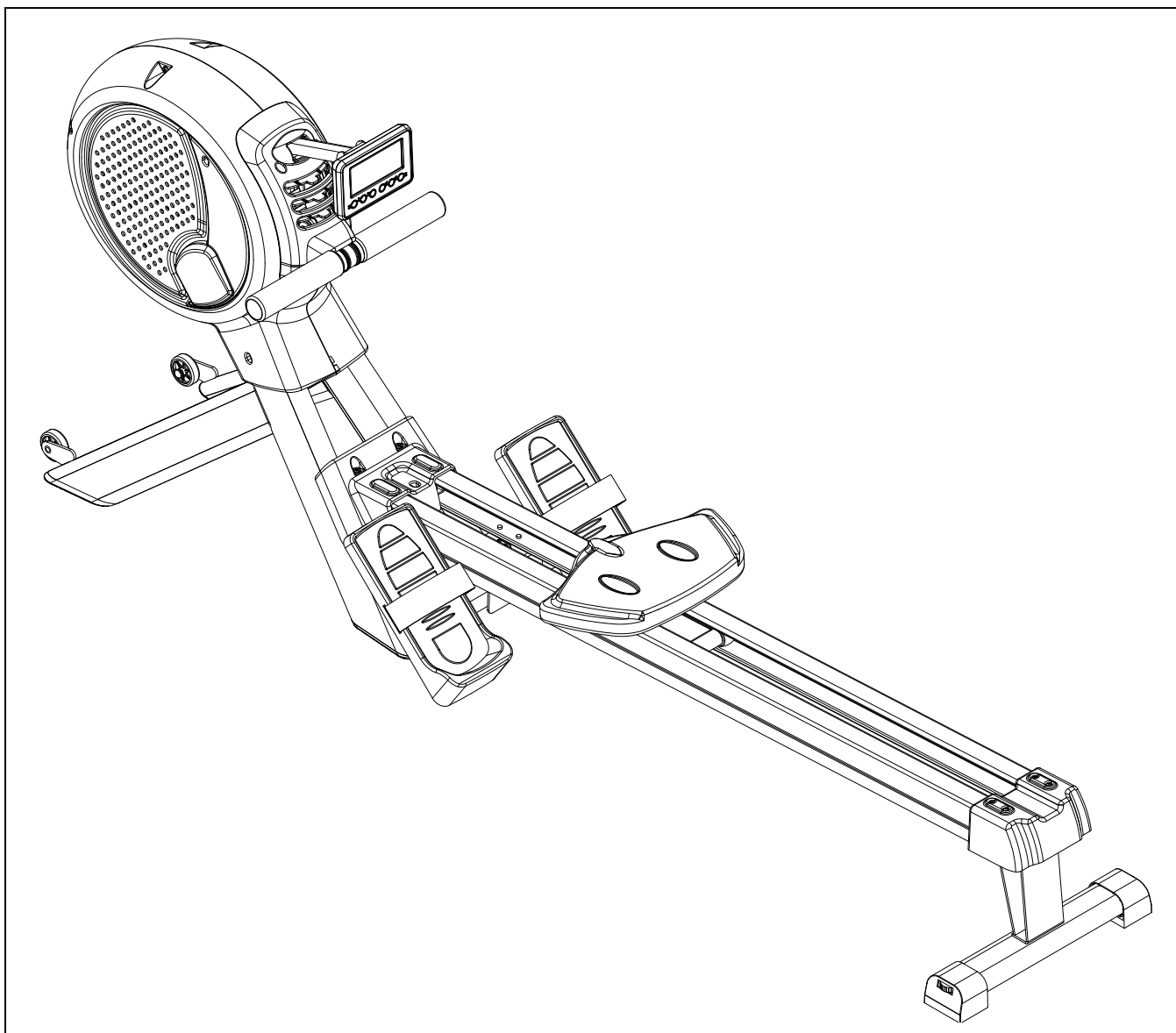
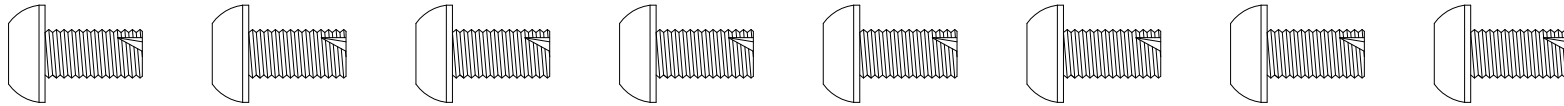


Käyttöohjeet

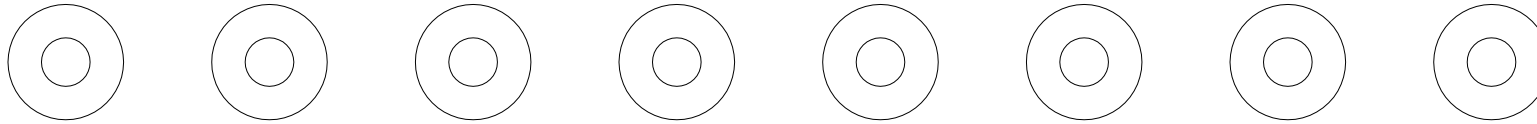
SOUTULAITE CASALL R-600



R600



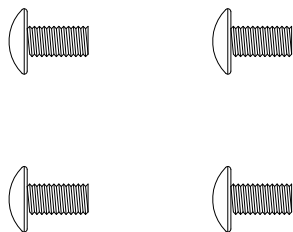
I-1 Allen Bolt M8x16mm; 8;



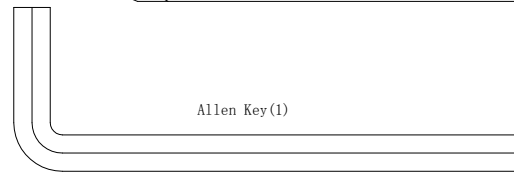
I-2 Curved washer for 8*19*2T bolt(8)



I-3 Screw M5*12 (8)

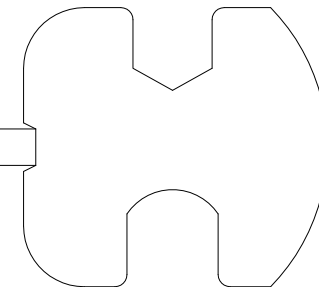


I-4 Screw M5*10 (4)



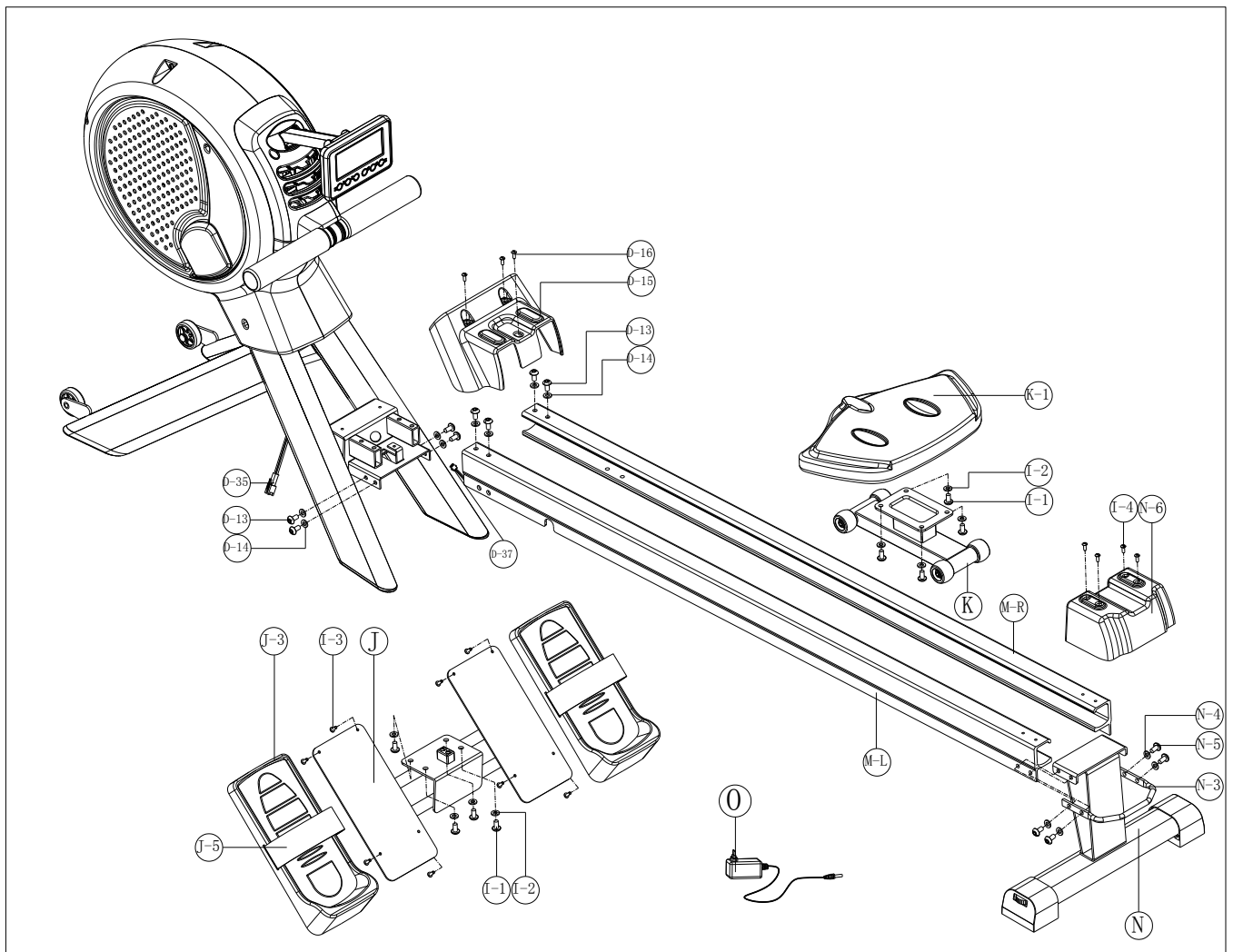
Allen Key(1)

Screwdriver (1)
(Pedal Wrench)

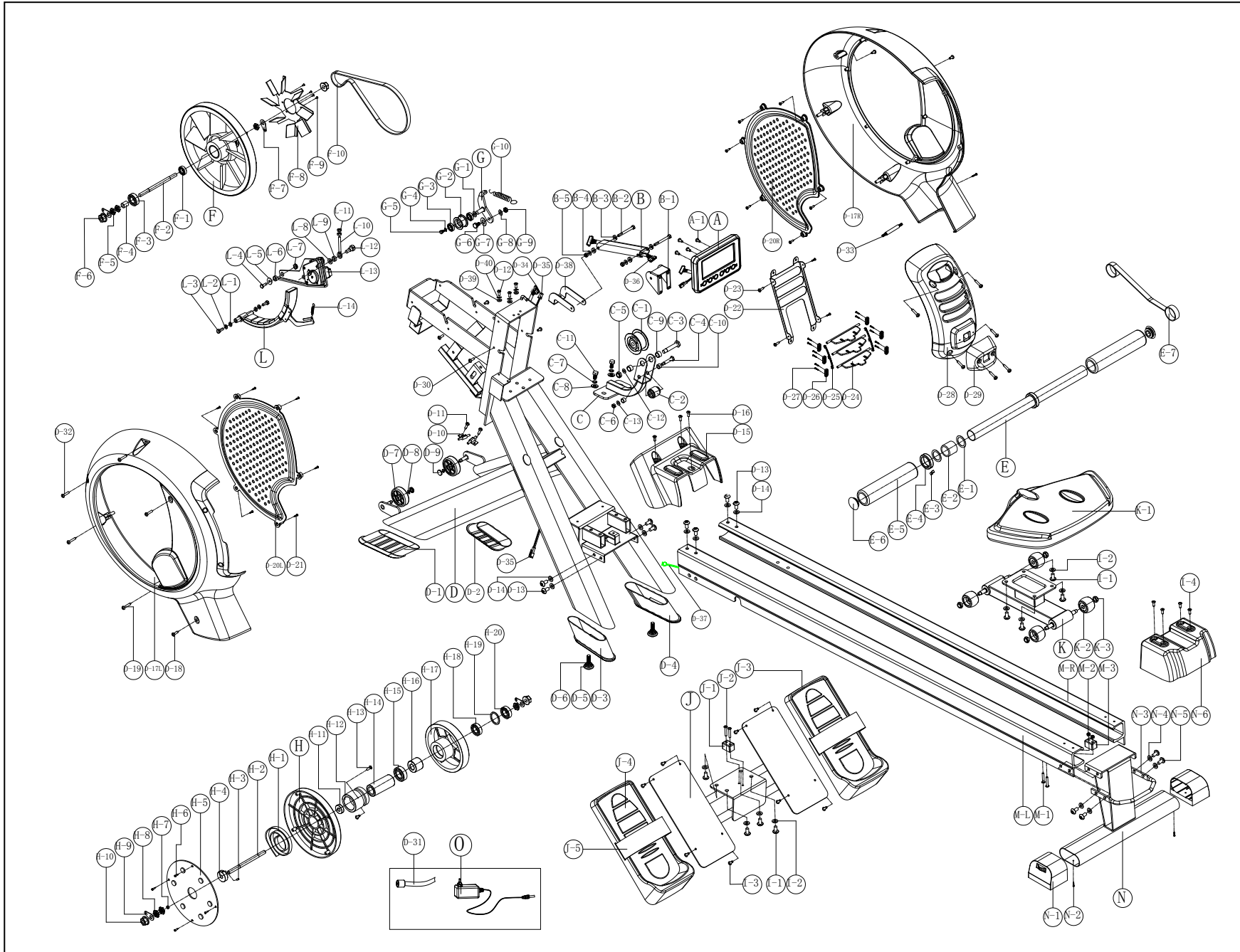


(MM)

Kokoamisohjeet



Räjätyskuva



Osaluettelo, SOUTULAITE

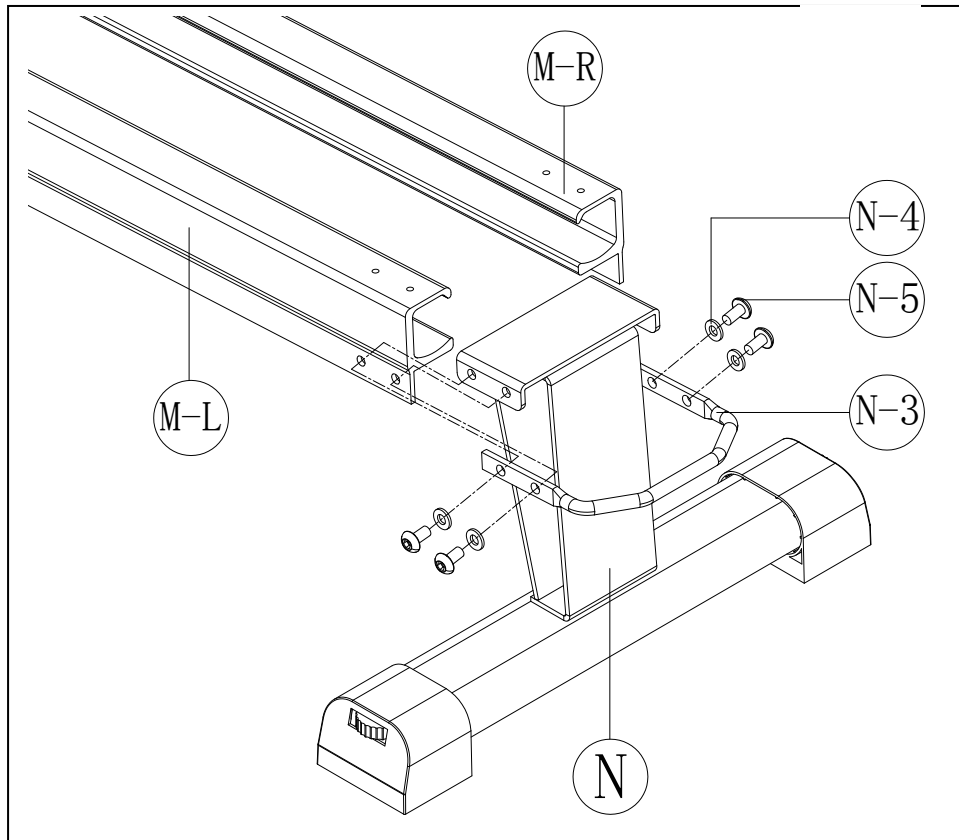
Nro	Kuvaus	Määrä	
A	TIETOKONE	1	SARJA
A-1	TIETOKONEEN KIINNITYSRUUVIT	4	KPL
B	KANNATTIMEN TUKIPUTKI	1	KPL
B-1	TIETOKONEEN KIINNITYSKANNATIN	1	KPL
B-2	RUUVIT M6xP1,0x57L	2	KPL
B-3	KIINNITYSKUPU	4	KPL
B-4	LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$	2	KPL
B-5	NAILONMUTTERI M6	2	KPL
C	RULLAN KANNATIN	1	SARJA
C-1	VETOPYÖRÄ	1	SARJA
C-2	RULLA	1	SARJA
C-3	RUUVIT 3/8"x54mm	1	KPL
C-4	RUUVIT M6x50L	1	KPL
C-5	NAILONMUTTERI 3/8"x7t	1	KPL
C-6	NAILONMUTTERI M6	1	KPL
C-7	JOUSIALUSLEVY 8* $\phi 14$ *2T	2	KPL
C-8	LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 8 * \phi 19 * 2T$	2	KPL
C-9	HOLKKI $\phi 10 \times \phi 14 \times 8mmL$	2	KPL
C-10	HOLKKI $\phi 6 \times \phi 9 \times 6mmL$	4	KPL
C-11	KUUSIORUUVIT M8xP1.25x16L	2	KPL
C-12	LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 10 * \phi 18 * 1T$	1	KPL
C-13	LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 6 * \phi 12 * 1T$	1	KPL
D	PÄÄRUNKO	1	SARJA
D-1	ETUVAKAAJAN SUOJUS (VASEN)	1	KPL
D-2	ETUVAKAAJAN SUOJUS (OIKEA)	1	KPL
D-3	TUKISUOJUS (VASEN)	1	KPL
D-4	TUKISUOJUS (OIKEA)	1	KPL
D-5	SÄÄTÖTULPPA	2	KPL
D-6	KUUSIORUUVI 3/8"-16x3t	2	KPL
D-7	KULJETUSPYÖRÄ	2	KPL
D-8	C-RENGAS $\phi 8$	2	KPL
D-9	MUTTERI M8	2	KPL
D-10	ANTURIRASIA	2	SARJA
D-11	RUUVIT M4x10L	2	KPL
D-12	RUUVIT M5x12L	3	KPL
D-13	RUUVI M8*P1.25*16L (6m/m)	8	KPL
D-14	LITTEÄ ALUSLEVY $\phi 8 * \phi 19 * 2T$	8	KPL
D-15	LIUKUKAPPALEEN ETUSUOJUS	1	KPL
D-16	RUUVI M5x10L	3	KPL
D-17L	VASEN SUOJUS (ALEMPI)	1	KPL
D-17R	OIKEA SUOJUS (ALEMPI)	1	KPL
D-18	RUUVI 3/16" (#10) x3/4"	2	KPL
D-19	RUUVI M4x50L	3	KPL
D-20L	SIVUSUOJUS (VASEN)	1	KPL
D-20R	SIVUSUOJUS (OIKEA)	1	KPL

D-21	RUUVI M4x8L	12	KPL
D-22	SUOJUksen LIITINOSA	1	KPL
D-23	RUUVI M4x12L	10	KPL
D-24	TUULETTIMEN OHJAUSOSA	3	KPL
D-25	TANKO	2	KPL
D-26	TUULETTIMEN KIINNITYSISTUKKA	6	KPL
D-27	RUUVI M3x8	12	KPL
D-28	TUULETTIMEN SUOJUS	1	KPL
D-29	TUULETTIMEN SUOJUS	1	KPL
D-30	RUUVI M5x8L	1	KPL
D-31	VIRTAJOHTO	1	SARJA
D-32	RUUVI M5x8L	4	KPL
D-33	LIITÄNTÄTANKO	1	KPL
D-34	ALEMPI TIETOKONEKAAPELI	1	KPL
D-35	LANGATTOMAN VASTAANOTTIMEN ANTURIJOHTO	1	KPL
D-36	TIETOKONEEN YLEMPI KAAPELI	1	KPL
D-37	SYKKEEN LANGATON VASTAANOTIN	1	KPL
D-38	TIETOKONEEN KANNATIN	1	KPL
D-39	LITTEÄT ALUSLEVYT 5xφ10x1t	3	KPL
D-40	JOUSIALUSLEVYT φ5	3	KPL
E	KÄDENSIJA	1	SARJA
E-1	MUOVIALUSLEVY φ45xφ32.2x0.5t	2	KPL
E-2	HOLKKI φ32.2xφ44.3x29L	1	KPL
E-3	KUUSIORUUVI M6xP1.0x5L	2	KPL
E-4	VAAHTOKUMIHOLKKI φ32.2xφ44.3x10L	1	KPL
E-5	VAAHTOKUMIKAHVA	2	KPL
E-6	KÄDENSIJAN SUOJUS	2	KPL
E-7	NAUHA	1	KPL
F~F-9	VAUHTIPYÖRÄSARJA	1	SARJA
F-10	HIHNA	1	KPL
G~G-10	VÄLIPYÖRÄSARJA	1	SARJA
H~H-20	JOUSIRASIA	1	SARJA
I-1	RUUVI M8*P1.25*16L (6m/m)	8	KPL
I-2	LITTEÄ ALUSLEVY φ8*φ19*2T	8	KPL
I-3	RUUVI M5xP0.8x12L	8	KPL
I-4	RUUVI M5*P0.8*10L	4	KPL
J	JALKATUEN PIDIKE	1	SARJA
J-1	PYSÄYTIN	1	KPL
J-2	RUUVI M5x25L	2	KPL
J-3	JALKATUKI	2	KPL
J-4	JALKATUEN PEHMUSTE	2	KPL
J-5	JALKATUEN KIINNITYSNAUHA	2	KPL
K	LIUKUKAPPALE	1	SARJA
K-1	ISTUIN	1	KPL
K-2	RULLA (PU-PYÖRÄ)	4	SARJA

K-3	NAILONMUTTERI M8	4	SARJA
L~L-14	MAGNEETTIKIINNIKE & VAIHTEISTO	1	SARJA
M-L	VASEN LIUKUKISKO	1	KPL
M-R	OIKEA LIUKUKISKO	1	KPL
M-1	RUUVI M5x30L	2	KPL
M-2	NAILONMUTTERI M5	2	KPL
M-3	LIUKUKAPPALEEN PYSÄYTIN	1	KPL
N	TAKAVAKAAJA	1	SARJA
N-1	SÄÄTÖTULPPA	2	KPL
N-2	RUUVI 3/16" (#10) x3/4"	2	KPL
N-3	KANTOKAHVA KULJETUSTA VARTEN	1	KPL
N-4	LITTEÄ ALUSLEVY $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$	4	KPL
N-5	RUUVI M8xP1.25x20L (6m/m)	4	KPL
N-6	LIUKUKAPPALEEN TAKASUOJUS	1	KPL
O	VERKKOLAITE	1	SARJA

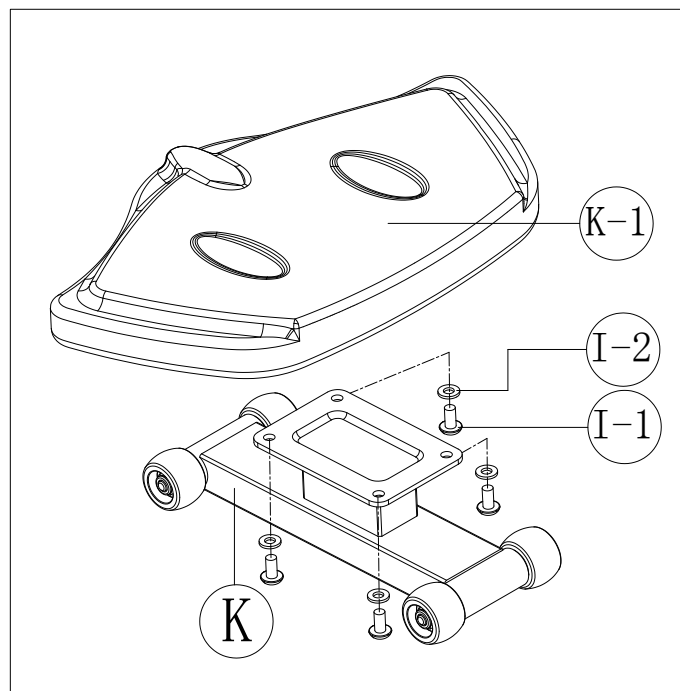
Vaihe 1

1. Työnnä takatuki (N) paikalleen ja kiinnitä takatuki sitten liukukiskoon (M-L, M-R) M8xP1.25x20L-ruuvilla (N-5), litteillä aluslevyillä (N-4) ja nostotangolla (N-3).



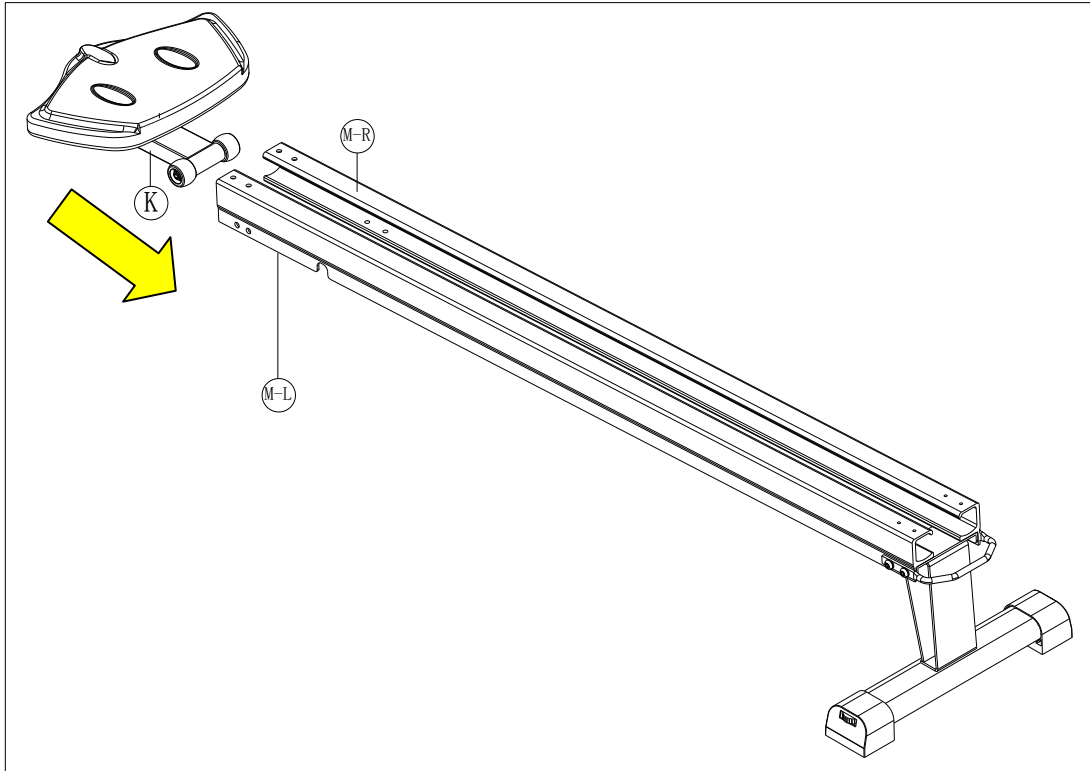
Vaihe 2

1. Kiinnitä istuin (K-1) ja liukukappale (K) M8*P1.25*16L-ruuvilla (I-1) ja litteillä aluslevyillä (I-2)



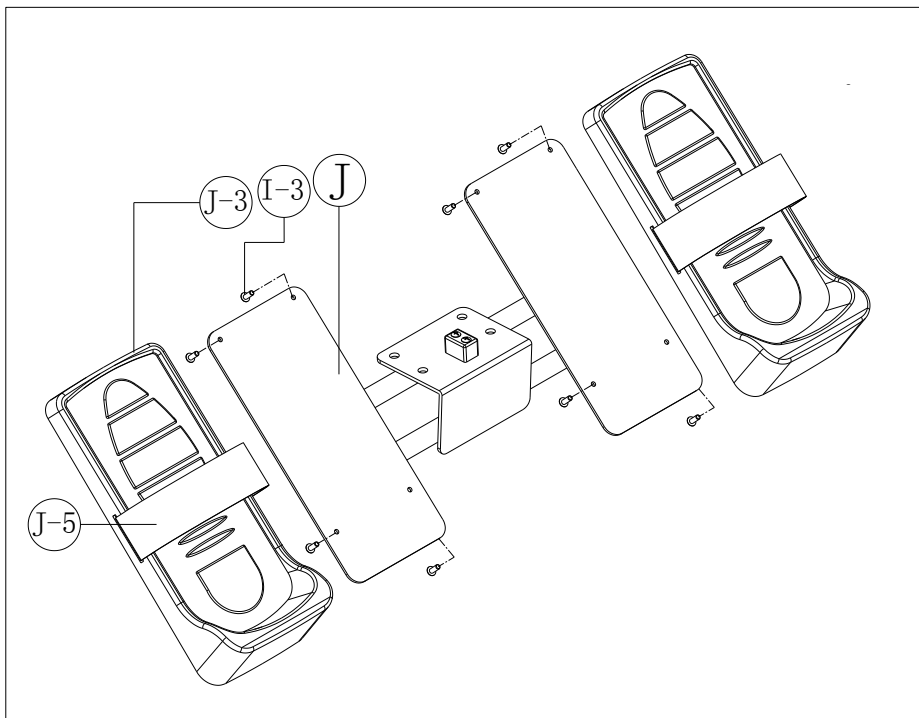
Vaihe 3

1. Työnnä istuin ja liukukappale (K) liukukiskoon (M-L, M-R).



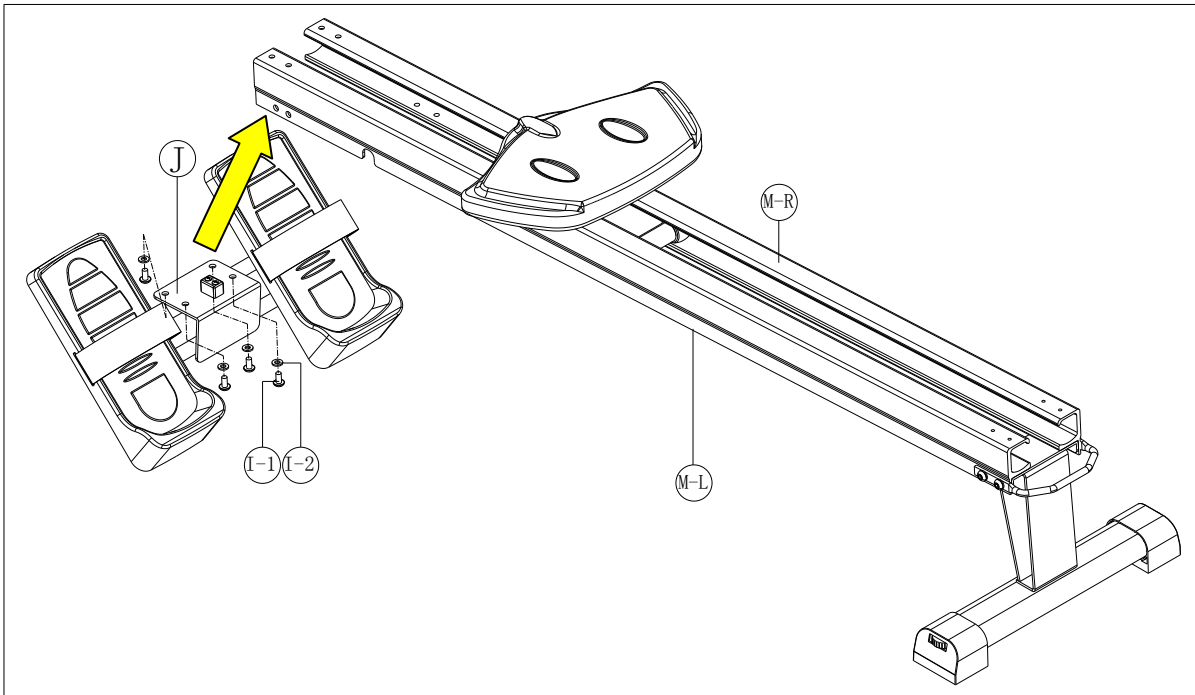
Vaihe 4

1. Kiinnitä jalkatuki kiinnitysnauhalla (J-3 & J-5) jalkatuen tukeen (J) ruuveilla (I-3).



Vaihe 5

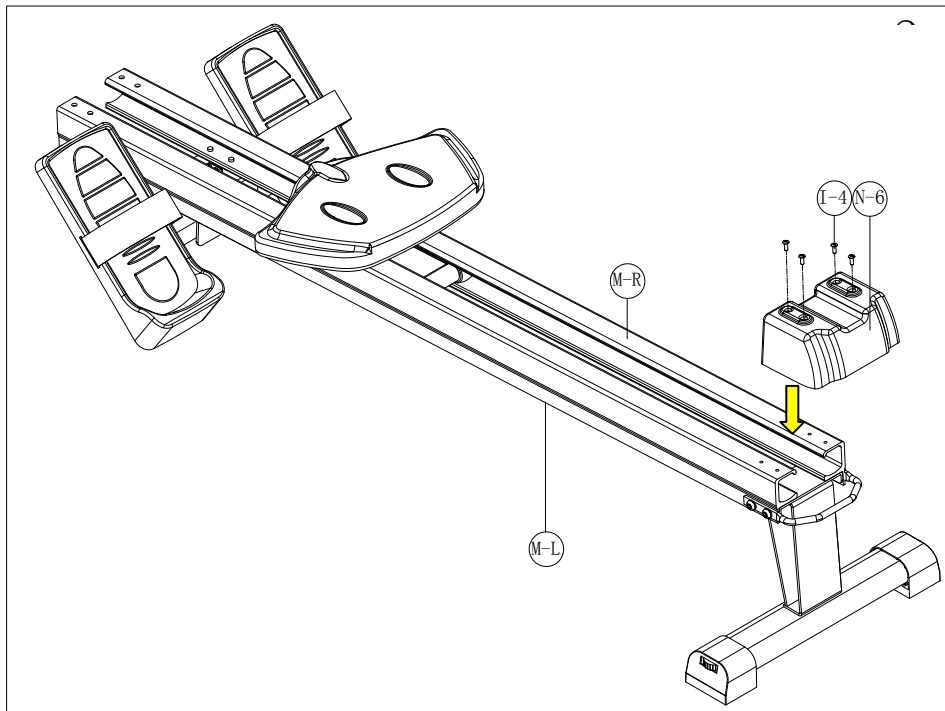
1. Työnnä jalkatuen pidike (J) paikalleen ja kiinnitä liukukisko (M-L, M-R) M8*P1.25*16L-ruuveilla (I-1) ja litteillä aluslevyillä (I-2).



Huomio! Kun kiinnität jalkatuen pidikkeen 4 ruuvia liukukappaleeseen, ruuveja ei voi kiristää samalla liian kireälle. Tämä johtuu siitä, että ruvin reikä on ruuvia suurempi. Jos niitä kiristetään liikaa, liukukappale ei tule kiskon suuntaisesti eikä istuin liiku tasaisesti.

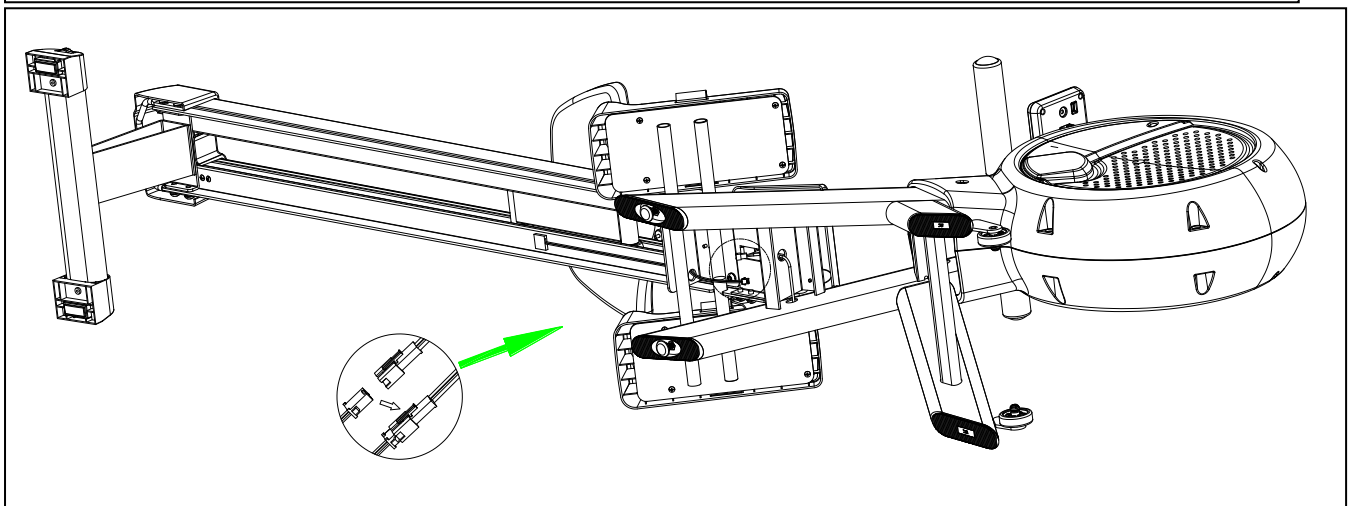
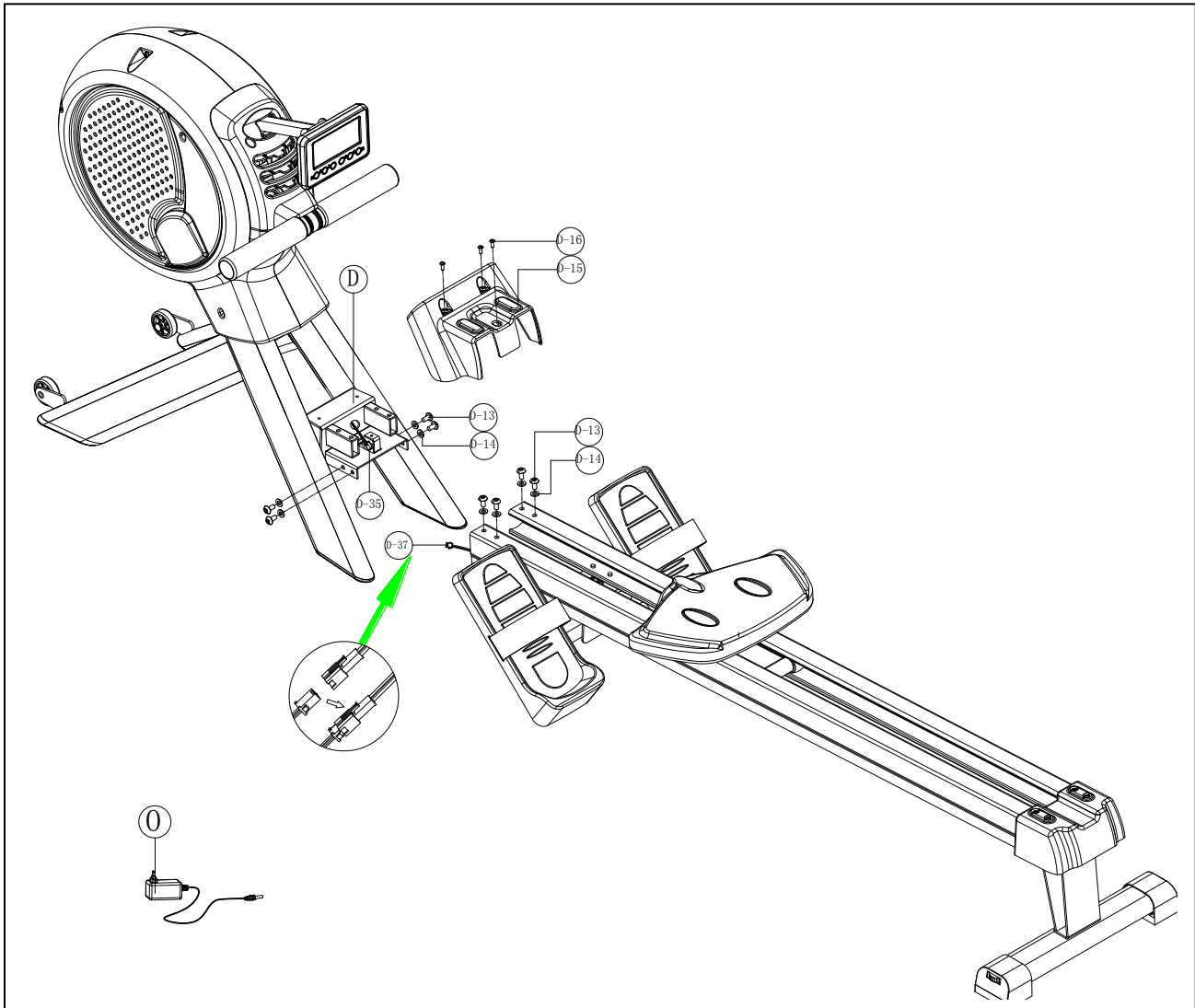
Vaihe 6

1. Kiinnitä takasuojus (N-6) liukukiskon (M-R/L) päälle ruuvilla (I-4).

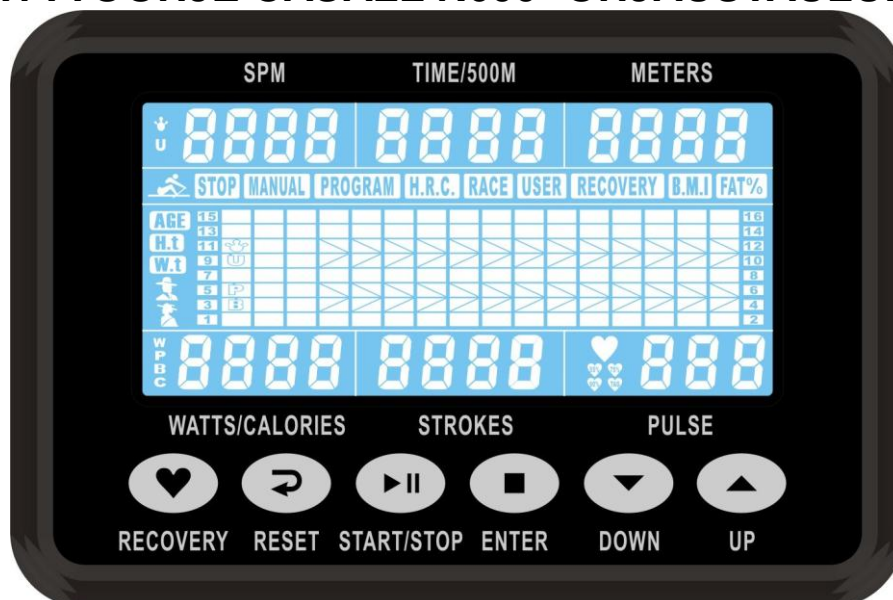


Vaihe 7

1. Työnnä liukukisko (M-I , M-R) paikalleen ja kiinnitä se päärunkoon (D) M8*P1.25*16L-ruuvilla (D-13) ja litteillä aluslevyillä (D-14).
2. Kiinnitä lopuksi suojus (D-15) päärungon (D) päälle M5x10L-aluslevyllä (D-16).
3. Liitä sykemittarin johto (D-35) ja langattoman vastaanottimen johto (D-37). Johdot löytyvät päärungon alapuolelta.



KÄYTTÖOHJE CASALL R600 -OHJAUSTAULULLE



[NÄYTÖN TOIMINTO:]

OSA	KUVAUS
SPM	<ul style="list-style-type: none"> Vetoa minuutissa Näyttöalue 0~999
Time/500m	<ul style="list-style-type: none"> Harjoitusajan näyttö soudun aikana. Näyttöalue 0:00~99:59 *Tietokone näyttää 6 sekunnin välein ajan, joka tarvitaan <u>500 metrin</u> soutuun sen hetkellä nopeudella.
METERS	<ul style="list-style-type: none"> Soutumatka Näyttöalue 0~9999
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> Soutamisen aikana kulutetut kalorit. Näyttöalue 0~9999
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> Suoritettujen soutuvetojen määrä. Näyttöalue: 0~9999 Vetojen kokonaismäärän tarkistus 6 sekunnin välein. *Vetojen määrä häviää, jos virta katkeaa (verkkolaite irti).
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> Pulssi soudun aikana. Näyttöalue 0-30~240 °

[PAINIKKEEN TOIMINTO:]

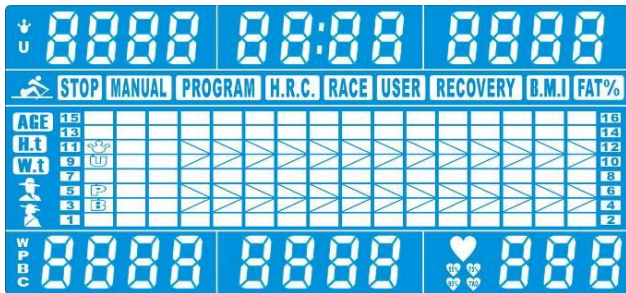
OSA	KUVAUS
Up	<ul style="list-style-type: none"> Valinnan tekeminen. Vastustason nostaminen.
Down	<ul style="list-style-type: none"> Valinnan tekeminen. Vastustason laskeminen.
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> Asetuksen tai valinnan vahvistaminen.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> Tietokone käynnistyy uudelleen, kun Reset-painiketta pidetään painettuna 2 sekuntia. Asetetun arvon poistaminen. Palaaminen päävalikkoon harjoituksen jälkeen.
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> Soutuharjoituksen aloittaminen tai lopettaminen.
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. Siirry kello- ja kalenteriasetustilaan.

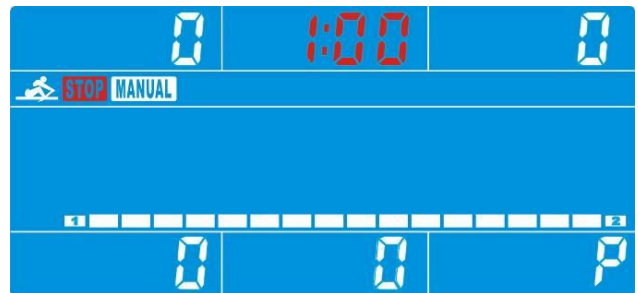
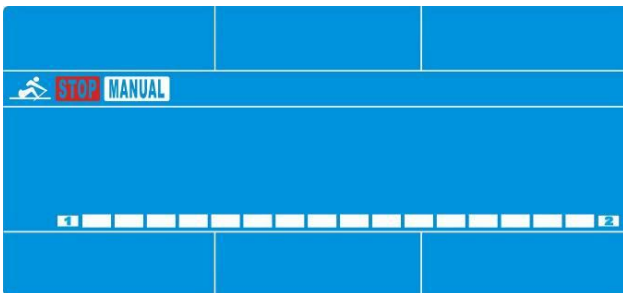
Jos soutu- tai pulssitietoa ei ole saatu 4 minuuttiin, ohjaustaulu siirtyy virransäästötilaan. Näyttöön tulee kellonaika, kalenteri ja huoneen lämpötila.



Manual-tila (Manuaalinen tila):

Säädä vastusta harjoituksen aikana manuaalisesti.

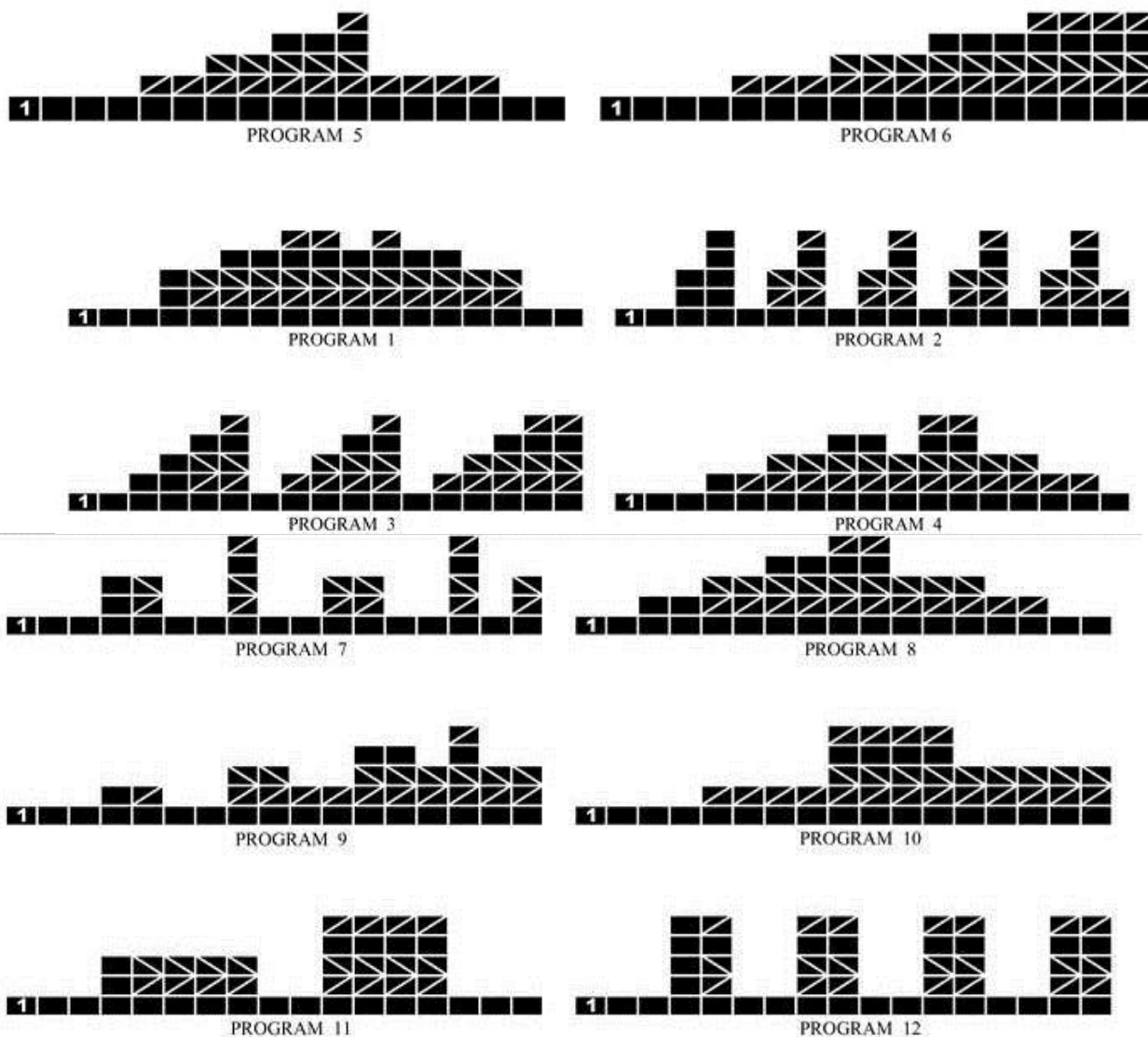
1. Paina START-painiketta päävalikossa, kun haluat harjoitella manuaalisessa tilassa.
2. Valitse Manual-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
3. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvasta painamalla ENTER. (Käyttäjällä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
5. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
6. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



Program-tila (Ohjelma-tila):

Valitse esiasetettu harjoitusohjelma.

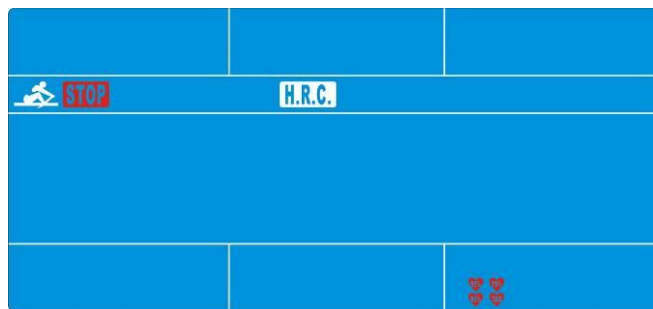
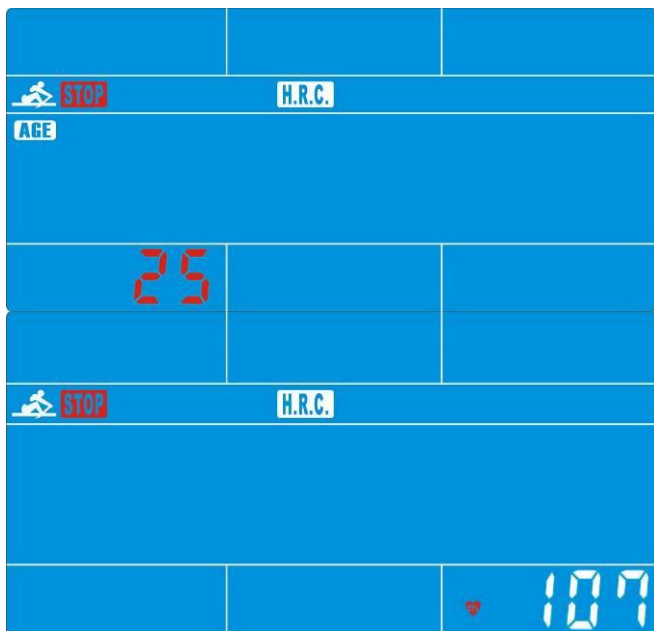
1. Valitse Program-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
2. Valitse tietty esiasetettu harjoitusohjelma (P1~P12) UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
3. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvasta painamalla ENTER. (Käyttäjällä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
4. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
5. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
6. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



Syketila (H.R.C) :

Aseta harjoittelun tavoitesyke.

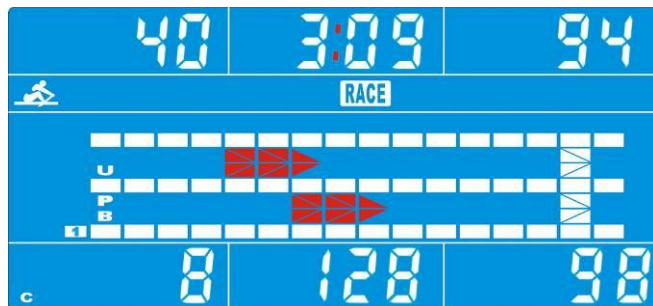
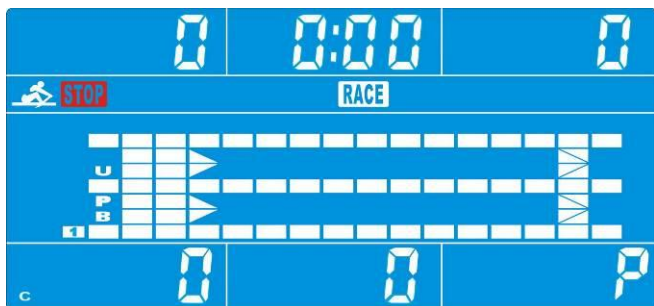
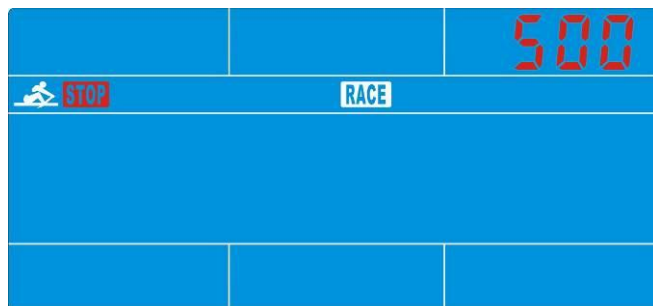
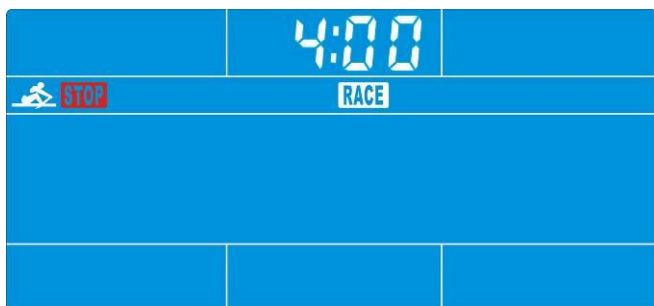
1. Valitse H.R.C-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
2. Aseta AGE (ikä) UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta ENTER-painikkeella.
3. Valitse 55%, 75%, 90% tai TA (tavoitesyke) painamalla UP tai DOWN. (oletusarvo: 100).
*Kaava: $(220 - \text{Ikä}) \times \text{___\%}$
*Esimerkki: 25-vuotias valitsee 75%, tavoitesykkeeksi saadaan $(220 - 25) \times 75\% = 146/\text{min}$
4. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvasta painamalla ENTER. (Käyttäjä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
5. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta.
6. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
7. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



Race-tila (Kilpailutila):

Kilpaile tietokonetta vastaan.

1. Valitse Race-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista valinta ENTER-painikkeella.
2. Aseta haastavuustaso UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvista valinta ENTER-painikkeella. (Tasoja yhteensä = 15, Oletusaika = 0:30 AIKA/500 m, Oletusmatka = 500 m)
3. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
4. Kun tietokone tai käyttäjä saa soutumatkan täyteen, tietokone pysähtyy ja näyttää PC win (tietokone voitti) tai User win (käyttäjä voitti).
5. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



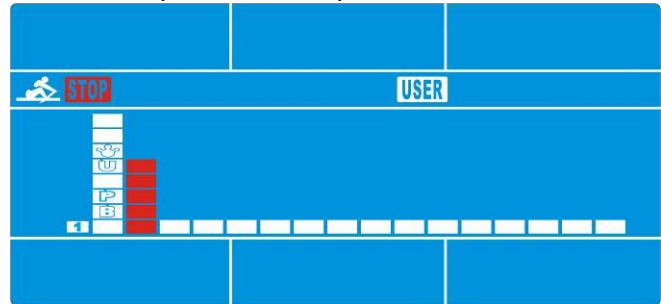
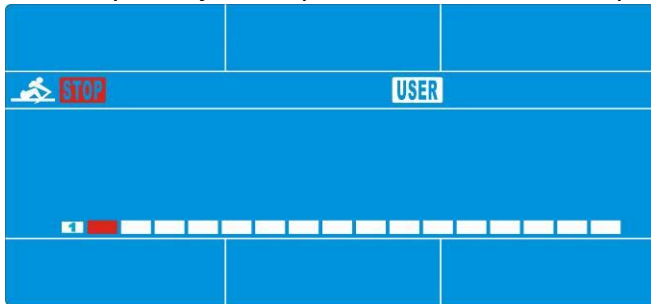
USER-tila (Käyttäjä):

Aseta oma harjoitteluprofiili.

1. Valitse USER-tila UP- tai DOWN-painikkeella ja vahvasta valinta ENTER-painikkeella.
2. Aseta kunkin pylvään vastustaso UP- tai DOWN-painikkeella ja siirry seuraavaan pylvääseen painamalla ENTER.

(Pylväiden kokonaismäärä = 16)

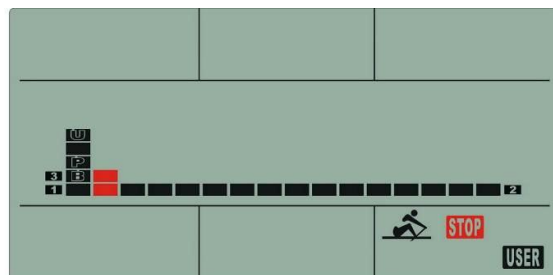
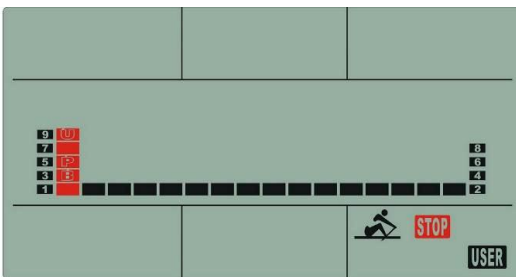
3. Lopeta tai poistu asetuksista pitämällä MODE-painiketta painettuna
4. Aseta UP- tai DOWN-painikkeella RESISTANCE LEVEL (vastustaso), TIME (Aika) (tai Meters (Metrit)), STROKES (vedot) ja CALORIES (kalorit) ja vahvasta painamalla ENTER. (Käyttäjä voi valita VAIN ajan tai metrit. Molempia ei voi valita samaan aikaan.)
5. Aloita harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Säädä vastusta painamalla UP tai DOWN.
6. Kun haluttu harjoitusarvo on saavutettu (laskurissa on 0), ohjaustaulusta kuuluu äänimerkki ja harjoitus päättyy.
7. Keskeytä harjoittelu painamalla START/STOP-painiketta. Palaa päävalikkoon painamalla RESET.



Palautustila

Tarkkaile palautussykkeen tilaa.

1. Kun sykearvo näytetään tietokoneella (käytä rintakehävyötä), paina RECOVERY-painiketta (palautus).
2. TIME (aika) näyttää "0:60" (sekuntia) ja alkaa laskea alaspäin.
3. Tietokone näyttää palautussyketasot F1 - F6 alaslaskennan jälkeen.



*Määritä palautustaso 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:

E-2 : Tarkista, onko kaikki kaapelit kytketty ja ovatko ne ehjät.

Huomio! Kaikki esiasetetut tiedot häviävät, kun verkkolaite irrotetaan.
Ohjaustaulu on tarkoitettu ainoastaan yhden harjoittelun käyttöön.

