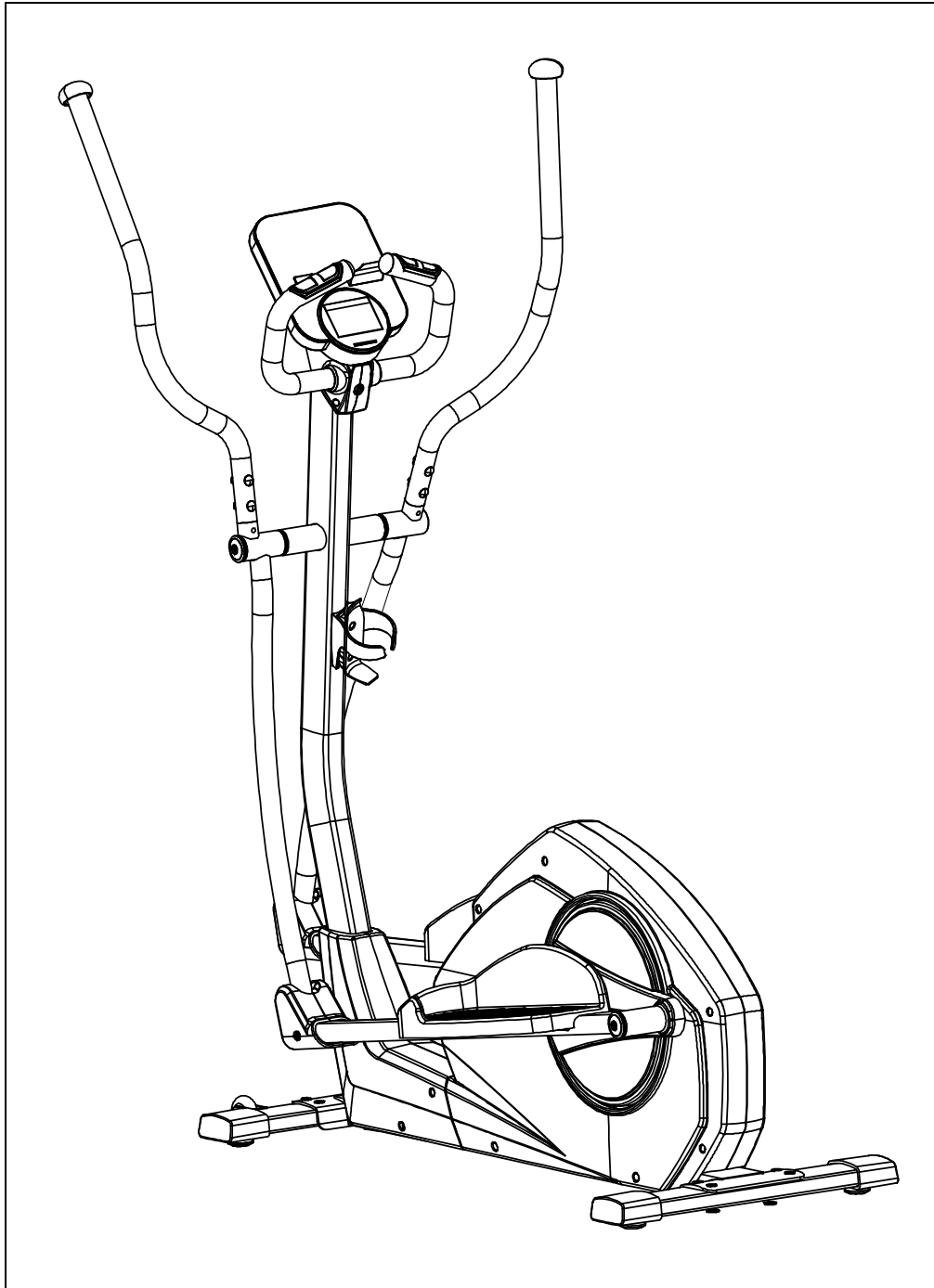


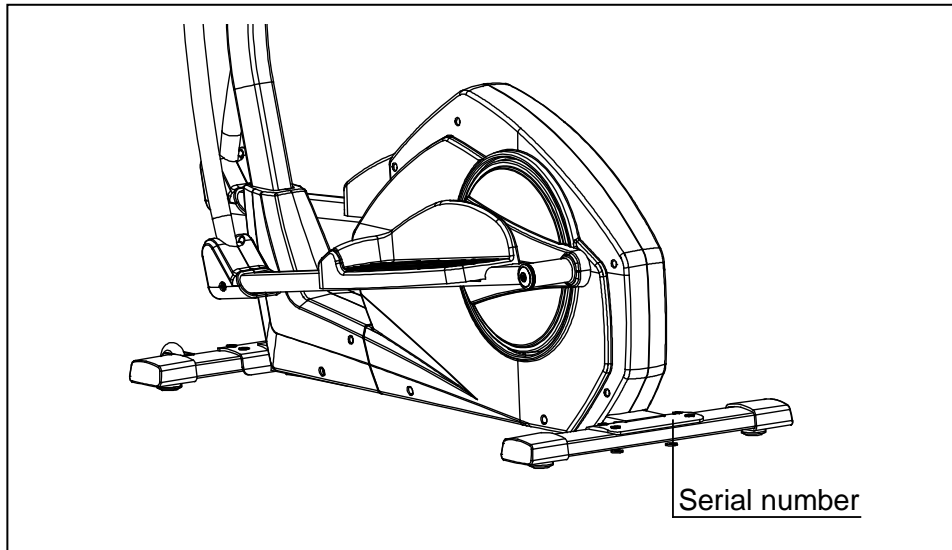
BRUKERHÅNDBOK

Casall XT100

93018

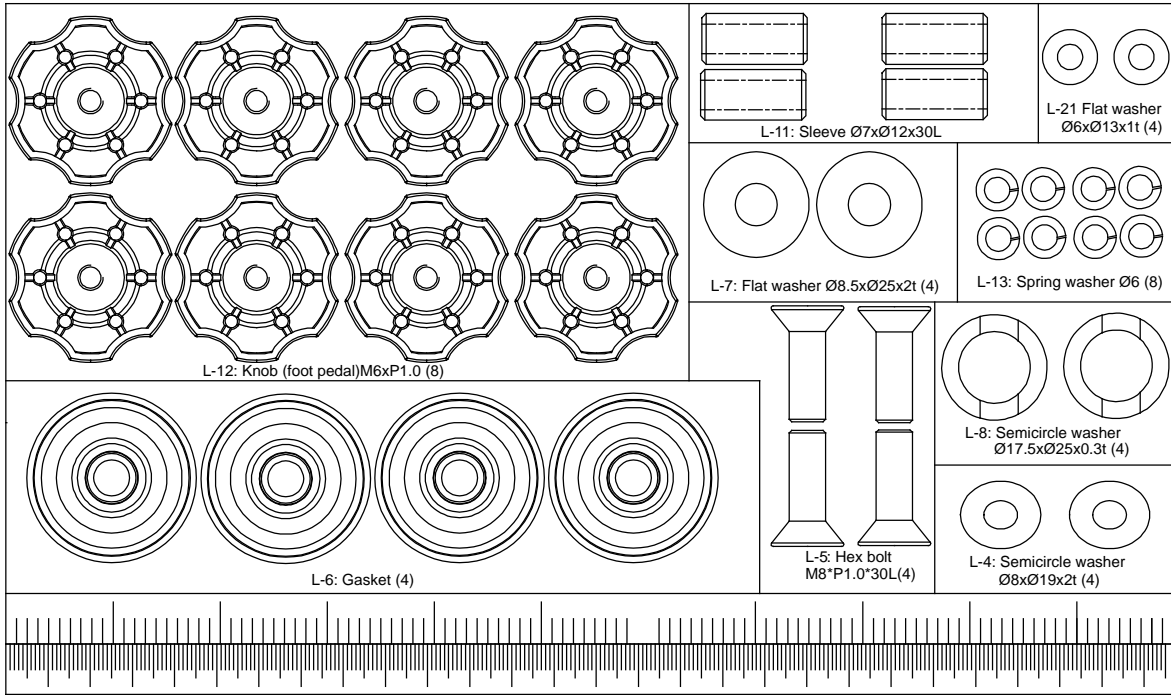


- Viktig: Finn maskinens serienummer og noter det i boksen nedenfor så du har det for hånden ved servicehenvendelser.

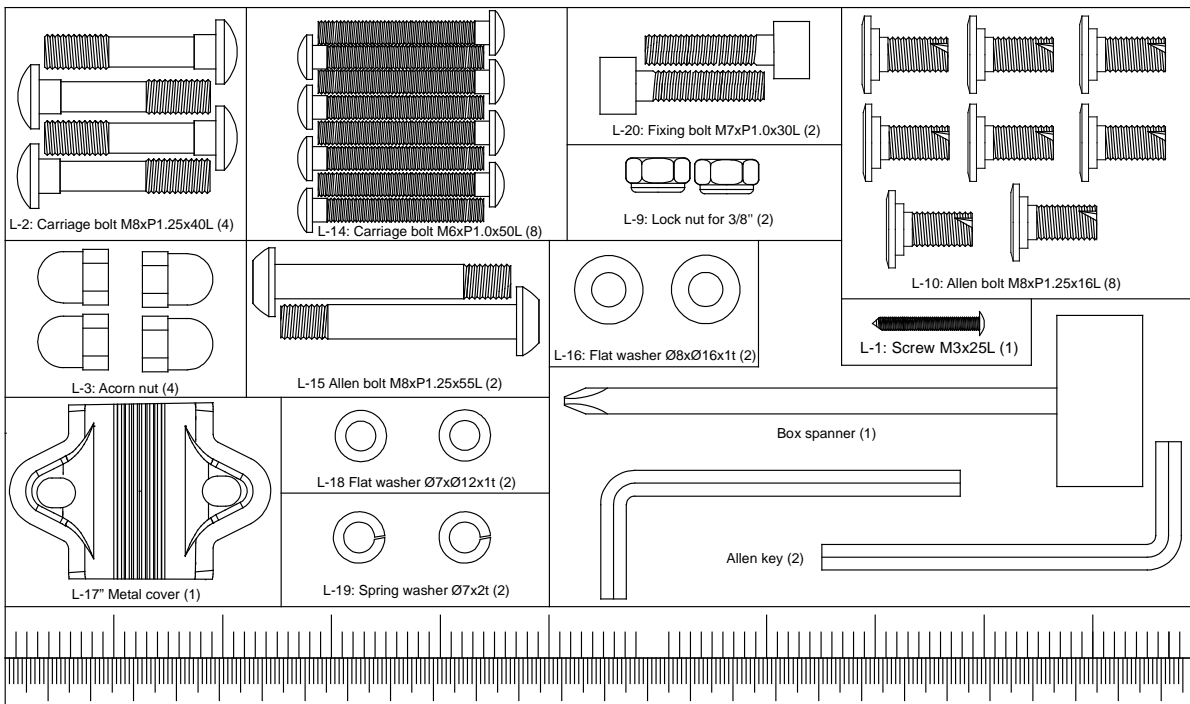


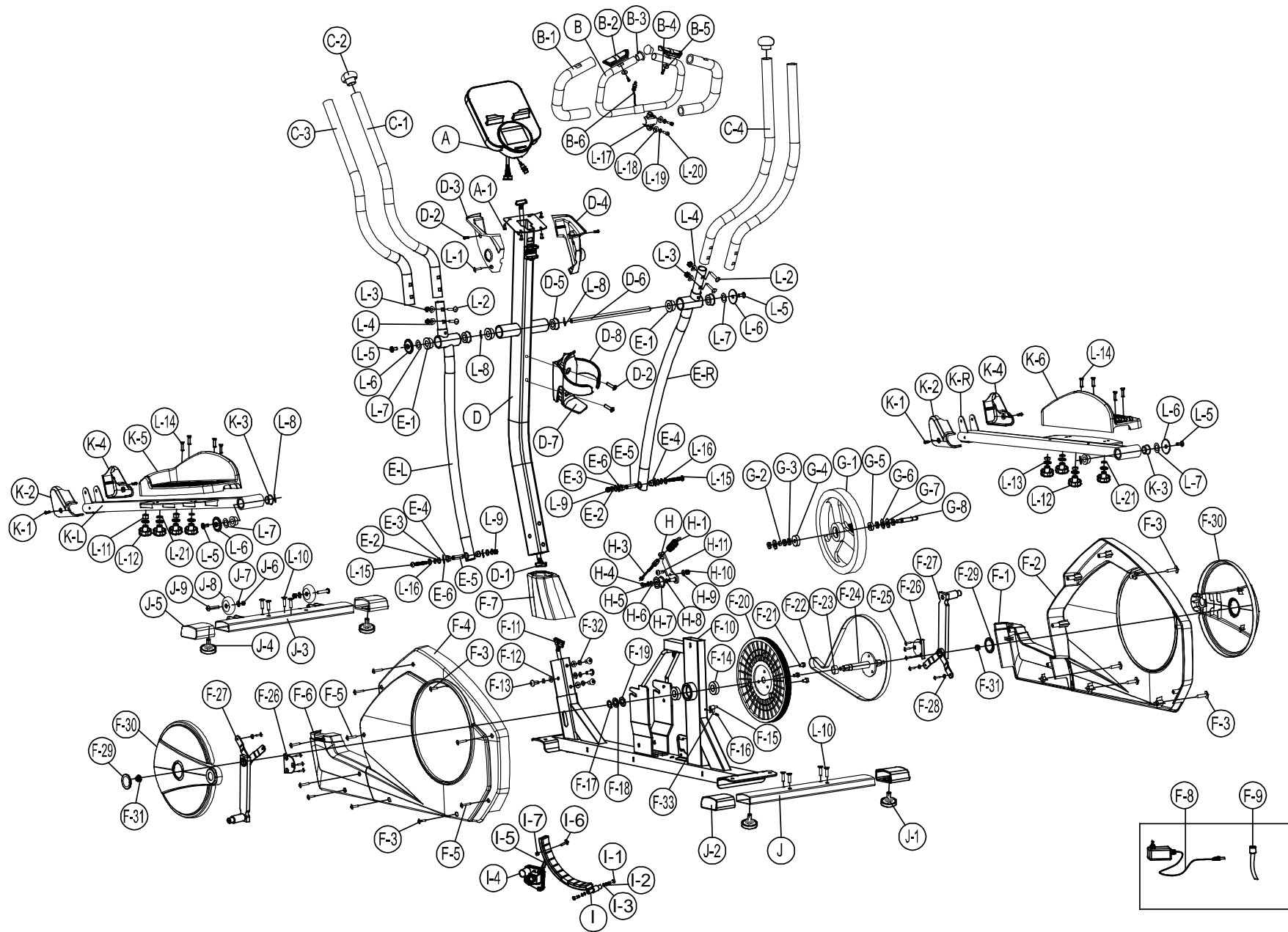
- Serienummer her:

93018/XT100



93018/XT100





Deleliste

Nummer	Beskrivelse	Antall	
A, A-1	Konsoll og skrue	1	SET
B	Fremre styre	1	STK
B-1	Skumgrep til fremre styre	2	STK
B-2	Håndpuls	2	STK
B-3	Deksel til fremre styre	2	STK
B-4	Skrue M4x20L	2	STK
B-5	Halvsirkelformet skive 1,5 t	2	STK
B-6	Ledning til håndpuls	1	STK
C-1	Øvre styre (venstre)	1	STK
C-2	Deksel til øvre styre	2	STK
C-3	Skumgrep til øvre styre	2	STK
C-4	Øvre styre (høyre)	1	STK
D	Styrestang	1	STK
D-1	Øvre konsollkabel	1	STK
D-2	Skrue M5xP0,8x12L	2	STK
D-3	Venstre deksel til konsoll	1	STK
D-4	Høyre deksel til konsoll	1	STK
D-5	Hylse til styrestang	2	STK
D-6	Aksel til styrestang	1	STK
D-7	Flaskeholdersete	1	STK
D-8	Flaskeholder	1	STK
E-L	Nedre styre (venstre)	1	STK
E-R	Nedre styre (høyre)	1	STK
E-1	Hylse til nedre styre	4	STK
E-2	C-type $\phi 12$	4	STK
E-3	Flat skive $\phi 12 \times \phi 19 \times 1t$	4	STK
E-4	Hylse til nedre styre	4	STK
E-5	Hylse	2	STK
E-6	Bølgeformet skive $\phi 12,5 \times \phi 18 \times 0,3t$	4	STK
F-1	Fremre deksel (høyre) til hovedfront	1	STK
F-2	Høyre kjedekasse	1	STK
F-3	Skrue M5x16L	8	STK
F-4	Venstre kjedekasse	1	STK
F-5	Skrue M4x50L	7	STK
F-6	Fremre deksel (venstre) til hovedfront	1	STK
F-7	Deksel til styrestang	1	STK
F-8	Adapter	1	STK

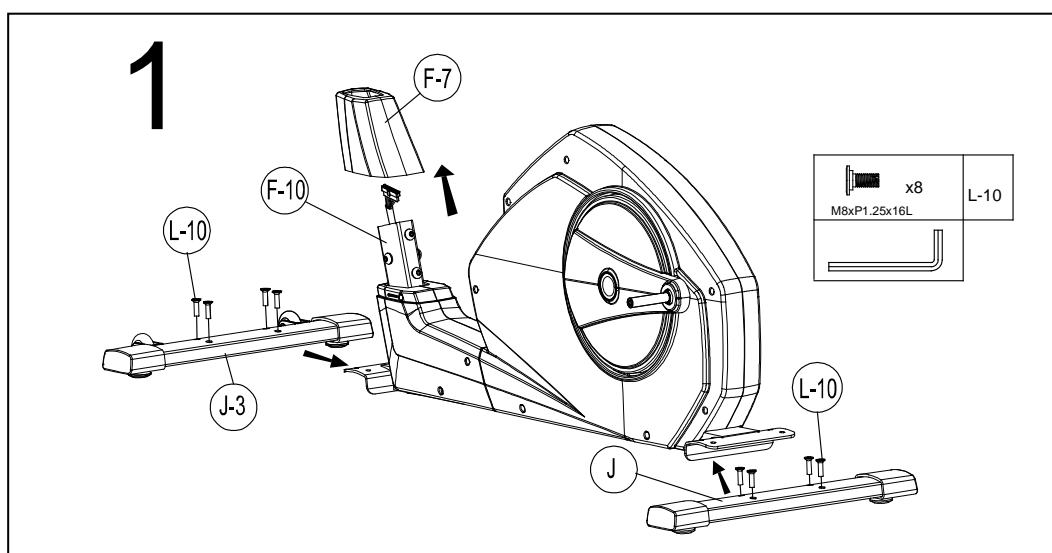
F-9	DC-kabel	1	STK
F-10	Hovedramme	1	STK
F-12	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	4	STK
F-13	Unbrakoskrue M8xP1,25x16L	4	STK
F-14	Lager	2	STK
F-15	Sensorboks	1	STK
F-16	Skrue M4x12L	1	STK
F-17	C-type $\varnothing 20$	1	STK
F-18	Bølgeformet skive $\varnothing 20 \times \varnothing 30 \times 0,3t$	1	STK
F-19	Flat skive $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1	STK
F-20	Remskive	1	STK
F-21	Sekskantskrue M8xP1,25x12Lx5t	3	STK
F-22	Rem	1	STK
F-23	Hylse	1	STK
F-24	Aksel	1	STK
F-25	Skrue M4x12L	10	STK
F-26	Innvendig deksel til skive	2	STK
F-27	Krysskive	2	STK
F-28	Flat skive $\varphi 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	4	STK
F-29	Deksel til rund skive	2	STK
F-30	Rund skive	2	STK
F-31	Mønstermutter	2	STK
F-32	Fjærskive $\varnothing 8,1 \times \varnothing 12,9 \times 2,4t$	4	STK
F-33	Sensorholder	1	STK
G-1~G-8	Svinghjulsett	1	SET
H	Frihjulsspak	1	STK
H-1	Fjær	1	STK
H-3	Sekskantskrue M6xP1,0x100L	1	STK
H-4	Sekskantskrue M6xP1,0x12L	1	STK
H-5	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1	STK
H-6	Flat skive $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1t$	1	STK
H-7	Frihjul	1	STK
H-8	Bølgeformet skive $\varnothing 10,5 \times \varnothing 15 \times 0,3t$	2	STK
H-9	Flat skive $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 2t$	1	STK
H-10	Nylonmutter M8	1	STK
H-11	Sekskantskrue M8xP1,25x18L	1	STK
I	Magnetsett	1	STK
I-1	Sekskant- skrue M6xP1,0x16L	2	SET
I-2	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	2	STK

I-3	Fjærskive $\phi 6$	2	STK
I-4, F-11	Girkasse m/kabel	1	SET
I-7	Sekskantmutter M6	1	STK
J	Bakre stabilisator	1	SET
J-1	Justeringspute til bakre stabilisator	2	STK
J-2	Endedeksel til bakre stabilisator	2	STK
J-3	Fremre stabilisator	1	SET
J-4	Justeringspute til fremre stabilisator	2	STK
J-5	Endedeksel til fremre stabilisator	2	STK
J-6	Nylonmutter M8	2	STK
J-7	Flat skive $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	STK
J-8	Transporthjul	2	STK
J-9	Skrue M8xP1,25x40L	2	STK
K-L	Venstre pedalarm	1	STK
K-R	Høyre pedalarm	1	STK
K-1	Skrue M5xP0,8x12L	4	STK
K-2	Fremre deksel (venstre) til pedalarm	2	STK
K-3	Hylse	4	STK
K-4	Fremre deksel (høyre) til pedalarm	2	STK
K-5	Venstre pedal	1	STK
K-6	Høyre pedal	1	STK
L-1~L-21	Delepakke	1	SET

Monteringstrinn 1

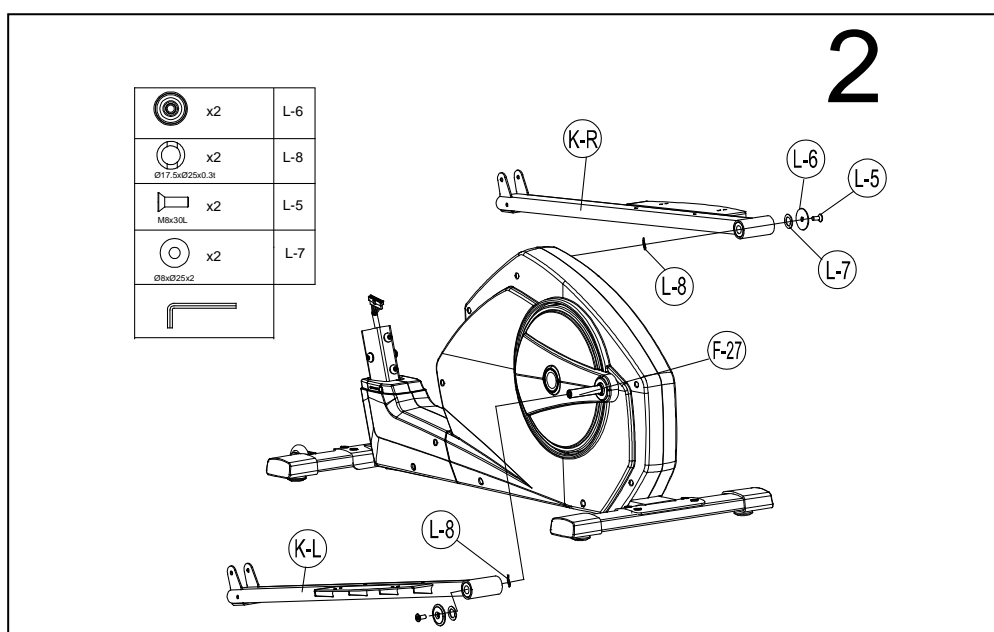
1. Fest den fremre stabilisatoren (J-3) til hoveddrammen (F-10) med fire unbrakoskruer (L-10).
2. Fest den bakre stabilisatoren (J) til hoveddrammen (F-10) med fire unbrakoskruer (L-10).
3. Fjern dekselet til styrestangen (F-7) fra hoveddrammen (F-10).

Etter montering kan ellipsemaskinen justeres hvis underlaget er litt ujevnt. Det gjøres ved å justere høyden på fotdekslene foran og bak. De forhåndsmonterte transporthjulene foran gjør det enkelt å flytte ellipsemaskinen, og de skal derfor peke ned i forkant (45°) under montering.



Monteringstrinn 2

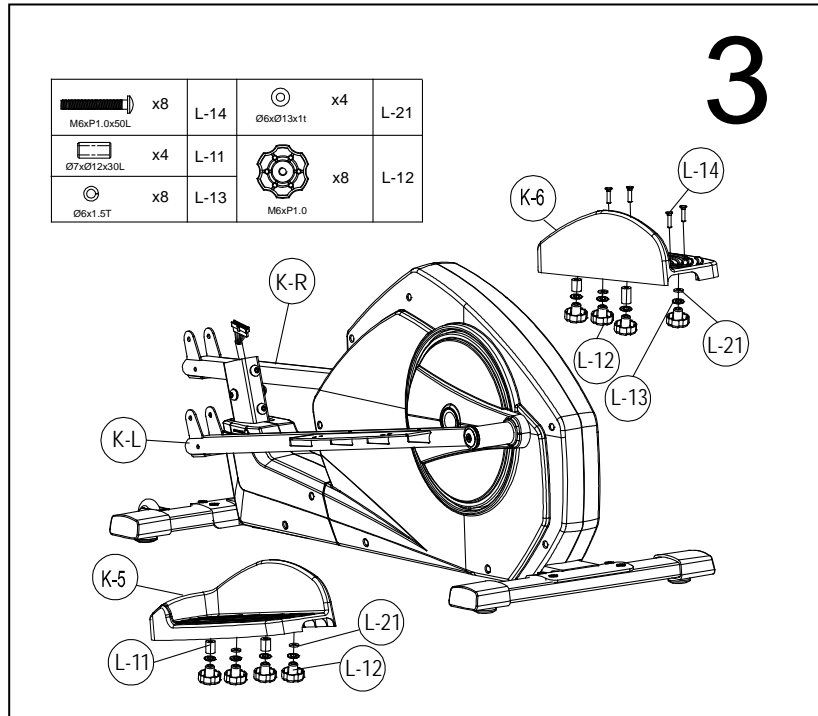
1. Før den bølgeformede skiven (L-8) gjennom kryssskiven (F-27).
2. Monter høyre og venstre pedalarmer (K-L, K-R) på kryssskiven (F-27) ved å legge på en flat skive (L-7), en pakning (L-6) og en unbrakoskrue (L-5).



Monteringstrinn 3

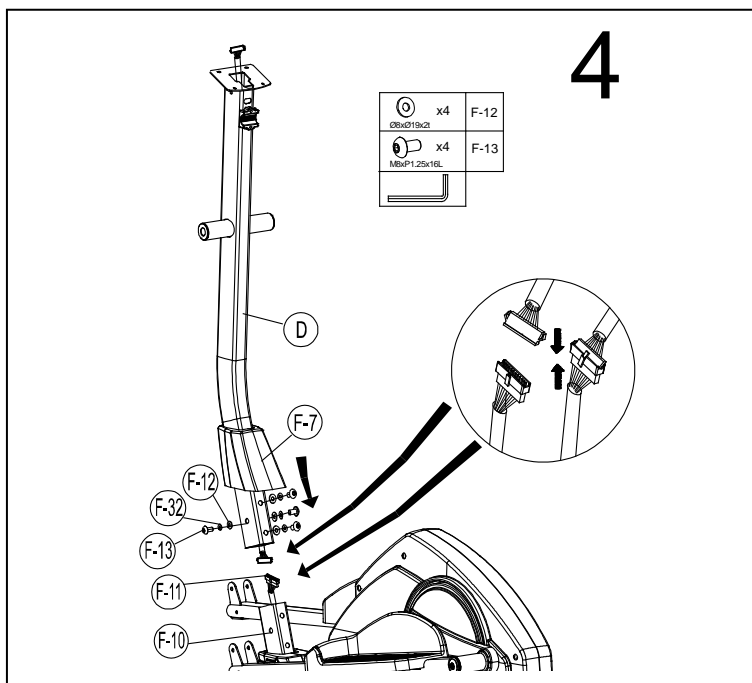
1. Sett høyre/venstre pedal (K-5, K-6) på pedalarmen (K-L/R) og stram den med en knott (L-12), Flate skiver (L-21), fjærskiver (L-13), hylser (L-11) og vognskruer (L-14) på hver side.

Husk at venstre og høyre pedaler må plasseres i identiske posisjoner.



Monteringstrinn 4

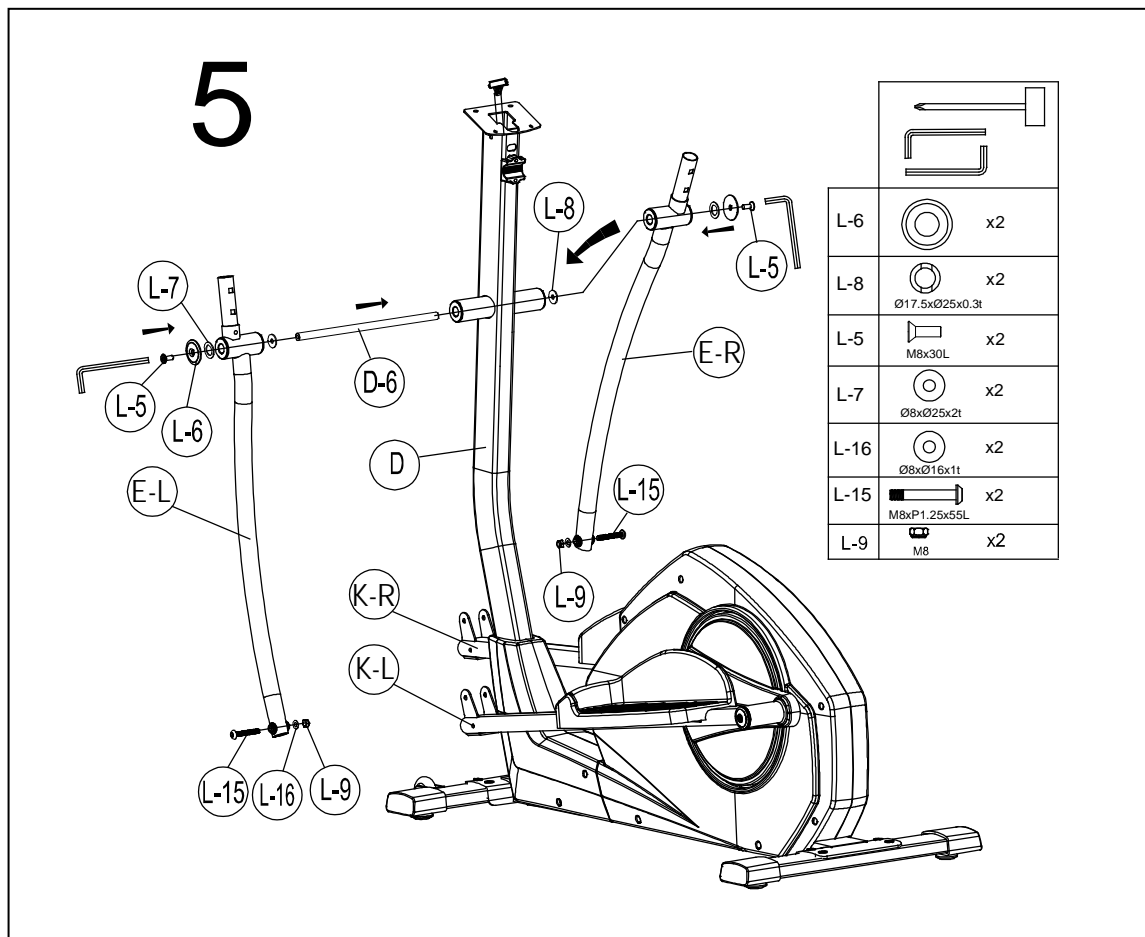
1. Fjern de fire settene med unbrakoskruer (F-13) og flate skiver (F-12) og fjærskive (F-32) fra hovedrammen (F).
2. Før styrestangen (D) gjennom dekselet til styrestangen (F-7).
3. Hold i styrestangen (D) og koble til den nedre konsollkabelen (F-11) og den øvre konsollkabelen (D-1).
4. Skyv styrestangen (D) inn i hovedrammen og fest den med fire sett med unbrakoskruer (F-13) og flate skiver (F-12) og fjærskive (F-32).



Monteringstrinn 5

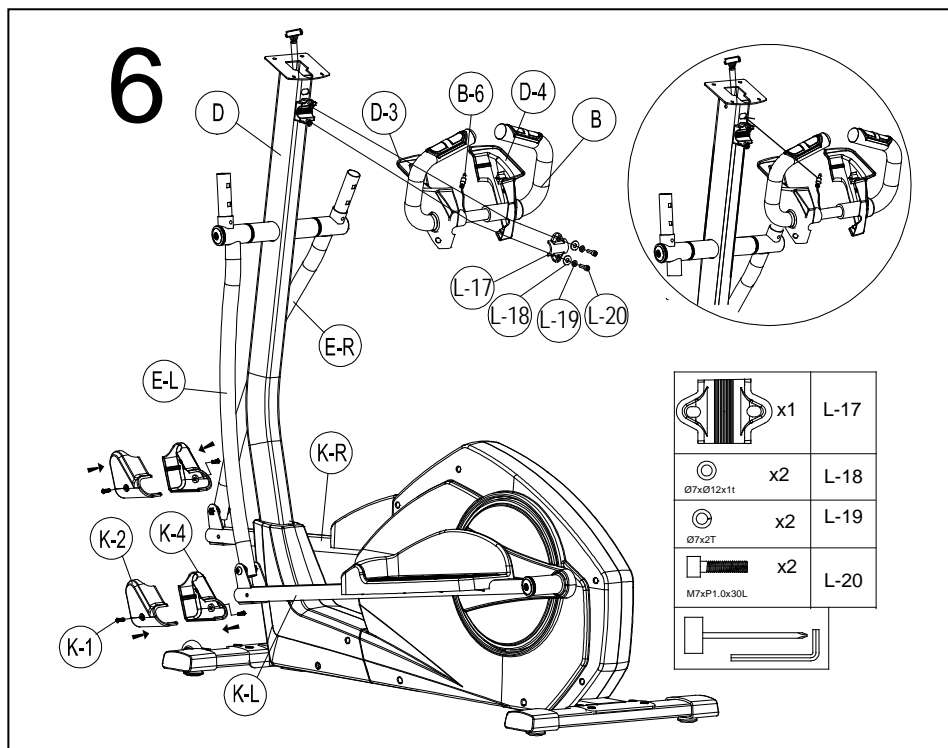
1. Før akselen (D-6) gjennom styrestangen (D).
2. Før akselen gjennom den bølgeformede skiven (L-8) og det nedre styret (E-R/L), og fest deretter med flate skiver (L-7), pakninger (L-6) og unbrakoskruer (L-5) på hver side.
3. Stram unbrakoskruen (L-15) med flate skiver (L-16) og nylonmuttere (L-9) for å koble til pedalarmene (K-L/R) og de nedre styrene (E-R/L) på hver side.

Merk: Bruk to unbrakonøkler til å feste skruene (L-5) på begge sider samtidig.



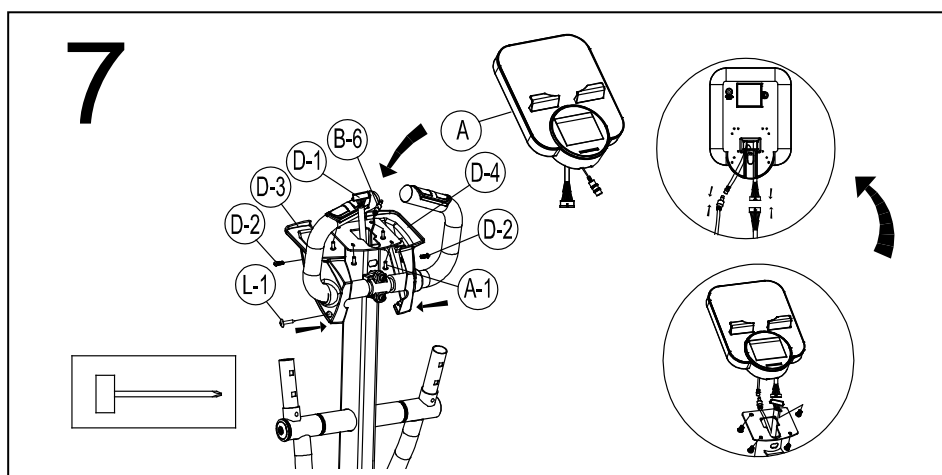
Monteringstrinn 6

1. Fjern de fire settene med skruer (K-1) fra pedalarmene (K-L/R).
2. Monter det fremre dekselet L/R (K-2, K-4) til pedalarmene (K-L/R) ved å feste skruer (K-1) på hver side.
3. Før håndpulsledningen (B-6) gjennom hullet i styrestangen (D).
4. Fest det fremre styret (B) til styrestangen (D) ved hjelp av klemdekselet (L-17), og fest det deretter med to flate skiver (L-17), to fjærskiver (L-19) og to festebolter (L-20).



Monteringstrinn 7

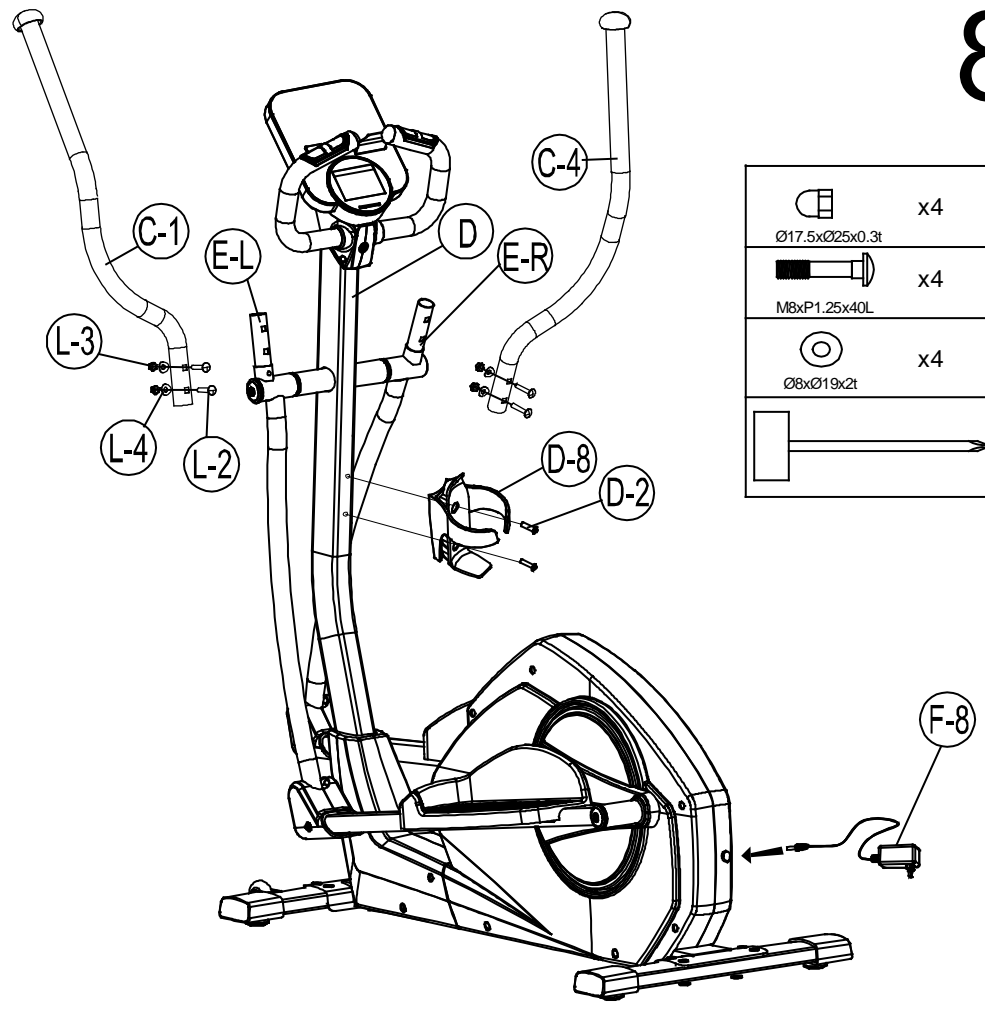
1. Koble computerkablene (D-1) og håndpulsledningen (B-6) til computeren, og fest computeren (A) til computerbraketten med skruene som følger med (A-1).
2. Vennligst fjern skruen (D-2) fra styrestangen (D).
3. Monter konsollholderdekselet (D-3, D-4) til styrestangen (D) ved å sette inn skruen (D-2) og den selvgjengende skruen (L-1).




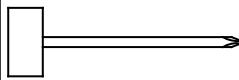


Monteringstrinn 8

1. Fest høyre/venstre øvre styre (C-1, C-4) til det nedre styret (E-R/L) ved å sette inn vognboltene (L-2), mutrene (L-3) og de halvsirkelformede skivene (L-4).
2. Fjern først de forhåndsmonterte skruene (D-2) på styrestangen og monter deretter flaskeholderen (D-8) med en skruer (D-2).
3. Koble adapteren (F-8) til DC-hullet (på baksiden av kjedekassen).

8



 x4	L-3
Ø17.5xØ25x0.3t	
 x4	L-2
M8xP1.25x40L	
 x4	L-4
Ø8xØ19x2t	
	

INSTRUKSJONSHÅNDBOK FOR SM1790-67-SERIEN



DISPLAYFUNKSJONER

ELEMENT	BESKRIVELSE
iTIME (Tid)	Telle opp – Ingen forhåndsinnstilt mål. Tiden teller opp fra 00:00 til maks. 99:59 med trinn på 1 minutt. Nedtelling – Hvis du trener med forhåndsinnstilt tid, teller tiden ned fra forhåndsinnstilt tid til 00:00. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er på 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 måldistansedata ved hjelp av OPP/NED-knappene. 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 målpuls fra 0–30 til 230; 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	Treningsens 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.

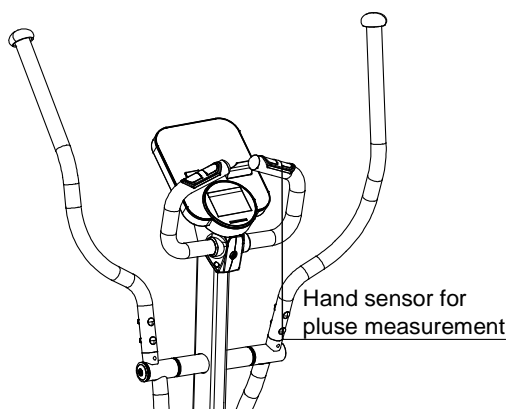
PS. Ikke alle konsoller har en funksjonstast for full tilbakestilling.

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.

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

Følgende treningsprogrammer er tilgjengelige:

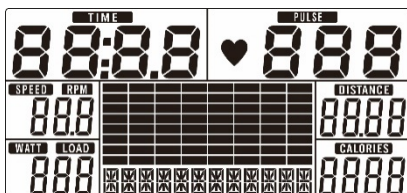
- Manuell trening (trening uten programmer)
- Trening med programmer (det finnes 12 forhåndsinnstilte programmer, P01~P12)
- Trening med pulsprogram (H.R.C)

- Trening med brukerprogram (still inn din egen profil)
- Trening med WATT-program (strømforbruk)

BETJENING:

SLÅ PÅ STRØMMEN

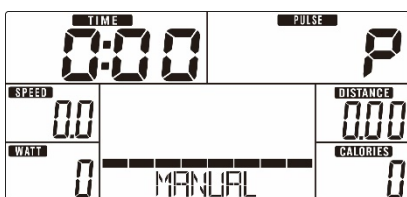
Slå på strømtilførselen. Computeren starter og viser alle segmenter i LCD-displayet i 2 sekunder (figur 1).



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



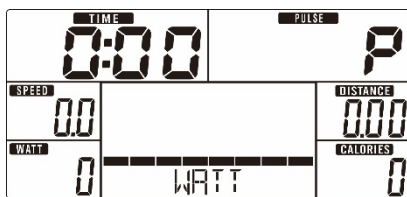
Figur 3



Figur 4



Figur 5

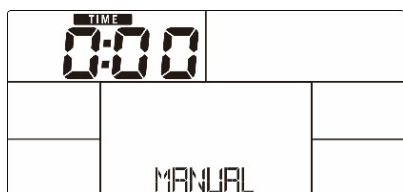


Figur 6

Manuell modus

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

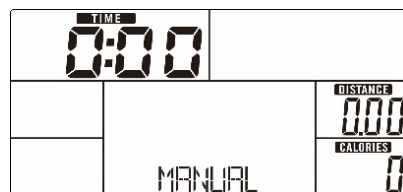
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg MANUAL og trykk på MODE / ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille tid (figur 7), distanse (figur 8), kalorier (figur 9), puls (figur 10), og trykk på MODE/ENTER for å bekrefte.
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.



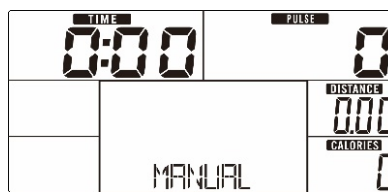
Figur 7



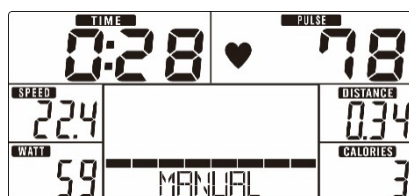
Figur 8



Figur 9



Figur 10



Figur 11

Program-modus

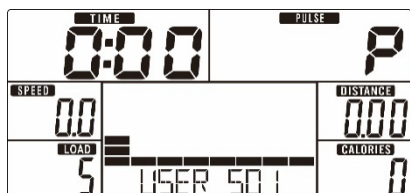
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram. Velg BEGINNER, og trykk på MODE/ENTER for å åpne.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge program 1~12 (figur 12), og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille 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

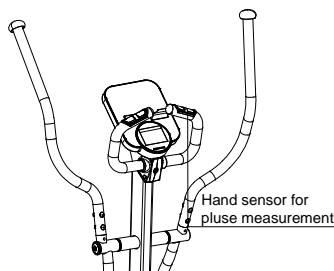
4. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg WATT og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
5. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille WATT-mål. (standard: 120, figur 16)
6. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å forhåndsinnstille tid.
7. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere Watt-nivået.
8. 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 puls under bruk av ellipsemaskinen.



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.

RECOVERY

Etter at du har trent en stund, fortsetter du å holde i håndtakene og trykker på RECOVERY. Displayet vil slutte å vise alle funksjoner unntatt tid. Tiden begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00 (figur 17). Skjermen viser pulsens restitusjonsstatus ved hjelp av F1, F2 ... til F6. F1 er best, F6 er dårligst (figur 18). Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre pulsens restitusjonsstatus. (Trykk på RECOVERY-knappen igjen for å gå tilbake til hoveddisplayet.)



Figur 17



Figur 18

Merk:

1. Etter 4 minutter uten tråkking eller pulsinndata vil konsollen gå i strømsparemodus. Trykk på en vilkårlig knapp for å aktivere konsollen igjen.
2. Hvis computeren oppfører seg unormalt, må du koble fra adapteren og koble den til igjen.

OBS! Alle forhåndsinnstilte data går tapt når strømmen (adapteren) kobles fra maskinen.