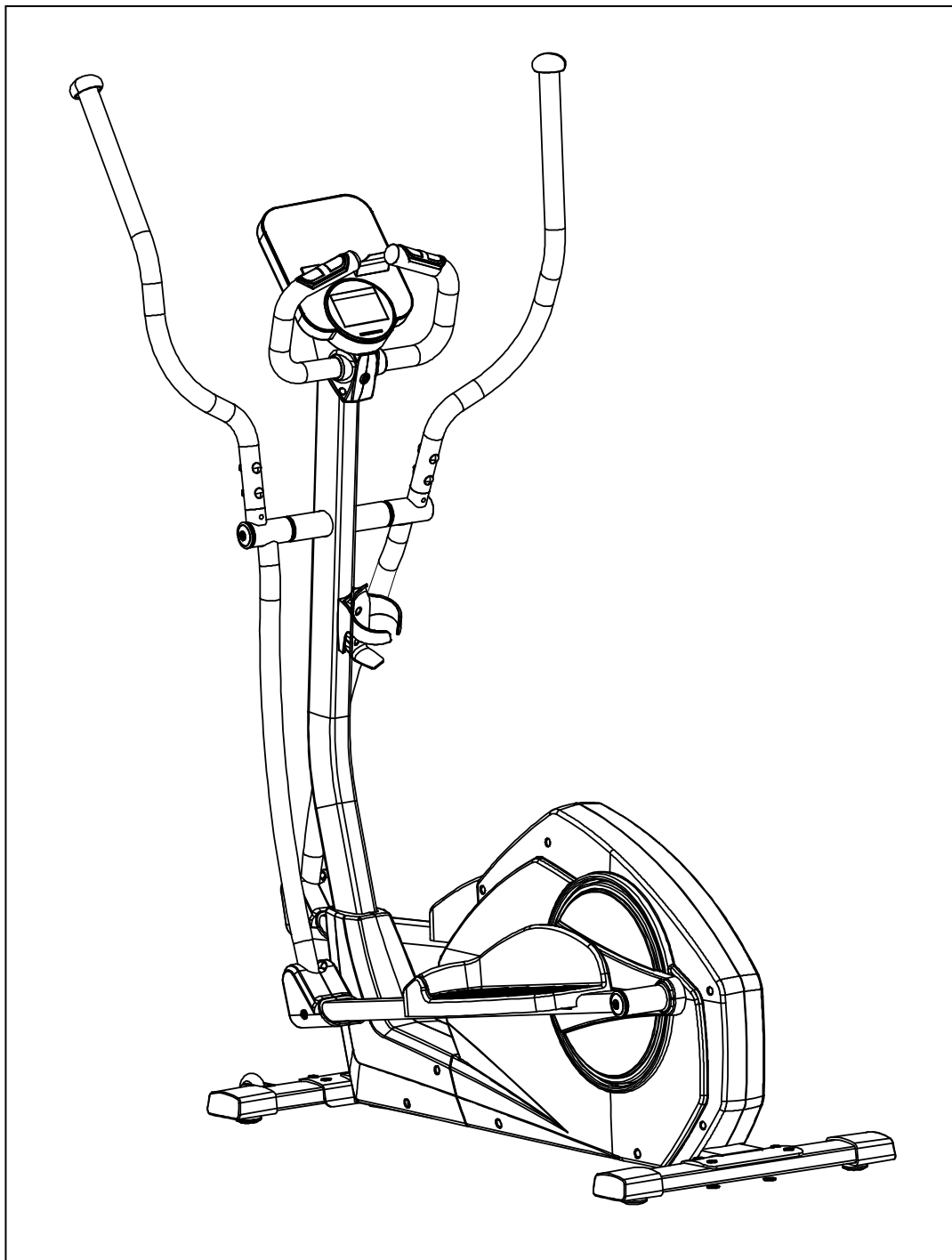


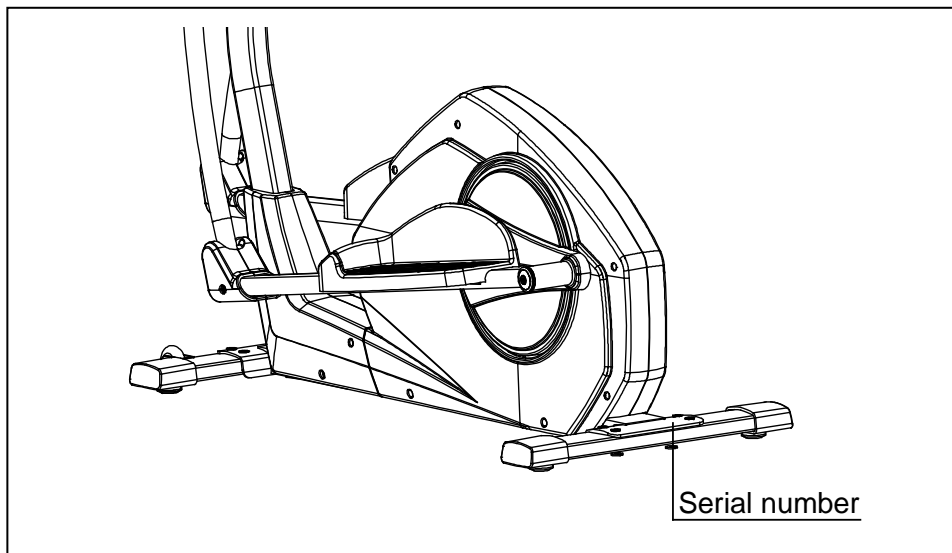
# ANVÄNDARHANDBOK

Casall XT-100

93018

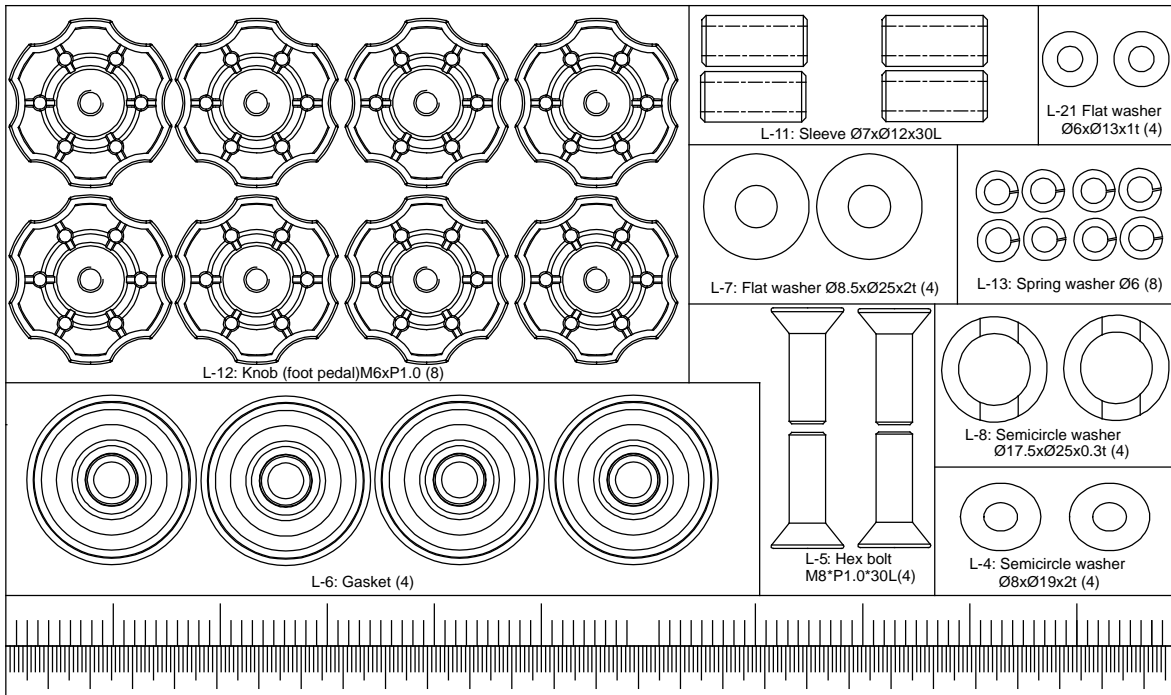


- Viktigt: Ta reda på ditt serienummer och anteckna det i rutan nedan för serviceändamål.

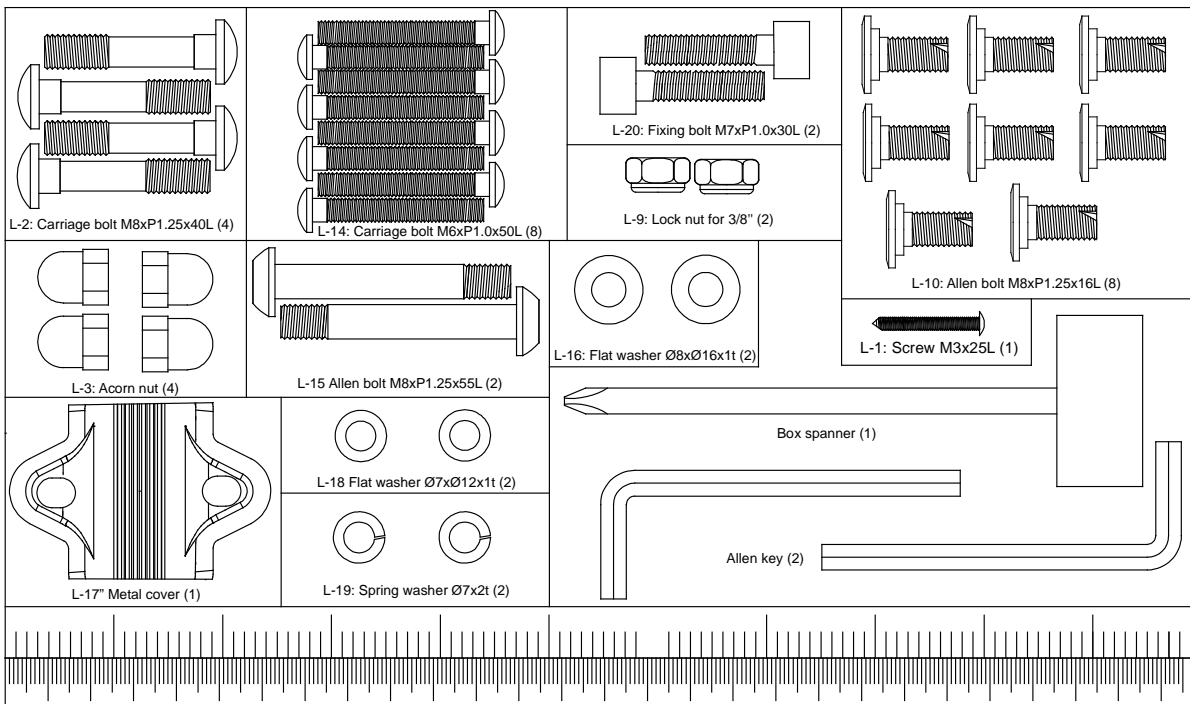


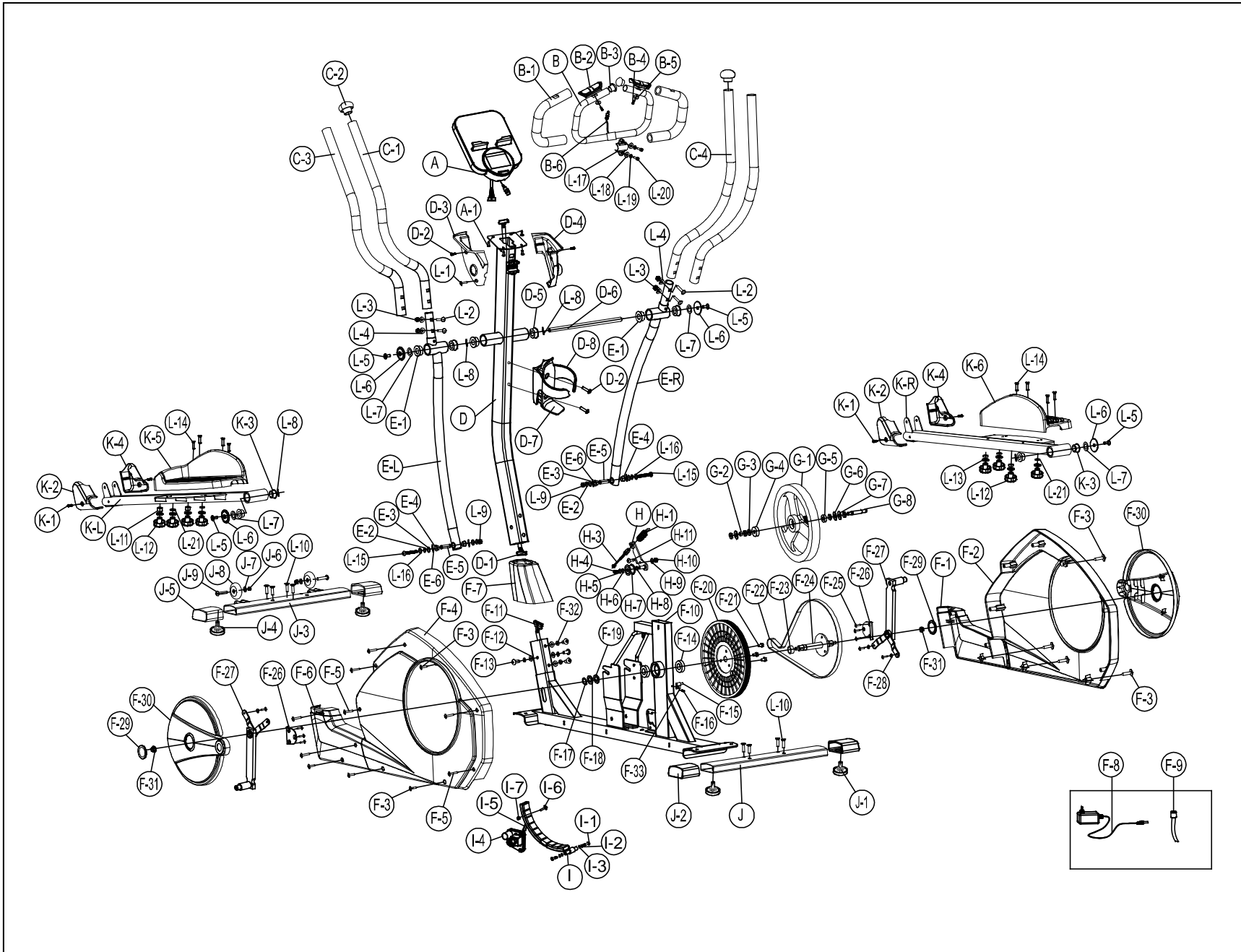
- Anteckna serienumret här:

# 93018/XT100



# 93018/XT100





# Komponentlista

Nummer	Beskrivning	Antal	
A, A-1	Konsol och skruv	1	Sats
B	Främre handtag	1	st.
B-1	Skumgummigrepp för främre handtag	2	st.
B-2	Handpulsjätare	2	st.
B-3	Ändplugg till främre handtag	2	st.
B-4	Skruv M4 x 20L	2	st.
B-5	Halvrund bricka 1,5t	2	st.
B-6	Sladd till handpulsjätare	1	st.
C-1	Övre handtag, vänster	1	st.
C-2	Ändplugg till övre handtag	2	st.
C-3	Skumgummigrepp för övre handtag	2	st.
C-4	Övre handtag, höger	1	st.
D	Styrstolpe	1	st.
D-1	Övre konsolkabel	1	st.
D-2	Skruv M5 x P0,8 x 12L	2	st.
D-3	Vänster kåpa till konsol	1	st.
D-4	Höger kåpa till konsol	1	st.
D-5	Bussning för styrstolpe	2	st.
D-6	Axel för styrstolpe	1	st.
D-7	Fäste för flaskhållare	1	st.
D-8	Flaskhållare	1	st.
E-L	Nedre handtag, vänster	1	st.
E-R	Nedre handtag, höger	1	st.
E-1	Bussning för nedre handtag	4	st.
E-2	Ring av C-typ, $\varnothing 12$	4	st.
E-3	Plan bricka $\varnothing 12 \times \varnothing 19 \times 1t$	4	st.
E-4	Bussning för nedre handtag	4	st.
E-5	Bussning	2	st.
E-6	Vågbricka $\varnothing 12,5 \times \varnothing 18 \times 0,3t$	4	st.
F-1	Främre kåpa (höger) för ramens frontparti	1	st.
F-2	Höger kedjeskydd	1	st.
F-3	Skruv M5 x 16L	8	st.
F-4	Vänster kedjeskydd	1	st.
F-5	Skruv M4 x 50L	7	st.
F-6	Främre kåpa (vänster) för ramens frontparti	1	st.
F-7	Kåpa för styrstolpe	1	st.
F-8	Adapter	1	st.

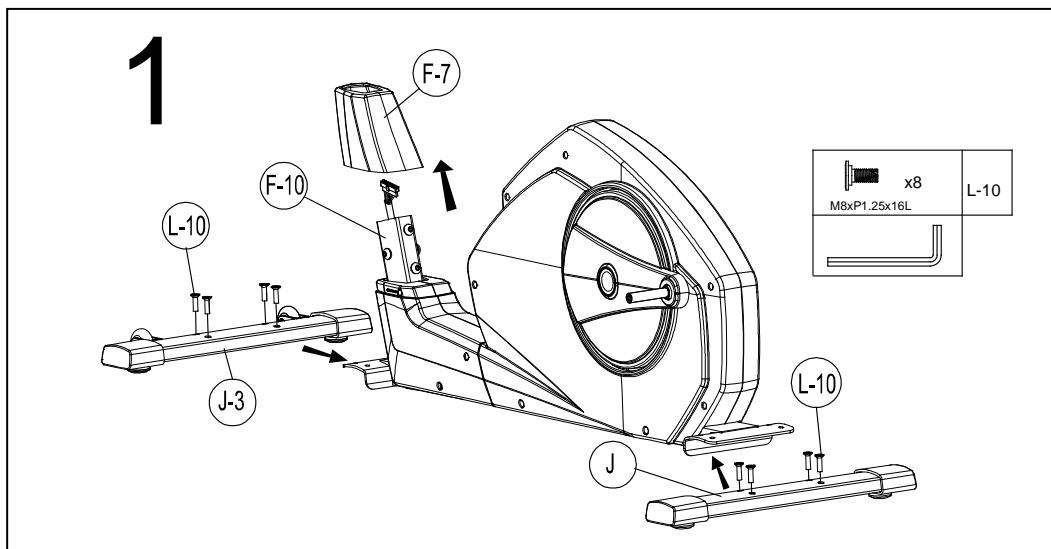
F-9	Likströmskabel	1	st.
F-10	Huvudram	1	st.
F-12	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	4	st.
F-13	Insexskruv M8 x P1,25 x 16L	4	st.
F-14	Lager	2	st.
F-15	Sensorhus	1	st.
F-16	Skruv M4x12L	1	st.
F-17	Ring av C-typ, $\varnothing 20$	1	st.
F-18	Vågbricka $\varnothing 20 \times \varnothing 30 \times 0,3t$	1	st.
F-19	Plan bricka $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1	st.
F-20	Remskiva	1	st.
F-21	Sexkantskruv M8 x P1,25 x 12L x 5t	3	st.
F-22	Drivrem	1	st.
F-23	Bussning	1	st.
F-24	Axel	1	st.
F-25	Skruv M4 x 12L	10	st.
F-26	Invändigt skivskydd	2	st.
F-27	Kryssformad skiva	2	st.
F-28	Plan bricka $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	4	st.
F-29	Ändskydd till rund skiva	2	st.
F-30	Rund skiva	2	st.
F-31	Mönstrad mutter	2	st.
F-32	Fjäderbricka $\varnothing 8.1 \times \varnothing 12.9 \times 2.4T$	4	st.
F-33	Sensorfäste	1	st.
G-1 - G-8	Svänghjulsenhet	1	Sats
H	Mellanarm	1	st.
H-1	Fjäder	1	st.
H-3	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 100L	1	st.
H-4	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 12L	1	st.
H-5	Plan bricka $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1	st.
H-6	Plan bricka $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 1t$	1	st.
H-7	Drev	1	st.
H-8	Vågbricka $\varnothing 10,5 \times \varnothing 15 \times 0,3t$	2	st.
H-9	Plan bricka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 2t$	1	st.
H-10	Plastmutter M8	1	st.
H-11	Sexkantskruv M8 x P1,25 x 18L	1	st.
I	Magnetsats	1	st.
I-1	Sexkant skruv M6 x P1,0 x 16L	2	Sats
I-2	Plan bricka $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	2	st.

I-3	Fjäderbricka $\phi 6$	2	st.
I-4, F-11	Växellåda med kabel	1	Sats
I-7	Sexkantmutter M6	1	st.
J	Bakre stödben	1	Sats
J-1	Justeringsfot till bakre stödben	2	st.
J-2	Ändplugg för bakre stödben	2	st.
J-3	Främre stödben	1	Sats
J-4	Justeringsfot för främre stödben	2	st.
J-5	Ändplugg för främre stödben	2	st.
J-6	Plastmutter M8	2	st.
J-7	Plan bricka $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	2	st.
J-8	Transporthjul	2	st.
J-9	Skruv M8 x P1,25 x 40L	2	st.
K-L	Vänster pedalarm	1	st.
K-R	Höger pedalarm	1	st.
K-1	Skruv M5 x P0,8 x 12L	4	st.
K-2	Främre kåpa (vänster) för pedalarm	2	st.
K-3	Bussning	4	st.
K-4	Främre kåpa (höger) för pedalarm	2	st.
K-5	Vänster pedal	1	st.
K-6	Höger pedal	1	st.
L-1 - L-21	Fästdetaljpaket	1	Sats

## Montering, steg 1

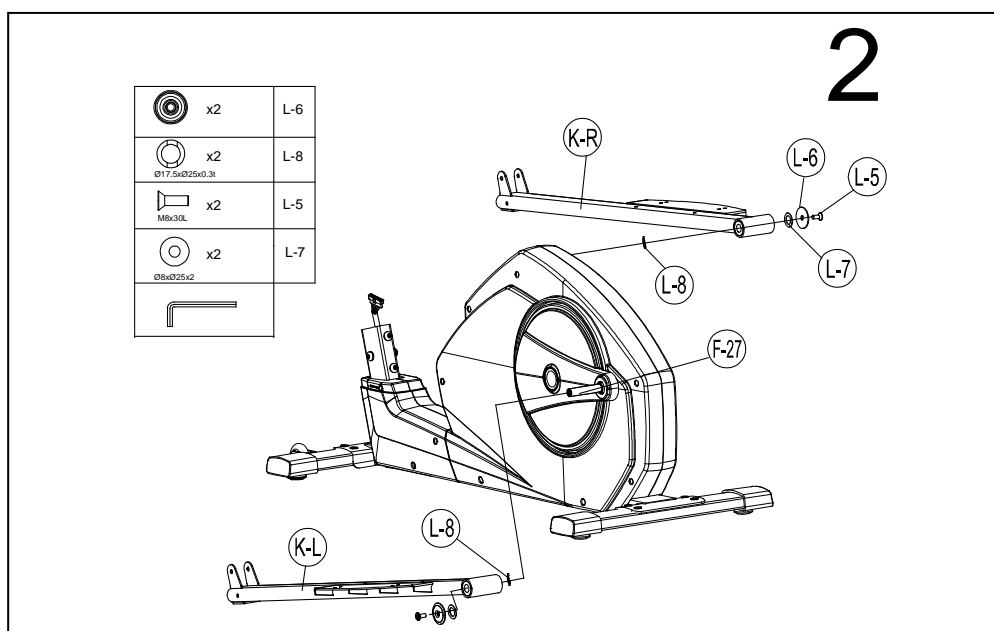
1. Fäst det främre stödbenet (J-3) på huvudramen (F-10) med fyra insexskruvar (L-10).
2. Fäst det bakre stödbenet (J) på huvudramen (F-10) med fyra insexskruvar (L-10).
3. Ta bort kåpan till styrstolpen (F-7) från huvudramen (F-10).

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



## Montering, steg 2

1. För in vågbrickan (L-8) genom den kryssformade skivan (F-27).
2. Montera höger och vänster pedalarm (K-L, K-R) på den kryssformade skivan (F-27) med en plan bricka (L-7), en packning (L-6) och en insexskruv (L-5).

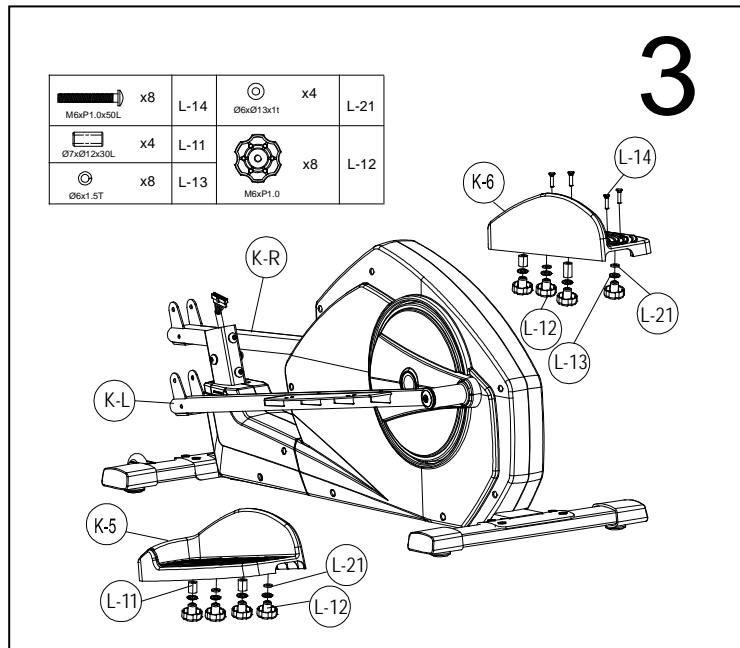




## Montering, steg 3

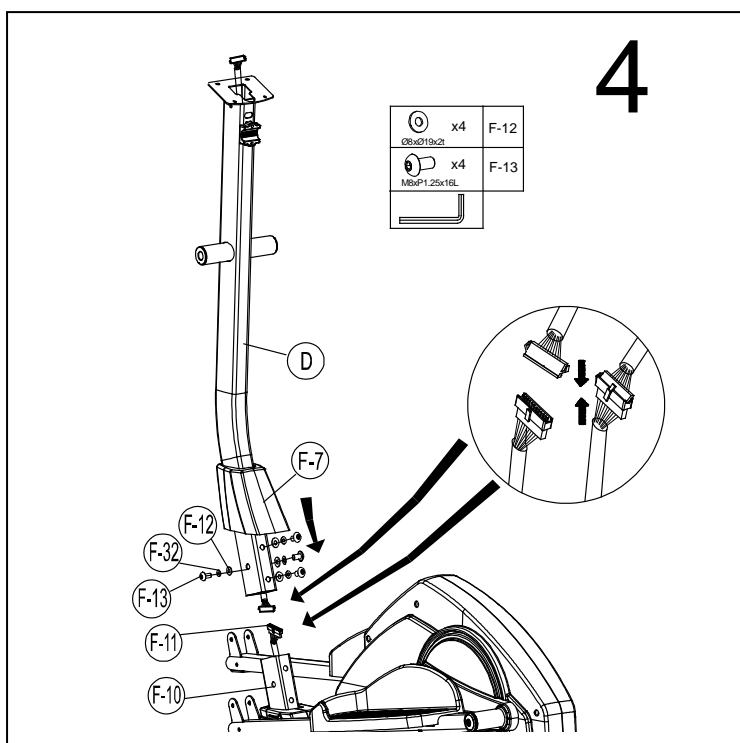
1. Sätt fast höger och vänster pedal (K-5, K-6) på pedalarmen (K-L/R) och dra åt med ett vred (L-12), plana brickor (L-21), fjäderbrickor (L-13), hylsor (L-11) och vagnsbultar (L-14) på båda sidor.

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



## Montering, steg 4

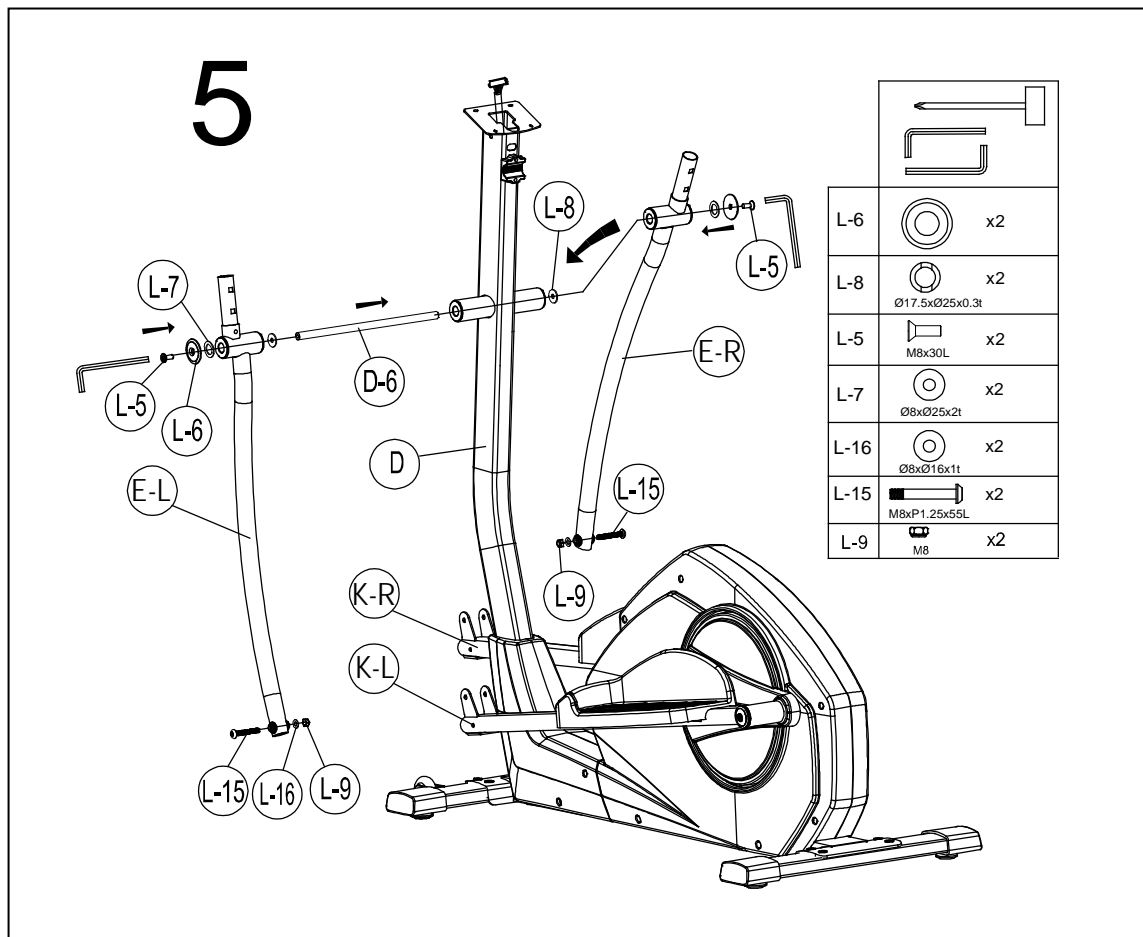
1. Ta bort de fyra insexskruvarna (F-13) och de plana brickorna (F-12) och fjäderbricka (F-32) från huvudramen (F).
2. För styrstolpen (D) genom kåpan till styrstolpen (F-7).
3. Håll i styrstolpen (D) och koppla in den nedre konsolkabeln (F-11) och den övre konsolkabeln (D-1).
4. Skjut in styrstolpen (D) i huvudramen och sätt sedan fast den med fyra insexskruvar (F-13) och plana brickor (F-12) och fjäderbricka (F-32).



## Montering, steg 5

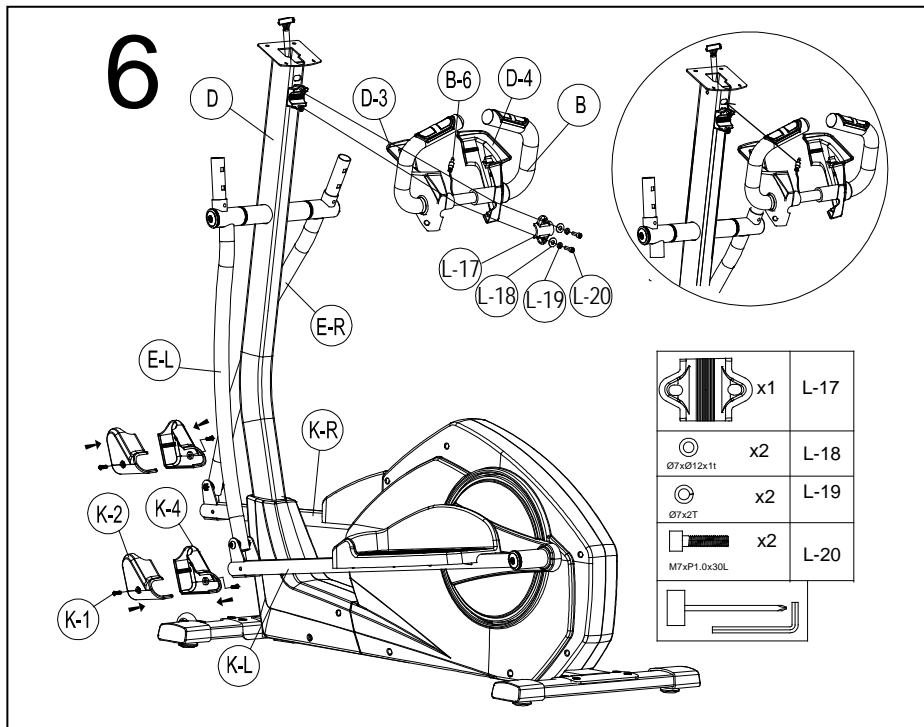
1. För axeln (D-6) genom styrstolpen (D).
2. För axeln genom vågbrickan (L-8) och det nedre handtaget (E-R/L) och fixera sedan med plana brickor (L-7), packningar (L-6) och insexskruvar (L-5) på båda sidor.
3. Dra åt insexskruven (L-15) med plana brickor (L-16) och plastmuttrar (L-9) för att fästa pedalarmarna (K-L/R) vid de nedre handtagen (E-R/L) på båda sidor.

Observera: Använd två insexnycklar för att fästa skruvarna (L-5) på båda sidor samtidigt.



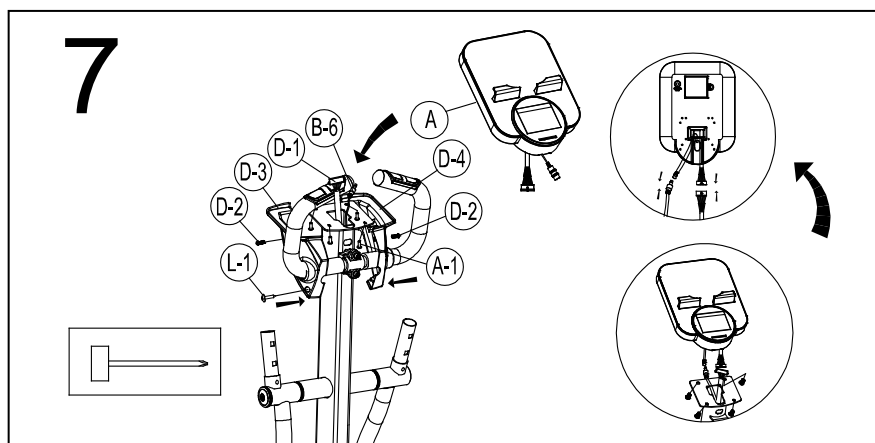
## Montering, steg 6

1. Ta bort de fyra skruvarna (K-1) från pedalarmen (K-L/R).
2. Montera den främre kåpan (vänster och höger sida) (K-2, K-4) på pedalarmen (K-L/R) med skruvar (K-1) på båda sidor.
3. För sladden till handpulsmäta ren (B-6) genom hålet i styrstolpen (D).
4. Fäst det främre handtaget (B) på styrstolpen (D) med fästkåpan (L-17), och fäst sedan med två plana bricker (L-17), två fjäderbrickor (L-19) och två fästskruvar (L-20).



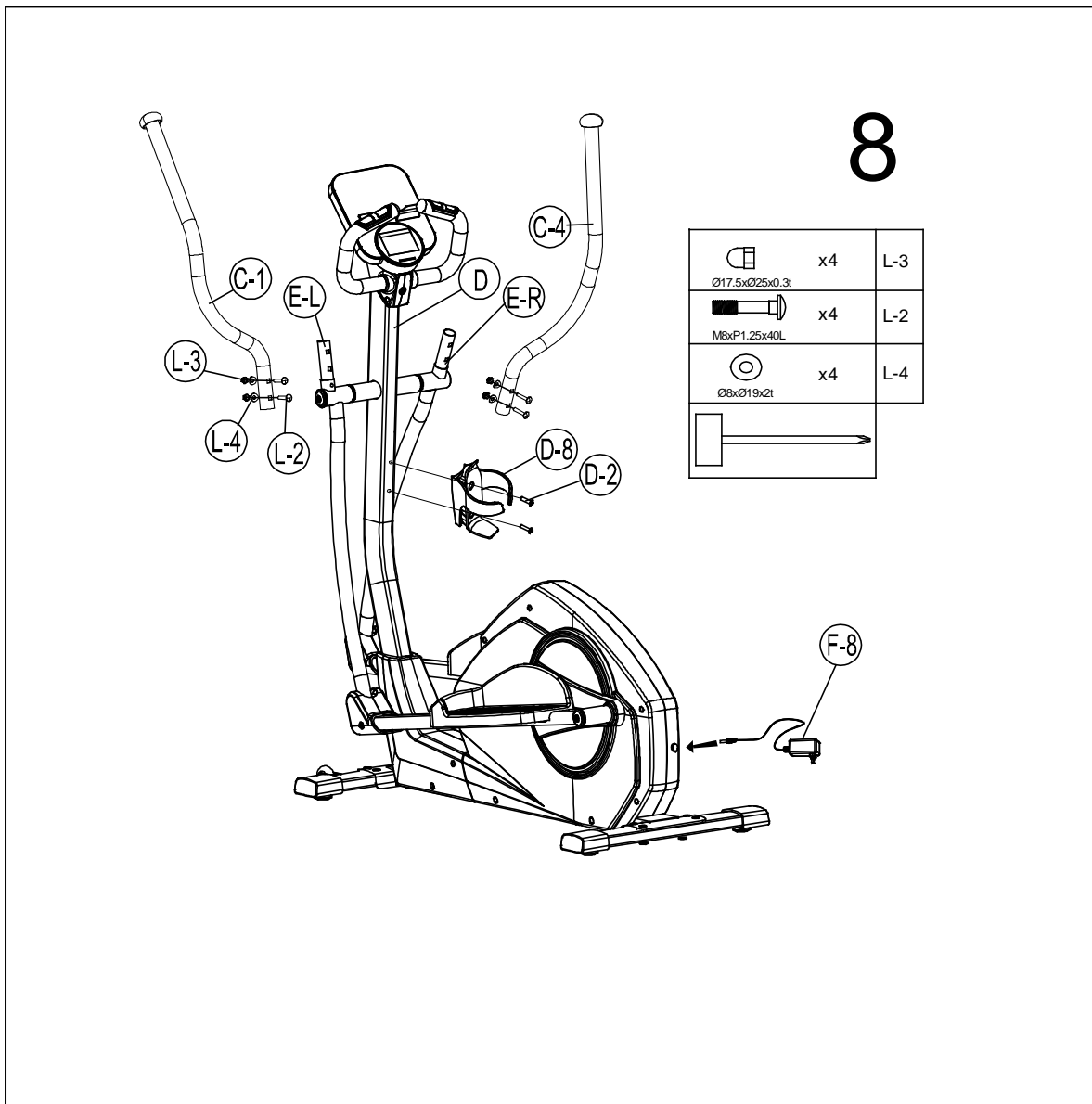
## Montering, steg 7

1. Anslut datorkablarna (D-1) och sladden till handpulsmäta ren (B-6) till datorn. Fäst sedan datorn (A) på datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-1).
2. Ta bort skruven (D-2) från styrstolpen (D).
3. Montera kåpan till konsolfästet (D-3, D-4) på styrstolpen (D) med skruv (D-2) och den självgående skruven (L-1).



## Montering, steg 8

1. Montera höger och vänster övre handtag (C-1, C-4) på det nedre handtaget (E-R/L) med vagnsbultar (L-2), muttrar (L-3) och halvrunda brickor (L-4).
2. Ta först bort skruvarna (D-2) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (D-8) med skruven (D-2).
3. Anslut adaptern (F-8) till likströmsuttaget (som sitter baktill på kedjeskyddet).



## BRUKSANVISNING FÖR SM1790-67-SERIEN



### SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
<b>TIME (tid)</b>	Tiden räknas upp – Inget förinställt mål. Tiden räknas från 00:00 till 99:59, i steg om 1 minut. Nedräkning – Om du tränar med en förinställd tid kommer tiden att räknas värdet till 00:00. Varje ökning eller minskning av förinställt värde sker i steg om 1 minut från 00:00 till 99:00.
<b>SPEED (hastighet)</b>	Visar den aktuella träningshastigheten. Maxhastigheten är 99,9 km/h eller mile/h.
<b>DISTANCE (sträcka)</b>	Beräknar den totala sträckan från 0,00 till 99,9 km eller mile. Användaren kan ställa in målsträcka med hjälp av UP/DOWN-knapparna. Varje ökning eller minskning sker i steg om 0,1 km eller mile från 0,00 till 99,9.
<b>CALORIES (kalorier)</b>	Beräknar den totala kaloriförbrukningen under träning från 0 till maximalt 9999 kalorier. (Den här informationen ger en grov vägledning för att jämföra olika träning men kan inte användas som underlag för medicinsk behandling.)
<b>PULSE (puls)</b>	Användaren kan ställa in målpulsen till 0,30–230 och datorns summer kommer att ljuda när pulsen under träning överskrider målpulsen.
<b>RPM (varv/min)</b>	Visar antal varv per minut. Visningsintervall 0–999
<b>WATTS (effekt)</b>	Energiförbrukning under träning. Intervall 0–999 I effektstyrningsläge bibehåller datorn förinställt effektvärde (inställningsintervall 0–350).
<b>MANUAL (manuellt läge)</b>	Träning i manuellt läge.
<b>PROGRAM</b>	Välj bland 12 olika program.

<b>USER PROGRAM</b> (användarprogram)	Användaren skapar en motståndprofil.
<b>H.R.C. (pulsstyrning)</b>	Träning med målpuls.
<b>WATT PROGRAM</b> (effektstyrning)	Träning i effektstyrningsläge.

## **KNAPPFUNKTION**

<b>FUNKTION</b>	<b>BESKRIVNING</b>
<b>UP/upp</b> (inmatning)	Öka motståndet Välja inställning.
<b>DOWN/ned</b> (inmatning)	Minska motståndet. Välja inställning.
<b>MODE/ENTER</b> (läge/bekräfta)	Bekräfta inställning eller val.
<b>RESET</b> (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.
<b>START/STOP</b> (start/stopp)	Starta eller avbryta träningen.
<b>RECOVERY</b> (återhämtning)	Testa återhämtningsförmågan.
<b>TOTAL RESET (total återställning)</b>	Starta igen och hämta alla förinställda värden.

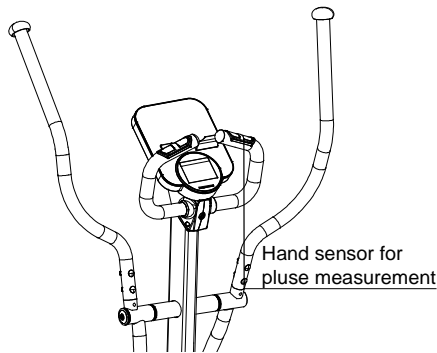
OBS! Beroende på olika konsolutförande kan vissa konsoler sakna funktionsknapp för total återställning.

## **Träningsinformation**

Datorn beräknar och visar alla värden automatiskt beroende på användarens träningsstatus. (Se tabell).

Obs!

\* Om bara ett "P" visas i stället för ett pulsvärde så går pulsen inte att mäta. Håll handtaget ordentligt med båda händerna för att datorn ska kunna läsa av din puls.



\* 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 förinställda program, P01–P12)
- Träning med pulsstyrningsprogram (H.R.C)
- Träning med användarprogram (USER, användaren kan själv ställa in önskad träningsprofil)
- Träning med effektstyrning (WATT, effektförbrukning)

## ANVÄNDNING:

### START

Sätt i nätkontakten. Datorn startas och alla segment visas på LCD-skärmen i två sekunder (bild 1).

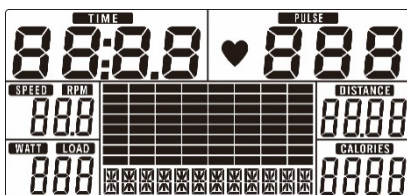


Bild 1

### TRÄNINGINSTÄLLNINGAR

Använd UP och DOWN (inmatning) för att välja manuell träning (bild 2) → Program (bild 3) → User Program (bild 4) → H.R.C. (bild 5) → Watt (bild 6).



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

## Manual (manuellt läge)

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

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj MANUAL och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP och DOWN (inmatning) för att ställa in tid (bild 7), sträcka (bild 8), kalorier (bild 9), puls (bild 10) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP och DOWN (inmatning) för att justera motståndet. Om motståndsnivån som visas i fönstret WATT inte ändras under 3 sekunder eller längre, visas istället effekten i WATT (bild 11).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

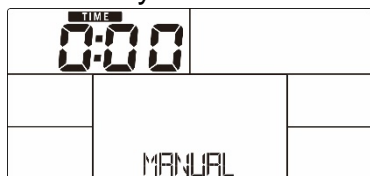


Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10

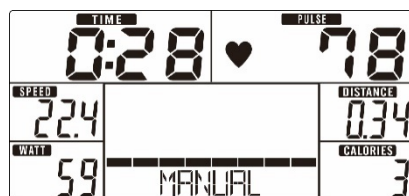


Bild 11

## Programläge

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 program 1–12 (bild 12) och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP och DOWN (inmatning) för att justera motståndet.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.





Bild 12

### User Program (användarprogram)

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj User Program och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att skapa en användarprofil (bild 13). Det finns totalt 20 kolumner. Användaren kan justera motståndet för varje kolumn. Användaren kan hålla MODE/ENTER nedtryckt i 2 sekunder för att avsluta under inställning.
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP och DOWN (inmatning) för att justera motståndet.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

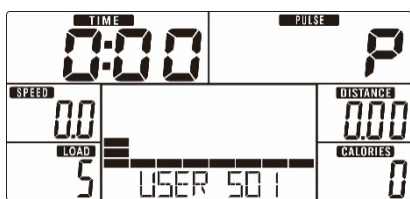


Bild 13

### H.R.C. (pulsstyrning)

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj H.R.C. och tryck på MODE/ENTER för att öppna.
2. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ange ålder (bild 14).
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja 55%, 75%, 90% eller TAG (målpuls) (standardvärde: 100, bild 15).
4. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in träningstid.
5. Starta eller avbryt träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

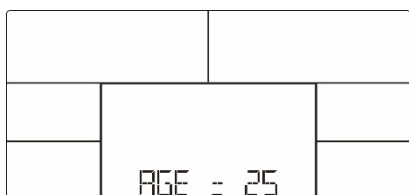


Bild 14



Bild 15

### WATT (effektstyrning)

2. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj WATT och tryck på MODE/ENTER för att öppna.

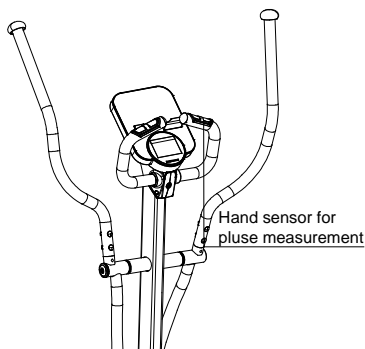
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in målvärde för antal watt (standardvärde: 120, bild 16).
4. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
5. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att justera effektnivå.
6. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 16

### 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 crosstrainern.



Du kan mäta din puls med tvåhandssensorn på handtaget.

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

## **RECOVERY (återhämtning)**

När du har tränat ett tag håller du händerna på handtagen och trycker på knappen RECOVERY.

Inga värden visas på skärmen, förutom " TIME" . Timern börjar räkna ner från 00:60 till 00:00

(bild 17). På skärmen visas din återhämtningsförmåga (puls) som F1–F6. F1 är bäst och F6

sämst (bild 18). Fortsätt träna för att förbättra din återhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY en gång till om du vill återgå till huvudmenyn.)



Bild 17



Bild 18

## **Observera:**

1. Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till energisparläge. 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.

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