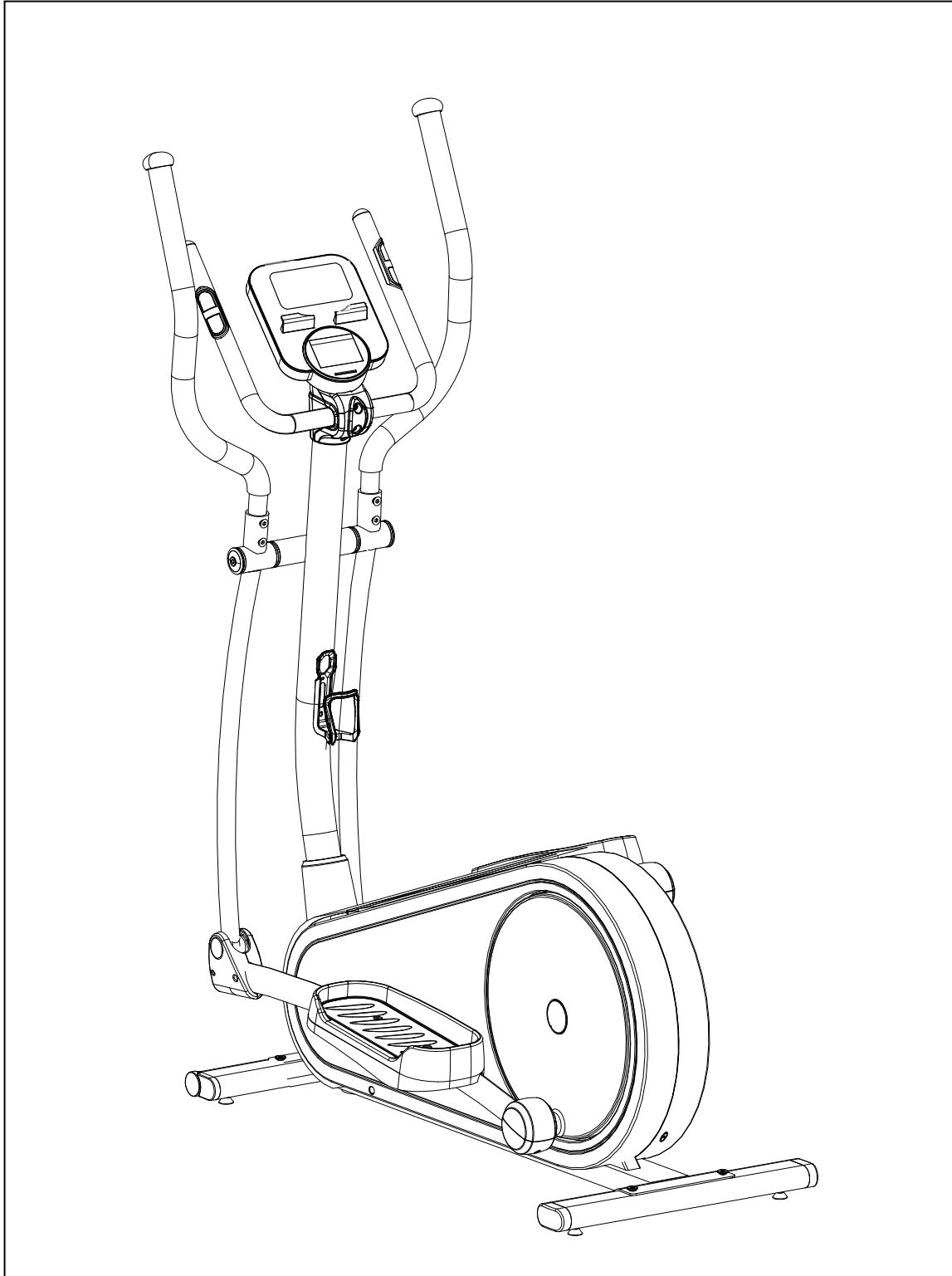
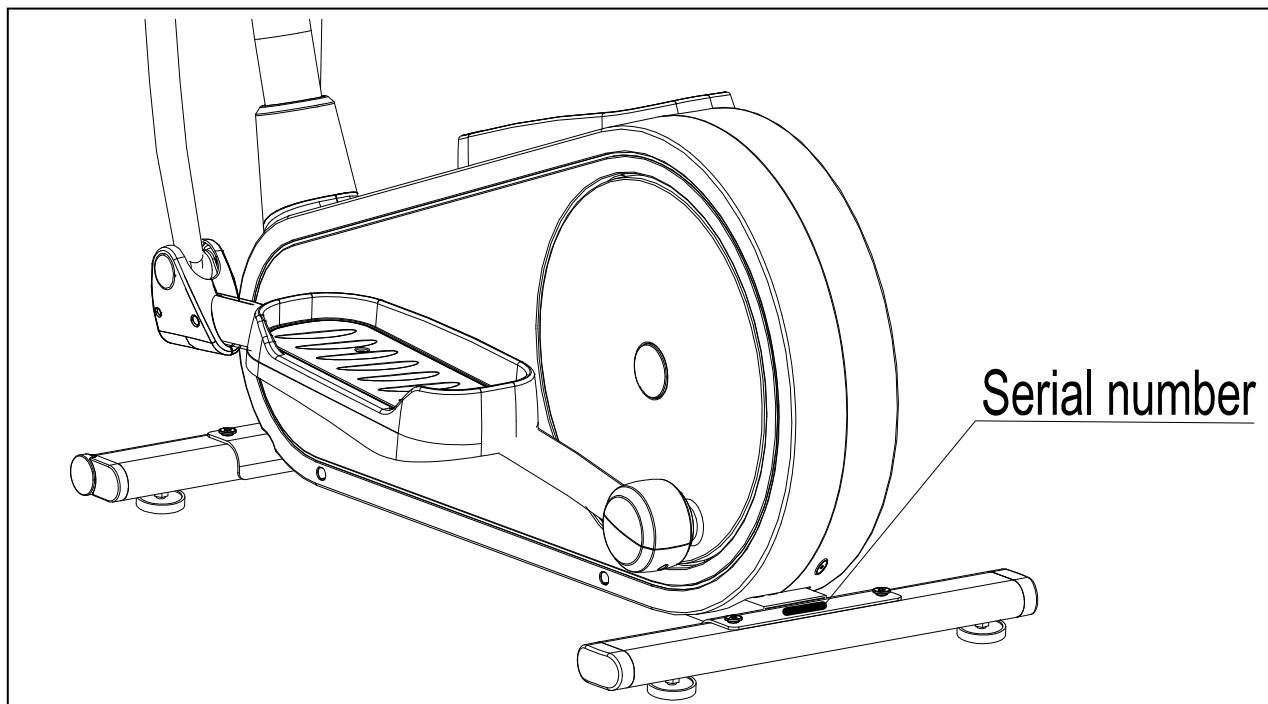


Casall INF 2.0 plus CROSSTRAINER 93017

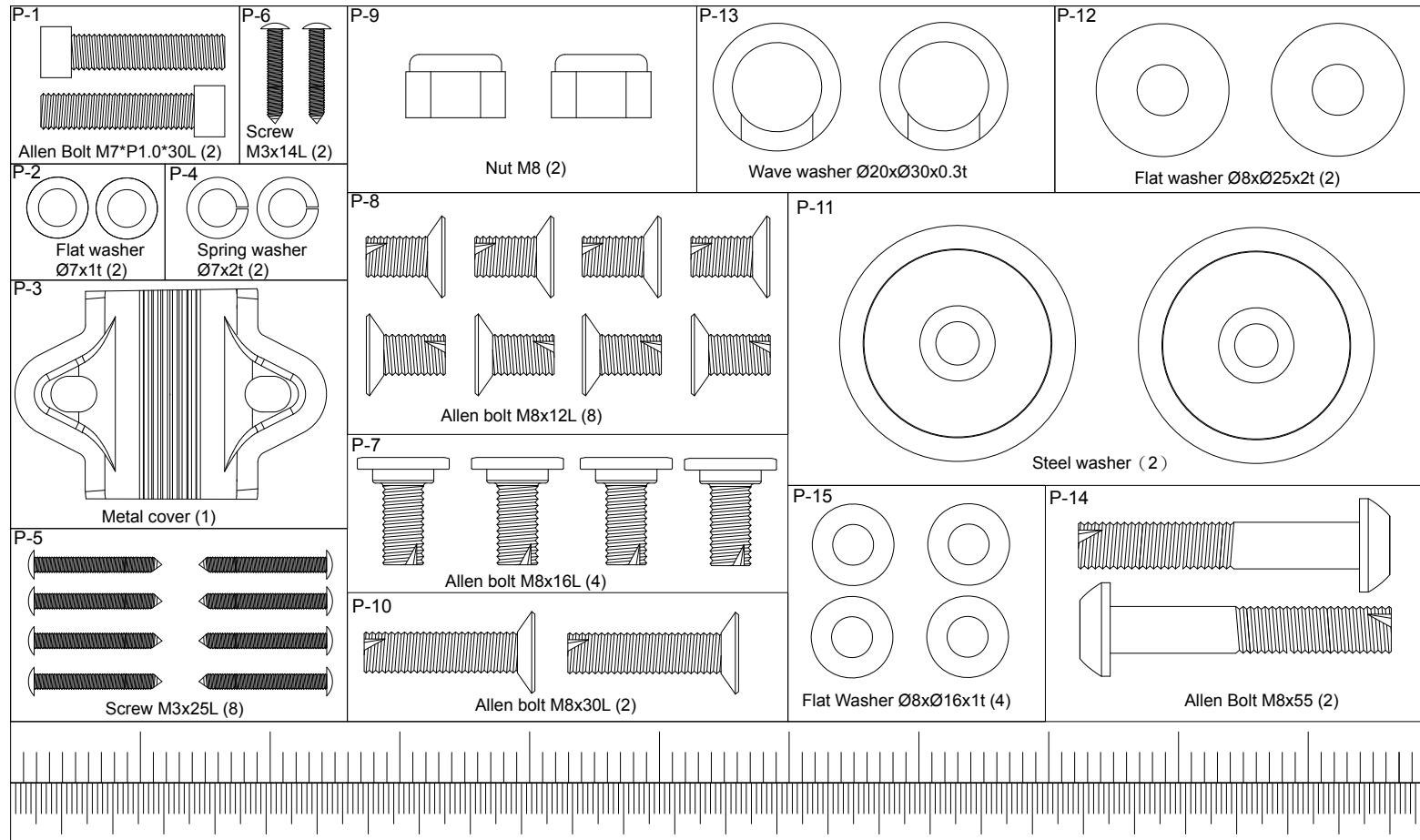


Varning: Innan du går vidare, lokalisera serienummer:



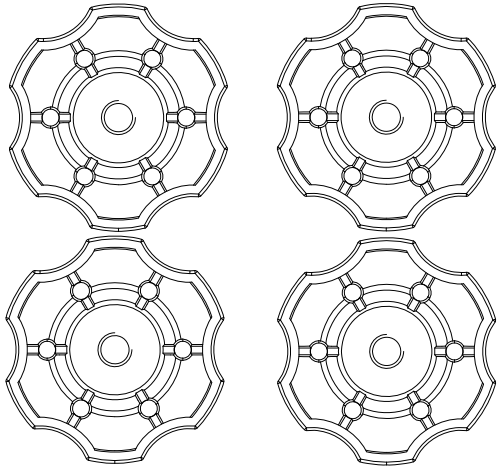
Serienummer::

93017 INF2.0 plus



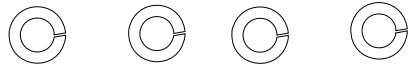
93017 INF2.0 plus

P-16



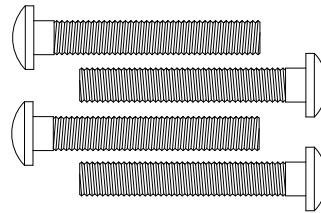
Knob M6*P1.0 (4)

P-18



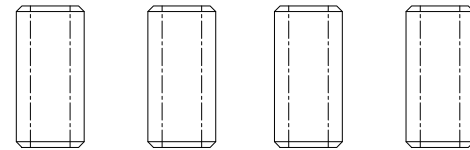
Spring washer Ø6 (4)

P-17

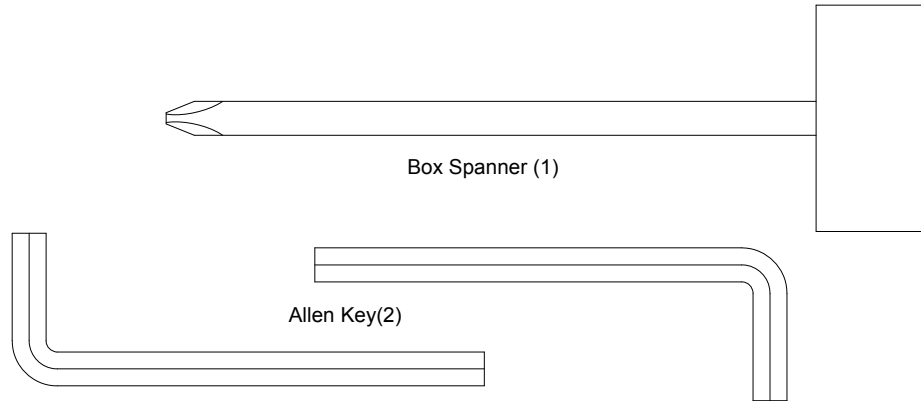


Carrage bolt M6*P1.0*40L (4)

P-19

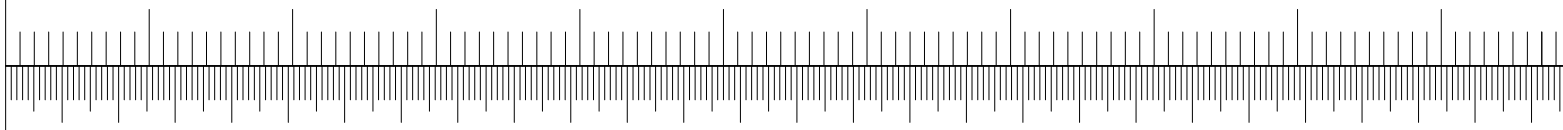


Bushing (4)

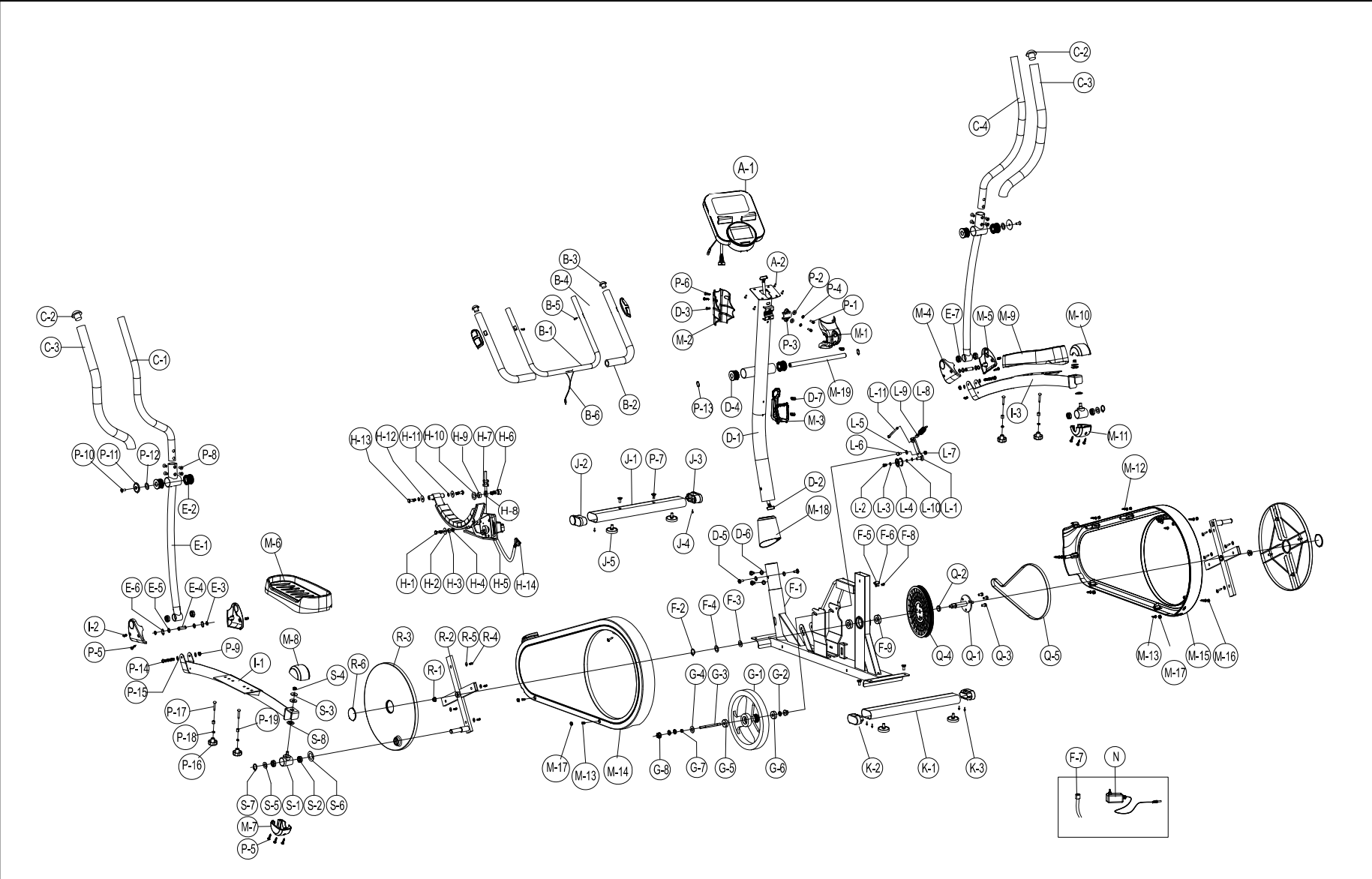


Box Spanner (1)

Allen Key(2)



SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

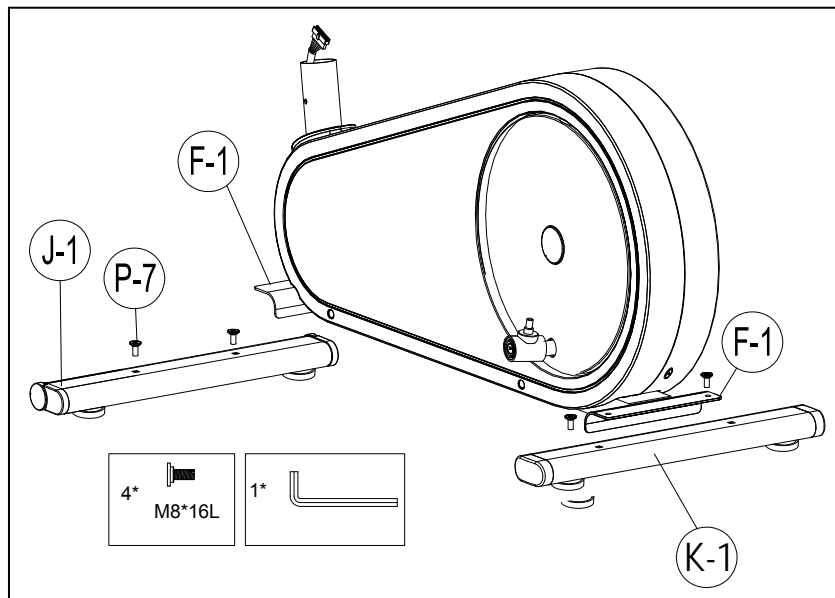
Nr	Del	spec.	Antal
A, A-1	Dator och skruv till dator		1 set
B-1	Främre handtag		1 st.
B-2	Skumgummihandtag till främre handtag		2 st.
B-3	Ändplugg till skumgummihandtag	φ7/8"	2 st.
B-4	Handpulsmätare	WP1007-33B	1 set
B-5	Skruv	M3 x 20L	2 st.
B-6	Sladd till handpulsmätare		1 st.
C-1	Övre handtag (V)		1 set
C-2	Ändplugg till övre handtag (H och V)	φ1 1/4"	2 st.
C-3	Skumgummihandtag till övre handtag		2 st.
C-4	Övre handtag (H)		1 st.
D-1	Styrstolpe		1 st.
D-2	Övre datakabel		1 st.
D-3	Skruv till täckkåpa för dator	M5 x 14L	2 st.
D-4	Bussning		2 st.
D-5	Sexkantskruv	M8 x 16	4 st.
D-6	Plan bricka	φ12 x φ19 x 1t	4 st.
D-7	Skruv till flaskhållare	M5 x 20L	4 st.
E-1-E-7	Första nedre handtaget (H och V).		1 set
F-1	Huvudram		1 set
F-2	Ring av C-typ	φ12	1 st.
F-3	Vågformig bricka	φ20 x φ30 x 0,3 t	1 st.
F-4	Plan bricka	φ20,3 x φ30 x 1 t	1 st.
F-5	Sensor		1 st.
F-6	Sensorfäste		1 st.
F-7	DC-kabel		1 st.
F-8	Skruv	M4 x 10L	1 st.
F-9	Lager	6004RS	2 st.
G-1-G-8	Svänghjulsenhet		1 set
H	Magnetset och växellåda		1 set
I-1	Pedalarm (vänster)		1 st.
I-2	Skruv	M5 x 14L	4 st.
I-3	Pedalarm (höger)		1 st.
J-1-J-3	Främre stödben		1 set
K-1-K-3	Bakre stödben		1 set

L-1–L-11	Drevset		1 set
M-1	Främre täckkåpa för dator		1 st.
M-2	Bakre täckkåpa för dator		1 st.
M-3	Flaskhållare		1 st.
M-4	Främre täckkåpa (vänster) för pedalarm		2 st.
M-5	Främre täckkåpa (höger) för pedalarm		2 st.
M-6	Pedal (vänster)		1 st.
M-7, M-8	Bakre täckkåpa vänster (övre/nedre) till pedalarm		1 set
M-9	Pedal (höger)		1 st.
M-10, M-11	Bakre täckkåpa höger (övre/nedre) till pedalarm		1 set
M-12	Skruv till kedjeskydd	M4 x 50L	5 st.
M-13	Skruv till kedjeskydd	M5 x 16L	6 st.
M-14	Vänster kedjeskydd		1 st.
M-15	Höger kedjeskydd		1 st.
M-16	Plugg för kedjeskyddets skruvhål	Oval	5 st.
M-17	Plugg för kedjeskyddets skruvhål	Rund	4 st.
M-18	Täckkåpa för styrstolpe		1 st.
M-19	Axel för första nedre handtaget		1 st.
N	Adapter		1 st.
P-1–P-19	Skrudar och muttrar		1 set
Q-1	Axel		1 st.
Q-2	Bussning	φ20,5 x φ25 x 7,5 mmL	1 st.
Q-3	Sexkantskruvar	M8 x P1,25 x 12L x 5 t	3 st.
Q-4	Stort drivhjul		1 st.
Q-5	Drivrem	J6 1219m/m	1 st.
R-1	Mutter	M10 x P1,25 x 10 T	2 st.
R-2	Kryssformad skiva		2 st.
R-3	Rund skiva		2 st.
R-4	Skruv	M4 x 14L	8 st.
R-5	Plan bricka	φ5 x φ16 x 1 t	9 st.
R-6	Ändskydd till rund skiva		2 st.
S-1–S-8	Vevarmsset		2 set

MONTERING

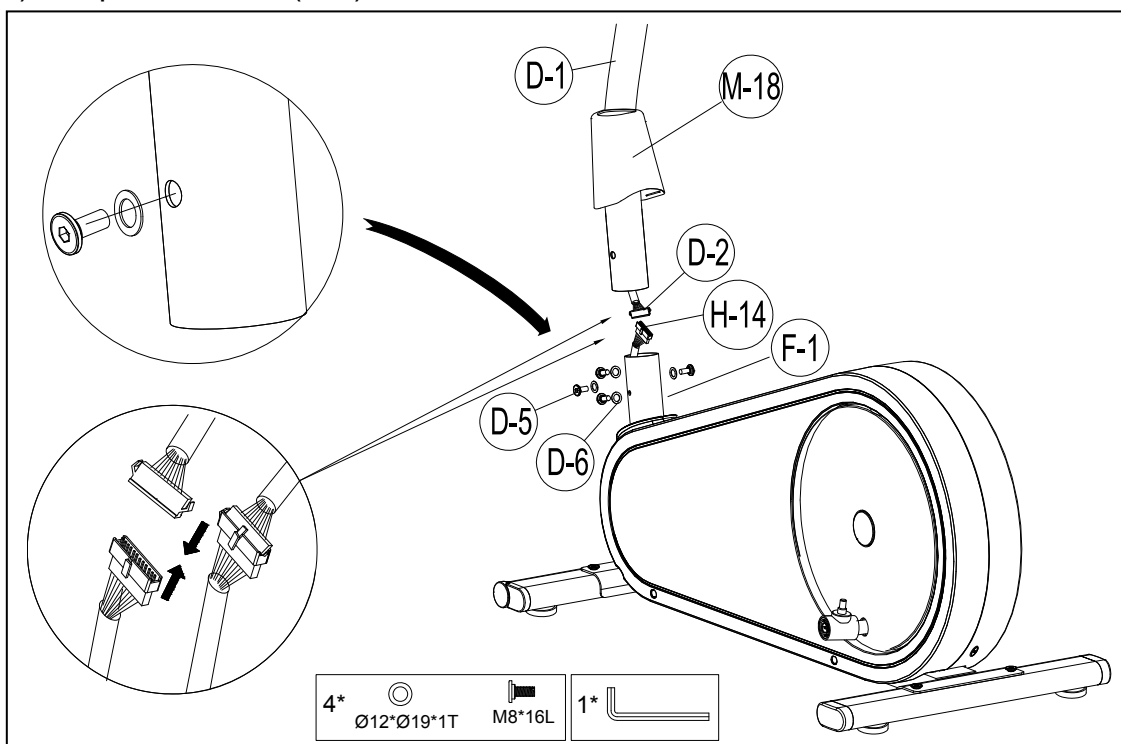
STEG 1

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).



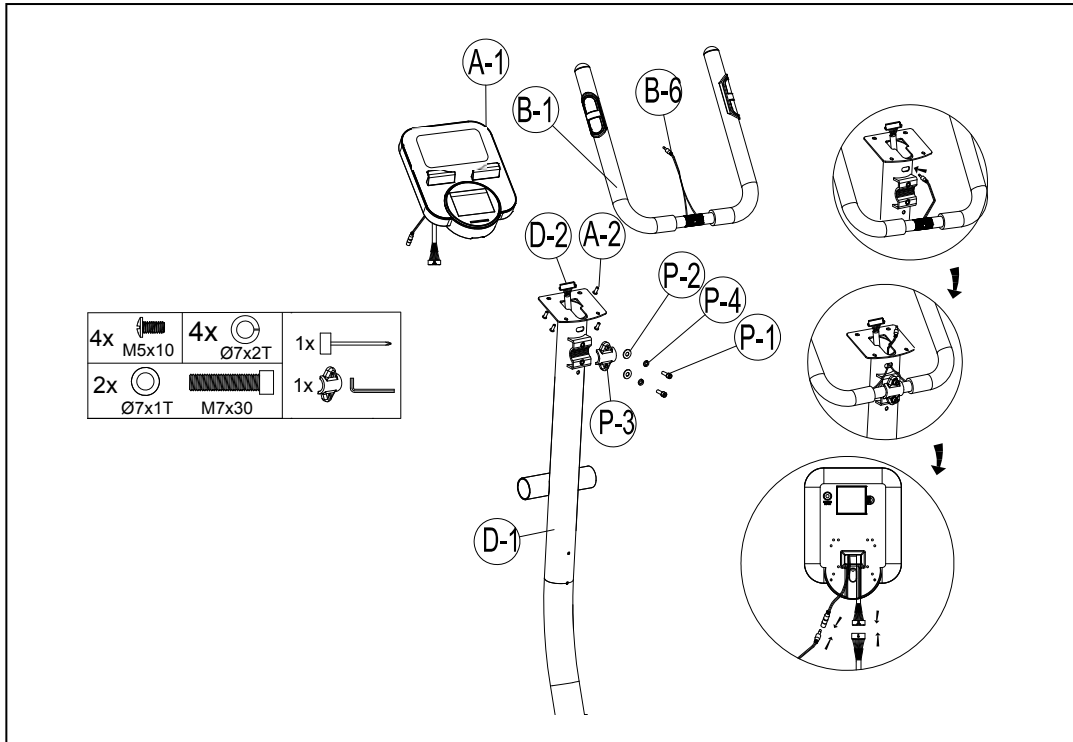
STEG 2

1. Ta bort fyra uppsättningar med M8 x 16 sexkantskruvar (D-5) och plana brickor (D-6) från huvudramen (F-1).
2. För styrstolpen (D-1) genom täckkåpan till styrstolpen (M-18).
3. Håll i styrstolpen (D-1) och koppla in den nedre datakabeln (H-14) och den övre datakabeln (D-2).
4. Placera styrstolpen (D-1) i huvudramen och fäst den sedan med fyra M8x16 sexkantskruvar (D-5) och plana brickor (D-6).



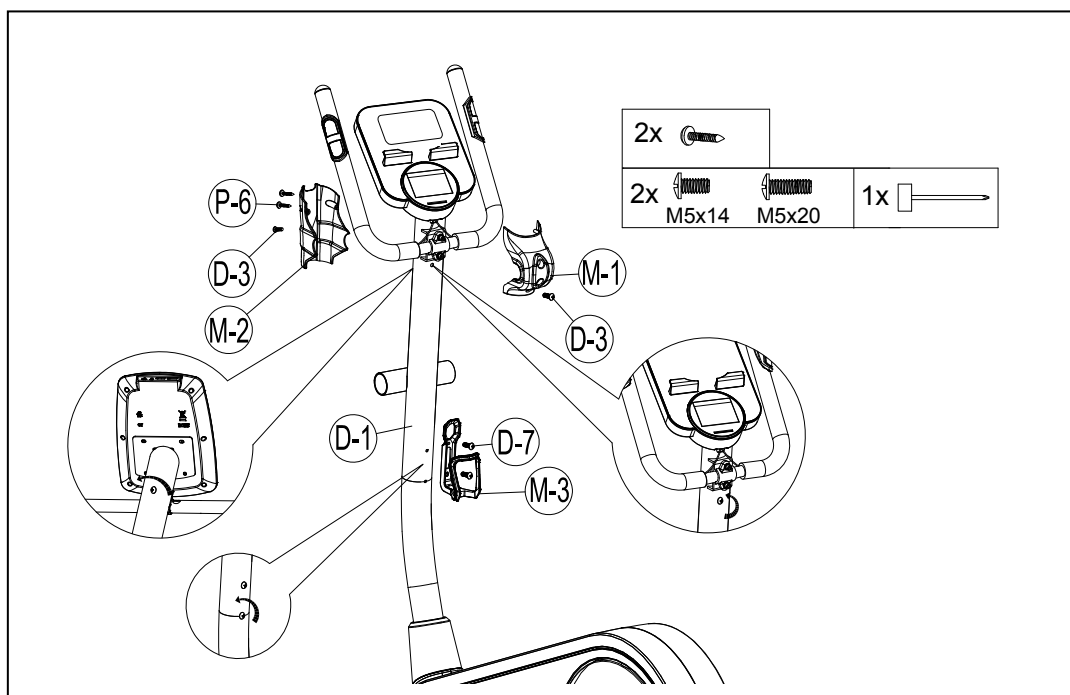
STEG 3

1. Fäst det främre handtaget (B-1) på styrstolpen (D-1) med fästkåpan (P-3) med två plana brickor (P-2), två fjäderbrickor (P-4) och två fästsruvar (P-1).
2. Trä sladden till handpulsmetaren (B-6) genom hålet.
3. Anslut datakablarna (D-2) och sladden till handpulsmetaren (B-6). Sätt sedan fast datorn (A-1) på datorfästet med de medföljande skruvarna (A-2).



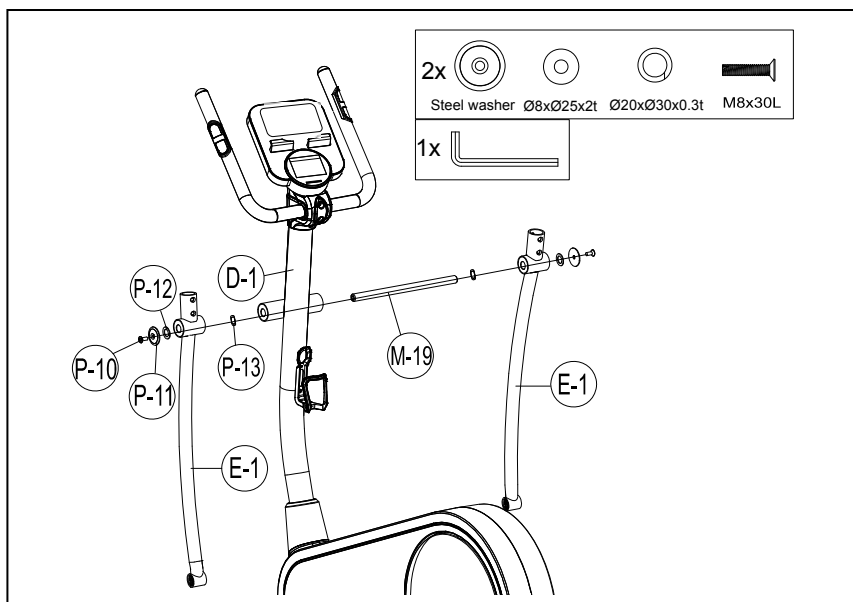
STEG 4

1. Ta först bort skruvarna (D-3) som sitter fast på styrstolpen.
2. Fäst den bakre täckkåpan (M-2) med två skruvar av typen (P-6) och en skruv av typen (D-3).
3. Fäst den främre täckkåpan (M-1) med skruvar (D-3).
4. Ta bort de skruvar (D-7) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (M-3) med skruv (D-7).



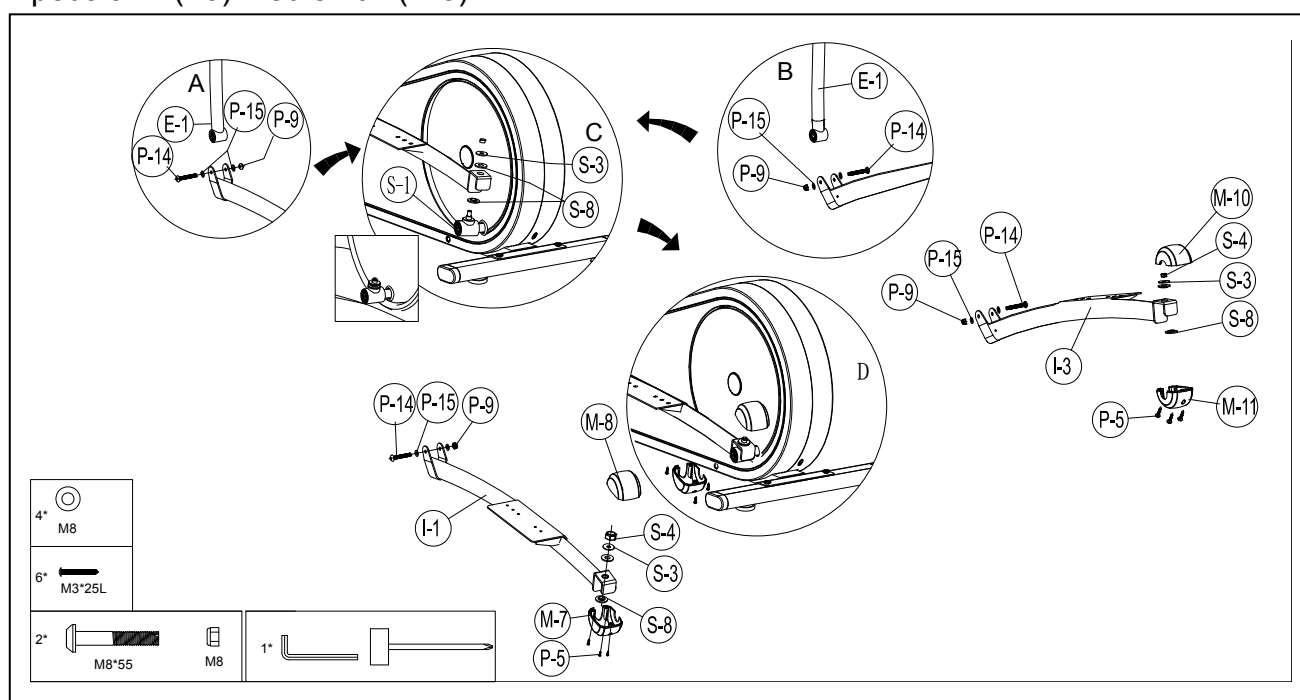
STEG 5 Fäst de två nedre handtagen (E-1) på styrstolpen (D-1). Använd en axel (M-19), två uppsättningar med vågformiga bricker (P-13), plana bricker (P-12) och packningar (P-11) samt sexkantskruvar (P-10).

Obs! Använd två insexnyckel verktyg för att fixa bult (P-10) på båda sidor samtidigt.



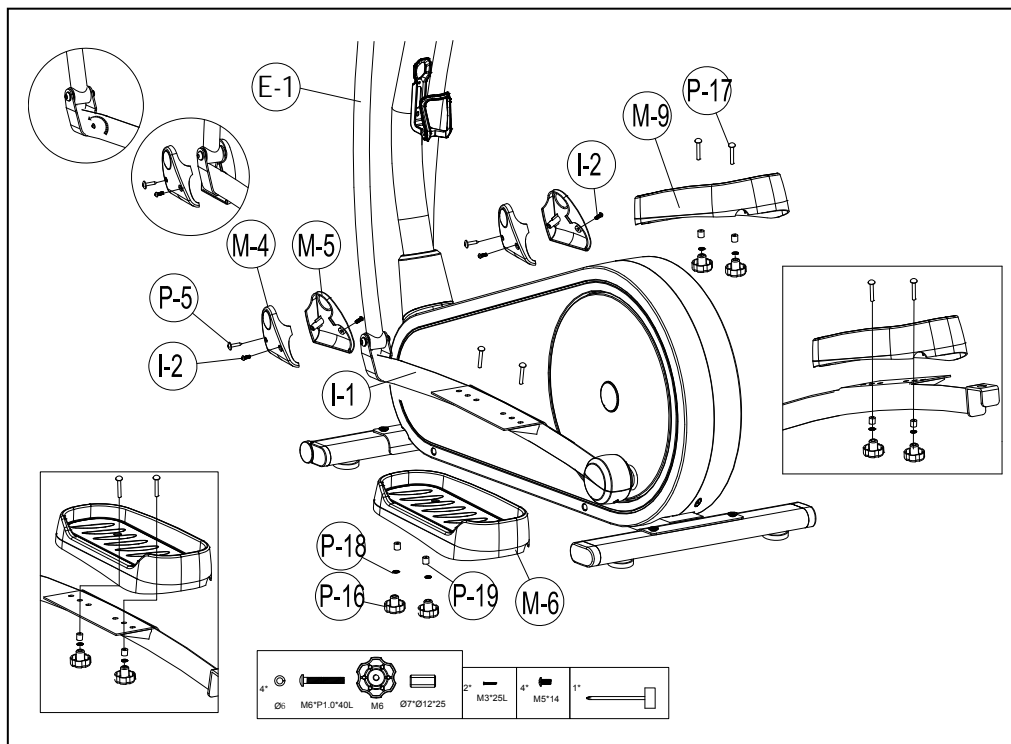
STEG 6

1. Sätt fast de nedre handtagen (vänster och höger) (E-1 V/H) på vänster och höger pedalarm (I-1 och I-3) med två sexkantskruvar (P-14), fyra plana bricker (P-15) och två plastmuttrar (P-9). -- Bild A
2. Sätt fast pedalarmarna (I-1 och I-3) på vevarmssetet med en plastmutter (S-4), plana bricker (S-3) och plastbrickor (S-8). --- Bild B
3. Sätt fast höger bakre kåpa (övre) (M-8) och höger bakre kåpa (nedre) (M-7) på vänster pedalarm (I-1) med skruv (pt.P-5). --- Bild C
4. Sätt fast vänster bakre kåpa (övre) (M-10) och vänster bakre kåpa (nedre) (M-11) på höger pedalarm (I-3) med skruv (P-5).

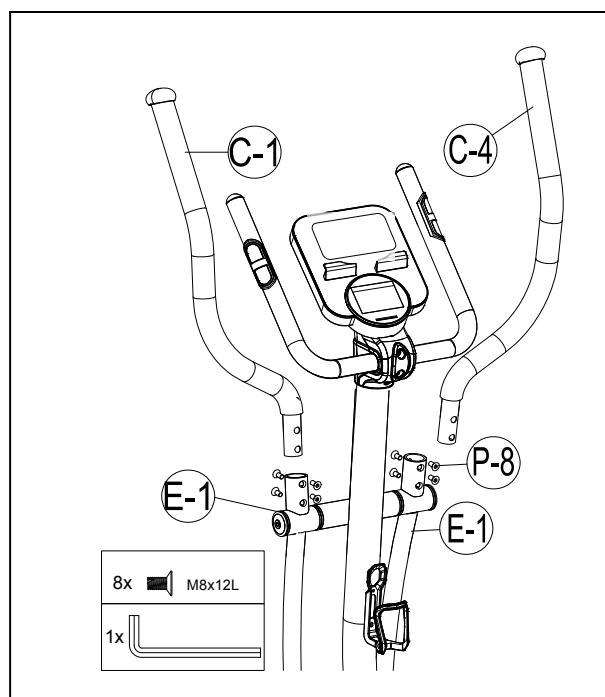


STEG 7

1. Ta först bort de skruvar (I-2) som sitter på pedalarmen.
2. Sätt fast de nedre handtagen (E-1 H/V) på vänster och höger pedalarm (I-1) och sätt sedan ihop täckkåpan (M-4 och M-5) med skruvar (P-5 och I-2).
3. Sätt fast högerpedalen (M-9) på pedalarmen (I-3) med två vred (P-16), två fjäderbrickor (P-18), två bussningar (P-19) och två vagnsskruvar (P-17).
4. Sätt fast vänsterpedalen (M-6) på pedalarmen (I-3) med två vred (P-16), två fjäderbrickor (P-18), två bussningar (P-19) och två vagnsskruvar (P-17).

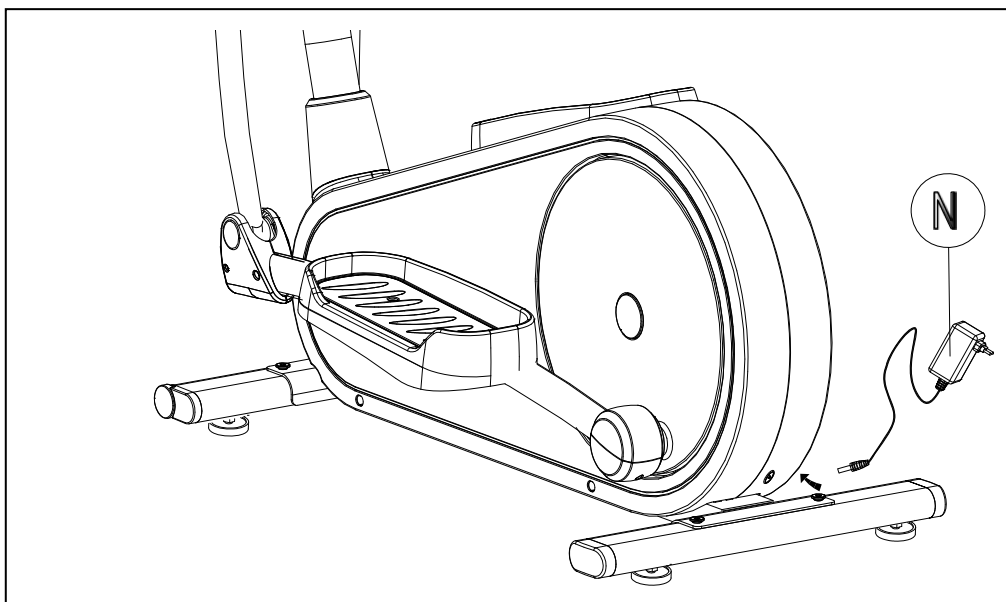


- ## STEG 8
- Sätt de övre handtagen (C-1, C-4) (H/V) i de nedre handtagen (E-1) och fäst med åtta sexkantskruvar (P-8).

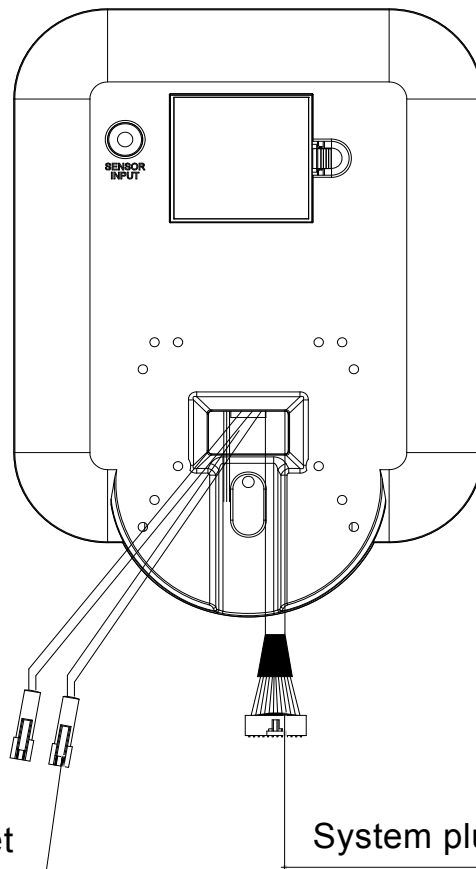


STEG 9

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



BRUKSANVISNING för appen Fit hi way



Hand pulse socket

System plug connection socket

SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	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. Nedräkning – Om du tränar med en förinställd tid kommer tiden att räknas ner från det förinställda värdet till 00:00. Varje ökning eller minskning av förinställt värde är i steg om 1 minut från 00:00 till 99:00.
SPEED (hastighet)	Visar den aktuella träningshastigheten. Maxhastigheten är 99,9 km/h eller mile/h.
RPM (varv/min)	Visar antal varv per minut. Visningsintervall 0 – 15 – 999
DISTANCE (sträcka)	Beräknar den totala distansen från 0,00 till 99,99 km eller mile. Användaren kan ställa in målsträcka med hjälp av knappen UP/DOWN. Varje ökning eller minskning är i steg om 0,1 km eller mile från 0,00 till 99,90.
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 träningstillfällen men inte användas som underlag för medicinsk behandling.)
PULSE (puls)	Användaren kan ange målpulsen som 0, 30–230 och datorns summer kommer att ljuda när hjärtpulsen under träningen överskrider målpulsen.
WATTS (effekt)	Visar aktuell träningseffekt i Watt. Visningsintervall 0 – 999.
MANUAL (manuellt)	Träning i manuellt läge.
BEGINNER (NYBÖRJARE)	Välj bland 4 olika program.
ADVANCE (AVANCERAD)	Välj bland 4 olika program.
SPORTY (IDROTTSTRÄNING)	Välj bland 4 olika program.
CARDIO (KONDITION)	Träning med målpuls.
WATT (EFFEKTSTYRT PROGRAM)	Träning vid konstant antal watt

KNAPPFUNKTION

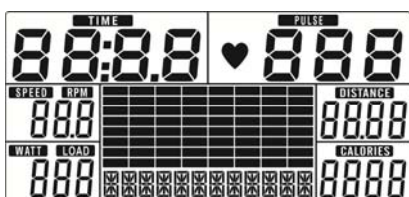
FUNKTION	BESKRIVNING
Up/Upp (Inmatning)	Öka motståndet Välja inställning.
Down/Ned (Inmatning)	Minska motståndet. Välja inställning.
Mode (läge)/ Enter (bekräfta)	Bekräfta inställning eller val.
Reset (återställ)	Håll ned knappen i två sekunder för att starta om datorn och börja vid användarinställningen. Gå tillbaka till huvudmenyn vid träning med förinställt program eller i stoppläge.
Start/Stop (start/stopp)	Starta eller avbryta träningen.
Återhämtning	Testa återhämtningsförmågan.

PS. Beroende på variationer i konsolutförande kan vissa konsoler sakna funktionsknapp för total nollställning.

ANVÄNDNING:

START

Sätt i strömsladden i kontakten. Datorn startas och visar alla segment på skärmen i två sekunder. (bild 1).



Figur 1

TRÄNINGINSTÄLLNINGAR

Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsläge Manual (manuellt, bild 2) → Beginner (Nybörjare, bild 3) → Advance (Avancerat, bild 4) → Sporty (Idrottsträning, bild 5) → Cardio (Konditionsträning, bild 6) → Watt (Effekt, bild 7).

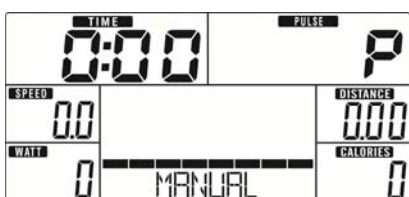


bild 2



bild 3



bild 4



bild 5



bild 6

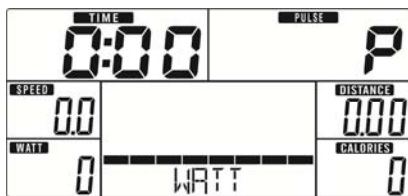


bild 7

Manuellt läge

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

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Manual och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid (bild 8), DISTANCE/sträcka (bild 9), CALORIES/kalorier (bild 10), PULSE/puls (bild 11) och tryck på MODE / ENTER för att bekräfta.
3. Starta träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån. Belastningsnivån visas i fönstret WATT, om ingen ändring sker under 3 s, växlar fältet till att visa effekten i WATT (bild 12).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knapparna (start/stopp). Tryck på RESET (återställ) om du vill återgå till huvudmenyn.

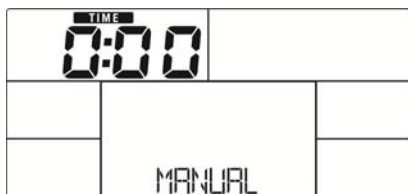


bild 8



bild 9



bild 10

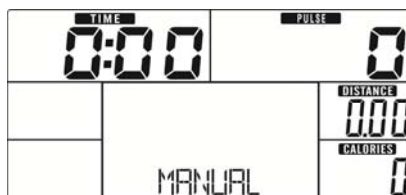


bild 11



bild 12

Läget Beginner/nybörjare

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 Beginner program 1–4 (bild 13) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

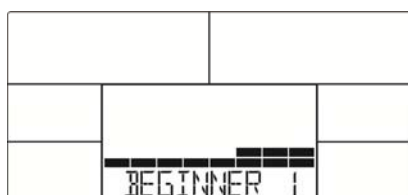


bild 13

Läge Advance/Avancerat

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Advance och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja Advance program 1–4 (bild 14) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

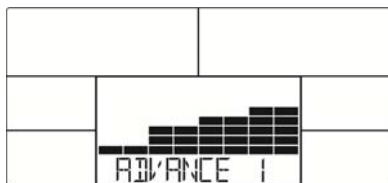


bild 14

Läge Sporty (Idrottsträning)

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge Sporty och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja Sporty program 1–4 (bild 15) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera belastningsnivån.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

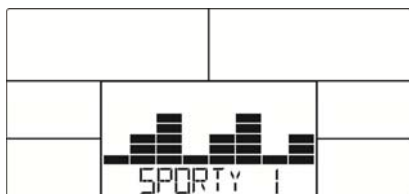


bild 15

Läget Cardio/Konditionsträning

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge H.R.C. (pulsstyrt) och tryck på MODE / ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in Age/ålder (bild 16).
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja 55% (bild 17), 75%, 90% eller TAG (TARGET H.R./Målpuls) (standardvärde: 100).
4. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in träningsens TIME/tid.
5. Tryck på START/STOP (start/stopp) när du vill starta eller avbryta träningen. Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.

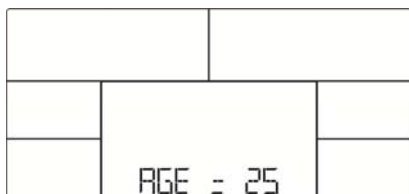


bild 16



bild 17

Läge Watt (Effekt)

1. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att välja träningsprogram, välj läge WATT (effekt) 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 18)
3. Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att ställa in TIME/tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen (start/stopp). Använd UP eller DOWN (Inmatning) för att justera antalet Watt.

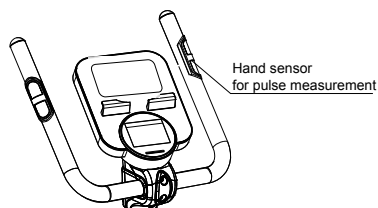
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen (start/stop). Använd RESET (återställ) för att återgå till huvudmenyn.



bild 18

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.



You can measure your pulse with the two hand sensor on the handle.

>> Place both hands on the hand sensor on the handle as you exercise and wait briefly for the pulse value to be displayed.

RECOVERY (återhämtning)

När du har tränat ett tag, håll händerna på handtagen om du inte använder bröstband och tryck på knappen RECOVERY. Alla skärmfunktioner avbryts utom TIME (tid), som börjar räkna ned från 00.60 till 00.00 (bild 19). Skärmen visar din återhämtningsförmåga (puls) som F1, F2...till F6. F1 är bäst och F6 sämst (bild 20). Fortsätt träna om du vill förbättra din återhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY en gång till om du vill återgå till huvudmenyn.)



bild 19



bild 20

Observera:

1. Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till strömsparläge. Konsolen återgår till normalläge om du trycker på någon av knapparna.
2. Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptorn och sätter sedan i den igen.

APPen Fit Hi Way

I konsolen finns en inbyggd 4.0 Bluetooth-modul för APP-funktionalitet. Användaren kan koppla konsolen till en surfplatta eller smartphone för APP-funktionalitet via Bluetooth.

Börja med att söka efter appen med orden [Fit Hi Way] i AppStore eller Google Play, ladda ned appen och installera den i din mobila enhet.

Aktivera sedan Bluetooth på surfplattan och sök efter konsol-enheten och koppla samman.

Para surfplattan och konsolen via Bluetooth. Öppna appen [Fit Hi Way] på surfplattan och börja träna med surfplattan.

(Användningen av appen beskrivs i Fit Hi Ways Bruksanvisning)



OBS!

1. När konsolen är sammankopplad med surfplattan via Bluetooth kommer konsolen att släckas.
2. När du avslutar appen Fit Hi Way och stänger av Bluetooth på din enhet kommer konsolen att starta igen.
3. Om konsolen eller skärmen fungerar onormalt kan du stänga av och starta om den.

Emellanåt kommer bruksanvisningen att uppdateras. Användaren kan hämta den senaste versionen genom att skanna QR-koden eller följa länken nedan till webbplatsen.

https://drive.google.com/drive/folders/0B_a5atcMnWbpbWwyMII0VDFqNzQ

BRUKSANVISNING för Fit Hi Way:



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