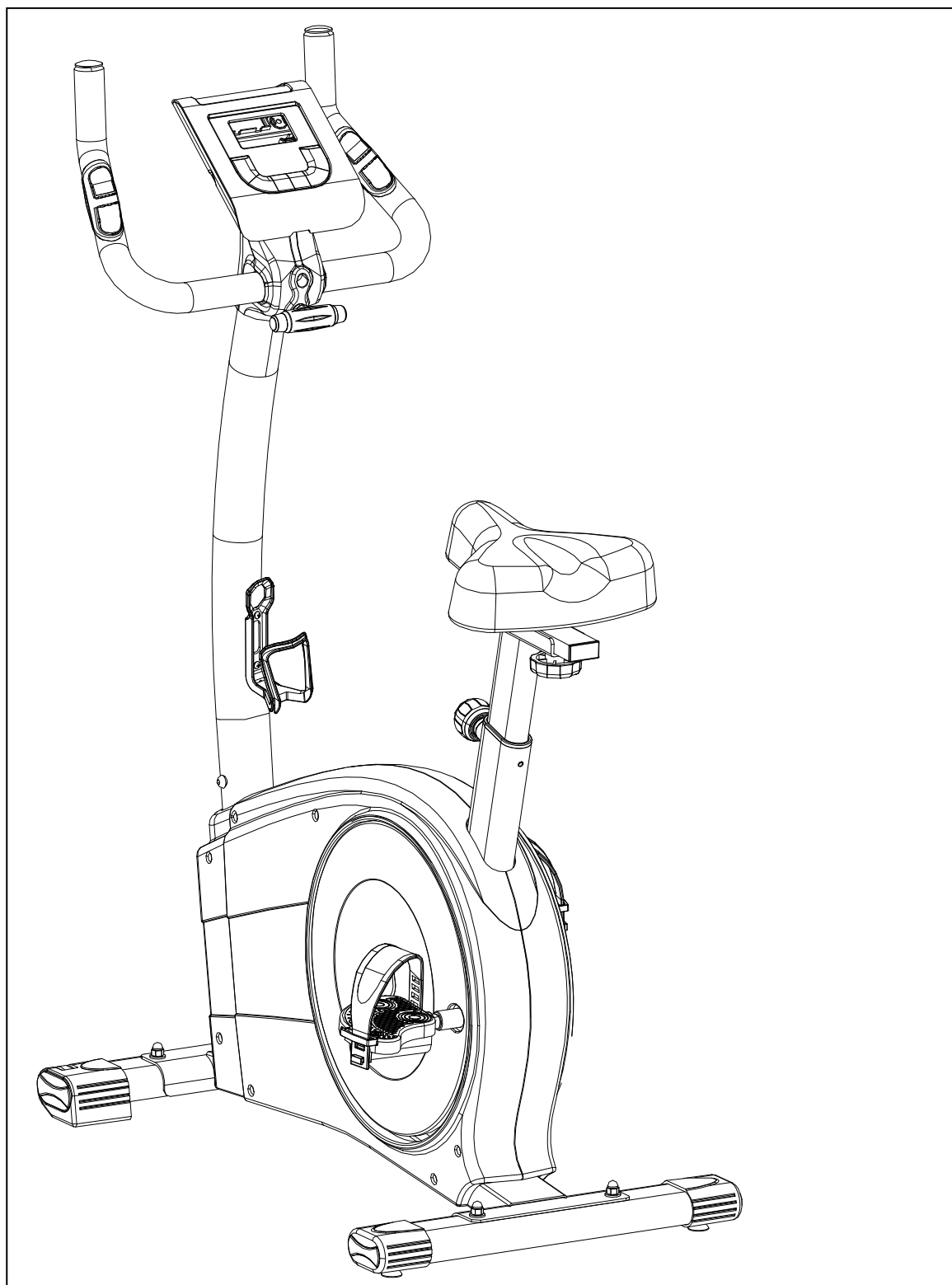


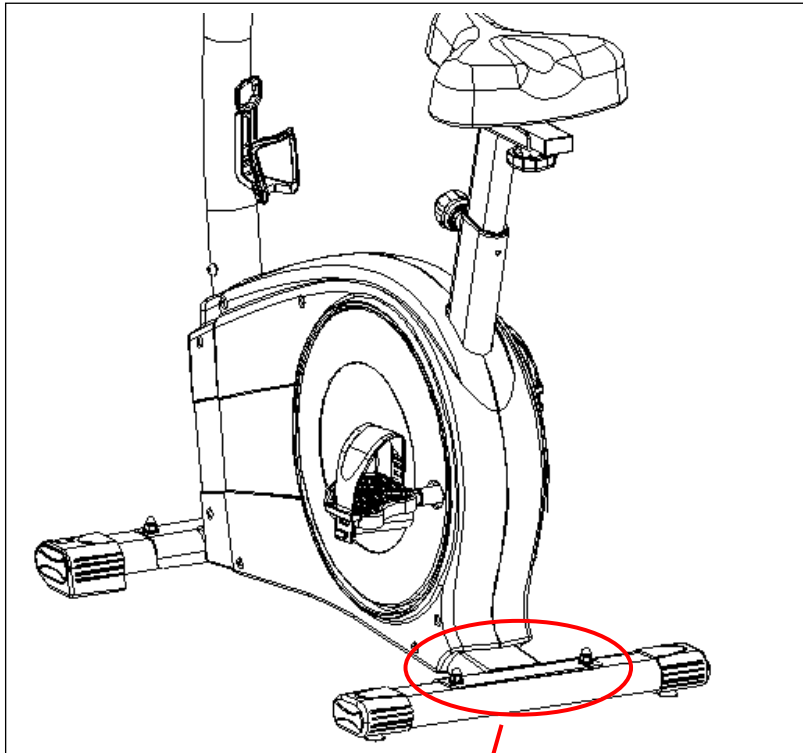
Casall EB200

Kuntopyörä

91001

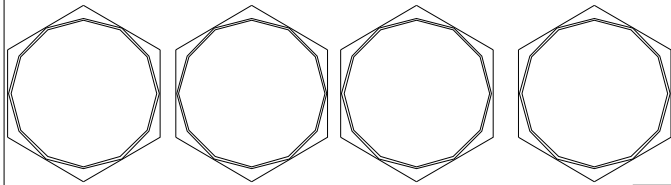


HUOM: tallenna laitteen sarjanumero alla olevan laatikkoon mahdollisia huoltoyhteydenottoja varten.

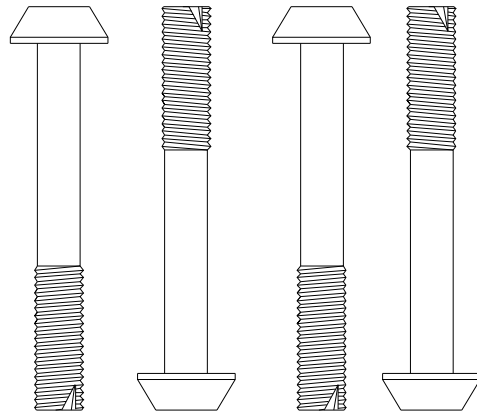


Tallenna laitteen sarjanumero tähän:

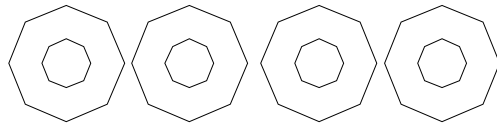
EB200



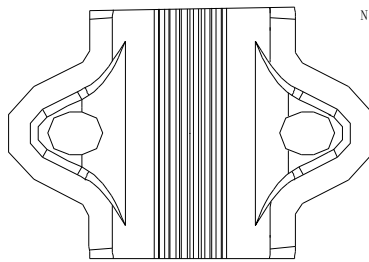
No:J-1 Aorra Nut for M8 Bolt(4)



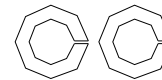
No:J-2 Carriage Bolt M8*1.25*55L(4)



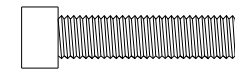
No:J-3 Curved Flat $\phi 8x\phi 19x2t$



No:J Metal cover (1)



No:J-6 Spring Washer $\phi 7*2t(2)$

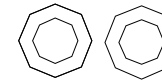


No:J-4 Allen Bolt M7*P1.0*30L (1)

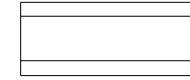


No:J-8 C-shape knob M7*55L(1)

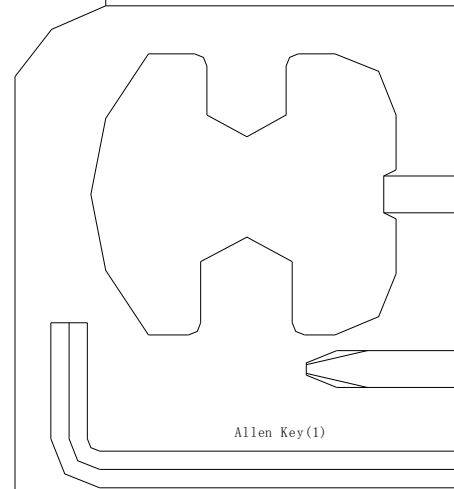
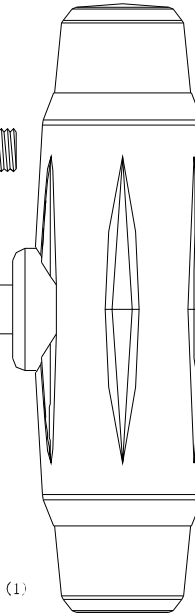
No:J-4 C-shape knob M7*65L(1)



No:J-5 Regular Washer $\phi 7*1t(2)$



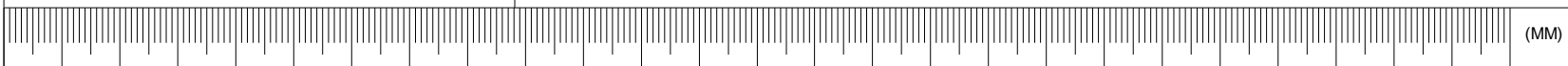
No:J-7 Bushing 12*10L (1)



Allen Key(1)

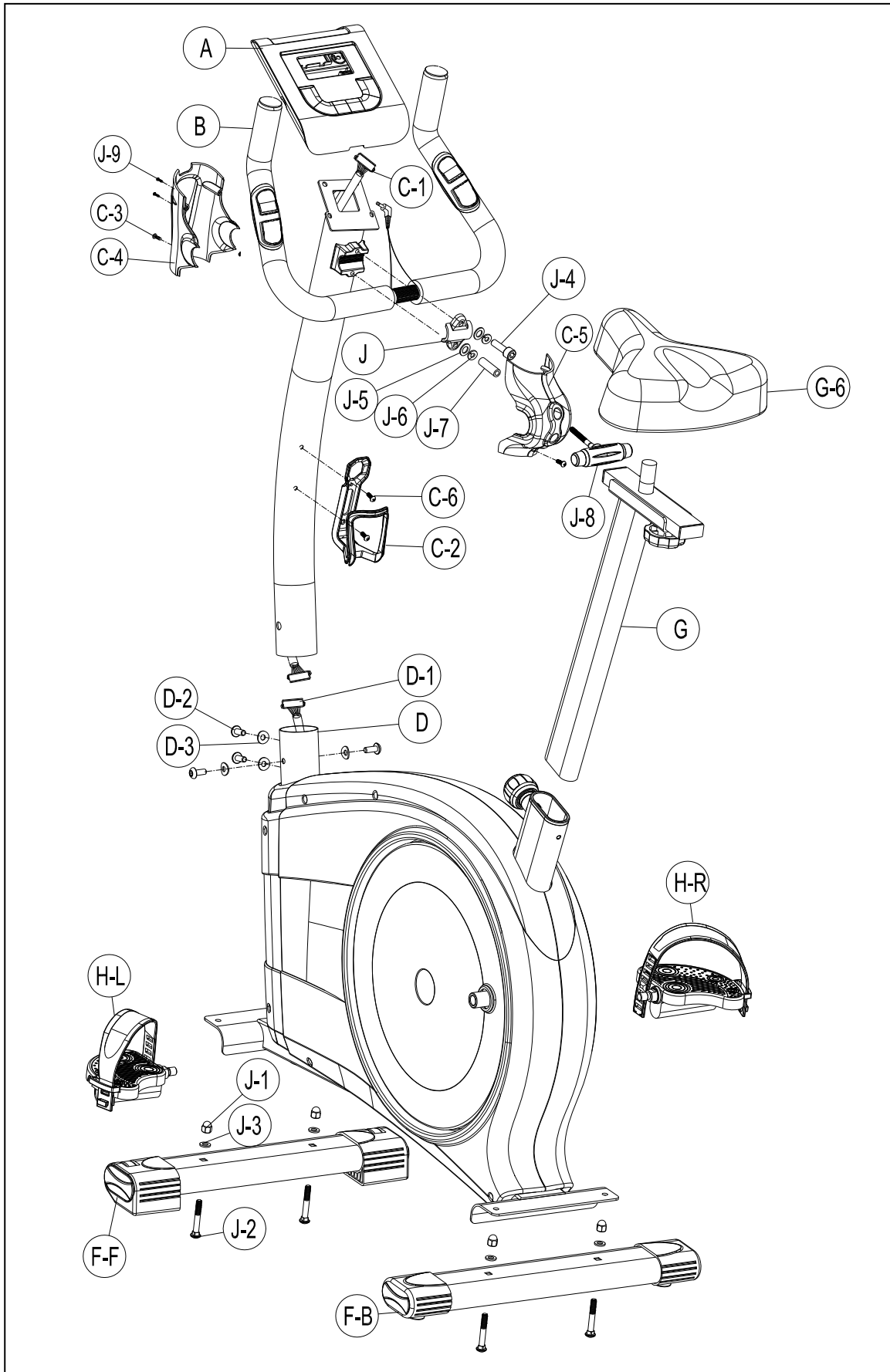
Screwdriver (1)
(Pedal Wrench)

Socket Wrench(1)

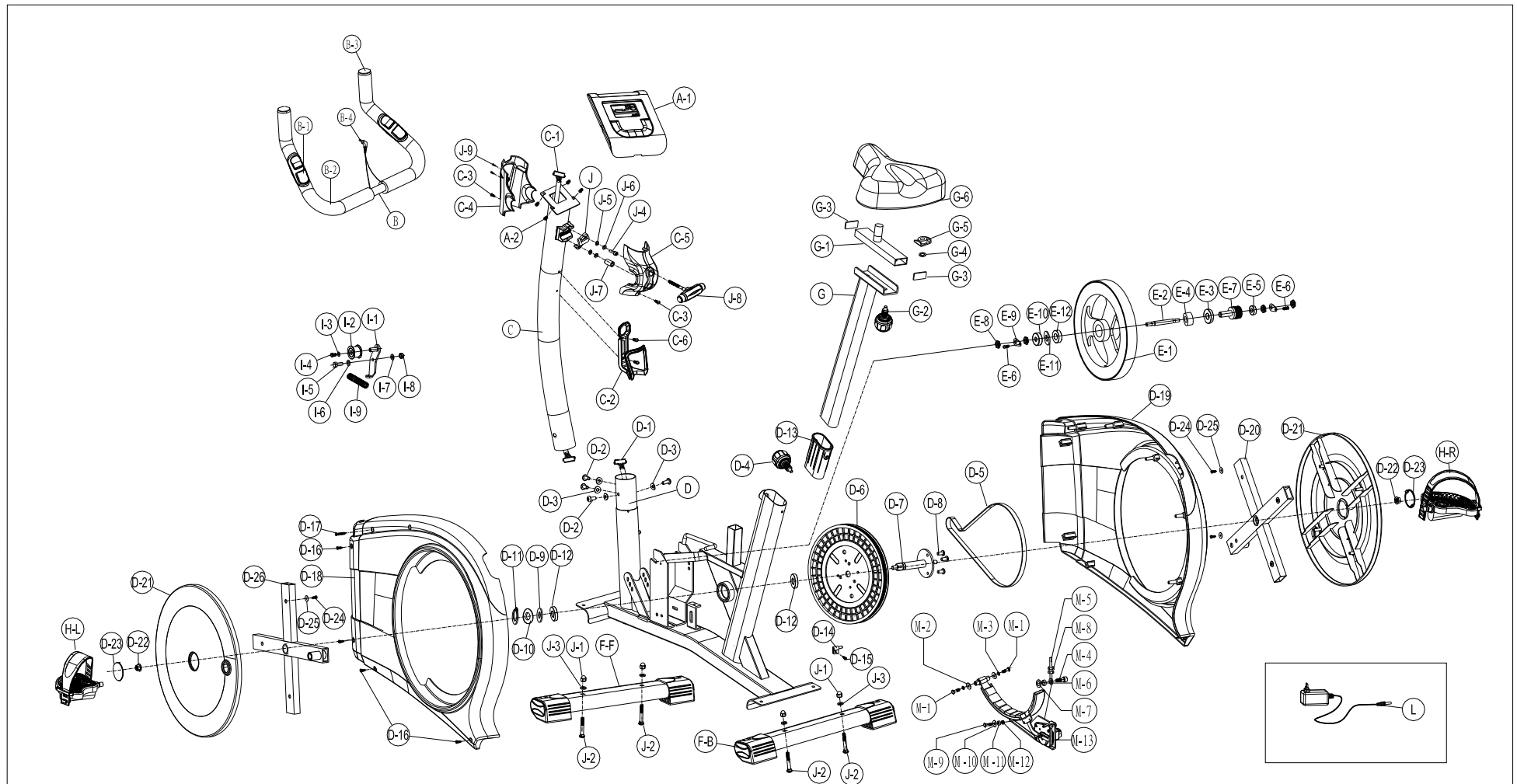


(MM)

Kokoonpanokaavio



RÄJÄYTYSKAAVIO

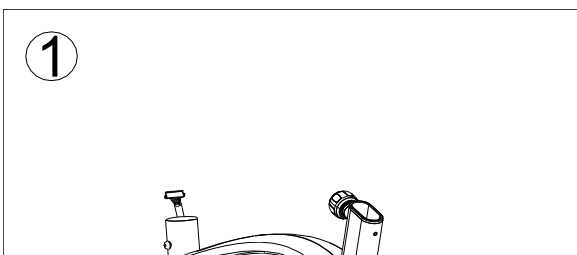


OSALUETTELO

Nro	Kuvaus	Ominaisuudet	Määrä
A-1,A-2	TIETOKONE & RUUVI		1 KPL
B	OHJAUSTANKO		1 KPL
B-1	SYKEMITTARISARJA		1 SARJA
B-2	VAAHTOKUMIKAHVA	480xφ20x5.0m/m	1 SARJA
B-3	OHJAUSTANGON SUOJUS		1 SARJA
B-4	SYKEMITTARIN JOHTO	550+550mm	1 KPL
C	OHJAUSTANGON PUTKI		1 KPL
C-1	TIETOKONEEN KAAPELI (YLEMPI)		1 KPL
C-2	PULLOTELINE		1 KPL
C-3	SUOJUksen (OIKEA/VASEN) RUUVI	M5xP0.8x14L	2 KPL
C-4	TIETOKONEEN TAKASUOJUS		1 KPL
C-5	TIETOKONEEN ETUSUOJUS		1 KPL
C-6	PULLOTELINE RUUVI	M5xP0.8x20L	2 KPL
D	PÄÄRUNKO		1 KPL
D-2	PUTKITUEN KUUSIOKOLOPULTTI	M8*P1.25*16L (6m/m)	4 KPL
D-3	PUOLIKAAREVA ALUSLEVY	φ8xφ19x2t	4 KPL
D-4	PÄÄRUNGON SÄÄTÖNUPPI		1 KPL
D-5	HIHNA J6 1016m/m	J6 1016m/m	1 KPL
D-6	ISO VETOPYÖRÄ		1 KPL
D-7	AKSELI		1 KPL
D-8	RUUVI	M8xP1.25x12Lx5t	3 KPL
D-9	LITTEÄ ALUSLEVY	φ17.5xφ25x0.3t	2 KPL
D-10	KAAREVA ALUSLEVY	φ17.5xφ25x0.3t	1 KPL
D-11	C-RENGAS	φ17	1 KPL
D-12	LAAKERI	6203 (RS)	2 KPL
D-13	MUOVIHOLKKI		1 KPL
D-14	ANTURIRASIA		1 KPL
D-15	ANTURIRASIAN RUUVI	M4x10L	1 KPL
D-16	KETJUSUOJUksen RUUVI	3/16"	10 kpl
D-17	KETJUSUOJUksen RUUVI	M4x50L	4 KPL
D-18	KETJUSUOJUS (VASEN)		1 KPL
D-19	KETJUSUOJUS (OIKEA)		1 KPL
D-20	RISTILEVY (OIKEA)		1 KPL
D-21	PYÖREÄ LEVY		2 KPL
D-22	LEVYN MUTTERI	M10xP1.25x10T	2 KPL
D-23	PYÖREÄN LEVYN SUOJUS		2 KPL
D-24	RISTILEVYN RUUVI	M4x14L	8 KPL

D-25	LITTEÄ ALUSLEVY	φ15xφ16x1t	8 KPL
D-26	RISTILEVY (VASEN)		1 KPL
E~E-12	RATASSARJA		1 SARJA
F-F	ETUVAKAAJASARJA		1 SARJA
F-B	TAKAVAKAAJASARJA		1 SARJA
G	SATULATOLPPASARJA		1 SARJA
G-1~G-5	SATULAN LIUKUKISKO		1 SARJA
G-6	ISTUIN		1 KPL
H-RL	POLJIN		1 SARJA
I~I-9	VÄLIPYÖRÄSARJA		1 SARJA
J~J-9	PULTTI- JA MUTTERIPAKKAUS		1 SARJA
L	SOVITIN		1 KPL
M~M-13,D-1	VAIHDELAATIKKO JA MAGNEETTISARJA		1 KPL

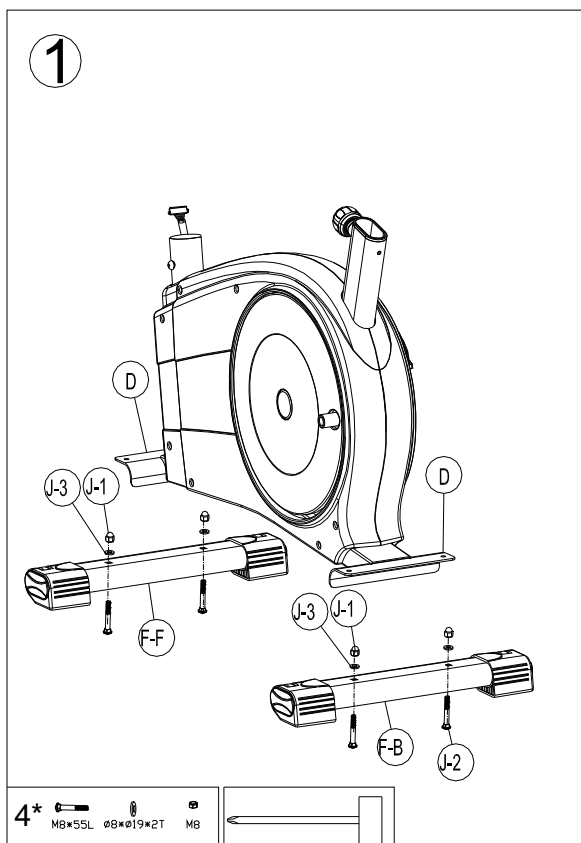
Vaihe 1



Tukijalan putken asennus

Kiinnitä etuvakaaja (osa F-F)
päärunkoon (osa D) kahdella

Vaihe 2



Polkimien asennus

1. Kiinnitä polkimet (osaH-R+L) ristilevyyn (osaD-20 + D-26) ruuvimeisselillä.

Huomaa: Kiristä vasemman polkimen tappia ruuvaamalla sitä vastapäivään ja oikean polkimen tappia ruuvaamalla sitä myötäpäivään. Kiristä tapit loppuun saakka jakoavainta (tai ruuvimeisseliä)

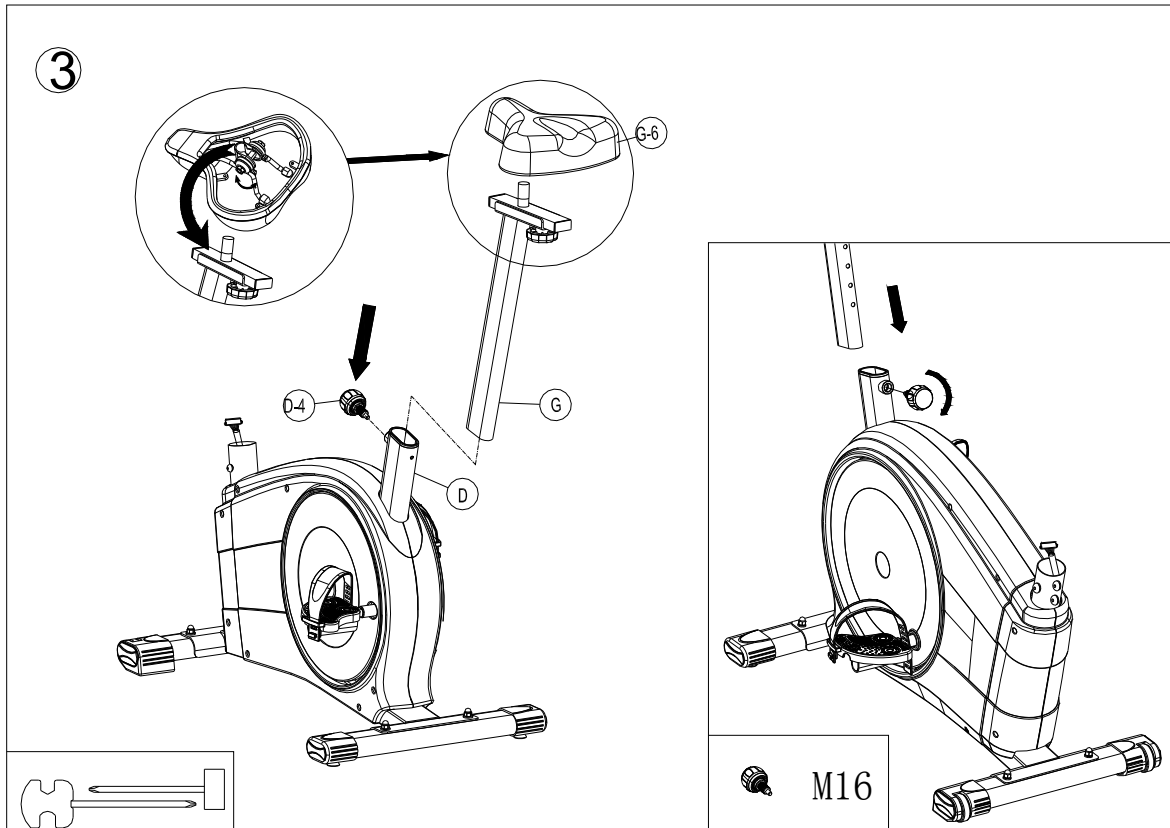
Vaihe 3 --Satulaputken asennus

1. Poista säätöpultti (osaD-4) päärungosta (osa D).

2. Kiinnitä istuin (osa G-6) liukukappaleeseen. Liukukappale voidaan säätää eri kulmiin. Kiristä satulan alla olevat kaksi mutteria ruuvimeisselillä. Liukukappaletta voidaan säätää myös vaakasuunnassa nuppia löysäämällä.

2. Aseta satulatolppa (osa G) päärunkoon (osa D), valitse haluttu asento ja kiristä säätönappia (osa D-4). Varmista, että nappi on aina kiristettynä.

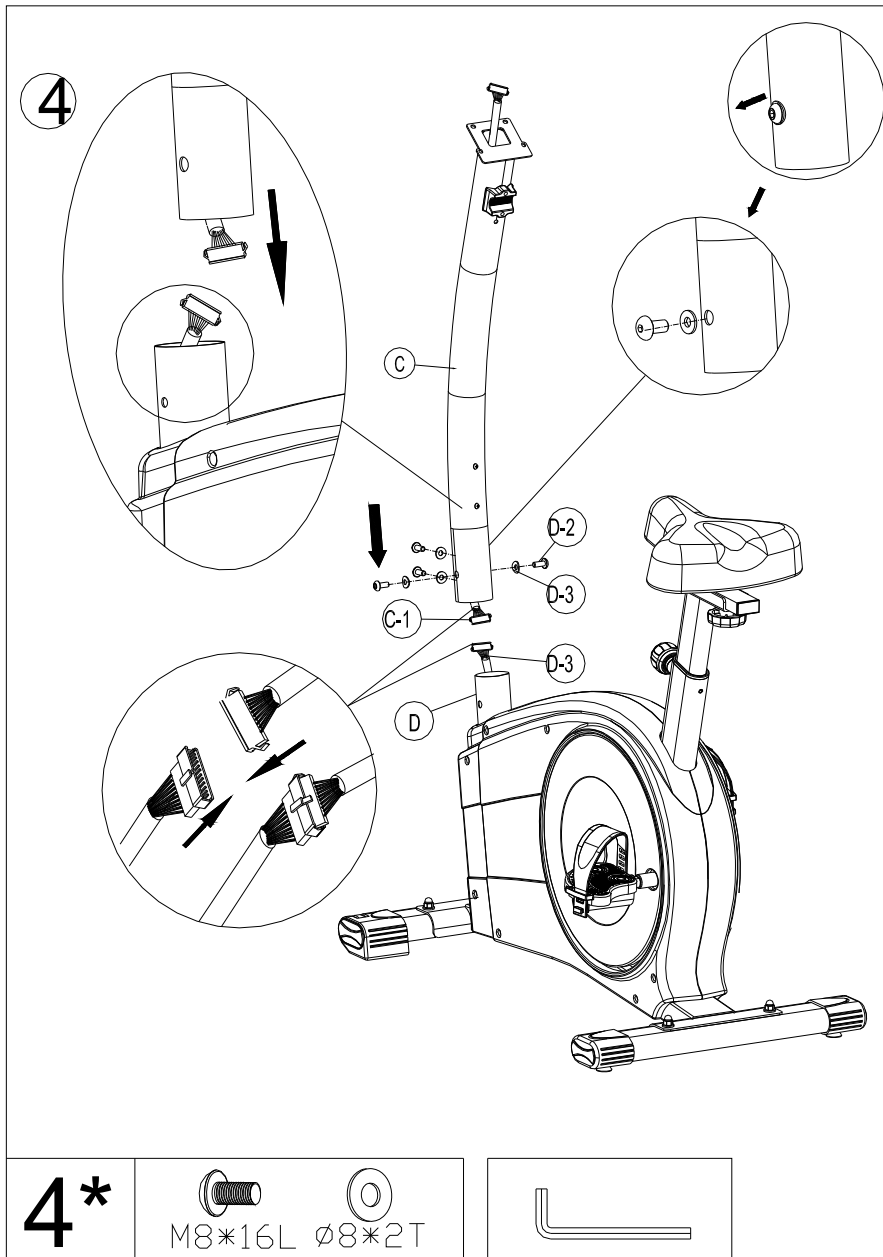
Huomaa: Kun haluttu asento on valittu, kiristä satulaputken nuppia, kunnes kuulet "naksahduksen".



Vaihe 4-Ohjaustangon putken asennus

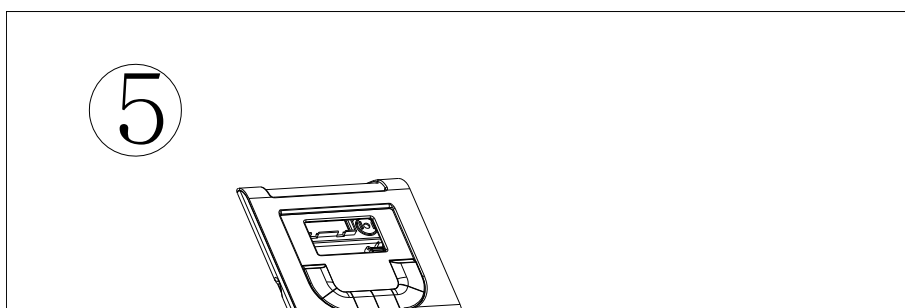
1. Irrota M8*16L kuusiokolopultti (osaD-2) ja puolikaarevat aluslevyt (osaD-3) päärungosta (osa D)
2. Pidä kiinni ohjaustangon putkesta (osa C) ja liitä yhteen alempi tietokoneen kaapeli (osa D-1) ja ylempi tietokoneen kaapeli (osa C-1)
3. Liu`uta ohjaustangon tolppa (osa C) päärunkoon ja kiinnitä se neljällä M8*P1.25*16L kuusiokolopulttisarjalla (osaD-2) ja puolikaarevilla aluslevyillä (osa D-3).

Huomaa: Älä kiristä yhtä M8*16L -kuusiokoloruuvien ja puolikaarevien aluslevyjen sarjaa liian tiukalle kerralla. Kaikki neljä paria kannattaa kiristää yhtä aikaa, koska se helpottaa kulman säätämistä ja kiinnittämistä.



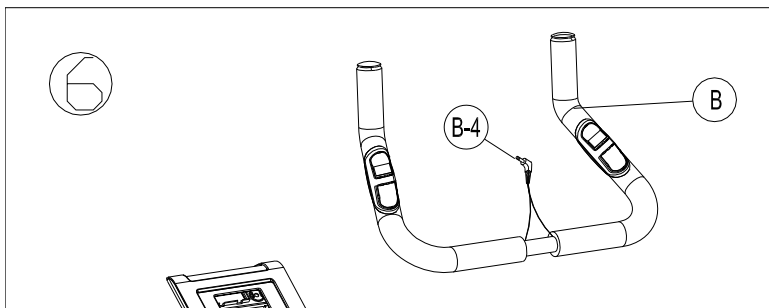
Vaihe 5-

1. Kytke tietokoneen (osa A) tietokoneen kannattimeen mukana toimitettavilla ruuveilla (osa A-1).
2. Irrota ensin ohjaustangon tolpan esiasennetut ruuvit (osa C-6) ja asenna sitten pullopidike (osa C-2) ruuvilla (osa C-6).



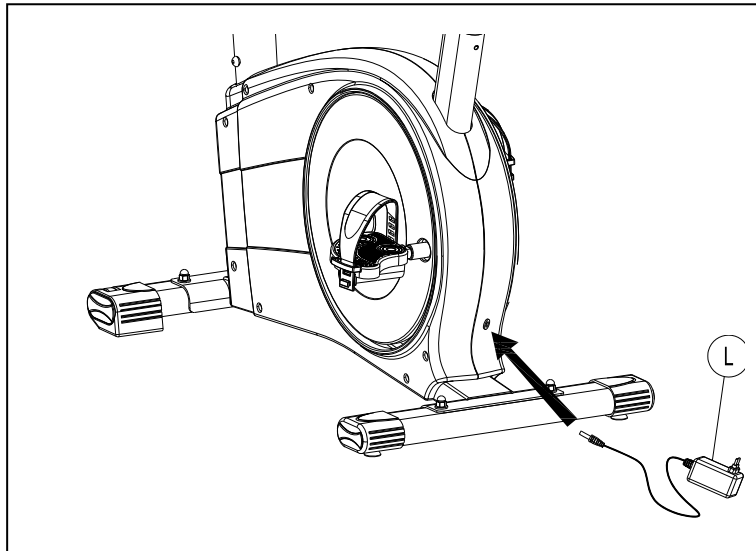
Vaihe 6-Ohjaustangon putken asennus

1. Kiinnitä ohjaustanko (osa B) ohjaustangon putkeen (osa C) metallisuojuksella (osa J). Kiristä tiukasti yhdellä litteällä aluslevyllä (osa J-5), yhdellä jousialuslevyllä (osa J-6) ja yhdellä kiinnityspultilla (osa J-4).
2. Kiinnitä takasuojus (osa C-4) ohjaustangon tolppaan (osa C) kahdella M3x14L -ruuvilla (osa J-9) ja yhdellä M5xP0.8x14L -ruuvilla (osa C-3) .
3. Kiinnitä etusuojus (osa C-5) ohjaustangon tolppaan (osa C) M5x14L -ruuveilla (osa C-3) ja ohjaustangon putken T-nuppi (osa J-8) käyttämällä yhtä litteiden aluslevyjen (osa J-5) sarjaa, jousialuslevyä (osa J-6) ja yhtä holkkia (osa J-7).
4. Liitä käsianturin johto (osa B-4) ja tietokoneeseen (osa A).



Vaihe 7-

Liitä adapteri/sovitin (L) DC reikään (sijaitsee suojakotelon takana).



CASALL EB200 OHJAUSTAULU



NÄYTÖN TOIMINNOT :

OSA	KUVAUS
TIME (aika)	.Harjoitusajan näyttö harjoittelun aikana. .Alue 00:00:00 ~ 99:59
SPEED (nopeus)	.Nopeuden näyttö harjoituksen aikana. .Alue 0.0 ~ 99,9 km/h.

DISTANCE (matka)	.Matkan näyttö harjoituksen aikana. Alue 0.0 ~ 99,90 km.
CALORIES (kalorit)	.Harjoituksen aikana kulutettujen kaloreiden näyttö. .Alue 0 ~ 990 kaloria * Näytön kalorilaskin laskee ohjeellisen kalorinkulutuksen. Yksilöllisen kalorinkulutuksen laskemiseen, ota yhteys terveydenhoitajaan tai ravitsemusterapeuttiin.
PULSE (syke)	.Sykkeen (bpm) näyttö harjoituksen aikana. .Sykehälytys tavoitesykkeen ylittyessä.
RPM (kierrosluku)	Vauhtipyörän kierroksia minuutissa. .Alue 0 ~ 999 *Pyörimisnopeus voi vaihdella ylös ja alas harjoittelun intensiteetin muuttuessa.
WATT (watti)	Harjoittelun tehonkulutus. .Wattiohjelma kuuluu manuaaliseen tilaan. Käyttäjä voi asettaa wattiarvon manuaalisessa tilassa. . Huomaa, että jos watit asetetaan manuaalisessa tilassa, vastustaso säädetään automaattisesti harjoituksen virrankulutuksen mukaan. . Asetusalue 0~350
MANUAALINEN	.Harjoittelu manuaalisessa tilassa.
OHJELMA	.12 OHJELMAN valinta.
KÄYTTÄJÄ	.Käyttäjä luo harjoitusvastusprofiilin.
Tavoitesyke	.Tavoitesyke-harjoitustila.

TÄRKEIMMÄT TOIMINNOT:

OSA	KUVAUS
UP	<ul style="list-style-type: none"> • Lisää vastuksen voimakkuutta • Valinnan tekeminen.
DOWN	<ul style="list-style-type: none"> • Pienennä vastuksen voimakkuutta • Valinnan tekeminen.
MODE (tilapainike)	<ul style="list-style-type: none"> • Asetuksen tai valinnan vahvistaminen.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Käynnistä tietokone uudelleen ja aloita käyttäjäasetuksista painamalla 2 sekuntia. • Palaa päävalikkoon valmiin harjoitteluarvon tai pysäytystilan aikana.
START/ STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Aloita tai lopeta harjoittelu.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Mittaa palautussyke.

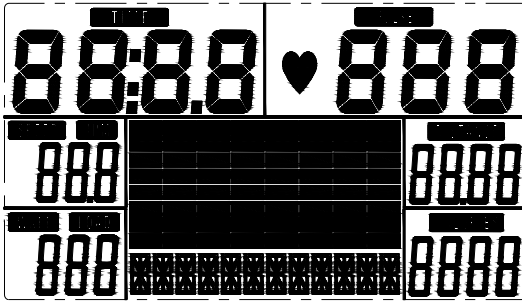
LAITTEEN KÄYTTÖ:

KÄYNNISTÄMINEN

Kytke virtalähde. Tietokoneeseen kytkeytyy virta ja LCD-näytön kaikki segmentit näkyvät 2 sekunnin ajan.

Jos polkemis- tai syketietaa ei ole saatu 4 minuuttiin, ohjaustaulu siirtyy virransäästötilaan.

Voit aktivoida ohjaustaulun uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.



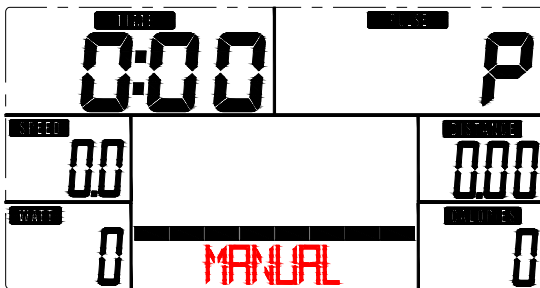
Manual-tila (Manuaalinen tila):

Säädä vastusta harjoituksen aikana manuaalisesti.

Paina START-painiketta päävalikossa, kun haluat harjoitella manuaalisessa tilassa.

Voit myös siirtyä Mode-tilaan seuraavasti

1. Valitse harjoitteluohjelma painamalla UP tai DOWN, valitse Manual ja paina Mode-painiketta vahvistaaksesi valinnan.
2. Paina UP tai DOWN asettaaksesi seuraavat arvot: TIME (aika), DISTANCE (matka), CALORIES (kalorit), PULSE (syke) ja paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan.
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä kuormitustasoa painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
4. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.



Program-tila (Ohjelmatila)

Valitse esiasetettu harjoitusohjelma.

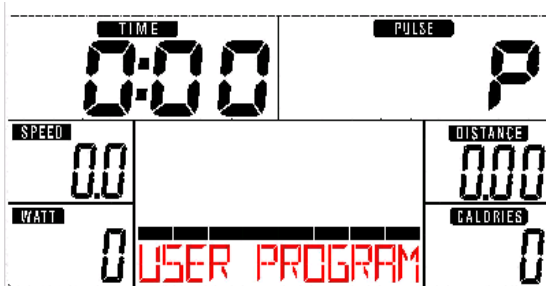
1. Valitse harjoitteluohjelma painamalla UP tai DOWN, valitse Program (ohjelma) ja paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan. (Ohjelmia yhteensä = 12)
2. **Paina UP tai DOWN asettaaksesi arvot: TIME (aika)**
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä kuormitustasoa painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
4. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.



User Program -tila (Käyttäjäohjelmatila)

Aseta oma harjoitteluprofiili.

1. Valitse harjoitteluohjelma painamalla UP tai DOWN, valitse User ja paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan.
2. Aseta kunkin pylvään kuormitustaso UP- tai DOWN-painikkeella ja siirry seuraavaan painamalla MODE-painiketta.
3. Lopeta tai poistu asetuksista pitämällä MODE-painiketta painettuna.
4. **Paina UP tai DOWN ja aseta TIME (aika).**
5. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä kuormitustasoa painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
6. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.



Syketila (H.R.C)

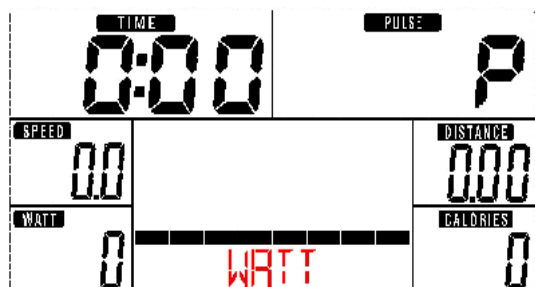
Aseta harjoittelun tavoitesyke.

1. Valitse harjoitteluohjelma painamalla UP tai DOWN, valitse **H.R.C. (Syke)** ja paina MODE-painiketta vahvistaaksesi valinnan.
2. Valitse 55 %, 75 %, 90 % tai TAG (tavoitesyke) painamalla UP tai DOWN (oletusarvo: 100).
3. **Paina UP tai DOWN ja aseta TIME (aika).**
4. Aloita tai lopeta harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.



Watt-ohjelmatila (Wattiohjelma manuaalisessa tilassa)

1. Aseta WATT-arvo (watti) UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista painamalla MODE-painiketta.
2. Vastustaso säätyy harjoituksen aikana virrankulutuksen mukaan.
Vastustasoa ei voi muuttaa UP- tai DOWN-painikkeella.
3. **Paina UP tai DOWN asettaaksesi arvot: TIME (aika)**
4. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET-painiketta.



Recovery (palautus)

Tarkkaile palautussykkeen tilaa.

1. Käyttäjän tulee pitää kiinni käsiantureista. Kun syke näkyy tietokoneen näytöllä, paina RECOVERY-painiketta.
2. TIME (aika) näyttää "0:60" (sekuntia) ja alkaa laskea alaspäin.
3. Laskurin mentyä nolnaan tietokone näyttää F1 - F6 sykkeen palautumistilan testaamiseksi.

*Määritä palautumistaso alla olevan taulukon avulla.



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

Vianetsintä:

Kun tietokone teko epänormaalia, ota pistoke pois sovitin ja kytke uudelleen.