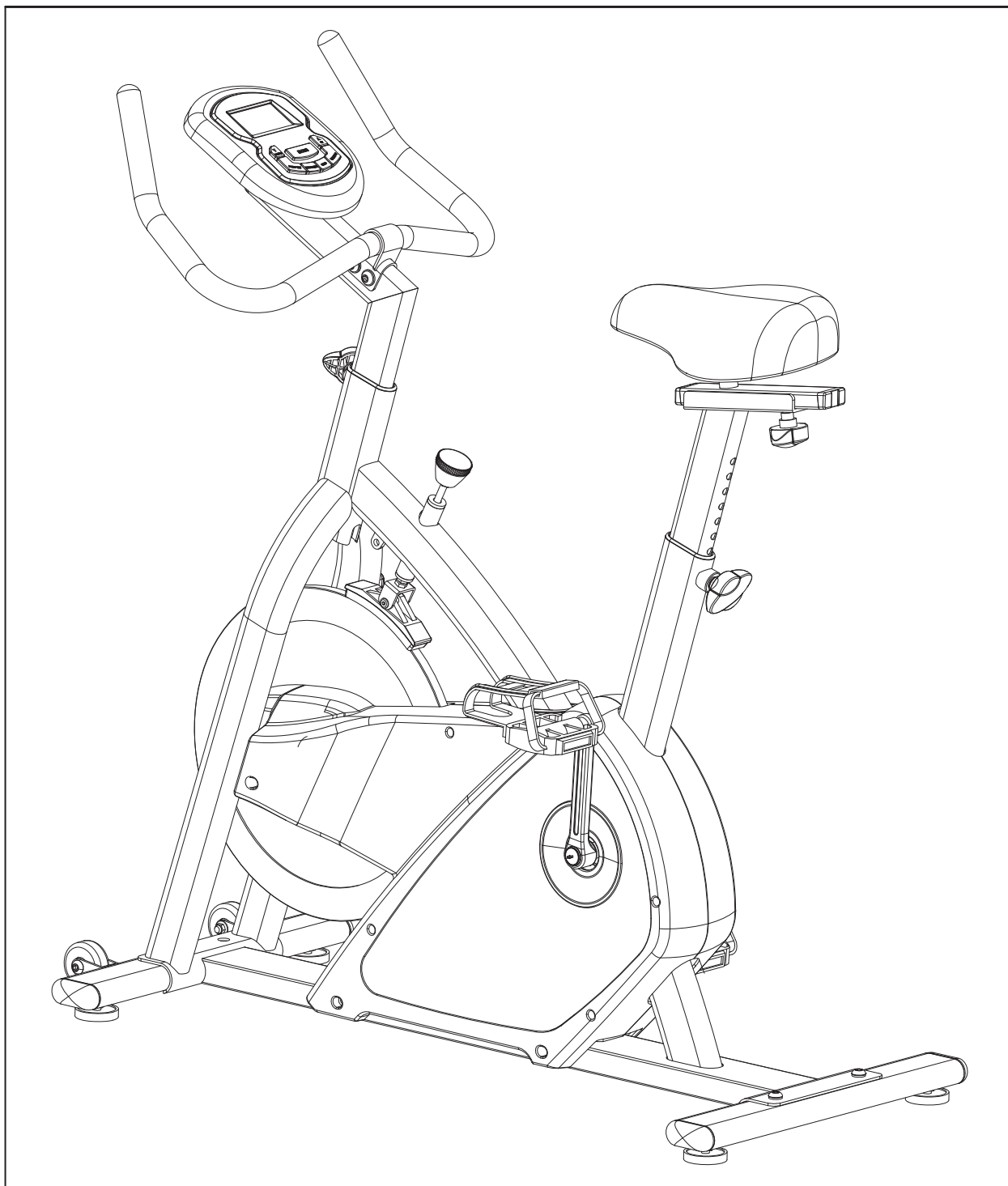


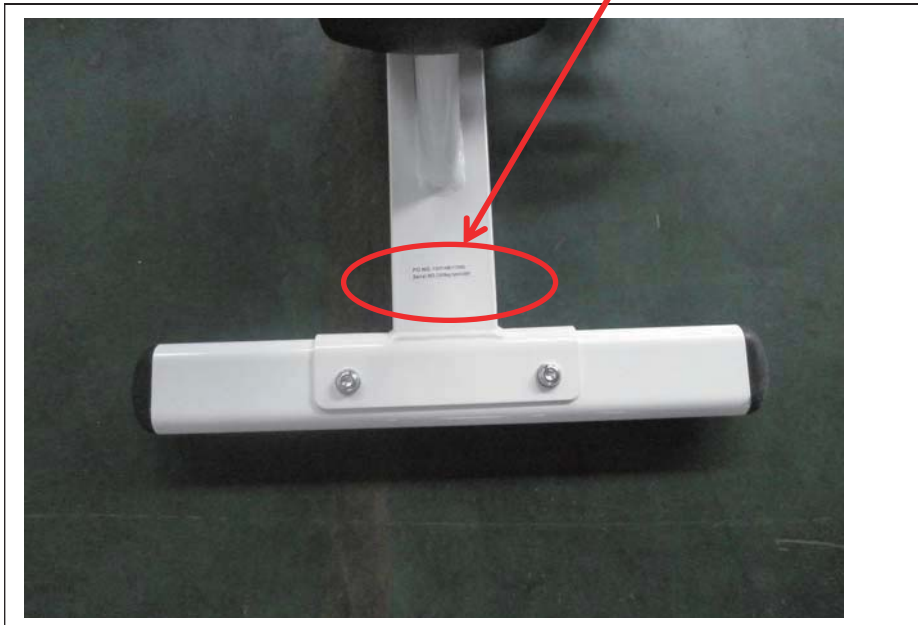
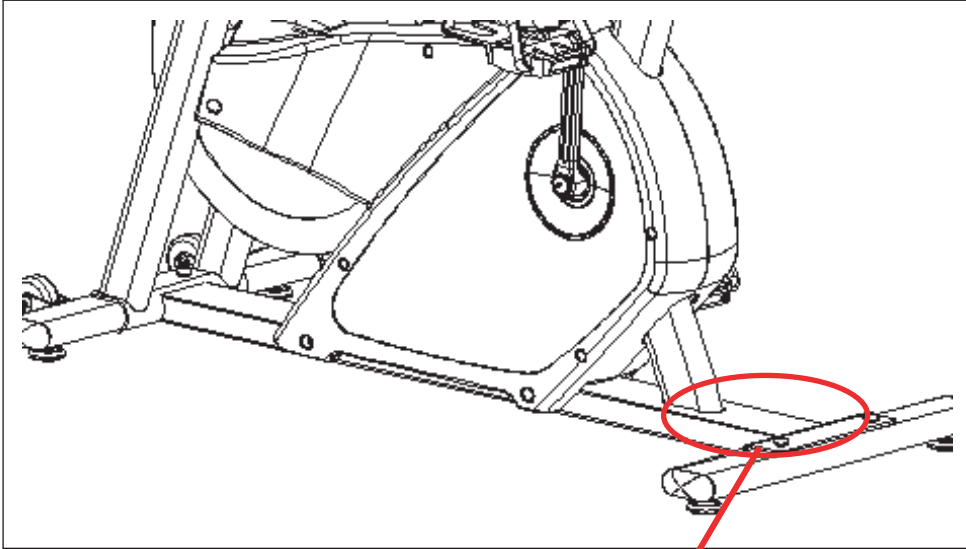
CASALL MAG HYBRID MOTIONSICYKEL

91111



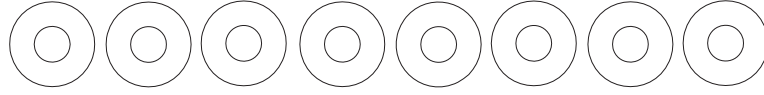
Monterings- och bruksanvisning

Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer:

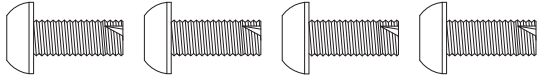


Serienummer:

MAG HYBRID



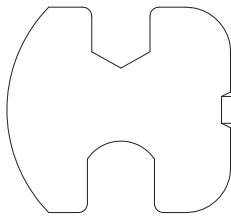
N-1: Flat Washer $\phi 8 * \phi 19 * 2T$ (8)



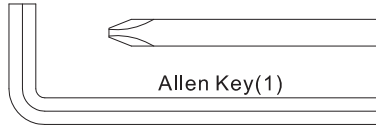
N-3: Allen Bolt M8 * P1.25 * 20 mm (4)



N-2: Allen Bolt M8 * P1.25 * 12 mm (4)

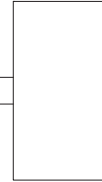


Screwdriver (1)



Allen Key(1)

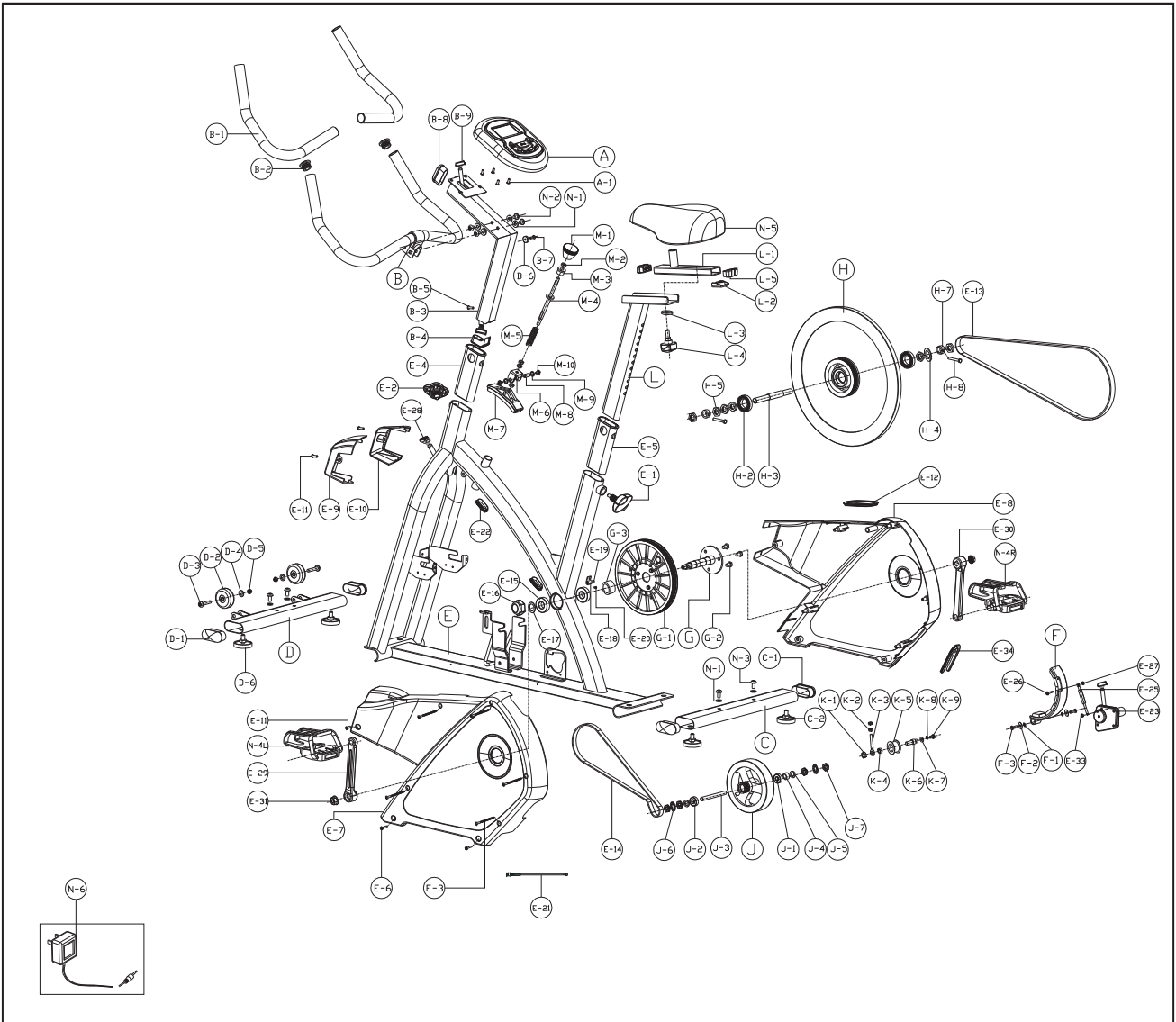
Box Spanner(1)



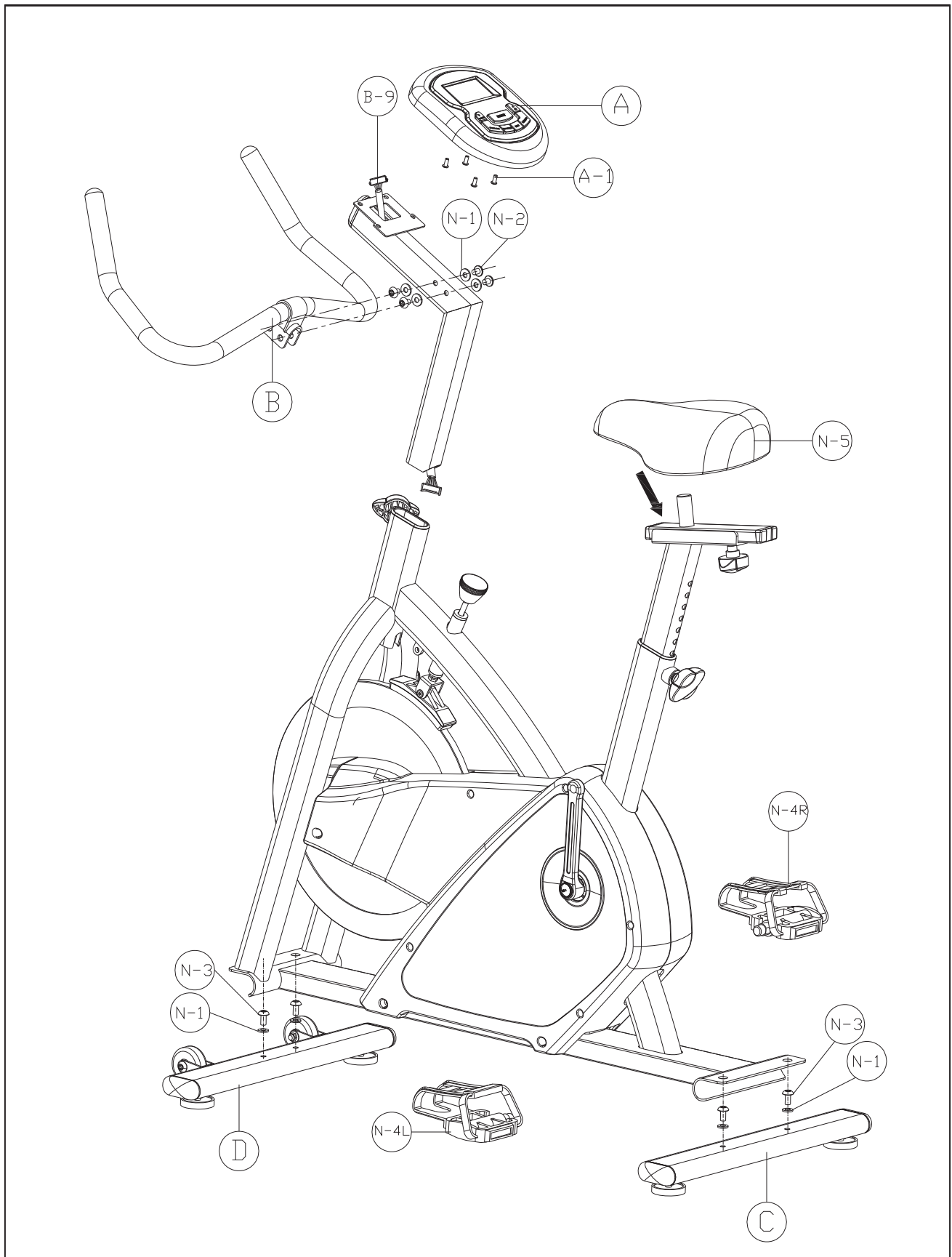
(MM)

SP209M

SPRÄNGSKISS



MONTERINGSÖVERSIKT



KOMPONENTLISTA

NR	BESKRIVNING	ANTAL
A, A-1	Dator och skruv	1 st.
B	Styre	1 st.
B-1	Handtag i skumgummi för styre	2 st.
B-2	Plugg för styre	2 st.
B-3	Styrstolpe	1 st.
B-4	Ändplugg för styrstolpe	1 st.
B-5	Skruv M3*14	1 st.
B-6	Stopplugg för styre	1 st.
B-7	Skruv M5*12	1 st.
B-8	Övre plugg för styrstolpe	1 st.
B-9	Övre kabel för dator	1 st.
C	Bakre stödben	1 st.
C-1	Ändplugg för bakre stödben	2 st.
C-2	Justeringsvred för bakre stödben	2 st.
D	Främre stödben	1 st.
D-1	Ändplugg för främre stödben	2 st.
D-2	Transporthjul för främre stödben	2 st.
D-3	Skruv M8 x P1,25 x 40L	2 st.
D-4	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2 st.
D-5	Plastmutter M8	2 st.
D-6	Justeringsvred för främre stödben	2 st.
E	Huvudram	1 set
E-1	Justeringsvred för sadelstolpe	1 st.
E-2	Justeringsvred för styrstolpe	1 st.
E-3	Skruv M4 x 50L	5 st.
E-4	Hylsa för styrstolpshållare	1 st.
E-5	Hylsa för sadelstolpshållare	1 st.
E-6	Skruv M5 x 16L	4 st.
E-7	Vänster kedjeskydd	1 st.
E-8	Höger kedjeskydd	1 st.
E-9	Frontskydd – vänster	1 st.
E-10	Frontskydd – höger	1 st.

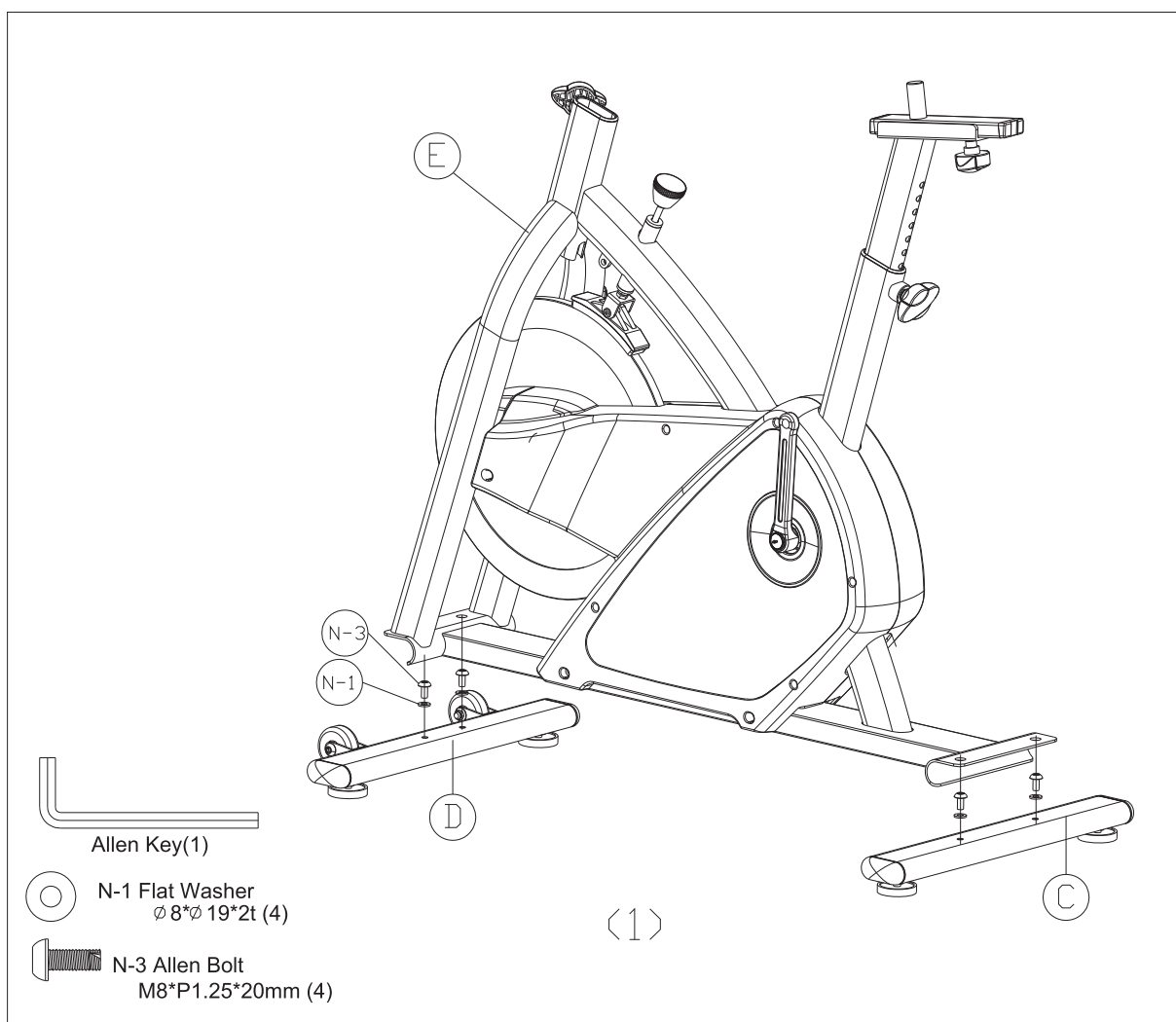
E-11	Skruv M5 x 14L	4 st.
E-12	Bussning för kedjeskydd	1 st.
E-13	Remmar 1 320 m/m	1 st.
E-14	Remmar 813m/m	1 st.
E-15	Lager 6004RS	2 st.
E-16	Mutter M20 * P1,0	1 st.
E-17	Plan bricka $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1 st.
E-18	Sensorfäste	1 st.
E-19	Sensor	1 st.
E-20	Skruv M4 x 10L för sensorfäste	1 st.
E-21	DC-kabel	1 st.
E-22	Ändplugg för styrstolpshållare	1 st.
E-23,E-28	Växellådset	1 set
E-25	Stödhandtag för växellåda	1 st.
E-26	Skruv M4 x 12L	1 st.
E-27	Insexskruv M4	1 st.
E-29	Vänster vevarm	1 st.
E-30	Höger vevarm	1 st.
E-31	Mutter M10 x P1,25 x 10T	2 st.
E-33	Insexmutter M3	1 st.
E-34	Bussning för kedjeskydd	1 st.
F~F-3	Magnetsats	1 set
G	Axel	1 st.
G-1	Stort drivhjul	1 st.
G-2	Insexskruv M8*P1.25*12L	3 st.
G-3	Bussning $\varnothing 20 * \varnothing 28 * 9,5L$	1 st.
H~H-8	Stort svänghjulsset	1 set
J~J-7	Litet svänghjulsset	1 set
K-1~K-9	Drevset	1 set
L	Sadelstolpe	1 st.
L-1~L-5	Skenset för sadelstolpe	1 set
M-1	Motståndsvred för broms	1 st.
M-2	Insexskruv M8 för broms	1 st.
M-3	Plastbussning $\varnothing 10 \times \varnothing 22,2 \times 15t$	1 st.
M-4	Bromsstolpe för broms	1 st.

M-5	Tryckfjäder för broms	1 st.
M-6	U-beslag för broms	1 st.
M-7	Bromsbelägg för broms	1 st.
M-8	Bussning $\varnothing 9 \times 18L$ för broms	1 st.
M-9	Plan bricka $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1t$ för broms	2 st.
M-10	Skruv M5 x 8 för broms	2 st.
N-1~N-3	Skruvar och muttrar	1 set
N-4	Pedal	1 set
N-5	Sadel	1 st.
N-6	Adapter	1 st.

STEG 1

1. Fäst det främre stödbenet (D) på huvudramen (E) med två plana brickor (N-1) och sexkantsskruv (N-3).
2. Fäst det bakre stödbenet (C) på huvudramen (E) med två plana brickor (N-1) och sexkantsskruv (N-3).

Efter montering kan crosstrainern justeras så att den står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera då höjden på fotskydden framtill och baktill. De förmonterade transporthjulen framtill möjliggör enkel förflyttning av crosstrainern och behöver därför peka nedåt vid montering (45°).



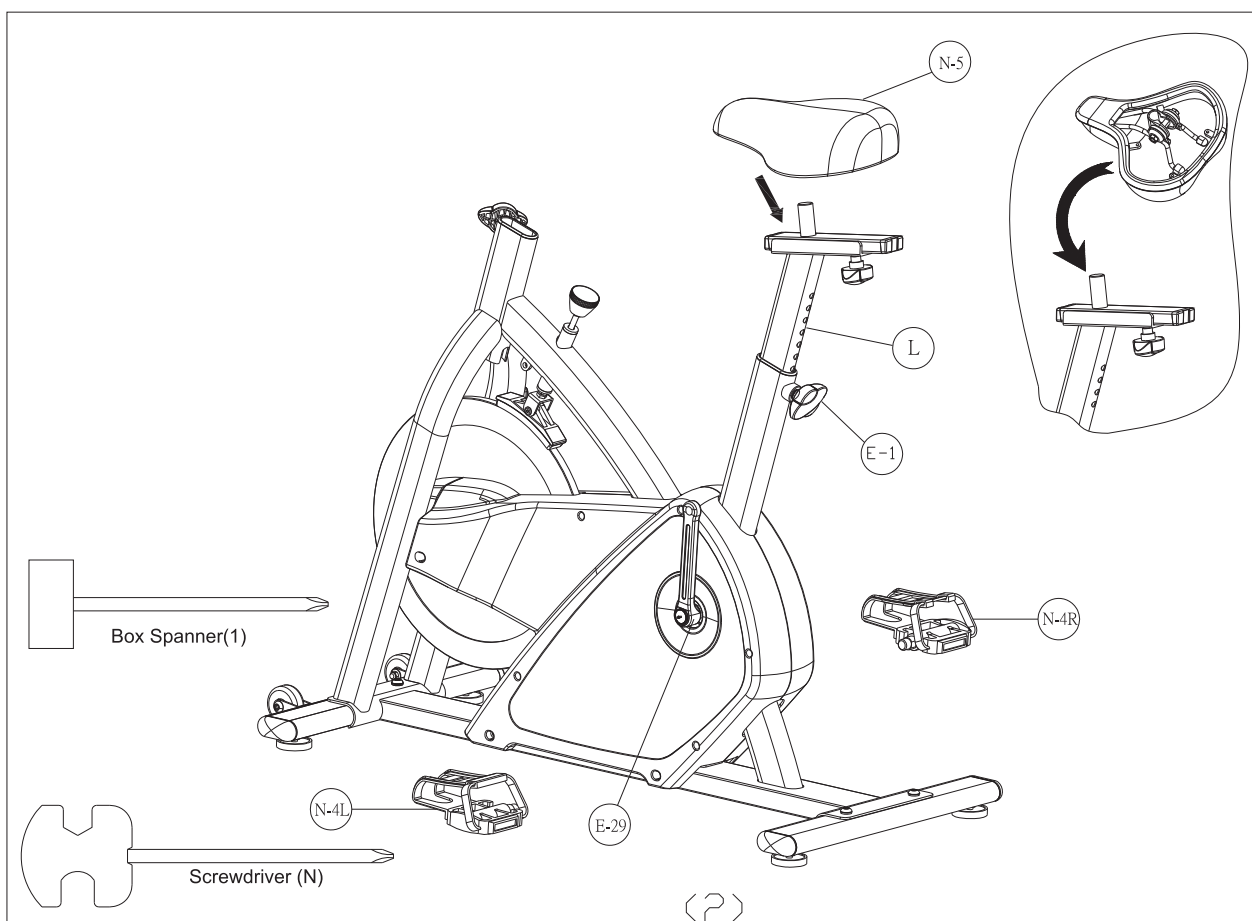
STEG 2

1. Montera vänster pedal (N-4L) på vänster vevarm (E-29) och höger pedal (N-4R) på höger vevarm (E-30).

2. Fäst sadeln (N-5) på sadelstolpen (L).

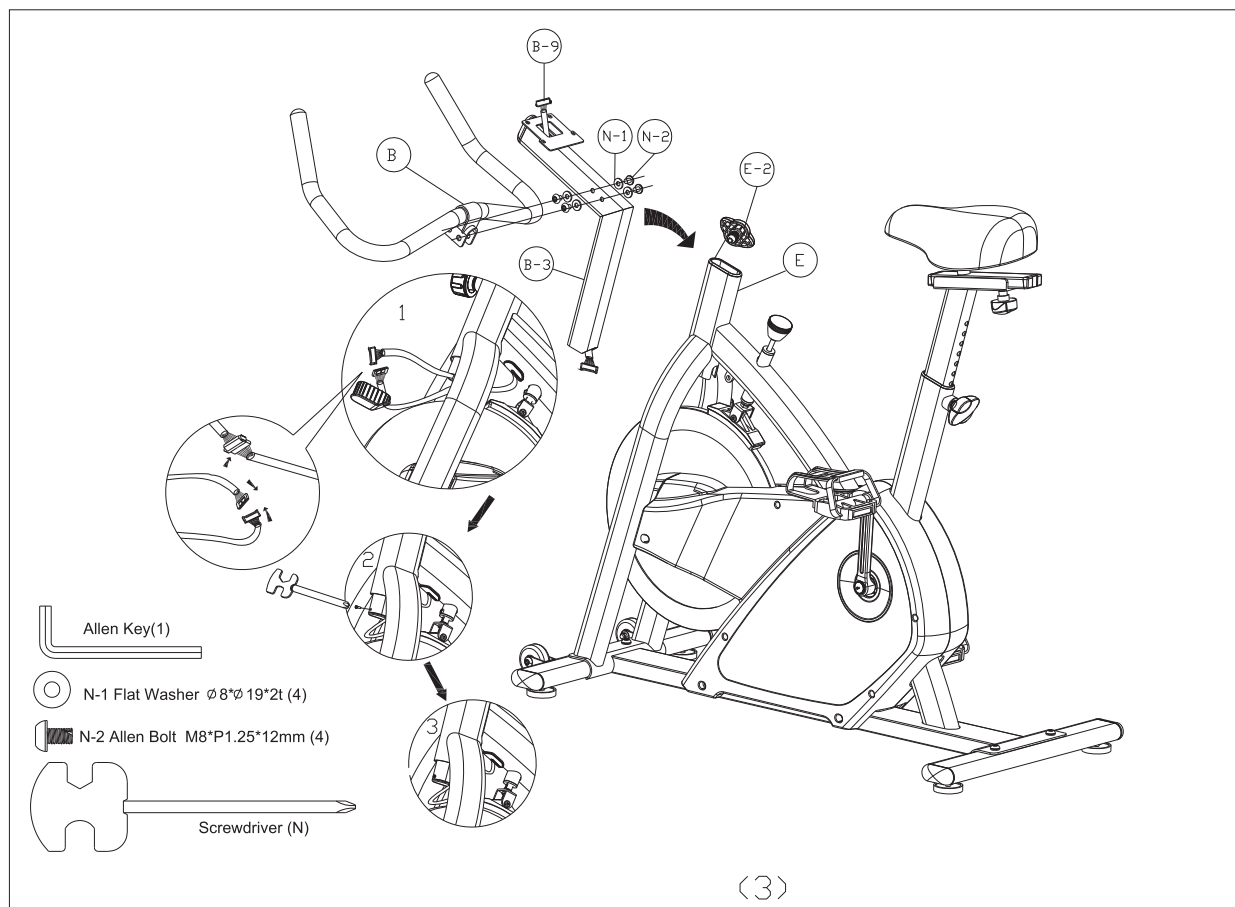
3. Välj därefter önskat läge och dra åt vredet (E-1). Se till att vredet alltid är åtdraget.

Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpsvredet tills du hör ett "klick".



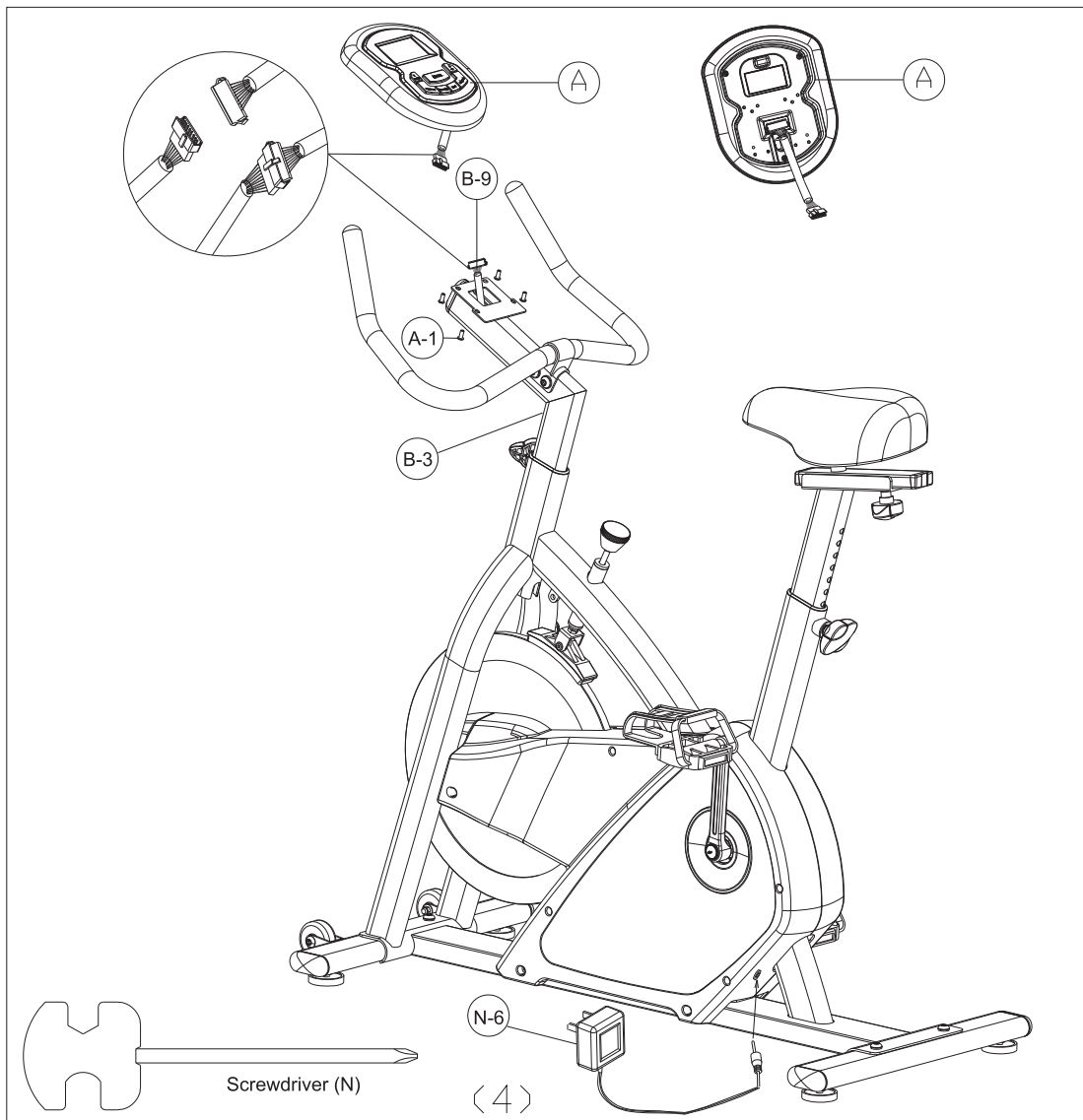
STEG 3

- 3.1: Ta bort justeringsvredet (E-2) från huvudramen (E).
 - 3.2: Lossa skruven på den nedre hylsan och ta bort hylsan från styrstolpen, men ta inte bort hylsan från den nedre kabeln.
 - 3.3: 2. För in styrstolpen (B-3) i huvudramen (E), välj önskad position och dra åt justeringsvredet (E-2). Se till att vredet alltid är åtdraget.
 - 3.4: Fäst styret (B) mot styrstolpen (B-3) med hjälp av de fyra plana brickorna (N-1) och de fyra sexkantsskruvarna (N-2) på vardera sidan.
 - 3.5: Anslut den nedre (E-28) och den övre kabeln (B-9) i styrstolpen.
 - 3.6: Kontrollera att kablarna är ordentligt anslutna.
 - 3.7: Sätt fast hylsan i styrstolpen.
 - 3.8: Skruva fast hylsan.
- Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt styrstolpsvredet tills du hör ett "klick".

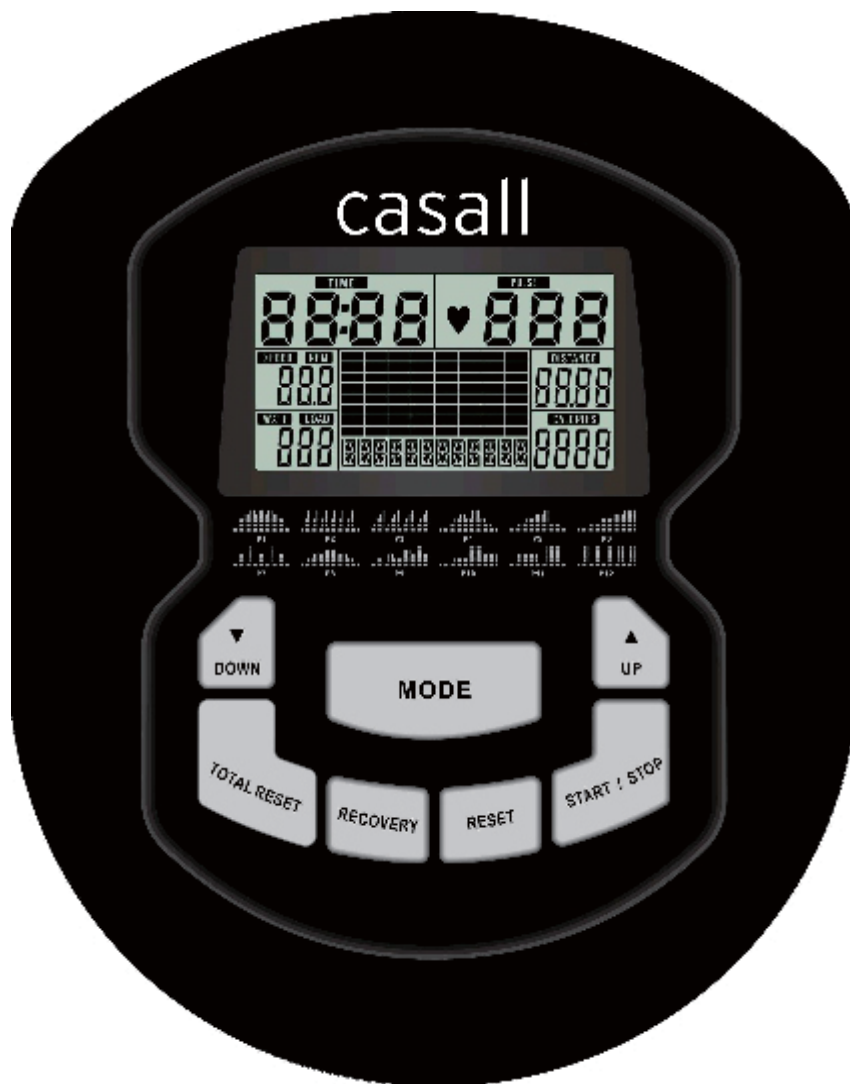


STEG 4

1. Anslut de övre kablarna (B-9) och fäst sedan datorn (A) till datorstället med de medföljande skruvarna (A-1)
2. Anslut adaptern (N-6) till DC hål (finns på baksidan av kedjeskyddet).



SM3720 BRUKSANVISNING



KNAPPARNAS FUNKTION:

FUNKTION	BESKRIVNING
Up (upp)	Öka motståndet.
Down (ned)	Minska motståndet.
Mode (läge)	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.
Återhämtningstest	Testa återhämtningsförmågan.
Total Reset (total återställning)	Återställa konsolen

SKÄRMFUNKTIONER:

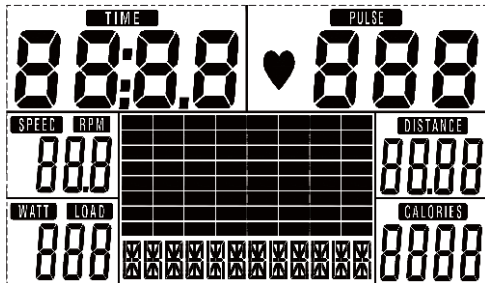
FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	Träningstiden visas när du tränar. Intervall 00:00–99:59
SPEED (hastighet)	Träningshastigheten visas när du tränar. Intervall 0–99,9 km/tim
DISTANCE (sträcka)	Träningssträckan visas när du tränar. Intervall: 0,0–99,9 km.
CALORIES (kalorier)	Förbrända kalorier under träningspasset. Intervall: 0–999 kalorier * Kaloriräkning på displayen fungerar endast som en allmän riktlinje. Om du vill ha en detaljerad, individuell kaloriförbrukning ska du rådfråga en läkare eller en nutritionist.
PULSE (puls)	Träningspulsen (slag per minut) visas när du tränar. En signal hörs när pulsvärdet överstiger den inställda målpulsen.
RPM (varv/min)	Rotation per minut Intervall: 0–999
WATTS (effekt)	Energiförbrukning under träningen. Intervall: 0 ~ 350
MANUAL (manuellt)	Träning i manuellt läge.
PROGRAM (program)	Välj bland tolv program
USER (användare)	Användaren skapar en motståndsnivåprofil.
H.R.C. (pulsäge)	Träningsläge med målpuls.
WATT (effekt)	Effekt konstant träningsläge.

ANVÄNDNING:

1. START

Sätt i strömsladden i kontakten. Datorn startas och visar alla segment på skärmen i två sekunder. Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till strömsparläge.

Konsolen återgår till normalläge om du trycker på någon av knapparna.



2. Manuellt läge:

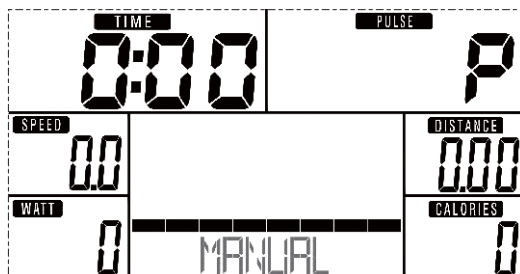
Justera motståndet manuellt under träningen.

Tryck på START-knappen på huvudmenyn om du vill starta träningspasset i manuellt läge. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj Manual (manuellt) och bekräfta med MODE (läge).

Tryck på UP (upp) eller DOWN (ned) för att ställa in TIME.DISTANCE.CALORIES.PULSE. Bekräfta med MODE (läge).

Starta träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Justera motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).

Pausa träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



3. Programläge:

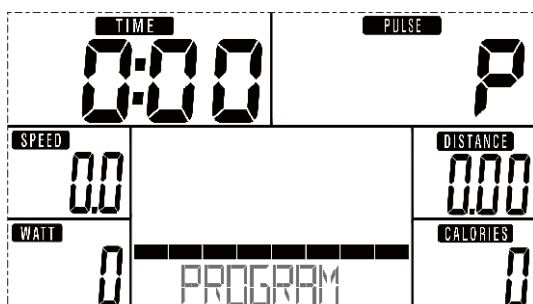
Välj ett förinställt träningsprogram.

Välj träningsprogram med UP (upp) eller DOWN (ned), välj Program (program) och bekräfta med MODE (läge).

Tryck på UP (Upp) eller DOWN (Ned) för att ställa in TIME (tid) för träningspasset.

Starta träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Justera motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).

Pausa träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



4. Användarprogramläge:

Ställ in en egen träningsprofil.

Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj User (användare) och bekräfta med MODE (läge).

Tryck på UP (upp) eller DOWN (ned) för att ställa in motståndet i varje kolumn. Gå till nästa kolumn med MODE (läge). (Totalt antal kolumner = 20)

Avsluta eller avbryt inställningen genom att hålla ned MODE (läge).

Tryck på UP (Upp) eller DOWN (Ned) för att ställa in TIME (tid) för träningspasset.

Tryck på START/STOP (Start/Stop) för att börja träningen. Justera motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).

Tryck på START/STOP (Start/Stop) för att pausa träningen. Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.

5. Pulskontrolläge:

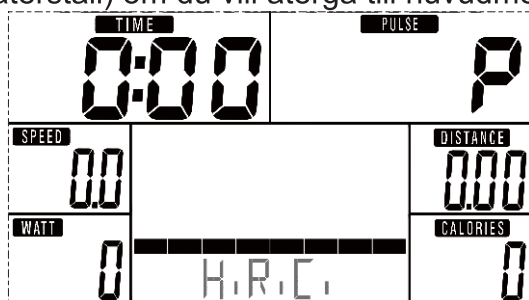
Ställ in en målpuls för träningen.

Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj H.R.C. (pulskontrolläge) och bekräfta med Mode (läge).

Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) och välj 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (målpuls) (Standardvärde: 100).

Tryck på UP (Upp) eller DOWN (Ned) för att ställa in TIME (tid) för träningspasset.

Tryck på START/STOP (Start/Stop) för att börja eller avbryta träningen. Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



6. Effektläge:

Visa energiförbrukningen under träningen

1. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj WATT (effekt) och bekräfta med Mode (läge).

2. Tryck på UP (Upp) eller DOWN (Ned) för att ställa in målet för WATT (effekt). (Standardvärde: 120)

3. Tryck på UP (Upp) eller DOWN (Ned) för att ställa in TIME (tid).

Tryck på START/STOP (Start/Stop) för att börja eller avbryta träningen. Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.

7. Återhämtningstest

Tryck på knappen RECOVERY (återhämtning) när pulsvärdet visas på datorn (håll i handtaget eller använd pulsband).

TIME (tid) visar 0:60 (sekunder) och nedräkningen börjar.

Efter nedräkningen visas ett värde från F1 till F6. Med hjälp av det värdet kan du se din återhämtningsförmåga i tabellen nedan.

1.0	OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 < F < 2.9$	GOOD
$3.0 < F < 3.9$	FAIR
$4.0 < F < 5.9$	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

ANMÄRKNING:

1. Datorn kräver en adapter på 9 V, 500 ma.
2. Om du inte trampar på 4 minuter övergår datorn till energisparläge. Alla inställningar och träningsdata sparas tills du börjar träna igen.
3. Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptern och sätter sedan i den igen.