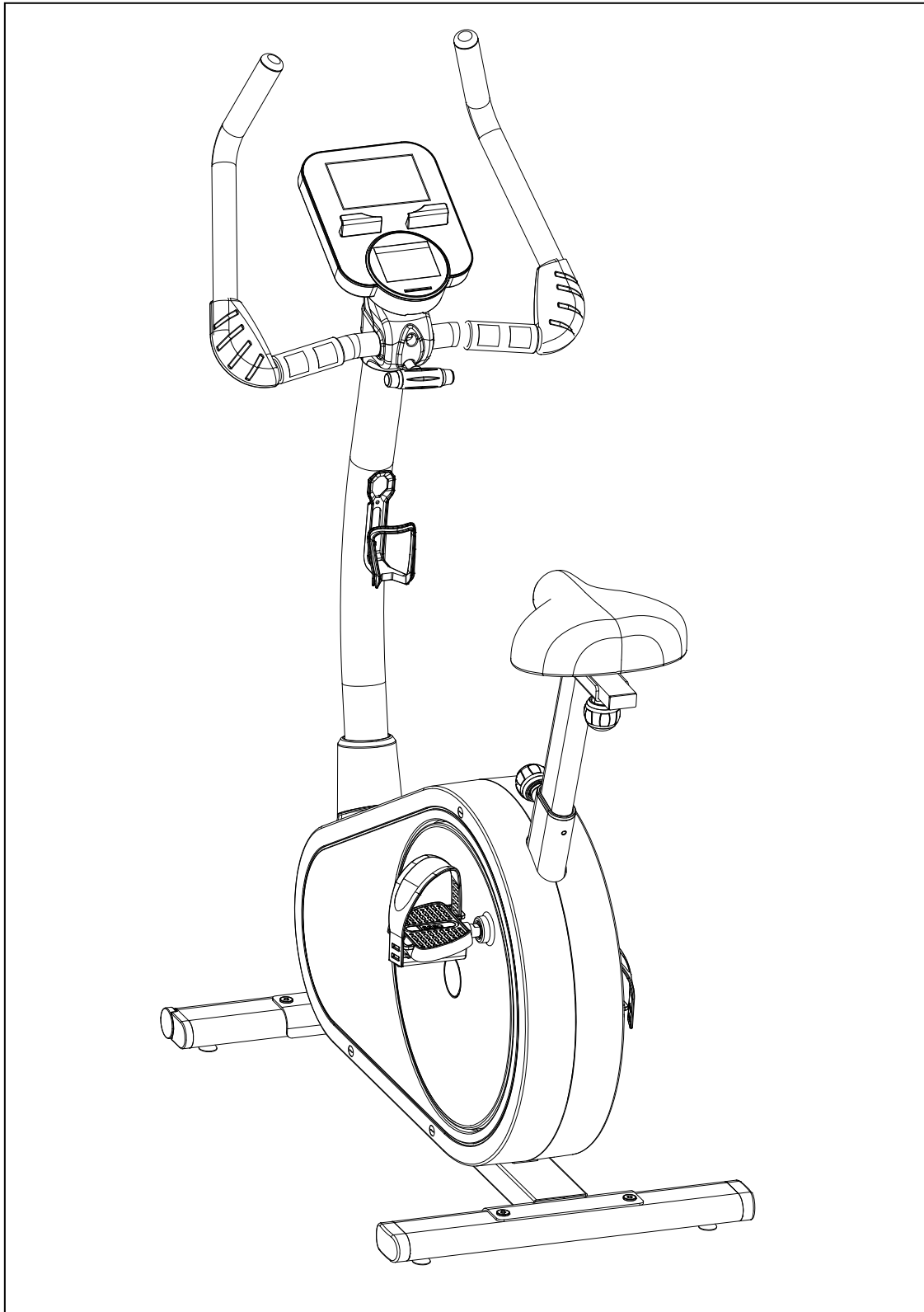


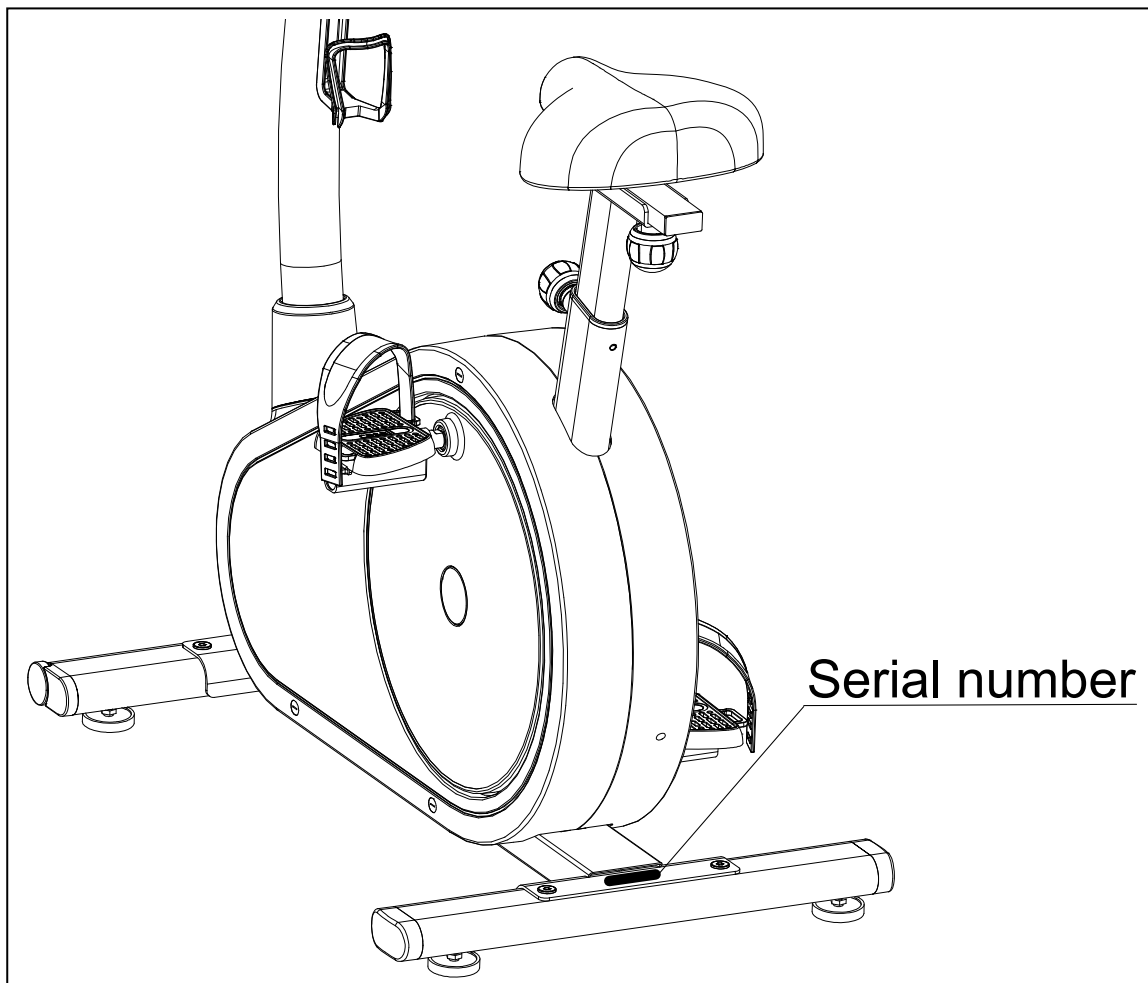
# **Casall INF 2.0 PLUS**

## ***motionscykel***

### **91032**

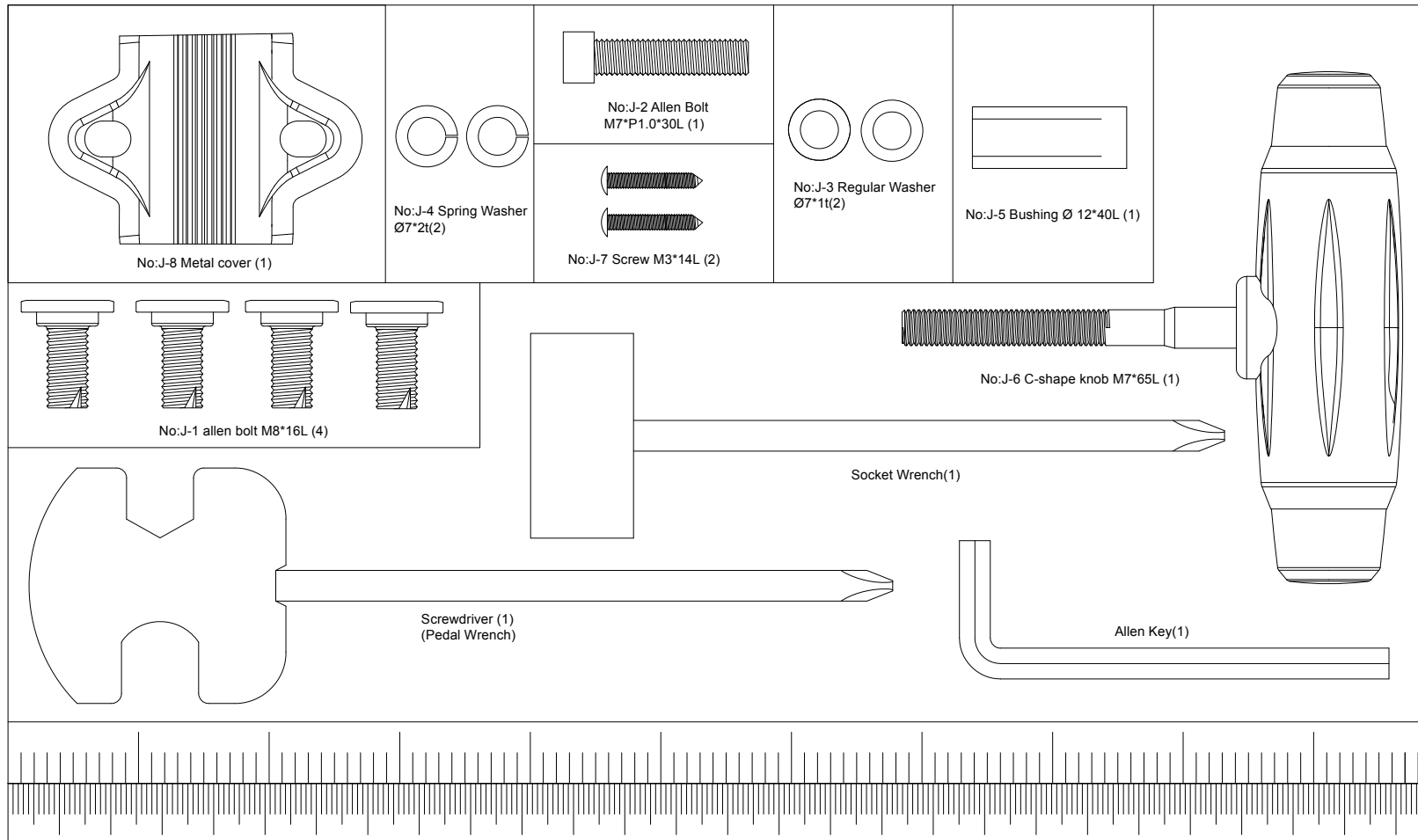


- Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer.

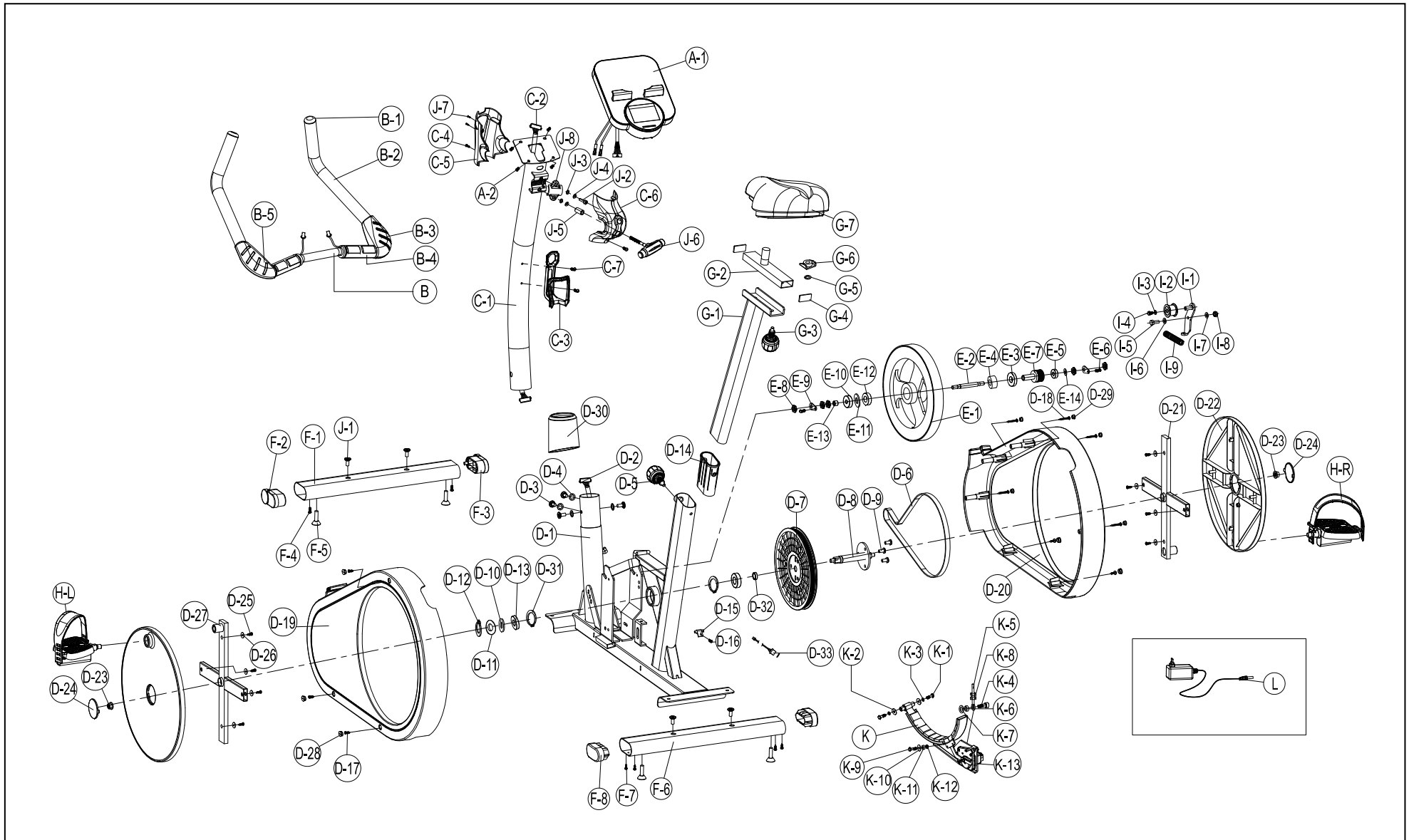


- Serienummer:

# INF 2.0 PLUS



# SPRÄNGSKISS



# KOMPONENTLISTA

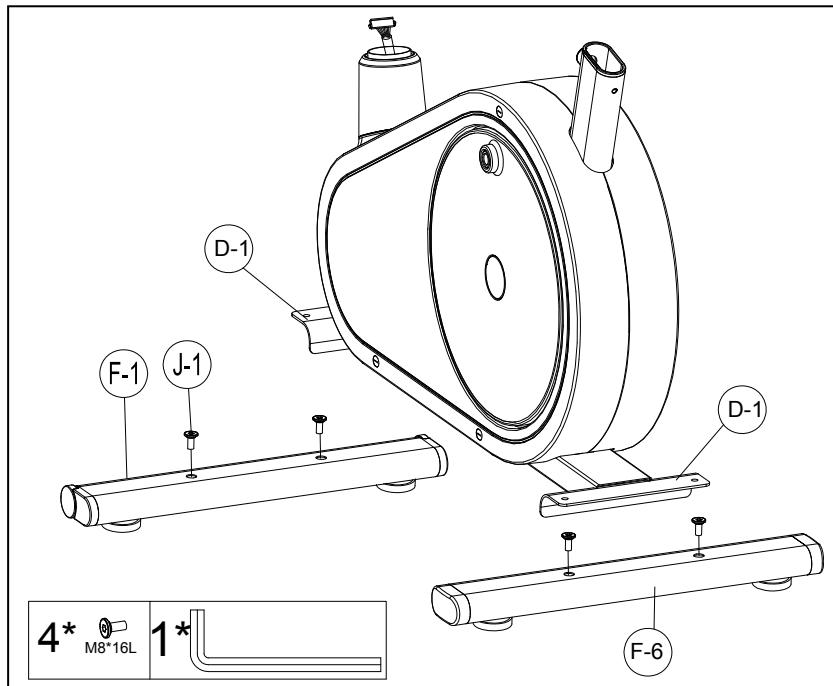
Nr	Beskrivning	Specifikationer	Antal
A-1, A-2	DATOR & SKRUV		1 UPPSÄTTNING
B	HANDTAG		1 st.
B-1	ÄNDKNOPP TILL STYRET		2 ST
B-2	SKUMGREPP		2 ST
B-3	ARMBÅGSSTÖD (H)		1 st.
B-4	HANDPULSSATS M SLADD		1 uppsättning
B-5	ARMBÅGSSTÖD (V)		1 st.
C-1	STYRSTOLPE		1 ST
C-2	DATORKABEL (ÖVRE)		1 ST
C-3	FLASKHÅLLARE		1 ST
C-4	SKRUV TILL FRÄMRE/BAKRE TÄCKKÅPA	M5 × P 0,8 × 14 L	2 ST
C-5	BAKRE TÄCKKÅPA FÖR DATOR		1 ST
C-6	FRÄMRE TÄCKKÅPA FÖR DATOR		1 ST
C-7	SKRUV TILL FLASKHÅLLARE	M5 × 20 L	2 ST
D-1	HUVUDRAM		1 ST
D-3	SEXTANTSSKRUV STYRSTOLPE	TILL M8 × 16	4 ST
D-4	PLAN BRICKA	φ 12 × φ 19 × 1 t	4 ST
D-5	JUSTERINGSVRED HUVUDRAMEN	FÖR	1 ST
D-6	DRIVREM	J6 1016m/m	1 ST
D-7	STORT DRIVHJUL		1 ST
D-8	AXEL		1 ST
D-9	SKRUV	M8 × P 1,25 × 12 L × 5 t	3 ST
D-10	PLAN BRICKA	φ 17,5 × φ 25 × 0,3 t	2 ST
D-11	VÅGFORMIG BRICKA	φ 17,5 × φ 25 × 0,3 t	1 ST
C-12	RING AV C-TYP	φ 17	1 ST
D-13	LAGER	6203 (HÖGER SIDA)	2 ST
D-14	PLASTBUSSNING		1 ST
D-15	SENSOR		1 ST
D-16	SKRUV TILL SENSOR	M4 × 10 L	1 ST
D-17	SKRUV TILL KEDJESKYDD	M5 × 16 L	4 ST
D-18	SKRUV TILL KEDJESKYDD	M4 × 50 L	5 ST
D-19	KEDJESKYDD (V)		1 ST
D-20	KEDJESKYDD (H)		1 ST
D-21	AXELKORS (H)		1 ST

D-22	RUND SKIVA		2 ST
D-23	MUTTER TILL SKIVA	M10 × P 1,25 × 10 T	2 ST
D-24	ÄNDSKYDD TILL RUND SKIVA		2 ST
D-25	SKRUV TILL AXELKORS	M4 × 14 L	8 ST
D-26	PLAN BRICKA	φ 15 × φ 16 × 1 t	8 ST
D-27	AXELKORS (V)		1 ST
D-28	KÅPA TILL KEDJESKYDDETS SKRUVHÅL	OVAL	4 ST
D-29	KÅPA TILL KEDJESKYDDETS SKRUVHÅL	RUND	5 ST
D-30	KÅPA TILL STYRSTOLPE		1 ST
D-31	FJÄDERRING		2 ST
D-32	BUSSNING	φ 22 × φ 17 × 7,5 mm L	1 ST
D-33	LIKSTRÖMSSLADD		1 ST
E-1 – E-14	SVÄNGHJULSUPPSÄTTNING		1 UPPSÄTTNING
F-1	FRÄMRE STÖDBEN		1 st.
F-2	VÄNSTER ÄNDPLUGG FÖR FRÄMRE STÖDBEN		1 st.
F-3	HÖGER ÄNDPLUGG FÖR FRÄMRE STÖDBEN		1 st.
F-4	SKRUV	M5 x 16L	2 ST
F-5	JUSTERINGSPLATTA FÖR H/V STÖDBEN		4 ST.
F-6	BAKRE STÖD-		1 st.
F-7	SKRUV	3/16" x 11/8"	2 ST
F-8	ÄNDPLUGG TILL BAKRE STÖDBEN		2 ST.
G-1	SADELSTOLPEUPPSÄTTNING		1 SET
G-2 – G-6	JUSTERSKENA		1 UPPSÄTTNING
G-7	SADEL		1 ST
H – HÖGER/VÄNSTER	PEDAL		1 UPPSÄTTNING
I-1 – I-8	DREVSET		1 UPPSÄTTNING
J-1 – J-8	SKRUV- OCH MUTTERSATS		1 UPPSÄTTNING
K – K-12	MAGNETSATS		1 UPPSÄTTNING
K-13, D-2	VÄXELLÅDSET		1 UPPSÄTTNING
L	ADAPTER		1 ST

## Steg 1 Montera stödben

Fäst det främre stödbenet (F-1) i huvudramen (D-1) med två M8×16 sexkantsskruvar (J-1).

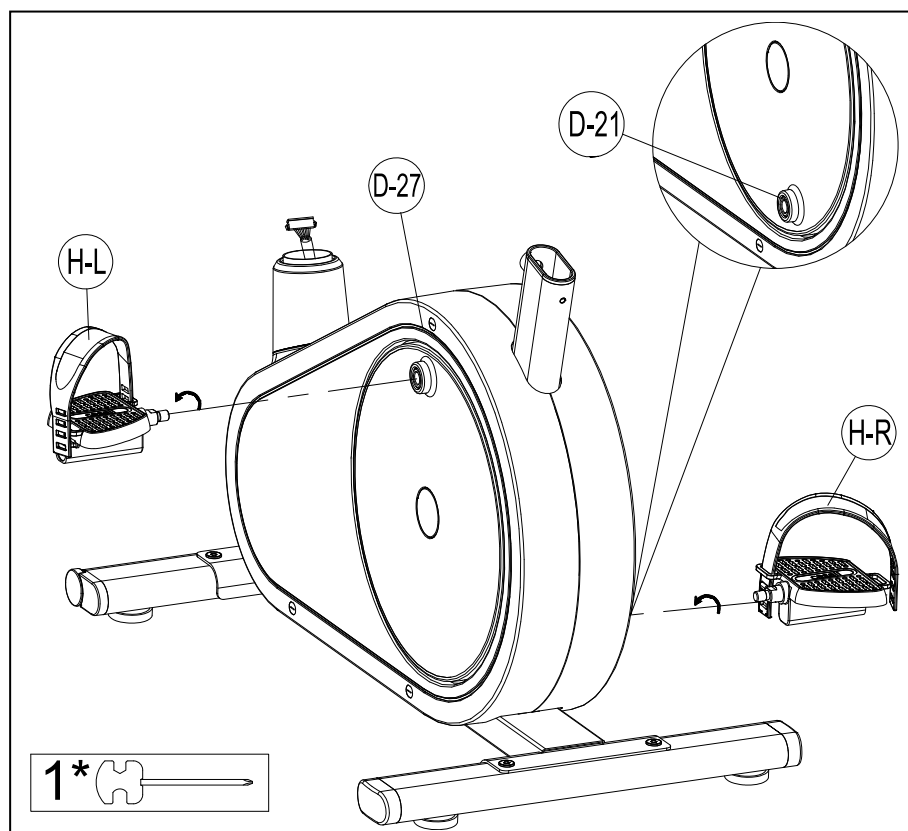
Fäst det bakre stödbenet (F-6) i huvudramen (D-1) med två M8×16 sexkantsskruvar (J-1).



## Steg 2 Montera pedalerna

1. Montera de två pedalerna (H-höger+vänster) på axelkorset (D-21 + D-27) med en skruvmejsel.

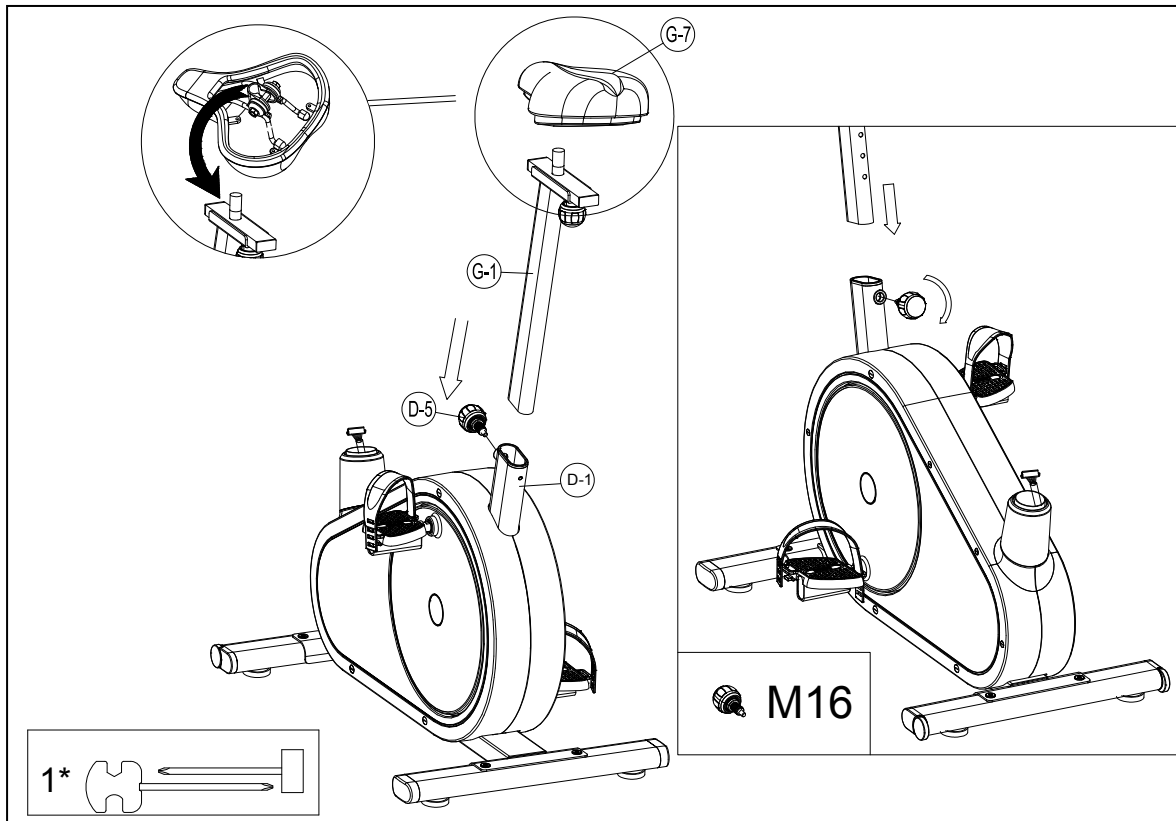
Kommentar: Dra åt den vänstra pedalaxeln i moturs riktning och den högra pedalaxeln i medurs riktning. Använd en skiftnyckel (eller skruvmejsel) för att dra åt de båda axlarna helt.



### Steg 3 – Montera sadelröret

1. Montera sadeln (G-7) på justerskenan. Justerskenan kan justeras i olika vinklar. Dra åt de två muttrarna under sadeln med en skruvmejsel. Justerskenan kan dessutom justeras vågrätt genom att vredet lossas.
2. För in sadelstolpen (G-1) i huvudramen (D-1), välj önskad position och dra åt vredet. Se till att vredet alltid är åtdraget.

Kommentar: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpevredet tills du hör ett "klick".

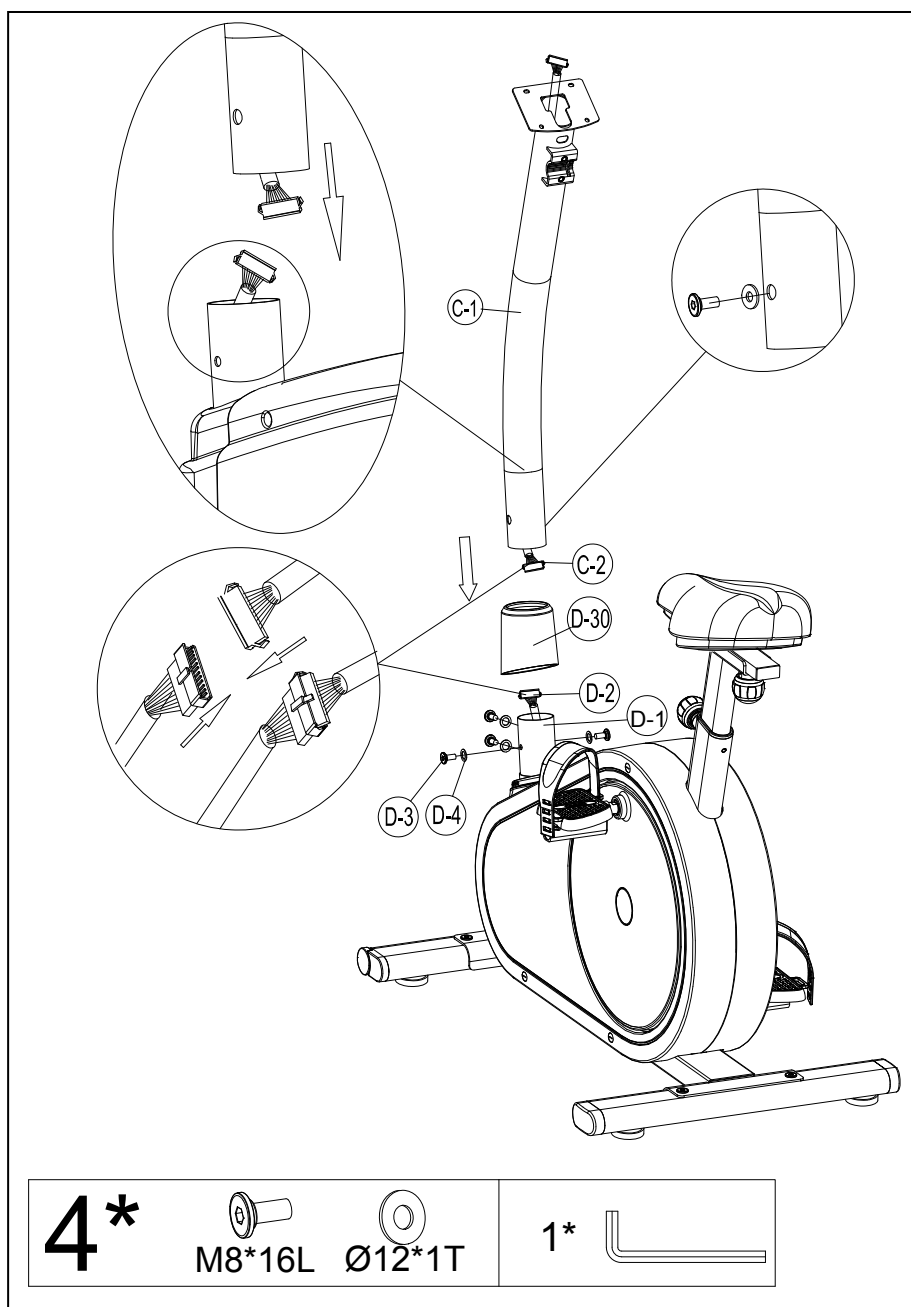




## Steg 4 – Montera styrstolpen

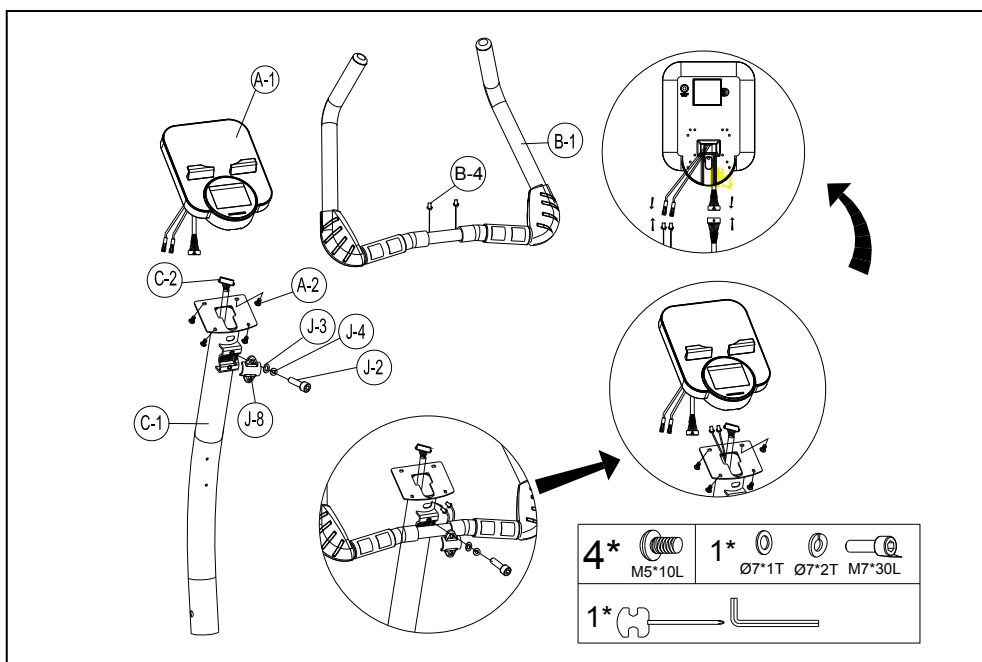
1. Ta bort M8×16 sexkantsskruven (D-3) och de plana brickorna (D-4) från huvudramen (D-1).
2. Ta styrstolpekåpan (D-30) och för den genom styrstolpen (C-1).
3. Håll styrstolpen (C-1) och anslut den nedre datorkabeln (D-2) till den övre datorn (C-2).
4. För in styrstolpen (C-1) i huvudramen och fäst den med fyra uppsättningar M8×16 sexkantsskruvar (D-3) och plana brickor (D-4).

Kommentar: Dra inte åt en uppsättning M8×16 sexkantsskruvar och plana brickor för hårt med en gång. Det är bättre att dra åt alla fyra uppsättningarna samtidigt, eftersom det gör det enklare att ändra vinklar och justera.



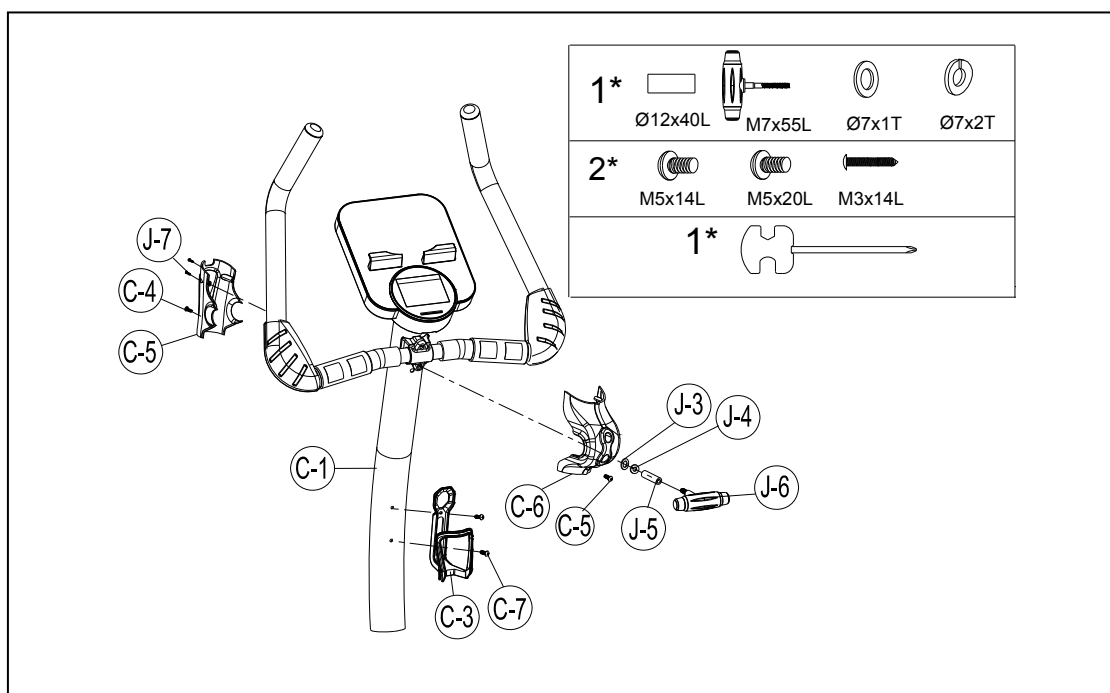
## Steg 5 – Montera styre och dator

1. Fäst styret (B-1) på styrstolpen (C-1) med styrfästet (J-8). Fäst ordentligt med en plan bricka (J-3), en fjäderbricka (J-4) och en fästskruv (J-2).
2. För handpulsamätsladden (B-8) genom hålet.
3. Anslut datorsladdarna (C-2) och handpuls mätaren (B-8). Sedan fäst datorn (A-1) på datorfästet med de medföljande skruvarna (A-2).



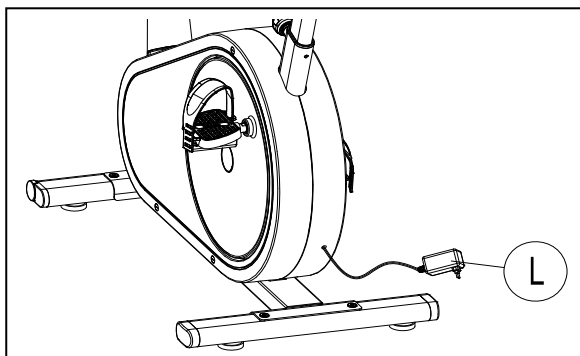
## Steg 6 – Montera främre och bakre täckåpa och flaskhållare

1. Fäst den bakre täckåpan (C-5) med två M3 × 14 L-skruvar (J-7) och en M5 × P 0,8 × 14 L-skriv (C-4).
2. Montera den främre täckåpan (C-6) med M5 × P 0,8 × 14 L-skruvar (C-4) och styrets T-formade vred med en uppsättning plan bricka (J-3), fjäderbricka (J-4) och en busning (J-5).
3. Ta först bort de förinstallerade skruvarna (C-7) på styrstolpen och montera sedan flaskhållaren (C-3) med skruven (C-7).

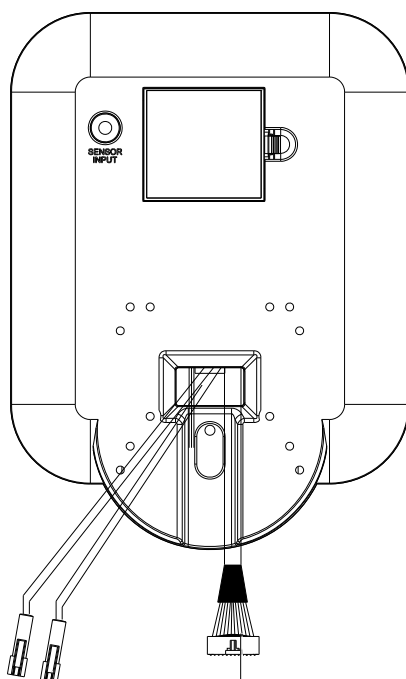


## Steg 7

Anslut adaptern (L) till DC hål (finns på baksidan av kedjeskyddet).



## BRUKSANVISNING för appen Fit hi way



Hand pulse socket

System plug connection socket

## SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
<b>TIME (tid)</b>	Uppräkning – Om det inte har ställts in något målvärde kommer tiden att räknas upp från 00:00 till maximalt 99:59 i steg om 1 minut. Nedräkning – Om du tränar med en förinställd tid kommer tiden att räknas ner från det förinställda värdet till 00:00. Varje ökning eller minskning av förinställt värde är i steg om 1 minut från 00:00 till 99:00.
<b>SPEED (hastighet)</b>	Visar den aktuella träningshastigheten. Maxhastigheten är 99,9 km/h eller mile/h.
<b>RPM (varv/min)</b>	Visar antal varv per minut. Visningsintervall 0 – 15 – 999
<b>DISTANCE (sträcka)</b>	Beräknar den totala distansen från 0,00 till 99,99 km eller mile. Användaren kan ställa in målsträcka med hjälp av knappen UP/DOWN. Varje ökning eller minskning är i steg om 0,1 km eller mile från 0,00 till 99,90.
<b>CALORIES (kalorier)</b>	Beräknar den totala kaloriförbrukningen under träning från 0 till maximalt 9999 kalorier. (Den här informationen ger en grov vägledning för att jämföra olika träningstillfällen men inte användas som underlag för medicinsk behandling.)
<b>PULSE (puls)</b>	Användaren kan ange målpulsen som 0, 30–230 och datorns summer kommer att ljuda när hjärtpulsen under träningen överskrider målpulsen.
<b>WATTS (effekt)</b>	Visar aktuell träningseffekt i Watt. Visningsintervall 0 – 999.
<b>MANUAL (manuellt)</b>	Träning i manuellt läge.
<b>BEGINNER (NYBÖRJARE)</b>	Välj bland 4 olika program.
<b>ADVANCE (AVANCERAD)</b>	Välj bland 4 olika program.
<b>SPORTY (IDROTTSTRÄNING)</b>	Välj bland 4 olika program.
<b>CARDIO (KONDITION)</b>	Träning med målpuls.
<b>WATT (EFFEKTSTYRT PROGRAM)</b>	Träning vid konstant antal watt

## KNAPPFUNKTION

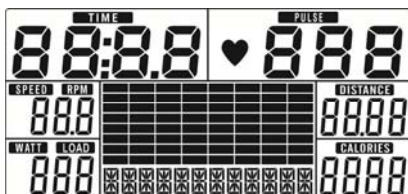
FUNKTION	BESKRIVNING
<b>Up/Upp (Inmatning)</b>	Öka motståndet Välja inställning.
<b>Down/Ned (Inmatning)</b>	Minska motståndet. Välja inställning.
<b>Mode (läge)/ Enter (bekräfta)</b>	Bekräfta inställning eller val.
<b>Reset (återställ)</b>	Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen. Gå tillbaka till huvudmenyn vid träning med förinställt program eller i stoppläge.
<b>Start/Stop (start/stop)</b>	Starta eller avbryta träningen.
<b>Återhämtning</b>	Testa återhämtningsförmågan.

PS. Beroende på variationer i konsolförande kan vissa konsoler sakna funktionsknapp för total nollställning.

## ANVÄNDNING:

### START

Sätt i strömsladden i kontakten. Datorn startas och visar alla segment på skärmen i två sekunder. (bild 1).



Figur 1

### TRÄNINGINSTÄLLNINGAR

Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsläge Manual (manuellt, bild 2) → Beginner (Nybörjare, bild 3) → Advance (Avancerat, bild 4) → Sporty (Idrottsträning, bild 5) → Cardio (Konditionsträning, bild 6) → Watt (Effekt, bild 7).

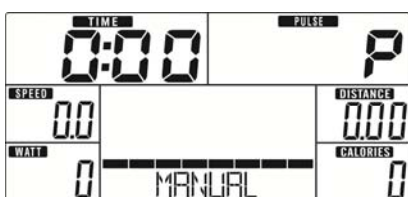


bild 2



bild 3

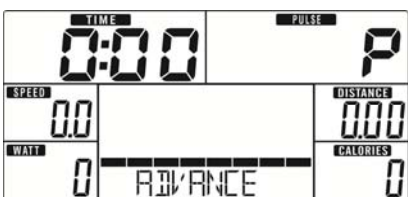


bild 4



bild 5



bild 6



bild 7

### Manuellt läge

Tryck på START-knappen på huvudmenyn om du vill starta träningspasset i manuellt läge.

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Manual och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid (bild 8), DISTANCE/sträcka (bild 9), CALORIES/kalorier (bild 10), PULSE/puls (bild 11) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Starta träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån. Belastningsnivån visas i fönstret WATT, om ingen ändring sker under 3 s, växlar fältet till att visa effekten i WATT (bild 12).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.

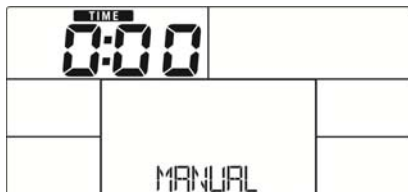


bild 8



bild 9

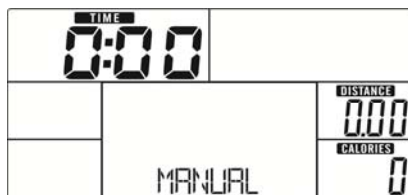


bild 10



bild 11

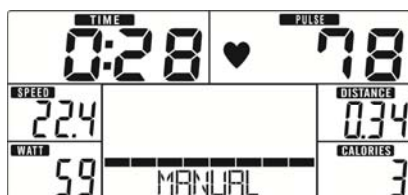


bild 12

### **Läget Beginner/nybörjare**

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Beginner och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja Beginner program 1–4 (bild 13) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

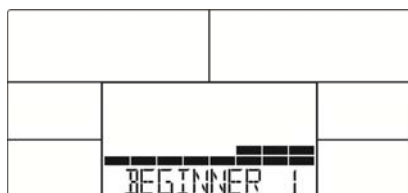


bild 13

### **Läge Advance/Avancerat**

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Advance och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja Advance program 1–4 (bild 14) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

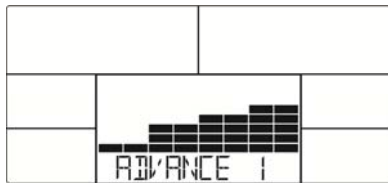


bild 14

### Läge Sporty (Idrottsträning)

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Sporty och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja Sporty program 1–4 (bild 15) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

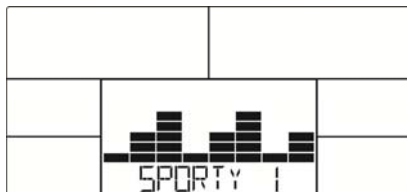


bild 15

### Läget Cardio/Konditionsträning

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge H.R.C. (pulsstyrt) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in Age/ålder (bild 16).
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja 55% (bild 17), 75%, 90% eller TAG (TARGET H.R./Målpuls) (standardvärde: 100).
4. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in träningsens TIME/tid.
5. Tryck på START/STOP (start/stopp) när du vill starta eller avbryta träningen. Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

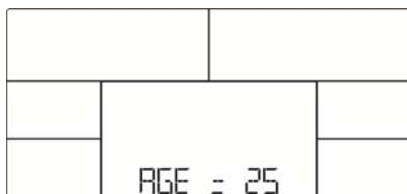


bild 16



bild 17

### Läge Watt (Effekt)

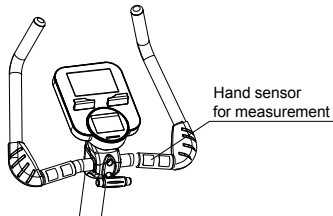
1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge WATT (effekt) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in målvärde för antal WATT. (standardvärde: 120, bild 18)
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera antalet Watt.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.



bild 18

### Att mäta pulsen med sensorerna på handtagen

Handsensorn är inte någon medicinsk utrustning utan snarare ett träningsredskap för ungefärlig mätning av pulsen och för visning av pulsen under träning på motionscykeln.



You can measure your pulse with the two hand sensor on the handle.

>> Place both hands on the hand sensor on the handle as you exercise and wait briefly for the pulse value to be displayed.

### RECOVERY (återhämtning)

När du har tränat ett tag, håll händerna på handtagen om du inte använder bröstband och tryck på knappen RECOVERY. Alla skärmfunktioner avbryts utom TIME (tid), som börjar räkna ned från 00.60 till 00.00 (bild 19). Skärmen visar din återhämtningsförmåga (puls) som F1, F2...till F6. F1 är bäst och F6 sämst (bild 20). Fortsätt träna om du vill förbättra din återhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY en gång till om du vill återgå till huvudmenyn.)



bild 19



bild 20

### Observera:

1. Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till strömsparläge. Konsolen återgår till normalläge om du trycker på någon av knapparna.
2. Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptern och sätter sedan i den igen.

### APPen Fit Hi Way

I konsolen finns en inbyggd 4.0 Bluetooth-modul för APP-funktionalitet. Användaren kan koppla konsolen till en surfplatta eller smartphone för APP-funktionalitet via Bluetooth.

Börja med att söka efter appen med orden [Fit Hi Way] i AppStore eller Google Play, ladda ned appen och installera den i din mobila enhet.

Aktivera sedan Bluetooth på surfplattan och sök efter konsol-enheten och koppla samman.

Para surfplattan och konsolen via Bluetooth. Öppna appen [Fit Hi Way] på surfplattan och börja träna med surfplattan.

(Användningen av appen beskrivs i Fit Hi Ways Bruksanvisning)





**OBS!**

1. När konsolen är sammankopplad med surfplattan via Bluetooth kommer konsolen att släckas.
2. När du avslutar appen Fit Hi Way och stänger av Bluetooth på din enhet kommer konsolen att starta igen.
3. Om konsolen eller skärmen fungerar onormalt kan du stänga av och starta om den.

**Emellanåt kommer bruksanvisningen att uppdateras. Användaren kan hämta den senaste versionen genom att skanna QR-koden eller följa länken nedan till webbplatsen.**

[https://drive.google.com/drive/folders/0B\\_a5atcMnWbpbWwyMII0VDFqNzQ](https://drive.google.com/drive/folders/0B_a5atcMnWbpbWwyMII0VDFqNzQ)

BRUKSANVISNING för Fit Hi Way:



**Obs! Alla förinställda data försvinner om du kopplar ur maskinens kontakt (adaptern).**