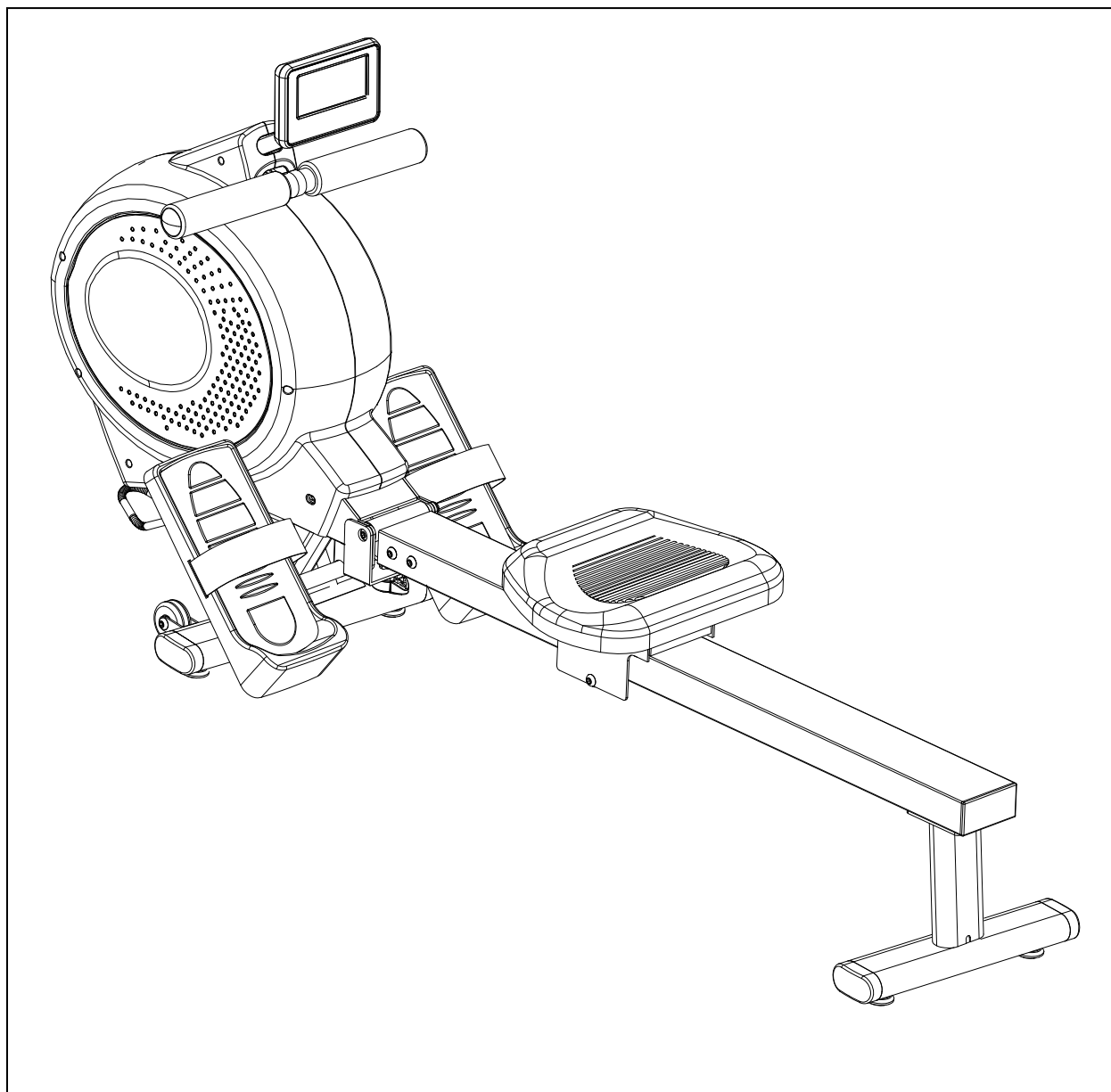
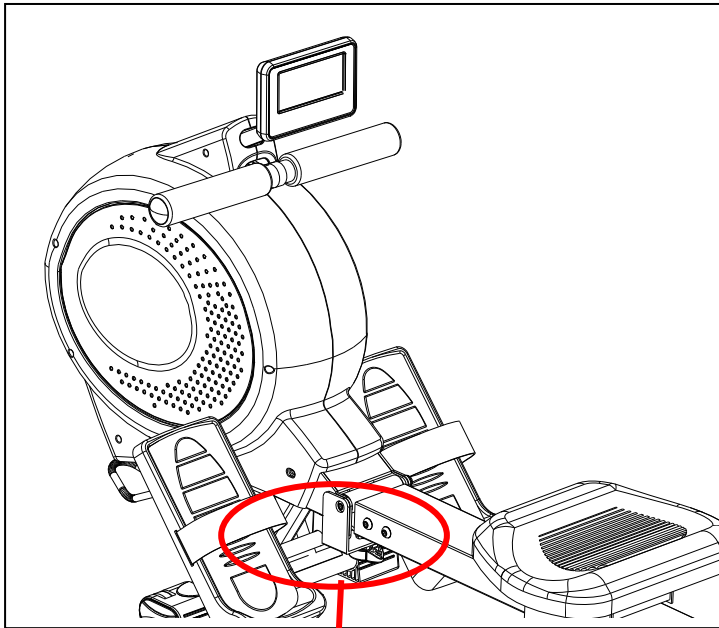


# *Bruksanvisning Casall R300 II*

## **RODDMASKIN**

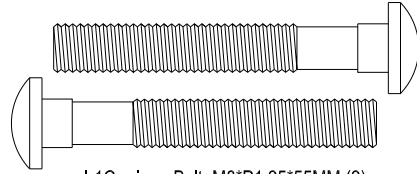


- **NOTERA:** Innan du går vidare, lokalisera serienummer.

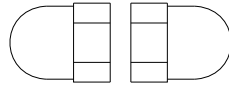


- Serienummer:

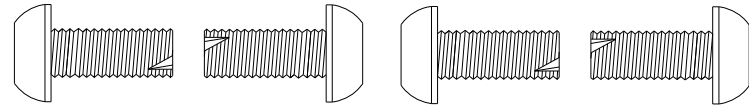
# R300 II



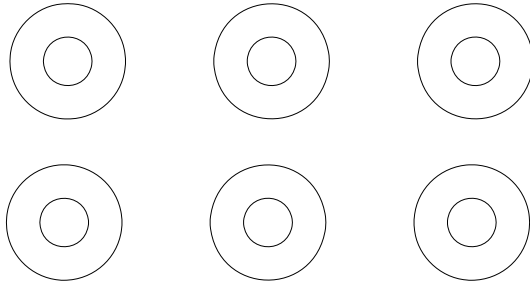
I-1 Carriage Bolt M8\*P1.25\*55MM (2)



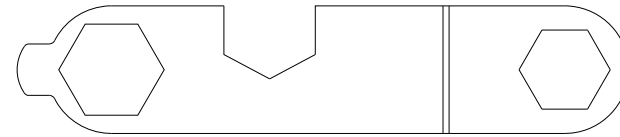
I-3 Acorn Nut for M8 Bolt (2)



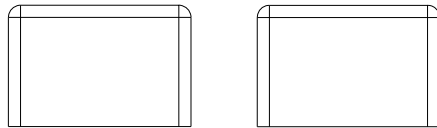
I-4 Allen Bolt M8xP1.25x20mm (4)



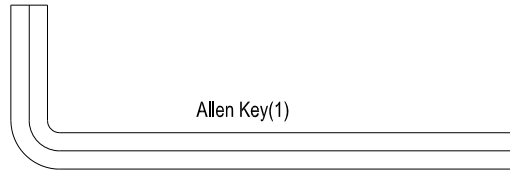
I-2 Flat washer for  $\varnothing 8\varnothing 19*2T$  (6)



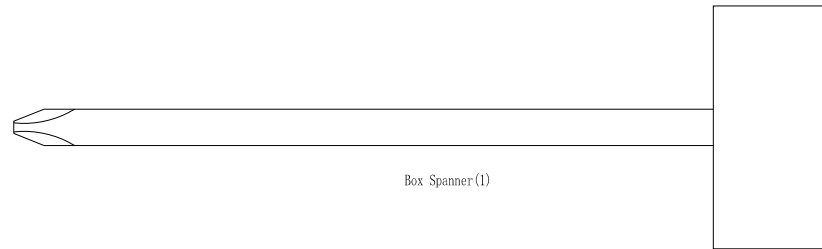
Wrench (1)



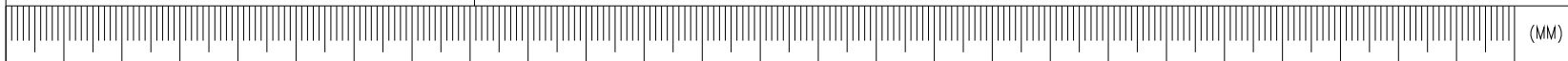
I-5 CAP(2)



Allen Key(1)

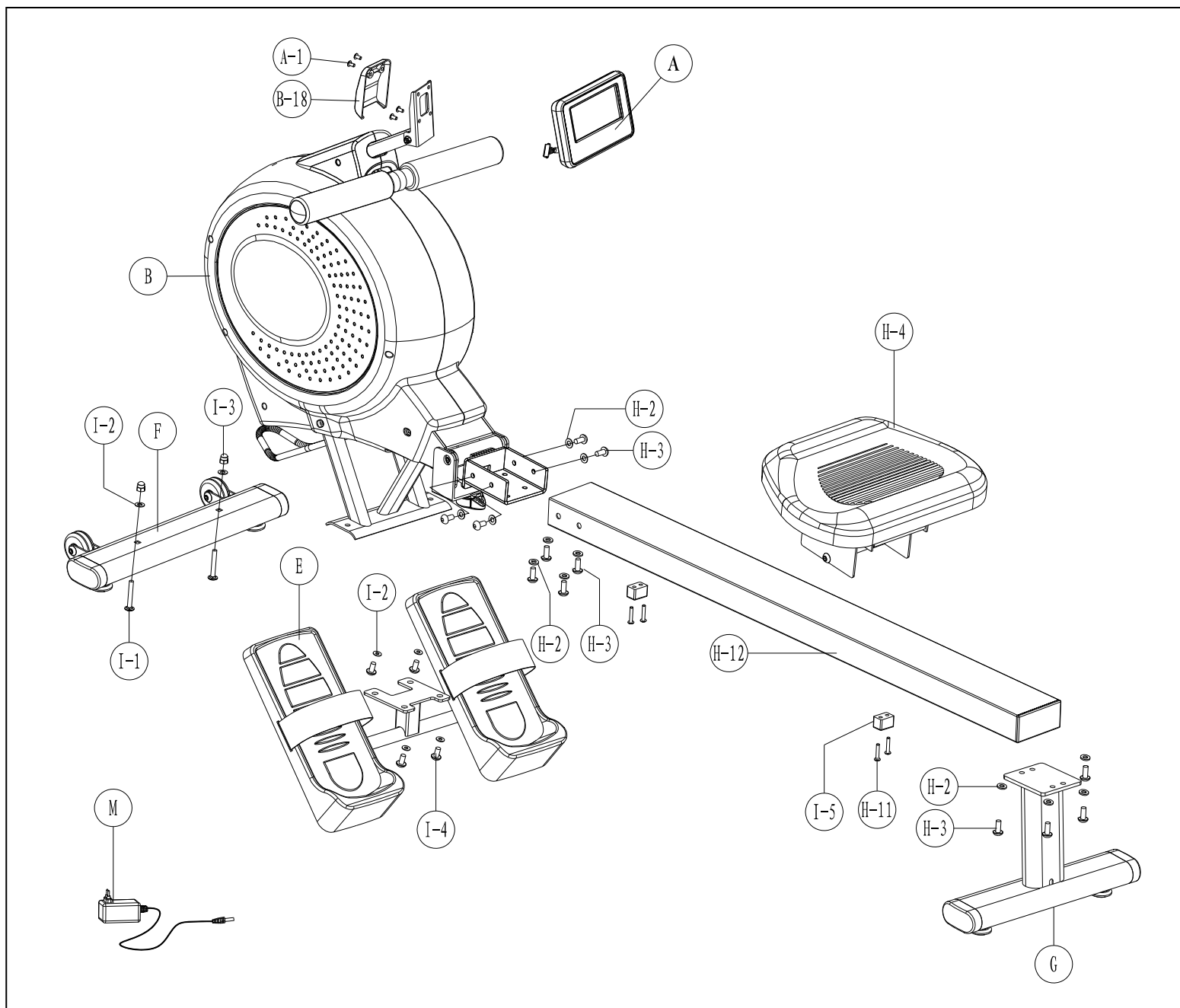


Box Spanner(1)

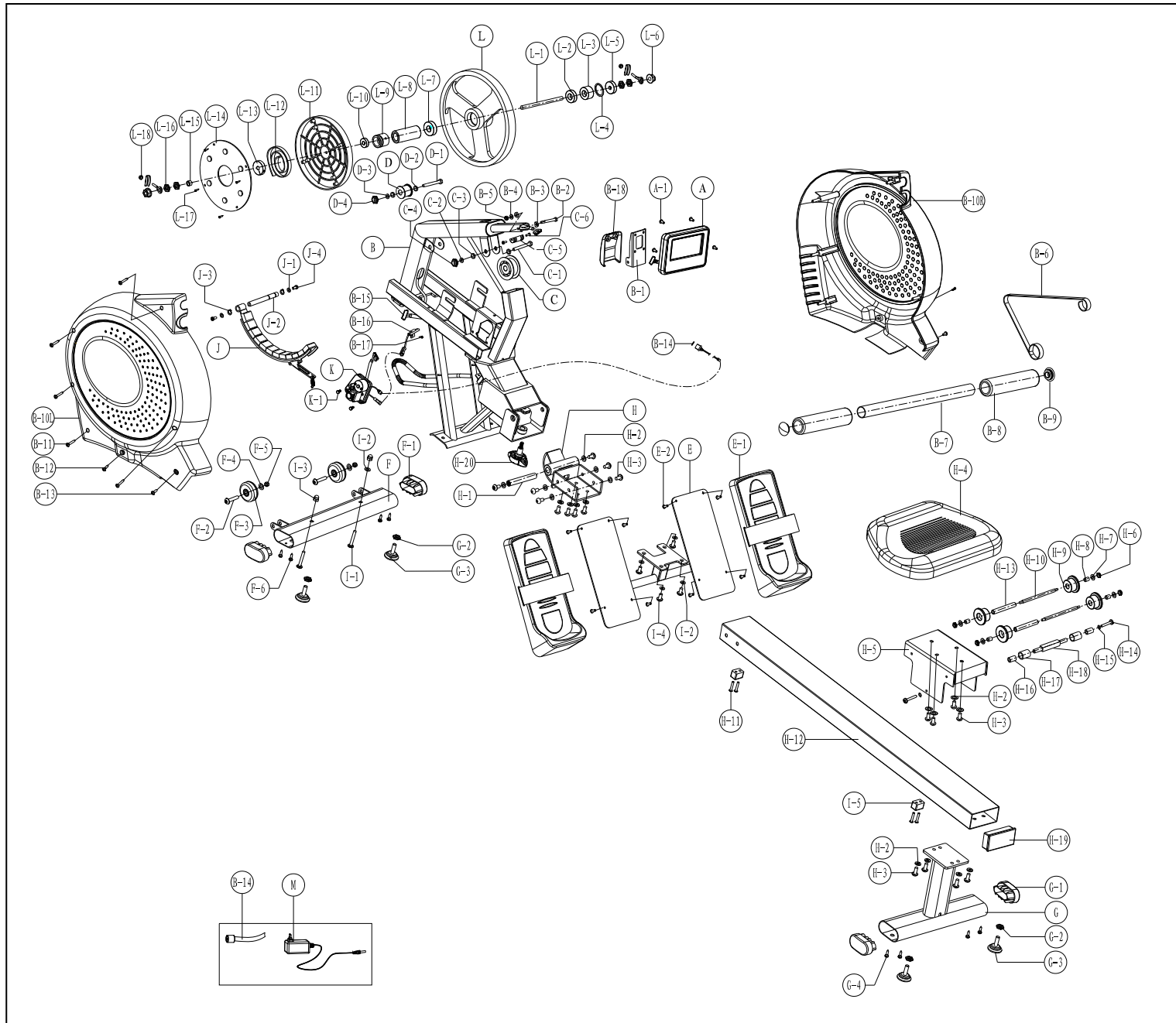


(MM)

# Monteringsritning



# SPRÄNGSKISS



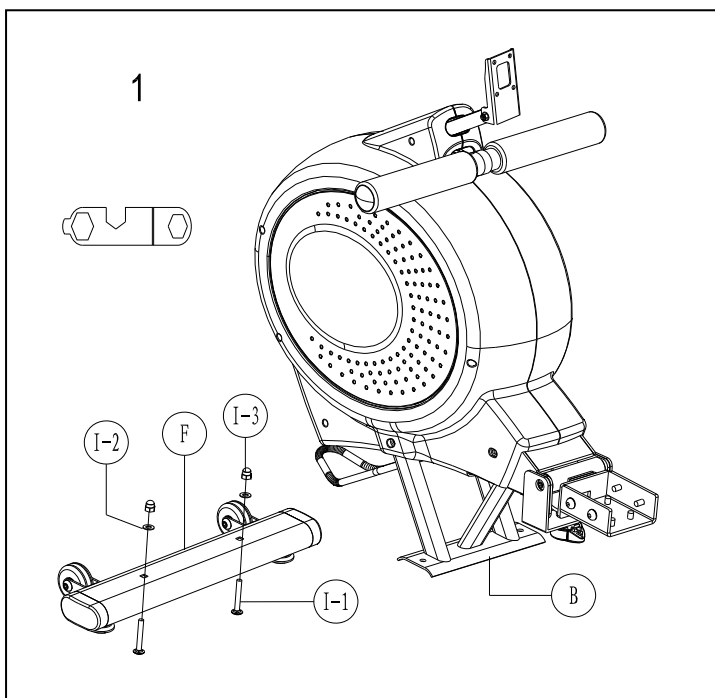
## Komponentlista

Nr	Beskrivning	Antal	
A	DATOR	1	SET
A-1	MONTERINGSSKRUV FÖR DATOR	4	ST
B	HUVUDRAM	1	SET
B-1	MONTERINGSFÄSTE FÖR DATOR	1	ST
B-2	SKRUV M6xP1,0x57L	2	ST
B-3	FIXERINGSBRICKA	4	ST
B-4	PLAN BRICKA $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$	2	ST
B-5	PLASTMUTTER M6	2	ST
B-6	REM	1	ST
B-7	HANDTAG	1	SET
B-8	KUDDAR FÖR HANDTAG	2	ST
B-9	ÄNDPLUGG	2	ST
B-10 L	VÄNSTER TÄCKKÅPA	1	ST
B-10 R	HÖGER TÄCKKÅPA	1	ST
B-11	SKRUV M4x40L	5	ST
B-12	SKRUV M5x16L	2	ST
B-13	SKRUV M5x16L	2	ST
B-14	DC-KABEL	1	SET
B-15	ÖVRE DATORKABEL	1	ST
B-16	SENSOR	1	ST
B-17	SKRUV M4x10L	1	ST
B-18	BAKRE TÄCKKÅPA FÖR DATOR	1	ST
C	DRIVHJUL	1	SET
C-1	SEXKANTSSKRUV 3/8"x61 mm L	1	ST
C-2	PLAN BRICKA $\phi 10 \times \phi 18 \times 2t$	3	ST
C-3	BUSSNING $\phi 10 \times \phi 14 \times 6$ mm L	2	ST
C-4	PLASTMUTTER 3/8" 7t	1	ST
C-5	STOPPLUGG FÖR REM	1	ST
C-6	SKRUV M4x10L	1	ST
D	LITET DREV	1	ST
D-1	SEXKANTSSKRUV 3/8"x61 mm L	1	ST
D-2	BUSSNING $\phi 10 \times \phi 14 \times 3$ mm L	2	ST
D-3	PLAN BRICKA $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$	3	ST
D-4	PLASTMUTTER 3/8" 7t	1	ST
E	PEDALHÅLLARE	1	SET
E-1	PEDAL	1	SET
E-2	SKRUV M5xP0,8x12L	8	ST
F	FRÄMRE STÖDBEN	1	ST
F-1	ÄNDPLUGG FÖR FRÄMRE STÖDBEN	2	ST
F-2	SEXKANTSSKRUV FÖR FRÄMRE STÖDBEN	2	ST
F-3	TRANSPORTHJUL FÖR FRÄMRE STÖDBEN	2	ST
F-4	PLAN BRICKA $\phi 8 * \phi 19 * 2T$ FÖR FRÄMRE STÖDBEN	2	ST
F-5	MUTTER M8 FÖR FRÄMRE STÖDBEN	2	ST
F-6	SKRUV 3/16 TUM FÖR FRÄMRE STÖDBEN	4	ST
G	BAKRE STÖDBEN	1	ST

G-1	ÄNDPLUGG TILL BAKRE STÖDBEN	2	ST
G-2	SEXKANTSMUTTER 3/8", 16x3T	2	ST
G-3	JUSTERINGSSKRUV	2	ST
G-4	SKRUV 3/16 TUM FÖR BAKRE STÖDBEN	4	ST
H	MONTERINGSHÅLLARE	1	ST
H-1	MONTERINGSHÅLLARENS AXEL	1	ST
H-2	PLAN BRICKA $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$ TILL MONTERINGSHÅLLAREN	18	ST
H-3	SKRUV M8xP1,25x20L TILL MONTERINGSHÅLLAREN	18	ST
H-4	SITS	1	ST
H-5	GLIDSKENA	1	SET
H-6	PLASTMUTTER M6	4	ST
H-7	PLAN BRICKA $\varnothing 6 \times \varnothing 16 \times 2T$	4	ST
H-8	BUSSNING $\varnothing 8 \times \varnothing 11,6 \times 14,8$	4	ST
H-9	HJUL I PLAST $\varnothing 36 \times 17W$	4	ST
H-10	RULLAXEL	2	ST
H-11	SKRUV M5x35L	4	ST
H-12	RÄLS	1	ST
H-13	BUSSNING $\varnothing 8 \times \varnothing 12 \times 81L$	2	ST
H-14	SEXKANTSSKRUV M6xP1,0x16L	2	ST
H-15	PLAN BRICKA $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1t$	2	ST
H-16	BUSSNING $\varnothing 14,2 \times 27,5$	2	ST
H-17	PLASTBUSSNING $\varnothing 21 \times \varnothing 11,5 \times 27$	2	ST
H-18	AXEL $\varnothing 10 \times 119L$	1	ST
H-19	BAKRE ÄNDPLUGG FÖR RÄLS	1	ST
H-20	JUSTERINGSVRED	1	ST
I-1	VAGNSBULT M8xP1,25x55L	2	ST
I-2	PLAN BRICKA $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T$	6	ST
I-3	KAPSELMUTTER M8	2	ST
I-4	SKRUV M8xP1,25x20L	4	ST
I-5	STOPPLUGG FÖR RÄLS	2	ST
J~J-4	MAGNETSATS	1	SET
K	VÄXELLÅDA	1	SET
K-1	SEXKANTSSKRUV M6xP1,0x10L	2	ST
L~L-5,L-7~L-18	SVÄNGHJULSSET	1	SET
L-6	VAGNSMUTTER 3/8"-26	2	ST
M	AC-ADAPTER	1	ST.

## Steg 1

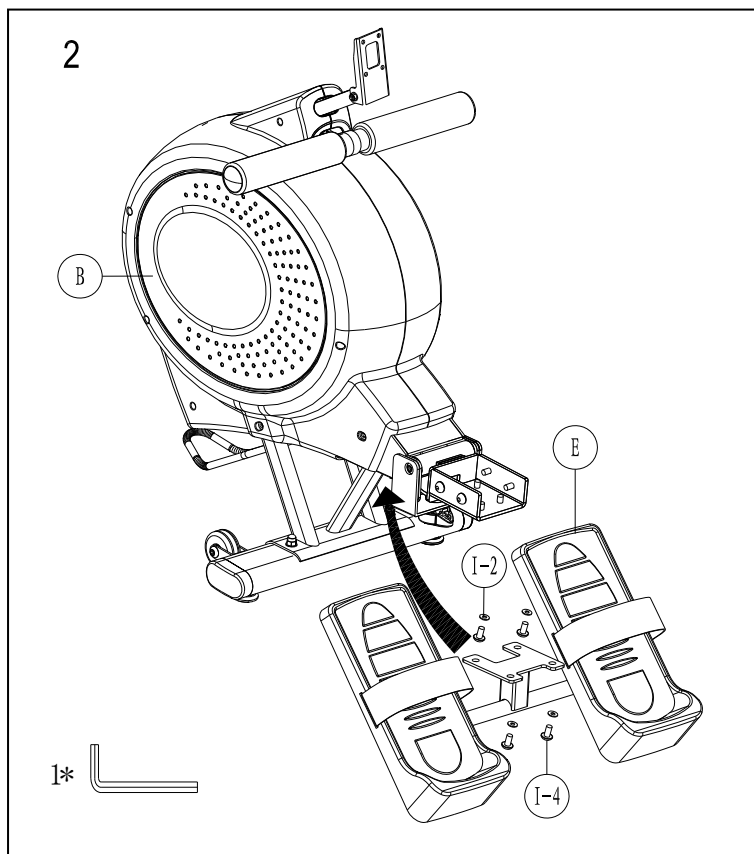
Fäst det främre stödbenet (F) i huvudramen med två M8xP1,25x55L-skrivar (I-1), två plana brickor (I-2) och två muttrar (I-3). Dra åt dem ordentligt.



## Steg 2

Fäst pedalhållaren (E) på huvudramen (B) med fyra M8xP1,25x20L-skrivar (I-4) och fyra plana brickor (I-2).

Anmärkning: Dra inte åt skruvarna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.



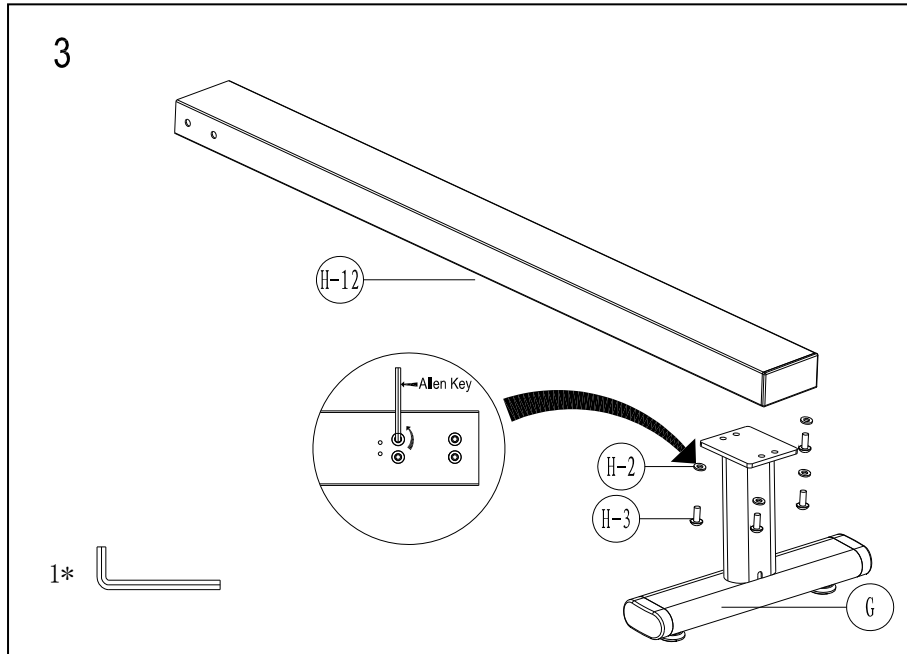


### Steg 3

Ta bort M8xP1,25x20L-skruvarna (H-3) och de plana brickorna (H-2) på det bakre stödbenet (G).

Montera det bakre stödbenet (G) och fäst det sedan på rälsen (H-12) med M8xP1,25x20L-skruvar (H-3) och plana brickor (H-2).

Anmärkning: Dra inte åt skruvarna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.

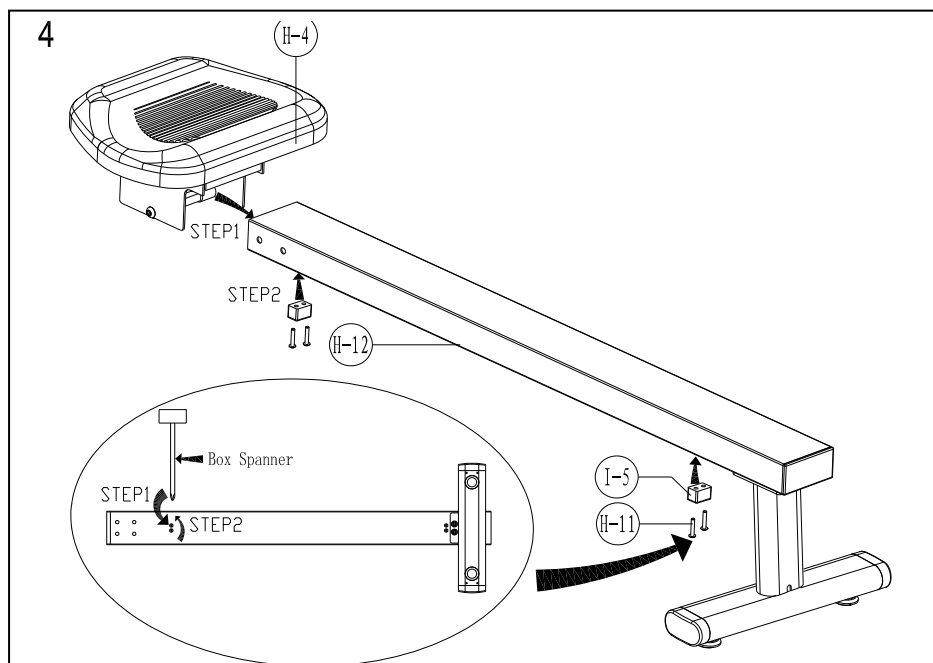


### Steg 4

1. Ta bort M5x35L-skruvarna (H-1) på rälsen (H-12).

2. Skjut rälsen (H-12) genom sitsen (H-4).

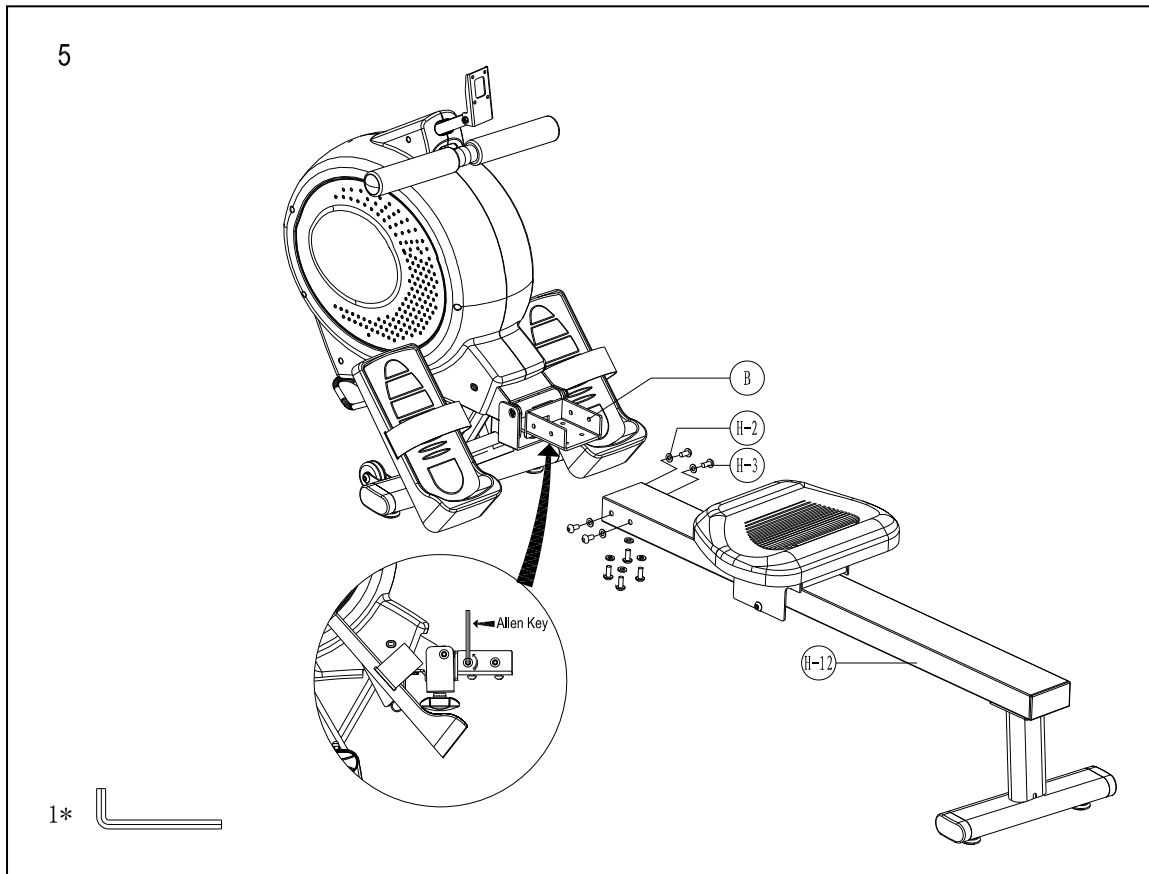
3. Skruva fast stoppluggen (I-5) på rälsen (H-12) med M5x35L-skruvar (H-11).



## Steg 5

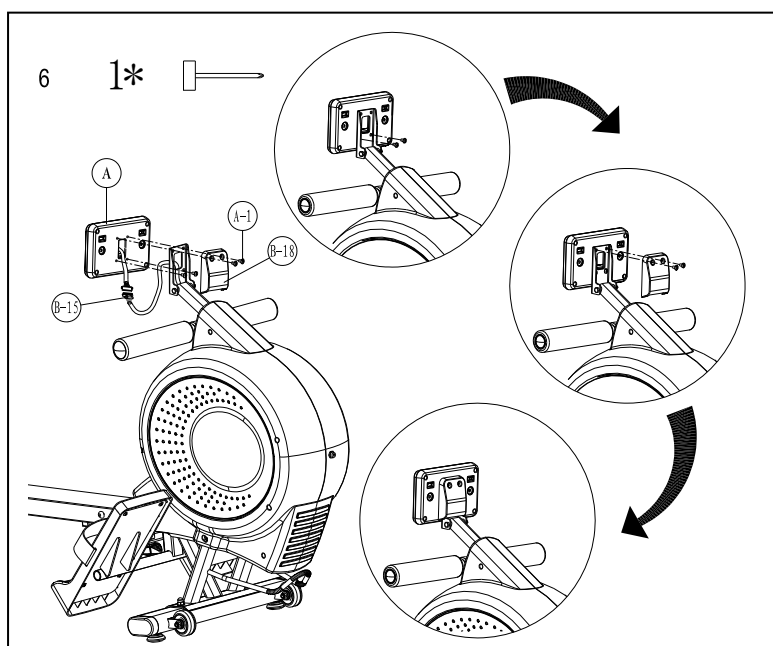
Ta bort M8xP1,25x20L-skruvarna (H-3) och de plana brickorna (H-2) på ramen (B). Sätt sedan i rälsen (H-12) i huvudramen (B) och fäst den med M8xP1,25x20L-skruvarna (H-3) och de plana brickorna (H-2).

Anmärkning: Dra inte åt skruvarna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i alla skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna.



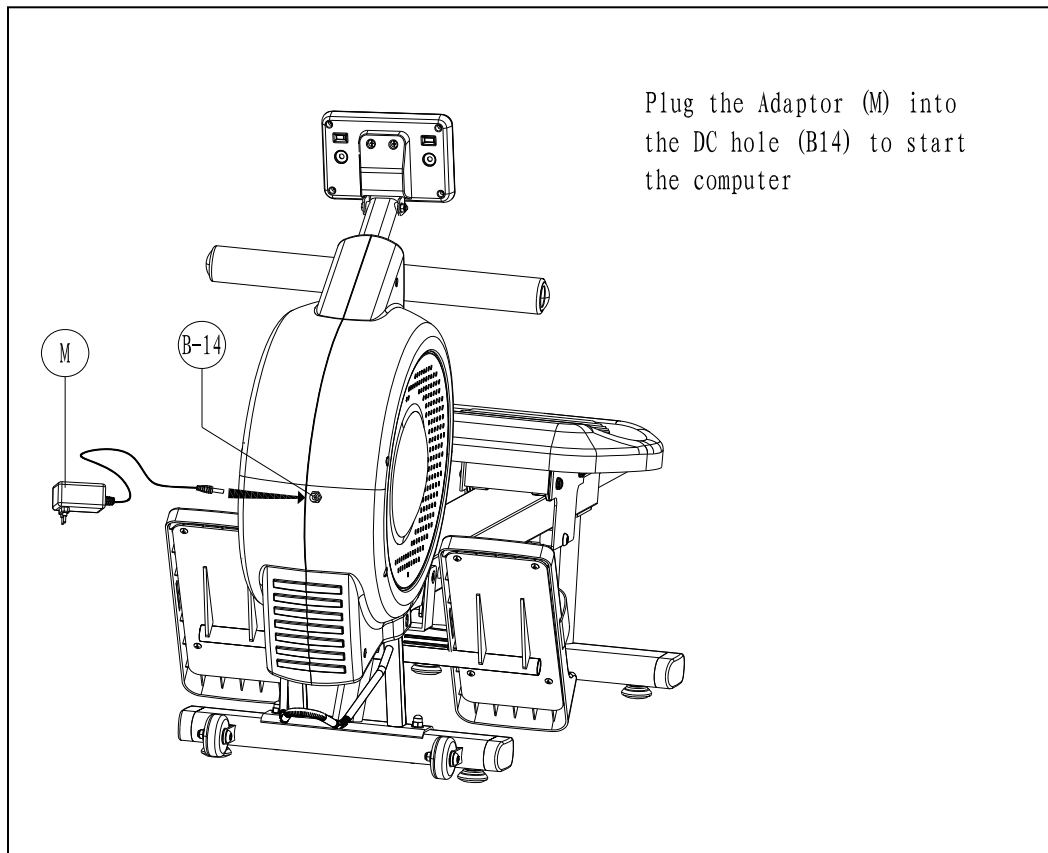
## Steg 6

1. Anslut datorkablarna (B-15) till datorn (A). Fäst sedan datorns (A) bakre täckkåpa (B-18) med skruvarna (A-1).



## Steg 7

Sätt i adaptern (M) i DC-hålet (B-14) för att starta datorn.

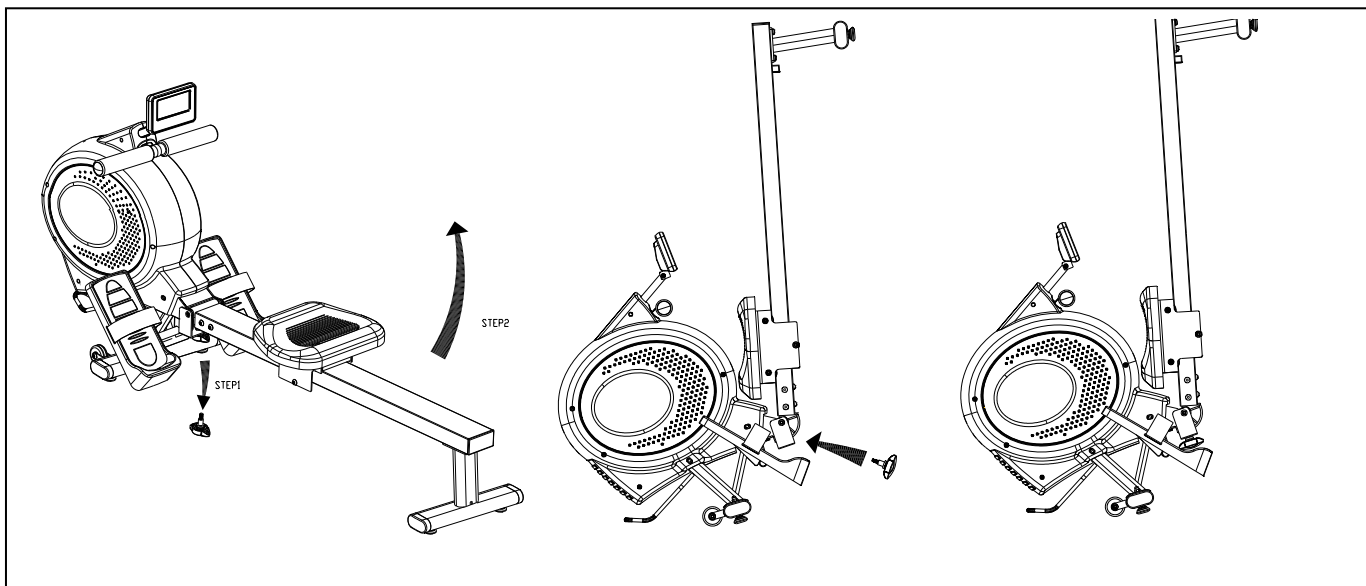


## Instruktioner för ihopfällning

1. Lossa vredet (H-20) och dra ut rälsen (H-12).

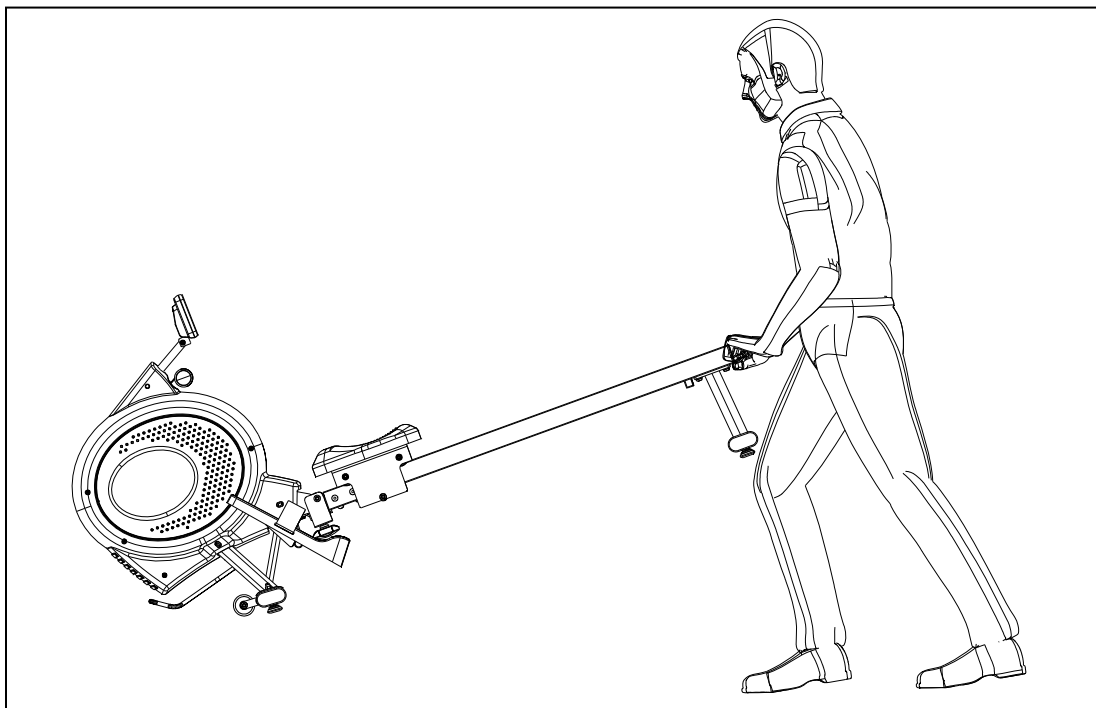
2. Vrid rälsen 90 grader och för sedan in den i skåran på ramen.

3. Använd vredet för att låsa fast rälsen mot ramen.



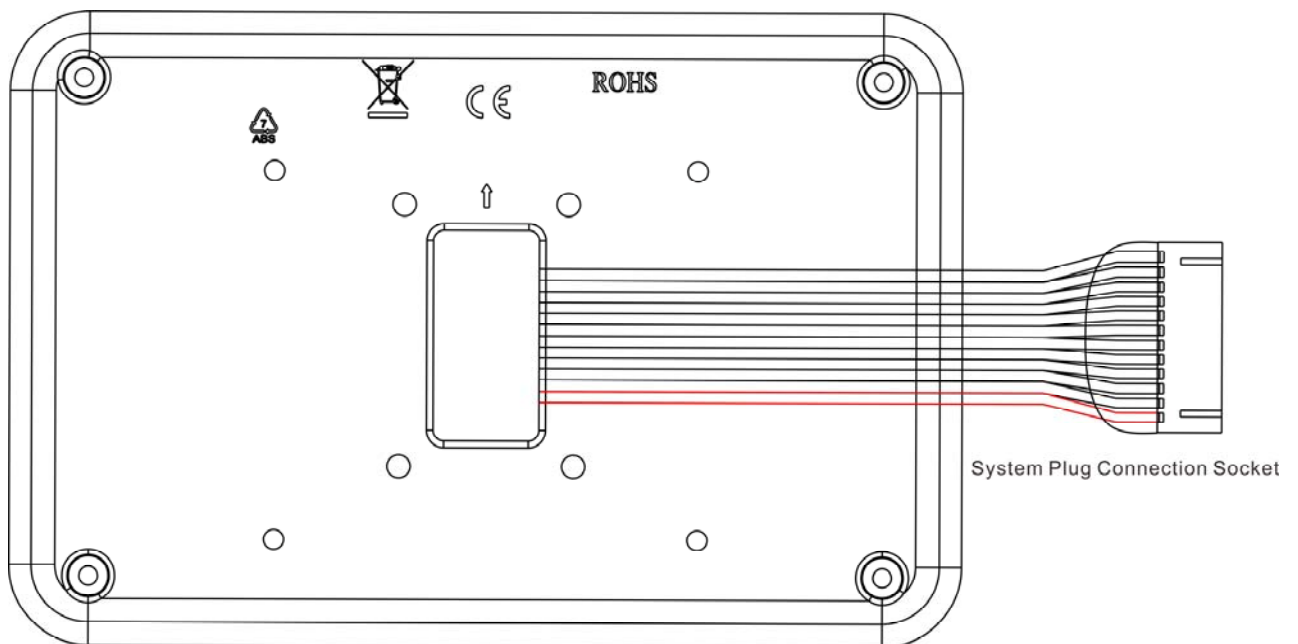
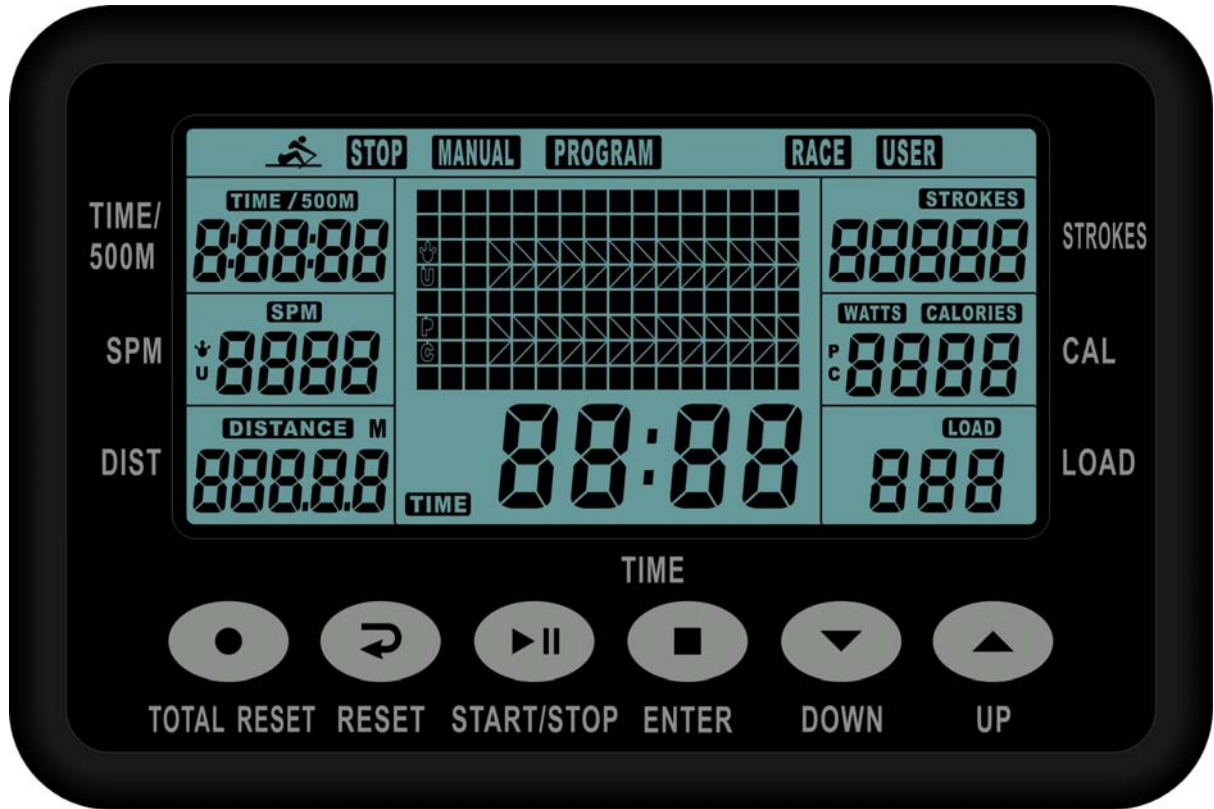
## Instruktioner för flytt

Lyft upp roddmaskinen i det bakre stödbenet och kör den dit du vill flytta maskinen.

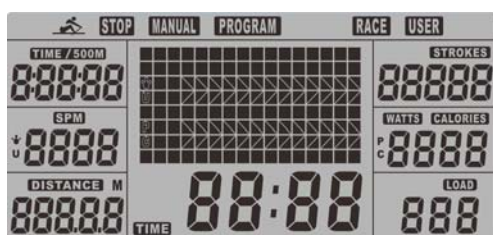


# SM5835-61 INSTRUCTIONAL MANUAL

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



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



Om ingen knapp har tryckts in och inget årtag har gjorts under cirka 4 minuter växlar datorn till viloläge. Och visar bara klockan, kalendern och rumstemperaturen.

### VISNINGSLÄGEN OCH KNAPPFUNKTIONER

Träningsvärden	Visningsintervall	Beskrivning / Inställningsintervall
SPM (årtag per minut)	0–999	-Årtag per minut
TIME/500m (tid/500 m)	0,0–99:00 min.	-Användarens träningstid visas. -Den skannar var 6:e sekund och visar tiden som återstår för att fullfölja 500 meter rodd i aktuell hastighet.
METERS (meter)	0–9999 m	-Inställningsintervall 50–1000
CALORIES (kalorier)	0–9999 kal.	-Förbrända kalorier under rodden. -Inställningsintervall 0–9990
STROKES (årtag)	0–9999	-Fullständiga roddrörelser.

KNAPP	FUNKTION
<b>UP (upp)</b>	- Öka motståndet - Val av funktion
<b>DOWN (ned)</b>	- Minska motståndet - Val av funktion
<b>ENTER</b>	- Bekräfta inställning eller val.
<b>Reset (återställ)</b>	- Håll nedtryckt i två sekunder så startas datorn om. - Återställ alla värden till noll. - Återgå till huvudmenyn efter ett träningspass.
<b>Start/Stop (start/stopp)</b>	- Starta eller stoppa roddträningen.

### 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 roddstatus (se tabellen).

Obs!

\* Vilken profil 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.

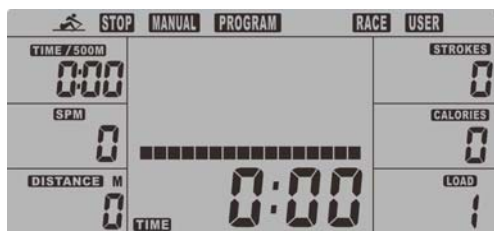
Chang-Yow 2015/4/14

Följande träningsprogram finns:

- Manuell träning (träning utan program)
- Träning med program (det finns 12 förinställda program, P01–P12)
- Träning med tävlingsprogram (RACE)
- Träning med ditt eget program (User program/användarprogram)

### Starta träning omedelbart (MANUAL/manuellt)

Då blinkar MANUAL (manuellt) -->PROGRAM (program) -->RACE (tävling) -->USER (användarprogram) med frekvensen 1 Hz. Tryck på UP och DOWN för att välja MANUAL (manuell träning) och bekräfta med knappen ENTER. Om du tidigare hade valt ett program eller inlett ditt träningspass, tryck på RESET för att återgå till startskärmen.



- Tryck på knappen START/STOP för att börja träna direkt utan att göra några fler inställningar.
- Tryck på knapparna UP och DOWN för att mata in dina personliga inställningar och tryck på ENTER för att bekräfta. Följande fält kommer att blinka i tur och ordning.

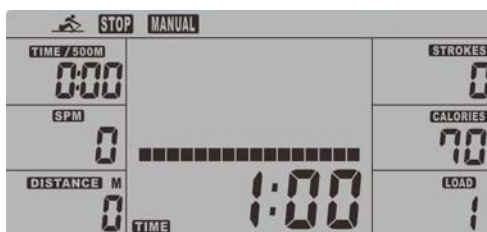
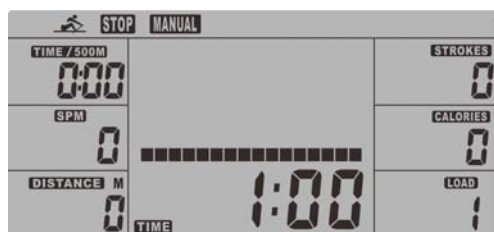
Motståndsnivåer (1–16)

TIME (tid) (eller METERS /meter) (Tid och meter kan inte vara förinställda samtidigt.)

CALORIES (kalorier)

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

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



Så snart som något av de inställda värdena når det förinställda målet, kommer datorn att signalera med ett ljud pip-pip och stanna.

- Du kan justera motståndet i handtaget under rodd genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas i profilen (standardvärdet är nivå 1).
- Tryck på knappen START/STOP 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)

- Tryck på knapparna UP och DOWN för att växla mellan MANUAL (manuellt) →PROGRAM (program) →RACE (tävling) →USER (användarprogram).

- Välj PROGRAM (program) och tryck på ENTER 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 önskat värde för träningspasset och bekräfta med ENTER: Motståndsnivåer (1–16)

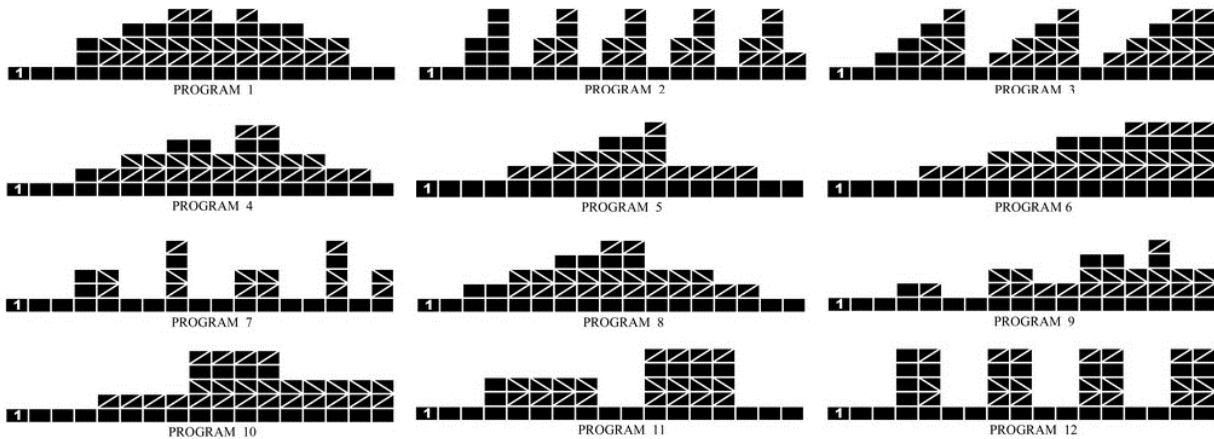
TIME (tid)

- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.



- Du kan justera motståndet i handtaget under rodd genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas i profilen (standardvärdet är nivå 1).

- Program profiles (programprofiler):



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 roddmotstånd.

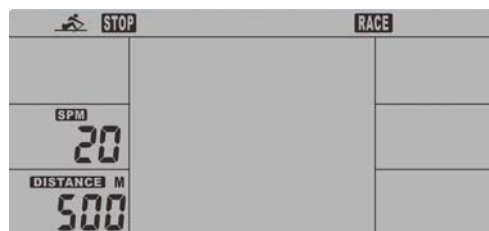
Du bör gå vidare till intervallprogram först efter att du redan har rott flera gånger.

- Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.
- Tryck på RESET (återställ) för att återgå till meny för val av träning.

### - Träning med tävlingsläget (RACE)

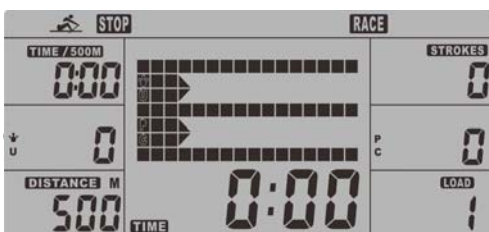
I detta program har du möjligheten att ro på samma sätt som i en tävling, med datorn som din motståndare.

- Välj RACE med UP eller DOWN och bekräfta med ENTER.
- Tryck på UP och DOWN för att ställa in SPM (årtag per minut) och bekräfta genom att trycka ENTER.
- Tryck på UP och DOWN för att välja önskad roddsträcka i METER och bekräfta med ENTER.
- Justera roddmotståndet med UP (upp) och DOWN (ned).
- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna. Datorn kommer att visa statusen för ANVÄNDARENS och DATORNS träningspass.



- Justera motståndet med UP (upp) och DOWN (ned).

När antingen datorn eller användaren uppnår roddsträckan visar datorn vem som vann.



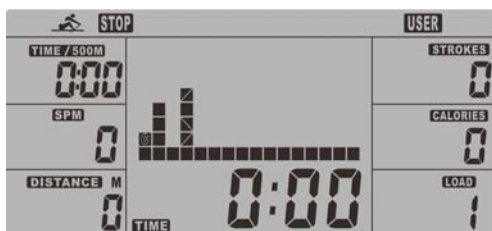


- Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.
- Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.

### Användarvald profil (USER PROGRAM/användarprogram)

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

- Välj USER PROGRAM (användarprogram) med UP eller DOWN och bekräfta med ENTER. 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 16 staplar. Den högsta motståndsnivån är 16. För att avsluta inställningarna eller avbryta inställningarna, tryck länge på knappen ENTER.
- Ställ in önskad TID för träningspasset med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.



Så snart som något av de inställda värdena når det förinställda målet, kommer datorn att signalera med ett ljud pip-pip och stanna.

- Du kan justera motståndet i handtaget under rodd genom att trycka på knapparna UP (upp) och DOWN (ned). Det nyligen inställda värdet kommer att visas i profilen (standardvärdet är nivå 1).
- Tryck på knappen START/STOP för att avsluta träningen. All träningsdata kvarstår.
- Tryck på RESET (återställ) för att återgå till menyn för val av träning.

### Felsökning :

E-2 : Motorns slaglängd utanför normalt område. Anslut adaptern en gång till. När konsolen startas om kommer motorn att vara tillbaka i sitt normala intervall.

E-7 : Kontrollera att kablarna sitter som de ska och inte är skadade.

**Obs! Alla förinställda data försvinner om du tar ut maskinens kontakt (adaptorn).**