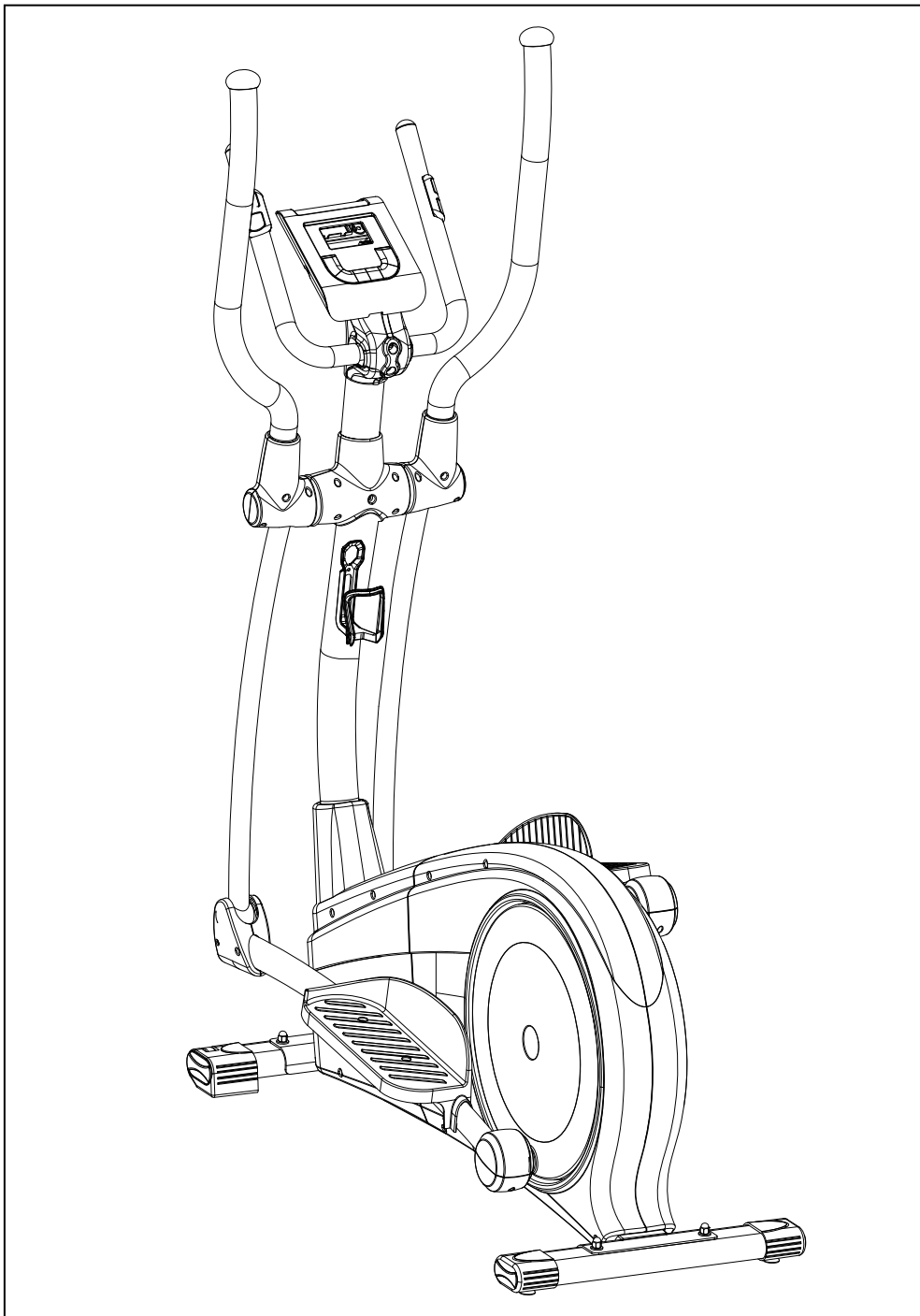
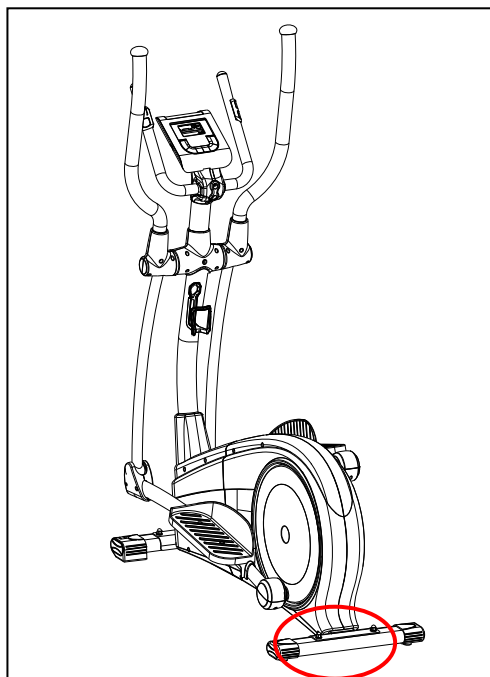


# Casall X400 CROSSTRAINER 93002

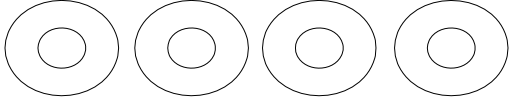
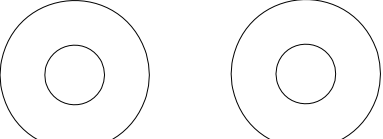
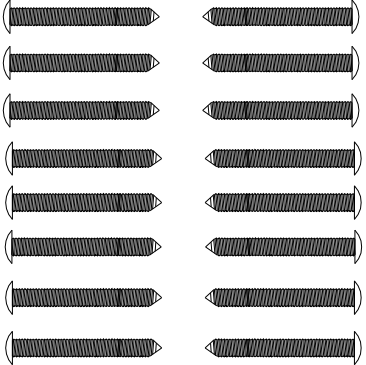

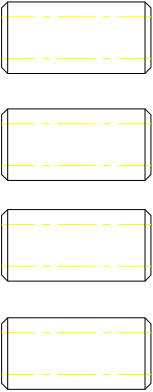
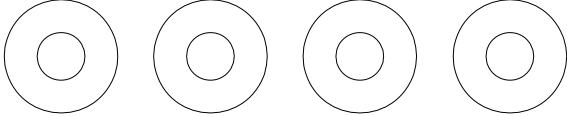
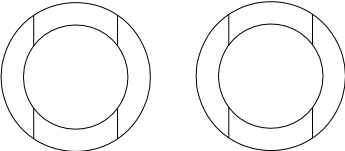
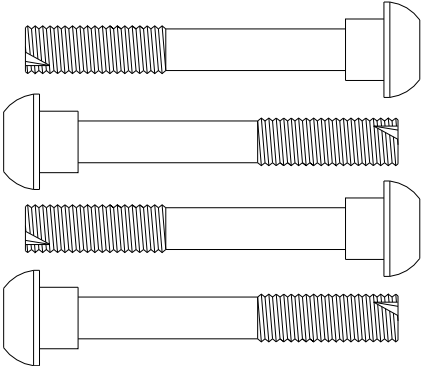
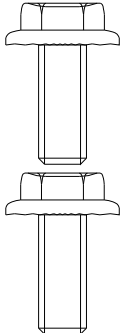
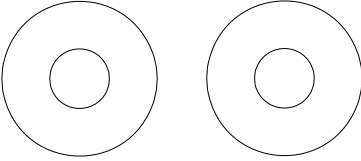
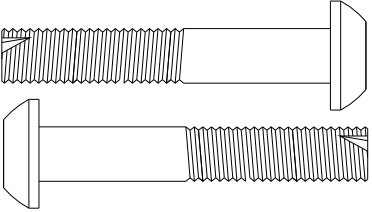
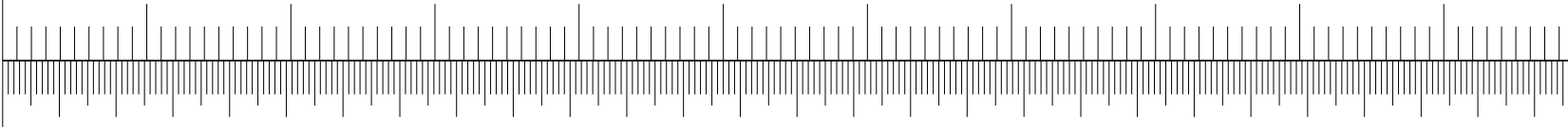


- Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer.

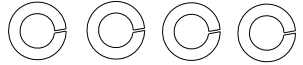
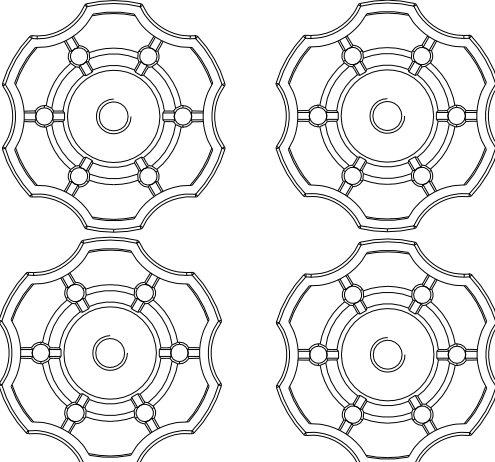
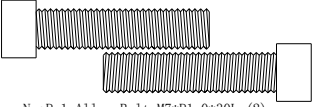
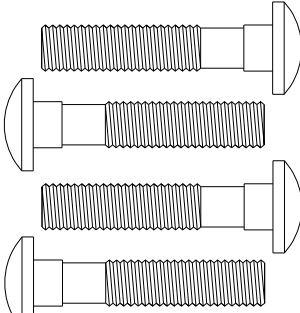
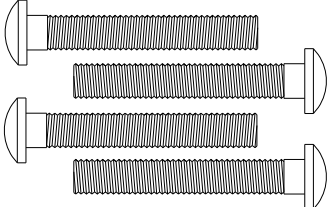

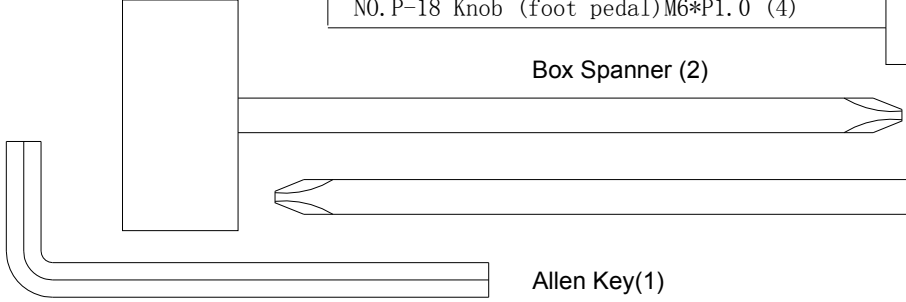
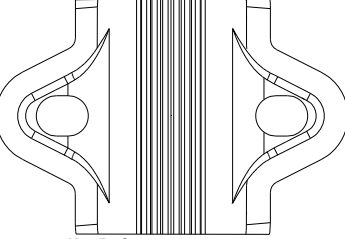
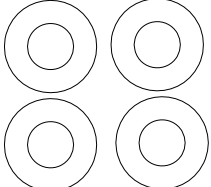
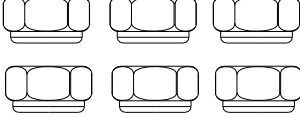


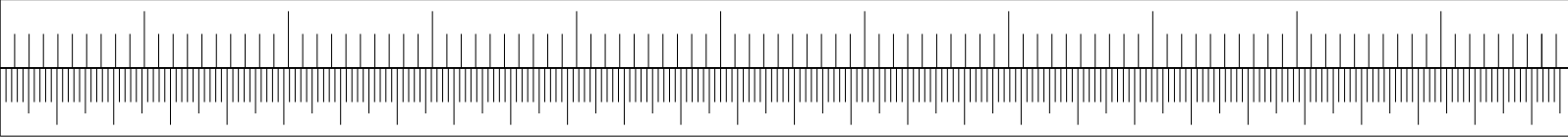
- Serienummer:

X 4 0 0

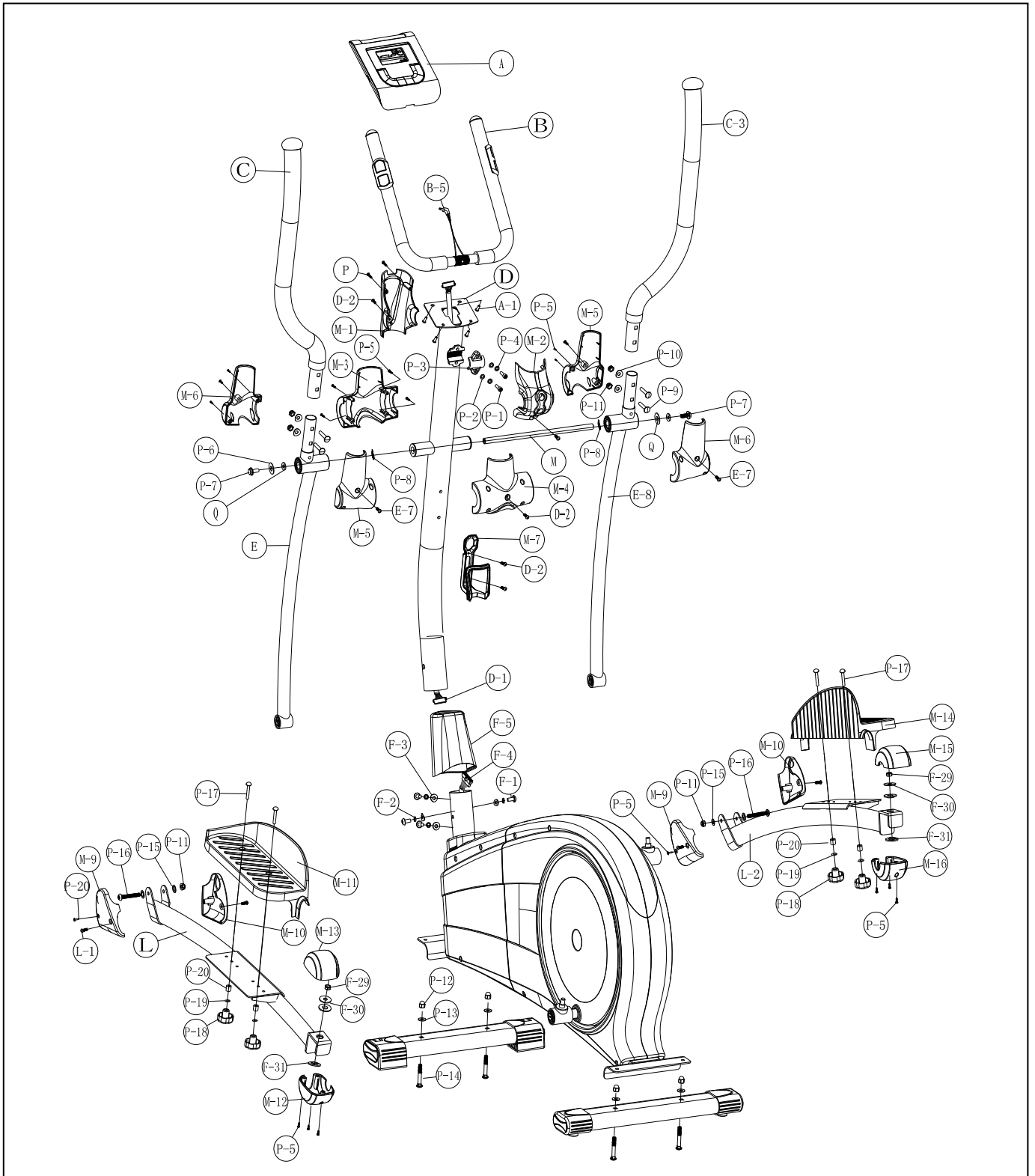
 <p>NO.P-10 Curved washer for <math>\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T</math> bolt (4)</p>	 <p>NO.P-21 Plastic washer <math>\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 0.5t</math> (2)</p>	 <p>NO.P-5 Screw M3*25L (16)</p>  <p>NO.P Screw M3*14L (2)</p>	 <p>NO.P-20 Pivot Tube (4)</p>
 <p>NO.P-13 Flat washer for <math>\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T</math> bolt (4)</p>	 <p>NO. P-8 Curve washer <math>\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3T</math> (2)</p>		
 <p>NO:P-14 Allen Bolt M8*1.25*55L (4)</p>	 <p>NO.P-7 Hex bolt M8X20L (movable handlebar) (2)</p>	 <p>NO.P-6 Flat washer <math>\varnothing 10 \times \varnothing 26 \times 2T</math> (2)</p>	 <p>NO.P-15 Allen Bolt (movable handlebar) M8*55 (2)</p>
			

X 4 0 0

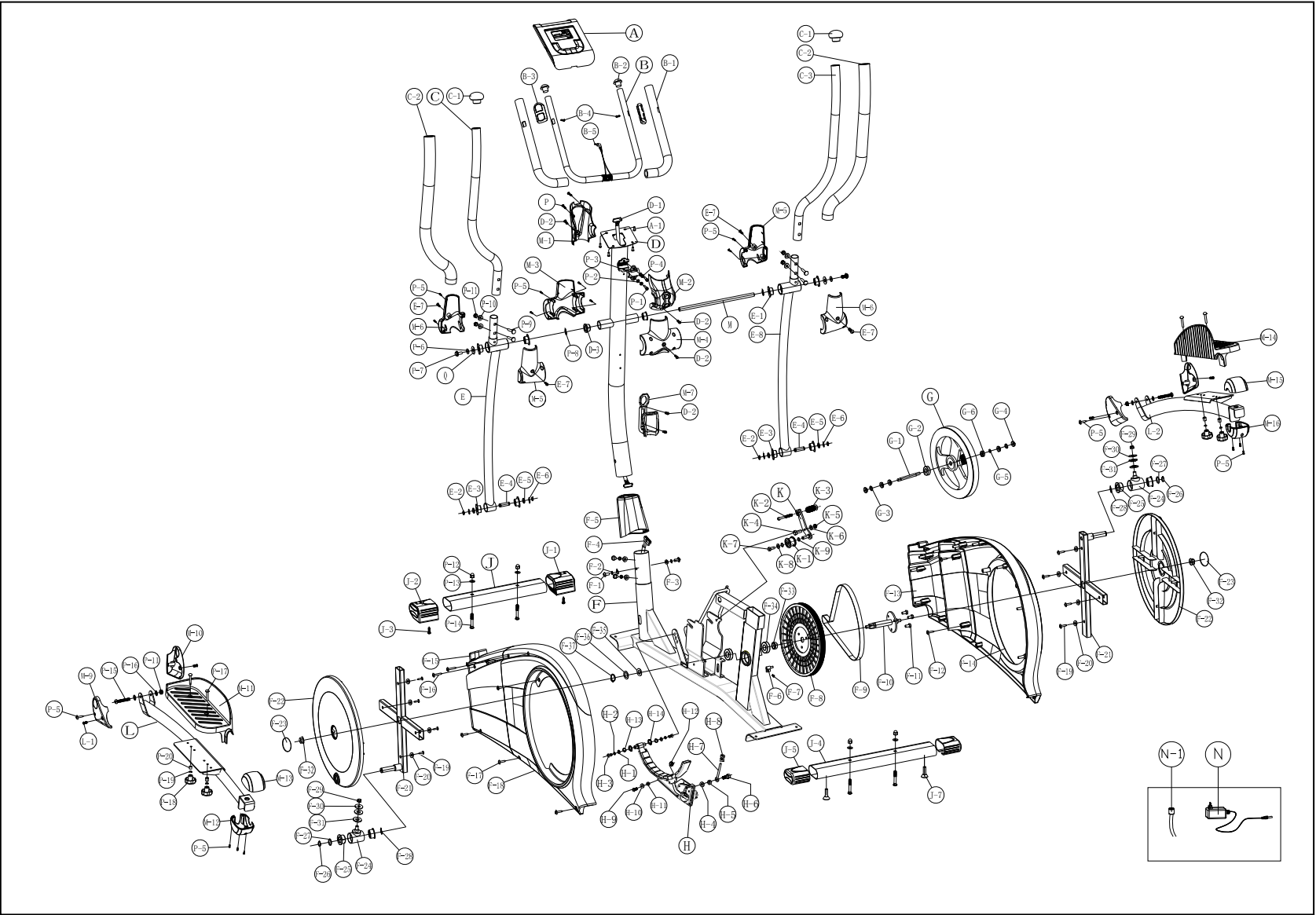
 <p>NO.P-19 Spring Washer for handlebar bolt <math>\varnothing 6</math>(black) (4)</p>	 <p>NO.P-18 Knob (foot pedal) M6*P1.0 (4)</p>	 <p>No:P-1 Allen Bolt M7*P1.0*30L (2)</p>	 <p>NO.P-9 Carriage Bolt M8x40mm (4)</p>
 <p>NO.P-17 Carriage bolt M6*P1.0*40L (black) (4)</p>		 <p>No:P-2 Regular Washer <math>\varnothing 7*1t</math> (2)</p>	
 <p>Box Spanner (2)</p> <p>Allen Key(1)</p>	 <p>No:P-3 Metal cover (1)</p>	 <p>NO.P-16 Flat Washer <math>\varnothing 16</math> for M8 bolt(2)</p>	
	 <p>NO.P-11 lock nut for M8 bolt (6)</p>		



# Monteringsritning



# SPRÄNGSKISS



## X400 KOMPONENTLISTA

Nr	Del	spec.	Antal
A, A-1	Dator och skruv till dator		1 set
B	Främre handtag		1 st.
B-1	Skumgummihandtag till främre handtag		2 st.
B-2	Ändplugg till skumgummihandtag	φ7/8"	2 st.
B-3	Handpulsmatäare	WP1007-33B	1 set
B-4	Skruv	M3 x 20 L	2 st.
B-5	Sladd till handpulsmatäare		1 st.
C	Övre handtag (V)		1 st.
C-1	Ändplugg till övre handtag (H och V)	φ1 1/4"	2 st.
C-2	Skumgummihandtag till övre handtag		2 st.
C-3	Övre handtag (H)		1 st.
D	Styrstolpe		1 st.
D-1	Övre datorkabel		1 st.
D-2	Skruv till täckåpa för dator	M5 x P 0,8 x 14 L	5 st.
E-V,E-H-E7	Första nedre handtaget (H och V).		1 set
F	Huvudram		1 set
F-1	Sexkantsskruv till styrstolpe	M8 x P1,25 x 16 L	4 st.
F-2	Fjäderbricka till styrstolpe	φ8,1 x φ12,9 x 2,4 T	4 st.
F-3	Halv bricka till styrstolpe	φ8 x φ19 x 2 t	4 st.
F-5	Täckåpa för styrstolpe		1 st.
F-6	Sensor		1 st.
F-7	Skruv till sensorhållare	M4 x 10 L	1 st.
F-8	Stort drivhjul		1 st.
F-9	Rem J6 1 168 mm		1 st.
F-10	Axel		1 st.
F-11	Sexkantsskruvar	M8 x P1,25 x 12 L x 5 t	3 st.
F-12	Skruv till kedjeskydd	M4 x 20 L	4 st.
F-13	Höger kedjeskydd, fram		1 st.
F-14	Höger kedjeskydd, bak		1 st.
F-15	Vänster kedjeskydd, fram		1 st.
F-16	Skruv till kedjeskydd	M4 x 50 L	8 st.
F-17	Skruv till kedjeskydd	3/16"	8 st.
F-18	Vänster kedjeskydd, bak		1 st.
F-19	Skruv till axelkors	M4 x 14 L	8 st.
F-20	Plan bricka	φ5 x φ16 x 1 t	8 st.

F-21	Kryssformad skiva		2 st.
F-22	Rund skiva		2 st.
F-23	Ändskydd till rund skiva		2 st.
F-24~F-31	Vevarmsset		2 st.
F-32	Bussning	φ20,5 × φ25 × 7,5 mm	1 st.
F-33	Lager	6004RS	2 st.
F-34	Vågformig bricka	ö20 x ö30 x 0,3 t	1 st.
F-35	Plan bricka	ö20,3 x ö30 x 1 t	1 st.
F-36	Ring av C-typ	ö20	1 st.
G,G-12–G-19	Svänghjulsenhet		1 set
H, H-6–H17, F-4	Magnetset och växellåda		1 set
J	Främre stödben		1 st.
J-1	Främre transporthjul (höger)		1 st.
J-2	Främre transporthjul (vänster)		1 st.
J-3	Skruv	3/16"	2 st.
J-4	Bakre stödben		1 st.
J-5	Ändplugg till bakre stödben		2 st.
J-7	Justeringsplugg till bakre stödben		2 st.
K~K-11	Drevset		1 set
L	Pedalarm (vänster)		1 st.
L-1	Skruv	M5 × P 0,8 × 14 L	4 st.
L-2	Pedalarm (höger)		1 st.
M	Axel för styrstolpe		1 st.
M-1	Främre skyddskåpa för främre styrstolpe		1 st.
M-2	Bakre skyddskåpa för främre styrstolpe		1 st.
M-3	Främre skyddskåpa för styrstolpe		1 st.
M-4	Bakre skyddskåpa för styrstolpe		1 st.
M-5	Kåpa för första nedre handtaget		2 st.
M-6	Kåpa för första nedre handtaget		2 st.
M-7	Flaskhållare		1 st.
M-9	Främre täckkåpa (vänster) för pedalarm		2 st.
M-10	Bakre täckkåpa (höger) för pedalarm		2 st.
M-11	Pedal (vänster)		1 st.
M-12, M-13	Bakre täckkåpa vänster (övre/nedre) till pedalarm		1 st.
M-14	Pedal (höger)		1 st.
M-15, M-16	Bakre täckkåpa höger (övre/nedre) till pedalarm		1 set

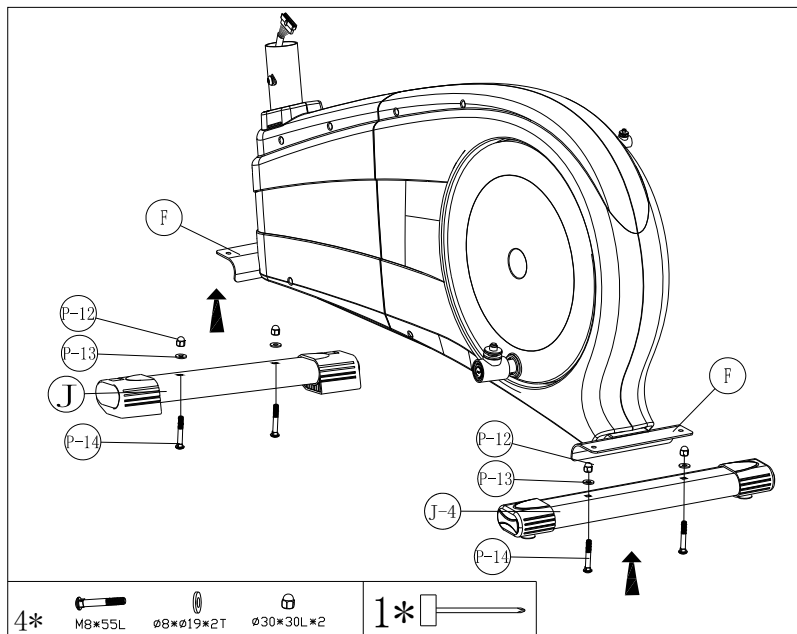


N	Adapter		1 st.
N-1	Likströmssladd		1 st.
P-P-21	Skruvar och muttrar		1 set

# MONTERING

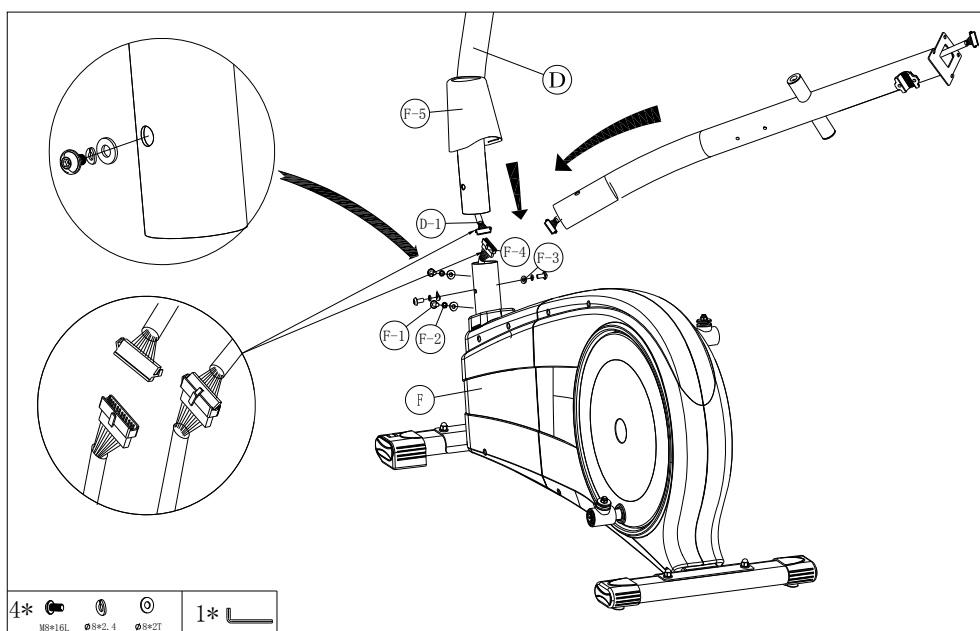
## STEG 1

1. Fäst främre stödbenet (J) på ramen (F) med två M8 × 55 L vagnsbultar (P-14), plana brickor (P-13) och muttrar (P-12).
2. Fäst bakre stödbenet (J-4) på ramen (F) med två M8 × 55 L vagnsbultar (P-14), plana brickor (P-13) och muttrar (P-12).



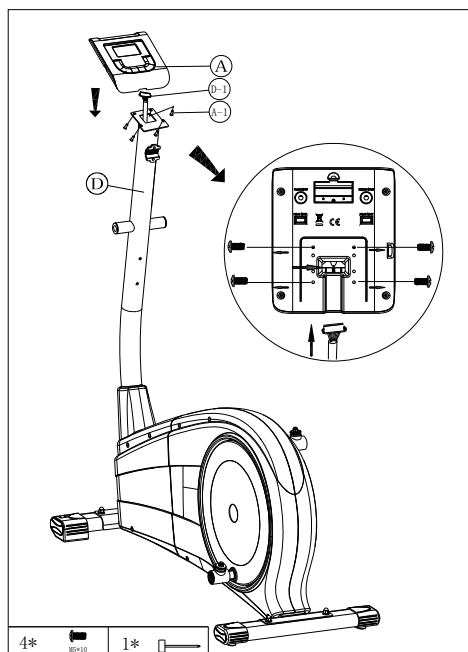
## STEG 2

1. Ta bort fyra uppsättningar M8 × 16 sexkantsskruvar (F-1), halvbrickor (F-3) och fjäderbrickor (F-2) från ramen (F).
2. För styrstolpen (D) genom täckkåpan till styrstolpen (F-5).
3. Håll i styrstolpen (D) och koppla in den nedre datorkabeln (.F-4) och den övre datorkabeln (D-1).
4. För in styrstolpen (D) i ramen och fäst den med fyra M8 × 16 sexkantsskruvar (F-1), halvbrickor (F-3) och fjäderbrickor (F-2) från ramen (F).



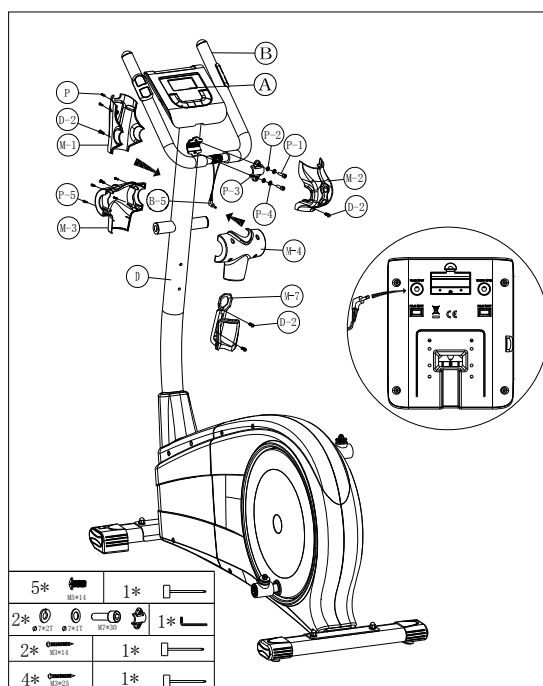
### STEG 3

1. Anslut datorkablarna (D-1) till datorn (A). Fäst sedan datorn (A) i datorstället med de medföljande skruvarna (A-1).

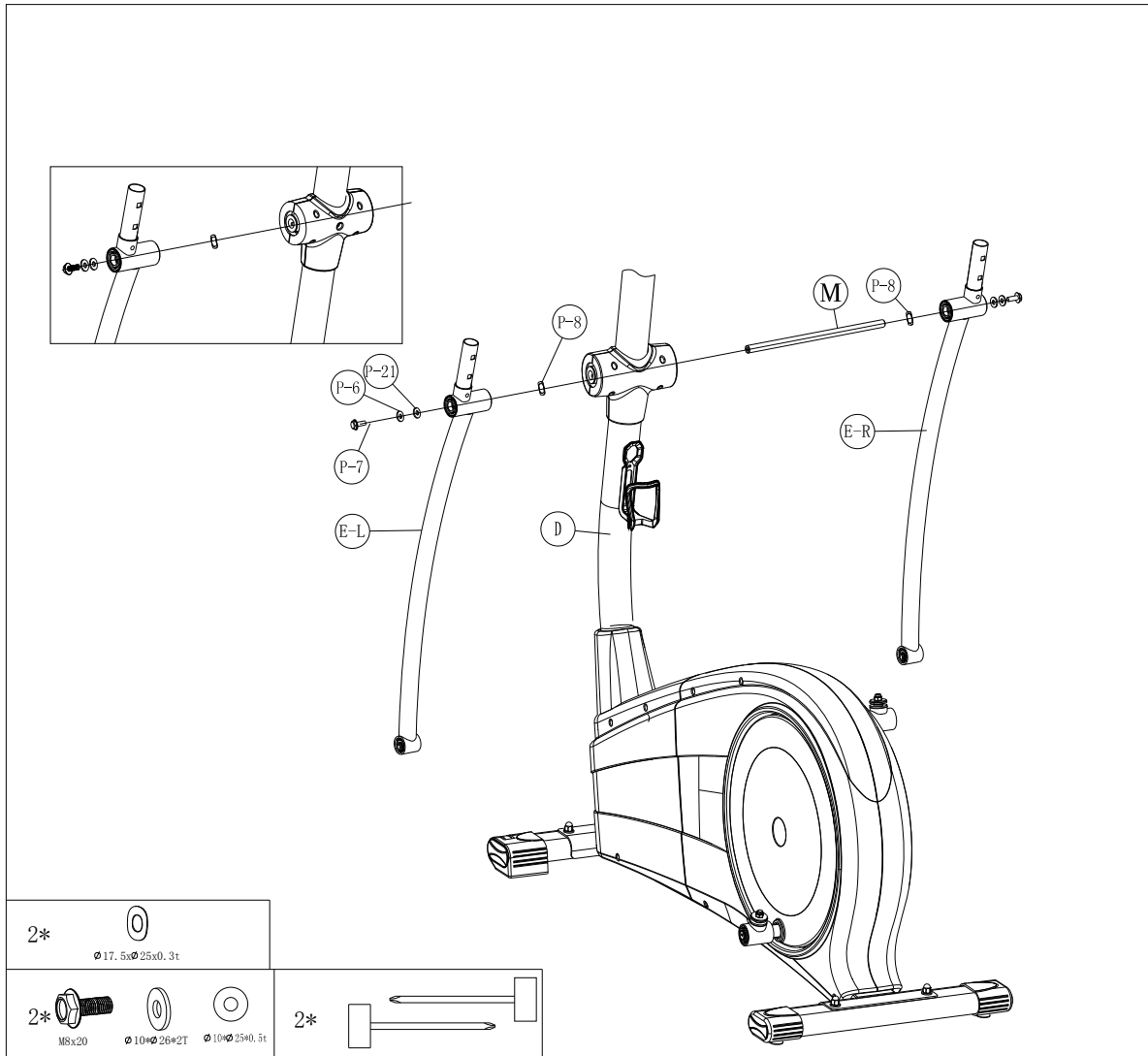


### STEG 4

1. Ta först bort skruvarna (D-2) som sitter på styrstolpen.
2. Fäst främre handtaget (B) på styrstolpen (D) med fästskåpan (P-3), två plana brickor (P-2), två fjäderbrickor (P-4) och två fästskruvar (P-1).
3. Connect the Wire (pt .B-5) to the Computer (pt.A).
4. Fäst skyddskåpan (främre och bakre) för främre styrstolpe (M-1 och M-2) på styrstolpen med skruvarna M5 × 14 L (D-2) och M3 × 25 (P).
5. Fäst Skyddskåpa (främre och bakre) (M-3 och M-4) på styrstolpen (D) med skruvarna M3 × 14 L (D-2) och M3 × 25 (P-5).
6. Ta först bort skruvarna (D-2) på styrstolpen (D) och fäst sedan flaskhållaren (M-7) med skruvarna (D-2).

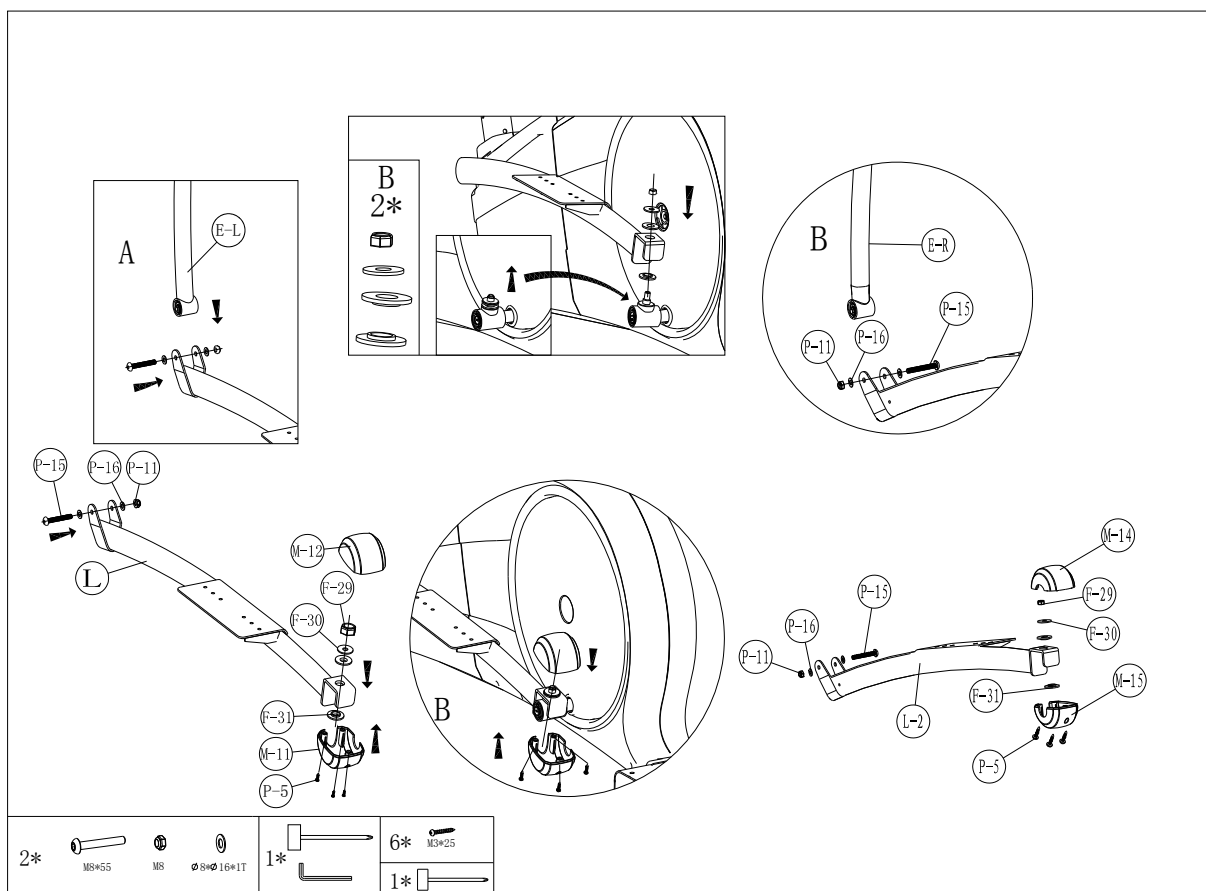


**STEG 5** Fäst vänster och höger nedre handtag (E och E-8) på styrstolpen (D) med en axel (M), två vågformiga brickor (P-8), packningar (P21) och plana brickor (P-6) samt sexkantsskruvar (P-7).



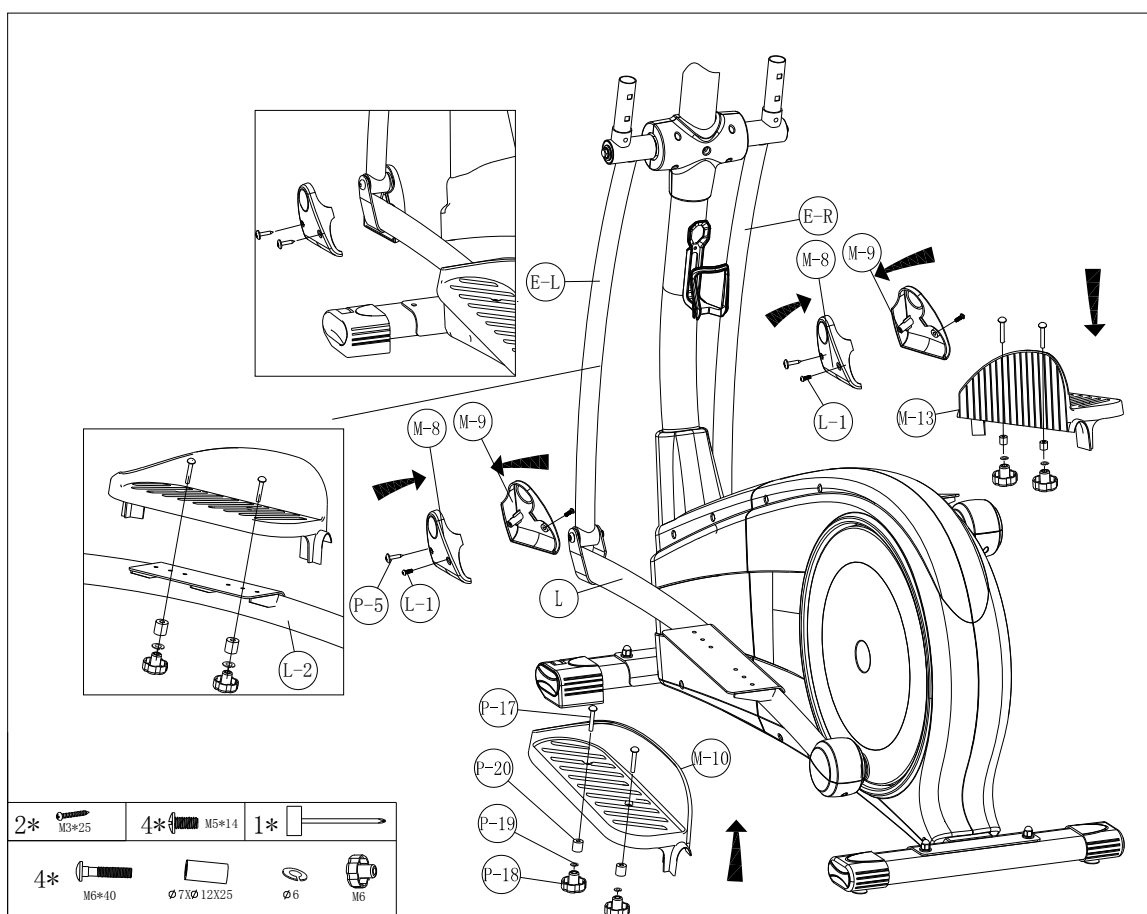
## STEG 6

1. Fäst vänster och höger nedre handtag (E-L och E-R) på vänster respektive höger pedalarm (L och L-2) med två sexkantsskruvar (P-15), fyra plana brickor (P-16) och två plastmuttrar (P-11). --- Bild A,B
2. Please remove of the Nylon nuts (pt.F-29), Flat washers (pt.30) and Plastic washers (pt.F-31) from the Crank connection ----Figure C
3. Fäst pedalarmarna (L och L-2) på vevarmssetet med plastmuttrar (F-29), plana brickor (30) och plastbrickor (F-31). --- Bild C
4. Fäst höger bakre kåpa (övre) (M-14) och höger bakre kåpa (nedre) (M-15) på vänster pedalarm (L) med skruv (P-5). --- Bild D
5. Fäst vänster bakre kåpa (övre) (M-12) och vänster bakre kåpa (nedre) (M-11) på höger pedalarm (L-2) med skruv (P-5). --- Bild D

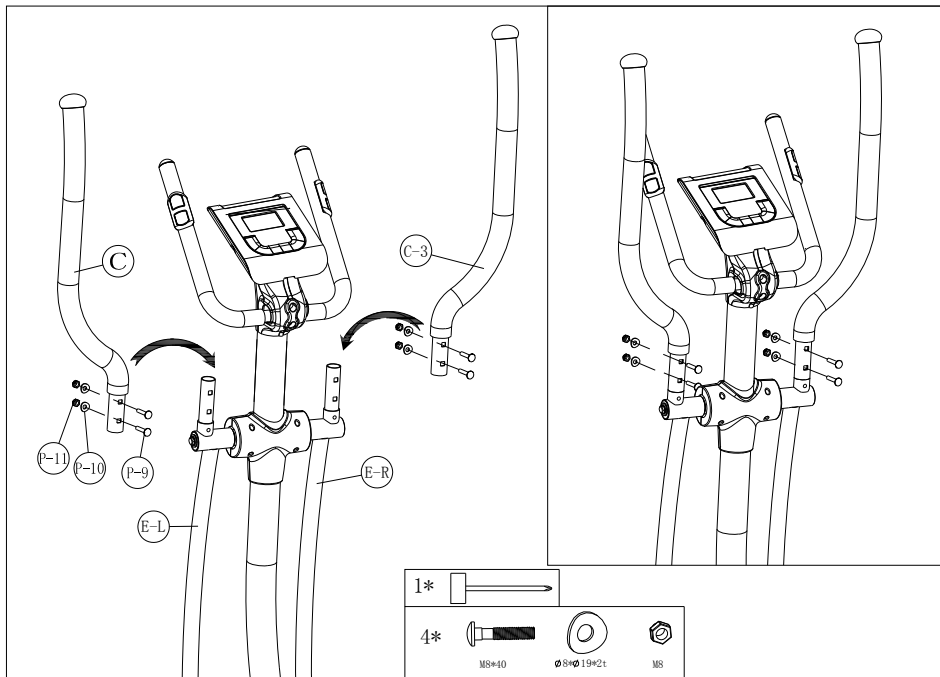


## STEG 7

1. Ta först bort skruvarna (L-1) på pedalarmarna.
2. Fäst nedre handtag (E-8 H/V) på vänster och höger pedalarm (L och L-2) och sätt sedan ihoptäckkåpan (.M-8 och M-9) med skruvar (P-5 och L-1).
3. Fäst höger pedal (M-13) på höger pedalarm (L-2) med två vred (P-18), två fjäderbrickor (P-19), två bussningar (P-20) och två vagnbultar (P-17).
4. Fäst vänster pedal (M-10) på vänster pedalarm (L) med två vred (P-18), två fjäderbrickor (P-19), två bussningar (P-20) och två vagnbultar (P-17).

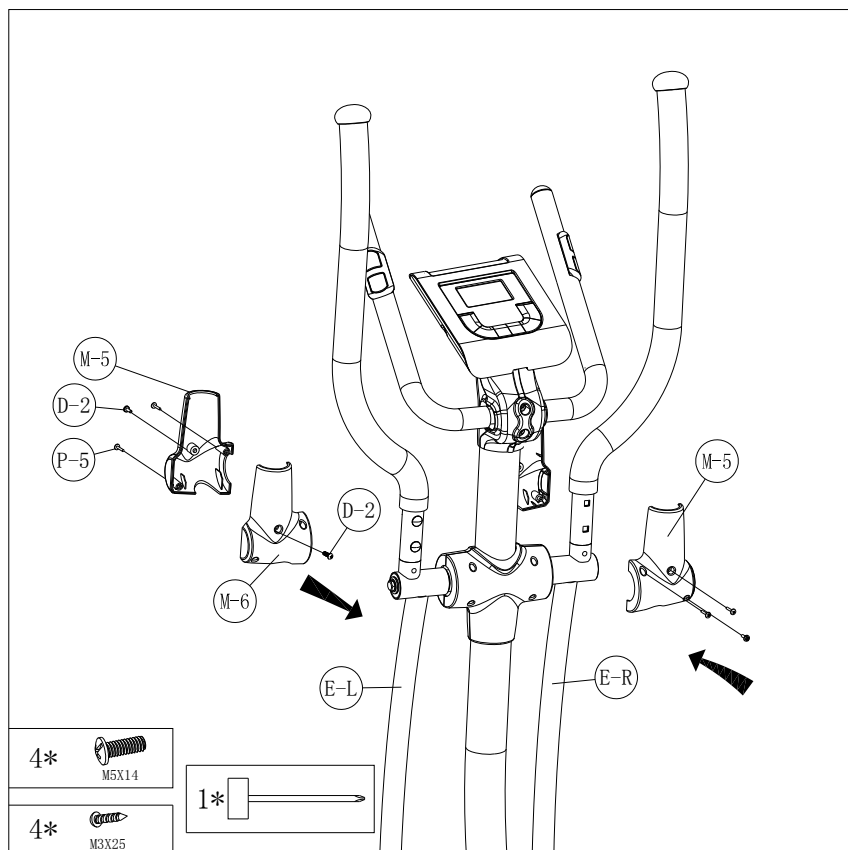


**STEG 8** Sätt de övre handtagen (C, C-3) (H/V) i de nedre handtagen (E, E-8) (H/V) och fäst dem med fyra vagnsbultar (P-9), halvbrickor (P-10) och muttrar (P-11).



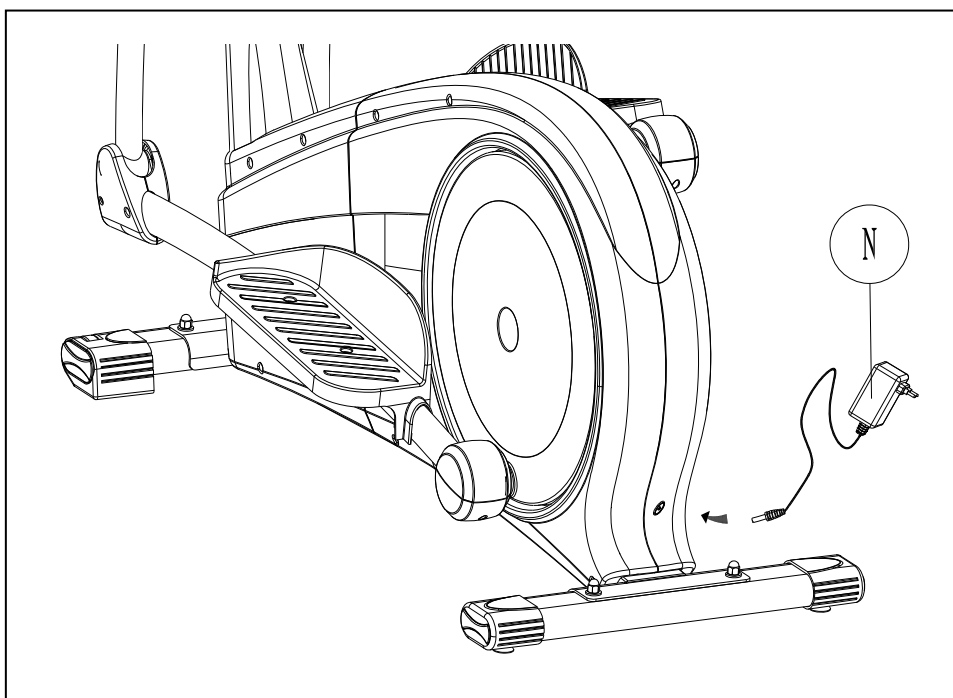
**STEG 9**

1. Ta först bort skruvarna (E-7) på nedre handtagen (E, E-8 H/V).
2. Fäst kåpan (bakre och främre) (M-5 och M-6) på det nedre handtaget (V/H) med skruvarna M3 × 25 L (P-5) och M5 × 14 L (E-7).



## STEG 10

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



## BRUKSANVISNING FÖR CASALL X400 DATOR





**SKÄRMFUNKTIONER:**

KNAPP	BESKRIVNING
TIME (tid)	Träningstiden visas när du tränar. Intervall: 0:00–99:59
SPEED (hastighet)	Träningshastigheten visas när du tränar. Intervall: 0,0–99,9 km/h
DISTANCE (sträcka)	Träningssträckan visas när du tränar. Intervall: 0,00–99,9 km
CALORIES (kalorier)	Förbrända kalorier under träningspasset. Intervall: 0–990 kalorier * Kaloriförbränningen som visas på skärmen är generell. För mer detaljerad kaloriförbrukning vänligen kontakta en legitimerad rådgivare.
PULSE (puls)	Träningspulsen (slag per minut) visas när du tränar. En signal hörs när pulsvärdet överstiger den inställda målpulsen.
RPM (varv/min)	Visar den aktuella svänghjulsrotationen per minut. Intervall: 0–999 *Varvtalet kan variera uppåt och nedåt när träningsintensiteten ändras.
WATT (effekt)	Energiförbrukning under träningen. Effektprogram finns under manuellt läge. Effektvärdet kan anges i manuellt läge. Obs! Om ett effektvärde anges i manuellt läge ska motståndsnivån justeras automatiskt efter användarens energiförbrukning. . Inställningsintervall 0–350
MANUAL (manuellt)	Träning i manuellt läge.
PROGRAM (program)	Välj bland tolv program
USER (användare)	Användaren skapar en motståndsnivåprofil.
Målpuls	Träningsläge med målpuls.

**KNAPPFUNKTIONER:**

KNAPP	BESKRIVNING
<b>UP (Upp)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öka motståndet.</li> <li>• Välja inställning.</li> </ul>
<b>DOWN (Ned)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minska motståndet.</li> <li>• Välja inställning.</li> </ul>
<b>MODE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekräfta inställning eller val.</li> </ul>
<b>RESET (Återställ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen.</li> <li>• Gå tillbaka till huvudmenyn vid träning med förinställt program eller i stoppläge.</li> </ul>
<b>START/STOP (Start/Stopp)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starta eller avbryta träningen.</li> </ul>
<b>RECOVERY (Återhämtning)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testa återhämtningsförmågan.</li> </ul>

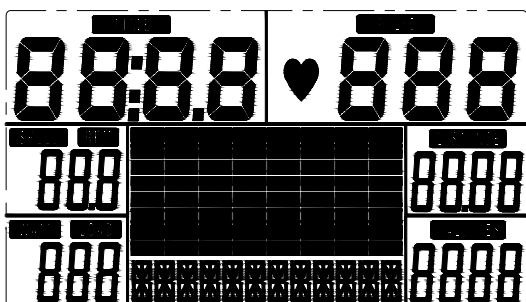
## ANVÄNDNING:

### 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.



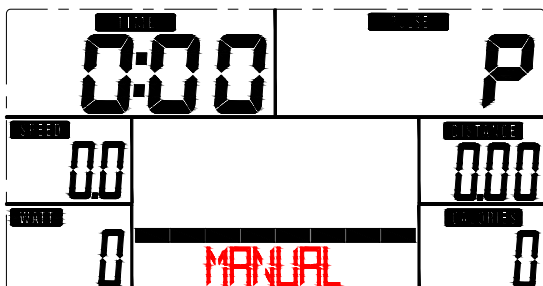
### Manuellt läge

Justera motståndet manuellt under träningen.

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

Du kan även välja att starta manuellt läge med hjälp av följande steg:

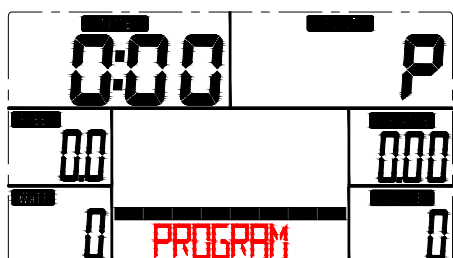
1. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj Manual (manuellt) och bekräfta med MODE (läge).
2. Ställ in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) med UP (upp) och DOWN (ned). Bekräfta med MODE (läge).
3. Starta träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Justera motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



### Programläge

Välj ett förinställt träningsprogram.

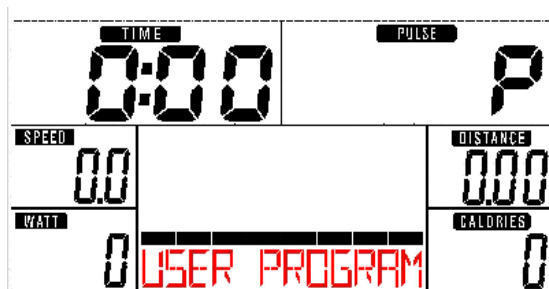
1. Välj träningsprogram med UP (upp) eller DOWN (ned), välj Program (program) och bekräfta med MODE (läge). (Totalt antal program = 12)
2. Ställ in TIME (tid), med UP (upp) och DOWN (ned).
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



### Användarprogramläge

Ställ in en egen träningsprofil.

1. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj User (användare) och bekräfta med MODE (läge).
2. Tryck på UP (upp) eller DOWN (ned) för att ställa in motståndet i varje kolumn. Gå till nästa kolumn med MODE (läge).
3. Avsluta eller avbryt inställningen genom att hålla ned MODE (läge).
4. Tryck på UP (upp) eller DOWN (ned) för att ställa in TIME (tid).
5. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).
6. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



### H.R.C. Mode (pulskontrolläge)

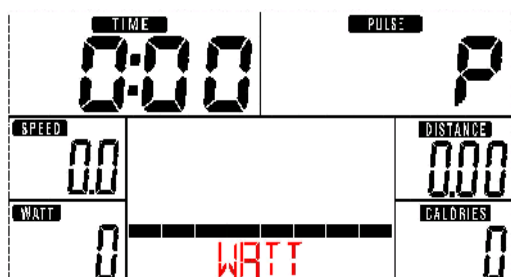
Ställ in en målpuls för träningen.

1. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj H.R.C och bekräfta med MODE (läge).
2. Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) och välj 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (målpuls, standard: 100).
3. Tryck på UP (upp) eller DOWN (ned) för att ställa in TIME (tid).
4. Tryck på START/STOP (start/stopp) när du vill starta eller avbryta träningen. Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn



### Effektprogram (under manuellt läge).

1. Ange WATT (effekt) med UP (upp) och DOWN (ned). Bekräfta med MODE(läge).
2. Motståndet justeras efter användarens energiförbrukning under träningen.  
Användaren ska inte ändra motståndet med UP (upp) eller DOWN (ned).
3. Ställ in TIME (tid), med UP (upp) och DOWN (ned).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



## Återhämtningstest

Övervaka återhämtningsförmågan.

1. Användaren ska hålla i handtaget. När pulsvärdet visas på datorn trycker du på knappen RECOVERY (återställning).
2. TIME (tid) visar 0:60 (sekunder) och nedräkningen börjar.
3. Efter nedräkningen visas ett värde mellan F1 och F6 som anger återhämtningsförmågan.

\*I översikten nedan kan du se hur bra din återhämtningsförmåga är.



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

### Felsökning :

Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptorn och sätter sedan i den igen.