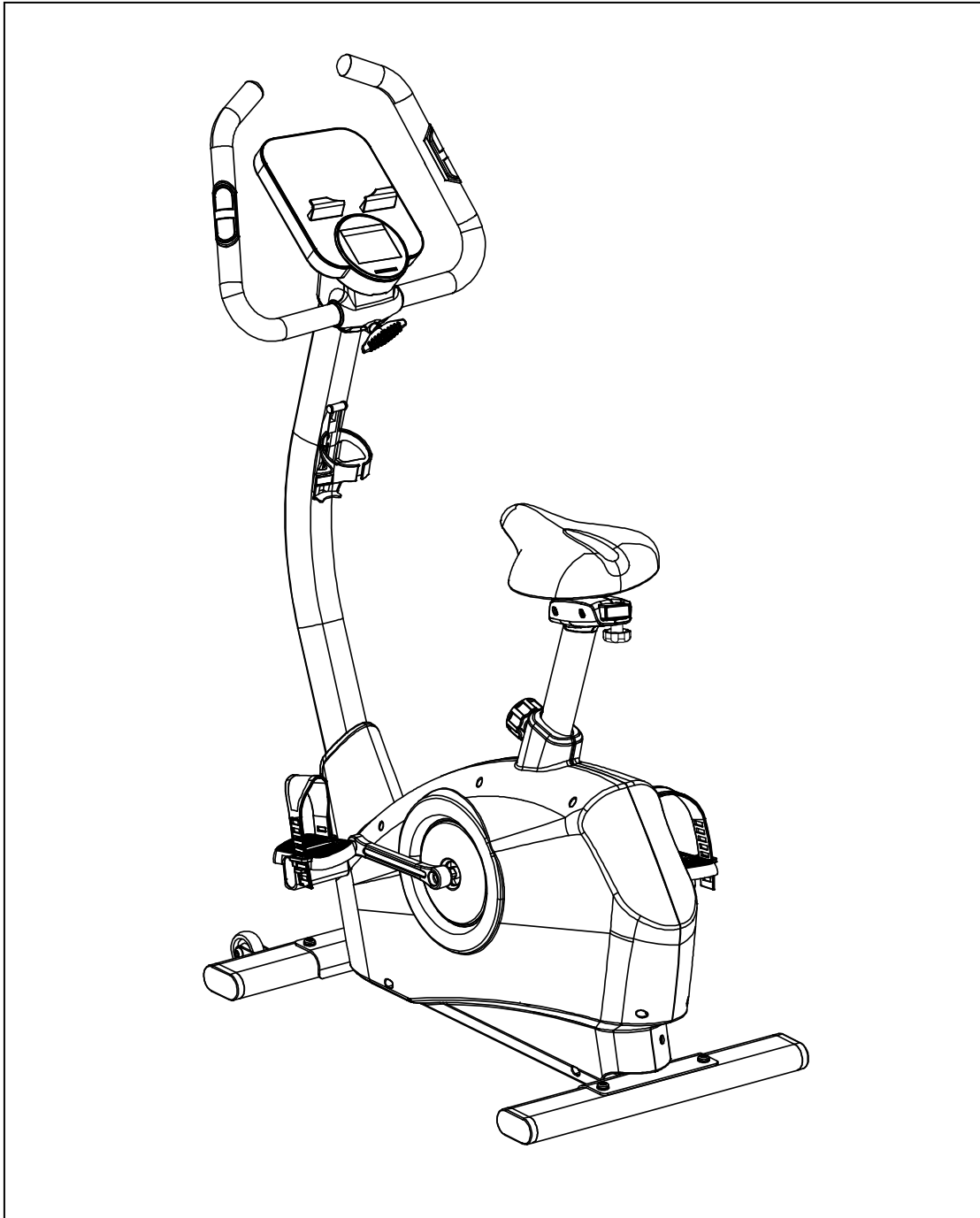
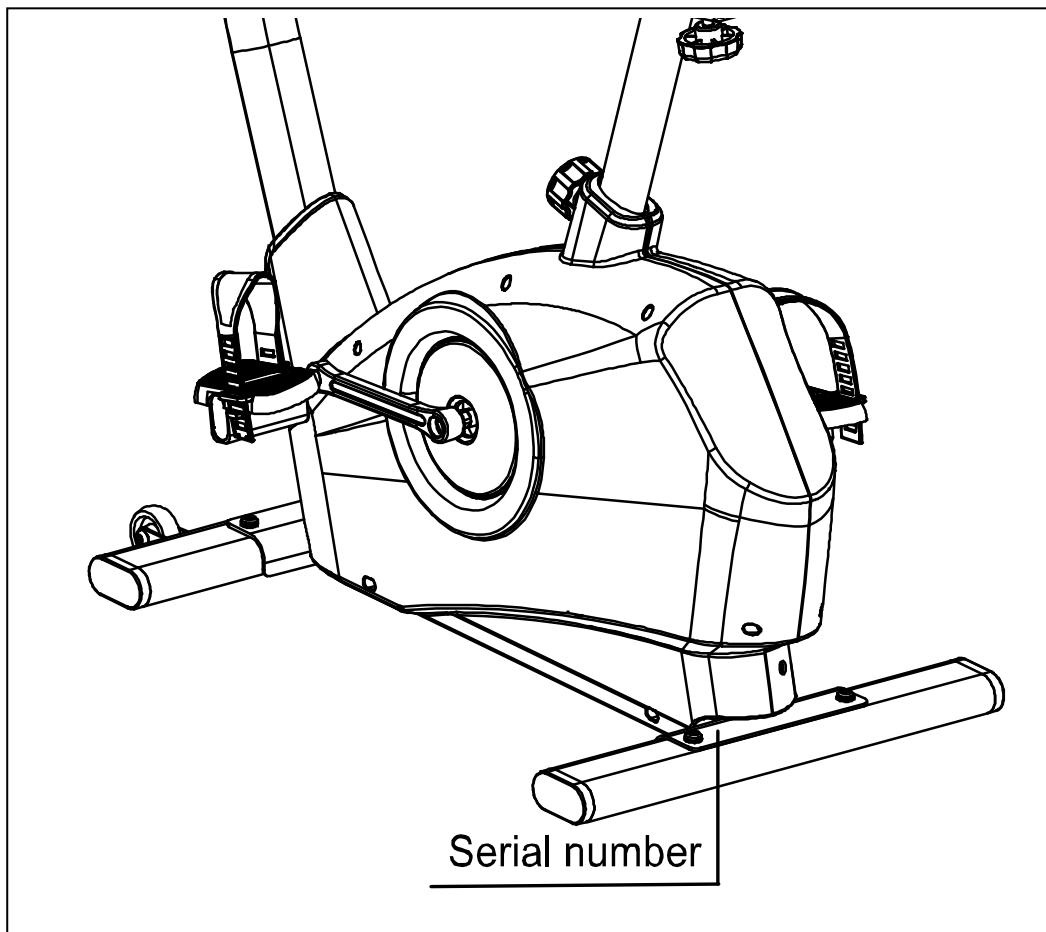


Casall EB300 Motionscykel 91034

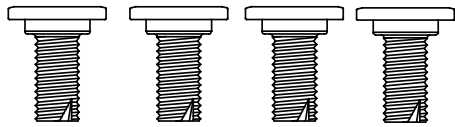


- Viktigt: Ta reda på ditt serienummer och anteckna det i rutan nedan för serviceändamål.

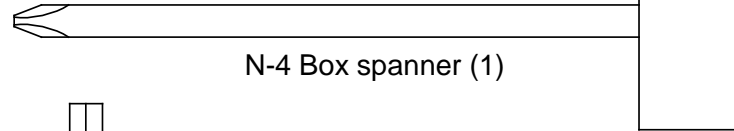


- Anteckna serienumret här:

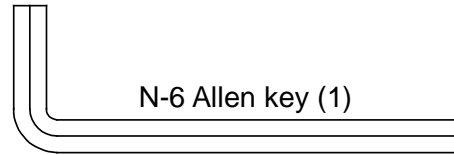
91034/EB300



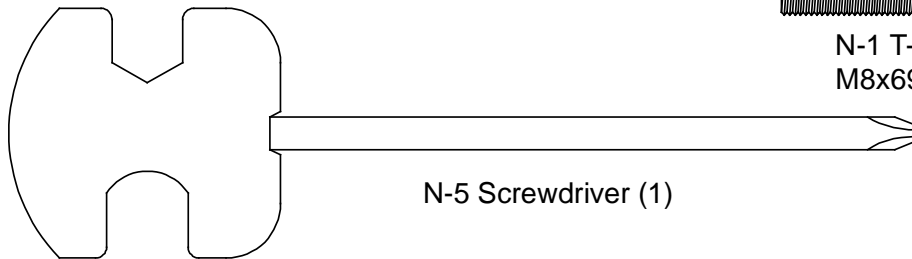
N-3 Allen bolt
M8xP1.25x16L (4)



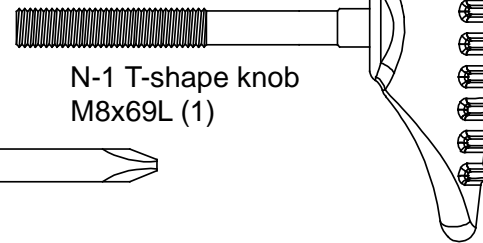
N-4 Box spanner (1)



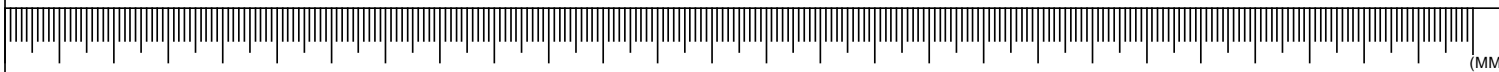
N-6 Allen key (1)



N-5 Screwdriver (1)

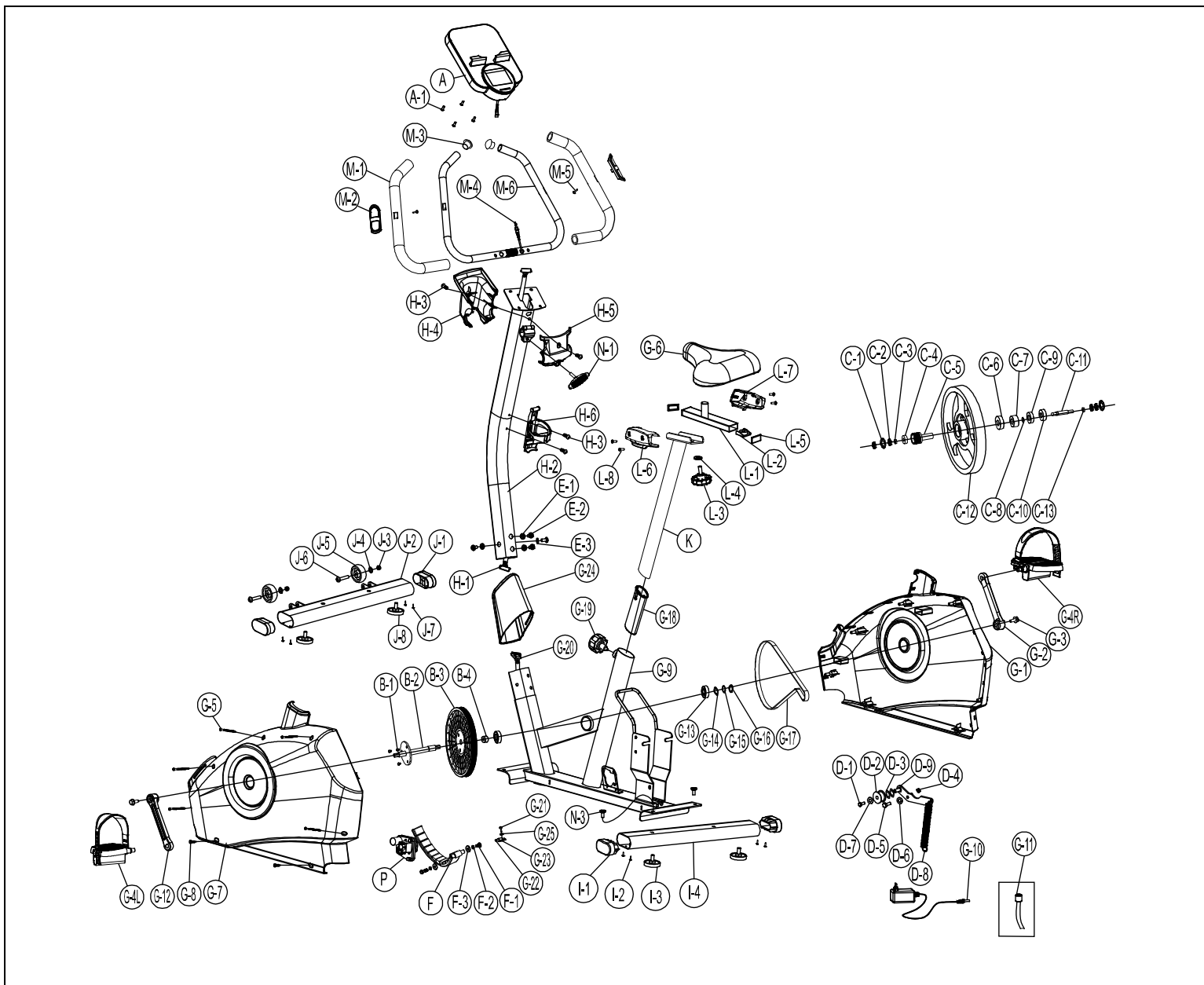


N-1 T-shape knob
M8x69L (1)



(MM)

SPRÄNGSKISS



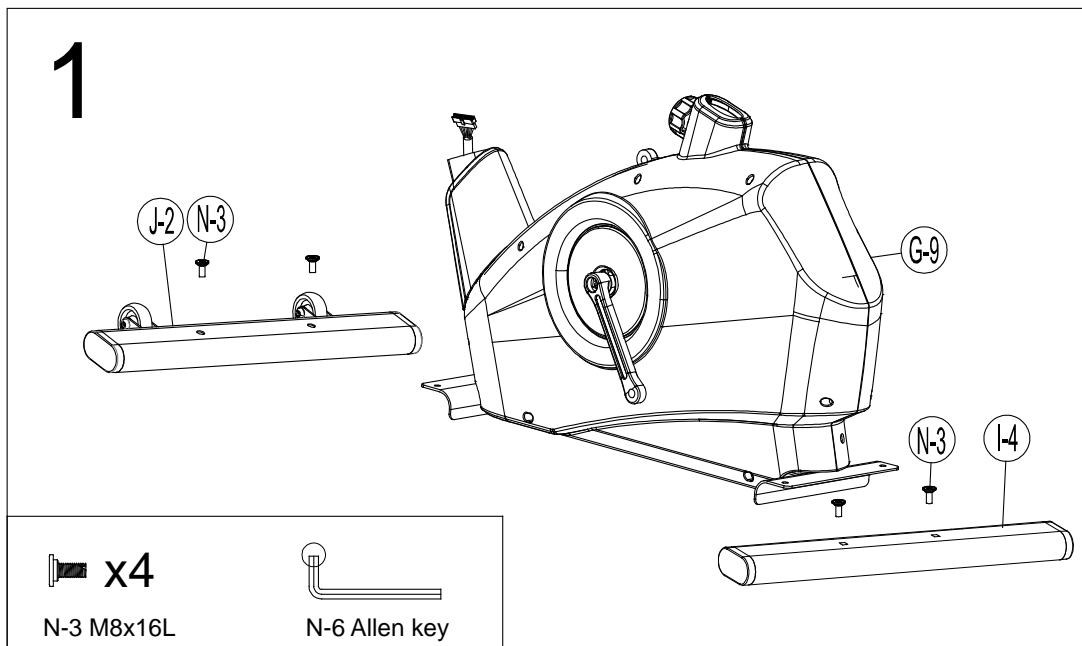
KOMPONENTLISTA

NR	Beskrivning	ANTAL	
A, A-1	Konsol och skruv	1	set
B-1	Sexkant skruv	3	st.
B-2	Axel	1	st.
B-3	Remskiva	1	st.
B-4	Bussning	1	st.
C-1-C-13	Svänghjulsenhet	1	set
D-1	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 12L	1	st.
D-2	Drev	1	st.
D-3	Vågbricka $\phi 10,5$ x $\phi 15$ x 0,3t	2	st.
D-4	Plastmutter M8	1	st.
D-5	Sexkantskruv M8 x P1,25 x 18L	1	st.
D-6	Plan bricka $\phi 8,5$ x $\phi 25$ x 1t	1	st.
D-7	Plan bricka $\phi 6$ x $\phi 12$ x 1t	1	st.
D-8	Drevfjäder	1	st.
D-9	Mellanarm	1	st.
E-1	Halvrund bricka $\phi 8$ x $\phi 19$ x 2t	2	st.
E-2	Insexskruv M8 x P1,25 x 16L	4	st.
E-3	Plan bricka $\phi 8$ x $\phi 19$ x 2t	2	st.
F	Magnetsats	1	set
F-1	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 16L	2	st.
F-2	Fjäderbricka $\phi 6$	2	st.
F-3	Plan bricka $\phi 6$ x $\phi 13$ x 1t	2	st.
G-1	Höger kedjeskydd	1	st.
G-2	Höger vevarm	1	st.
G-3	Plastskruv M8 x P1,0 x 20L	2	st.
G-4	Pedal	1	st.
G-5	Skruv M4 x 50L	5	st.
G-6	Sadel	1	st.
G-7	Vänster kedjeskydd	1	st.
G-8	Skruv M5x16L	4	st.
G-9	Huvudram	1	st.
G-10	Adapter	1	st.
G-11	Likströmskabel	1	st.
G-12	Vänster vevarm	1	st.
G-13	Lager	2	st.
G-14	Vågbricka $\phi 17,5$ x $\phi 25$ x 0,3t	1	st.
G-15	Plan bricka $\phi 17,5$ x $\phi 25$ x 0,3t	1	st.
G-16	Ring av C-typ $\phi 17$	1	st.
G-17	Drivrem	1	st.
G-18	Plastbussning	1	st.
G-19	Justeringsvred	1	st.
G-21	Skruv M4 x 12L	1	st.
G-22	Sensorhus	1	st.

G-23	Sensorfäste	1	st.
G-24	Kåpa för styrstolpe	1	st.
G-25	Plan bricka $\phi 5 \times \phi 10 \times 1t$	1	st.
H-1	Övre konsolkabel	1	st.
H-2	Styrstolpe	1	st.
H-3	Skruv M5 x P 0,8 x 20 L	4	st.
H-4	Främre kåpa för konsol	1	st.
H-5	Bakre kåpa för konsol	1	st.
H-6	Flaskhållare	1	st.
I-1	Ändplugg för bakre stödben	2	st.
I-2	Skruv 3/16" x 11/8"	4	st.
I-3	Justeringsfot	2	st.
I-4	Bakre stödben	1	st.
J-1	Ändplugg för främre stödben	2	st.
J-2	Främre stödben	1	st.
J-3	Plastmutter M8	2	st.
J-4	Plan bricka $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	st.
J-5	Transporthjul	2	st.
J-6	Insexskruv M8 x P1,25 x 40	2	st.
J-7	Skruv 3/16" x 11/8"	4	st.
J-8	Justeringsfot	2	st.
L-1	Justerskena till sadel	1	st.
L-2	Fästskruvsäte för justerskena	1	st.
L-3	Vred till justerskena	1	st.
L-4	Plan bricka $\phi 14,3 \times \phi 25 \times 2,0t$	1	st.
L-5	Ändplugg till justerskena	2	st.
L-6	Vänster skydd för sadelstolpen	1	st.
L-7	Höger skydd för sadelstolpen	1	st.
L-8	Skruv M5 x 6L	4	st.
M-1	Skumgummigrepp	2	st.
M-2	Handpulsmätare	2	st.
M-3	Plugg för styre	2	st.
M-4	Sladd till handpulsmätare	1	st.
M-5	Skruv M4 x 20L	2	st.
M-6	Styre	1	st.
N-1–N-6	Fästdetaljpaket	1	set
P, G-20	Växellåda med kabel	1	set

Steg 1 – Montera stödben

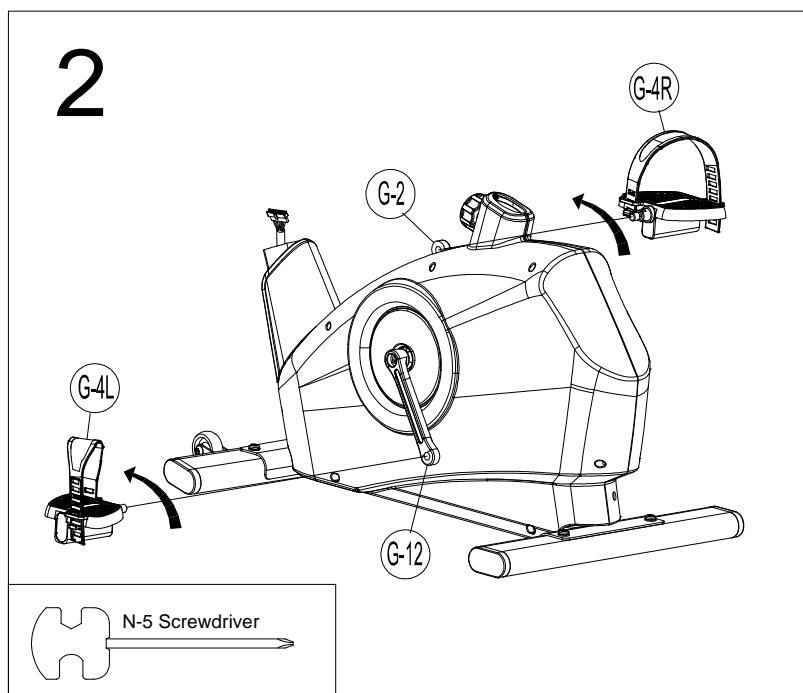
1. Fäst det främre stödbenet (J-2) på huvudramen (G-9) med två M8x16-insexskruvar (N-3).
2. Fäst det bakre stödbenet (I-4) på huvudramen (G-9) med två M8x16-insexskruvar (N-3).



Steg 2 – Montera pedalerna

1. Skruva fast pedalerna (G-4 R+L) på vevarmarna (G-2, G-12) med en skruvmejsel.

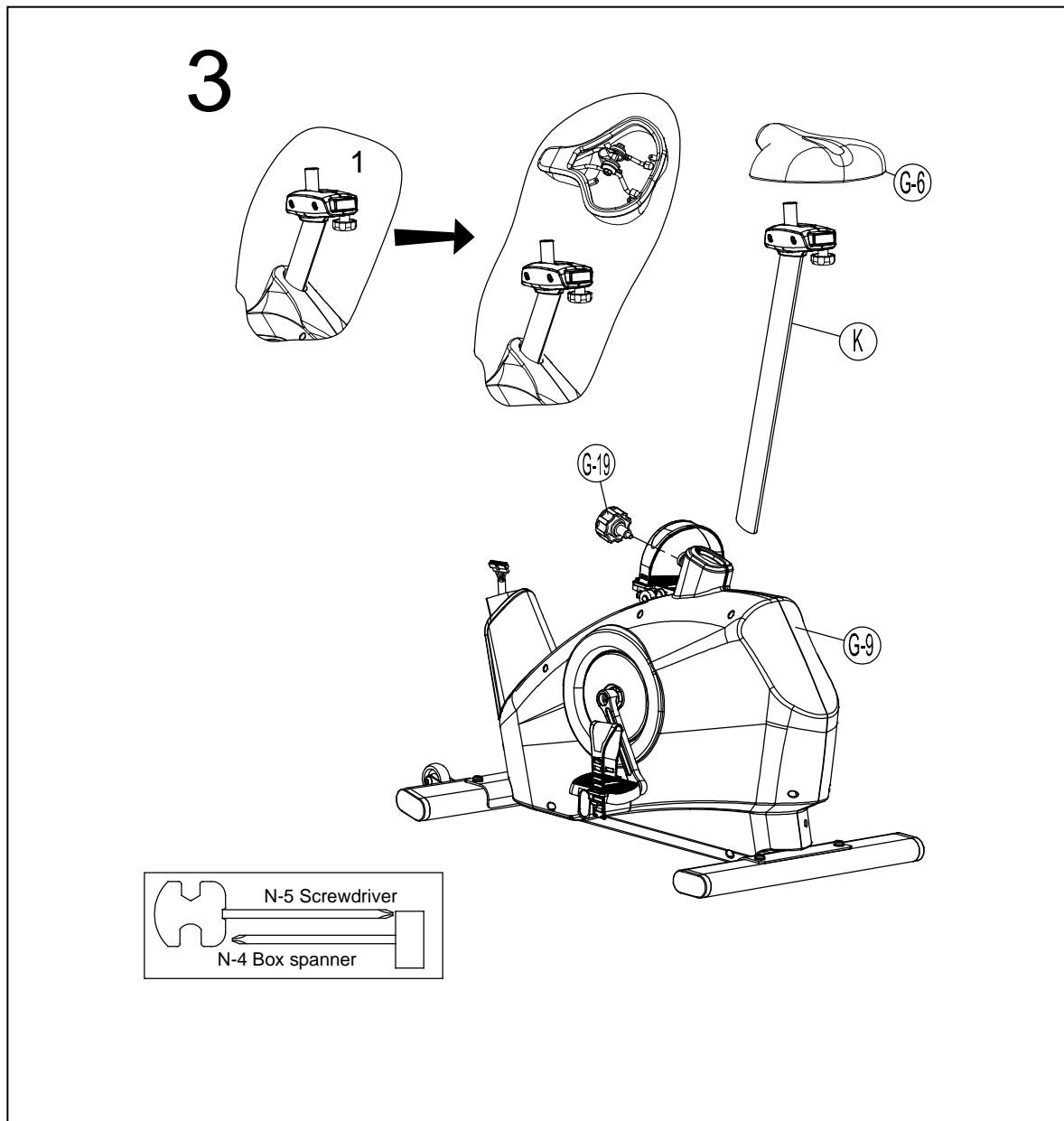
Anmärkning: Dra åt den vänstra pedalaxeln moturs och den högra pedalaxeln medurs. Använd en skiftnyckel (eller skruvmejsel) för att dra åt de båda axlarna helt.



Steg 3 – Montera sadelstolpen

1. Montera sadeln (G-6) på justerskenan. Justerskenan kan ställas in 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 (K) i huvudramen (G-9), välj önskad position och dra åt justeringsvredet (G-19). Se till att vredet alltid är åtdraget.

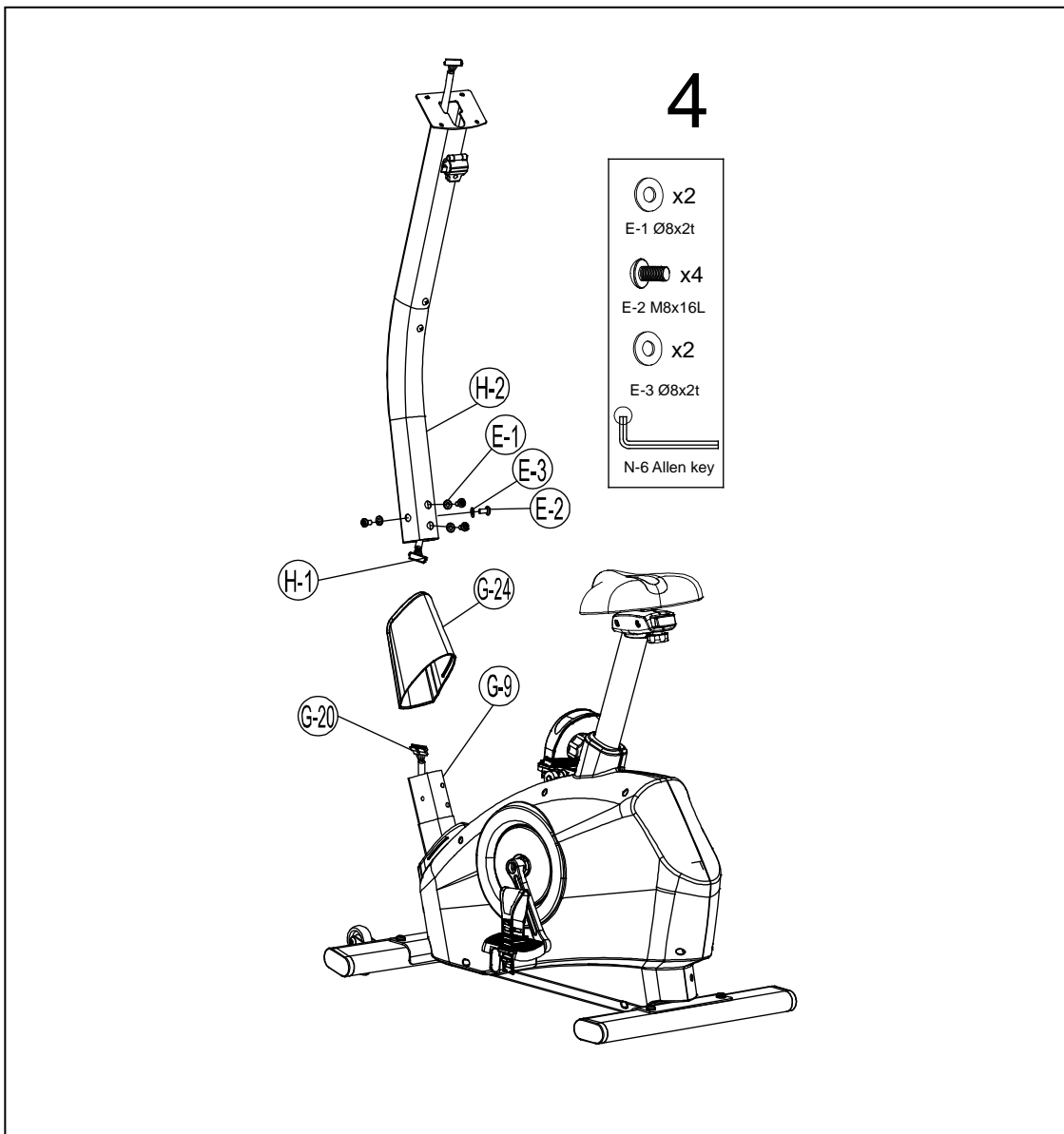
Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpens vred tills du hör ett klick.



Steg 4 – Montera styrstolpen

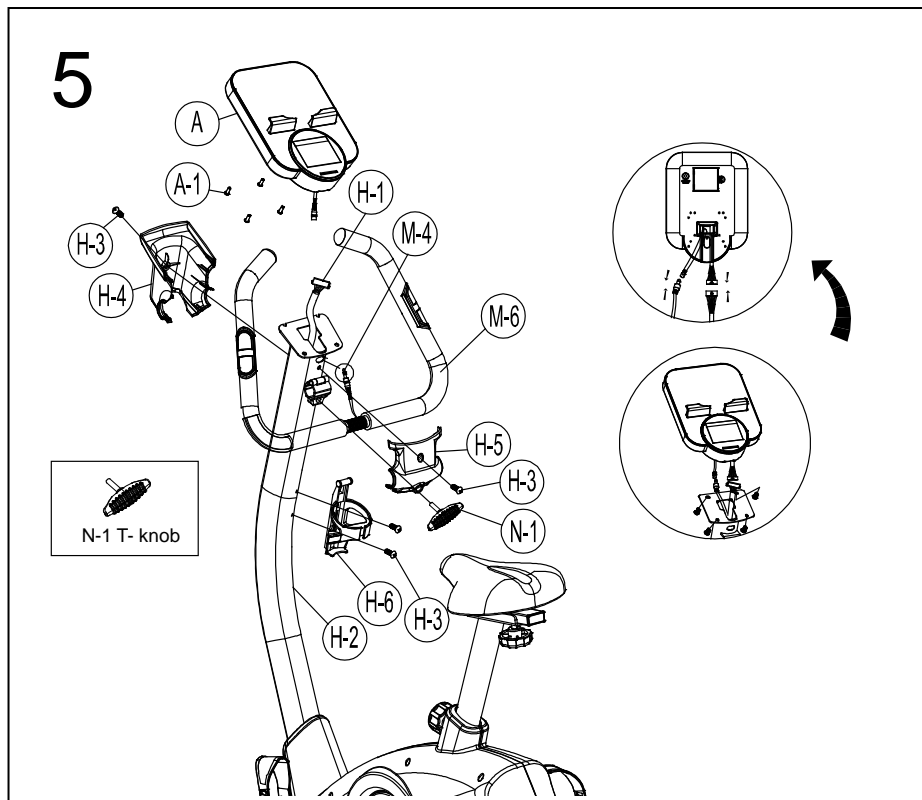
1. Ta bort M8x16-insexskruven (E-2), de halvrunda brickorna (E-1) och de plana brickorna (E-3) från huvudramen (G-9).
2. För styrstolpen (H-2) genom kåpan till styrstolpen (G-24).
3. Håll i styrstolpen (H-2) och koppla in den nedre konsolkabeln (G-20) och den övre konsolkabeln (H-1).
4. Skjut in styrstolpen (H-2) i huvudramen (G-9) och sätt sedan fast den med fyra insexskruvar (E-2), halvrunda brickor (E-1) och plana brickor (E-3).

Anmärkning: Dra inte åt M8X16-insexskruvarna och de plana brickorna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i de fyra skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna och göra andra justeringar.



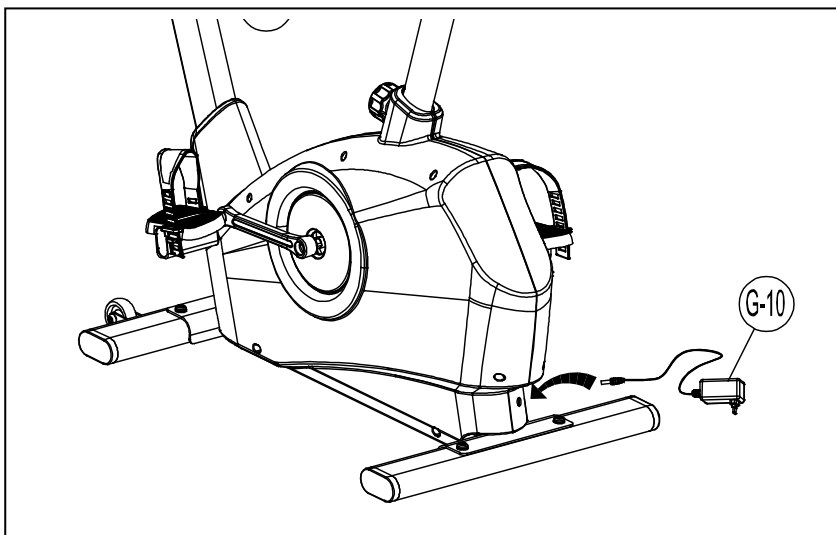
Steg 5 – Montera styre, dator och flaskhållare

1. För sladden till handpulsmetaren (M-4) genom hålet i styrstolpen, Fäst styret (M-6) på styrstolpen (H-2).
2. Fäst den främre kåpan (H-5) och T-mejseln (N-1) genom att skruva fast skruvarna (H-3) på styrstolpen (H-2).
3. Anslut de övre sensorkablarna (H-1) och sladden till handpulsmetaren (M-4) till konsolen (A). Fäst sedan konsolen (A) på datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-1).
4. Fäst den bakre kåpan (H-4) genom att skruva fast skruvarna (H-3) på styrstolpen (H-2).
5. Ta först bort skruvarna (H-3) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (H-6) med skruven (H-3).



Steg 6 – Montera adaptern

1. Anslut adaptern (G-10) till likströmsuttaget (som sitter baktill på kedjeskyddet).



BRUKSANVISNING FÖR SM1790-67-SERIEN



SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	<p>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.</p> <p>Nedräkning – Om du tränar med en förinställd tid kommer tiden att räknas ner till 00:00.</p> <p>Varje ökning eller minskning av förinställt värde sker i steg om 1 minut från 00:00 till 99:00.</p>
SPEED (hastighet)	Visar den aktuella träningshastigheten. Maxhastigheten är 99,9 km/h eller mile/h.
DISTANCE (sträcka)	Beräknar den totala sträckan från 0,00 till 99,9 km eller mile. Användaren kan ställa in målsträcka med hjälp av UP/DOWN-knapparna. Varje ökning eller minskning sker i steg om 0,1 km eller mile från 0,00 till 99,9.
CALORIES (kalorier)	Beräknar den totala kaloriförbrukningen under träning från 0 till maximalt 9999 kalorier. (Den här informationen ger en grov vägledning för att jämföra olika träningstyper men kan inte användas som underlag för medicinsk behandling.)
PULSE (puls)	Användaren kan ställa in målpulsen till 0,30–230 och datorns summer kommer att ljuda när pulsen under träning överskrider målpulsen.
RPM (varv/min)	Visar antal varv per minut. Visningsintervall 0–999
WATTS (effekt)	Energiförbrukning under träning. Intervall 0–999 I effektstyrningsläge bibehåller datorn förinställt effektvärde (inställningsintervall 0–350).
MANUAL (manuellt läge)	Träning i manuellt läge.
PROGRAM	Välj bland 12 olika program.

USER PROGRAM (användarprogram)	Användaren skapar en motståndprofil.
H.R.C. (pulsstyrning)	Träning med målpuls.
WATT PROGRAM (effektstyrning)	Träning i effektstyrningsläge.

KNAPPFUNKTION

FUNKTION	BESKRIVNING
UP/upp (inmatning)	Öka motståndet Välja inställning.
DOWN/ned (inmatning)	Minska motståndet. Välja inställning.
MODE/ENTER (läge/bekräfta)	Bekräfta inställning eller val.
RESET (återställ)	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.
START/STOP (start/stopp)	Starta eller avbryta träningen.
RECOVERY (återhämtning)	Testa återhämtningsförmågan.
TOTAL RESET (total återställning)	Starta igen och hämta alla förinställda värden.

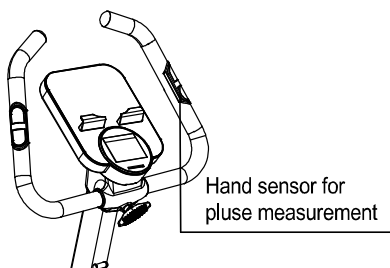
OBS! Beroende på olika konsolutförande kan vissa konsoler sakna funktionsknapp för total återställning.

Träning information

Datorn beräknar och visar alla värden automatiskt beroende på användarens träningsstatus.
(Se tabell).

Obs!

* Om bara ett "P" visas i stället för ett pulsvärde så går pulsen inte att mäta. Håll styret ordentligt med båda händerna för att datorn ska kunna läsa av din puls.



* Vad som visas i displayens mittfält beror på vilken typ av träning som har valts.

Datorn erbjuder ett antal olika sätt att variera träningspassen och göra dem mer motiverande.

Följande träningsprogram finns:

- Manuell träning (träning utan program)
- Träning med program (det finns 12 förinställda program, P01–P12)
- Träning med pulsstyrningsprogram (H.R.C)
- Träning med användarprogram (USER, användaren kan själv ställa in önskad träningsprofil)
- Träning med effektstyrning (WATT, effektförbrukning)

ANVÄNDNING:

START

Sätt i nätkontakten. Datorn startas och alla segment visas på LCD-skärmen i två sekunder (bild 1).

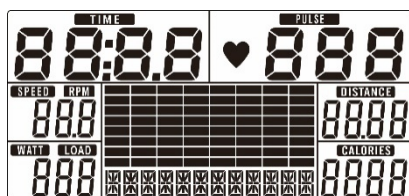


Bild 1

TRÄNINGINSTÄLLNINGAR

Använd UP och DOWN (inmatning) för att välja manuell träning (bild 2) → Program (bild 3) → User Program (bild 4) → H.R.C. (bild 5) → Watt (bild 6).

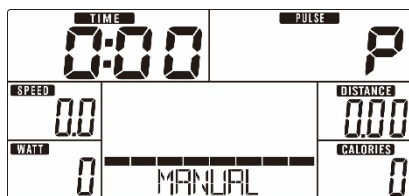


Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

Manual (manuellt läge)

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

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj MANUAL och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP och DOWN (inmatning) för att ställa in tid (bild 7), sträcka (bild 8), kalorier (bild 9), puls (bild 10) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP och DOWN (inmatning) för

att justera motståndet. Om motståndsnivån som visas i fönstret WATT inte ändras under 3 sekunder eller längre, visas istället effekten i WATT (bild 11).

4. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

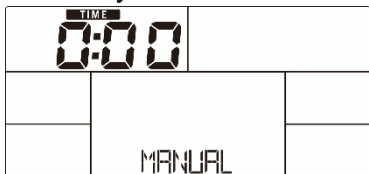


Bild 7



Bild 8

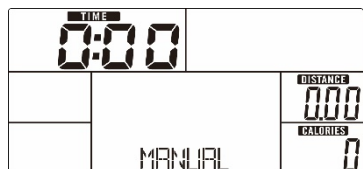


Bild 9



Bild 10

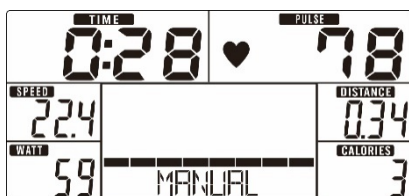


Bild 11

Programläge

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 program 1–12 (bild 12) och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP och DOWN (inmatning) för att justera motståndet.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

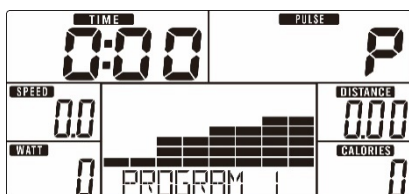


Bild 12

User Program (användarprogram)

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj User Program och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att skapa en användarprofil (bild 13). Det finns totalt 20 kolumner. Användaren kan justera motståndet för varje kolumn. Användaren kan hålla MODE/ENTER nedtryckt i 2 sekunder för att avsluta under inställning.
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP och DOWN (inmatning) för att justera motståndet.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till

huvudmenyn.



Bild 13

H.R.C. (pulsstyrning)

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj H.R.C. och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ange ålder (bild 14).
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja 55%, 75%, 90% eller TAG (målpuls) (standardvärde: 100, bild 15).
4. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in träningstid.
5. Starta eller avbryt träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

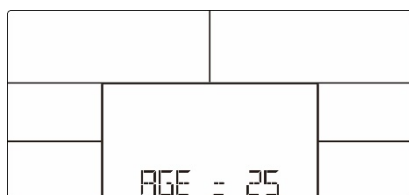


Bild 14



Bild 15

WATT (effektstyrning)

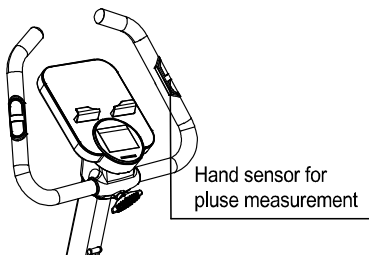
1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj WATT och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in målvärde för antal watt (standardvärde: 120, bild 16).
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att justera effektnivå.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 16

Att mäta pulsen med sensorerna på styret

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



Du kan mäta din puls med tvåhandssensorn på styret.

>> Placera båda händerna på styrets sensor medan du tränar och vänta en kort stund tills pulsen visas.

RECOVERY (återhämtning)

När du har tränat ett tag håller du händerna på handtagen och trycker på knappen RECOVERY. Inga värden visas på skärmen, förutom " TIME" . Timern börjar räkna ner från 00:60 till 00:00 (bild 17). På skärmen visas din återhämtningsförmåga (puls) som F1–F6. F1 är bäst och F6 sämst (bild 18). Fortsätt träna för att förbättra din återhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY en gång till om du vill återgå till huvudmenyn.)



Bild 17



Bild 18

Observera:

1. Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till energisparläge. 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.

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