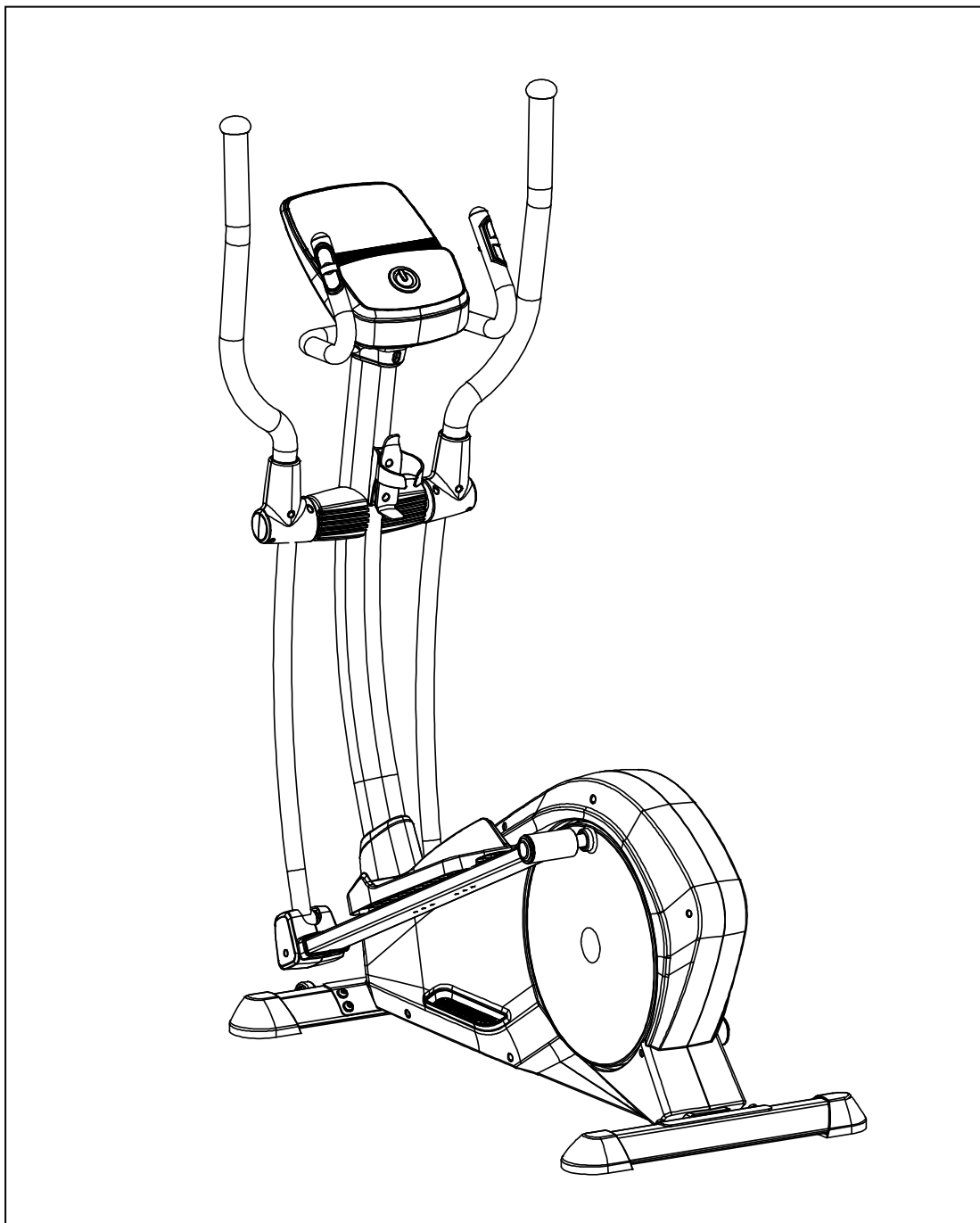
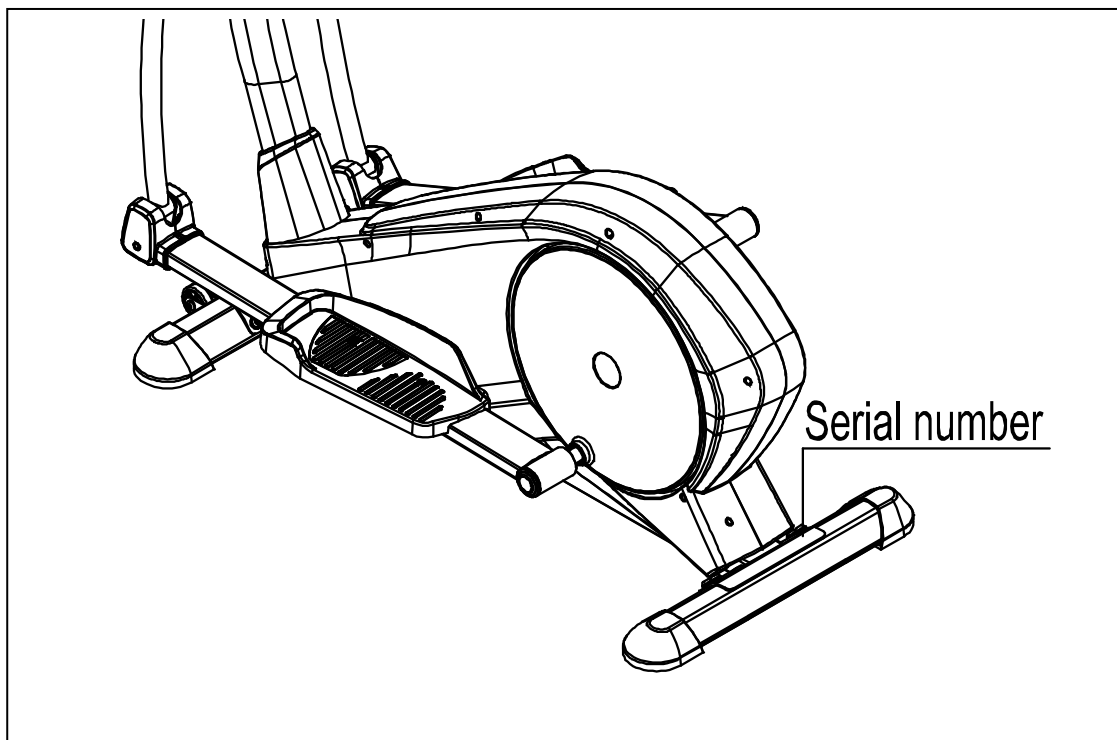


MANUAL
Casall XT600
93019

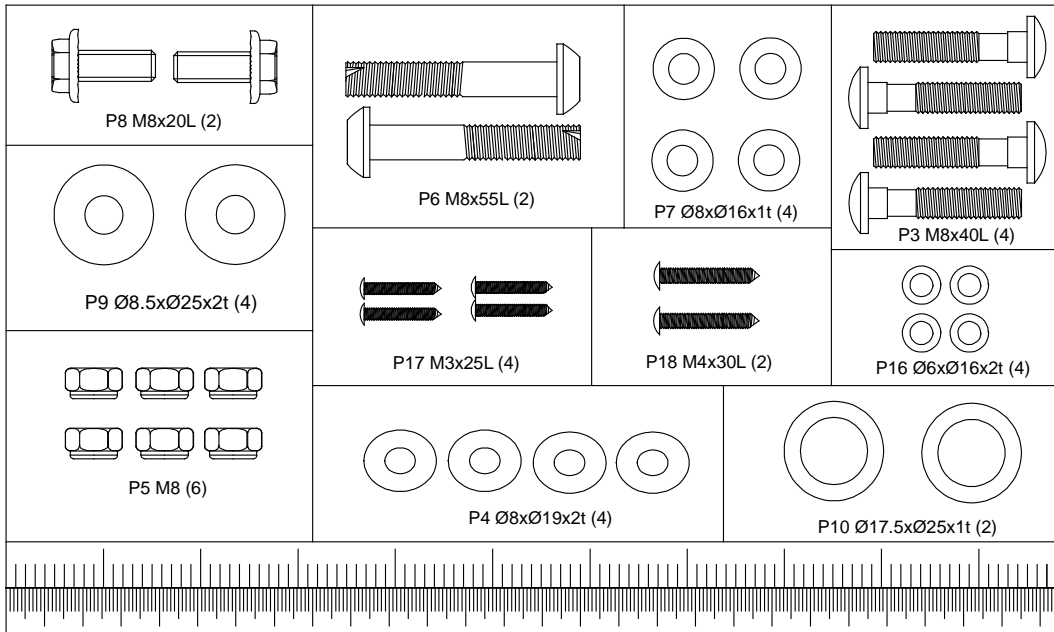


Viktigt: Ta reda på ditt serienummer och anteckna det i rutan nedan för serviceändamål.

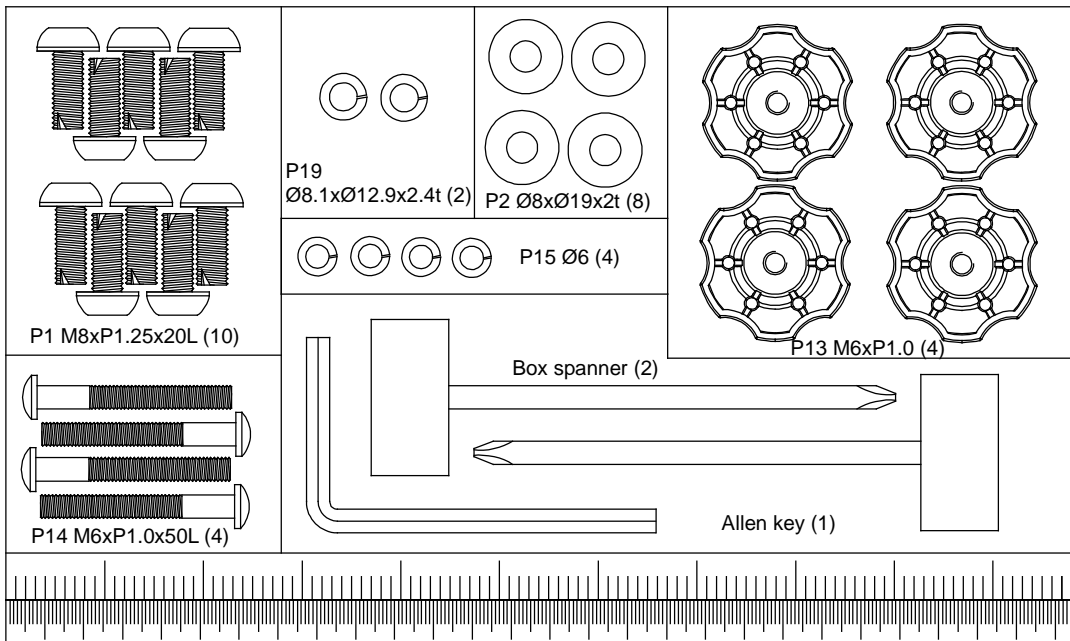


Anteckna serienumret här:

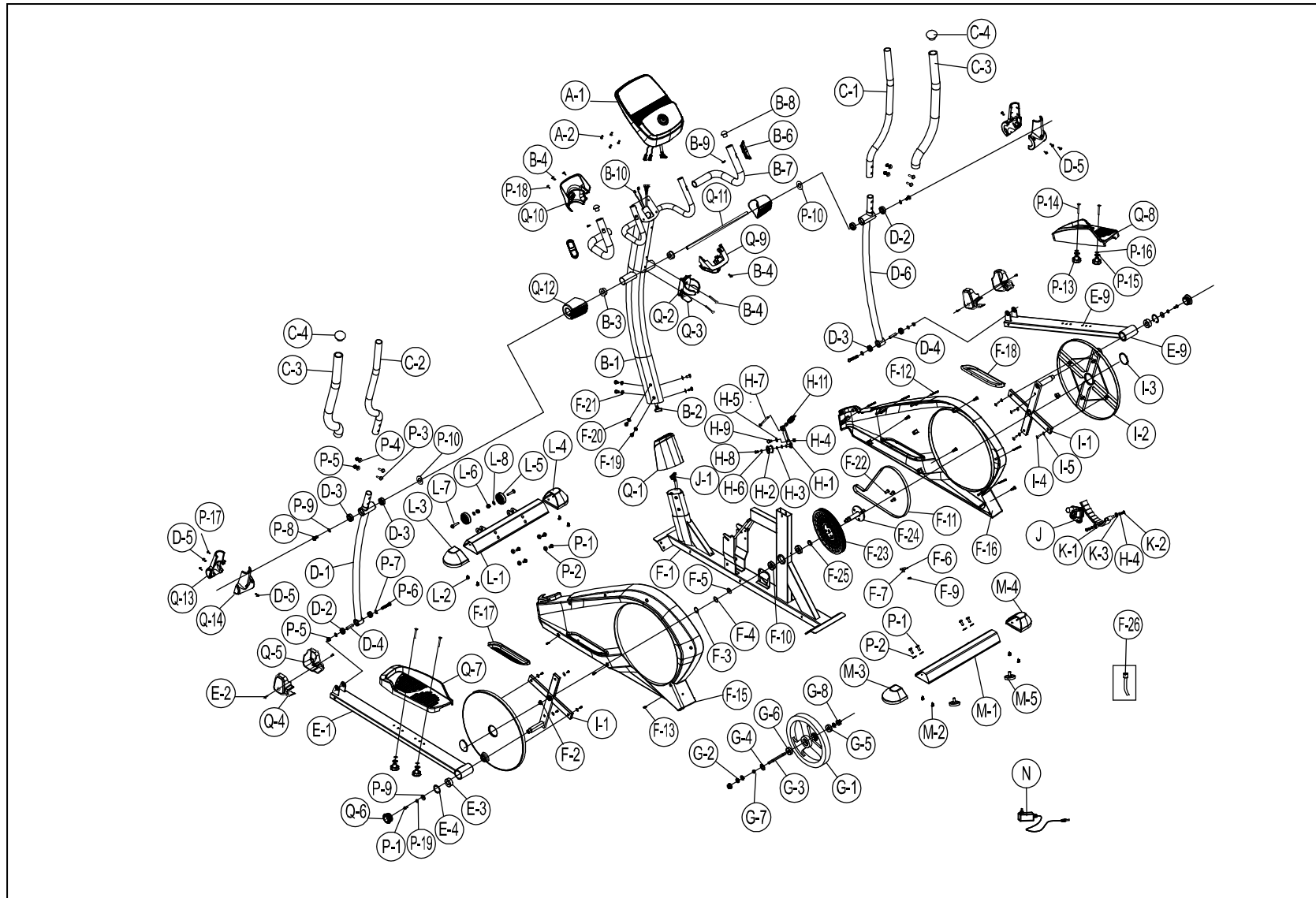
93019/XT600



93019/XT600



SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

Nr	Del	Antal	
A-1, A-2	Konsol och skruv	1	Sats
B-1	Styrstolpe	1	st.
B-2	Övre konsolkabel	1	st.
B-3	Bussning för styrstolpe	1	st.
B-4	Skruv M5 x 30L	4	st.
B-6	Handpulsmätare	1	st.
B-7	Skumgummigrepp för främre handtag	1	st.
B-8	Ändplugg till främre handtag	1	st.
B-9	Skruv M4 x 20L	2	st.
B-10	Sladd till pulsmätare	2	st.
C-1	Övre handtag, höger	1	st.
C-2	Övre handtag, vänster	1	st.
C-3	Skumgummigrepp för övre handtag	2	st.
C-4	Ändplugg till övre handtag	2	st.
D-1	Nedre handtag, vänster	1	st.
D-2	Lager	4	st.
D-3	Lager	4	st.
D-4	Bussning för nedre handtag	2	st.
D-5	Skruv M5 x P0,8 x 14L	4	st.
D-6	Nedre handtag, höger	1	st.
E-1	Vänster pedalarm	1	st.
E-2	Skruv M5 x P0,8 x 14L	4	st.
E-3	Sfäriska kullager	2	st.
E-4	Låsring	2	st.
E-9	Höger pedalarm	1	st.
F-1	Huvudram	1	st.
F-2	Mönstrad mutter M10xP1.25x10t	2	st.
F-3	Ring av C-typ, $\varnothing 20$	1	st.
F-4	Vågbricka $\varnothing 20 \times \varnothing 30 \times 0,3t$	1	st.
F-5	Plan bricka $\varnothing 20,3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1	st.
F-6	Sensorhus	1	st.
F-7	Sensorfäste	1	st.
F-9	Skruv M4 x 12L	1	st.
F-10	Lager	2	st.
F-11	Drivrem	1	st.
F-12	Skruv M4 x 50L	5	st.
F-13	Skruv M5 x 16L	8	st.
F-15	Vänster kedjeskydd	1	st.
F-16	Höger kedjeskydd	1	st.
F-17	Vänster kåpa för vänster kedjeskydd	1	st.

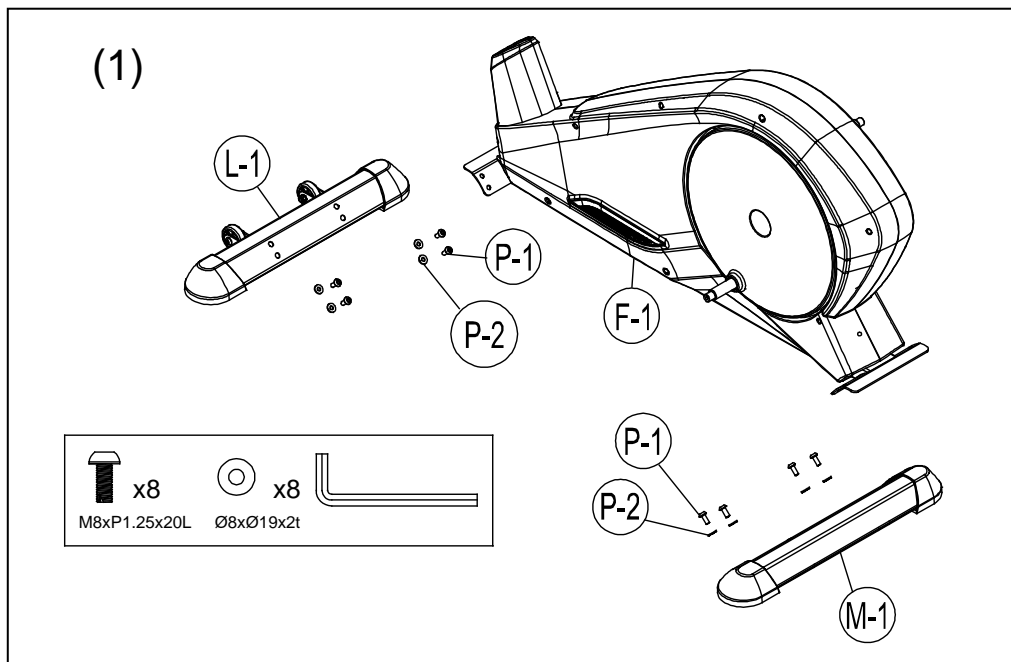
F-18	Höger kåpa för höger kedjeskydd	1	st.
F-19	Skruv M8 x P1,25 x 20L	6	st.
F-20	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	4	st.
F-21	Halvrund bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	st.
F-22	Sexkantskruv M8 x P1,25 x 12L x 5t	3	st.
F-23	Remskiva	1	st.
F-24	Axel	1	st.
F-25	Bussning	1	st.
F-26	Likströmskabel	1	st.
G-1 - G-8	Svänghjulsenhet	1	Sats
H-1	Mellanarm	1	st.
H-2	Drev	1	st.
H-3	Vågbricka $\varnothing 10,5 \times \varnothing 15 \times 0,3t$	2	st.
H-4	Plastmutter M8	1	st.
H-5	Plan bricka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 2t$	1	st.
H-6	Plan bricka $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1	st.
H-7	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 80L	1	st.
H-8	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 12L	1	st.
H-9	Sexkantskruv M8 x P1,25 x 18L	1	st.
H-11	Fjäder	1	st.
I-1	Kryssformad skiva	2	st.
I-2	Rund skiva	2	st.
I-3	Ändskydd till rund skiva	2	st.
I-4	Skruv M4 x 14L	8	st.
I-5	Plan bricka $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 1t$	8	st.
J, J-1	Växellåda med kabel	1	Sats
K-1	Magnetsats	1	st.
K-2	Sexkant skruv M6 x P1,0 x 16L	1	st.
K-3	Plan bricka $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	1	st.
K-4	Fjäderbricka $\varnothing 6$	1	st.
L-1	Främre stödben	1	st.
L-2	Skruv 3/16"	4	st.
L-3	Vänster ändplugg för främre stödben	1	st.
L-4	Höger ändplugg för främre stödben	1	st.
L-5	Transporthjul	1	st.
L-6	Plastmutter M8	1	st.
L-7	Insexskruv M8 x P1,25 x 40L	1	st.
L-8	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	1	st.
M-1	Bakre stödben	1	st.
M-2	Skruv 3/16"	4	st.
M-3	Vänster ändplugg för bakre stödben	1	st.
M-4	Höger ändplugg för bakre stödben	1	st.

M-5	Justeringsfot	2	st.
N	Adapter	1	st.
P-1–P-19	Fästdetaljpaket	1	Sats
Q-1	Kåpa för styrstolpe	1	st.
Q-2	Flaskhållare	1	st.
Q-3	Fäste för flaskhållare	1	st.
Q-4	Främre kåpa (vänster) för pedalarm	2	st.
Q-5	Främre kåpa (höger) för pedalarm	2	st.
Q-6	Bakre kåpa för pedalarm	2	st.
Q-7	Vänster pedal	1	st.
Q-8	Höger pedal	1	st.
Q-9	Främre kåpa för konsol	1	st.
Q-10	Bakre kåpa för konsol	1	st.
Q-11	Axel för styrstolpe	1	st.
Q-12	Vänster/höger skyddskåpa för styrstolpe	2	st.
Q-13	Främre skyddskåpa för övre handtag	2	st.
Q-14	Bakre skyddskåpa för övre handtag	2	st.

MONTERING

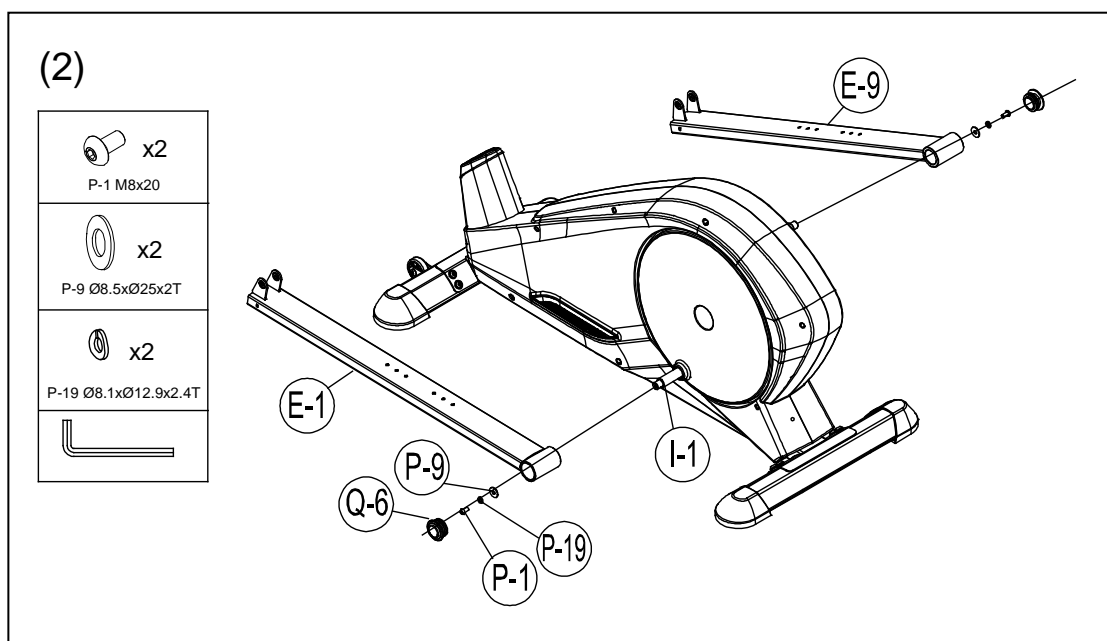
STEG 1

1. Fäst det främre stödbenet (L-1) på huvudramen (F-1) med fyra insexskruvar (P-1) och plana brickor (P-2).
2. Fäst det bakre stödbenet (M-1) på huvudramen (F-1) med fyra insexskruvar (P-7) och plana brickor (P-2).

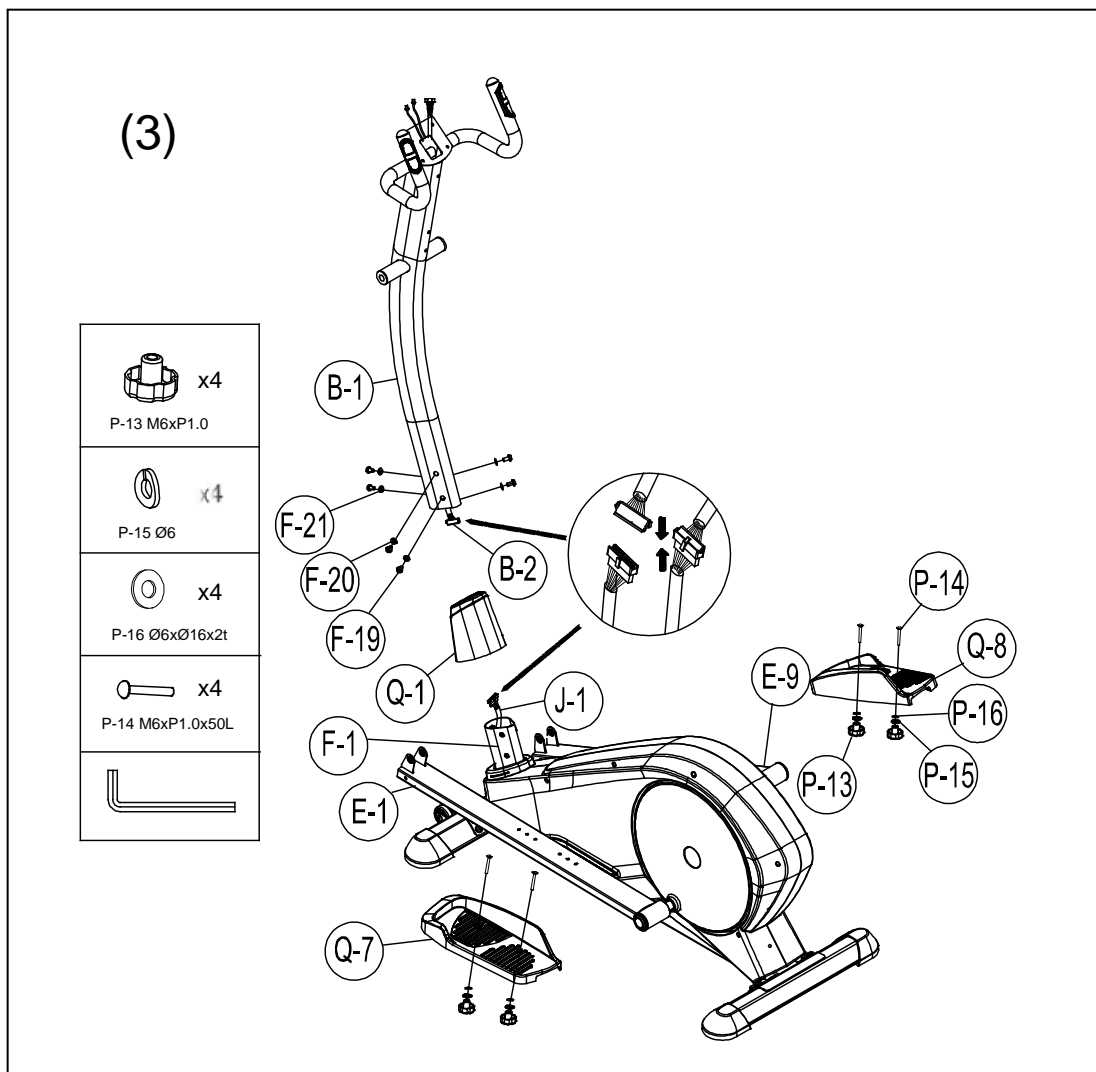


STEG 2

1. Fäst vänster pedalarm (E-1) på den kryssformade skivan (I-1) med en av insexskruvarna (P-1), plana brickor (P-9) och fjäderbrickor (P-19).
2. Fäst höger pedalarm (E-9) på den kryssformade skivan (I-1) med en av insexskruvarna (P-1), plana brickor (P-9) och fjäderbrickor (P-19).
3. Montera kåpan (Q-6) på både höger och vänster pedalarm (E-9, E-1).



1. Demontera insexskruven (F-19), den plana brickan (F-20) och den halvrunda brickan (F-21) från huvudramen (F-1).
2. För in styrstolpen (B-1) genom kåpan (Q-1).
3. Håll i styrstolpen (B-1) och koppla in den nedre konsolkabeln (J-1) och den övre konsolkabeln (B-2).
4. Skjut in styrstolpen (B-1) i huvudramen (F-1) och fäst den med insexskruven (F-19), den plana brickan (F-20) och den halvrunda brickan (F-21).

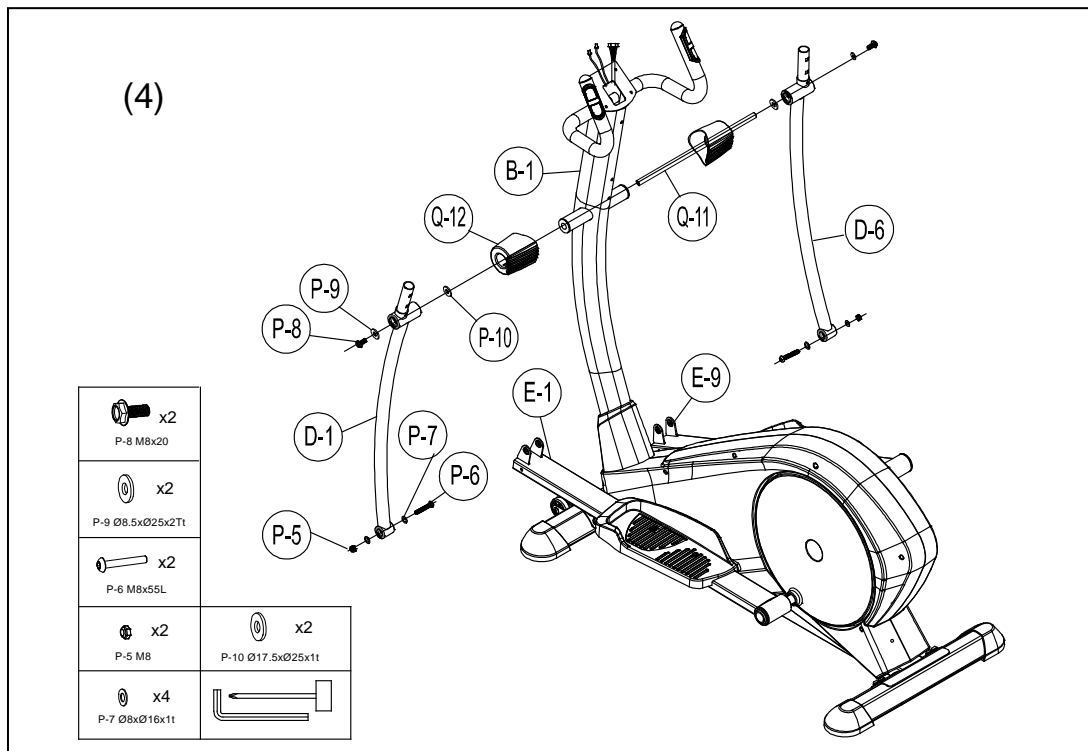


STEG 4

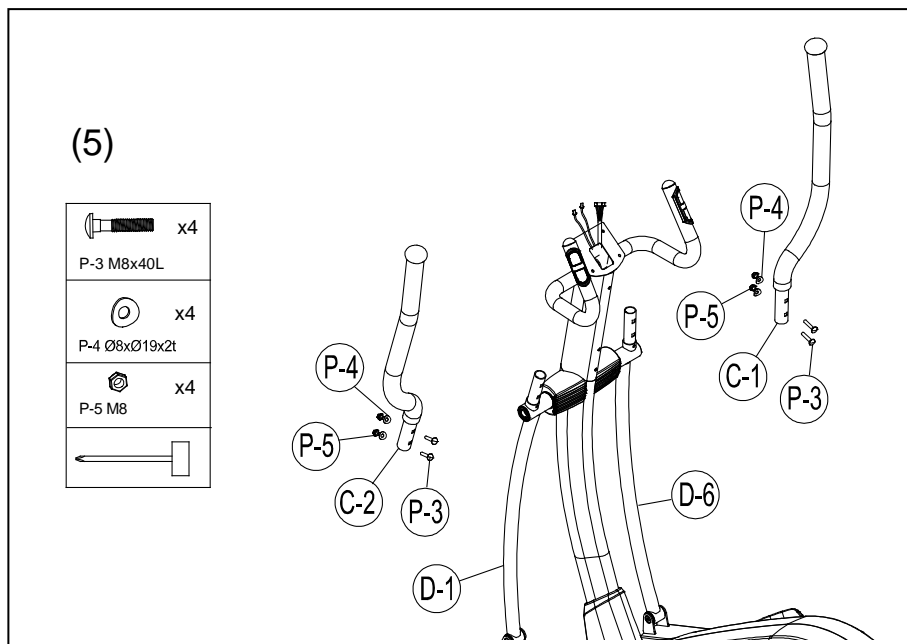
1. För in axeln (Q-11) genom styrstolpen.
2. För kåpan (Q-12) och den plana brickan (P-10) genom axeln (Q-11).

- Sätt fast det nedre handtaget (D-1, D-6) på styrstolpen (B-1) med axeln (Q-11) och fäst med hjälp av den plana brickan (P-9) och plastskruven (P-8).
- Fäst vänster och höger nedre handtag (D-1, D-6) på vänster respektive höger pedalarm (E-9, E-1) med två insexskruvar (P-6), fyra plana brickor (P-7) och två plastmuttrar (P-5).

Observera: Använd två hylsnycklar för att fästa insexskruvarna (P-6) på båda sidor samtidigt.



STEG 5 Sätt de övre handtagen (C-1, C-2) (H/V) i de nedre handtagen (D-1, D-6) och fäst dem med fyra vagnsbultar (P-3), halvrunda brickor (P-4) och plastmuttrar (P-5).

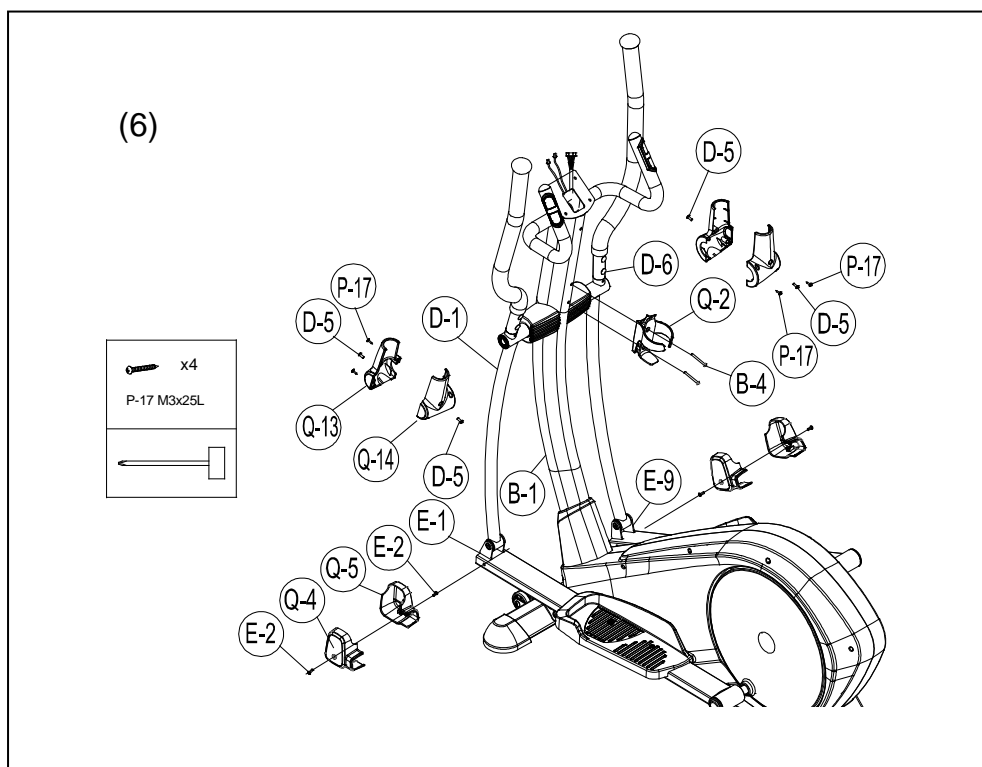


STEG 6

- Ta bort de fyra skruvarna (E-2) från pedalarmen (E-1, E-9).
- Montera den främre kåpan (vänster och höger sida) (Q-4, Q-5) på pedalarmen (E-1, E-9) med skruvar (E-2) på båda sidor.
- Ta bort de fyra skruvarna (D-5) från det nedre handtaget (D-1, D-6).
- Montera den främre/bakre kåpan på höger och vänster sida (Q-13, Q-14) på det nedre

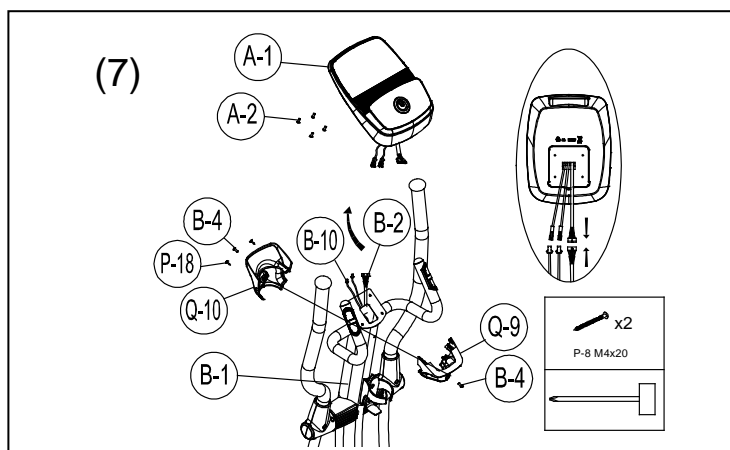
handtaget (D-1, D-6) med fyra skruvar (D-5) och skruvarna (P-17).

5. Ta först bort skruvarna (B-4) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (Q-2) med skruven (B-4).



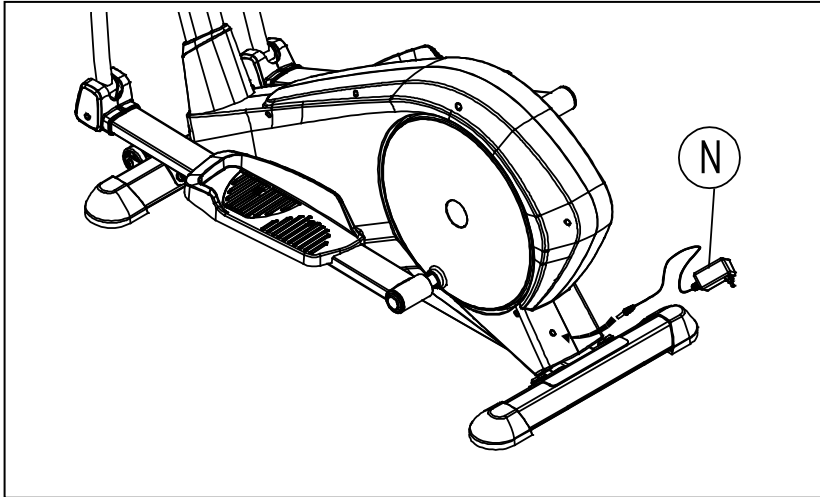
STEG 7

1. Ta först bort skruvarna (A-1) på konsolen (A).
2. Anslut de övre konsolkablarna (B-2) och de två sladdarna till pulsmätaren (B-10) till konsolen (A). Fäst sedan konsolen (A) på datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-1).
3. Ta bort de fyra skruvarna (B-4) från styrstolpen (B-1).
4. Fäst den bakre kåpan (Q-10) genom att skruva fast två skruvar (B-4) och skruvar (P-18) på styrstolpen (B-1).
5. Fäst den främre kåpan (Q-9) genom att skruva fast skruvar (B-4) på styrstolpen (B-1).



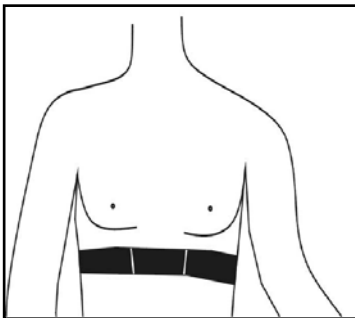
STEG 8

Anslut adaptern (N) till likströmsuttaget (som sitter baktill på kedjeskyddet).



Bruksanvisning för pulsband

1. Sätt pulsbandet runt bröstet och dra åt. (Pulsbandet fungerar endast vid hudkontakt).
2. Placera pulsbandet i den position som visas på bilden.
3. Avståndet mellan pulsbandet och skärmen ska vara 80 cm, ± 10 cm. Se till att användaren är placerad rakt framför skärmen hela tiden.



BRUKSANVISNING FÖR APPEN iCONSOLE+ TRAINING

För att börja träna behöver man inte alltid välja något träningsprogram eller manuellt ställa in tid, sträcka och andra värden. Du kan bara börja trampa.



KÄRMFUNKTIONER

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 sker 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 sträckan från 0,00 till 99,99 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 99,90.
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 kan inte användas som underlag för medicinsk behandling.)
PULSE (puls)	Användaren kan ställa in målpulsen till 0,30–230 och datorns summer kommer att ljuda när pulsen under träning överskrider målpulsen.
WATTS (effekt)	Visar aktuell träningseffekt i watt. Visningsintervall 0 – 999.
MANUAL (manuellt läge)	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 PROGRAM (effektstyrning)	Träning i effektstyrningsläge.

KNAPPFUNKTION

FUNKTION	BESKRIVNING
UP/upp (inmatning)	Öka motståndet Välja inställning.
DOWN/ned (inmatning)	Minska motståndet. Välja inställning.

MODE/ENTER (läge/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.
RECOVERY (återhämtning)	Testa återhämtningsförmågan.
TOTAL RESET (total återställning)	Starta igen och hämta alla förinställda värden.

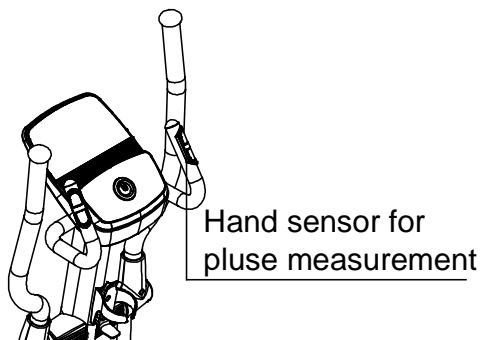
OBS! Beroende på variationer i konsolutförande kan vissa konsoler sakna funktionsknapp för total återställning.

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 eller använd pulsband. 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 förinställda program, P01–P12)
- Träning med ditt eget program (användarprogram)
- Träning med pulsstyrningsprogram (H.R.C)
- Träning med angiven uteffekt (WATT)

ANVÄNDNING:

START

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

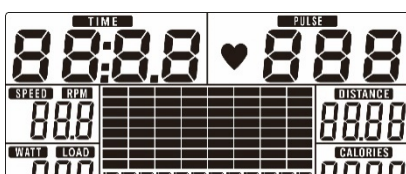


Bild 1

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).

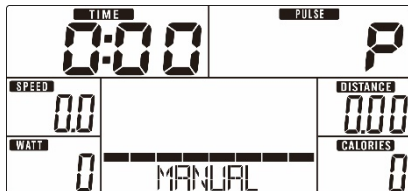


Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

Manual (manuellt läge)

Tryck på START-knappen på huvudmenyn för att 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 8), sträcka (bild 9), kalorier (bild 10), puls (bild 11) 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 12).
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 8



Bild 9

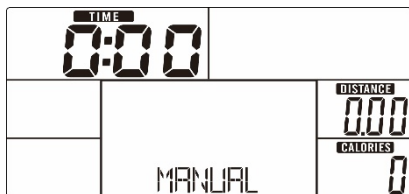


Bild 10

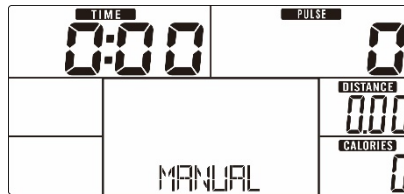


Bild 11

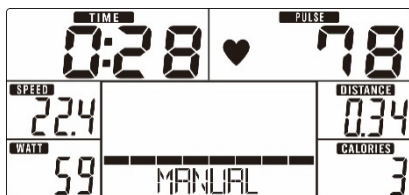


Bild 12

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 programmet Beginner 1–4 (bild 13) 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. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

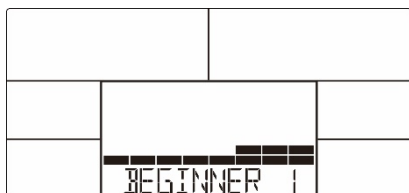


Bild 13

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 programmet Advance 1–4 (bild 14) 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. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

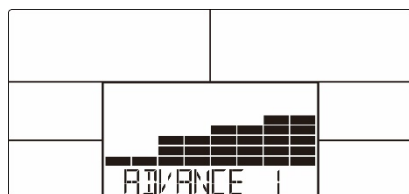


Bild 14

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 programmet Sporty 1–4 (bild 15) 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. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

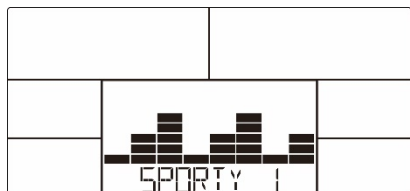


Bild 15

Cardio (konditionsträning)

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 16).
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja 55% (bild 17), 75%, 90% eller TAG (målpuls) (standardvärde: 100).
4. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
5. Starta eller avbryt träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

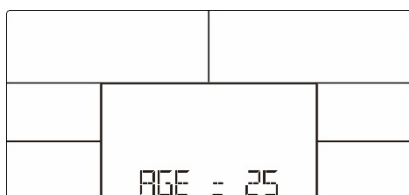


Bild 16



Bild 17

WATT (effektstyrning)

1. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att välja träningsprogram. Välj läge WATT 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 tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att justera antalet watt.
5. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



APP

iConsole+ Training

(Observera att den här appen inte har utvecklats av Casall, men finns som en extra funktion som du som användare kan använda med den här träningsmaskinen från Casall)



Användare kan ladda ner appen iConsole+ genom att skanna QR-koden nedan.



1. Konsolen kan ansluta till appen på den smarta enheten via Bluetooth.
2. När konsolen är ansluten till den smarta enheten via Bluetooth kommer det inte att visas något på konsolen.

OBS!

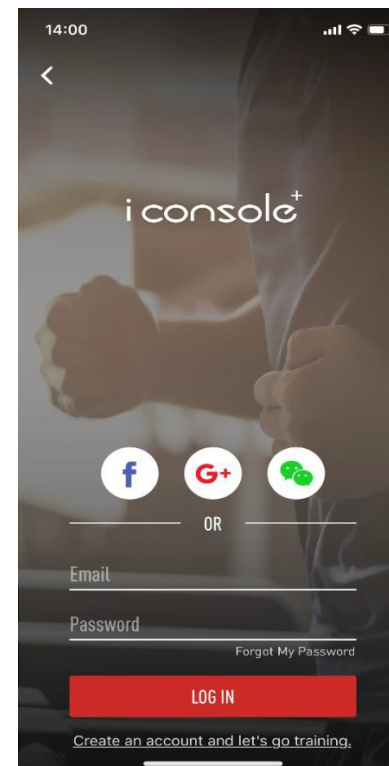
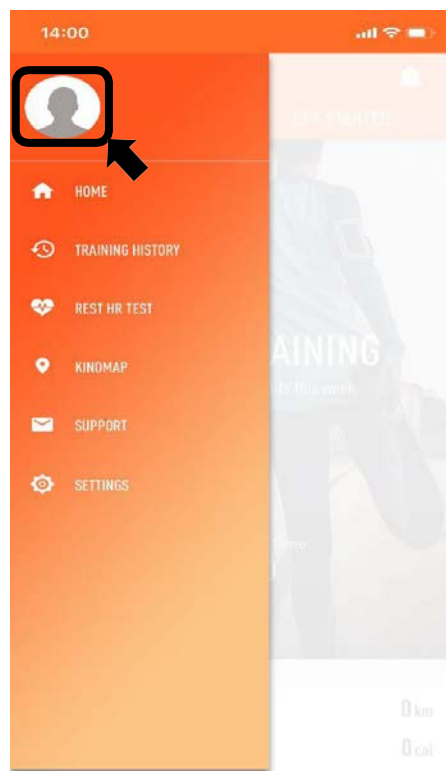
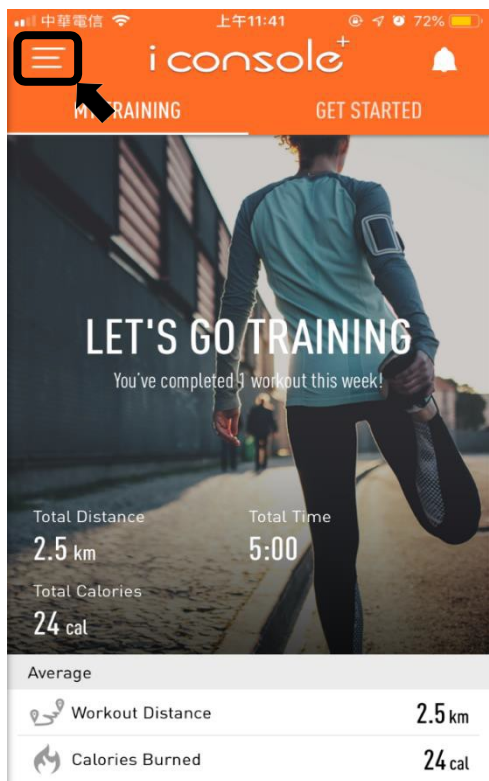
Säkerställ att du har den senaste versionen av iConsole+ på den installerade enheten. Kontrollera om det finns några programuppdateringar i Apple Store eller Google Play. Innehåll och funktioner kan komma att ändras utan föregående meddelande. Observera att det inte går att få en tryckt version av den senaste versionen av denna bruksanvisning för appen iC+ Training. För de senaste instruktionerna, besök:

<https://iconsole.plus/iconsoleplus/en/>

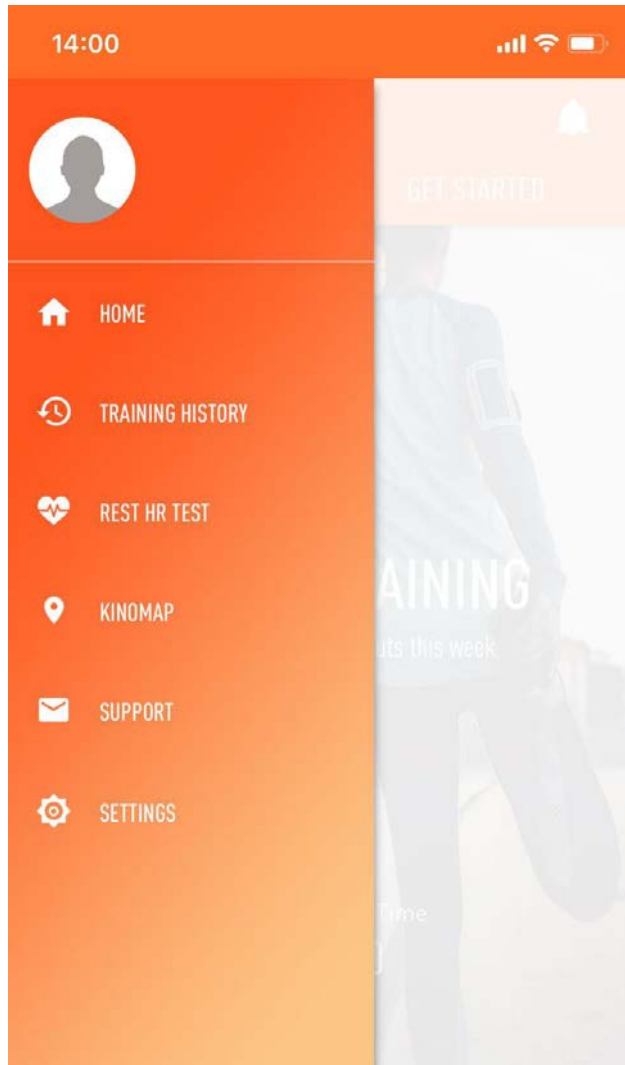
Obs! Alla förinställda data försvinner om du kopplar ur maskinens kontakt (adaptorn).

- **Logga in på konto:**

Klicka på ikonen med tre rader längst upp till vänster på iConsole-appens startsida. Klicka därefter på profilmotet för att logga in. Du kan välja ett Facebook-, Gmail- eller Wechat-konto eller skapa ett nytt konto för att logga in i appen.



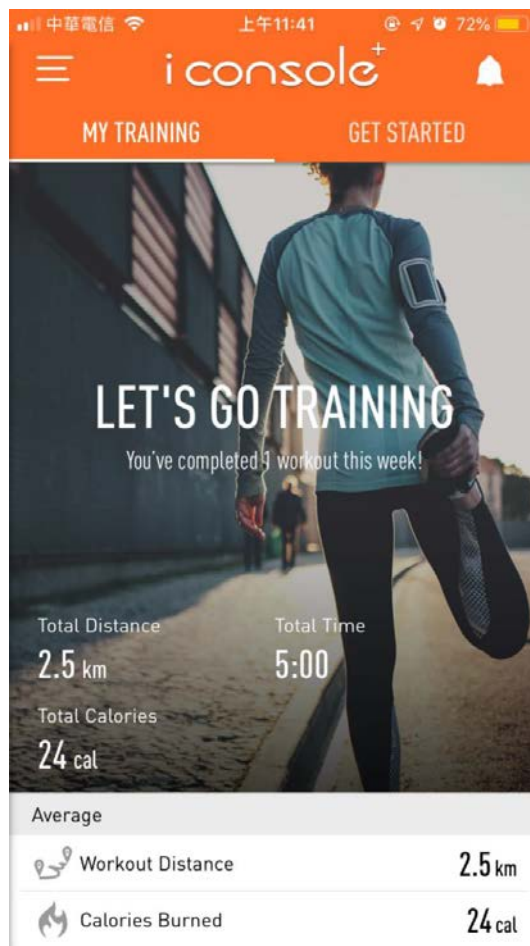
- **Funktioner:**



1. HOME: Gå till träningsidan.
2. TRAINING HISTORY: Kolla din träningshistorik.
3. REST HR TEST: Anslut en bärbar pulsmätare för att mäta vilopulsen (Strava-appen måste anslutas)
4. KINOMAP: Använd KINOMAP för att träna virtuellt.
5. SUPPORT: Kontakta gärna oss om du har några frågor.
6. SETTING: Enhetsinställningar, HR-parkoppling, uppdatering till den senaste versionen eller enheten.

- **MY TRAINING – information på startsida:**

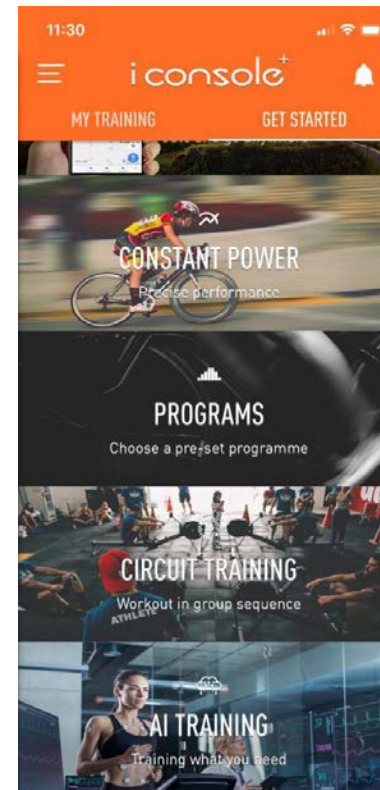
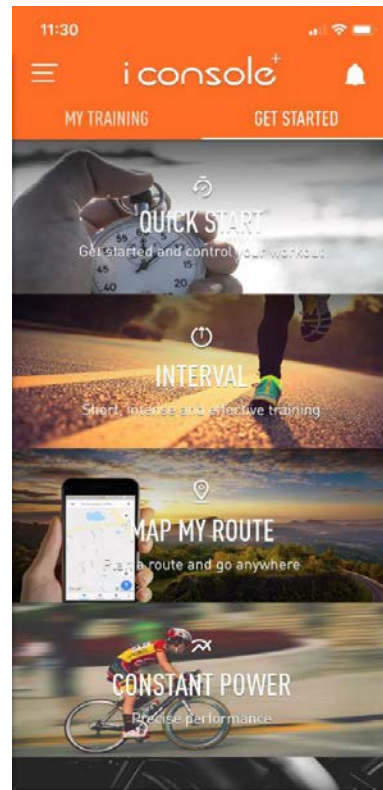
Information om total sträcka, tid, kaloriförbränning och genomsnittliga data för sträcka och kalorier för din senaste träning visas på startsidan.



- **GET STARTED:**

Enkla huvudfunktioner:

1. Quick Start, Interval, Map My Route, Constant power, Preset Programs.
2. Circuit Training:
 - Välj ett pass och välj en av våra konditionstränare för att genomföra ett gruppträningspass.
3. AI Training: Använd en bärbar enhet och träna med systematisk och personligt anpassad träning.



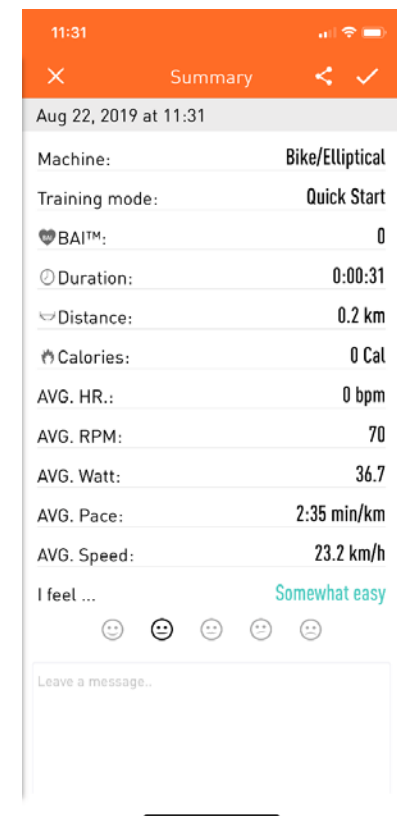
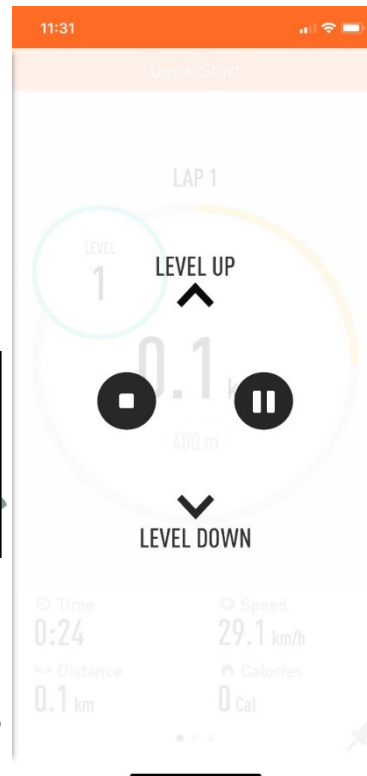
- **PARKOPPLA ENHET:**

1. Välj rätt maskinmodell i listan och anslut sedan din träningsmaskin via Bluetooth innan du börjar träna.
2. Välj maskinens pulsmätare, Apple Watch eller BLE HRM (pulsmätare) som pulskälla.
3. Klicka på startikonen högst upp till höger när du har genomfört ovanstående steg.



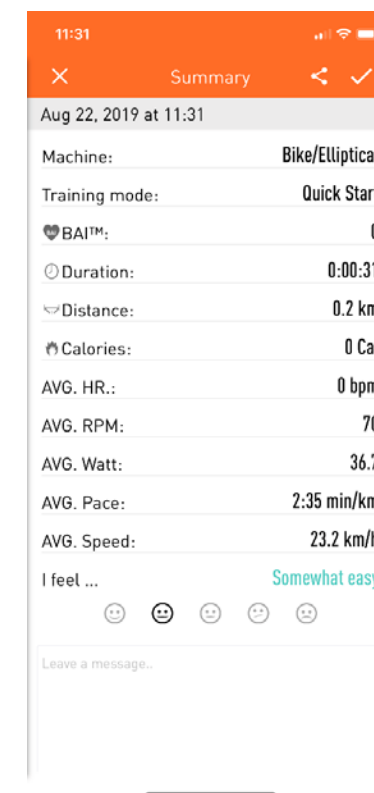
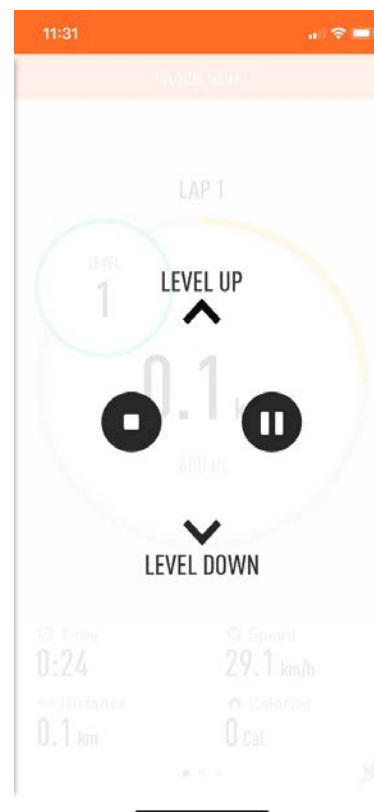
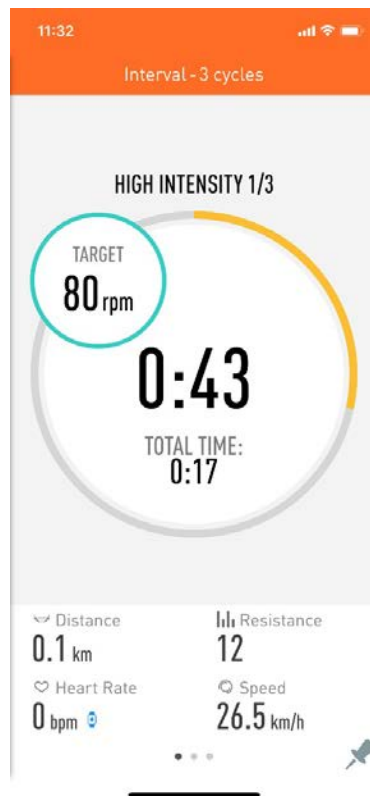
• Träningsfunktion 1 – QUICK START

1. Gå till Quick Start, på sidan visas varv, sträcka, motstånd, varaktighet, hastighet, antal kalorier, pulszon, puls, kadens, effekt, BAI^{*1} m.m.
2. Klicka på nålikonen längst ner till höger för att låsa den här sidan.
3. Klicka var som helst på sidan för att enkelt öka eller minska motståndet, pausa och stoppa träningen.
4. Efter avslutad träning kommer en sammanfattning av aktuella träningsdata att visas.



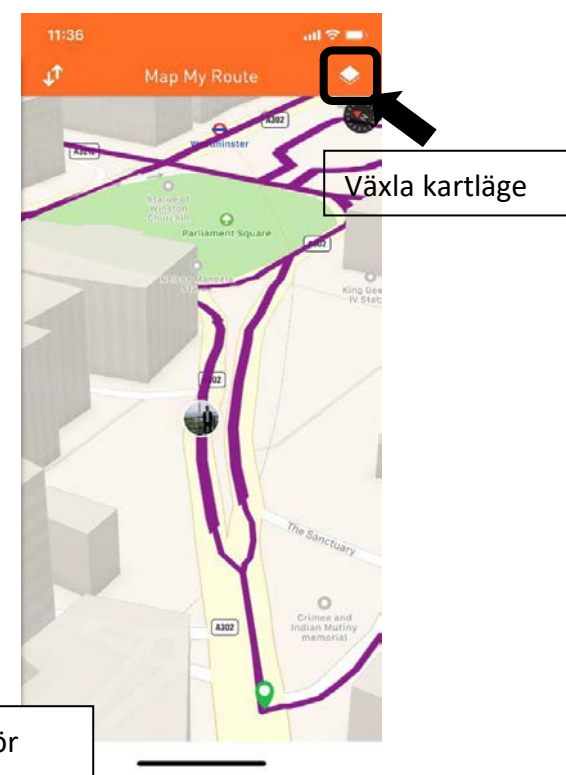
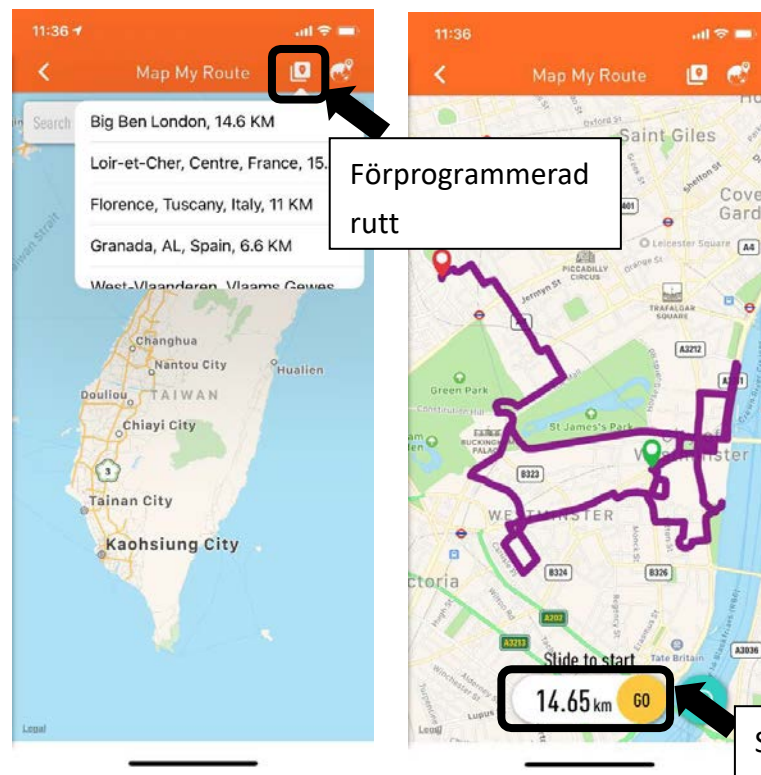
• Träningsfunktion 2 – INTERVAL

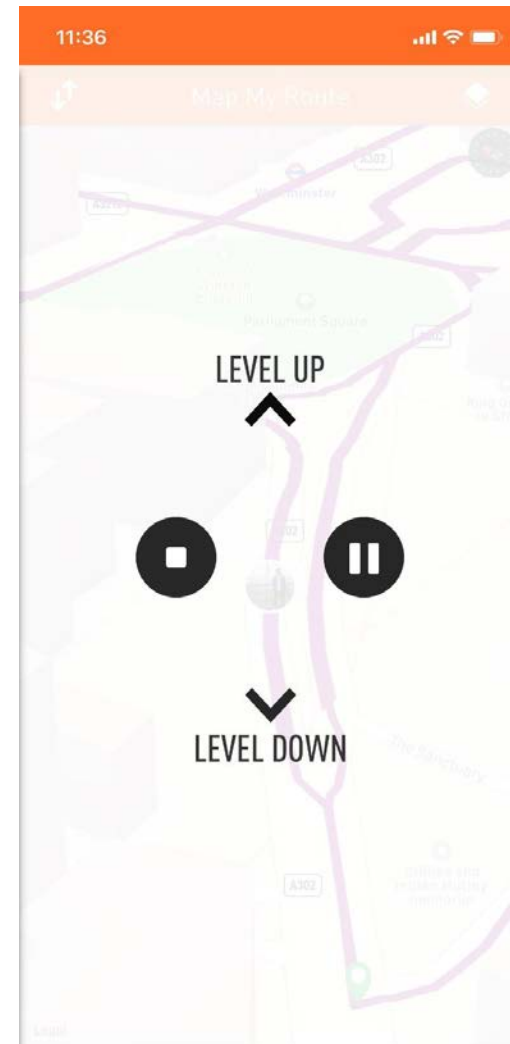
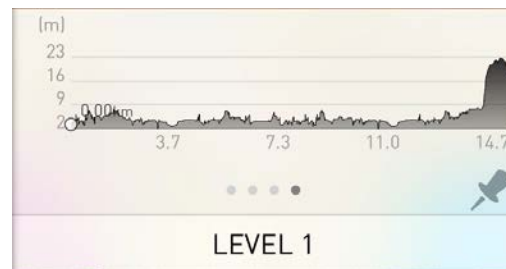
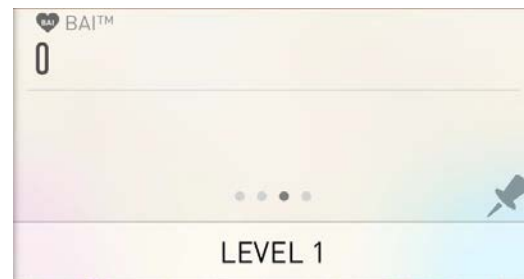
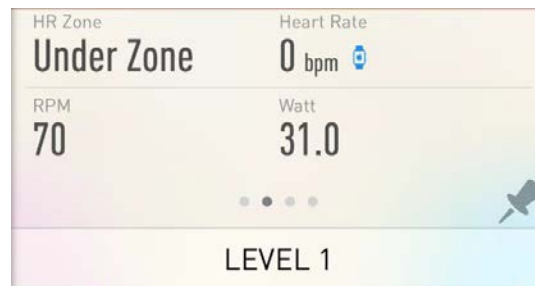
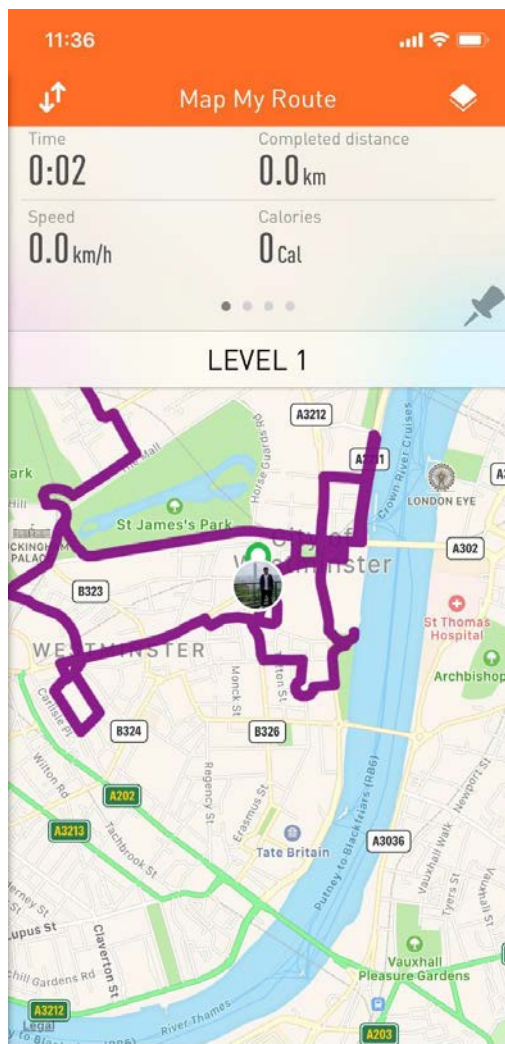
1. Gå till Interval, på sidan visas varv, sträcka, motstånd, varaktighet, hastighet, antal kalorier, pulszon, puls, kadens, effekt, BAI m.m.
2. Klicka på nålikonen längst ner till höger för att låsa den här sidan.
3. Klicka var som helst på sidan för att enkelt öka eller minska motståndet, pausa och stoppa träningen.
4. Efter avslutad träning kommer en sammanfattning av aktuella träningsdata att visas.



• Träningsfunktion 3 – Map My Route

1. Gå till kartläge. Du kan välja att söka efter en rutt eller klicka högst upp till höger för att välja en förprogrammerad rutt.
2. Kontrollera rutten och skjut sedan GO-ikonen till vänster för att starta träningspasset.
3. Klicka på ikonen längst upp till höger för att växla mellan 2D-läge, 3D-läge och gatuvy.
4. När du har påbörjat ditt träningspass kommer rutt, tid, hastighet, genomförd sträcka, antal kalorier, pulszon, rpm, puls, watt, BAI och lutning m.m. att visas.
5. Klicka var som helst på sidan för att enkelt öka eller minska motståndet, pausa och stoppa träningen.
6. Efter avslutad träning kommer en sammanfattning av aktuella träningsdata att visas.





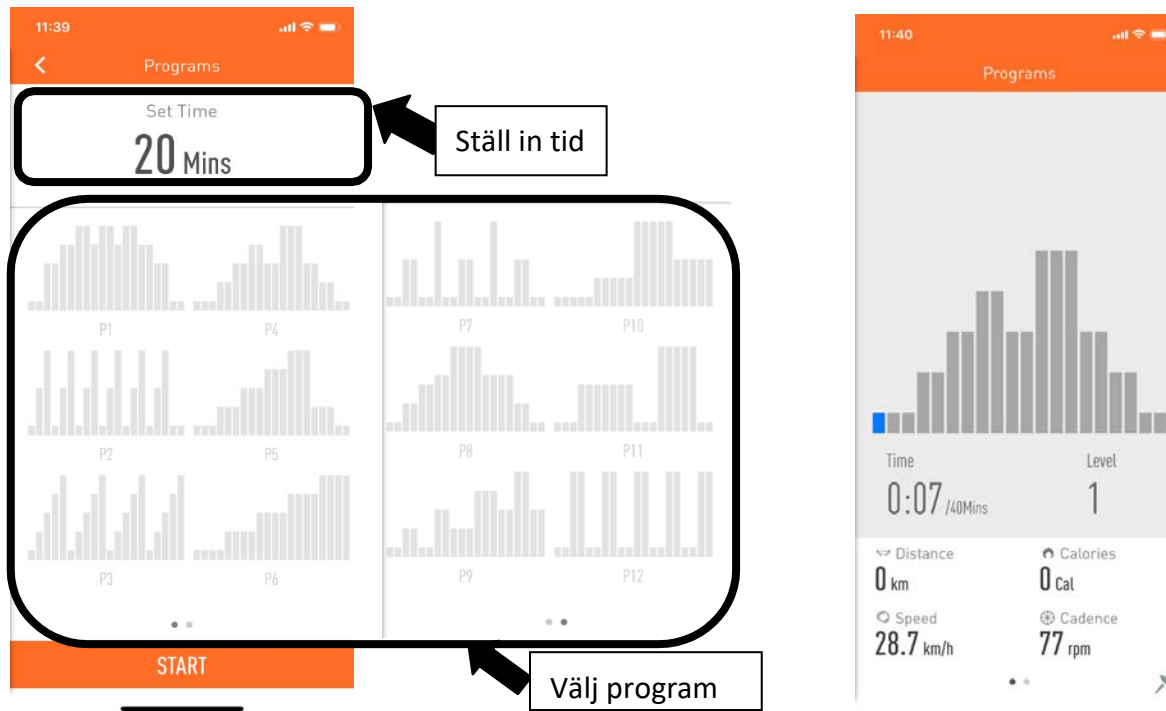
• Träningsfunktion 4 – Constant Power

1. Klicka på läget Constant Power. Där kan du ställa in tid (5–90 min), måleffekt och målkadens. När du är klar med inställningarna klickar du på "START" för att börja träna.
2. När träningen har startat visas träningskurva, kadens, effekt, puls, pulszon, tid, antal kalorier, sträcka, motstånd, hastighet och BAI på skärmen.
3. Du kan välja "Cadence" eller "Power" högst upp på sidan för att byta diagram och försöka hålla kadens/effekt inom det gröna/blåa området.
4. Klicka på "Target" som finns under kadensindex och effektdiagrammet för att justera målet vid behov.
5. Klicka var som helst på sidan för att enkelt öka eller minska motståndet, pausa och stoppa träningen.
6. Efter avslutad träning kommer en sammanfattning av aktuella träningsdata att visas.



• Träningsfunktion 5 – Programs

1. I programläge finns det 12 förinställda program. Du kan välja ett av de förinställda programmen och ställa in träningstid (20–60 min). Klicka därefter på "START" för att börja träna.
2. När träningen har startat visas träningskurva, kadens, effekt, puls, pulszon, tid, antal kalorier, sträcka, motstånd, hastighet och BAI på skärmen.
3. Klicka på nålikonen längst ner till höger för att låsa den här sidan.
4. Klicka var som helst på sidan för att enkelt öka eller minska motståndet, pausa och stoppa träningen.
5. Efter avslutad träning kommer en sammanfattning av träningsdata att visas.



AI TRAINING

Vad är AI TRAINING?

”Olika träningsmål kommer att visas på grund av olika träningsbehov.”

I och med ökad erfarenhet av sportaktiviteter över alla dessa år, har appens leverantör utvecklat en imponerande registrering av träning för användare med hjälp av vår effektivitetsalgoritm. Vi kan på så sätt ta fram lämpliga schema för våra användare med endast några enkla inställningar. Därefter tar AI fram ett schema till dig för en effektiv träning.

Någonting mer?

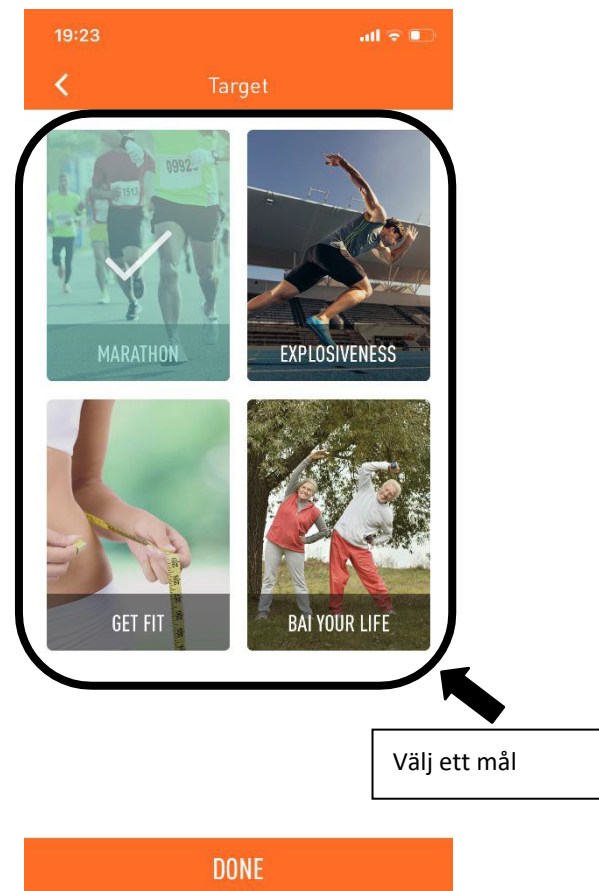
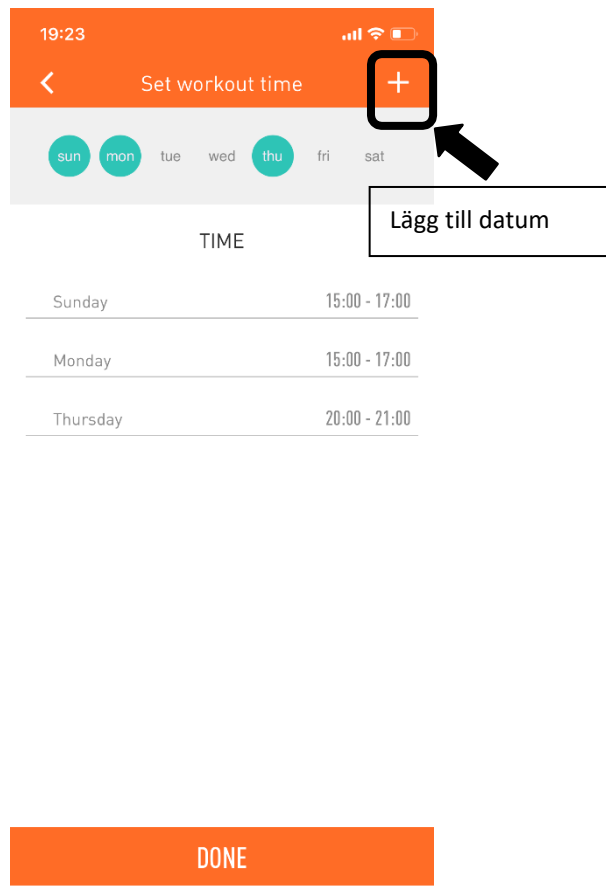
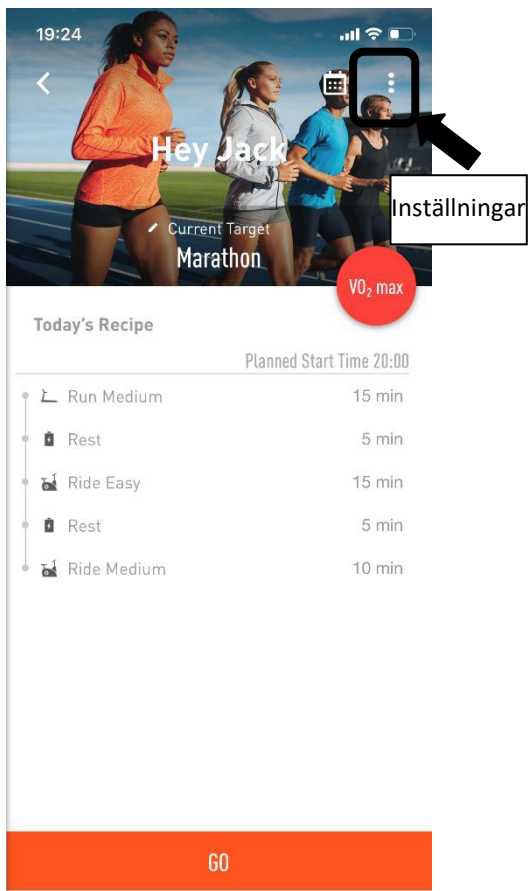
Utöver automatiska träningsplaner, ger AI TRAINING flera olika alternativ på träningsutrustning, så att användaren kan uppnå sina träningsmål.

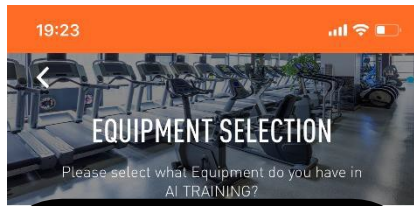
Viktigast av allt:

AI förser inte bara användaren med träningsinstruktioner, den tillhandahåller även en personlig analys. Genom vårt back-end-administrationssystem, använder AI våra index efter avslutad träning för att tillhandahålla en kompletterande träningsanalys. (Se mer information om back-end-administrationssystemet nedan.)

Komma igång

6. Öppna funktionen AI TRAINING och klicka på inställningar längst upp till höger för att ställa in tidpunkt för träning, mål och utrustning.
7. Ställ in tidpunkt för träning genom att klicka på knappen längst upp till höger och klicka på ”Done” när du är klar.
8. Ställ in mål genom att välja bland fyra alternativ: marathon, explosiveness, GET FIT and BAI YOUR LIFE.
9. Välj vilken utrustning du vill använda (du kan göra flera val) och klicka på ”Done” när du är klar inställning.
10. När du är klar med inställningarna kommer AI-systemet, baserat på dina personliga egenskaper och vald träningsutrustning, att beräkna vilka träningspass som passar dig.

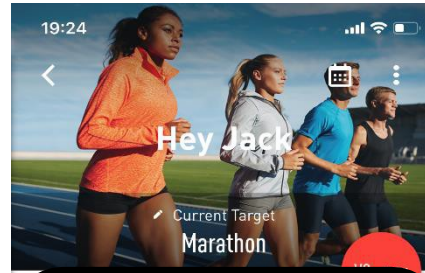




- Multiple selections accepted
- Treadmill ✓
 - ECB Bike ✓
 - ECB Elliptical
 - ECB Recumbent
 - Manual Bike ✓
 - Flywheel
 - Rower

Val av utrustning

DONE



- Today's Recipe
- Planned Start Time 20:00
- Run Medium 15 min
 - Rest 5 min
 - Ride Easy 15 min
 - Rest 5 min
 - Ride Medium 10 min

Träningsplan

GO

Börja träna

BAI

Vad är BAI?

BAI (Body Activity Intelligent) är ett slags index för att objektivt och standardmässigt utvärdera din status. Det kan anpassas till olika åldrar, kön och länder. Det används för att beräkna ett referenspoängindex som ger dig information om varje träningsstatus. BAI är baserat på flera studier och har godkänts av ACSM (American College of Sports Medicine).

Hur beräknar man?

"Träningsmängd = träningsintensitet x träningstid." BAI använder puls, eller mer specifikt pulszon, för att mäta din träningsintensitet. Detta innebär med andra ord att ju högre puls du har, desto högre träningsintensitet. Varje användare behöver ha olika träningsmål. BAI används därför för att beräkna effektiv träningsintensitet inte enbart baserat på puls, utan även ålder och kön.

Vad är standarden för poäng?

Enligt leverantören av appen kan man, genom att uppnå 100 BAI-poäng per vecka, förbättra sin kondition för att minska dödligheten till följd av hjärtsjukdomar. Om du tränar hårdare (högre pulszon) samlar du BAI-poäng snabbare. Om du tränar mindre hårt (lägre pulszon) tar det längre tid att samla BAI-poäng. Om din pulszon understiger 55 % är du för avslappnad för att få några BAI-poäng.