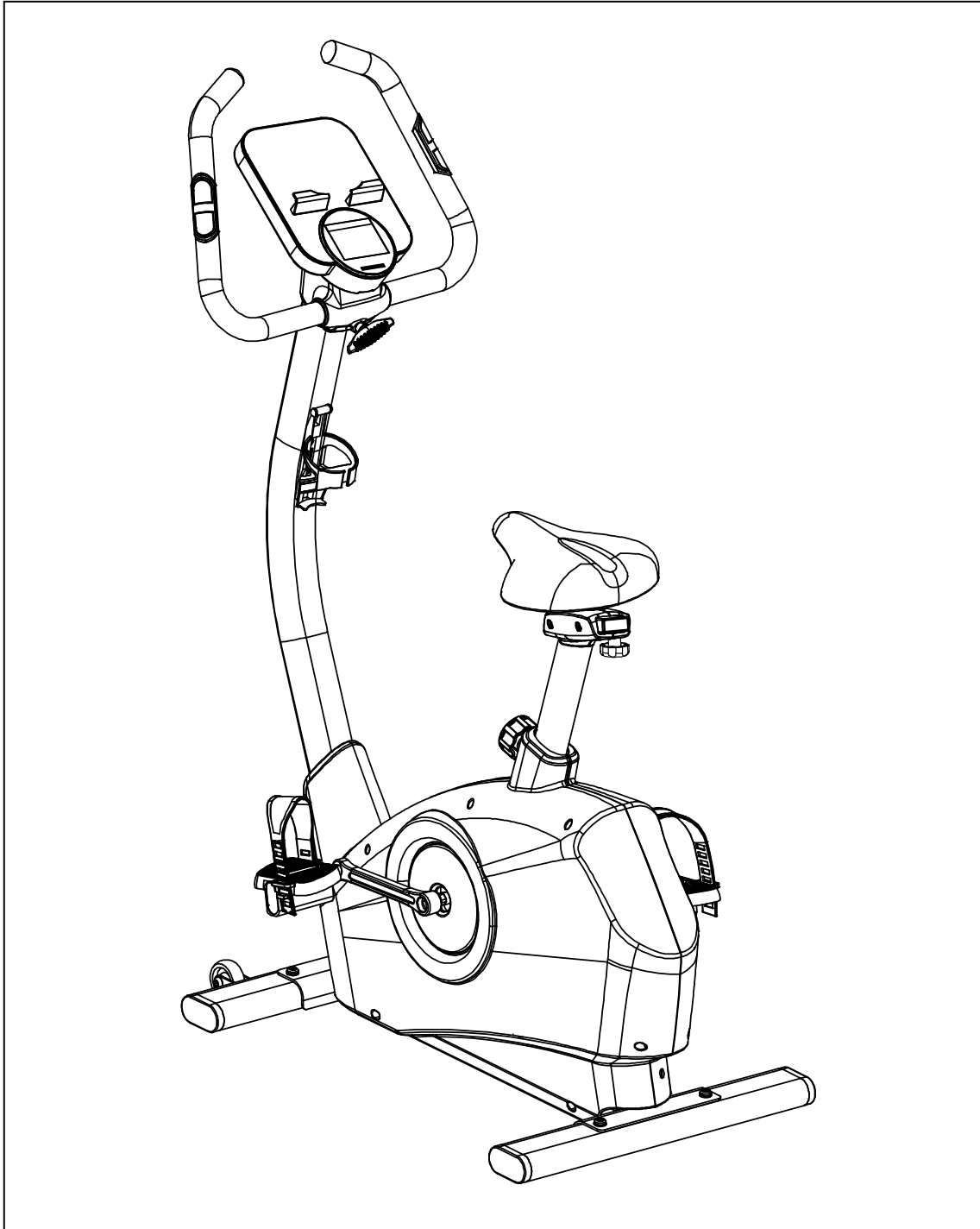
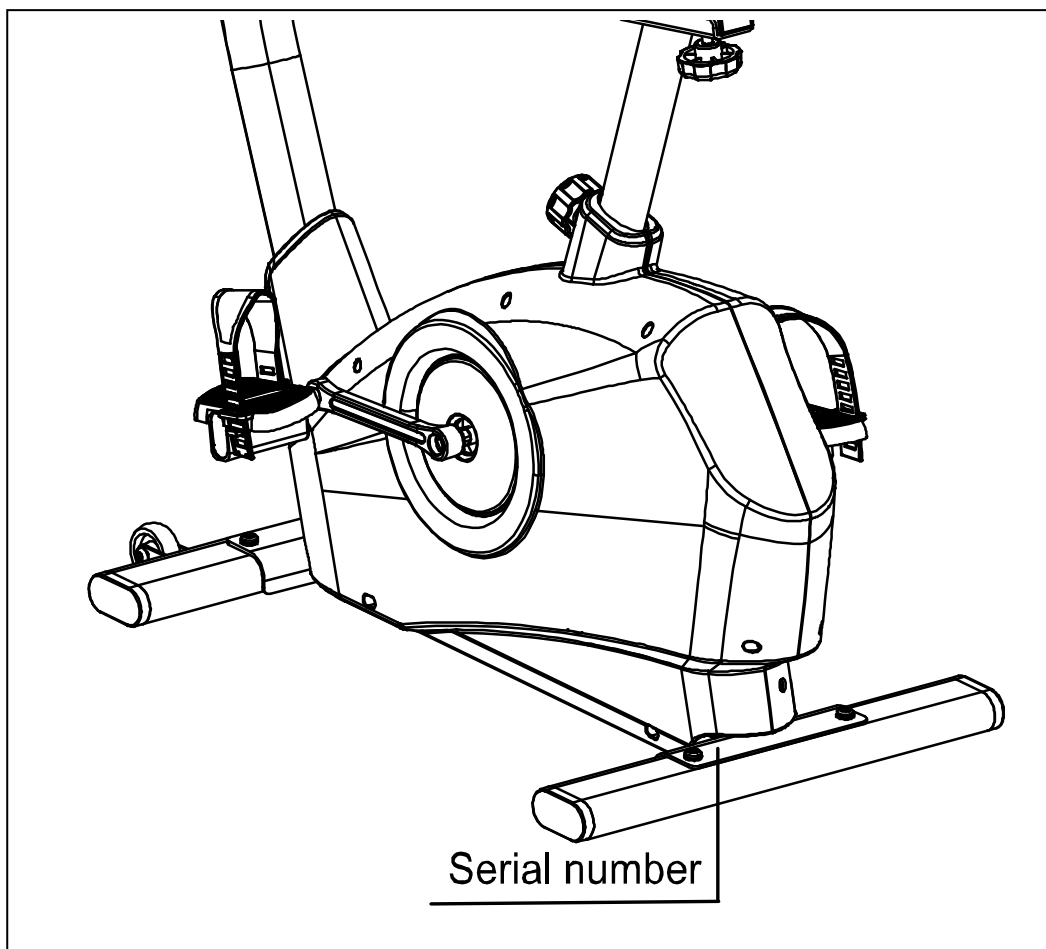


Casall EB300
Sykkel
91034

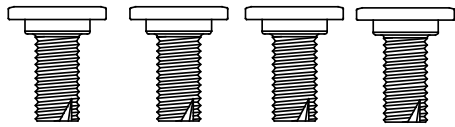


- Viktig: Finn sykkelens serienummer og noter det i boksen nedenfor så du har det for hånden ved servicehenvendelser.

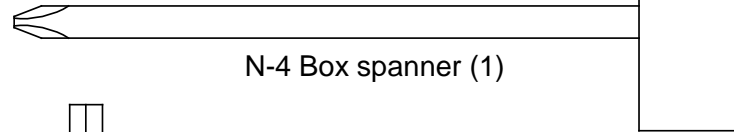


- Serienummer her:

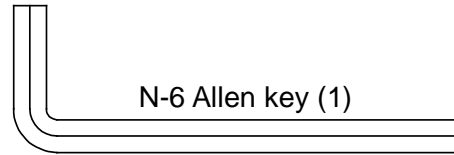
91034/EB300



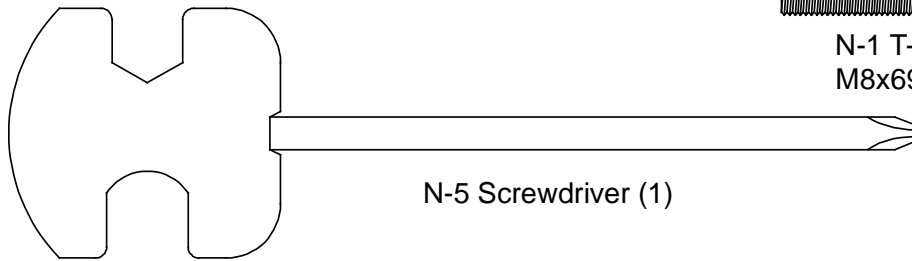
N-3 Allen bolt
M8xP1.25x16L (4)



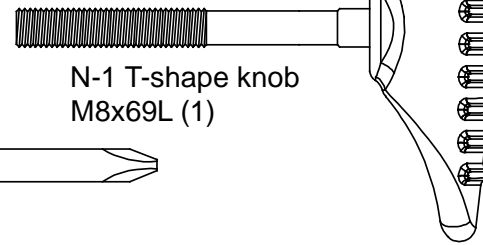
N-4 Box spanner (1)



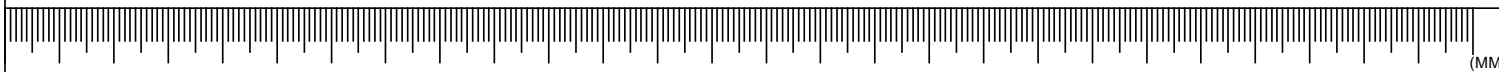
N-6 Allen key (1)



N-5 Screwdriver (1)

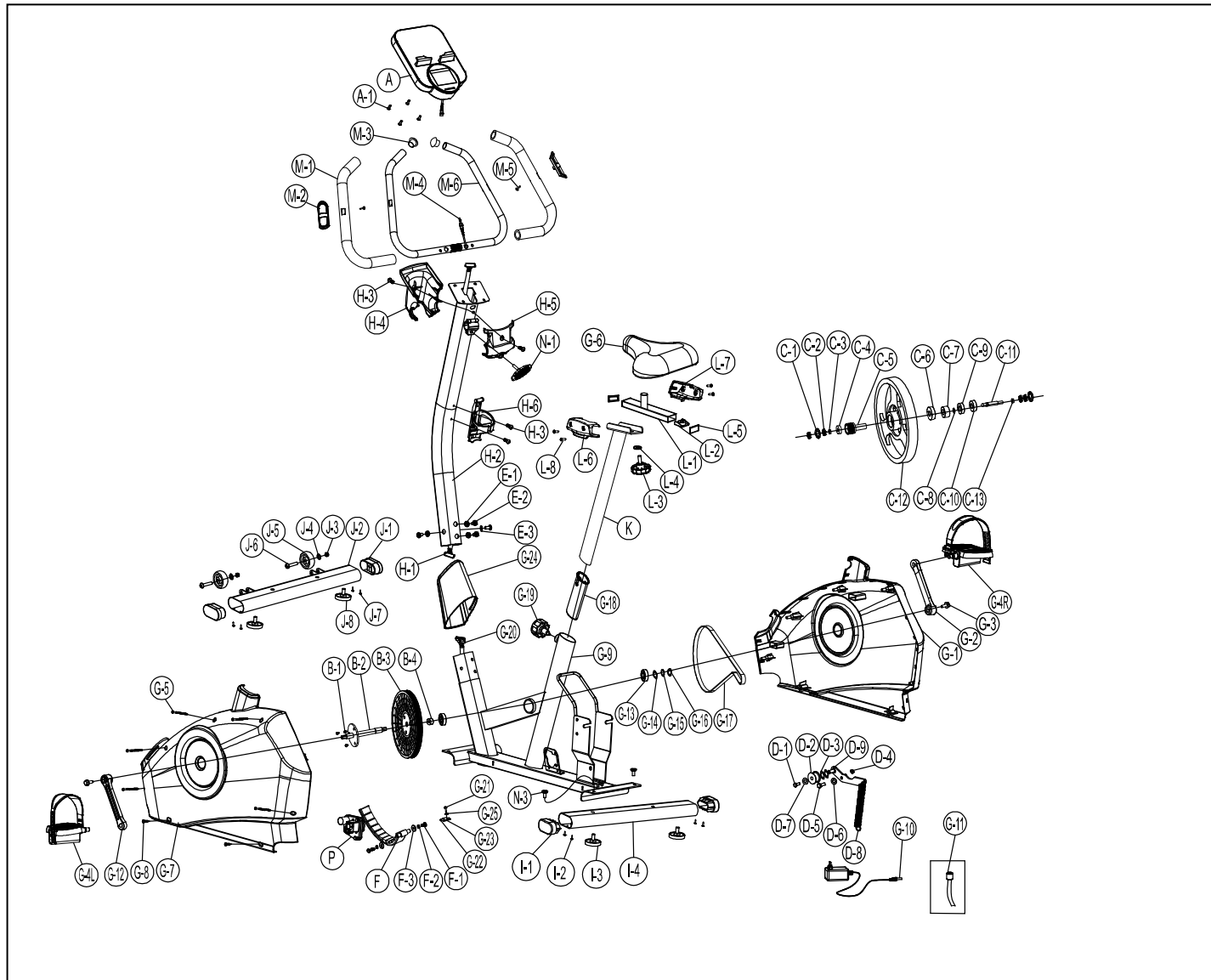


N-1 T-shape knob
M8x69L (1)



(MM)

SPLITTEGNING



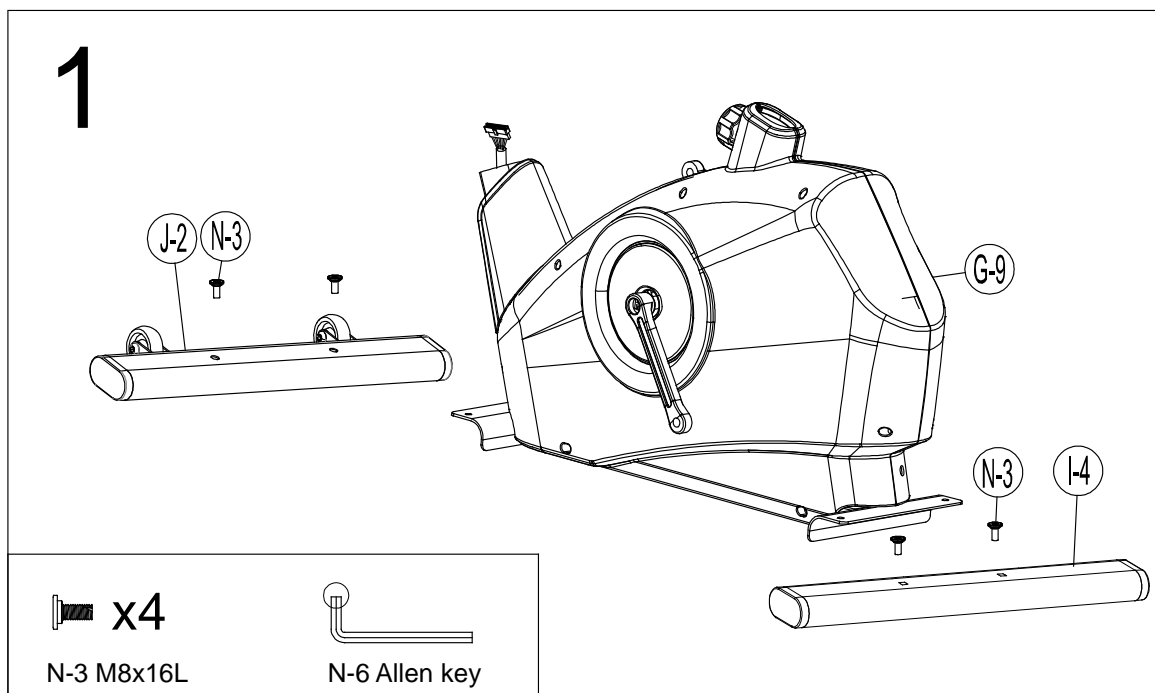
DELELISTE

NR.	Beskrivelse	ANTALL	
A, A-1	Konsoll og skrue	1	SET
B-1	Sekskant- skrue	3	STK
B-2	Aksel	1	STK
B-3	Remskive	1	STK
B-4	Hylse	1	STK
C-1~C-13	Svinghjulsett	1	SET
D-1	Sekskantskrue M6xP1,0x12L	1	STK
D-2	Frihjul	1	STK
D-3	Bølgeformet skive $\phi 10,5 \times \phi 15 \times 0,3t$	2	STK
D-4	Nylonmutter M8	1	STK
D-5	Sekskantskrue M8xP1,25x18L	1	STK
D-6	Flat skive $\phi 8,5 \times \phi 25 \times 1t$	1	STK
D-7	Flat skive $\phi 6 \times \phi 12 \times 1t$	1	STK
D-8	Fjær til frihjul	1	STK
D-9	Frihjulsspak	1	STK
E-1	Halvsirkelformet skive $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	2	STK
E-2	Unbrakoskrue M8xP1,25x16L	4	STK
E-3	Flat skive $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	2	STK
F	Magnetsett	1	SET
F-1	Sekskantskrue M6xP1,0x16L	2	STK
F-2	Fjærskive $\phi 6$	2	STK
F-3	Flat skive $\phi 6 \times \phi 13 \times 1t$	2	STK
G-1	Høyre kjedekasse	1	STK
G-2	Høyre krank	1	STK
G-3	Nylonskrue M8xP1,0x20L	2	STK
G-4	Pedal	1	STK
G-5	Skrue M4x50L	5	STK
G-6	Sete	1	STK
G-7	Venstre kjedekasse	1	STK
G-8	Skrue M5x16L	4	STK
G-9	Hovedramme	1	STK
G-10	Adapter	1	STK
G-11	DC-kabel	1	STK
G-12	Venstre krank	1	STK
G-13	Lager	2	STK
G-14	Bølgeformet skive $\phi 17,5 \times \phi 25 \times 0,3t$	1	STK
G-15	Flat skive $\phi 17,5 \times \phi 25 \times 0,3t$	1	STK
G-16	C-type $\phi 17$	1	STK
G-17	Rem	1	STK
G-18	Plasthylse	1	STK
G-19	Justeringsknott	1	STK
G-21	Skrue M4x12L	1	STK
G-22	Sensorboks	1	STK

G-23	Sensorholder	1	STK
G-24	Deksel til styrestang	1	STK
G-25	Flat skive $\phi 5 \times \phi 10 \times 1t$	1	STK
H-1	Øvre konsollkabel	1	STK
H-2	Styrestang	1	STK
H-3	Skrue M5xP0,8x20L	4	STK
H-4	Fremre deksel til konsoll	1	STK
H-5	Bakre deksel til konsoll	1	STK
H-6	Flaskeholder	1	STK
I-1	Endedeksel til bakre stabilisator	2	STK
I-2	Skrue 3/16"x11/8"	4	STK
I-3	Justeringspute	2	STK
I-4	Bakre stabilisator	1	STK
J-1	Endedeksel til fremre stabilisator	2	STK
J-2	Fremre stabilisator	1	STK
J-3	Nylonmutter M8	2	STK
J-4	Flat skive $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	STK
J-5	Transporthjul	2	STK
J-6	Unbrakoskrue M8xP1,25x40	2	STK
J-7	Skrue 3/16"x11/8"	4	STK
J-8	Justeringspute	2	STK
L-1	Seteregulering	1	STK
L-2	Festeskrue til seteregulering	1	STK
L-3	Knott til seteregulering	1	STK
L-4	Flat skive $\phi 14,3 \times \phi 25 \times 2,0t$	1	STK
L-5	Deksel til seteregulering	2	STK
L-6	Venstre deksel til setestang	1	STK
L-7	Høyre deksel til setestang	1	STK
L-8	Skrue M5x8L	4	STK
M-1	Skumgrep	2	STK
M-2	Håndpuls	2	STK
M-3	Deksel for styre	2	STK
M-4	Ledning til håndpuls	1	STK
M-5	Skrue M4x20L	2	STK
M-6	Styre	1	STK
N-1~N-6	Delepakke	1	SET
P, G-20	Girkasse m/kabel	1	SET

Trinn 1 Montering av fotrør

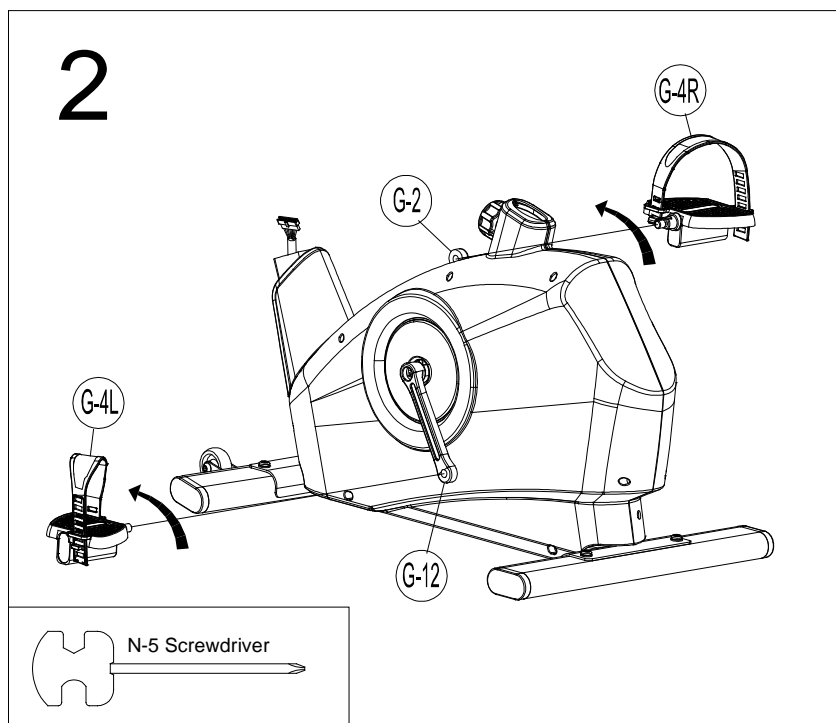
1. Fest fremre stabilisator (J-2) til hoveddrammen (G-9) ved hjelp av to M8x16 unbrakoskruer (N-3).
2. Fest bakre stabilisator (I-4) til hoveddrammen (G-9) ved hjelp av to M8x16 unbrakoskruer (N-3).



Trinn 2 Montering av pedaler

1. Monter pedalene (G-4 R+L) på kranken (G-2, G-12) med en skrutrekker.

Merknader: Skru den venstre pedalens spindel mot klokka og den høyre pedalens spindel med klokka. Bruk en skiftenøkkel (eller skrutrekker) til å skru de to spindlene helt fast.



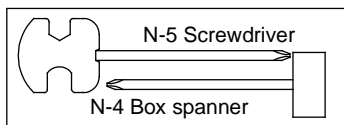
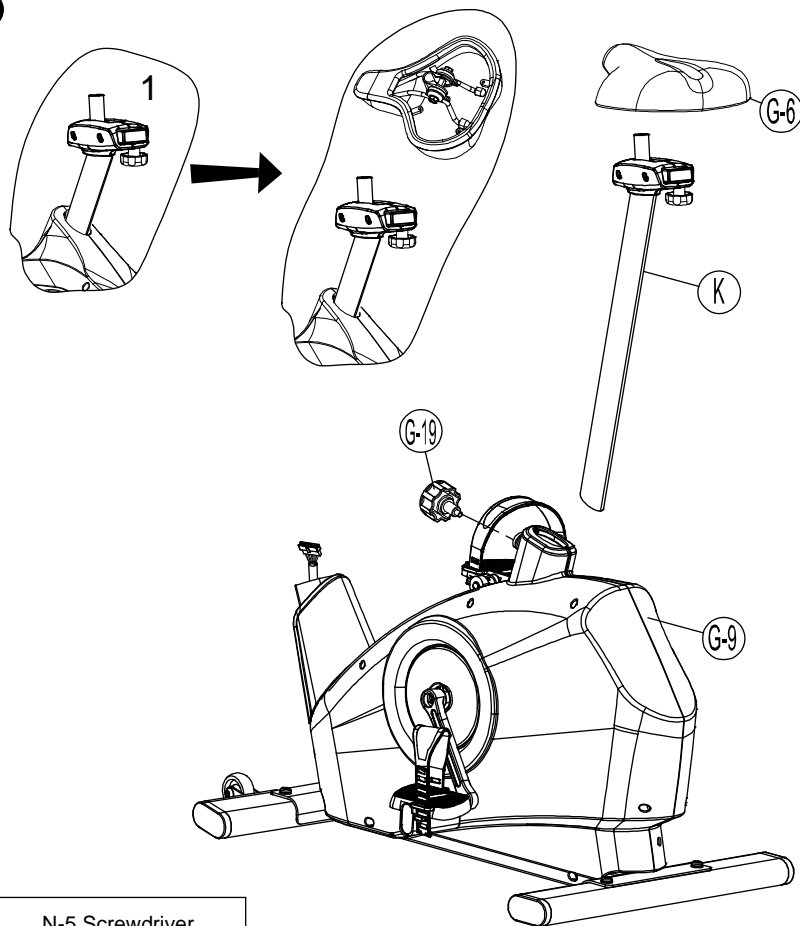
Trinn 3 -- av seterør

Montering

1. Monter setet (G-6) på reguleringen. Reguleringen kan justeres i ulike vinkler. Stram de to mutrene under setet ved hjelp av en skrutrekker. I tillegg kan reguleringen justeres horisontalt ved å løsne på knotten.
2. Før setestangen (K) inn i hoveddrammen (G-9), velg ønsket stilling og stram justeringsknotten (G-19). Kontroller at knotten alltid er strammet.

Merknader: Når du har valgt ønsket stilling, strammer du knotten til setestangen til du hører et "klikk".

3

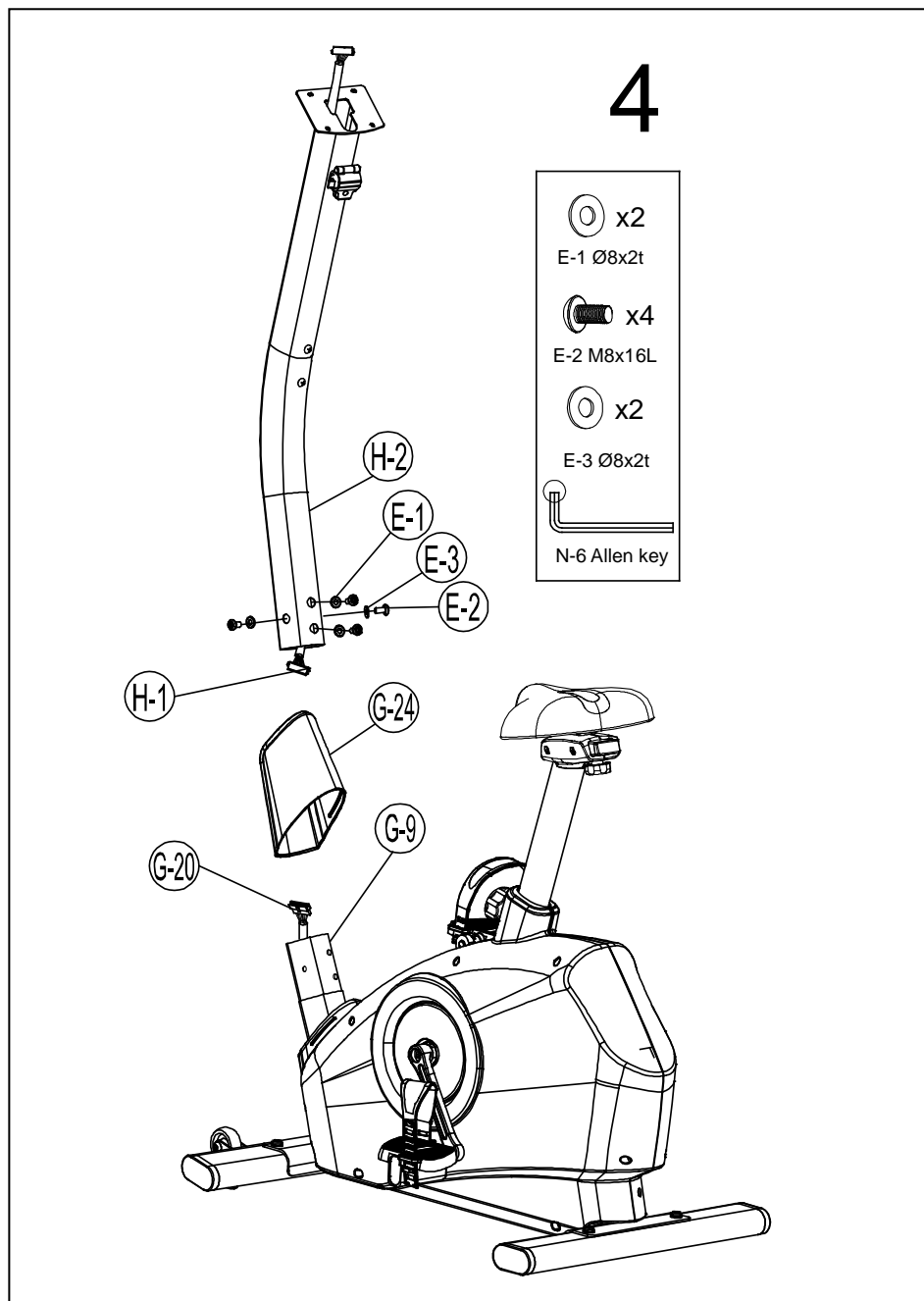


Trinn 4 -Montering av styrestang

1. Fjern M8x16 unbrakoskruene (E-2), de halvsirkelformede skivene (E-1) og de flate skivene (E-3) fra hovedrammen (G-9).
2. Ta dekkelet til styrestangen (G-24) og før det gjennom styrestangen (H-2).
3. Hold i styrestangen (H-2) og koble den nedre konsollkabelen (G-20) til den øvre konsollkabelen (H-1).
4. Skyv styrestangen (H-2) inn i hovedrammen (G-9) og fest den deretter med fire sett med unbrakoskruer (E-2) , halvsirkelformede skiver (E-1) og flate skiver (E-3).

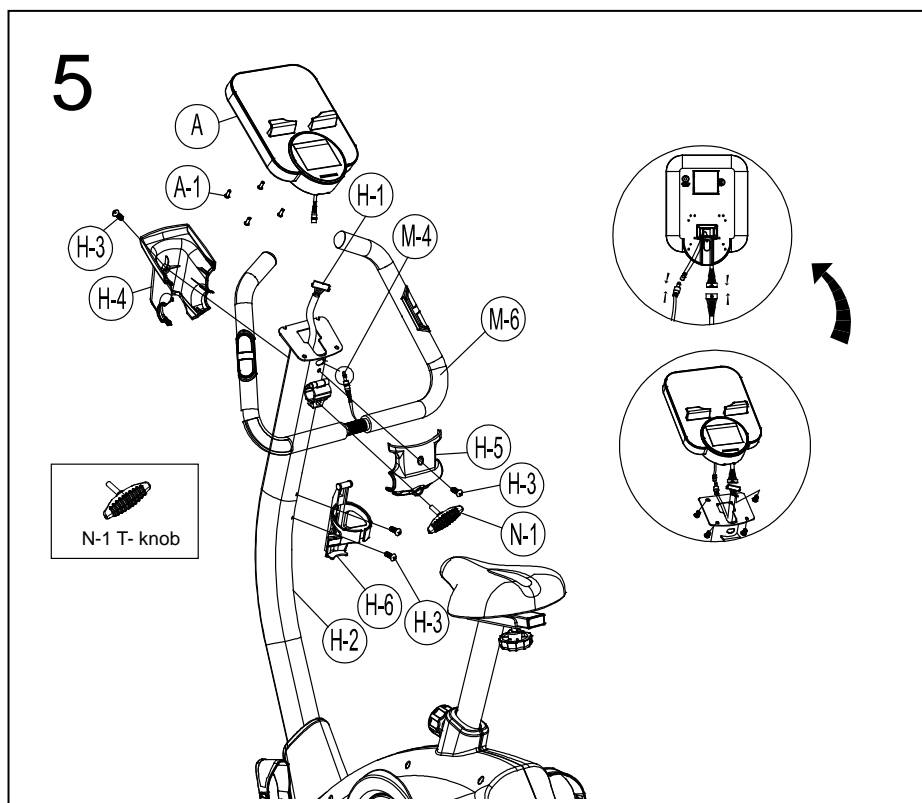
Merknader: Ikke skru ett sett av M8X16 unbrakoskruene og de flate skivene for stramt av gangen.

Det er bedre å feste alle de fire settene godt samtidig, da det vil gjøre det enklere å skifte vinkler og foreta justeringer.



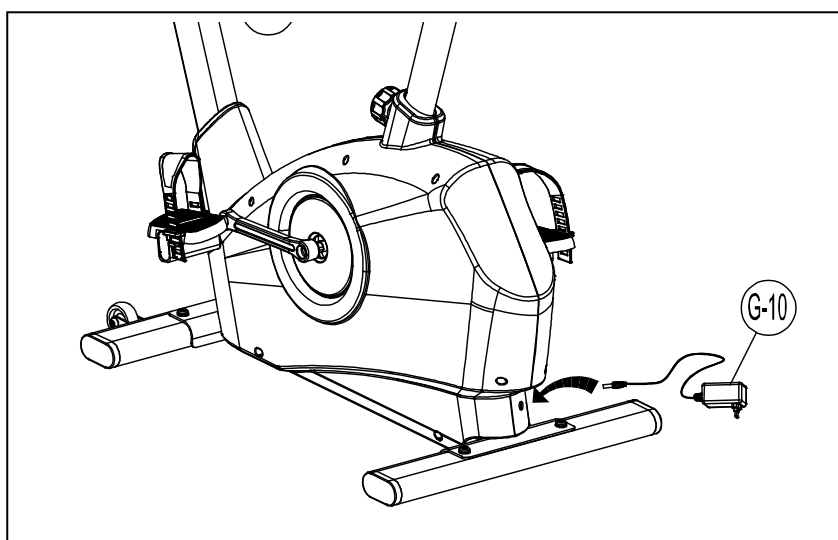
Trinn 5 - Montering av styre, computer og flaskeholder

1. Før håndpulsledningen (M-4) gjennom styrets stolpehull.
2. Fest styret (M-6) til styrestangen (H-2).
3. Fest det fremre dekselet (H-5) og T-knotten (N-1) ved å feste skruene (H-3) til styrestangen (H-2).
4. Koble de øvre konsollkablene (H-1) og håndpulsledningen (M-4) til konsollen (A). Fest deretter konsollen (A) til computerbraketten med skruene som følger med (A-1).
5. Fest det bakre dekselet (H-4) ved å feste skruene (H-3) på styrestangen (H-2).
6. Fjern først de forhåndsmonterte skruene (H-3) på styrestangen og monter deretter flaskeholderen (H-6) ved hjelp av skruen (H-3).



Trinn 6 - Montering av adapter

1. Koble adapteren (G-10) til DC-hullet (på baksiden av kjedekassen).





DISPLAYFUNKSJONER

ELEMENT	BESKRIVELSE
iTIME (Tid)	Opptelling – Hvis det ikke er innstilt mål på forhånd, teller tiden opp fra 00:00 til maks. 99:59 med trinn på 1 minutt. Nedtelling – Hvis du trener med forhåndsinnstilt tid, teller tiden ned fra den forhåndsinnstilte tiden til 00:00. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er 1 minutt mellom 00:00 og 99:00.
SPEED (Hastighet)	Viser gjeldende treningshastighet. Maksimal hastighet er 99,9 KM/t eller ML/T.
DISTANCE (Distanse)	Akkumulerer total distanse fra 0,00 opptil 99,9 km eller miles. Brukeren kan forhåndsinnstille målavstandsdata ved hjelp av OPP/NED-knappen. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er 0,1 km eller mile, mellom 0.00~99.9.
CALORIES (Kalorier)	Akkumulerer kaloriforbruket under trening fra 0 til maks. 9999 kalorier. (Disse dataene er et grovt anslag for å sammenligne ulike treningsøkter, og skal ikke brukes i medisinsk behandling.)
PULSE (Puls)	Brukeren kan angi målpulsen fra 0–30 til 230; og computerens summer vil pipe når den faktiske pulsen ligger over målverdien under trening.
RPM (O/MIN)	Viser antall omdreininger per minutt. Visningsområde 0~999
WATT	Trenings effektforbruk Område 0 ~ 999 I modus Watt konstant vil computeren holde den forhåndsinnstilte wattverdien (innstillingsområde 0~350)
MANUAL (manuell)	Manuell treningsmodus.
PROGRAM	12 programvalg.
USER PROGRAM (Brukerprogram)	Brukeren oppretter profil for motstandsnivå.
H.R.C.	Treningsmodus for målpuls.
WATT-PROGRAM	Treningsmodus konstant Watt.

KNAPPEFUNKSJON

ELEMENT	BESKRIVELSE
Pil opp (omkoder)	Øke motstandsnivå Angi valg.
Pil ned (omkoder)	Redusere motstandsnivå Angi valg.
Mode/Enter (Modus/Enter)	Bekreft innstilling eller valg.
Reset (Tilbakestill)	Hold tasten inne i 2 sekunder, og computeren starter om igjen fra brukerinnstilling. Gå tilbake til hovedmenyen under forhåndsinnstillingen av treningsverdien eller stoppmodus.
Start/Stop (Start/stopp)	Starte eller stoppe treningen.
Recovery (restitusjon)	Teste pulsens restitusjonsstatus.
Total Reset (Full tilbakestilling)	Slå på igjen og gjenoppta alle forhåndsinnstilte verdier.

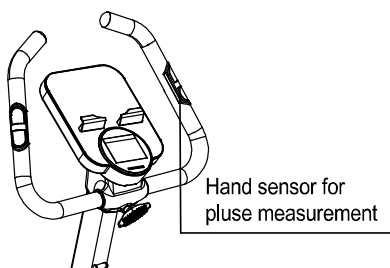
PS. Ikke alle konsoller har en funksjonstast for full tilbakestilling.

Treningsdata

Computeren beregner og viser alle verdier automatisk i henhold til brukerens treningsstatus. (se tabell).

Merk:

* Hvis det bare vises «P» istedenfor pulsverdi, kan ikke pulsen måles. Hold begge hender ordentlig på styret slik at computeren kan registrere pulsen din.



* Profilen som vises i midtfeltet, avhenger av hvilken treningstype som er angitt.

Computeren har flere måter å variere treningsøkten på for å gjøre den mer motiverende.

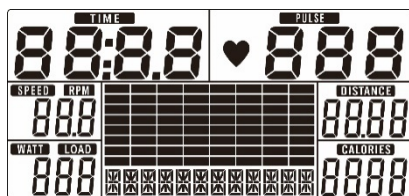
Følgende treningsprogrammer er tilgjengelige:

- Manuell trening (trening uten programmer)
- Trening med programmer (12 forhåndsinnstilte programmer, P01~P12)
- Trening med pulsprogram (H.R.C)
- Trening med brukerprogram (still inn din egen profil)
- Trening med WATT-program (strømforbruk)

BETJENING:

SLÅ PÅ STRØMMEN

Slå på strømtilførselen. Computeren starter og viser alle segmenter i LCD-displayet i 2 sekunder (figur 1).



Figur 1

TRENINGSVALG

Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge å trene manuelt (figur 2) → Program (figur 3) → Brukerprogram (figur 4) → H.R.C. (figur 5) → Watt (figur 6).



Figur 2



Figur 3



Figur 4



Figur 5

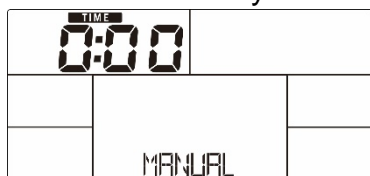


Figur 6

Manuell modus

Trykk på START i hovedmenyen for å starte treningen i manuell modus.

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg MANUAL og trykk på MODE / ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille tid (figur 7), distanse (figur 8), kalorier (figur 9), puls (figur 10), og trykk på MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået. Hvis visningen av belastningsnivå i WATT-vinduet ikke blir justert innen 3 sekunder, vil visningen gå tilbake til WATT (figur 11).
4. Trykk på START/STOP for å stoppe treningsøkten midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



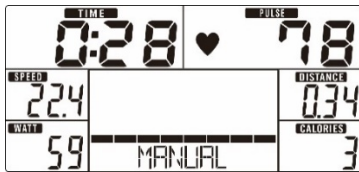
Figur 7



Figur 8



Figur 9

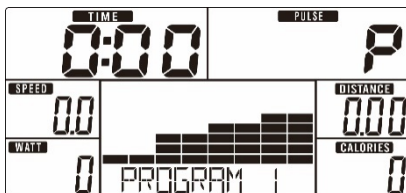


Figur 11

Figur 10

Program-modus

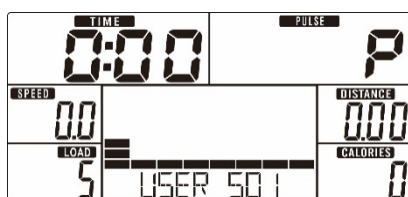
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram. Velg BEGINNER, og trykk på MODE/ENTER for å åpne.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge program 1~12 (figur 12) ,og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 12

Brukerprogram-modus

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg User program-modus og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) til å opprette en brukerprofil (figur 13). Det er totalt 20 kolonner, og brukeren kan justere belastningsnivået for hver kolonne. Brukeren kan holde MODE/ENTER inne i 2 sekunder for å avslutte under innstilling.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



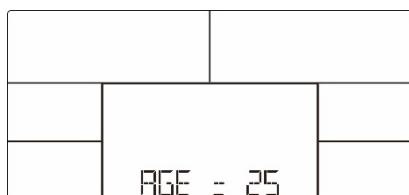
Figur 13

H.R.C.- modus

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg H.R.C. og trykk på

MODE/ENTER for å åpne programmet.

2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi alder (figur 14).
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge 55%, 75 %, 90 % eller TAG (MÅLPULS) (standard: 100, figur 15).
4. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille treningstiden.
5. Trykk på START/STOP for å starte eller stoppe treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 14



Figur 15

Watt-modus

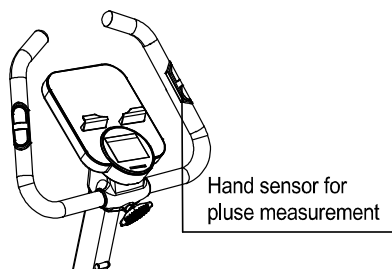
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg WATT og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille WATT-mål. (standard: 120, figur 16)
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere Watt-nivået.
5. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 16

Måle pulsen med håndsensorene

Håndsensorene er ikke medisinske produkter, men snarere treningsverktøy som er laget med tanke på omtrentlig måling og visning av pulsfrekvens under bruk av treningssykkelen.



Du kan måle pulsen ved hjelp av de to håndsensorene på håndtaket.

>> Plasser begge hender på håndsensoren på håndtaket mens du trener. Vent litt, så vil pulsen vises.

