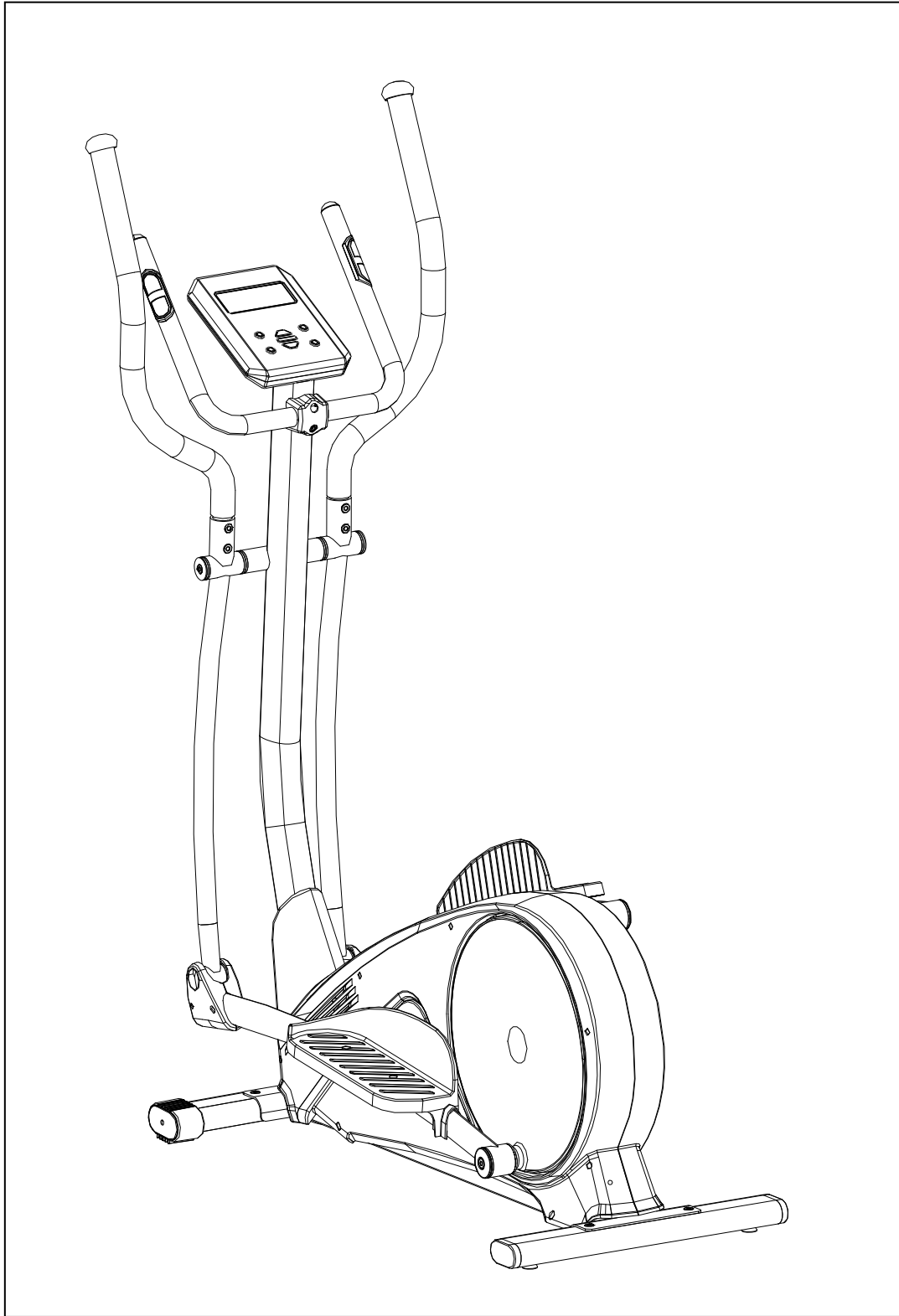


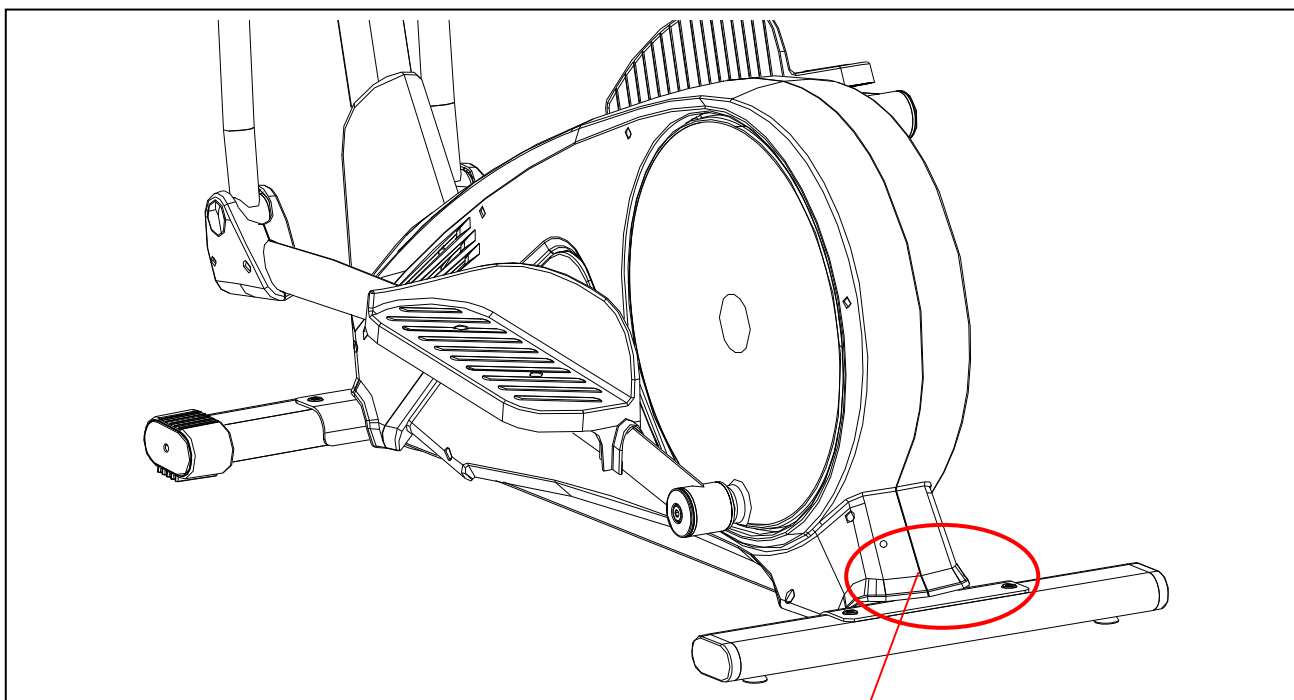
Casall X250

93014

CROSSTRAINER

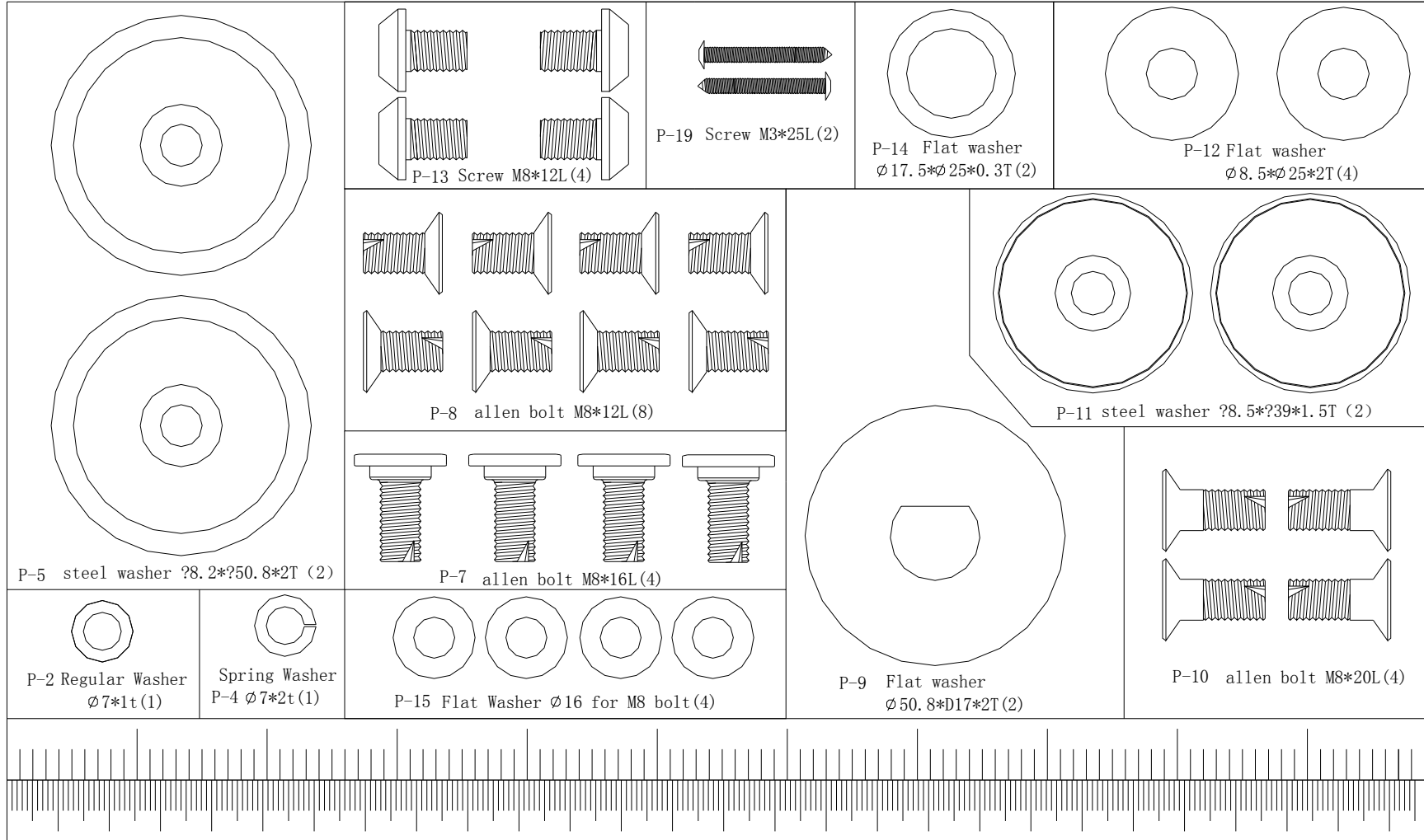


Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer:

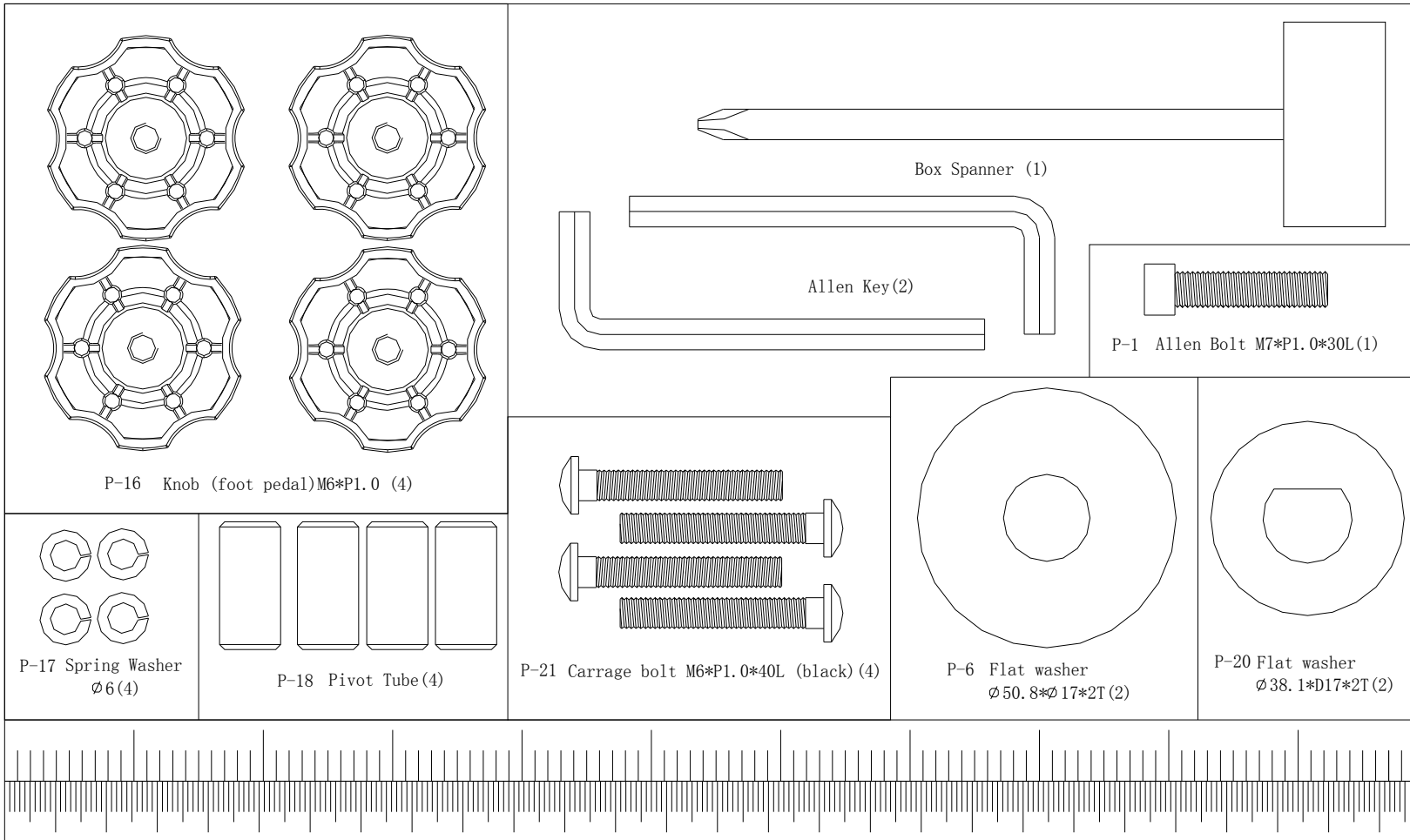


Serienummer:

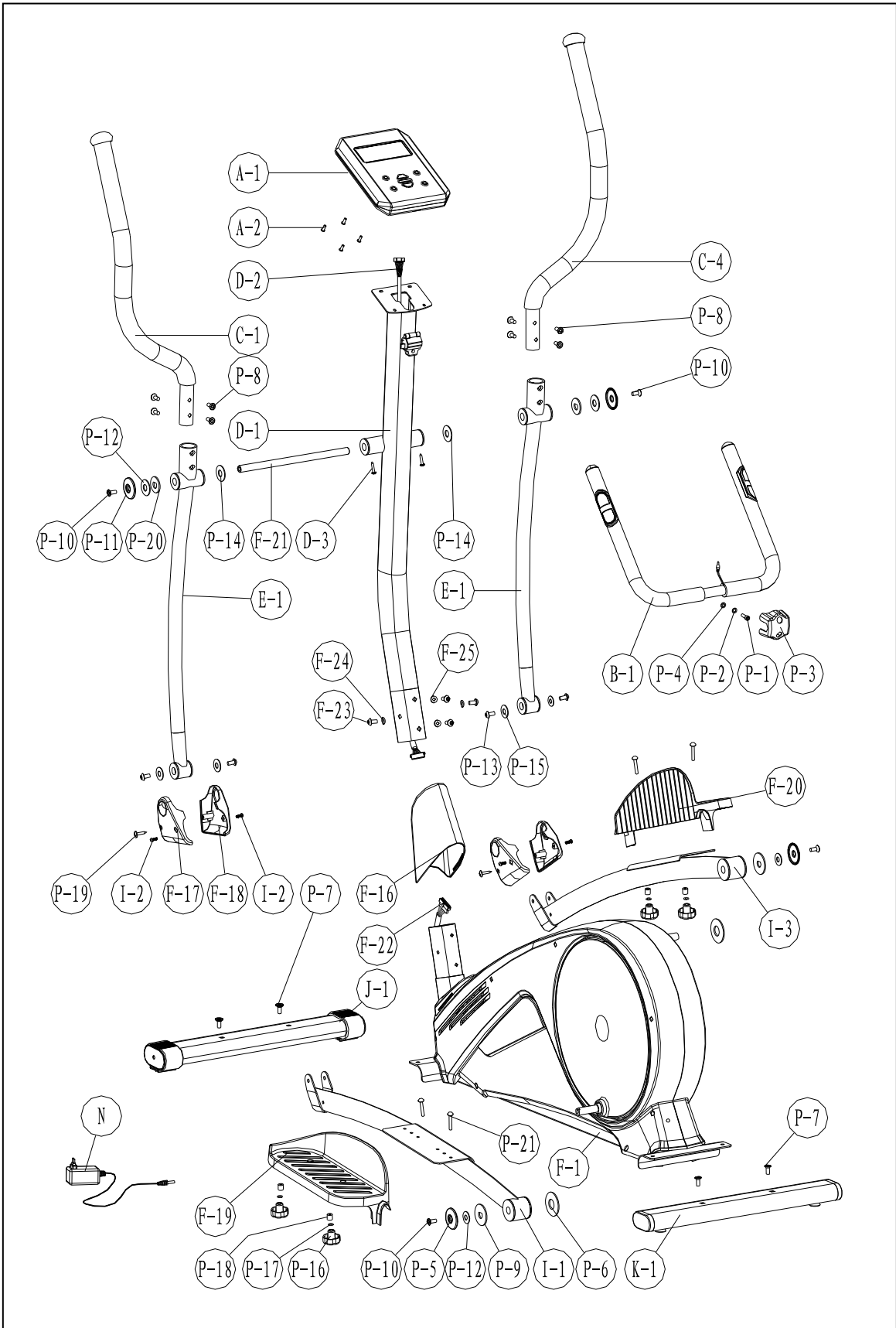
X250



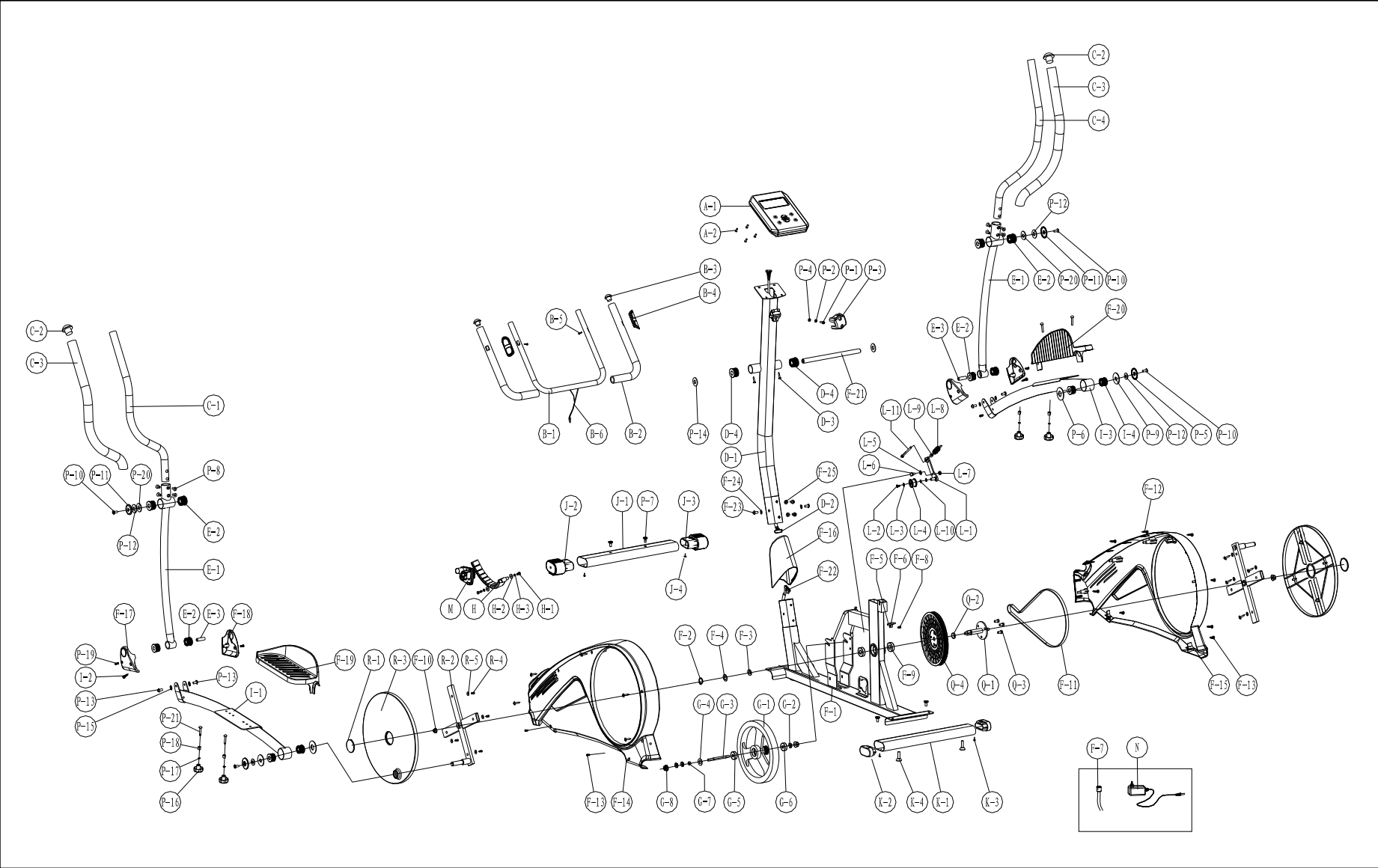
X250



Assembly Diagram



EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

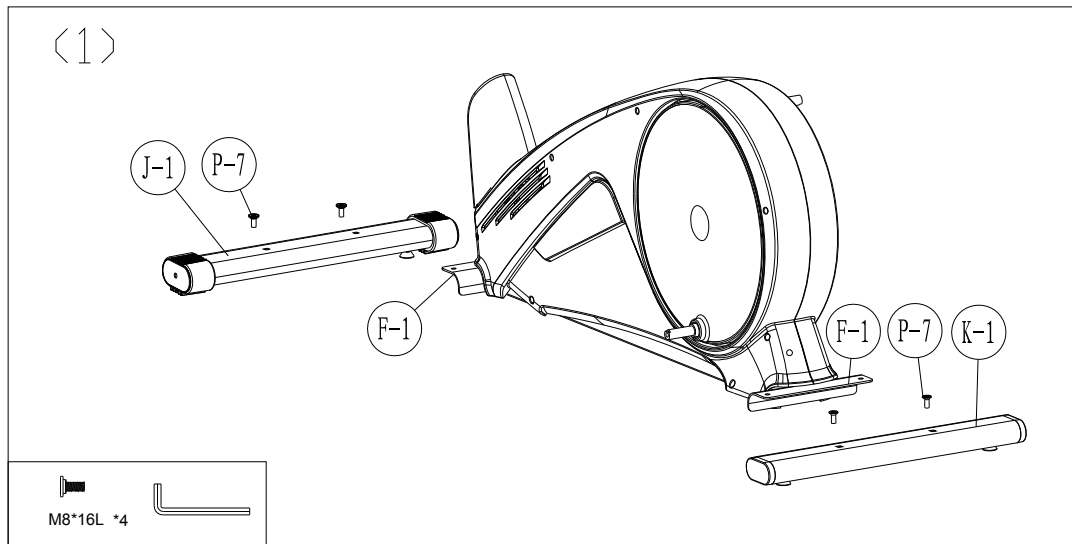
Part no.	Description	QTY	
A-1,A-2	Computer w/ Screw	1	SET
B-1	Front handlebar	1	PCS
B-2	Foam grip for front handlebar	2	PCS
B-3	End cap for front handlebar	2	PCS
B-4	Hand pulse for front handlebar	2	PCS
B-5	Screw M4x20L	2	PCS
B-6	Hand pulse sensor wire	1	PCS
C-1	Left upper handlebar	1	PCS
C-2	End cap for upper handlebar	2	PCS
C-3	Foam grip for upper handlebar	2	PCS
C-4	Right upper handlebar	1	PCS
D-1	Handlebar post	1	PCS
D-2	Upper computer cable	1	PCS
D-3	Screw M6xP0.8x15L	2	PCS
D-4	Axle bushing	2	PCS
E-1	Lower handlebar	2	PCS
E-2	Bushing for lower handlebar	4	PCS
E-3	Sleeve for lower handlebar	2	PCS
F-1	Main frame	1	PCS
F-2	C-clip	1	PCS
F-3	Wave washer	1	PCS
F-4	Flat washer	1	PCS
F-5	Sensor box	1	PCS
F-6	Sensor holder	1	PCS
F-7	DC wire	1	PCS
F-8	Screw M4x10L	1	PCS
F-9	Bearing 6004RS	2	PCS
F-10	Pattern nut M10xP1.25x7.3T	2	PCS
F-11	Drive belt J6 1219m/m	1	PCS
F-12	Screw M4x50L	5	PCS
F-13	Screw M5x16L	6	PCS
F-14	Left chain cover	1	PCS
F-15	Right chain cover	1	PCS
F-16	Cover for handlebar post	1	PCS
F-17	Front cover (Left) for pedal post	2	PCS
F-18	Front cover (Right) for pedal post	2	PCS
F-19	Left pedal	1	PCS
F-20	Right pedal	1	PCS
F-21	Axle for handlebar post	1	PCS
F-23	Allen bolt M8xP1.25x20L for handlebar post	4	PCS

F-24	Flat washer $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$ for handlebar post	2	PCS
F-25	Curve washer $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$ for handlebar post	2	PCS
G~G-7	Flywheel set	1	SET
G-8	Pattern nut for flywheel	2	PCS
H~H-3	Magnetic set	1	SET
I-1	Left pedal arm	1	PCS
I-2	Screw M5x14L	4	PCS
I-3	Right pedal arm	1	PCS
I-4	Bushing for pedal arm	4	PCS
J-1	Front stabilizer	1	PCS
J-2	Left end cap w/transport wheel for front stabilizer	1	PCS
J-3	Right end cap w/transport wheel for front stabilizer	1	PCS
J-4	Screw 3/16"x3/4"	2	PCS
K-1	Rear stabilizer	1	PCS
K-2	End cap for rear stabilizer	2	PCS
K-3	Screw 3/16"x11/8"	4	PCS
K-4	Adjustment cap for rear stabilizer	2	PCS
L-1~L-11	Idler wheel set	1	SET
M, F-22	Gear box set	1	SET
N	Adaptor	1	PCS
P-1~P-23	Bolts & nuts pack	1	SET
Q-1	Shaft	1	PCS
Q-2	Bushing	1	PCS
Q-3	Hex screw M8xP1.25x12L	3	PCS
Q-4	Drive pulley	1	PCS
R-1	Cap for round disc	2	PCS
R-2	Cross disc	2	PCS
R-3	Round disc	2	PCS
R-4	Self-tapping screw M4x14L	8	PCS
R-5	Flat washer $\phi 5 \times \phi 16 \times 1t$	8	PCS

MONTERING

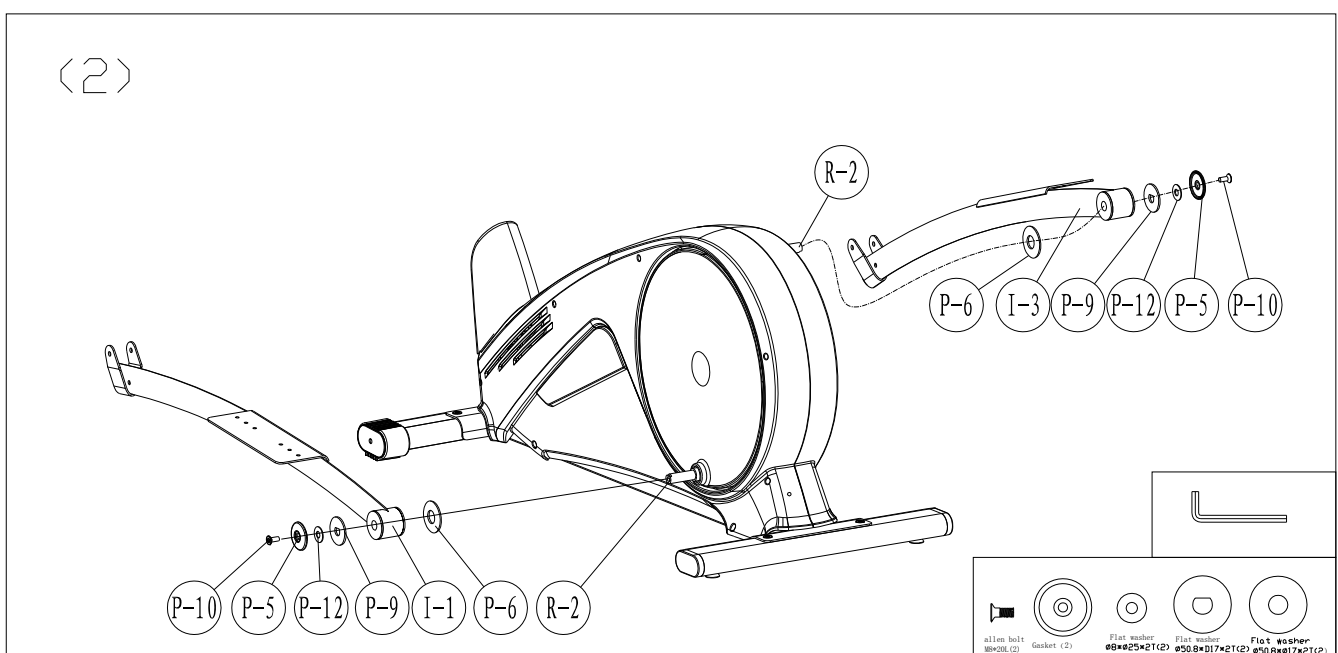
STEG 1

Fäst det främre stödbenet (J-1) på huvudramen (F-1) med två sexkantskruvar (P-7). Fäst det bakre stödbenet (K-1) på huvudramen (F-1) med två sexkantskruvar (P-7).



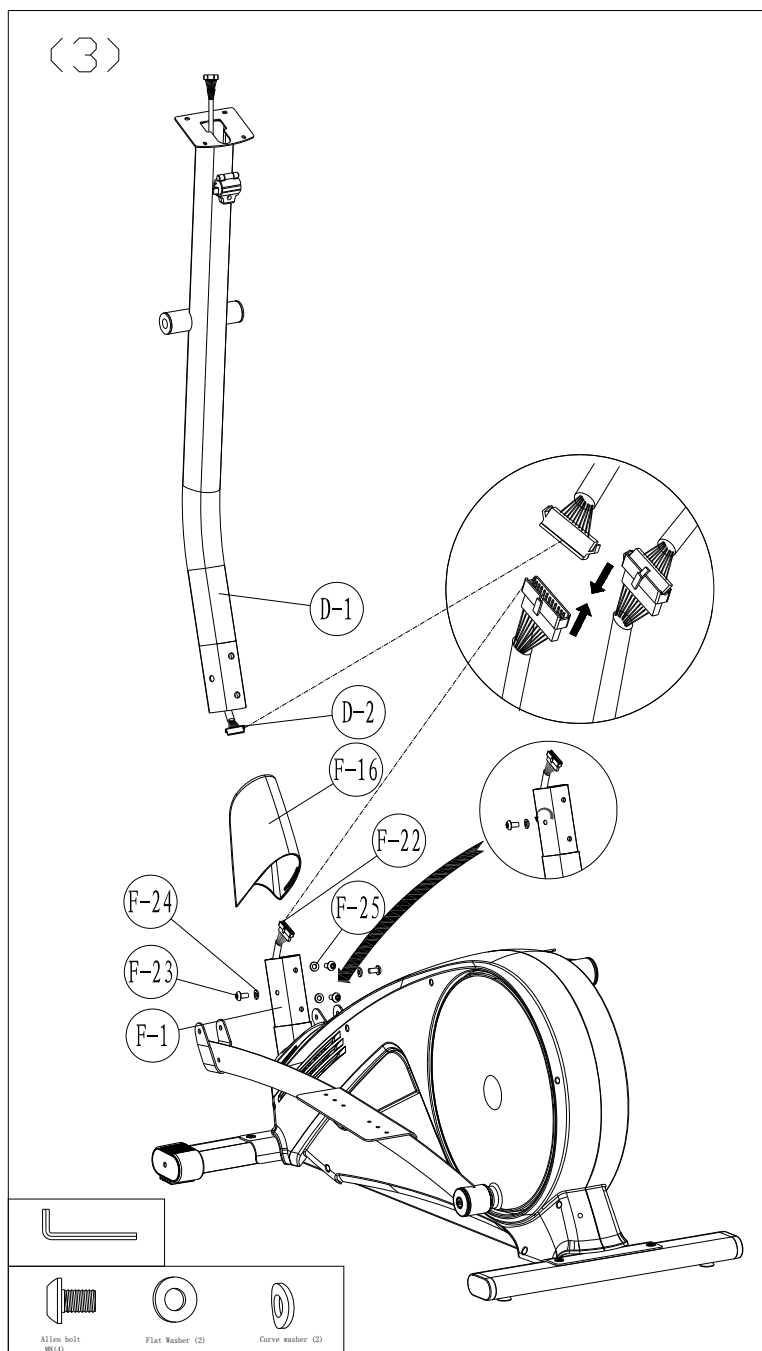
STEG 2

1. Fäst den enstaka plana brickan (P-6) genom att föra den genom den kryssformade skivan (R-2 vänster/höger).
2. Fäst pedalstolpen (I-1) mot den kryssformade skivan (R-2L) med hjälp av en flat bricka $\phi 50,8$ (P-9), en flat bricka $\phi 25$ (P-12), packning (P-5) och en sexkantskruv (P-10).
3. Fäst pedalstolpen (I-3) mot den kryssformade skivan (R-2R) med hjälp av en flat bricka $\phi 50,8$ (P-9), en flat bricka $\phi 25$ (P-12), packning (P-5) och en sexkantskruv (P-1).



STEG 3

1. Var vänlig demontera de fyra sexkantskruvarna M8x20 (F-23), 2 plana brickor (F-24) och 2 böjda brickor (F-25) från huvudramen (F-1)
2. För styrstolpen (D-1) genom styrstolpens täckåpa (F-16).
3. Håll i styrstolpen (D-1) och koppla in den nedre datakabeln (F-22) och den övre datakabeln (D-2).
4. Skjut in styrstolpen (D-1) i huvudramen och fäst den med fyra M8x20 sexkantskruvar (F-23) och 2 plana brickor (F-24) och böjd bricka (F-25).

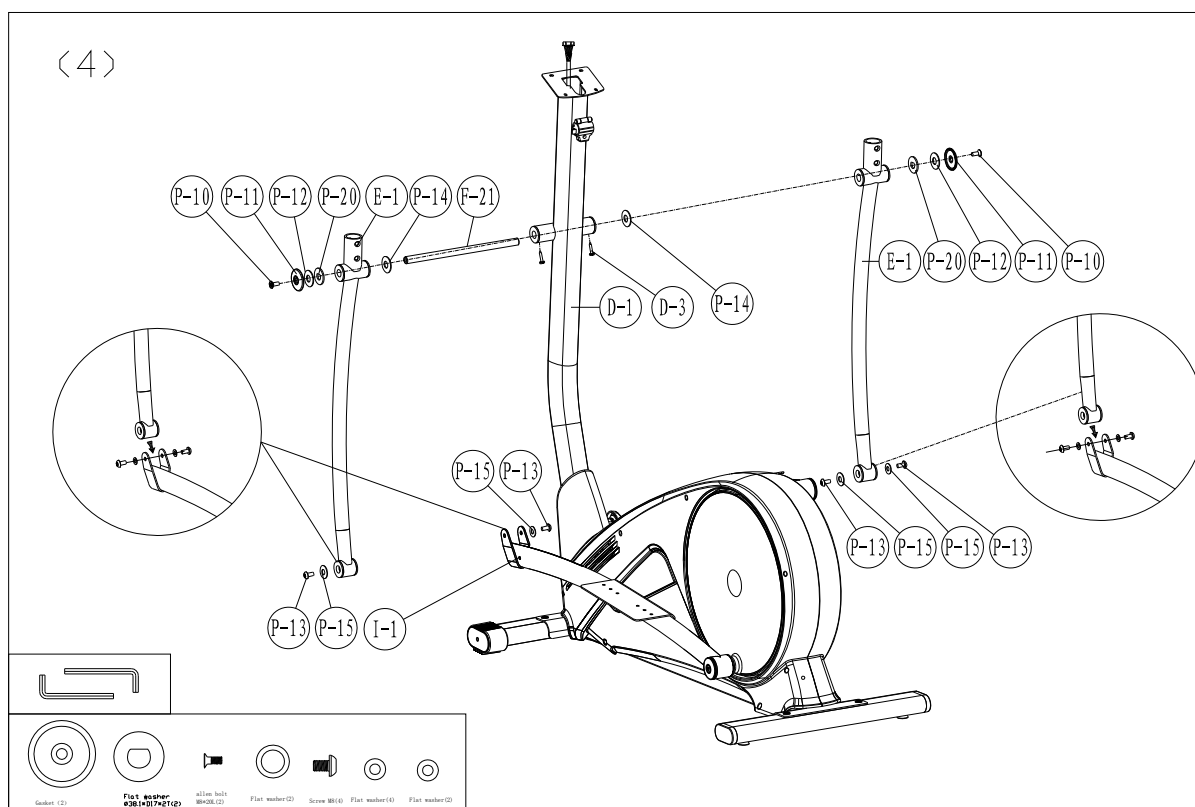


STEG 4

1. Ta först bort de förinstallerade skruvarna (D-3) som sitter på styrstolpen (D-1).
2. För axeln (F-21) genom styrstolpen (D-1) med hjälp av två skruvar (D-3).
3. För axeln genom den vågformiga brickan (P-14) och det nedre handtaget (E-1 höger/vänster) och fixera sedan med plana brickor $\varnothing 38,1$ (P-20), plana brickor $\varnothing 25$ (P-12), packning (P-11) och sexkantskruv (P-10) på båda sidor.

Obs! Använd två insexnycklar till sexkantskruvarna (P-10) på båda sidor samtidigt.

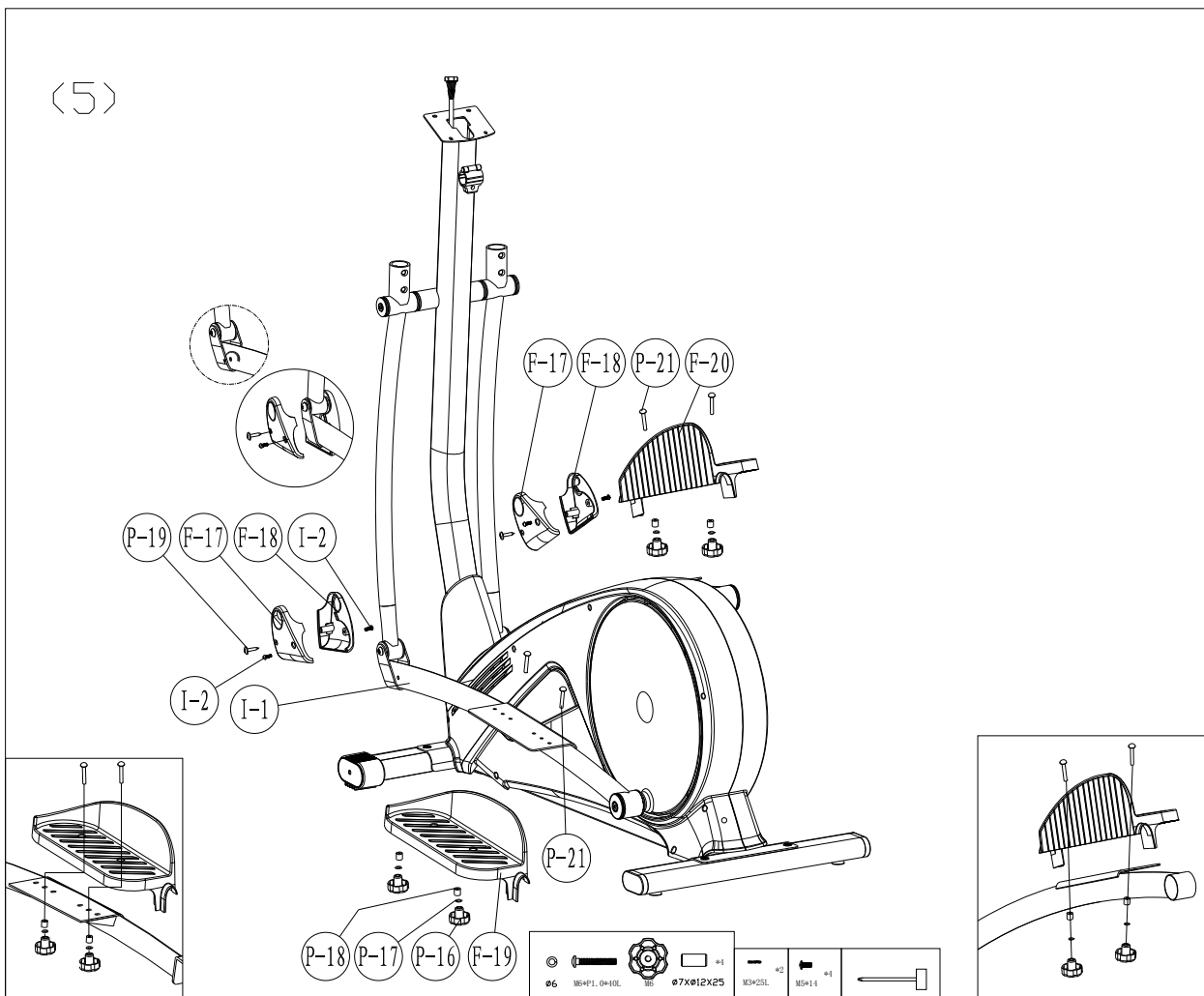
4. Dra åt sexkantskruvarna (P-13) med plan bricka (P-15) för att fästa vänster pedalarm (I-1) och nedre vänster styrstolpe (E-1L) på var sida.
5. Dra åt sexkantskruvarna (P-13) med plan bricka (P-15) för att fästa höger pedalarm (I-3) och nedre höger styrstolpe (E-1R) på var sida.



STEG 5

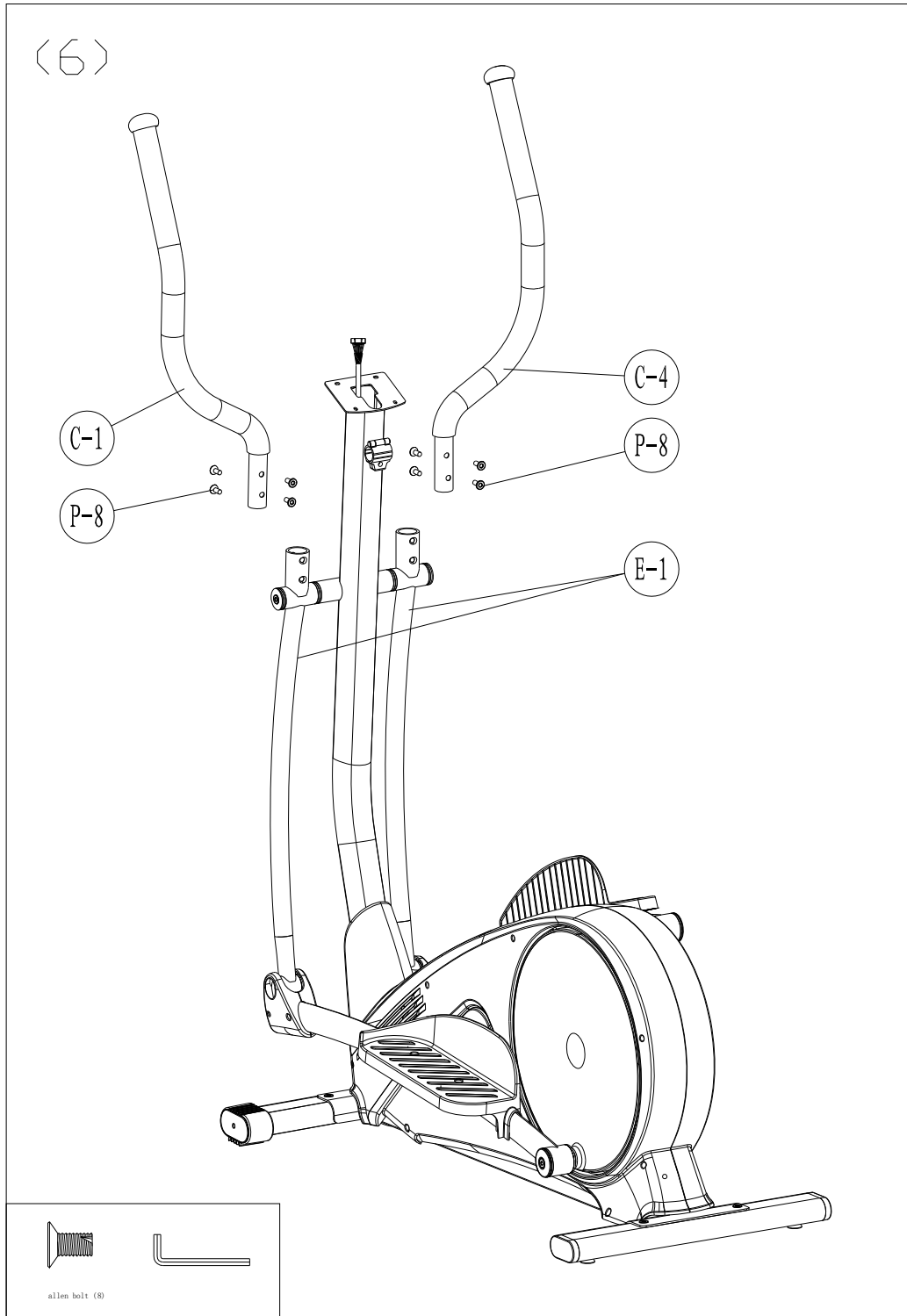
1. Ta bort fyra uppsättningar skruvar (I-2) från pedalarmen (I-1, I-3 vänster/höger).
2. Montera den främre täckkåpan (vänster, höger) (F-17, F-18) mot pedalarmen (I-1, I-3 vänster/höger) med skruv (I-2) och skruv (P-19) på båda sidor.
3. Placera höger/vänster pedal (F-19, F-20) på pedalarmen (I-1, I-3 vänster/höger) och dra åt den med hjälp av 4 knoppar (P-16), fjäderbricka (P-17), hylsa (L-12) och bultar (L-15) på varje sida

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



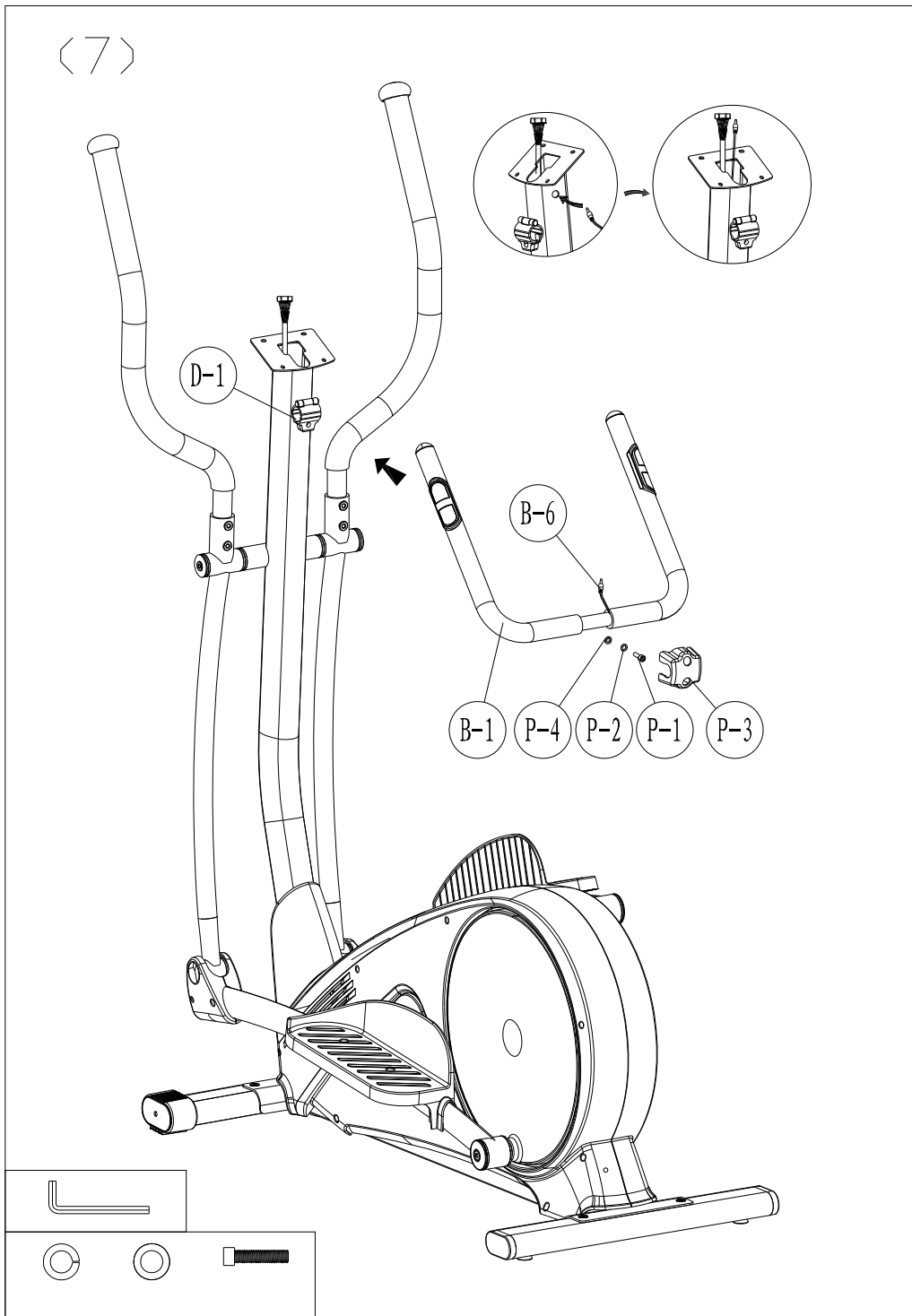
STEG 6

Sätt de övre handtagen (C-1, C-4) (höger/vänster) i de nedre handtagen (E-1 vänster/höger) och fäst med de åtta sexkantskruvarna (P-8)



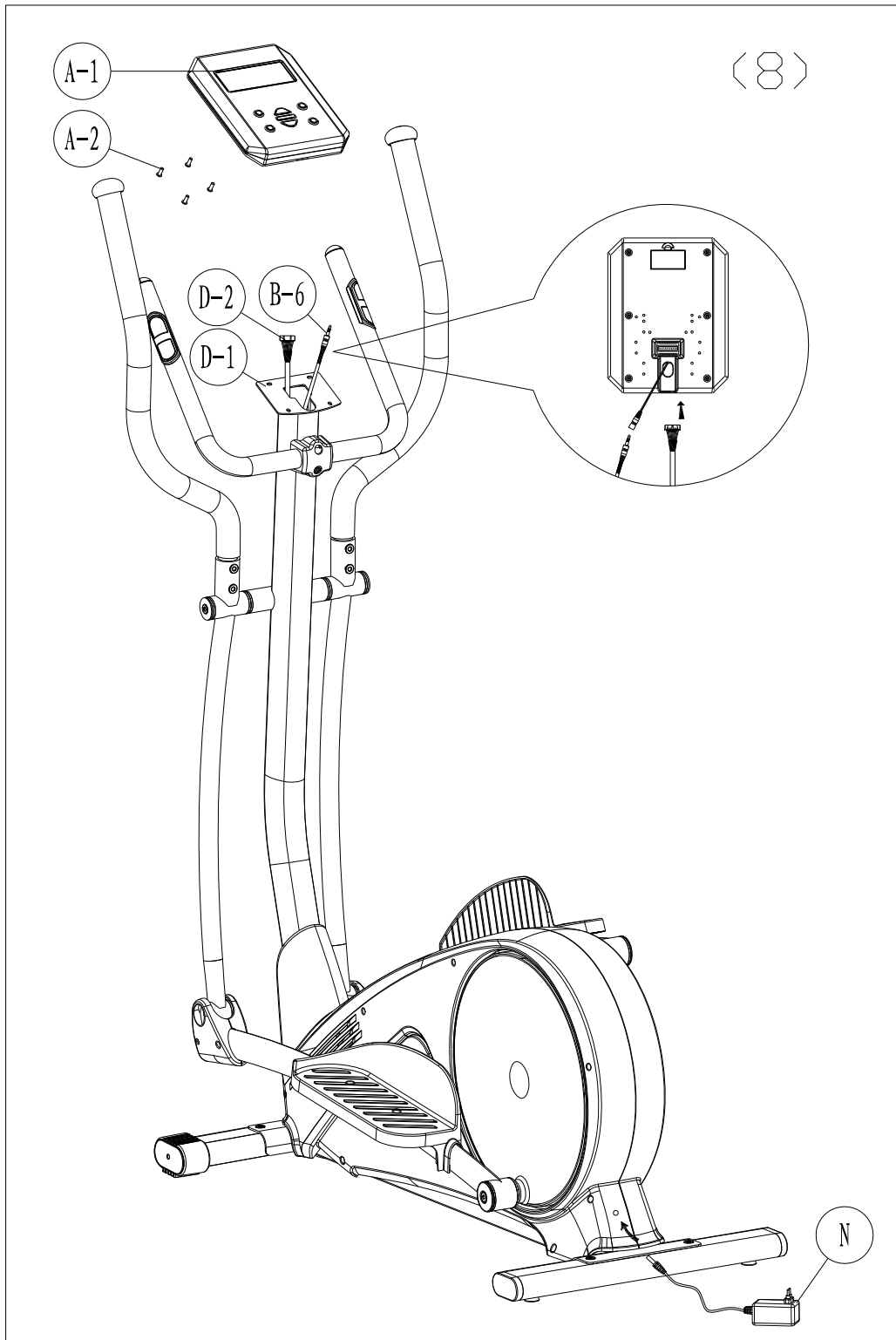
STEG 7

1. Montera det främre handtaget (B-1) på styrstolpen (D-1).
2. Fäst det främre handtaget (B-1) på styrstolpen (D-1) med fästlådan med två fjäderbrickor (pt. P-4), två plana brickor (P-2) och två fästsruvar (P-1). Se till att skruvarna är väl åtdragna
3. Sätt plastskyddet (P-3) på styret (B-1).
4. För sladden till handpulsmetaren (B-6) genom hålet i styrstolpen.



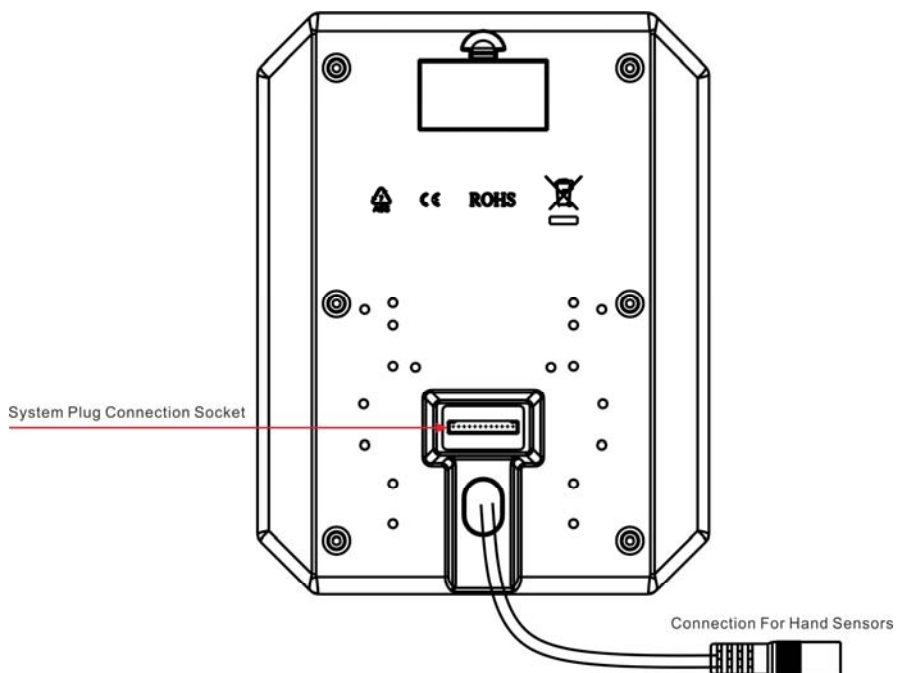
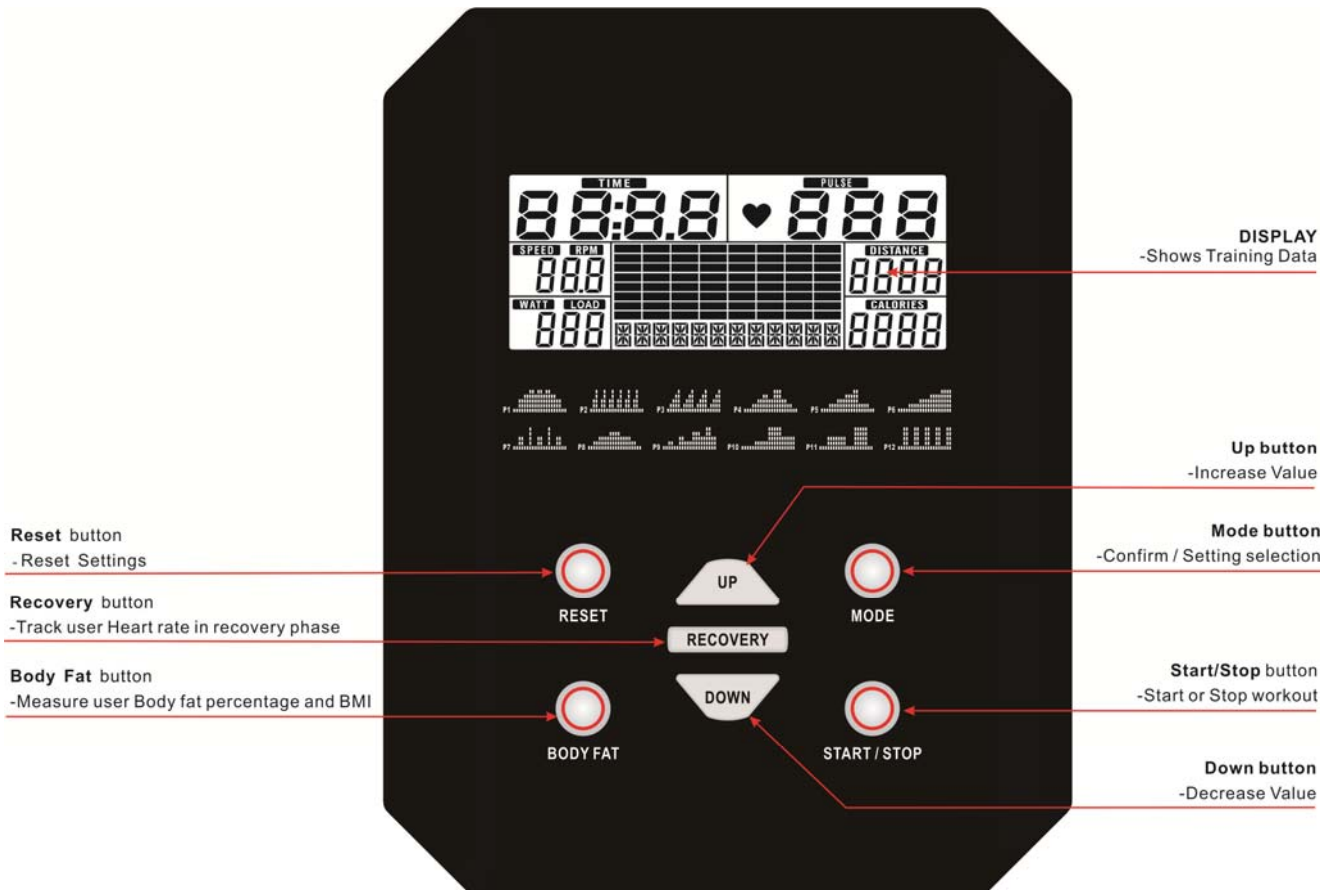
STEG 8

1. Anslut datorkablarna (D-2) och sladden till handpulsmäta- ren (B-6) till datorn (A-1).
Koppla sedan datorn (A-1) till datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-2).
2. Anslut adaptern (N) till likströmsuttaget (som finns på kedjeskyddets baksida).

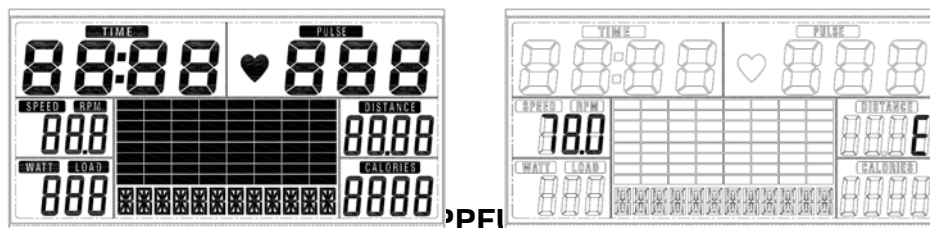


SM3711-67 BRUKSANVISNING

!!! För enkel träning behöver man inte alltid välja något träningsprogram eller manuellt ställa in TID, AVSTÅND eller andra värden. Du kan bara börja trampa.



Så snart datorn matas med ström hörs en ljudsignal och alla element på LCD-displayen visas under 2 sekunder. Därefter visas hjuldiametern en kort stund.



Träningsvärden	Visningsintervall	Inställningsintervall
TIME (tid)	0:00–99:59 min.	0:00–99:00 min.
SPEED (hastighet)	0,0–99,9 km	/
DISTANCE (sträcka)	0,0–99,9 km	0,0–99,9 km
CALORIES (kalorier)	0–999 kal.	0–990 kal.
WATT (effekt)	0–999 W	10–350 W
RPM (varv/min.)	0–999	/
PULSE (puls)	30-230 slag/min.	0-30`230 slag/min.

KNAPP	FUNKTION
UP (upp)	- Öka motståndet
DOWN (ned)	- Minska motståndet
Mode (läge)	- Bekräfta inställning - Välj program
Reset (återställ)	- Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen. - Nollställ alla värden vid inställning av träningsvärden eller stoppläge.
Start/Stop (start/stopp)	- Starta eller avbryta träningen.
Återhämtning	- Kontrollera pulsen under återhämtningsfasen.
Body fat (kroppsfett)	- Mät användarens andel kroppsfett och BMI (kroppsmasseindex).

Ljudsignaler

Alla inställningar som görs med datorn bekräftas med en ljudsignal:

1 kort pip = inställningen bekräftas

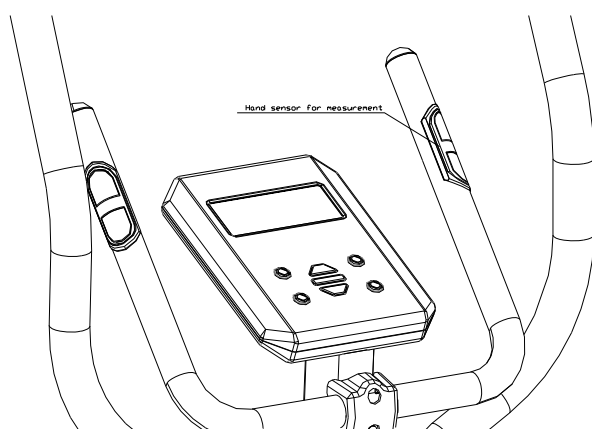
2 korta pip = det går inte att göra några inställningar

Träningsinformation

Datorn beräknar och visar alla värden automatiskt beroende på användarens träningsstatus (se tabellen).

Obs!

* Om bara ett "P" visas i stället för ett pulsvärde så går pulsen inte att mäta. Greppa handtaget över alla fyra pulsgivare. Fukta först dina handflator med lite vatten vid behov.



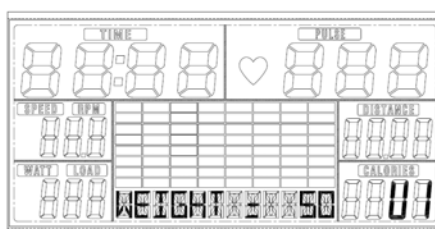
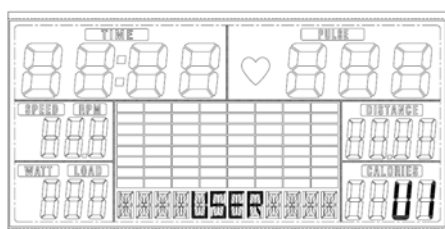
* Vad som visas i displayens mittfält beror på vilken typ av träning som har valts. Datorn erbjuder ett antal olika sätt att variera träningspassen och göra dem mer motiverande.

Följande träningsprogram finns:

- Manuell träning (träning utan program)
- Träning med program (det finns 12 inbyggda program, P01–P12)
- Träning med ditt eget program (User program/användarprogram)
- Träning med pulsstyrningsprogram (H.R.C)
- Träning med angiven uteffekt (WATT)

Starta träning omedelbart (MANUAL/manuell)

Så snart strömmatning är inkopplad begär datorn att du skapar dina egna uppgifter. Tryck på knapparna UP (upp) och DOWN (ned) för att ställa in användardata (för funktionen BODY FAT/kropps fett), ställa in ålder (Age), kön (Gender), längd (Height), vikt (Weight) i U1–U4 och bekräfta genom att trycka på knappen MODE (läge). Gå sedan till läget för val av träningsprogram.



MANUAL blinkar i matrisdisplayen 1 gång per sekund. Om du tidigare har valt ett program eller börjat träna - tryck på RESET för att återgå till startdisplayen.

-Tryck på knappen START/STOP för att börja träna direkt utan att göra några fler inställningar.

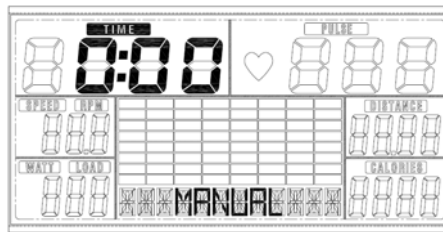
-Tryck på knapparna UP (upp) och DOWN (ned) för att ange dina personliga inställningar. Följande fält kommer att blinka i tur och ordning:

- . TIME (tid)
- . DISTANCE (sträcka)
- . CALORIES (kalorier)
- . PULSE (puls)

Använd UP (upp) och DOWN (ned) för att välja värden och bekräfta ditt val med knappen MODE (läge).

Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp).

Så snart någon av de inställda värdena uppnår det inställda målvärdet så kommer symbolen att blinka i motsvarande fönster på displayen (t.ex. TIME/tid) och flera pipjud ges.



-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas under fönstret LOAD/belastning (standardvärdet är nivå 1).

-Tryck på knappen START/STOPP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.

-Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.

Hur man väljer träningsprogram (PROGRAM)

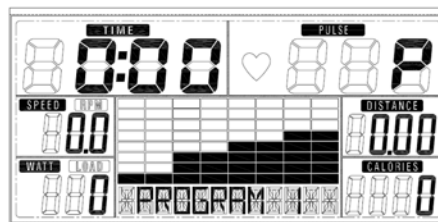
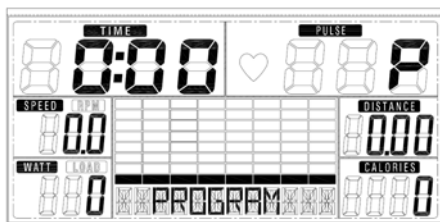
Så snart strömmatning är ansluten blinkar ordet MANUAL/manuellt på skärmen.

-Tryck på knapparna UP (upp) och DOWN (ned) för att växla mellan MANUAL (manuell)→**PROGRAM (program)**→ USER PROGRAM (användarprogram)→H.R.C. (pulsstyrning)→WATT (effekt).

- Välj PROGRAM (program) och tryck på MODE (läge) för att bekräfta. Programmen är förinställda med 12 profiler. Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja en av de 12 förinställda profilerna. Ange önskad tid för träningspasset och tryck på TART/STOPP för att börja träna.

-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned).

Det just inställda värdet kommer att visas i fönstret LOAD(belastning).



-Förklaring av olika program:

Intervallprogram P2- P3- P7- P12

Program med successivt ökande belastning P6- P9- P11

Program med ökning och sänkning av belastningen P1- P4- P5- P8 -P10

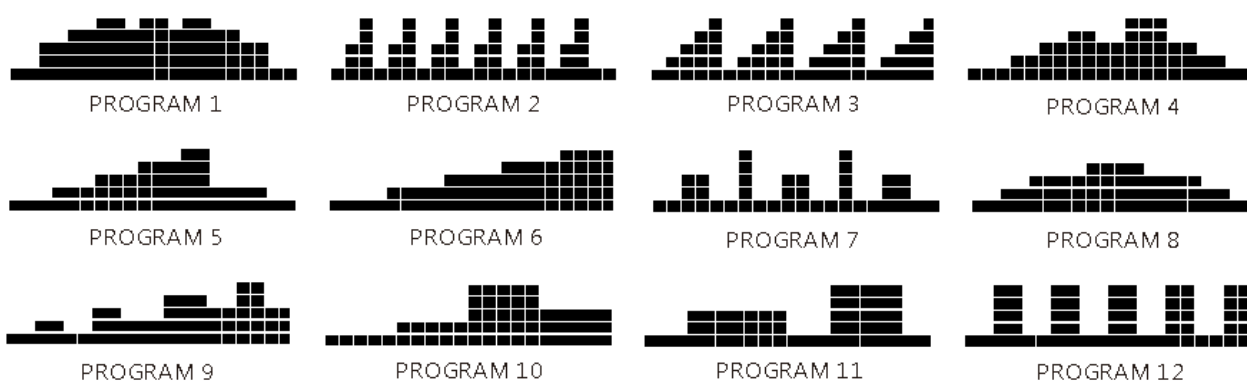
De sparade träningsprogrammen är särskilt utformade för att förbättra den aerobiska grundkonditionen.

. Som nybörjare bör du börja med dessa program i låg hastighet och ställa in ett lågt pedalmotstånd.

. Du bör gå vidare till intervallprogram först efter att du redan har tränat flera gånger.

-Tryck på knappen START/STOPP för att avsluta träningen.

-Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.



Användarvald profil (USER PROGRAM/användarprogram)

Här kan du utforma din egen profil med staplar, precis som med de förinställda programprofilerna.

-Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja USER PROGRAM och välj genom att trycka på MODE (läge). Den första stapeln visas.

-Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att ange motståndsnivå och bekräfta genom att trycka på knappen MODE (läge). Nästa stapel visas.

-Fortsätt samma process upp till 20 staplar. Den högsta motståndsnivån är 32. För att avsluta inställningarna eller avbryta inställningarna, tryck länge på knappen MODE (läge).

-Mata in med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) hur långt träningspass du vill göra och tryck på START/STOPP för att börja träna.

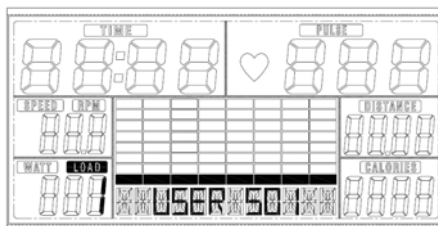
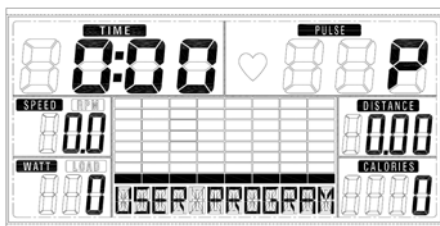
-Du kan justera motståndet i pedalerna under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned).

Det just inställda värdet kommer att visas i fönstret LOAD(belastning).

-Tryck på knappen START/STOPP för att avsluta träningen.

-Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.

Instrumentpanelen är avsedd att användas av en person i taget. Endast användarprofil U1–U4 kan sparas i alla lägen



Förinställt program för hjärtpulsstyrning (H.R.C)

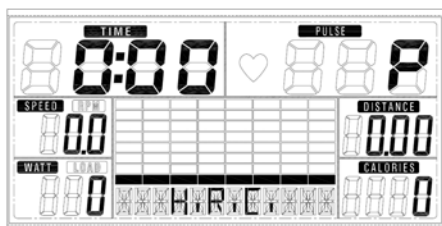
I detta program reagerar motionscykeln på din puls, som mäts av handsensorerna. Dessa program låter dig träna effektivt och säkert inom önskat hjärtpulsområde. Dessutom visar enkla grafiska symboler om du behöver öka eller minska din stressnivå. Du kan välja mellan:

HRC55 Här tränar du i det mycket effektiva intervallet kring 55%, vilket är utmärkt för nybörjare och för allmän fettförbränning.

HRC75 Intervallet kring 75% av maximal puls är lämpligt för vana användare och idrottsmän.

HRC90 Det anaerobiska intervallet kring 90% av maximal puls passar bara för tävlingsidrottare och korta sprinter-träningar.

TAG Datorn använder din ålder för att beräkna en målpuls som du kan ändra om du vill. Välj aldrig en målpuls som är högre än den maximala puls som eräknats utifrån din ålder.



-Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja H.R.C. (pulsstyrning) och välj genom att trycka på MODE (läge).

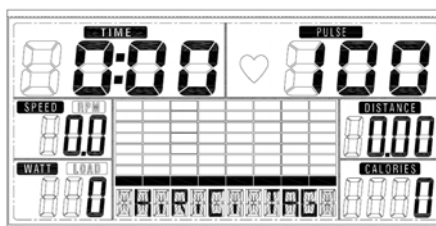
Välj mellan HRC55-->HRC75-->HRC90-->TARGET(mål).

Med HRC55,HRC75 och HRC90 beräknas maximal puls automatiskt av datorn.

-Med programmet TARGET (mål), visas det förinställda värdet 100. Tryck på knapparna UP (upp) och DOWN (ned) för att ställa in ett värde i intervallet 30–230 och bekräfta med knappen MODE (läge). Programmet har sparats.

-Mata in med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) hur långt träningspass du vill göra och tryck på START/STOP för att börja träna.

För detta program är det nödvändigt att hålla händerna på handtagens sensorer under träning så att datorn kan detektera och visa din puls.



Programfunktion:

Datorn ställer in ett pedalmotstånd som gör att du hela tiden tränar inom din angivna målpuls.

.Om du tränar och ligger under din målpuls kommer pedalmotståndet automatiskt att öka med en belastningsnivå var 30:e sekund.

.Om du tränar och går över din förinställda puls så kommer pedalmotståndet automatiskt att minska med en belastningsnivå var 15:e sekund. Om du redan har nått den lägsta nivån "1" och din puls fortfarande är över det inställda värdet ges en ljudsignal efter 30 sekunder och programmet avslutas automatiskt.

Träning med angiven uteffekt (WATT)

Här kan du ange en fast uteffekt. Datorn justerar automatiskt pedalmotståndet till din hastighet så att uteffekten blir konstant.

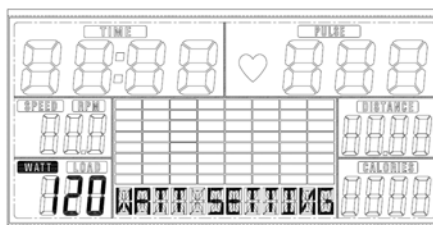
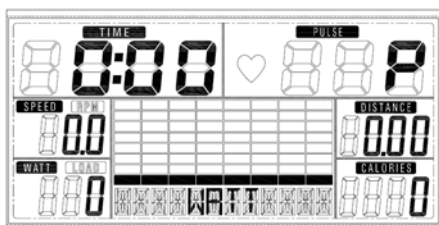
-Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att välja WATT (effekt) och välj genom att trycka på MODE (läge). Tryck på UP (upp) och DOWN (ned) för att ställa in önskad uteffekt (standardvärdet är 120).

-Mata in med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) hur långt träningspass du vill göra och tryck på START/STOPP för att börja träna.

-Du kan justera antalet WATT under träning genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det ändrade värdet kommer att visas under fönstret WATT.

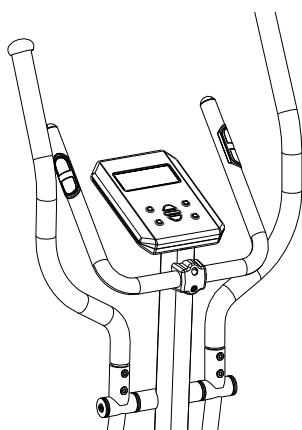
-Tryck på knappen START/STOPP för att avsluta träningen.

-Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.



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.



Du kan mäta din puls med tvåhandssensorn på handtaget.

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

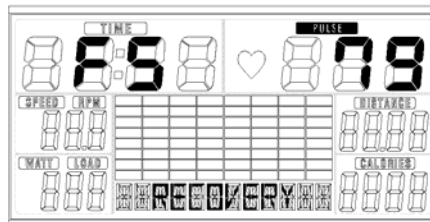
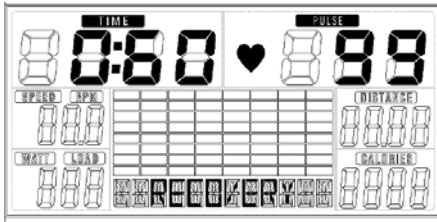
Återhämtningsfas

Det rekommenderas att ett intensivt träningspass avslutas med en återhämtningsfas.

Under denna fas bör du kunna koppla av och trampa utan stort motstånd tills pulsen går ned till nära dess vanliga nivå.

-Tryck på knappen RECOVERY/återhämtning och greppa sensorerna för händerna igen. Då visas endast TIME (tid) som räknar ned från 60 sekunder till 0 och alla andra funktioner är oåtkomliga.

När återhämtningsfasen på 60 sekunder är över, visas en utvärdering av uppnådd hjärtpuls.



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

-Om din puls fortfarande är hög efter 60 sekunder (F ligger mellan 4 och 6), så kan du starta om återhämtningsprogrammet för att fortsätta att gradvis sänka din puls.

Beräkning av kroppsfett

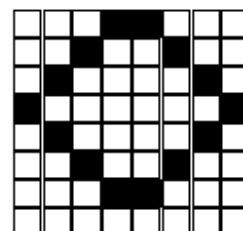
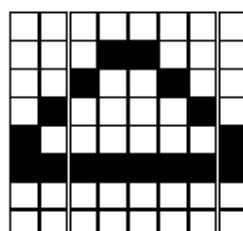
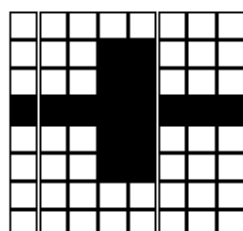
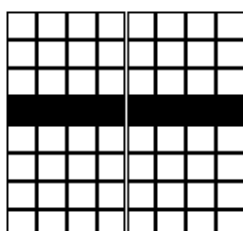
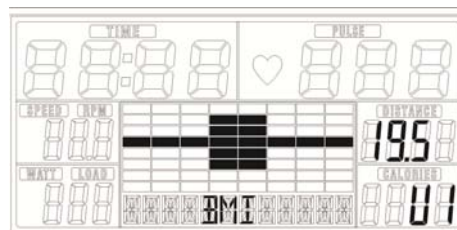
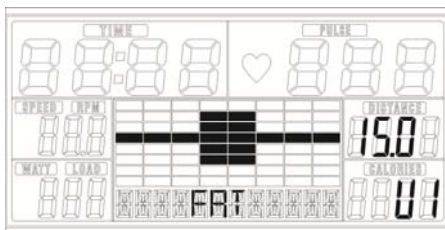
Här kan du beräkna din andel kroppsfett och BMI (kroppsmasseindex).

(Medan testet utförs skall pedalerna stå stilla.)

-Tryck på knappen Body Fat (kroppsfett) för att inleda mätningen.

-Håll båda händerna på sensorhandtagen. När pulssignal har detekterats under 8 sekunder kommer datorn att visa dig din BMI (kroppsmasseindex), FAT% (fettprocent) och en fettsymbol.

-Efter mätning, tryck en gång till på knappen Body Fat för att återgå till sidan för programval.



<REFERENCE>Förklaringar

B.M.I. (body mass index/kroppsmasseindex) integrerad

B.M.I. Skala	LÅG	LÅG/MEDEL	MEDEL	MEDEL/HÖG
INTERVALL	<20	20-24	24,1-26,5	>26,5

KROPPSFETT:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT% KÖN	LÅG	LÅG/MEDEL	MEDEL	MEDEL/HÖG
MAN	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
KVINNA	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

OBS!

*Denna dator kräver spänningsmatning med 9V, 500 mA eller 9V, 1000 mA.

* Om under 4 minuter pedalerna inte har rörts eller någon puls detekterats kommer datorn att gå över i viloläge. Alla inställningar och programinformation sparas till passet återupptas. Tryck på valfri knapp för att väcka datorn.

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