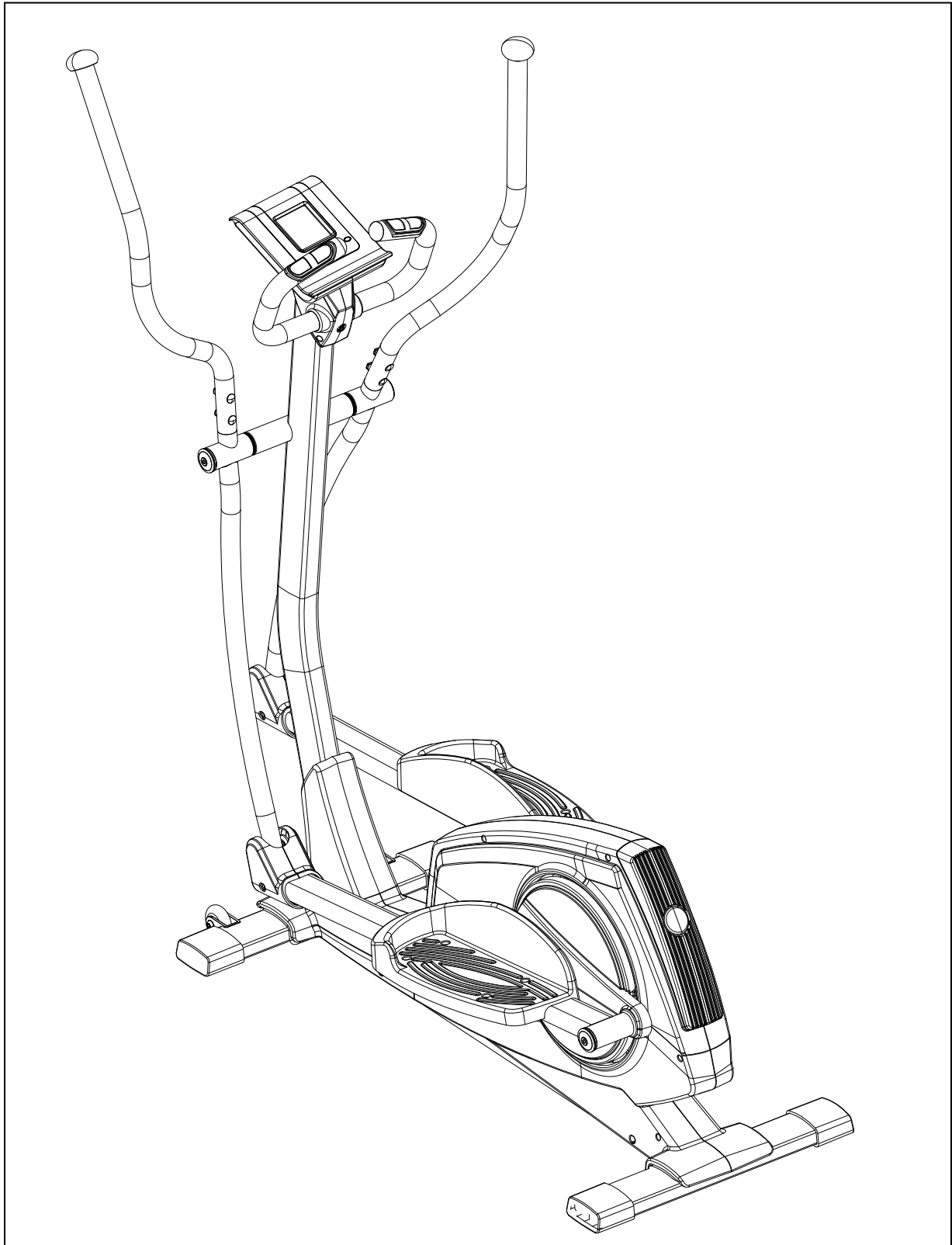
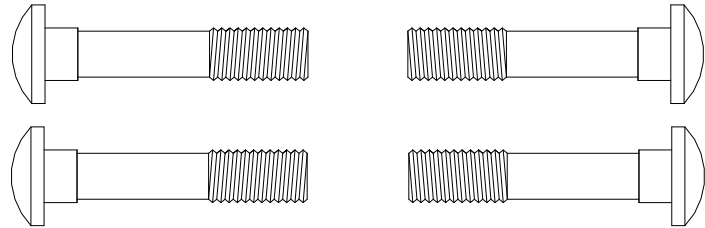


# ***XT-12***

## ***ANVÄNDARHANDBOK***



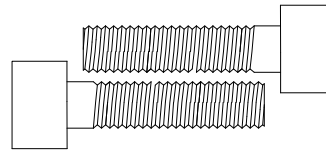
# XT12



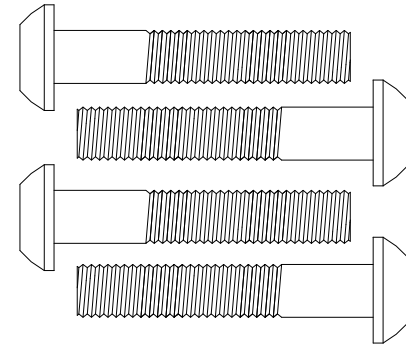
L-2: Carriage Bolt M8\*P1.25\*40L (4)



L-1: Screw M3\*25L(1)



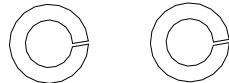
L-21: Allen Bolt M7\*P1.0\*30L (2)



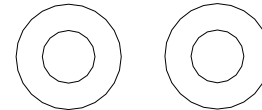
L-11: Allen bolt M8\*P1.25\*40L (4)



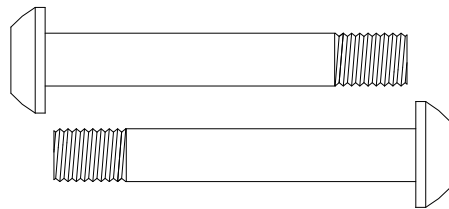
L-24:lock nut for M8 (2)



L-20: Spring Washer for handlebarbolt  $\phi 7*2T$  (2)



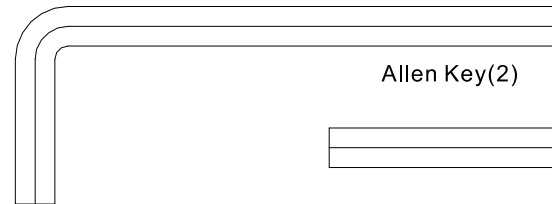
L-17: Flat Washer  $\phi 8*\phi 16*1T$  (2)



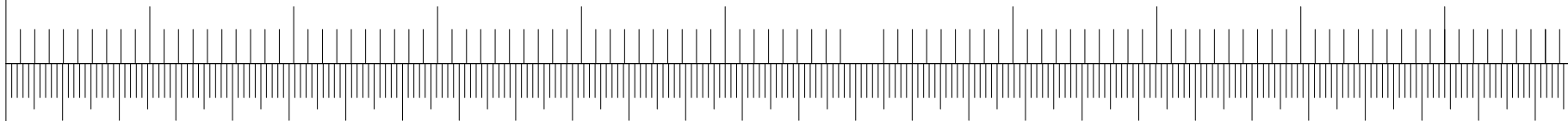
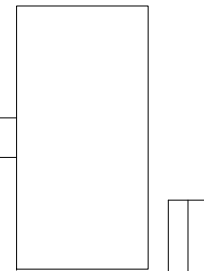
L-16: allen bolt M8\*P1.25\*55L 牙长11L (2)



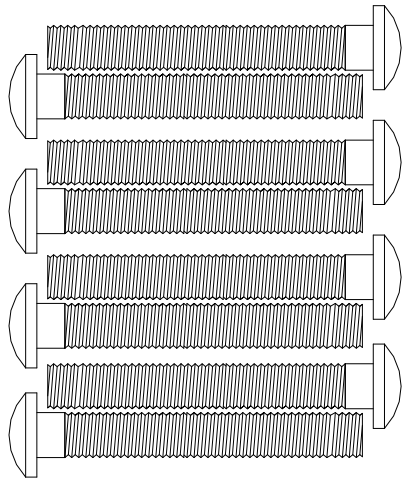
Box Spanner (1)



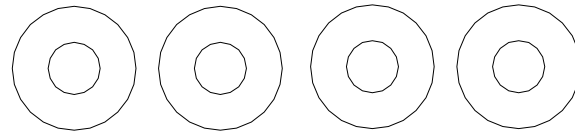
Allen Key(2)



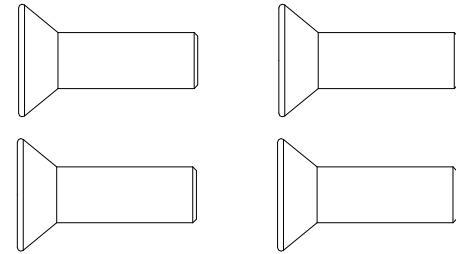
# XT12



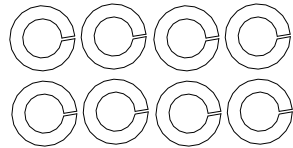
L-15: Carriage Bolt M6\*P1.0\*50L (8)



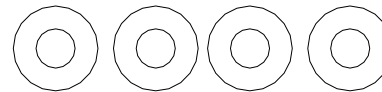
L-23: flat washer  $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$  (4)



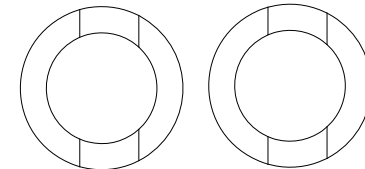
L-5: screw M8\*P1.0\*30L(4)



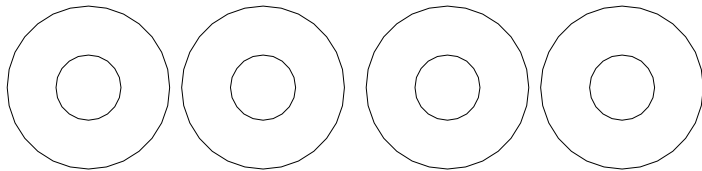
L-14: Spring Washer  $\Phi 6$  (8)



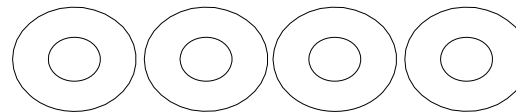
L-22: flat washer  $\Phi 6 \times \Phi 13 \times 1T$  (4)



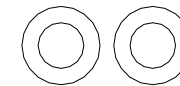
L-9: Curved Washer  $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T$  (4)



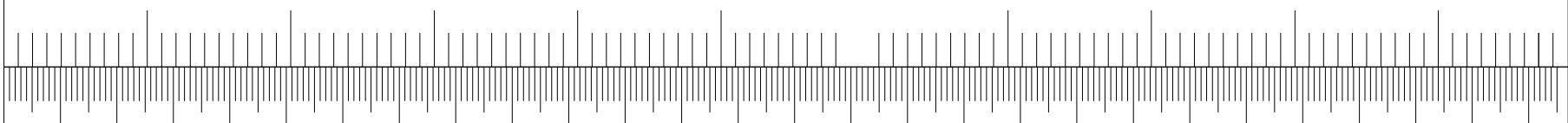
L-7: Flat washer  $\Phi 8 \times \Phi 25 \times 2T$  (4)



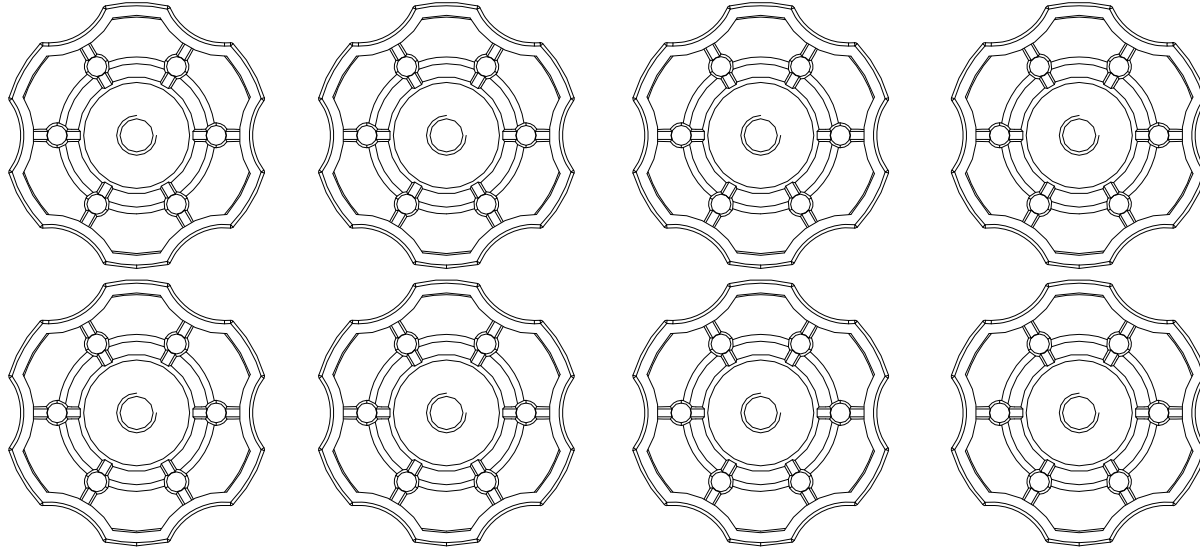
L-4: Curved Washer  $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$  (4)



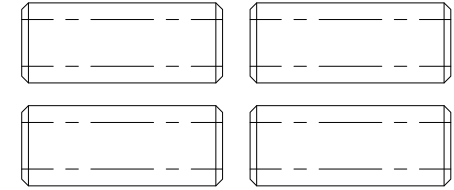
L-19: flat washer  $\Phi 7 \times \Phi 12 \times 1T$  (2)



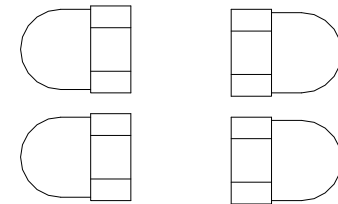
# XT12



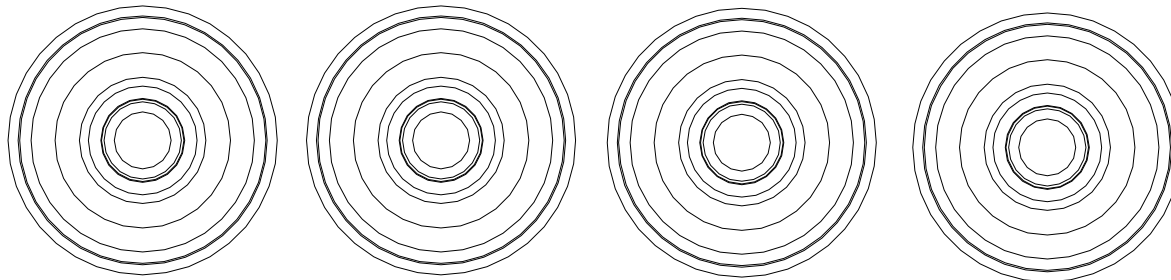
L-13:Knob for pedal M6\*P1.0 (8)



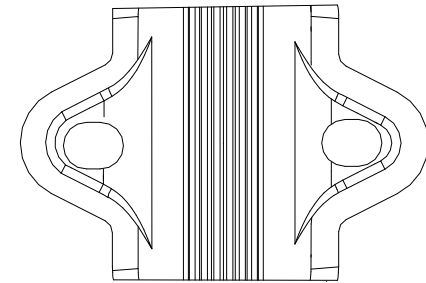
L-12:Pivot tube  $\phi 7 * \phi 12 * 30\text{mm}$  (4)



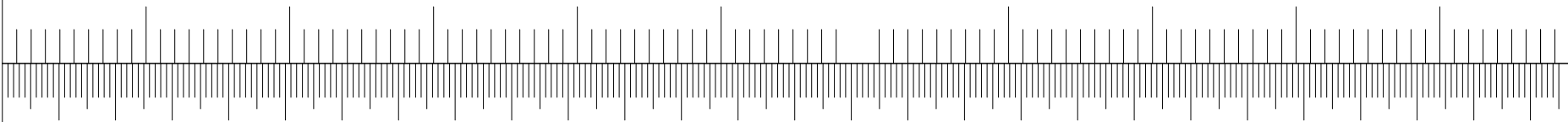
L-3: Acorn nut M8 (4)



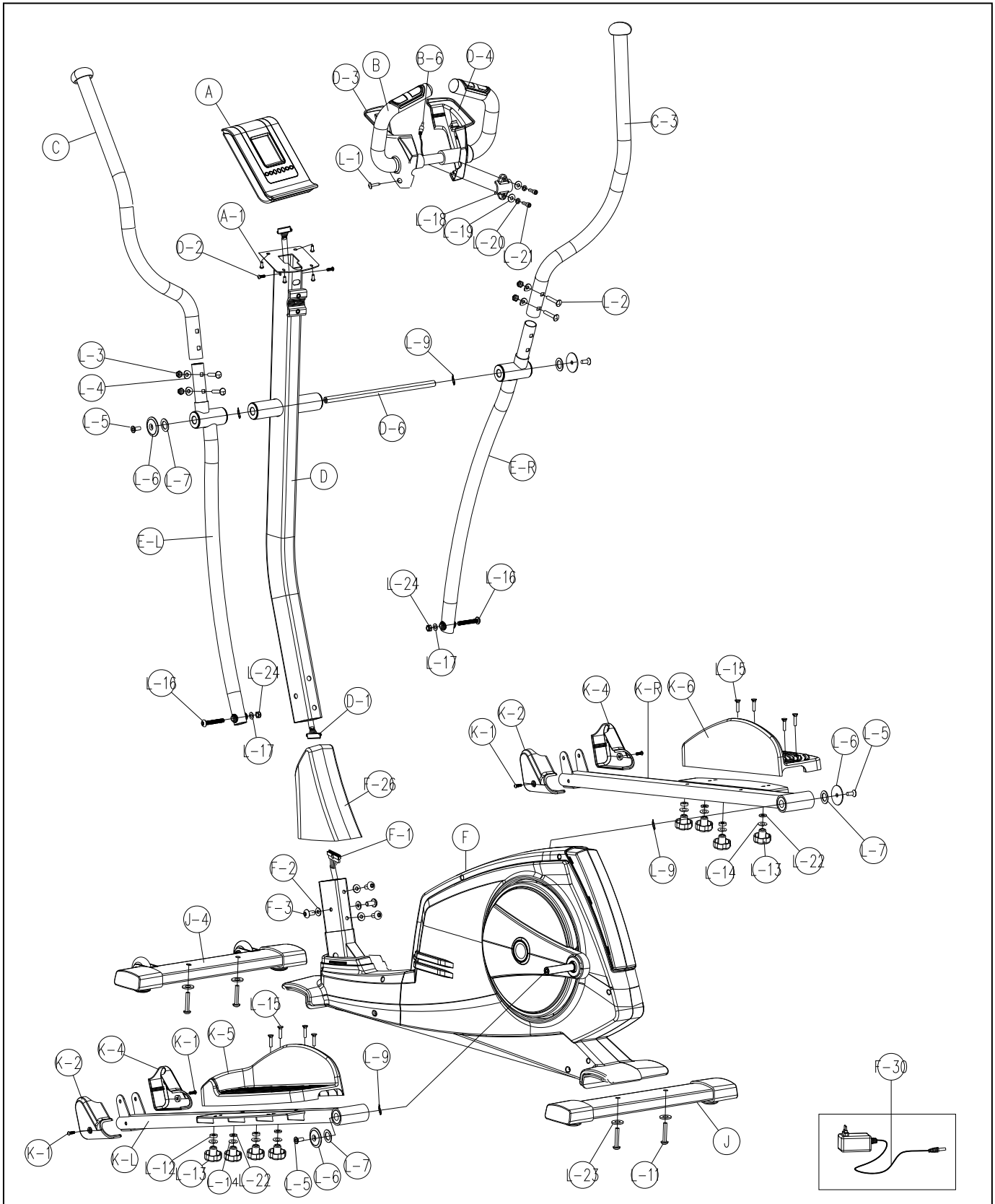
L-6:Cover (4)

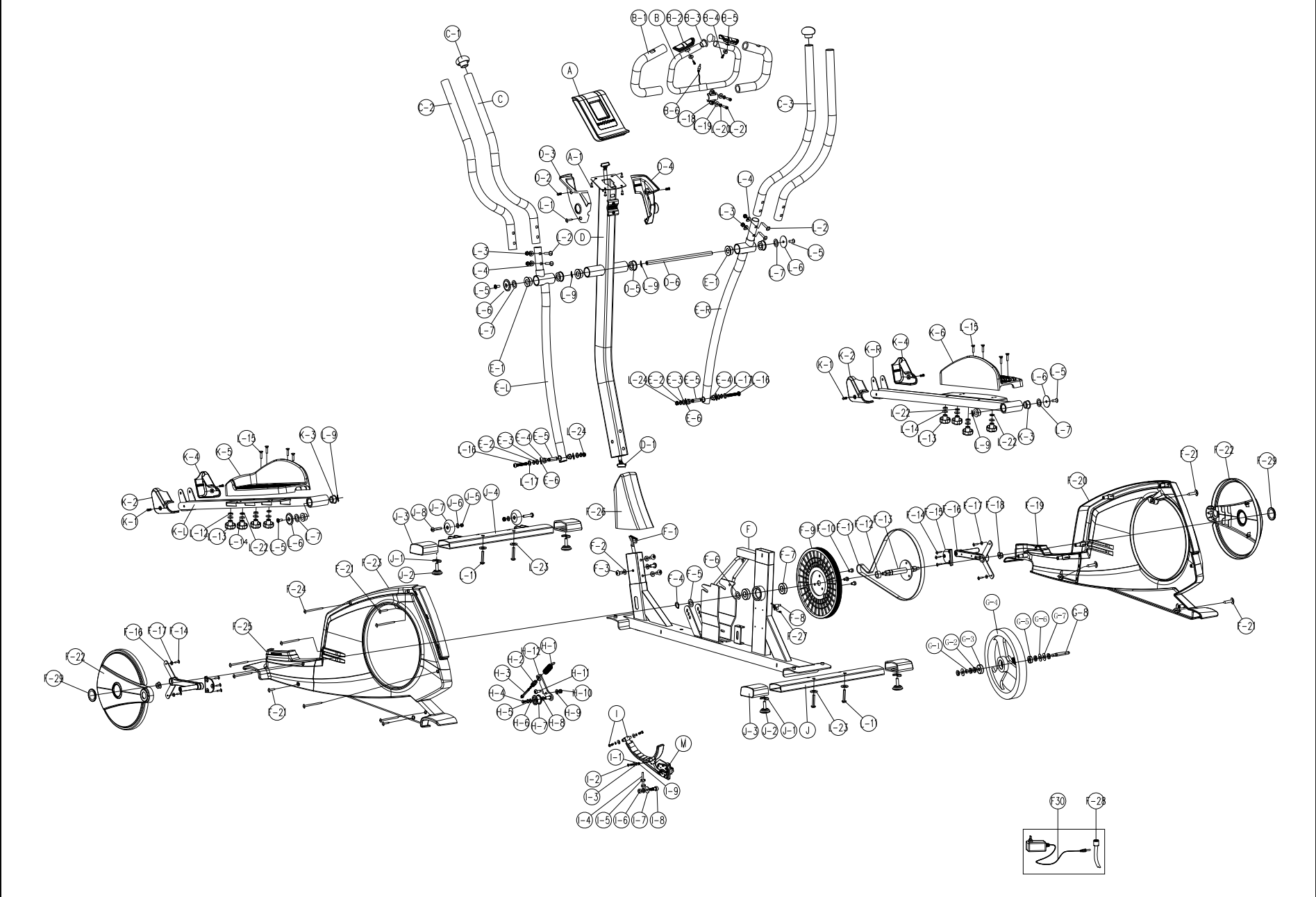


L-18:Metal cover (1)



# Sprängskiss.





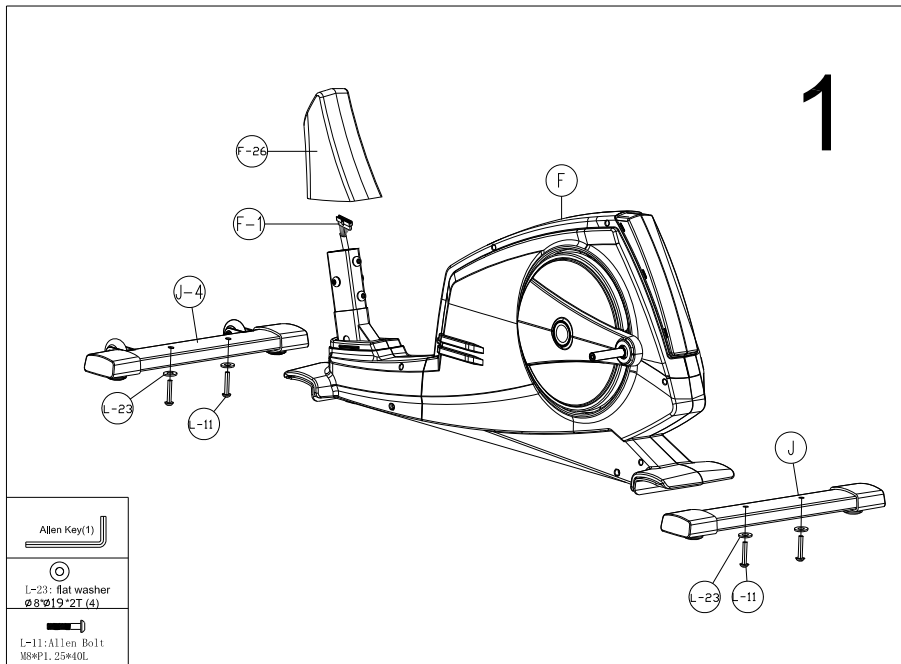
# Komponentlista

Nummer	Beskrivning	Antal	Enhet
A, A-1	Konsol och skruv	1	1 set
B	Främre handtag	1	ST.
B-1	Handtag i skumgummi	2	ST.
B-2	Handpulsätare	2	ST.
B-3	Ändplugg till främre handtag	2	ST.
B-4	Skruv M4x20L till handpulsätare	2	ST.
B-5	Halvrund bricka 1,5T till handpulsätare	2	ST.
B-6	Sladd till handpulsätare	1	ST.
C	Övre handtag, vänster	1	ST.
C-1	Ändplugg till övre handtag	2	ST.
C-2	Skumgummihandtag till övre handtag	2	ST.
C-3	Övre handtag, höger	1	ST.
D	Styrstolpe	1	ST.
D-1	Kabel (övre) till styrstolpe	1	ST.
D-2	Skruv M5xP0,8x12L	2	ST.
D-3	Täckåpa till konsolfäste, vänster	1	ST.
D-4	Täckåpa till konsolfäste, höger	1	ST.
D-5	Bussning $\phi 38,1 \times \phi 17,12 \times 15L$	2	ST.
D-6	Styraxel	1	ST.
E-L	Undre handtag, vänster	1	ST.
E-R	Undre handtag, höger	1	ST.
E-1	Bussning $\phi 38,1 \times \phi 17,12 \times 15L$	4	ST.
E-2	Ring av C-typ $\phi 12$	4	ST.
E-3	Plan bricka $\phi 12 \times \phi 19 \times 1t$	4	ST.
E-4	Bussning $\phi 12 \times \phi 16$	4	ST.
E-5	Bussning $\phi 16 \times \phi 20 \times 26L$	2	ST.
E-6	Vågformig bricka $\phi 12,5 \times \phi 18 \times 0,3t$	4	ST.
F	Huvudram	1	ST.
F-2	Plan bricka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	4	ST.
F-3	Insexskruv M8xP1,25x16L (6 mm)	4	ST.
F-4	Ring av C-typ $\phi 20$	1	ST.
F-5	Vågformig bricka $\phi 20 \times \phi 30 \times 0,3t$	1	ST.
F-6	Plan bricka $\phi 20,3 \times \phi 30 \times 1t$	1	ST.
F-7	Lager	2	ST.
F-8	Sensor	1	ST.
F-9	Stort drivhjul	1	ST.
F-10	Sexkant skruv M8xP1,25x12Lx5T	3	ST.
F-11	Drivrem	1	ST.
F-12	Bussning $\phi 20,5 \times \phi 25 \times 7,5 \text{ mm}$	1	ST.
F-13	Axel	1	ST.
F-14	Skruv M4x12L	10	ST.
F-15	Invändigt skivskydd	2	ST.

F-16	Kryssformad skiva	2	ST.
F-17	Plan bricka $\phi 5 \times \phi 16 \times 1t$	4	ST.
F-18	Mutter M10xP1,25x10T till kryssformad skiva	2	ST
F-19	Frontskydd (höger)	1	ST.
F-20	Kedjeskydd (höger)	1	ST.
F-21	Skruv M5x16L	6	ST.
F-22	Rund skiva	2	ST.
F-23	Kedjeskydd (vänster)	1	ST.
F-24	Självgängande skruv M4x50L	7	ST.
F-25	Frontskydd (vänster)	1	ST.
F-26	Täckkåpa till styrstolpe	1	ST.
F-27	Skruv M4x10L till sensor	1	ST.
F-28	DC-kabel	1	ST.
F-29	Ändskydd till rund skiva	2	ST.
F-30	Adapter	1	ST.
G-1~G-8	Svänghjulsenhet	1	1 set
H-1~H-12	Drevset	1	1 set
I ~I-9	Magnetsats	1	1 set
J	Bakre stödben	1	ST.
J-1	Kloss till justerbart fotskydd	4	ST.
J-2	Fotskydd	4	ST.
J-3	Ändplugg till bakre stödben	2	ST.
J-4	Främre stödben	1	ST.
J-5	Plastmutter M8	2	ST.
J-6	Plan bricka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2T$	2	ST.
J-7	Transporthjul	2	ST.
J-8	Skruv M8xP1,25x40L	2	ST.
K-L	Vänster pedalarm	1	ST.
K-1	Skruv M5xP0,8x12L	4	ST.
K-2	Främre täckkåpa (vänster) för pedalarm	2	ST.
K-3	Bussning $\phi 26,7 \times \phi 17,12 \times 15L$	4	ST.
K-4	Främre täckkåpa (höger) för pedalarm	2	ST.
K-5	Vänster pedal	1	ST.
K-6	Höger pedal	1	ST.
K-R	Höger pedalarm	1	ST.
L-1~L-24	Skruvar och muttrar	1	1 set
M, F-1	Växellåda	1	1 set



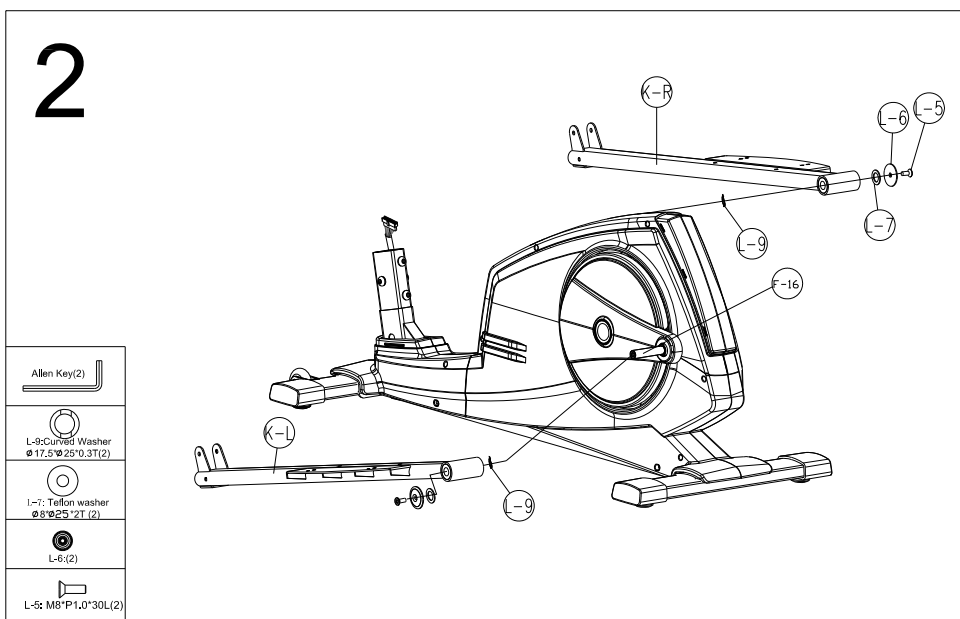
## Montering steg 1



1. Fäst det främre stödbenet (J-4) på huvudramen (F) med två plana brickor (L-23) och insexskruvar (L-11).
2. Fäst det bakre stödbenet (J) på huvudramen (F) med två plana brickor (L-23) och insexskruvar (L-11).
3. Ta bort täckkåpan till styrstolpen (F-26) från huvudramen (F).

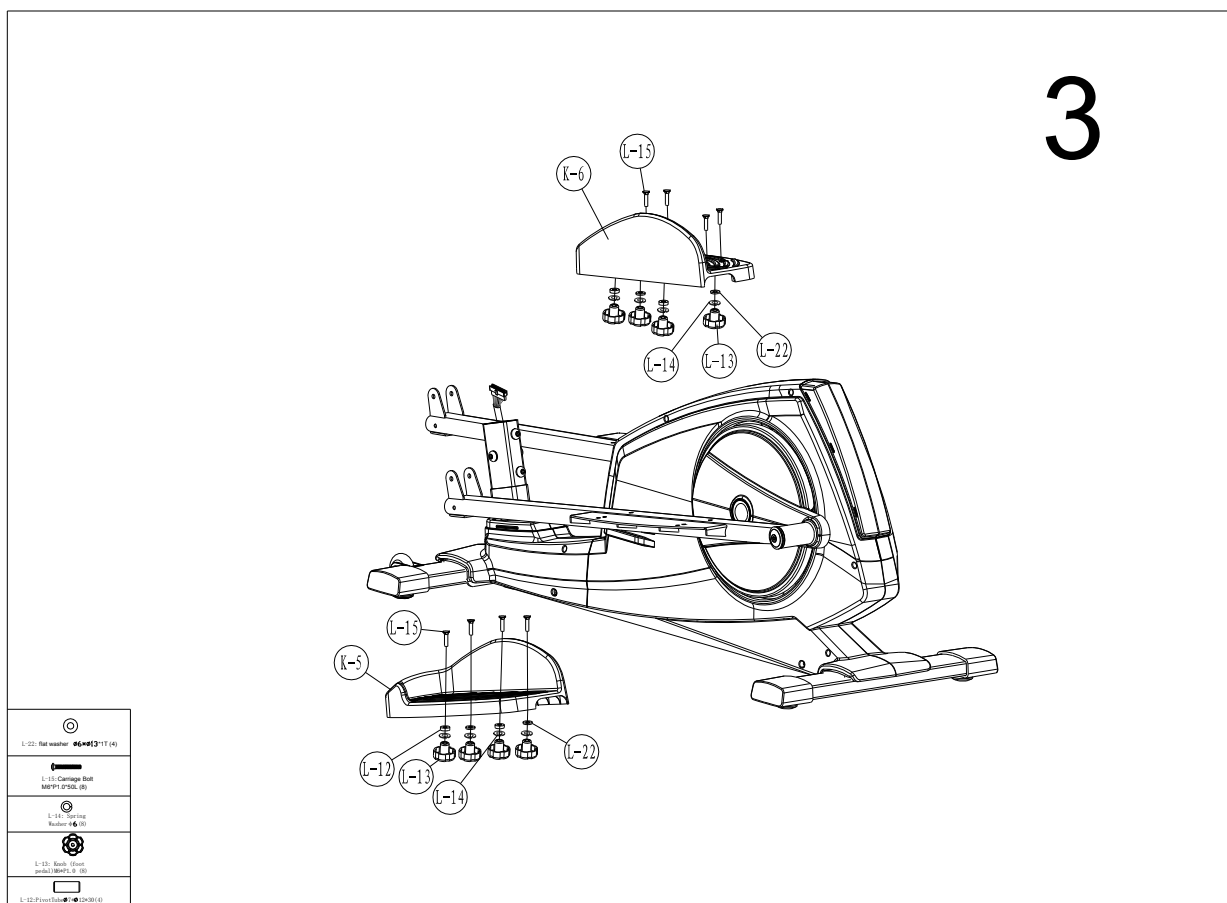
Efter montering kan crosstrainern justeras så att den står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera då höjden på fotskydden framtill och baktill. De förmonterade transporthjulena framtill möjliggör enkel förflyttning av crosstrainern och behöver därför peka nedåt vid montering (45°).

## Montering steg 2



1. Montera höger och vänster pedalarm (K-L, K-R) på den kryssformade skivan (F-16) med vågformiga brickor (L-9), plana brickor (L-7), packning (L-6) och insexskruvar (L-5).

## Montering steg 3

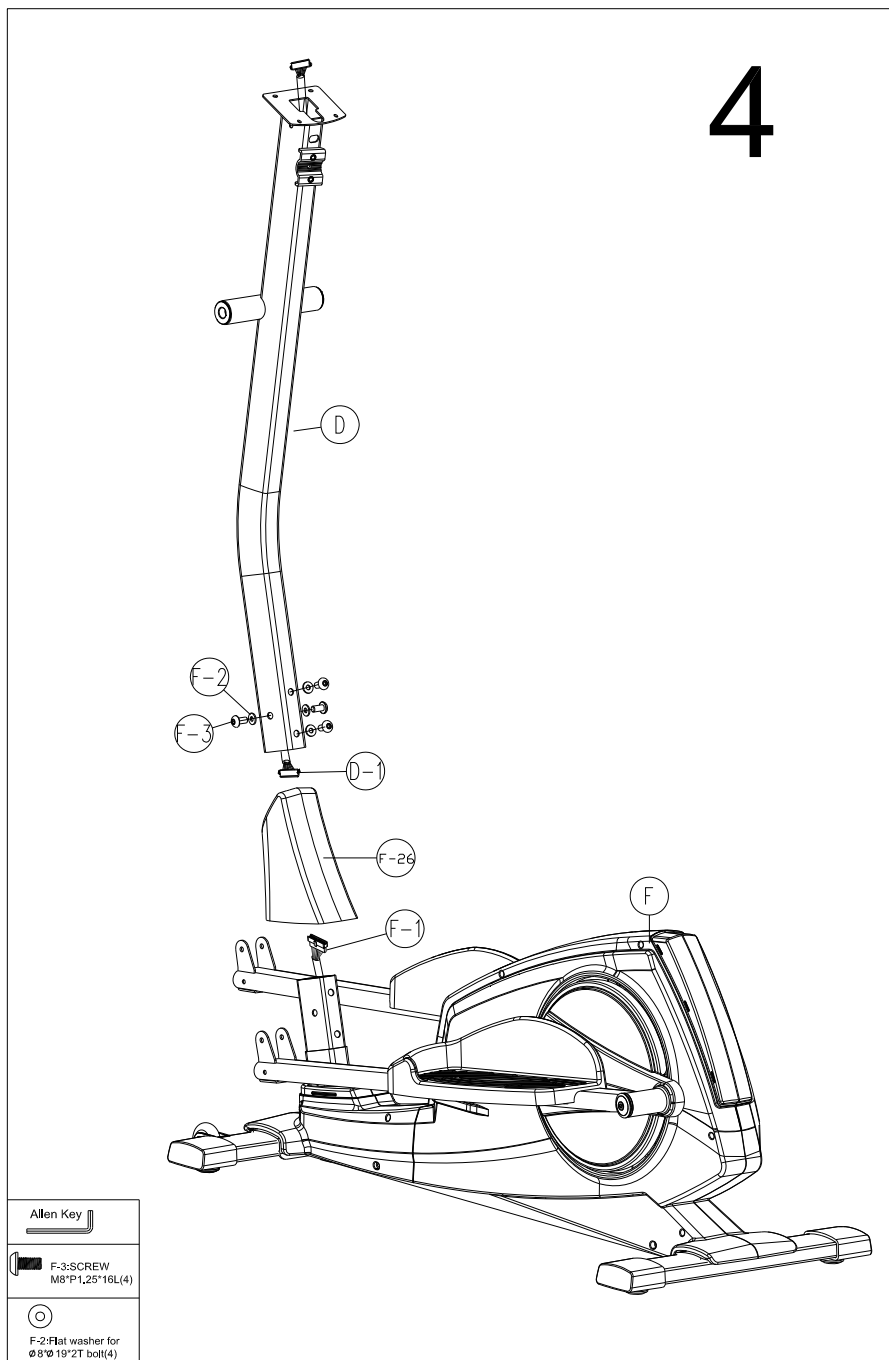


1. Sätt fast höger och vänster pedal (K-5, K-6) på pedalarmen (K-vänster/höger) och drag åt med 4 vred (L-13), plana brickor (L-22), fjäderbrickor (L-14), bussning (L-12) och vagnsskruv (L-15) på båda sidor.

Observera att vänster och höger pedal måste placeras i exakt samma position.

## Montering steg 4

1. Ta bort fyra uppsättningar med insexskruvar (F-3) och plana brickor (F-2) från huvudramen (F).
2. För styrstolpen (D) genom täckkåpan till styrstolpen (F-26).
3. Håll i styrstolpen (D) och koppla in den nedre datakabeln (F-1) och den övre datakabeln (D-1).
4. Placera styrstolpen (D) i huvudramen och sätt sedan fast den med fyra uppsättningar insexskruv (F-3) och plana brickor (F-2).

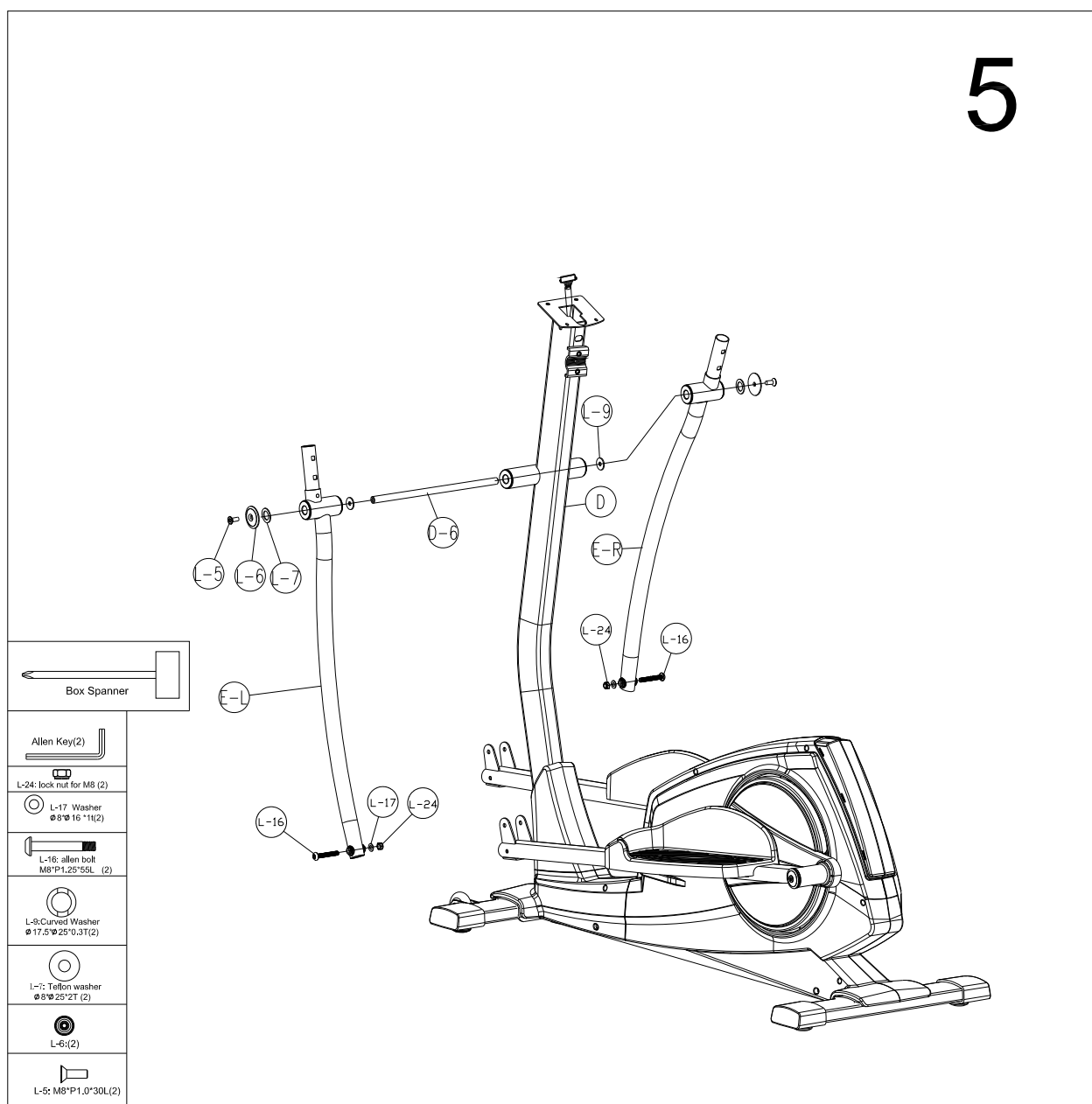


## Montering steg 5

1. För axeln (D-6) genom styrstolpen (D).
2. För axeln genom den vågformiga brickan (L-9) och det nedre handtaget (E-höger/vänster) och fixera sedan med plana brickor (L-7), packning (L-6) och insexskruv (L-5) på båda sidor.
3. Drag åt vagnsbultarna (L-16) med plana brickor (L-17) och plastmuttrar (L-24) för att fästa pedalarmen (K-vänster/höger) vid det nedre handtaget (E-vänster/höger) på båda sidor.

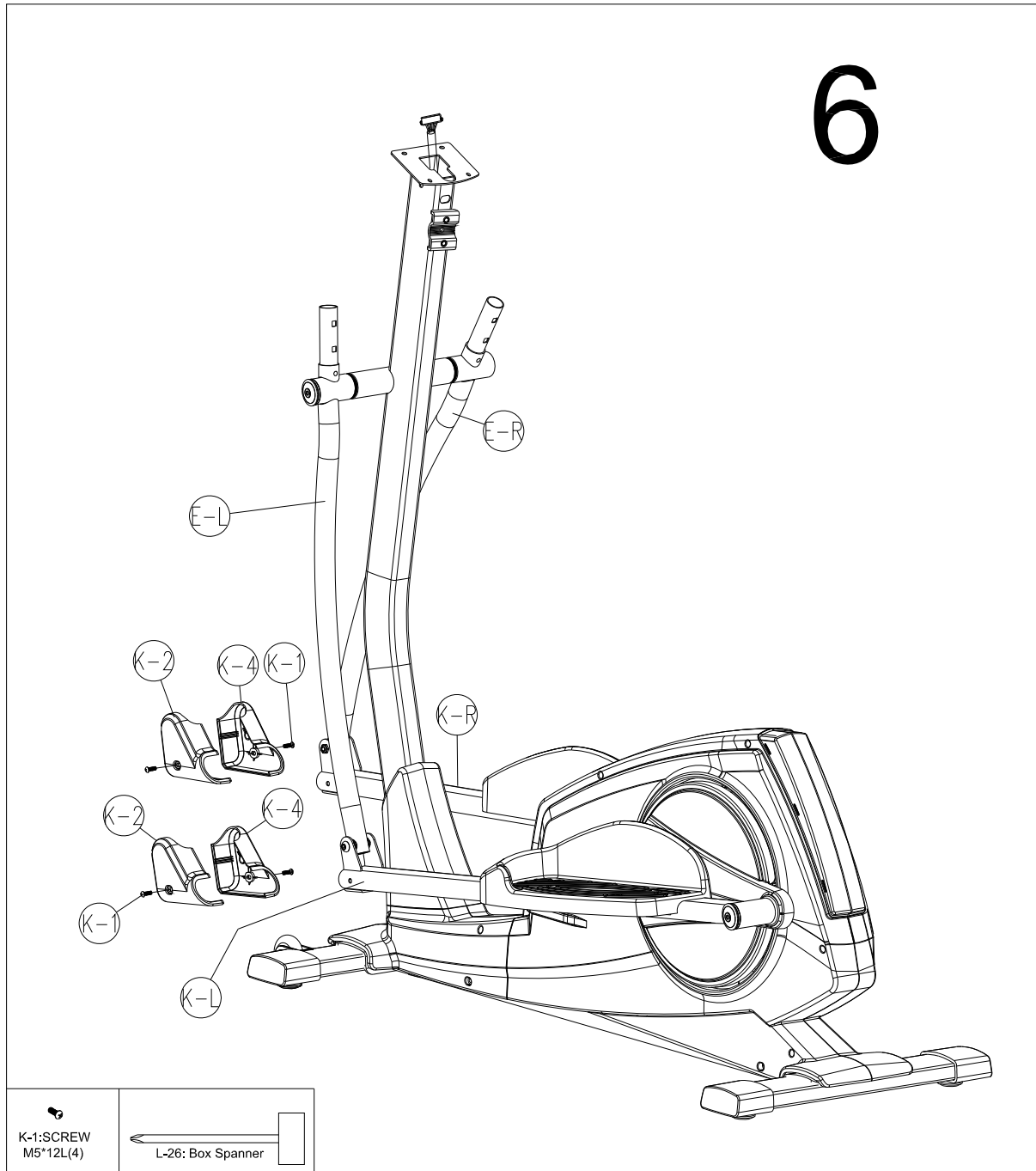
Obs! Använd två insexnyckel verktyg för att fixa bult (L-5) på båda sidor samtidigt.

# 5



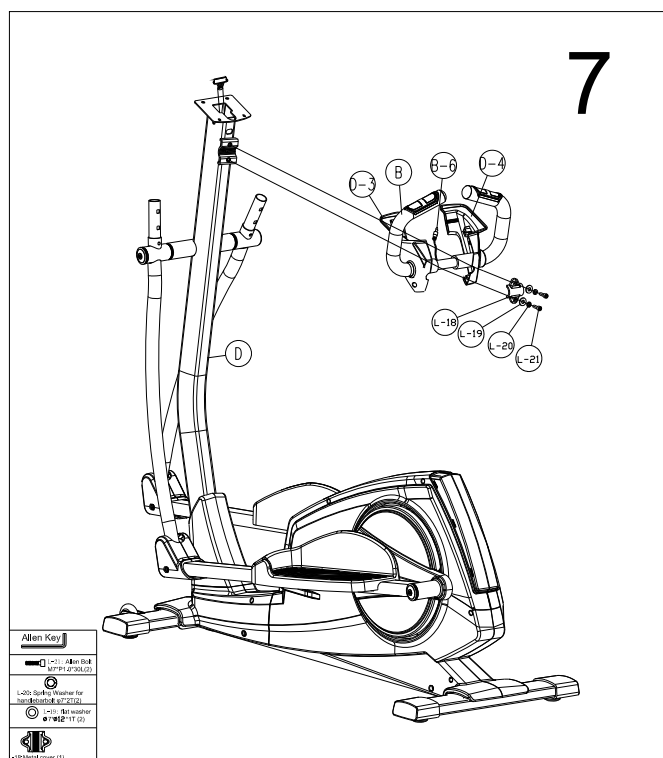
## Montering steg 6

1. Ta bort fyra uppsättningar skruvar (K-1) från pedalarmen (K-vänster/höger).
2. Montera den främre täckkåpan (vänster, höger) (K-2, K-4) till pedalarmen (K-vänster/höger) med skruv (K-1) på båda sidor.



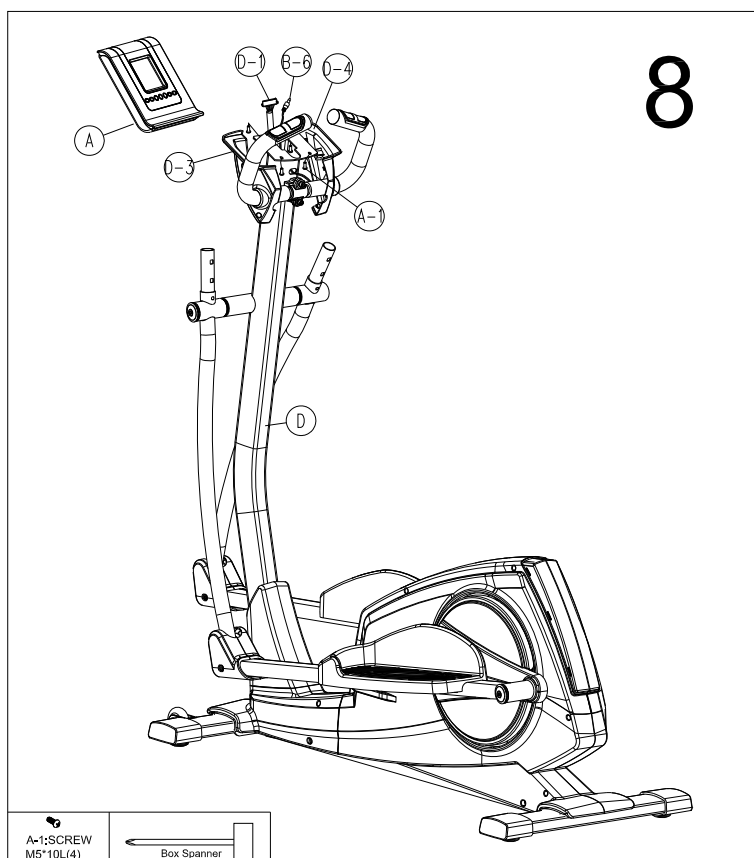
## Montering steg 7

1. För sladden till handpulsmäta ren (B-6) genom hålet i styrstolpen (D-7).
2. Fäst det främre handtaget (B) på styrstolpen (D) med fästkåpan (L-18) med två plana brickor (L-19), två fjäderbrickor (L-20) och två fästskruvar (L-21).



## Montering steg 8

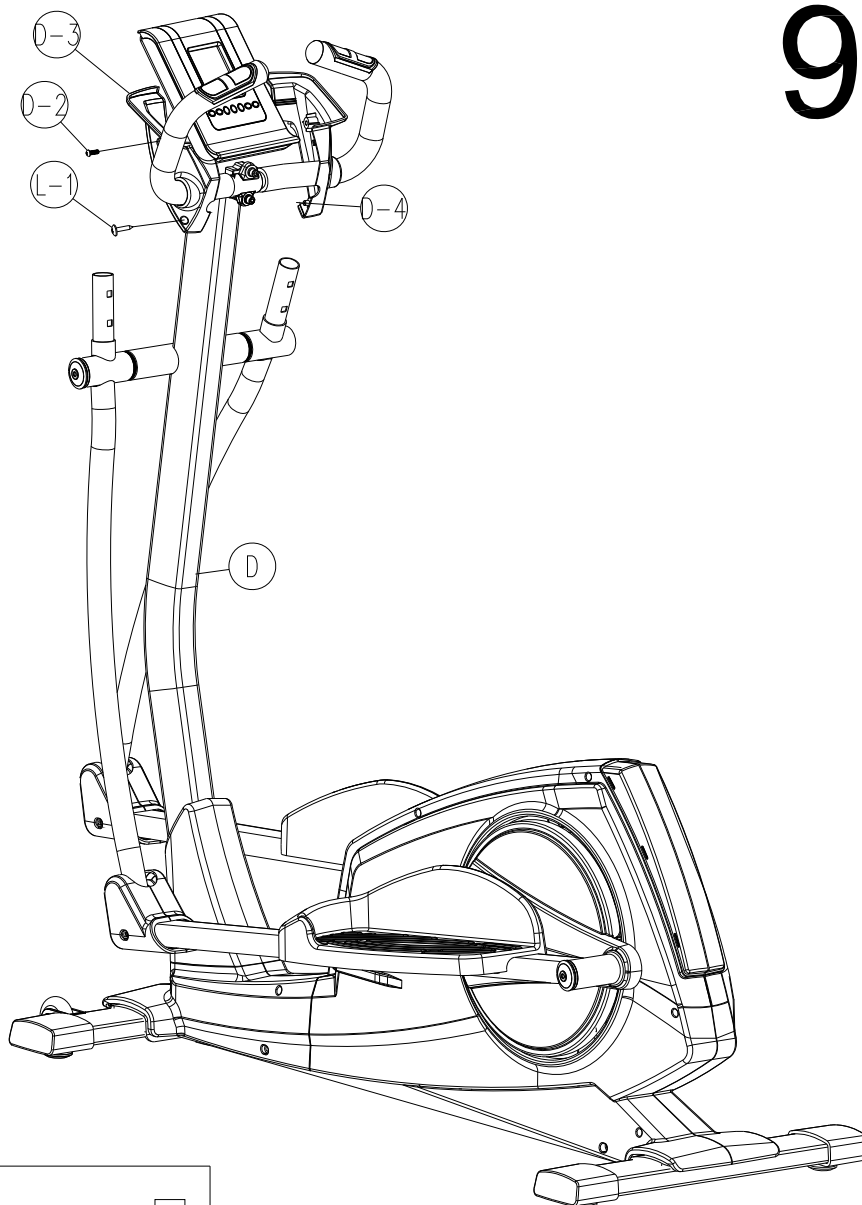
1. Anslut datorkablarna (D-1) och sladden till handpulsmäta ren (B-6) till datorn. Fäst sedan datorn (A) till datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-1).



## Montering steg 9

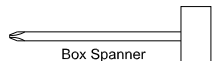
1. Ta bort skruv (D-2) från styrstolpen (D).

2. Montera täckkåpan till konsolfästet (D-3, D-4) på styrstolpen (D) med skruv (D-2) och självgängande skruv (L-1).



D-2: SCREW  
M5\*p0.8\*12L(2)

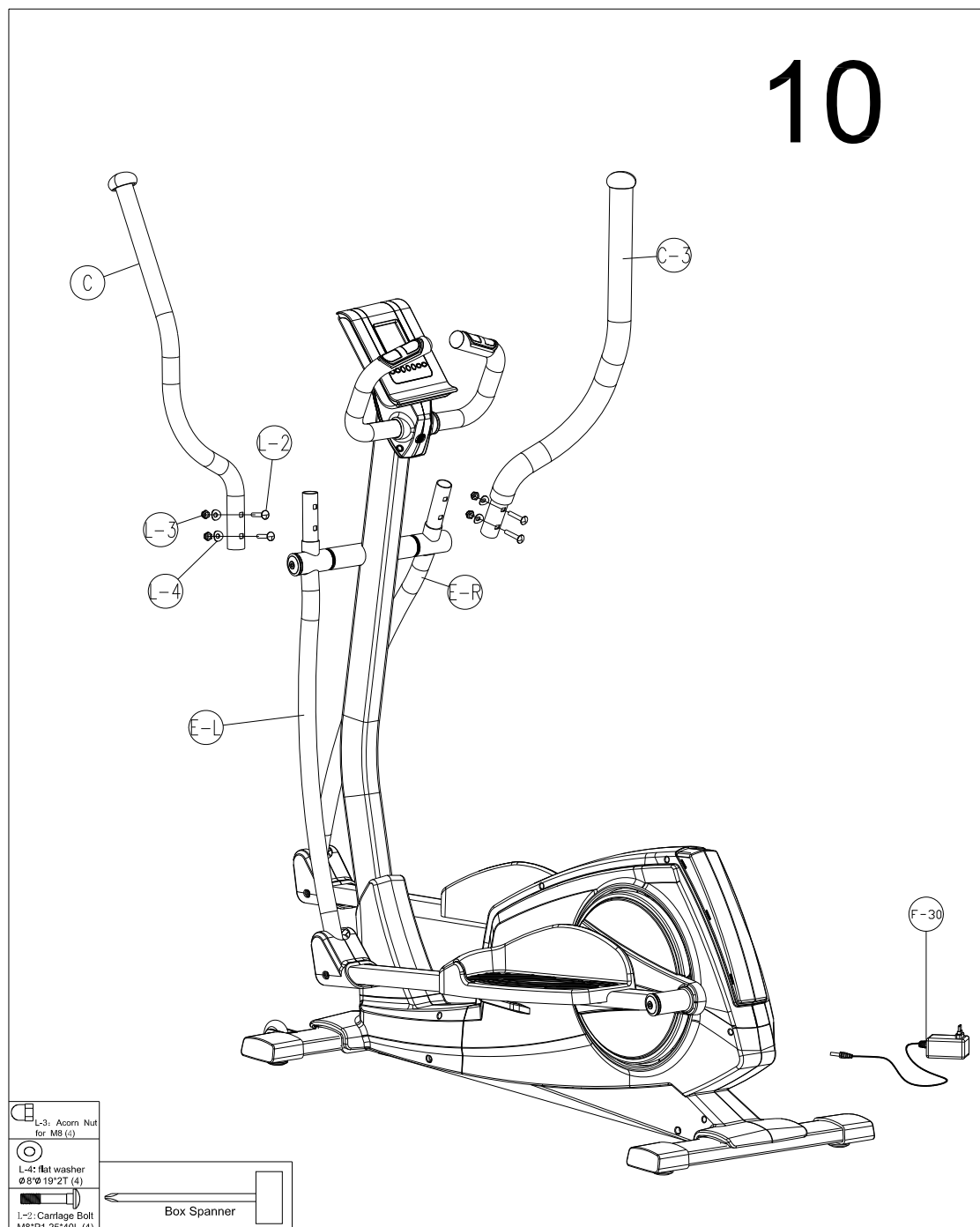
L-1 Screw M3\*25L(1)



Box Spanner

## Montering steg 10

1. Montera höger och vänster övre handtag (C, C-4) till det nedre handtaget (E-höger/vänster) med vagnsbultar (L-2), muttrar (L-3) och halvrunda brickor (L-4).





# BRUKSANVISNING FÖR CASALL XT12-KONSOLEN



## SKÄRMFUNKTIONER:

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	Intervall: 0:00–99:59. Tid som träningen har pågått.
SPEED (hastighet)	Intervall: 0,0–99,9 km/tim Nuvarande träningshastighet.
DISTANCE (sträcka)	Intervall: 0,0–99,9 km Upplupen sträcka under träningspasset.
CALORIES (kalorier)	Förbrända kalorier under träningspasset. Intervall: 0–999 kalorier  * Kaloriförbränningen som visas på skärmen är generell. För mer detaljerad kaloriförbrukning vänligen kontakta en legitimerad rådgivare.
PULSE (puls)	Nuvarande puls (BPM, slag per minut). Ett alarm ljuder när pulsen är högre än den förinställda målpulsen.
RPM (varv/min)	Varv per minut (på svänghjulet). Intervall: 0–999
WATT (effekt)	Energiförbrukning under träningen. Intervall 0–350 watt.
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.

## KNAPPARNAS FUNKTIONER:

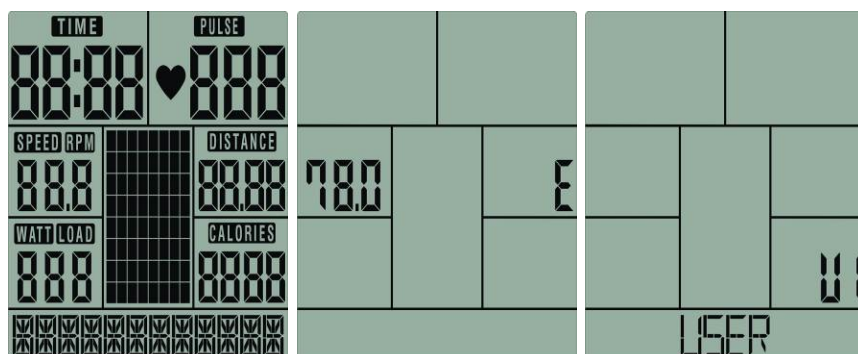
KNAPP	BESKRIVNING
Up (upp)	<ul style="list-style-type: none"><li>Öka motståndet.</li><li>Välja inställning.</li></ul>
Down (ned)	<ul style="list-style-type: none"><li>Minska motståndet.</li><li>Välja inställning.</li></ul>
Mode (läge)	<ul style="list-style-type: none"><li>Bekräfta inställning eller val.</li></ul>
Reset (återställ)	<ul style="list-style-type: none"><li>Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen.</li><li>Återgång till huvudmenyn eller stoppläget.</li></ul>
Start/stop (start/stopp)	<ul style="list-style-type: none"><li>Starta eller avbryta träningen.</li></ul>
Recovery (återhämtning)	<ul style="list-style-type: none"><li>Testa återhämtningsförmågan.</li></ul>
Body fat (kroppsfett)	<ul style="list-style-type: none"><li>Mät kroppsfett i procent och BMI.</li></ul>

### **DRIFT:**

#### START

Sätt i strömsladden i kontakten. Datorn startas och visar alla segment på skärmen i två sekunder. Välj läge (U1–U4) och inställningsläge för användaruppgifter (Sex (kön), Age (ålder), Height (längd), Weight (vikt)).

Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till strömsparläge. Konsolen återgår till normalläge om du trycker på någon av knapparna.



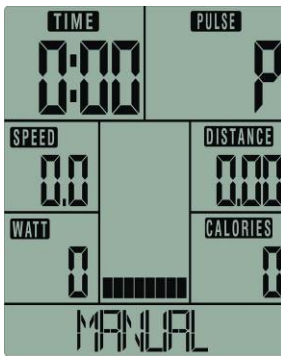
### Manuellt läge

Justera motståndet manuellt under träningen.

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

Eller följ stegen nedan:

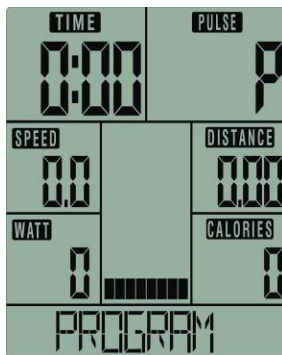
1. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj Manual (manuellt) och bekräfta med Mode (läge).
2. Ställ in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) med UP (upp) och DOWN (ned). Bekräfta med MODE (läge).
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). 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.



### **Programläge**

Välj ett förinställt träningsprogram.

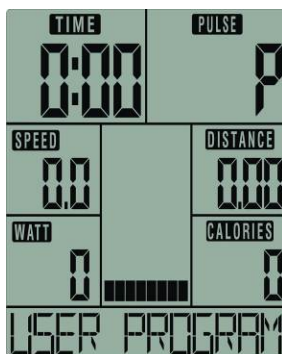
1. Välj träningsprogram med UP (upp) eller DOWN (ned), välj Program (program) och bekräfta med Mode (läge). (Totalt antal program = 12)
2. Ställ in TIME (tid) med UP (upp) och DOWN (ned).
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera motståndet med UP (upp) och DOWN (ned).
4. 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. Tryck på MODE (läge) för att gå till nästa kolumn. (Totalt antal kolumner = 20)
3. Håll ned MODE (läge) för att avsluta inställningen.
4. Ställ in TIME (tid) genom att trycka på UP (upp) eller DOWN (ned).
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.



## Pulskontrolläge

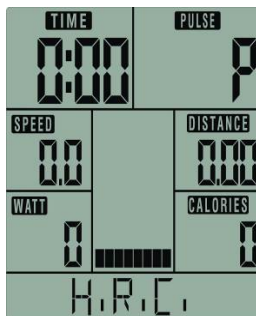
Ställ in en målpuls för träningen.

1. Välj träningsprogram med UP (upp) och DOWN (ned), välj H.R.C. (pulskontrolläge) och bekräfta med Mode (läge).
2. Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) och välj 55 %, 75 %, 90 % eller TAG (målpuls, standard: 100).

\*Formel:  $(220 - \text{ålder}) \times \text{___} \%$

\*Exempel: Om du är 25 år och väljer 75 % blir målpulsen  $(220 - 25) \times 75 \% = 146$  slag/min.

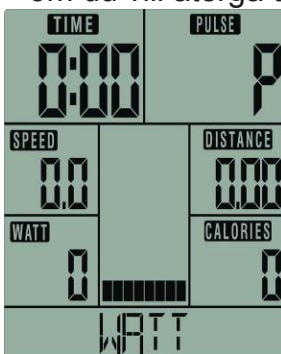
3. Ställ in TIME (tid) genom att trycka på UP (upp) eller DOWN (ned) .
4. Tryck på START/STOP (start/stopp) när du vill starta eller avbryta träningen. Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.



## Effektläge

Visa energiförbrukningen under träningen

1. Välj träningsprogram med UP (upp) eller DOWN (ned), välj WATT (effekt) och bekräfta med Mode (läge).
2. Ställ in målvärde för effekt med UP (upp) eller DOWN (ned). (Standard: 120).
3. Ställ in TIME (tid) med UP (upp) eller DOWN (ned).
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Justera effektnivån med UP (upp) eller DOWN (ned).
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (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.

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

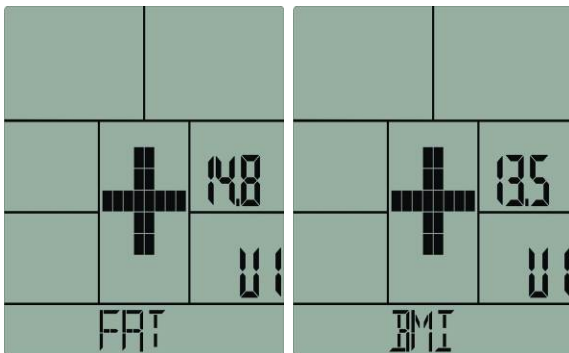


1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

### Kroppsfttlläge

Mät kroppsftt och BMI.

1. Tryck på knappen BODY FAT (kroppsftt) när träningen avslutas.
2. Håll i handtagen i åtta sekunder. Datorn visar BMI-värde och ftt i procent.
3. Tryck på knappen BODY FAT (kroppsftt) igen om du vill återgå till huvudmenyn.



\*I kroppsfttöversikten kan du se kroppsfttintervallet.

\*I BMI-översikten kan du se BMI-intervallet.

### <ÖVERSIKT>

BMI (body mass index)

BMI-SKALA	LÅG	LÅG/MEDEL	MEDEL	MEDEL/HÖG
INTERVALL	<20	20-24	24,1-26,5	>26,5

KROPPSFETT:

INTERVALL KÖN	LÅG	LÅG/MEDEL	MEDEL	MEDEL/HÖG
MAN	<13 %	13 %-25,9 %	26 %-30 %	>30 %
KVINNA	<23 %	23 %-35,9 %	36 %-40 %	>40 %

Felsökning:

E-1 – visas när maskinen inte får någon pulssignal. Försök att hålla hårdare i handtagen.

E-4 – visas när värdet för FAT% (fettprocent) är under 5 eller över 50 och när BMI är under 5 eller över 50.

**Obs!** Alla förinställda data försvinner om du tar ut kontakten (adaptern) till maskinen. Konsolen är avsedd att användas av en person i taget. Endast användarprofil U1–U4 kan sparas i alla lägen.