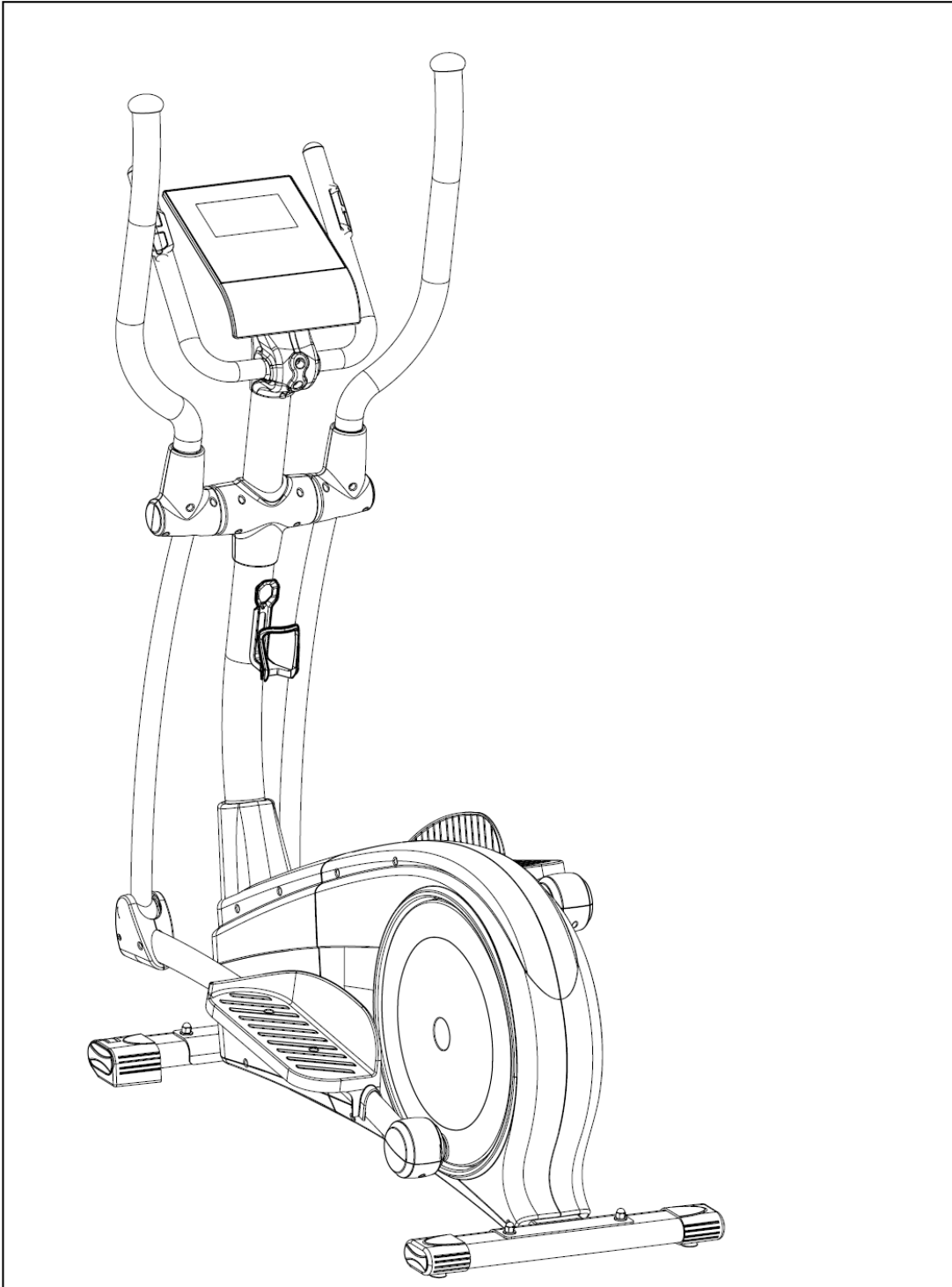


**Casall X600**  
**ELLIPSEMASKIN**  
**93003**



## **Sikkerhetsinstruksjoner**

- Hvis du føler smerter i brystet, blir svimmel eller kortpustet, må du avbryte treningen og kontakte lege.
- Ikke dra pedalarmene rundt med hendene.
- Ikke bruk klær som kan sette seg fast i de bevegelige delene.
- Påse at alle deler er skrudd godt fast.
- Les bruksanvisningen før bruk.
- Tren i behagelig tempo.

## **Barn**

- Hold alltid barn borte fra maskinen.
- Når maskinen brukes, skal barn og kjæledyr være minst tre meter unna.

## **Stell og vedlikehold**

- Maskinen skal bare brukes til det beregnede formålet.
- Beskytt maskinen mot fuktighet. Nedbør, fuktighet og væsker inneholder stoffer som kan føre til rust på elektroniske kretser.
- Unngå å bruke den i støvete og skitne omgivelser.
- Ikke oppbevar den på varme steder. Høye temperaturer kan redusere levetiden for elektronikken.
- Ikke bruk sterke kjemikalier, løsemidler eller sterke vaskemidler til rengjøring. Tørk av med en myk klut fuktet i en mild såpeløsning.
- Bruk aldri maskinen hvis den er skadet. Hvis maskinen ikke fungerer som den skal, må du kontakte kjøpestedet.

## DELLISTE

Nr	Detalj	Spesifikasjon	Antall
A, A-1	Trenings-PC og tilhørende skrue	SM2871-67	1 stk.
B	Fremre håndtak	ø25,4 mm	1 stk.
B-1	Skumgummigrep for fremre håndtak	440 x ø20 x 5,0 mm	2 stk.
B-2	Endebeskyttelse for skumgummigrep	ø7/8"	2 stk.
B-3, B-5	Håndpulssensor og kabel (600 + 600 mm)	WP1007-33B	1 sett
C, C-3	Øvre håndtaksdel (v og h)		1 sett
C-1	Endebeskyttelse for øvre håndtaksdel (v og h)	ø1 1/4"	2 stk.
C-2	Skumgummigrep for øvre håndtaksdel	670 x ø30 x 5 mm	2 stk.
D	Fremre rammerør		1 stk.
D-1	Datakabel	1050 mm	1 stk.
E-E7	Første nedre håndtaksdel (h og v)		1 sett
F	Hovedramme		1 sett
F-1	Skrue	M8 x 1,25 x 16 (6 mm)	4 stk.
F-2	Fjærskive	ø8,1 x ø12,9 x 2,4 mm	4 stk.
F-3	Halv skive	ø8 x ø19 x 2 mm	4 stk.
F-5	Endebeskyttelse for fremre rammerør		1 stk.
F-6	Sensorboks	400 mm	1 stk.
F-8	Drev	ø289 x 8 mm (ø20 mm)	1 stk.
F-9	Bånd	J8 1219 mm (J8 480)	1 stk.
F-10	Aksel		1 stk.
F-11	Skrue	M8 x 1,25 x 12 x 5 mm	3 stk.
F-12	Skrue for kjedebeskyttelse	M4 x 20 mm	4 stk.
F-13	Fremre kjedebeskyttelse (h)		1 stk.
F-14	Bakre kjedebeskyttelse (h)		1 stk.
F-15	Fremre kjedebeskyttelse (v)		1 stk.
F-16	Skrue for kjedebeskyttelse	M4 x 50 mm	8 stk.
F-17	Skrue for kjedebeskyttelse	3/16" (nr. 10) x 3/4"	8 stk.
F-18	Bakre kjedebeskyttelse (v)		1 stk.
F-19	Skrue for skive	M4 x 14 mm	8 stk.
F-20	Flat skive	ø5 x ø16 x 1 mm	8 stk.
F-21	Skive		2 stk.
F-22	Rund skive		2 stk.
F-23	Endebeskyttelse for rund skive		2 stk.
F-24-F-30	Monteringsdetaljer veivarm		2 stk.
G	Svinghjul		1 sett
H	Magnetsystem		1 sett
J	Fremre støtteben		1 stk.
J-1, J-2	Fremre transporthjul		1 sett
J-4	Bakre støtteben		1 stk.
J-5	Endebeskyttelse for bakre støtteben		1 sett
K	Udrevet hjul		1 sett

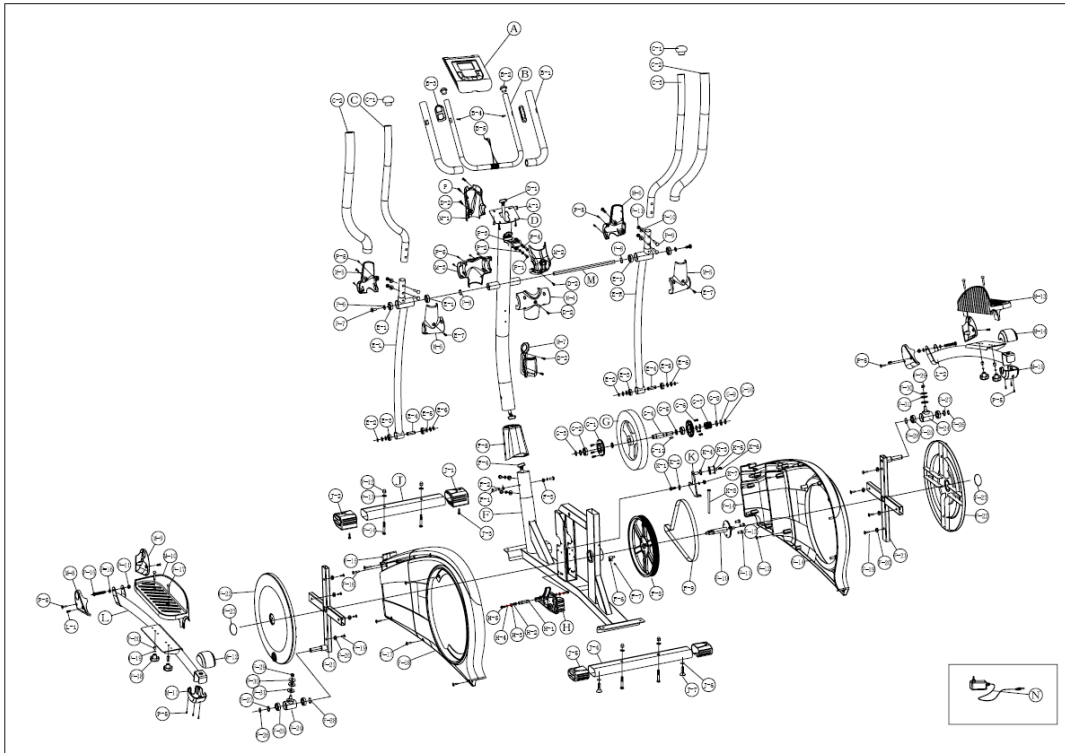
L	Pedalarm (venstre)		1 stk.
L-2	Pedalarm (høyre)		1 stk.
M	Aksel for første, nedre håndtaksdel	ø17 x 323 mm	1 stk.
M-1	Fremre beskyttelse		1 stk.
M-2	Bakre beskyttelse		1 stk.
M-3	Bakre beskyttelse for fremre rammerør		1 stk.
M-4	Fremre beskyttelse for fremre rammerør		1 stk.
M-5	Bakre beskyttelse for første, nedre håndtaksdel		2 stk.
M-6	Fremre beskyttelse for første, nedre håndtaksdel		2 stk.
M-7	Flaskeholder		1 stk.
M-8, M-9	Fremre beskyttelse for pedalarm		1 sett
M-10	Venstre pedal		1 stk.
M-11, M-12	Bakre beskyttelse for pedalarm (venstre)		1 sett
M-13	Høyre pedal		1 stk.
M-14, M-15	Bakre beskyttelse for pedalarm (høyre)		1 sett
N	Adapter		1 stk.
P-P-20	Pakke med skruer og muttere		1 sett

### Viktig informasjon

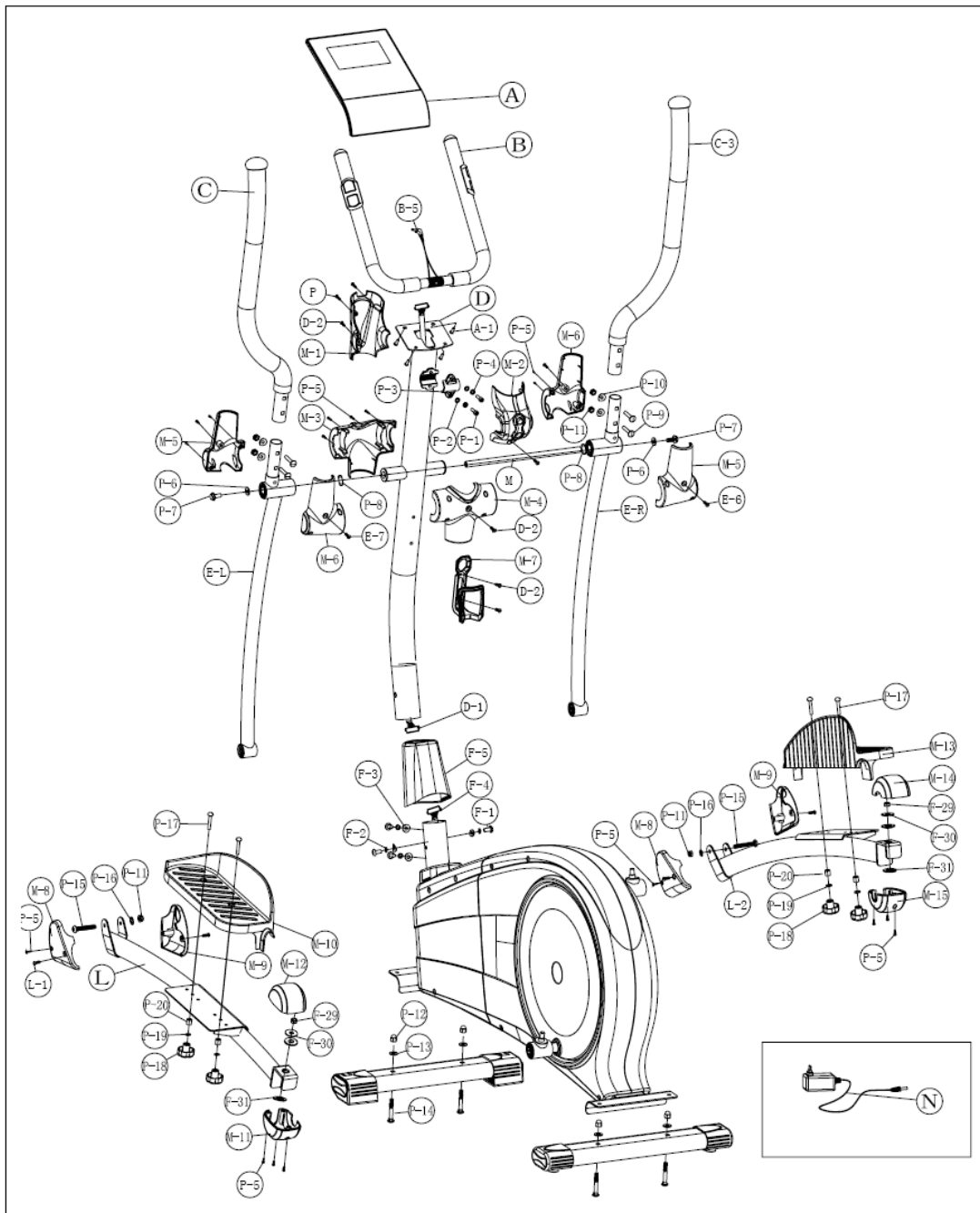
#### Etter hver bruk:

1. Tørk av svette med en våt klut fuktet i en mild såpeløsning
2. Kontroller at alle skruer og bolter er strammet

# MONTERINGSTEGNING



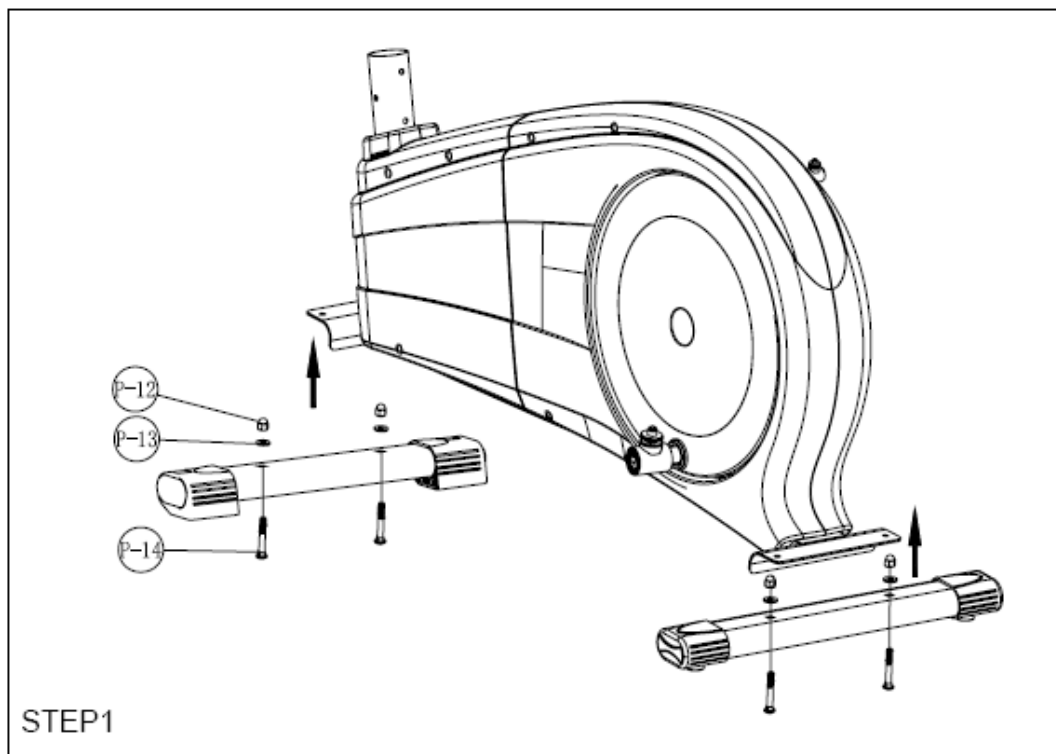
# MONTERINGSANVISNING



## TRINN 1

Monter det bakre og fremre støttebenet (J og J-4) og hoveddrammen med fire skiver (P-13), fire muttere (P-12) og fire skruer (P-14).

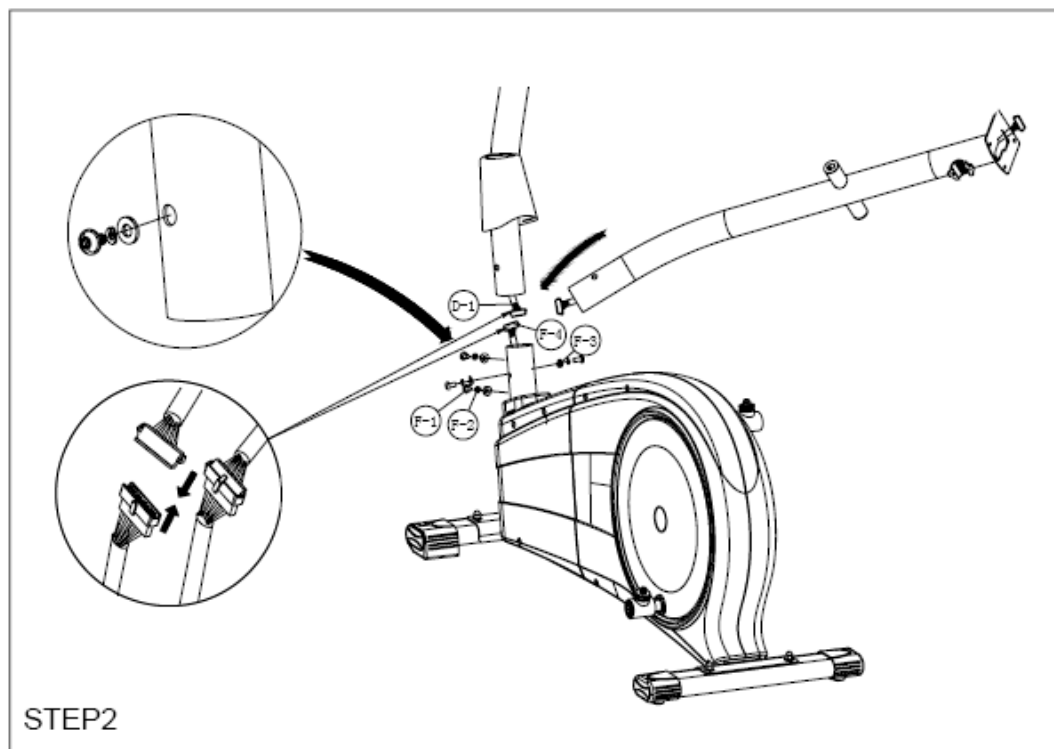
## TRINN 1



## TRINN 2

Start med å løsne de forhåndsmonterte skruene og beskyttelsen.  
Kople den øvre og nedre datakabelen (D-1 og F-4) til hverandre.  
Monter det fremre rammerøret (D) og hoveddrammen med fire skiver (F-3), fire fjærskiver (F-2) og fire skruer (F-1).

## TRINN 2



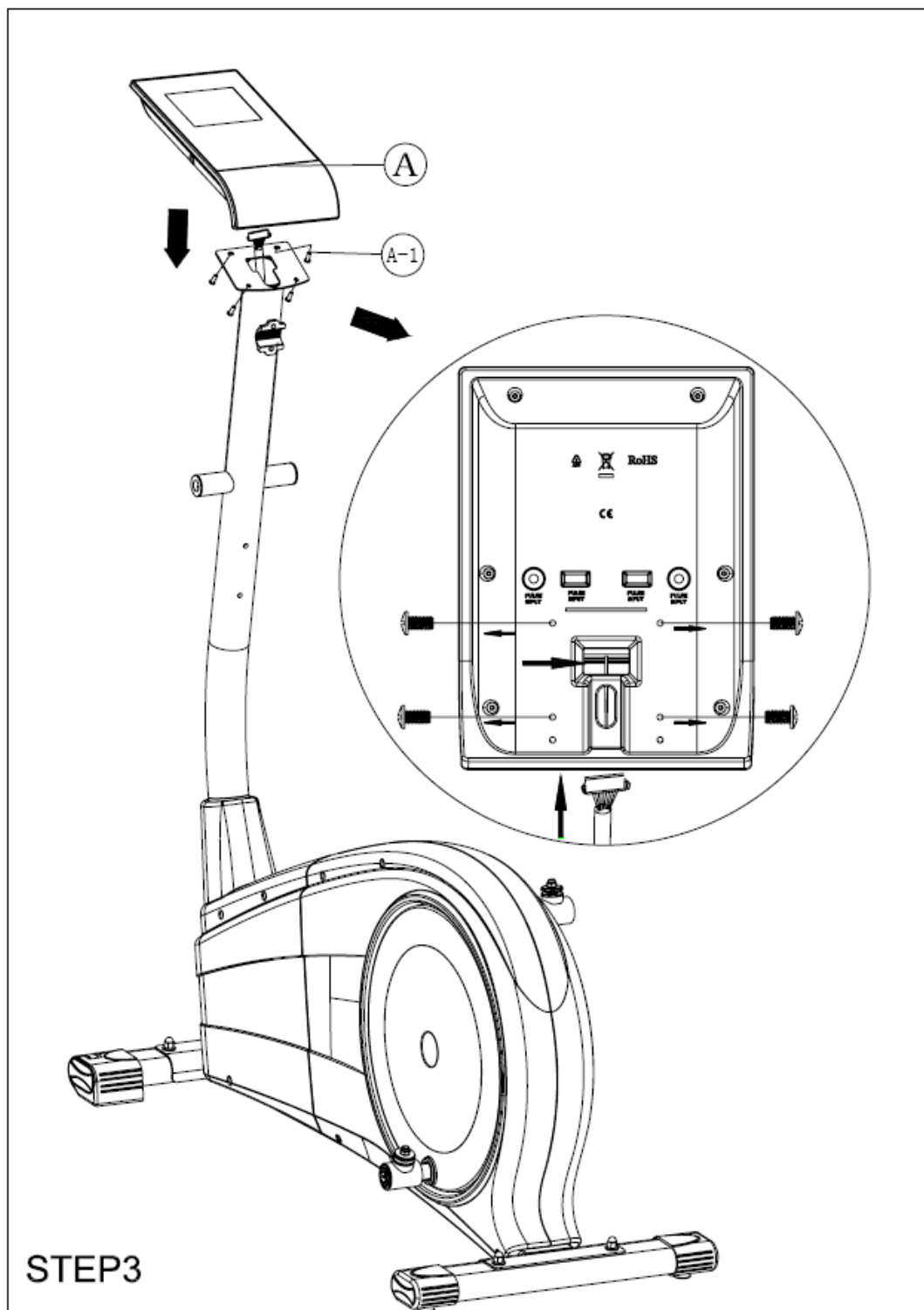


### TRINN 3

Skyv trenings-PC-en (A) inn i festet som sitter på toppen av det fremre rammerøret (B), og monter den med to festeskruer (A-1). Kople deretter den øvre datakabelen (A-1) til datamaskinen som vist på bildet.

Kople til pulssensorkablene (A-2) på siden av trenings-PC-en (A).

### TRINN 3



#### TRINN 4

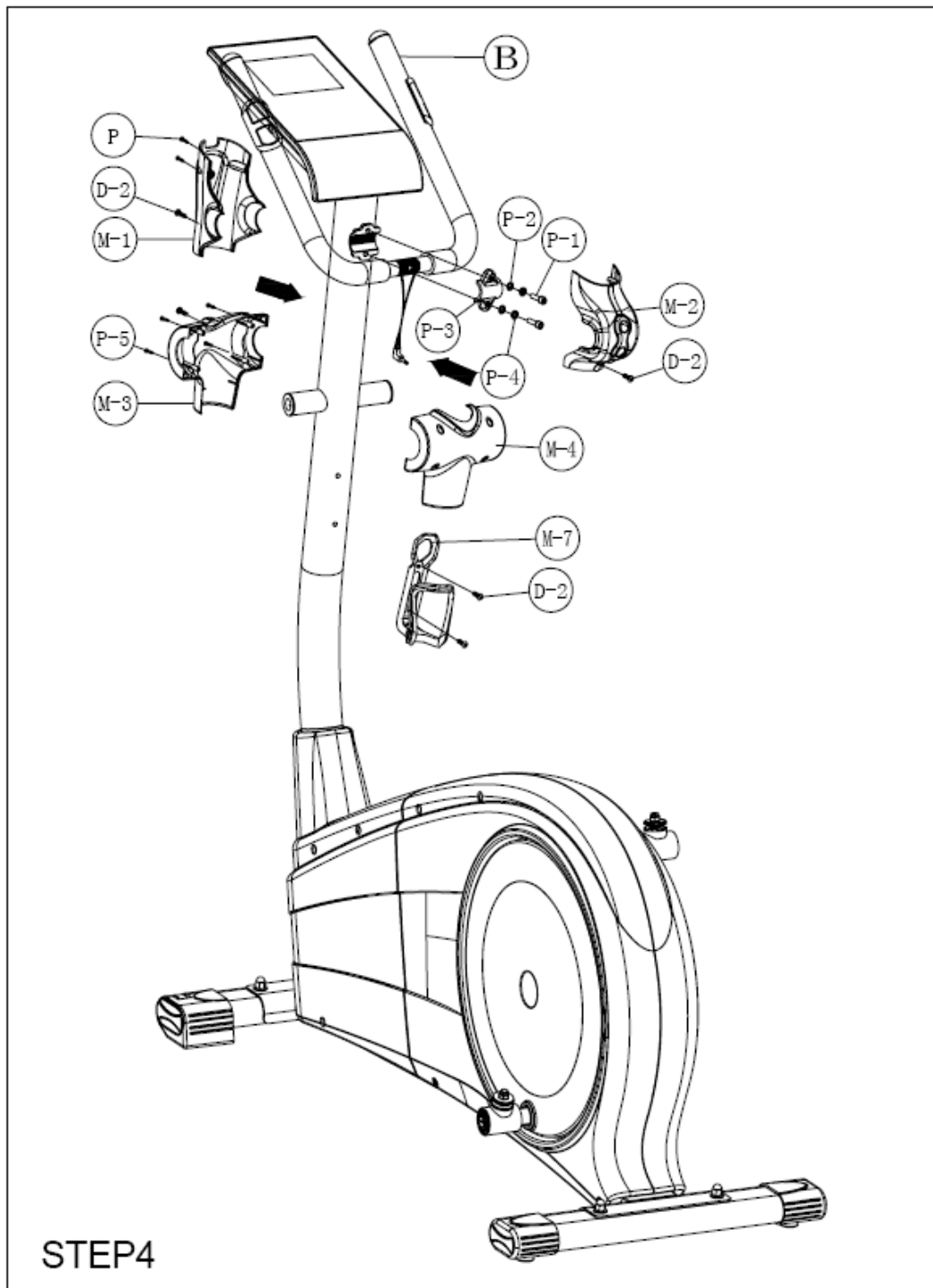
Monter den fremre og bakre beskyttelsen (M-3 og M-4) på det fremre rammerøret med skruen D2 (M5 x 0,8 x 14 mm) og skruen P-5 (M3 x 25 mm).

Monter håndtaket (B) på det fremre rammerøret med klemmen (P-3). Fest med to flate skiver (P-2, ø7 mm), to fjærskiver (P-4, ø7 mm) og en skrue (P-1).

Monter den fremre og bakre beskyttelsen for håndtaket (M-1 og M-2) på det fremre rammerøret med skruen D-2 (M5 x 0,8 x 14 mm) og skruen P (M3 x 14 mm).

Monter flaskeholderen (M-7) på det fremre rammerøret med skruene (D-2).

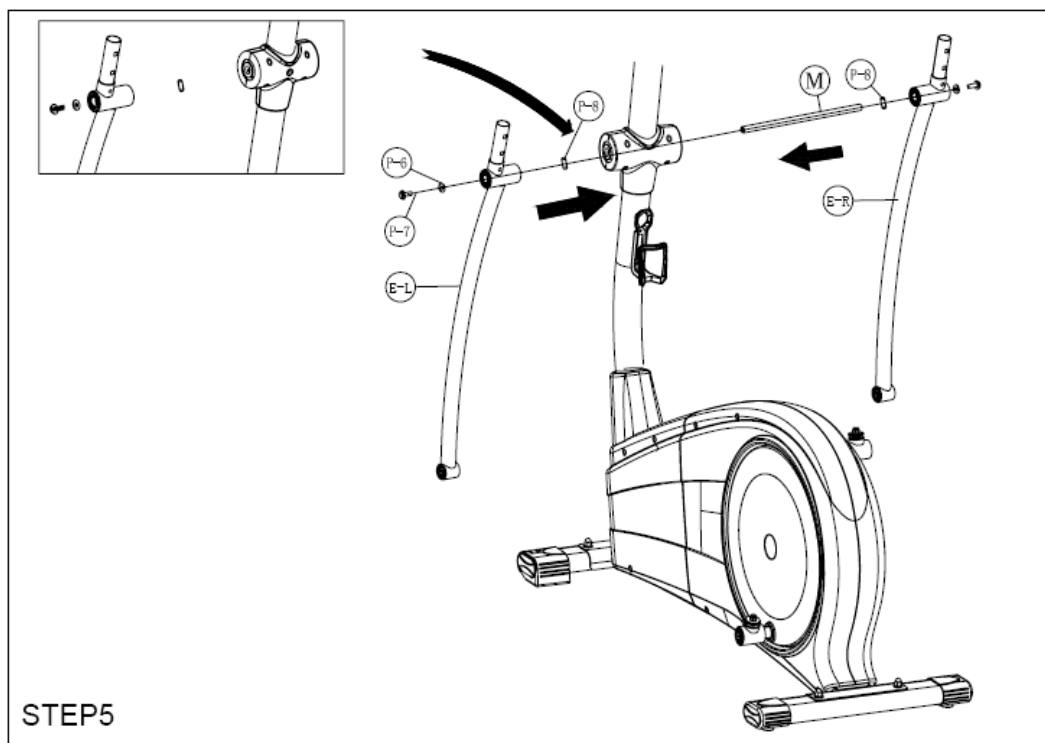
#### TRINN 4



## TRINN 5

Monter de to nedre håndtakene (E) på det fremre rammerøret (D) med en aksel (M), to fjærskiver (P-8;  $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3$  mm), en flat skive (P-6;  $\varnothing 10 \times \varnothing 26 \times 2$  mm) og en skrue (P-7, M8 x 1,0 x 20 mm).

## TRINN 5



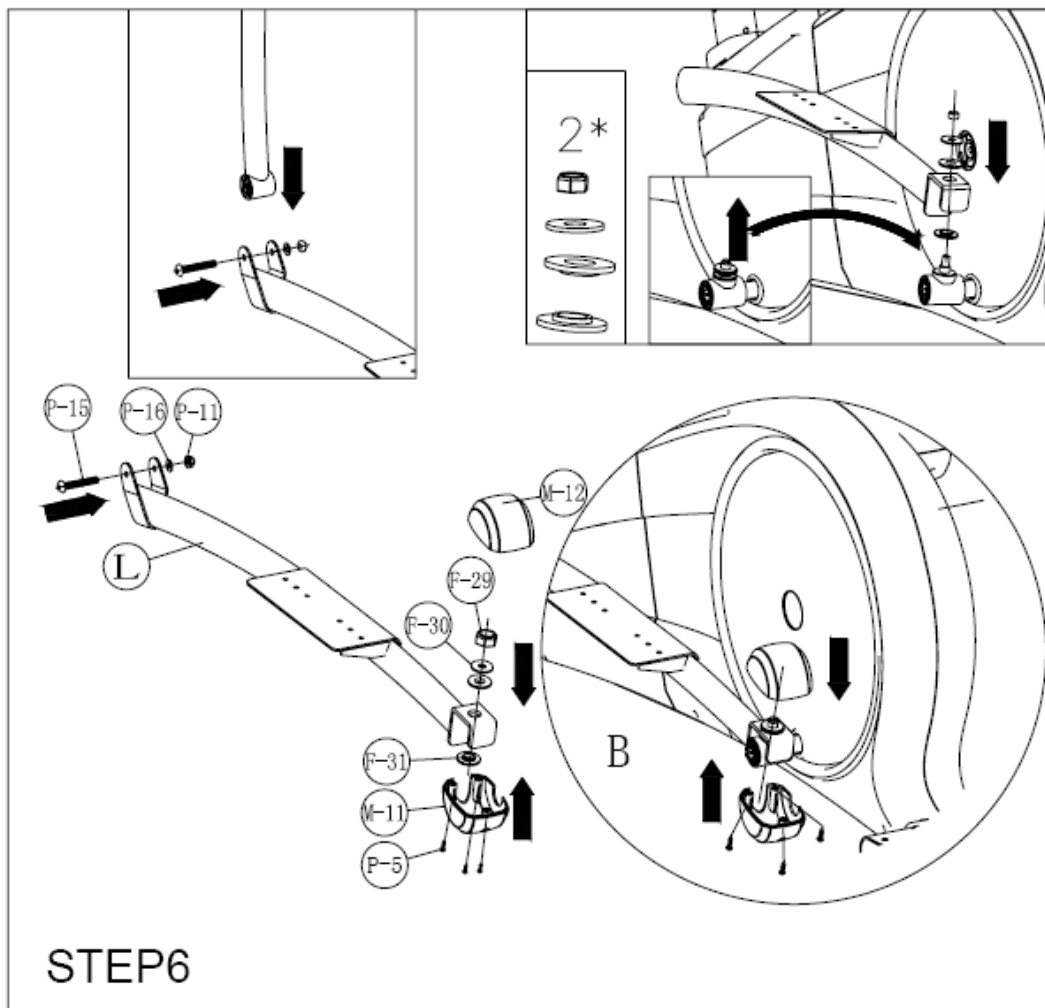
## TRINN 6

Monter venstre og høyre, nedre håndtaksdel (E-L/R) på venstre og høyre pedalarm (L og L-2) med to sekskantskruer (P-15; M8 x 1,25 x 55 mm), fire flate skiver (P-16; ø8 mm) og to nylonmuttere (M8 og P-11).

Kople til veivarmskoplingen (F-24) og krysset (F-21; høyre/venstre). Sett deretter sammen veivarmskoplingen (F-24) og pedalarmen (L og L-2).

Monter den øvre, bakre beskyttelsen (M-12) og den nedre bakre beskyttelsen (M-11) på pedalarmen (L og L-2) med en skrue (P-5).

## TRINN 6

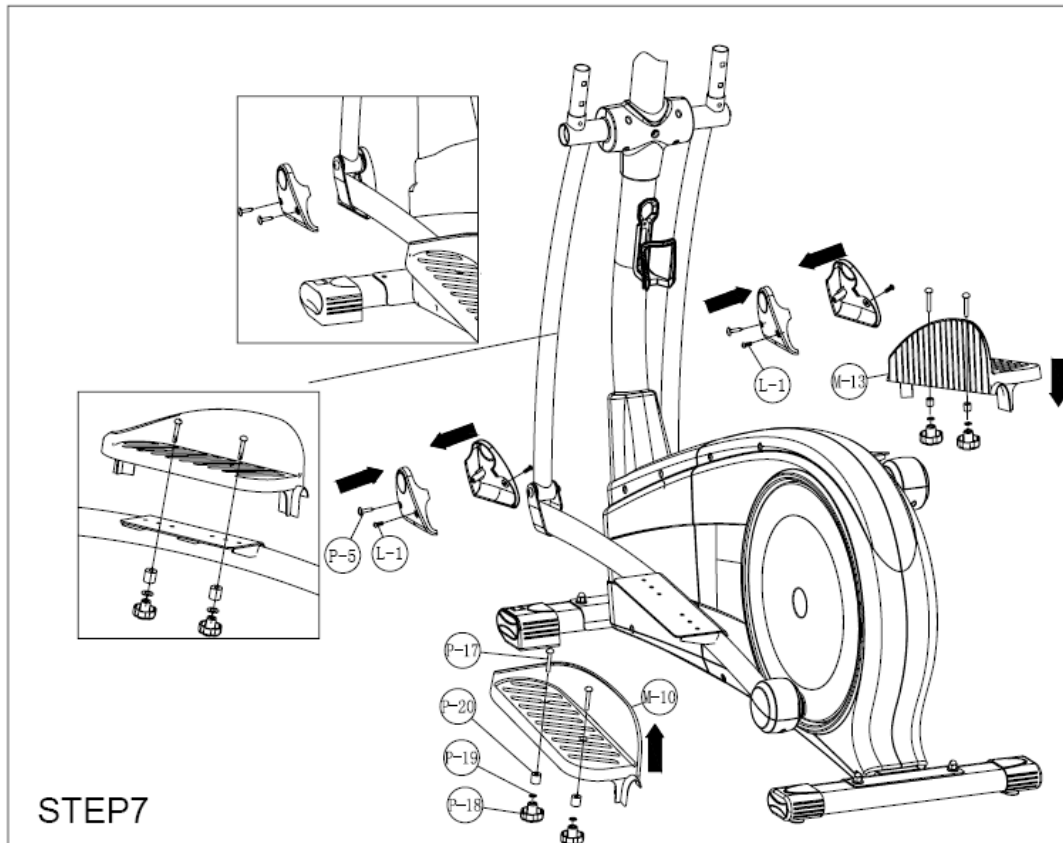


## TRINN 7

Monter den nedre håndtaksdelen (E-L og E-R) til den venstre og høyre pedalarmen (L og L-2), og monter beskyttelsen (M-8 og M-9) med skruene (Q12 og N14).

Monter den høyre og venstre pedalen (M-13) på de to pedalarmene (L og L-2) med fire ratt (P-18), fire fjærskiver (P-18), fire fjærskiver (P-20) og fire monteringsbolter (P-17).

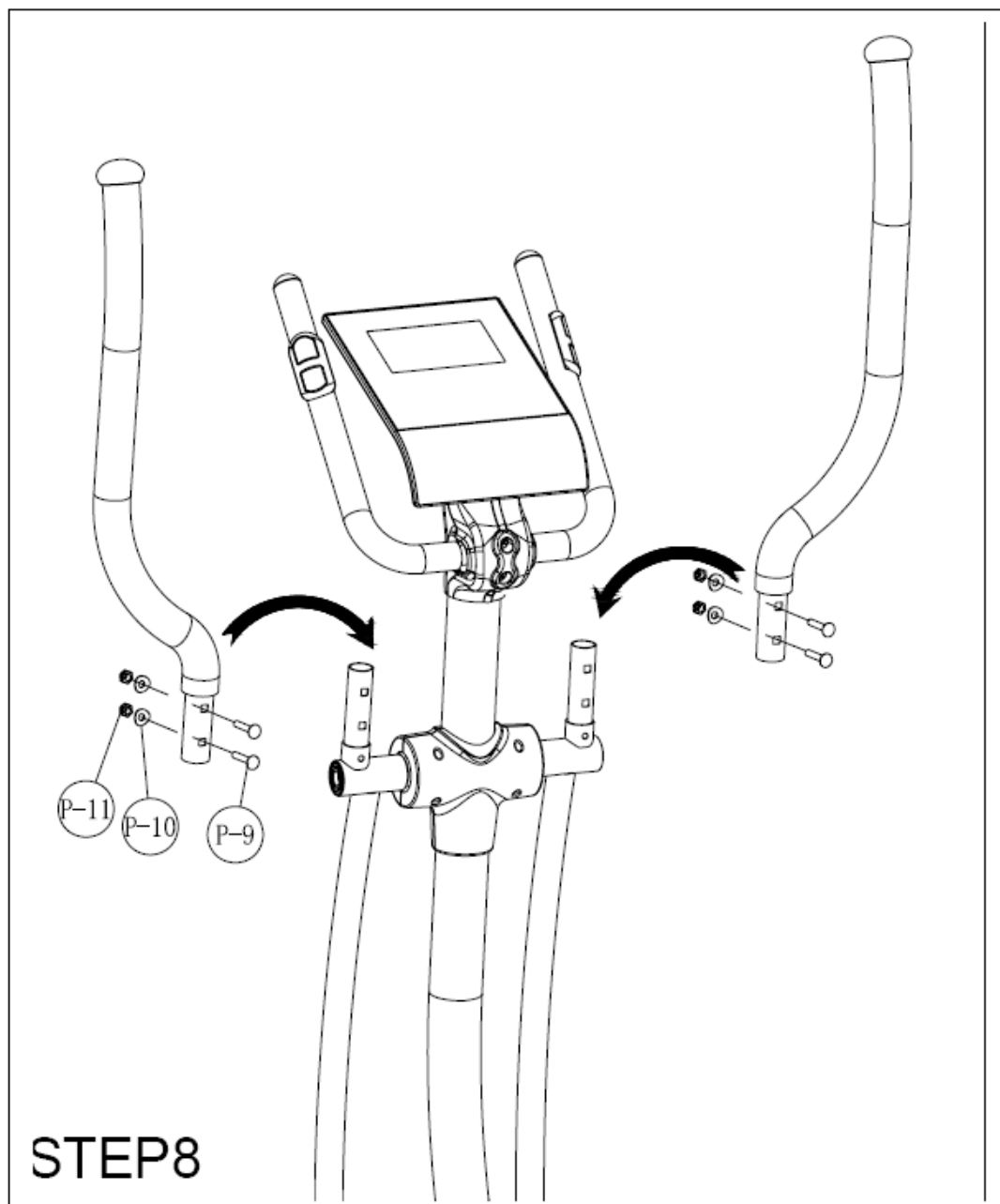
## TRINN 7



## TRINN 8

Før den øvre håndtaksdelen (C-3, C-2) (v/h) inn i den nedre håndtaksdelen (E) og monter med tre monteringsbolter (P-9), skiver (P-10) og nylonmuttere (P-11).

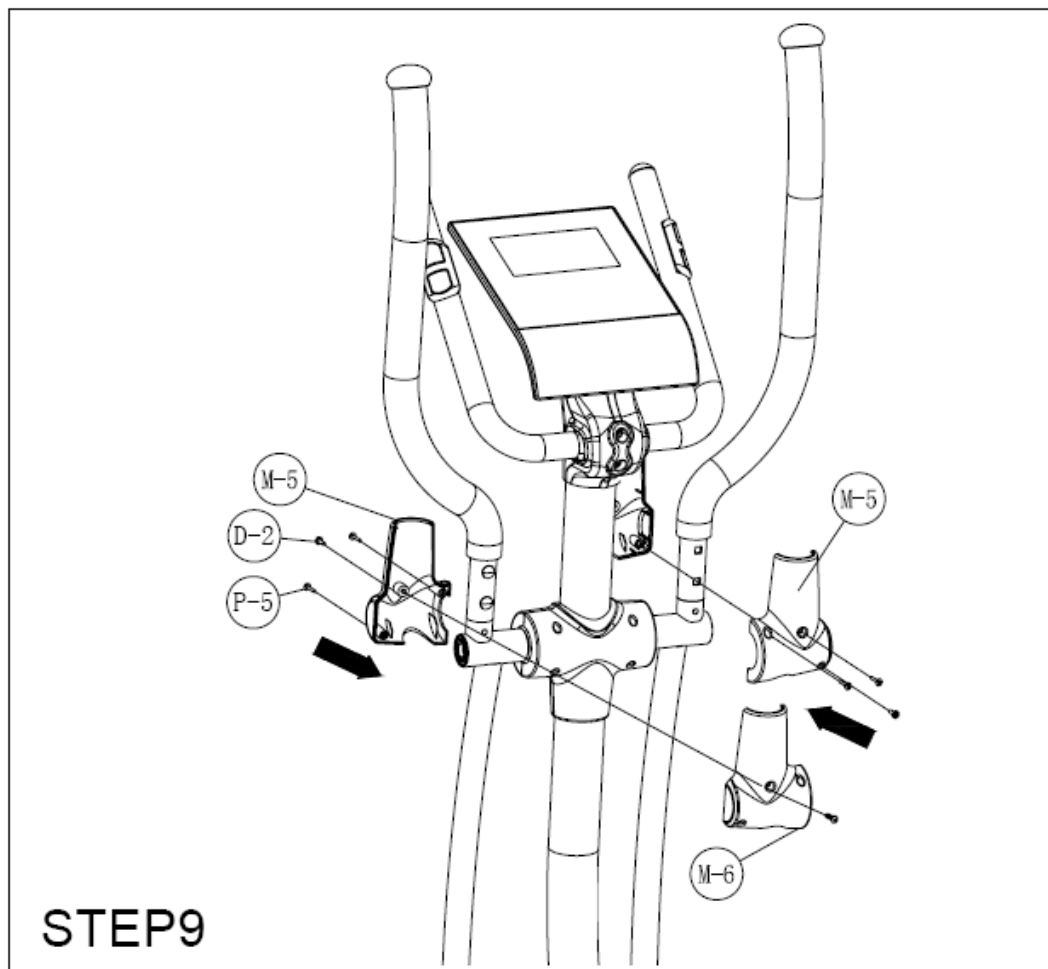
## TRINN 8



## TRINN 9

Monter den bakre og fremre beskyttelsen for håndtaket (M-5 og M-6) på den nedre håndtaksdelen (v/h) med skruen P-5 (M3 x 25 mm) og skruen E-6 (M5 x 0,8 x 14 mm).

## TRINN 9



## ***Bruksanvisning for trenings-PC***

### **【DISPLAYFUNKSJON】**

TIME	Opptelling: Ingen målverdi innstilt. Tiden telles oppover fra 00:00 til maksimalt 99:59 i trinn på 1 sekund.  Nedtelling: Ved trening med forhåndsinnstilt tid telles tiden ned fra den forhåndsinnstilte verdien til 00:00. Forhåndsinnstillingen skjer i trinn på 1 minutt mellom 1:00 og 99:00.
SPEED	Viser nåværende hastighet fra 0,0 til maksimalt 99,9 km/t.
RPM	Viser nåværende turtall i omdreininger/min.
DISTANCE	Opptelling: Ingen målverdi innstilt. Distansen telles opp fra 0,00 til maksimalt 99,90 i trinn på 0,1 km. Nedtelling: Ved trening med innstilt målverdi telles distansen ned fra den forhåndsinnstilte verdien til 0,00. Forhåndsinnstillingen skjer i trinn på 0,1 km fra 00,00 til 99,90.
CALORIES	Opptelling: Ingen målverdi innstilt. Kaloriforbruket telles opp fra 0 til maksimalt 990 i trinn på 1 kcal. Nedtelling: Ved trening med innstilt målverdi telles kaloriforbruket ned fra den forhåndsinnstilte verdien til 0. Forhåndsinnstillingen skjer i trinn på 10 kcal fra 0 til 990 kcal.
PULSE	Trenings-PC-en registrerer pulsen din via håndtakets pulssensorer.
HJERTE-SYMBOL	Når trenings-PC-en får et pulssignal, blinker dette symbolet.
WATT	Viser den nåværende treningseffekten i watt.

### **【FUNKSJONSKNAPPER】**

MODE	Brukes til å bekrefte alle innstillinger og for å velge en treningsmodus.
UP	Brukes for å velge treningsmodus og øke en funksjonsverdi.
DOWN	Brukes for å velge treningsmodus og minske en funksjonsverdi.
START/STOP	For å starte eller stoppe treningen.
RECOVERY	Restitusjonsfunksjonen kan aktiveres når du har trent en stund. Hold hendene på håndgrepene, og trykk på knappen RECOVERY. Alle funksjonsverdier stoppes unntatt tidsverdien, som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00. På displayet vises restitusjonsstatus for pulsen din i trinnene F1, F2 opp til F6. F1 er best, og F6 er dårligst. Du kan trene opp restitusjonsevnen til pulsen og se hvordan statusen forbedres. Trykk på RECOVERY-knappen igjen for å gå tilbake til hovedskjermbildet. (Hvis trenings-PC-en ikke har fått noe pulssignal, kan du ikke bruke restitusjonsfunksjonen.)
RESET	Går tilbake til hovedmenyen i stoppmodus og tilbakestiller alle de forhåndsinnstilte funksjonsverdiene.
TOTAL RESET	Starter trenings-PC-en på nytt.



## 【BRUKERANVISNINGER:】

### SLÅ PÅ

Kople adapteren til trenings-PC-en, og slå på PC-en. På LCD-displayet vises alle segmentene samtidig som det høres en lang pipetone når systemet testes i to sekunder (se bilde 1).

Bilde 1

## 【PROGRAMMERINGSMODUS】

### USER (personlige innstillinger) (U1 - U4):

1-1. U1 blinker. Du kan bruke knappene UP/DOWN for å velge en av brukerne 1-4.

1-2. Tast inn dine personlige data (alder, vekt, høyde og kjønn). Trykk på MODE for å bekrefte.

1-3. Trenings-PC-en starter automatisk i modus MANUAL, der du kan skrive inn dine egne treningsdata (tid, distanse, kaloriforbruk og pulsmåling). Dataene lagres i minnet til trenings-PC-en og hentes frem hver gang samme bruker velges.

1-4. Begynn treningen ved å trykke på START-knappen.

1-5. Trykk på RESET-knappen for å gå tilbake til valg av treningsmodus i hovedmenyen.

Du kan velge mellom programmene MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER og WATT. Velg ønsket program med knappene UP/DOWN, og trykk så på START for å velge QUICK START i modus MANUAL.

### MODUS MANUAL

Når du har valgt MANUAL modus, trykker du på knappen UP/DOWN for å øke eller senke nivået (mellom 1 og 16). Bekreft med MODE-knappen. Du kan også endre nivået under den pågående treningen (bilde 2).

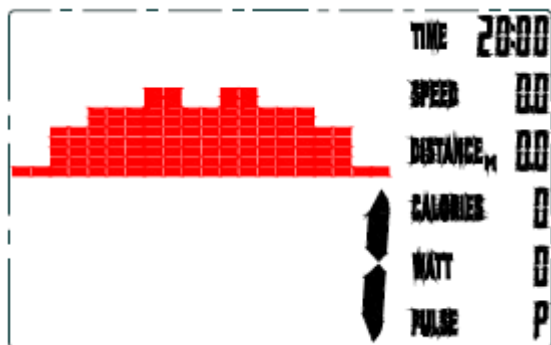
Bilde 2



## MODUS PROGRAM

Når du har valgt PROGRAM-modus, trykker du på knappene UP/DOWN for å velge en av programprofilene P1-P12. Trykk deretter på MODE-knappen for å bekrefte den valgte profilen. Du kan justere nivået ved hjelp av knappene UP/DOWN. Du kan også endre nivået under den pågående treningen (bilde 3).

Bilde 3



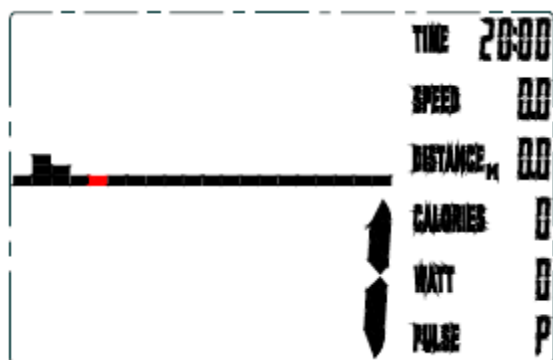
## MODUS H.R.C.

Når du har valgt H.R.C.-modus, trykker du på knappene UP/DOWN for å velge et av målene 55 %, 75 %, 90 % eller TARGET. Trykk på MODE for å bekrefte.

## MODUS USER

Når du har kommet til USER-modus, blinker den første stabelen i profilen. Du kan opprette din egen profil ved å trykke på knappene UP/DOWN og deretter på MODE (stabel 1-20). Du forlater profilinnstillingen ved å holde MODE-knappen inne i to sekunder (bilde 4). Alle brukere kan ha sin egen brukerprofil.

Bilde 4



## MODUS WATT

Den forhåndsinnstilte effektverdien på 120 watt blinker på displayet i innstillingsmodus for WATT. Du kan stille inn en målverdi fra 10 til 350 med knappene UP/DOWN. Bekreft med MODE-knappen.

Merk!

1. Adapterverdier: 9 V, 500 mA.
2. Hvis trenings-PC-en synes å vise unormale indikeringer, kan du prøve å løsne adapteren og deretter vente i fem sekunder før du kopler den til igjen.
3. Når du slår på trenings-PC-en, skal du ikke ta på den eller dekke over den med noe eller med hånden i de første seks sekundene.