	ÄNDPLUGG TILL BAKRE STÖDBEN	2	ST
G-2	SEKKANTSMUTTER 3/8", 16x3T	2	ST
G-3	JUSTERINGSSKRUV	2	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	PLASTMUTTER M6	4	ST
H-7	PLAN BRICKA $\varnothing 6 \times \varnothing 16 \times 2T$	4	ST
H-8	BUSSNING $\varnothing 8 \times \varnothing 11,6 \times 14,8$	4	ST
H-9	HJUL I PLAST $\varnothing 36 \times 17W$	4	ST
H-10	RULLAXEL	2	ST
H-11	SKRUV M5x35L	4	ST
H-12	RÄLS	1	ST
H-13	BUSSNING $\varnothing 8 \times \varnothing 12 \times 81L$	2	ST
H-14	SEXKANTSSKRUV M6xP1,0x16L	2	ST
H-15	PLAN BRICKA $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1t$	2	ST
H-16	BUSSNING $\varnothing 14,2 \times 27,5$	2	ST
H-17	PLASTBUSSNING $\varnothing 21 \times \varnothing 11,5 \times 27$	2	ST
H-18	AXEL $\varnothing 10 \times 119L$	1	ST
H-19	BAKRE ÄNDPLUGG FÖR RÄLS	1	ST
H-20	JUSTERINGSVRED	1	ST
I-1	VAGNSBULT M8xP1,25x55L	2	ST
I-2	PLAN BRICKA $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	6	ST
I-3	KAPSELMUTTER M8	2	ST
I-4	SKRUV M8xP1,25x20L	4	ST
I-5	STOPPLUGG FÖR RÄLS	2	ST
J~J-4	MAGNETSATS (一)	1	SET
K	VÄXELLÅDA	1	SET
K-1	SEXKANTSSKRUV M6xP1,0x10L	2	ST
L~L-5,L-7~L-18	SVÄNGHJULSSET	1	SET
L-6	VAGNSMUTTER 3/8"-26	2	ST
M~M-4	MAGNETSATS (二)	1	SET
N	AC-ADAPTER	1	ST.

Steg 1

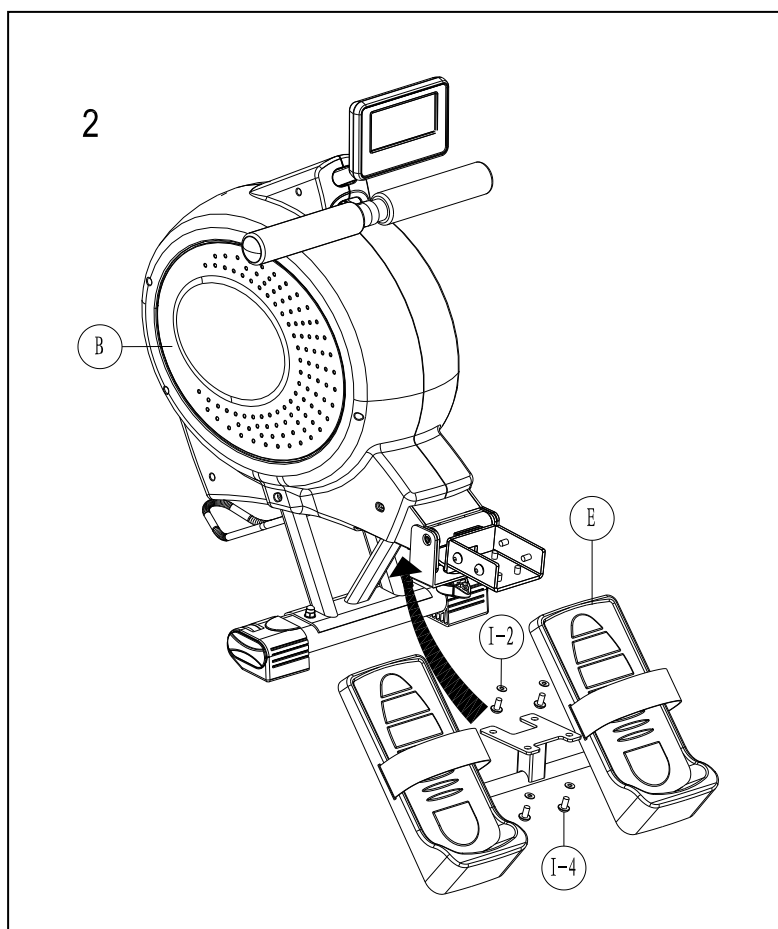
Fäst det främre stödbenet (F) i huvudramen med två M8xP1,25x55L-skruvar (I-1), två plana brickor (I-2) och två muttrar (I-3). Dra åt dem ordentligt.



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.

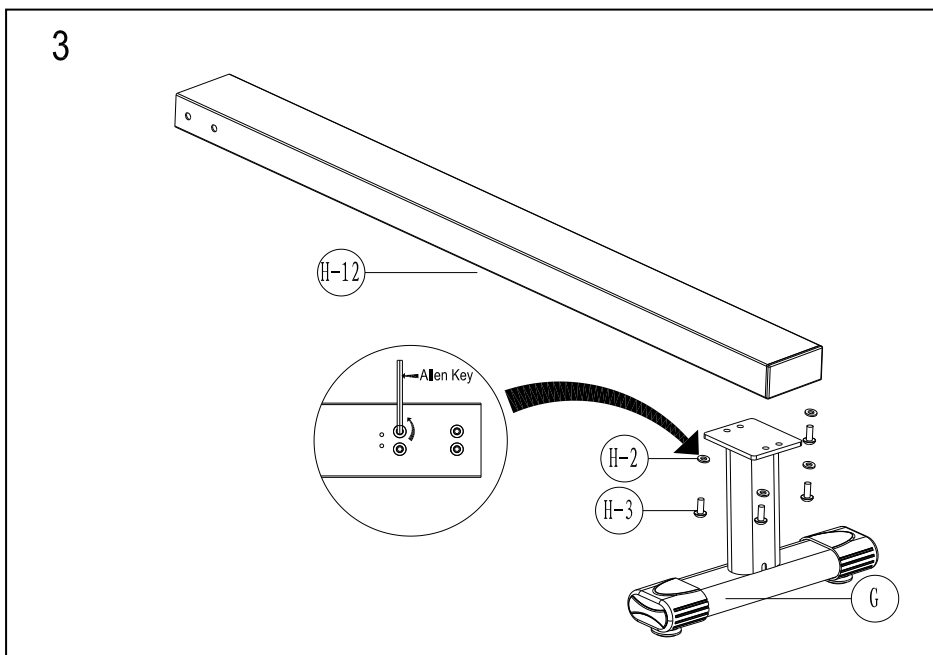


Steg 3

Ta bort M8xP1,25x20L-skruvarna (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-skruvar (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.

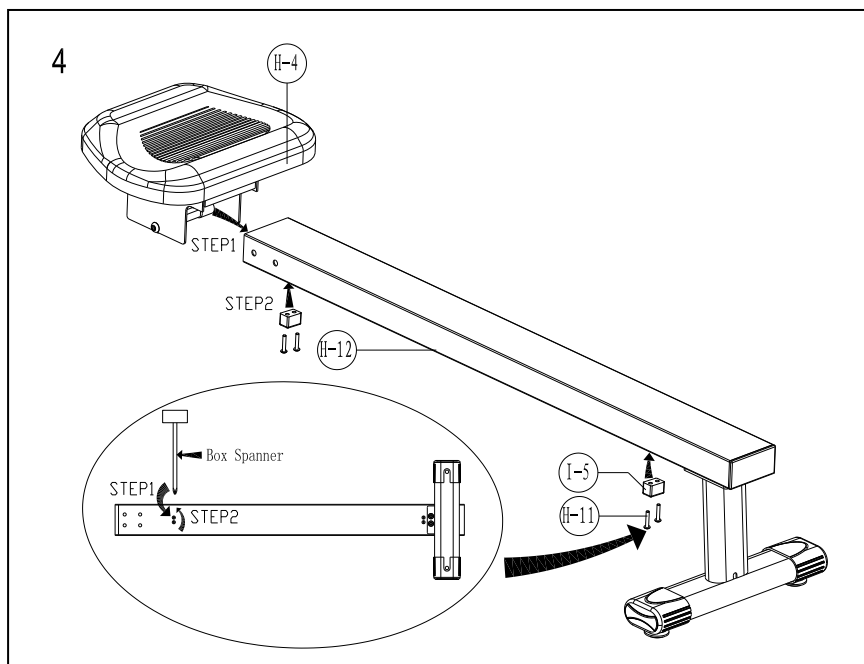


Steg 4

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

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

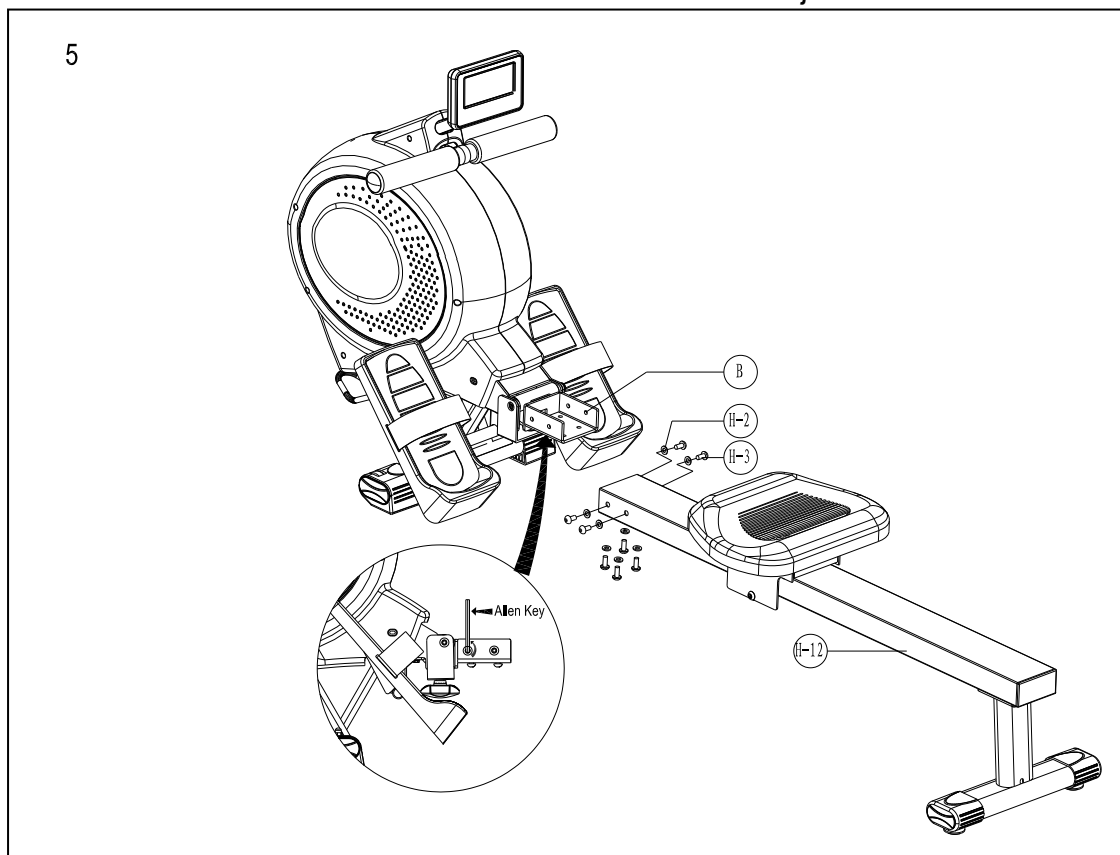
3. Skruva fast stoppluggen (I-5) på rälsen (H-12) med M5x35L-skruvar (H-11).



Steg 5

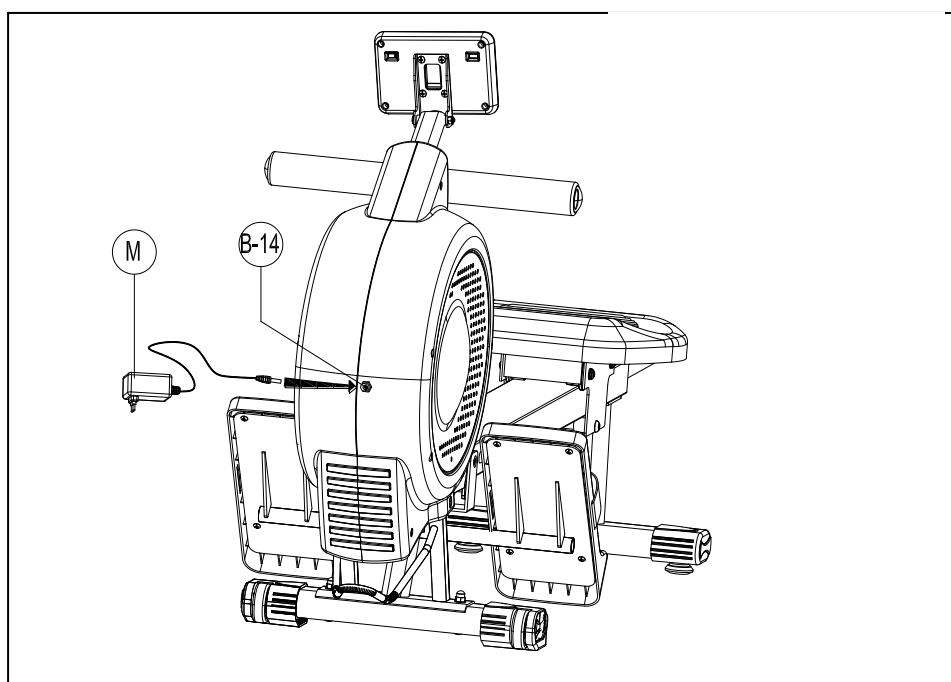
Ta bort M8xP1,25x20L-skruvorna (H-3) och de plana brickorna (H-2) på ramen (B). Sätt sedan i rälsen (H-12) i huvudramen (B) och fäst den med M8xP1,25x20L-skruvorna (H-3) och de plana brickorna (H-2).

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.



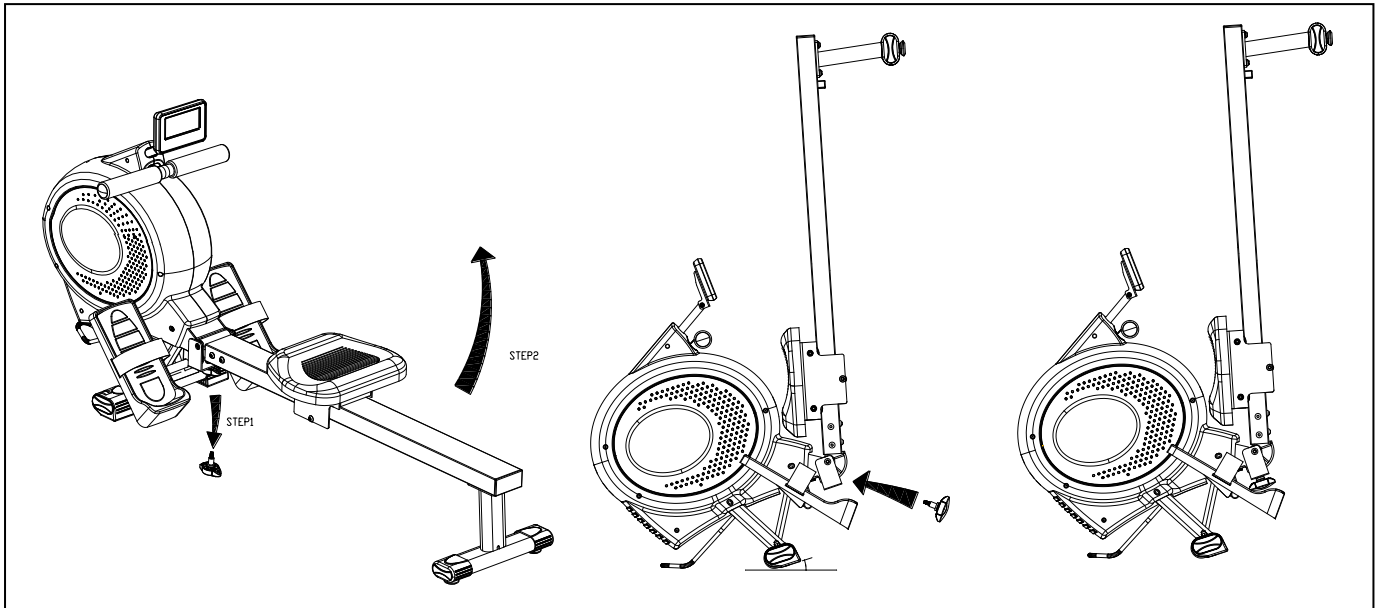
Steg 6

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



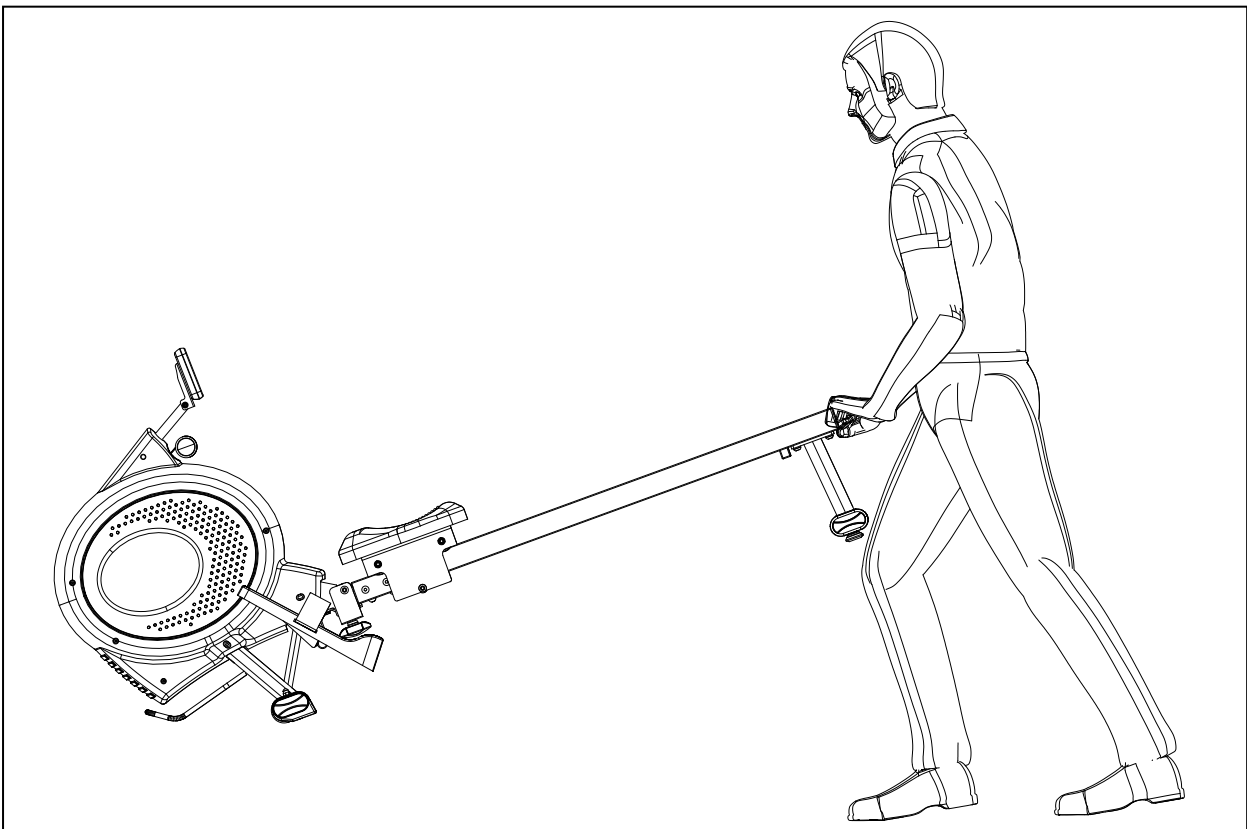
Instruktioner för ihopfällning

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.

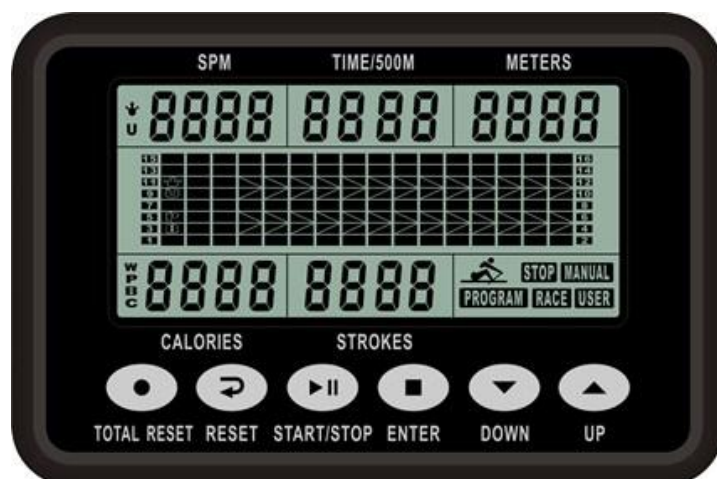


Instruktioner för flytt

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



BRUKSANVISNING FÖR CASALL R300-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 0~9999
CALORIES (kalorier)	<ul style="list-style-type: none"> Förbrända kalorier under rodden. Visningsintervall 0~9999 kalorier
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 adaptorn dras ut ur kontakten).

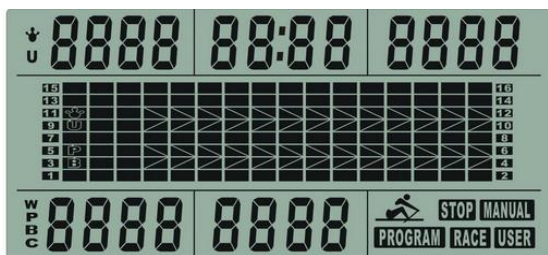
[KNAPPFUNKTION:]

DEL	BESKRIVNING
Upp	<ul style="list-style-type: none"> Välja inställning. Öka motståndet.
Ned	<ul style="list-style-type: none"> Välja inställning. Minska motståndet.
ENTER	<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/stopp)	<ul style="list-style-type: none"> Starta eller stoppa roddträningen.
Total återställning	<ul style="list-style-type: none"> Startar om datorn och rensar inställningarna.

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.



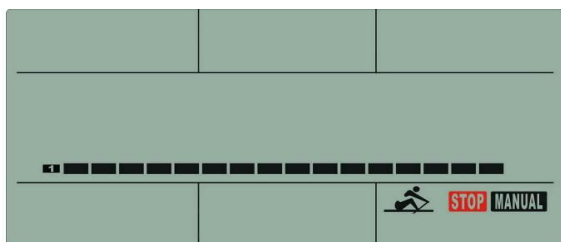
Efter fyra minuter utan rodd växlar konsolen till strömsparläge och visar bara klockan, kalendern och rumstemperaturen.



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 och NED och bekräfta med ENTER.
3. Välj RESISTANCE LEVEL (motståndsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (slag) och CALORIES (kalorier) med UPP och 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 och NED.



5. När det inställda träningsvärdet har räknats ned till

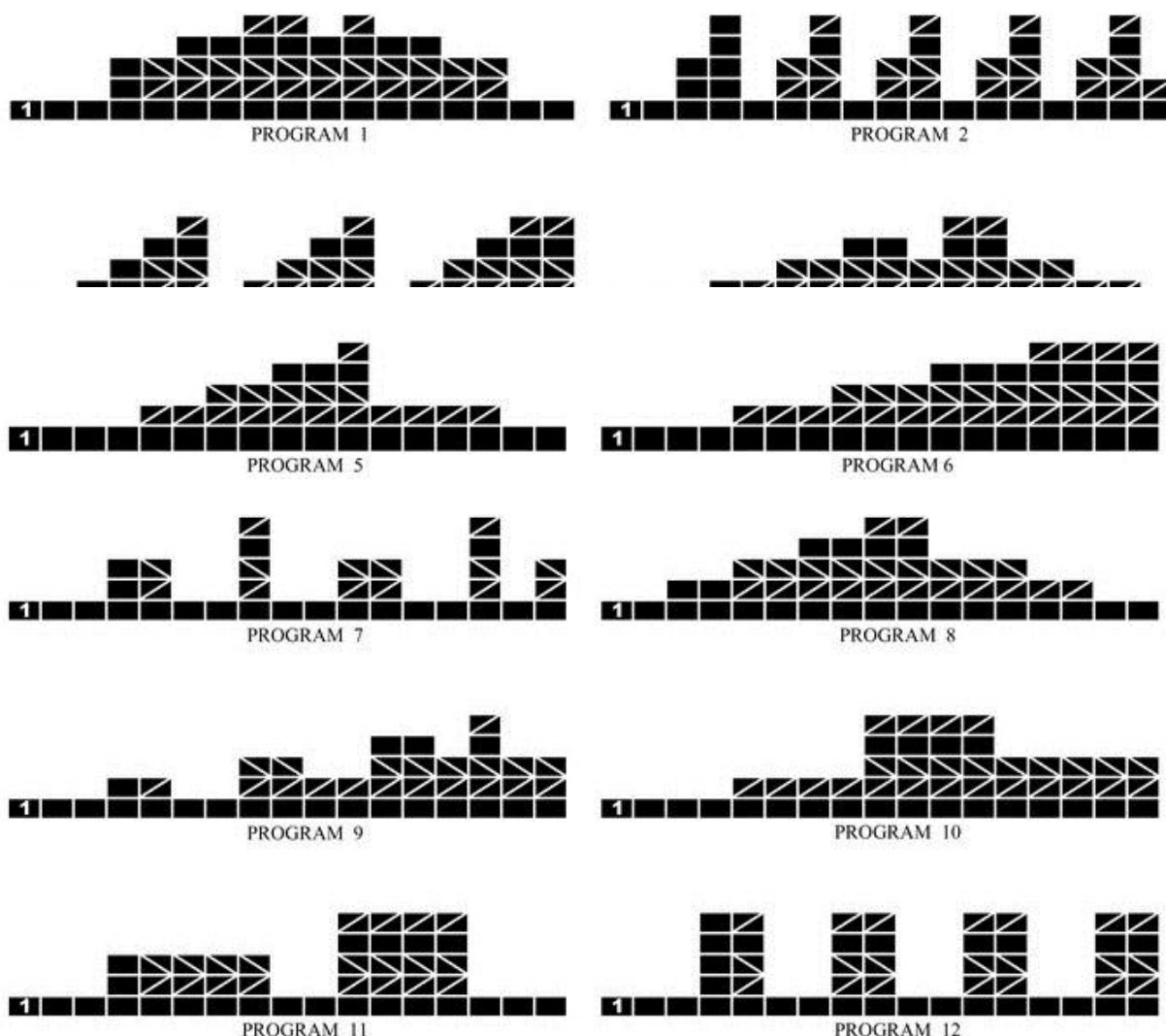
0 ljuder alarmet på konsolen och träningspasset avslutas.

6. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.

Programläge:

Välj ett förinställt träningsprogram.

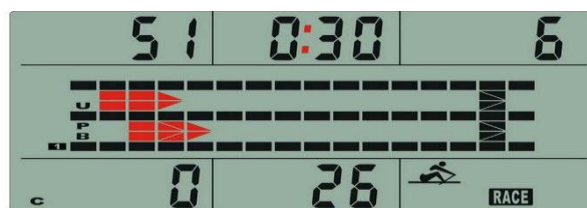
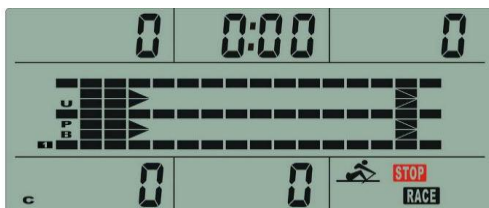
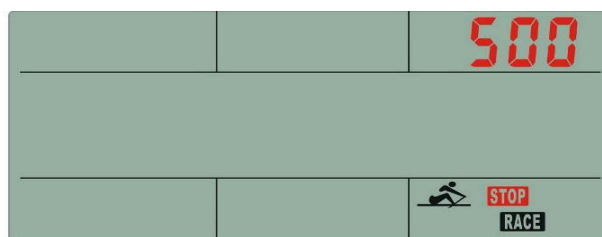
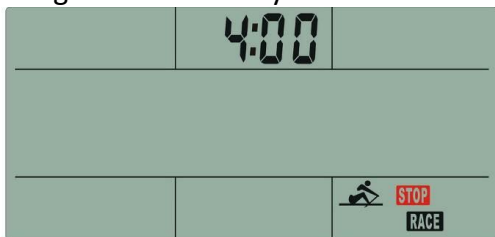
1. Välj Program mode (programläge) med UPP och NED och bekräfta med ENTER.
2. Välj ett förinställt träningsprogram (P1~P12) med UPP och NED och bekräfta med ENTER.
3. Välj RESISTANCE LEVEL (motståndsnivå), TIME (tid) eller METERS (meter), STROKES (slag) och CALORIES (kalorier) med UPP och NED och bekräfta 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 och 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/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



Race Mode (raceläge):

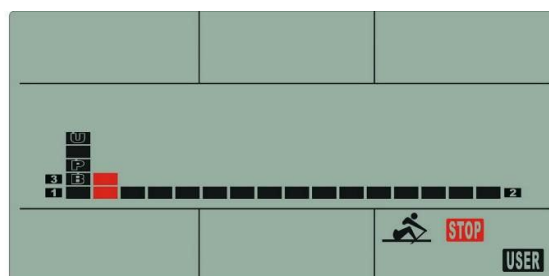
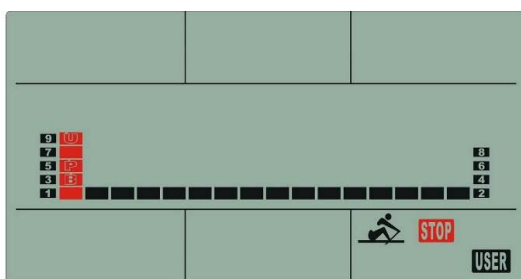
Tävla mot datorn.

1. Välj Race mode (raceläge) med UPP och NED och bekräfta med ENTER.
2. Välj nivå med UPP och 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 och 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):

1. Välj USER mode (användarläge) med UPP och NED och bekräfta med ENTER.
2. Välj motstånd för varje kolumn med UPP och 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 och 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 och 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.

Felsökning:

1. 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.