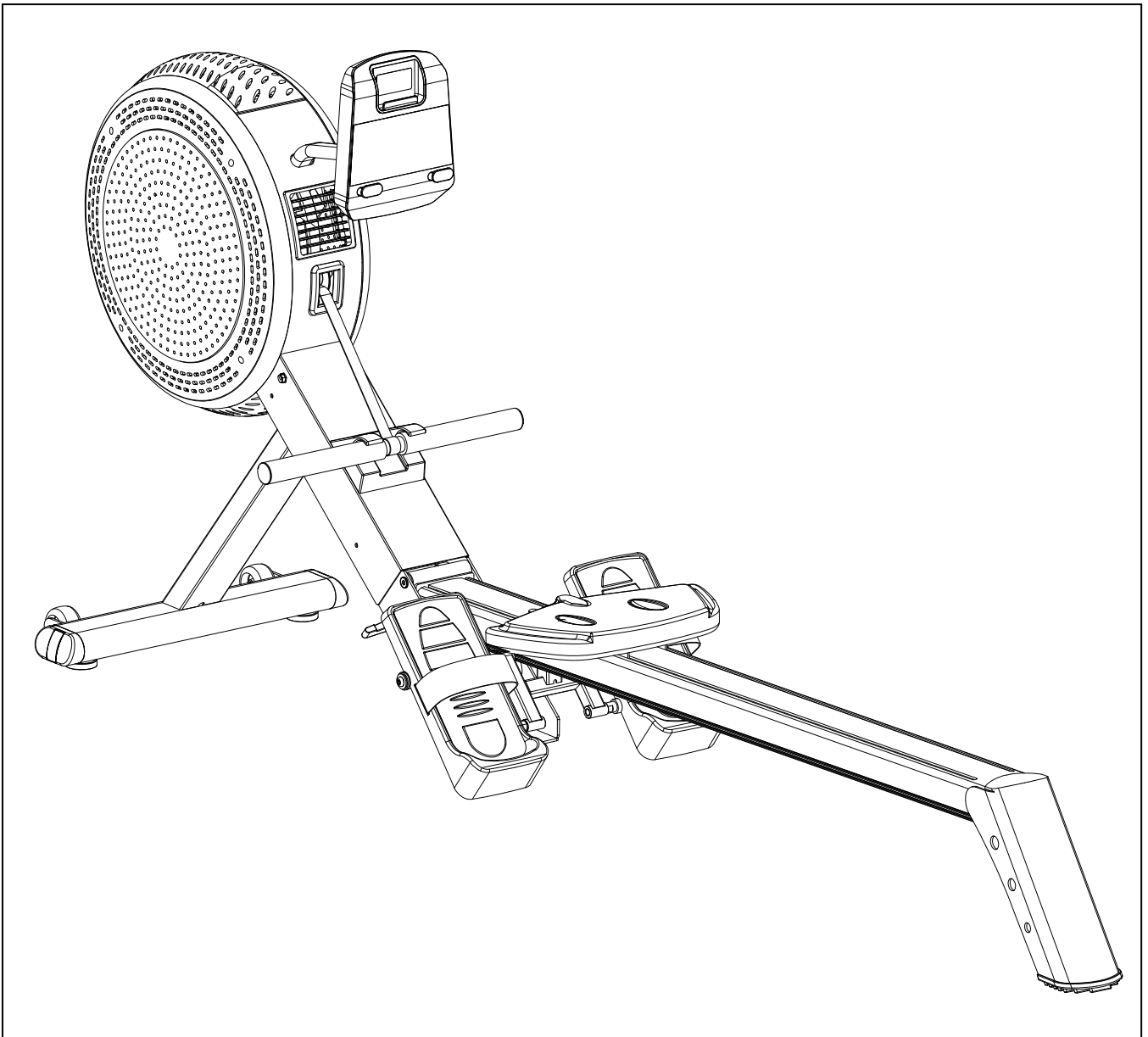


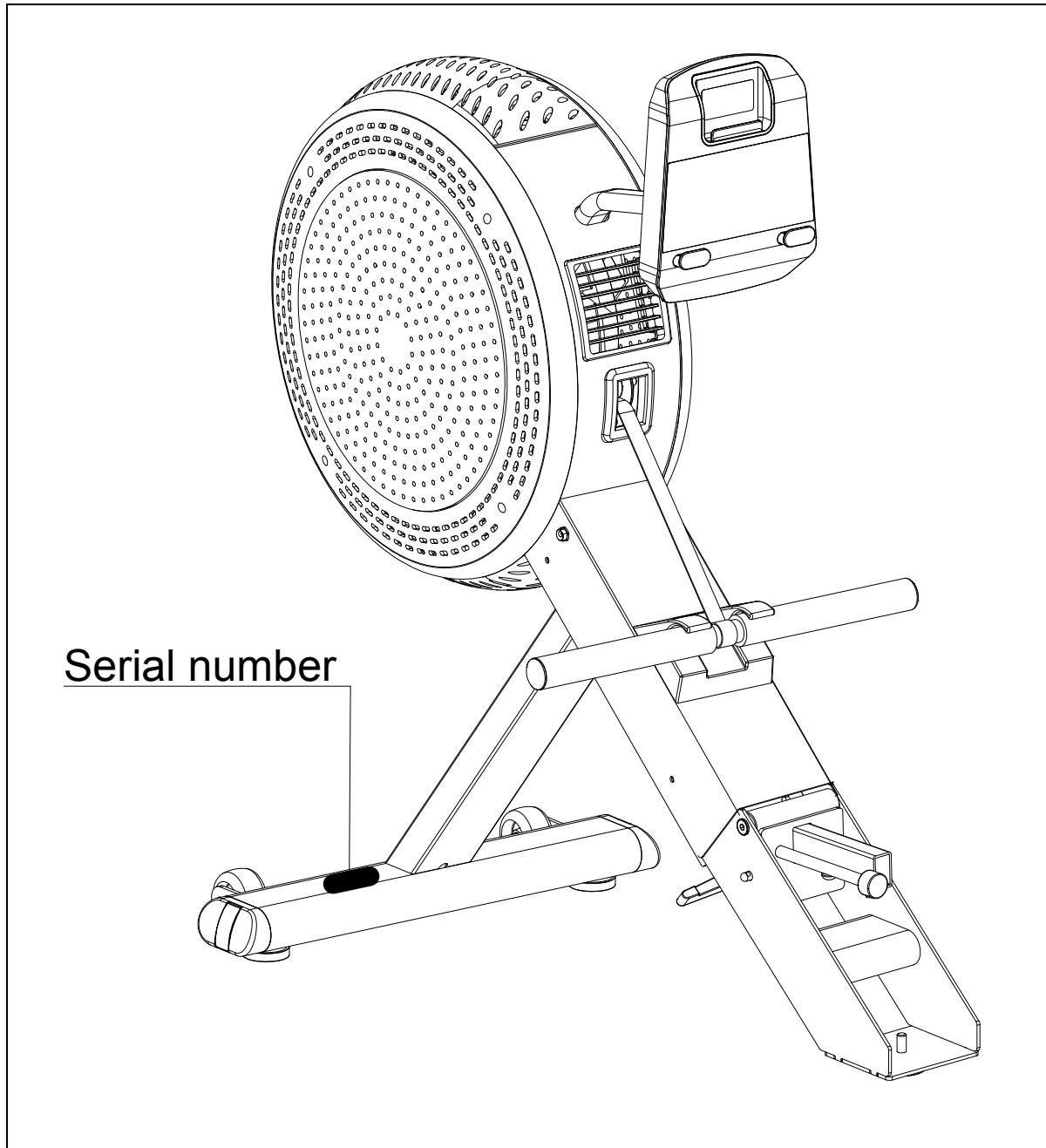
casall® **HIT**  
HIGH INTENSITY TRAINING

***RODDMASKIN AMS900***



# Bruksanvisning

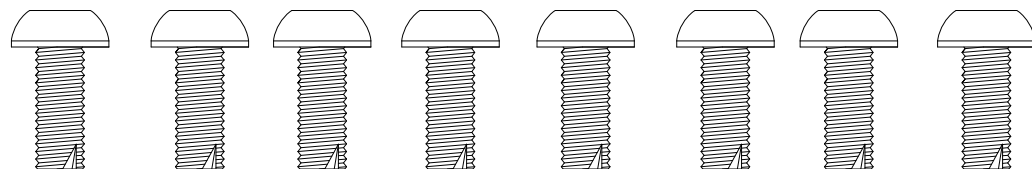
Viktigt: Ta reda på ditt serienummer och anteckna det i rutan här under för serviceändamål.



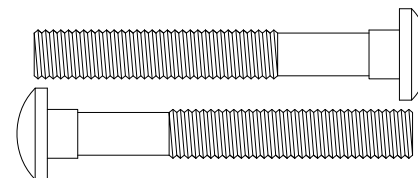
Anteckna serienumret här:

# Hårdvarudiagram

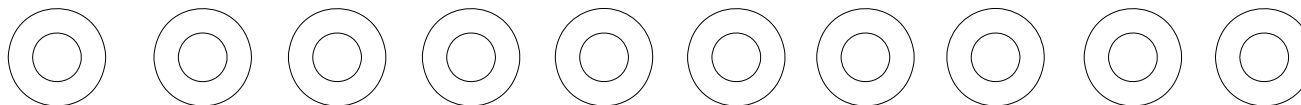
# AMS900



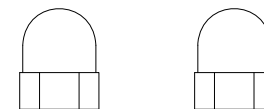
NO.L-1 Allen Bolt M8\*P1.25\*20L (8)



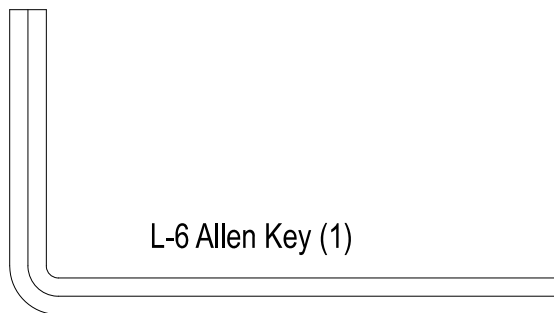
NO.L-3 Carriage Bolt M8\*P1.25\*60mm (2)



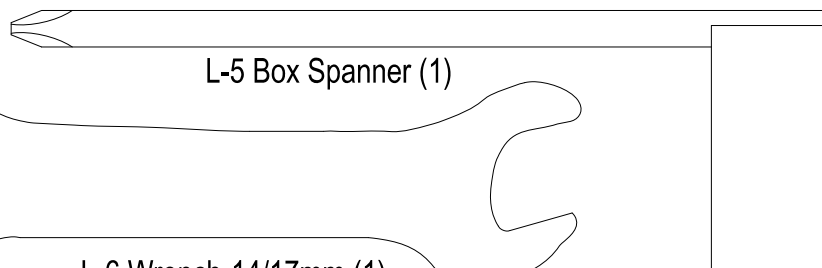
NO.L-2 Flat washer for Ø8\*Ø16\*2T bolt (10)



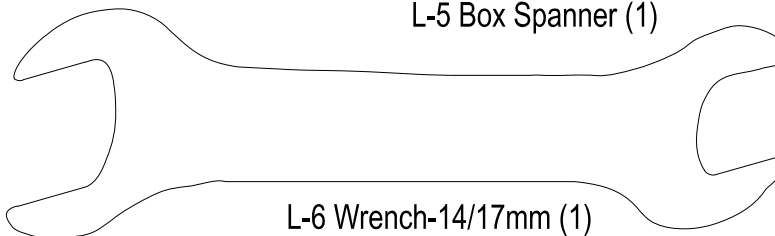
L-4 Acorn Nut for M8 Bolt (2)



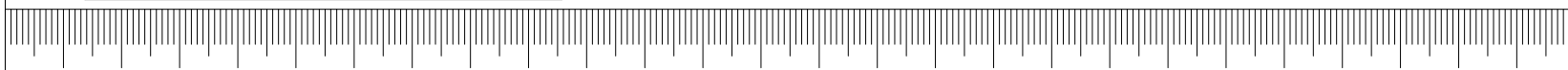
L-6 Allen Key (1)



L-5 Box Spanner (1)

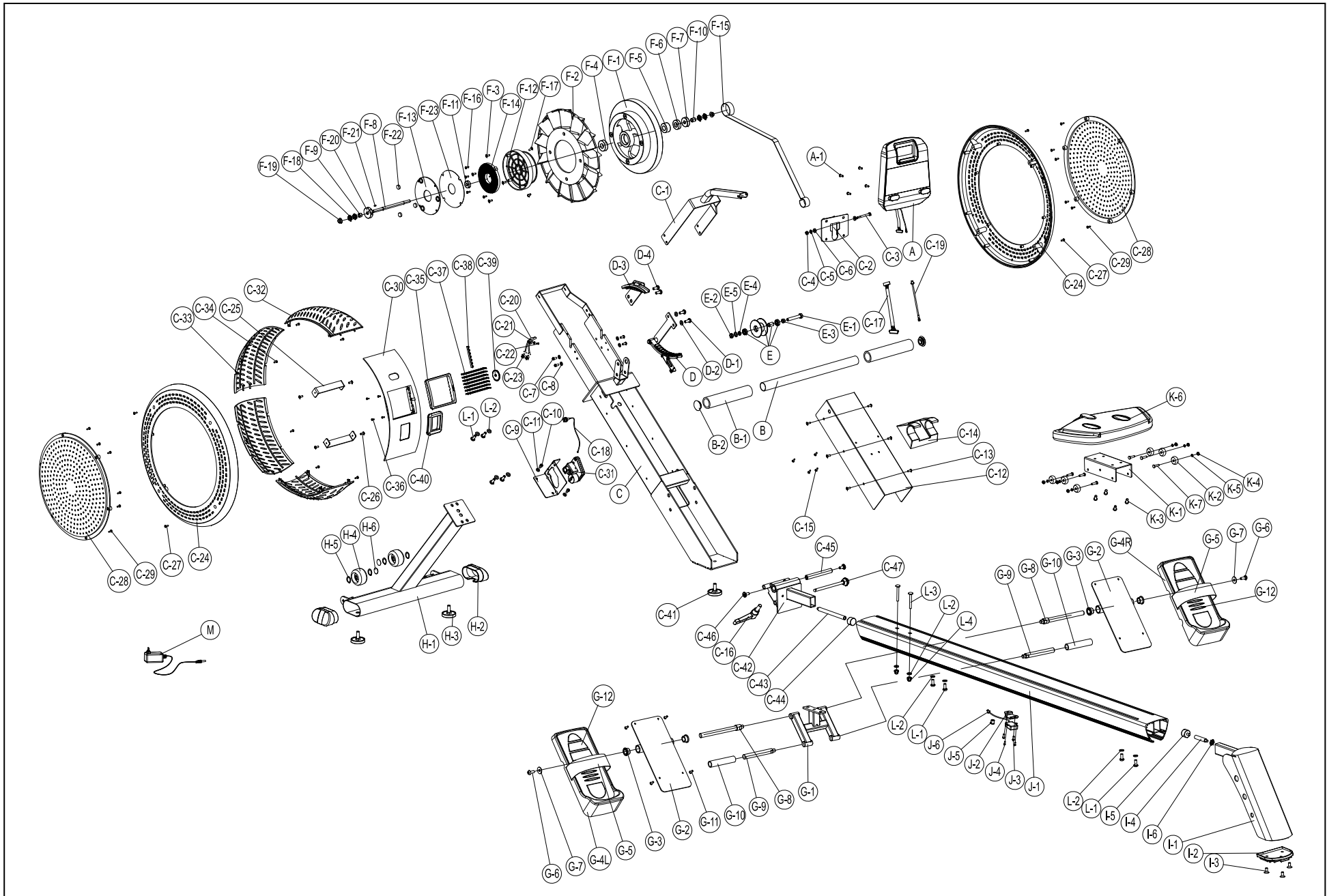


L-6 Wrench-14/17mm (1)



(MM)

# SPRÄNGSKISS



## Komponentlista

Nr	Beskrivning	Antal	
A, A-1	Instrumentbräda och skruv	1	Uppsättning
B	Handtag	1	st.
B-1	Skumgummigrepp för handtag	2	st.
B-2	Plugg för handtag	2	st.
C	Huvudram	1	st.
C-1	Instrumentbrädestöd för chassi	1	st.
C-2	Instrumentbrädehållare	1	st.
C-3	Skruv M6 x P1,0 x 57L	1	st.
C-4	Plastmutter M6	1	st.
C-5	Plan bricka $\phi 6 \times \phi 16 \times 1t$	2	st.
C-6	Fast stopp för instrumentbrädehållare	2	st.
C-7	Sexkantsskruv M6 x 14L (4m/m)	4	st.
C-8	Plan bricka $\phi 6 \times \phi 13 \times 1 T$	4	st.
C-9	Hållare för växellåda	1	st.
C-10	Skruv M6 x P1,0 x 10L	2	st.
C-11	Plan bricka $\phi 6 \times \phi 13 \times 2t$	2	st.
C-12	Övre lock för chassi	1	st.
C-13	Skruv M5 x 14L	6	st.
C-14	Handtagshållare	1	st.
C-15	Skruv M4 x 15L	4	st.
C-16	Låsvred	1	st.
C-17	Instrumentbrädekabel	1	st.
C-18	Likströmskabel	1	st.
C-19	Instrumentbrädesladd för pulsmätning	1	st.
C-20	Sensorhållare	1	st.
C-21	Plan bricka $\phi 5 \times \phi 10 \times 1t$	1	st.
C-22	Skruv M4 x 10L	1	st.
C-23	Sensornlåda	1	st.
C-24	Kedjeskydd (H/V)	2	st.
C-25	Fast hållare för kedjeskydd	2	st.
C-26	Skruv M4 x 12L	4	st.
C-27	Skruv M4 x 16	4	st.
C-28	Sidoplåt till kedjeskydd	2	st.
C-29	Skruv M4 x 14L	12	st.
C-30	Fast lock till fläkt	1	st.
C-31	Växellåda	1	st.
C-32	Övre, dekorativ kåpa	2	st.
C-33	Nedre, dekorativ kåpa	2	st.
C-34	Skruv M4 x 20L	6	st.
C-35	Fast hållare för fläktblad	1	st.
C-36	Skruv M3 x 10L	4	st.
C-37	Fläktblad	7	st.
C-38	Förbindelsestång för fläktblad	1	st.
C-39	Justeringsanordning för fläktblad	1	st.
C-40	Hål för rem	1	st.
C-41	Justeringsplatta för chassi	1	st.

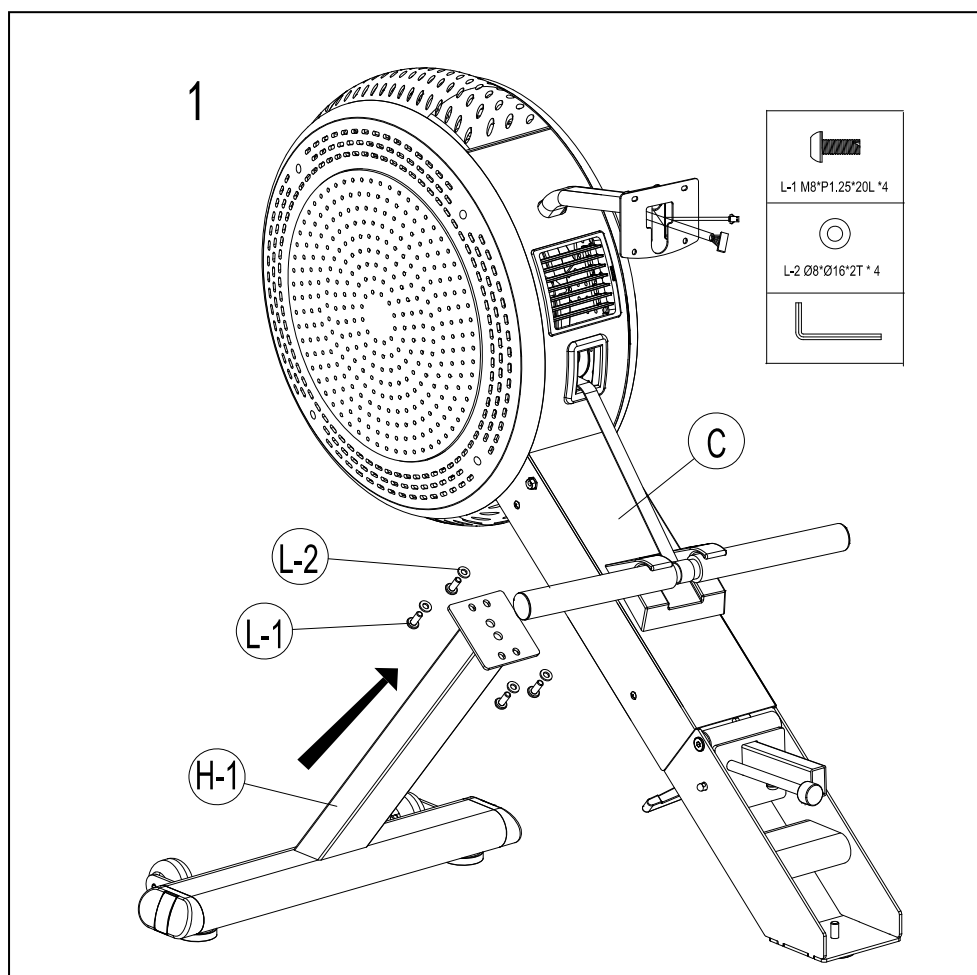
C-42	Sätoskoppling	1	st.
C-43	Pinne till sätoskoppling	1	st.
C-44	Stopp för sätoskoppling	1	st.
C-45	Fast skaft för sätoskoppling	1	st.
C-46	Sexkantsskruv M8 *P1,25 * 16L	2	st.
C-47	Låssprint	1	st.
D	Magnetsats (一)	1	st.
D-1	Sexkantsskruv M8 P1,25 16L	2	st.
D-2	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2t$	2	st.
D-3	Magnetsats (二)	1	st.
D-4	Sexkantsskruv M8 x P1,25 x 12L	2	st.
E	Dragremssats	1	Uppsättning
E-2	Sexkantsskruv 3/8" x 61 mm	1	st.
E-3	Plastmutter 3/8" x 7t	1	st.
E-4	Bussning $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 6mm$	1	st.
E-5	Bussning $\varnothing 10 \times \varnothing 14 \times 3mm$	1	st.
E-6	Plan bricka $\varnothing 10 \times \varnothing 18 \times 1t$	1	st.
F-1 , F-4 – F-7	Svänghjulssats	1	Uppsättning
F-8 – F-18, F-20, F-22, F-23	Fjäderpaket	1	Uppsättning
F-19	Mönstrad mutter för svänghjul	2	st.
F-21	Sexkantsskruv M4 x 5L	1	st.
G-1	Pedalhållare	1	st.
G-2	Sats för fastsättning av pedaler	2	st.
G-3	Bussning	4	st.
G-4	Pedal (H/V)	2	st.
G-5	Pedalband	2	st.
G-6	Sexkantsskruv M8 x P1,25 x 20L	2	st.
G-7	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2$	2	st.
G-8	Roterande pedalaxel	2	st.
G-9	Stoppaxel	2	st.
G-10	Skum för stoppaxel	2	st.
G-11	Skruv M5 x P0,8 x 10L	8	st.
G-12	Fotplatta	2	st.
H-1	Främre stödben	1	st.
H-2	Ändplugg för främre stödben	2	st.
H-3	Justeringsplatta för främre stödben	2	st.
H-4	Transporthjul för främre stödben	2	st.
H-5	Ring av C-Typ $\varnothing 8$	4	st.
H-6	Snabbmutter M8	2	st.
I-1	Bakre stödben	1	st.
I-2	Stödplatta för bakre stödben	1	st.
I-3	Sexkantsskruv M8 x P1,25 x 12L	3	st.
I-4	Kopplingsstång för bakre stödben	1	st.
I-5	Stopp för bakre stödben	1	st.
I-6	Insexmutter M8	1	st.
J-1	Rälsskena	1	st.
J-2	Rälsfäste	1	st.

J-3	Skruv M5 x P0,8 x 8L	2	st.
J-4	Skruv M4 x 8L	2	st.
J-5	Rälsplugg	1	st.
J-6	Trådlös pulsmottagare för skenan	1	st.
K-1	Glidskena	1	Uppsättning
K-2	Hjulrulle	6	st.
K-3	Skruv M6 x P0,8 x 15L	4	st.
K-4	Insexmutter M6	6	st.
K-5	Fjäderbricka $\varnothing$ 6	6	st.
K-6	Sadel	1	st.
K-7	Insexskruv M6 x P1,0 x 22L	6	st.
L-1 – L-4	Skruvar och muttrar	1	Uppsättning
M	Adapter	1	st.

## MONTERING

### Steg 1

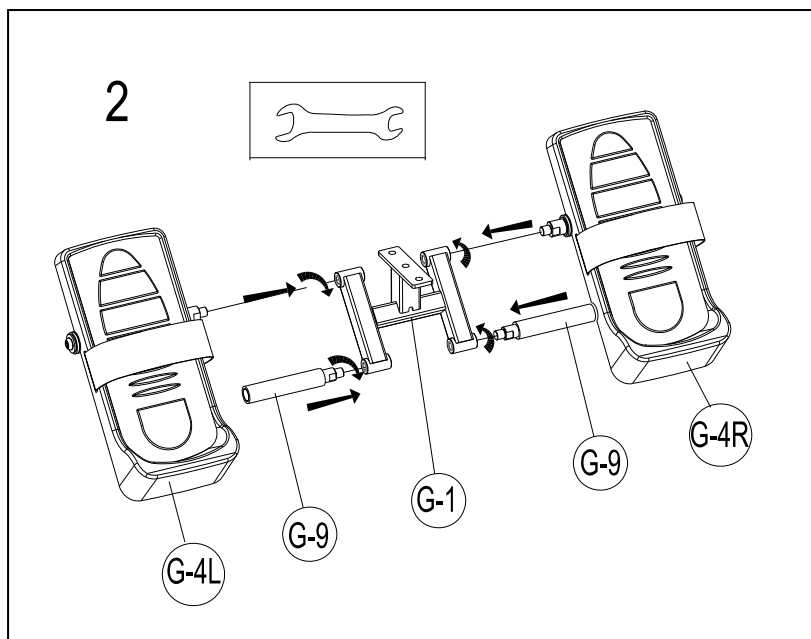
1. Montera det främre stödbenet (H-1) mot chassit (C) och fäst det med 4 st. sexkantsskruvar (L-1), 4 plana brickor (L-2). Dra åt dem ordentligt.



## Steg 2

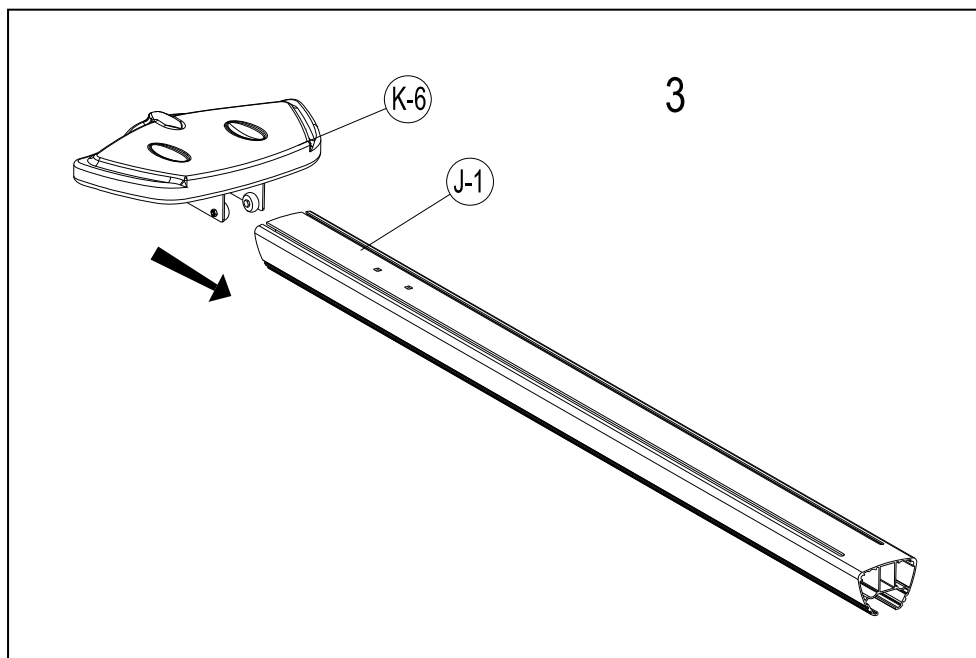
1. Montera de två stoppaxlarna (G-9) på sidan av pedalhållaren (G-1).
2. Montera de båda pedalerna (G-4 V/H) mot pedalhållaren (G-1) med en skruvmejsel från sidan.

Obs! Dra åt den vänstra pedalaxeln moturs och den högra pedalaxeln medurs. Använd en skiftnyckel (eller skruvmejsel) för att dra åt de fyra axlarna helt.



## Steg 3

1. För rälskenan (J-1) genom glidsitsen (K-6)

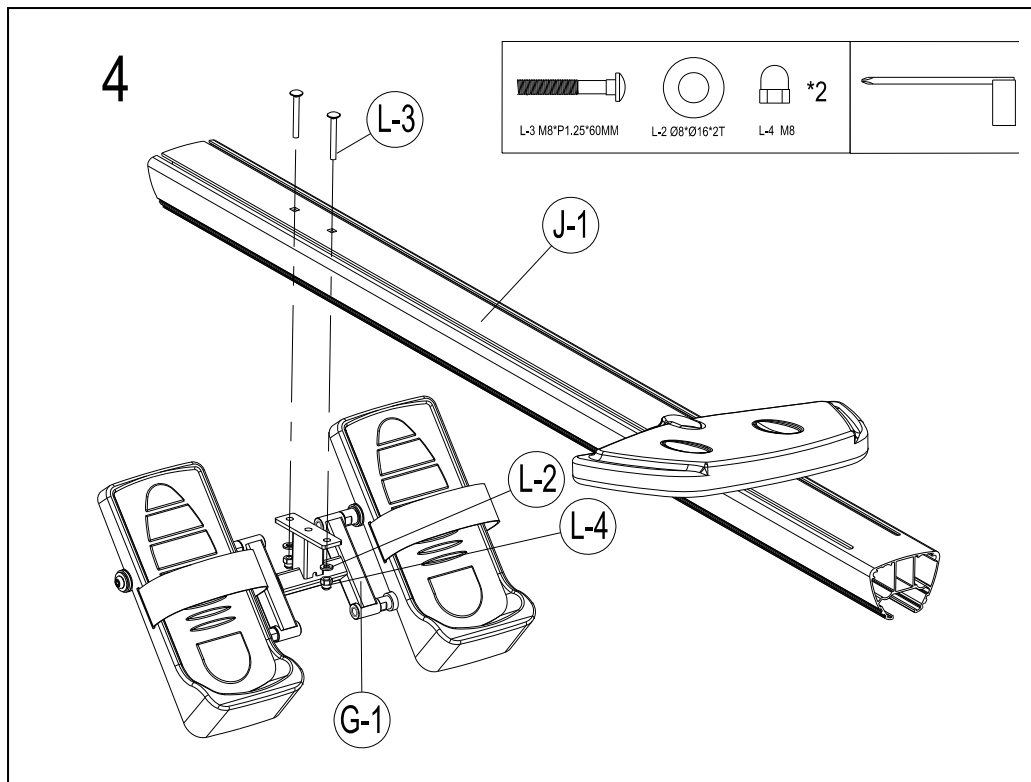




## Steg 4

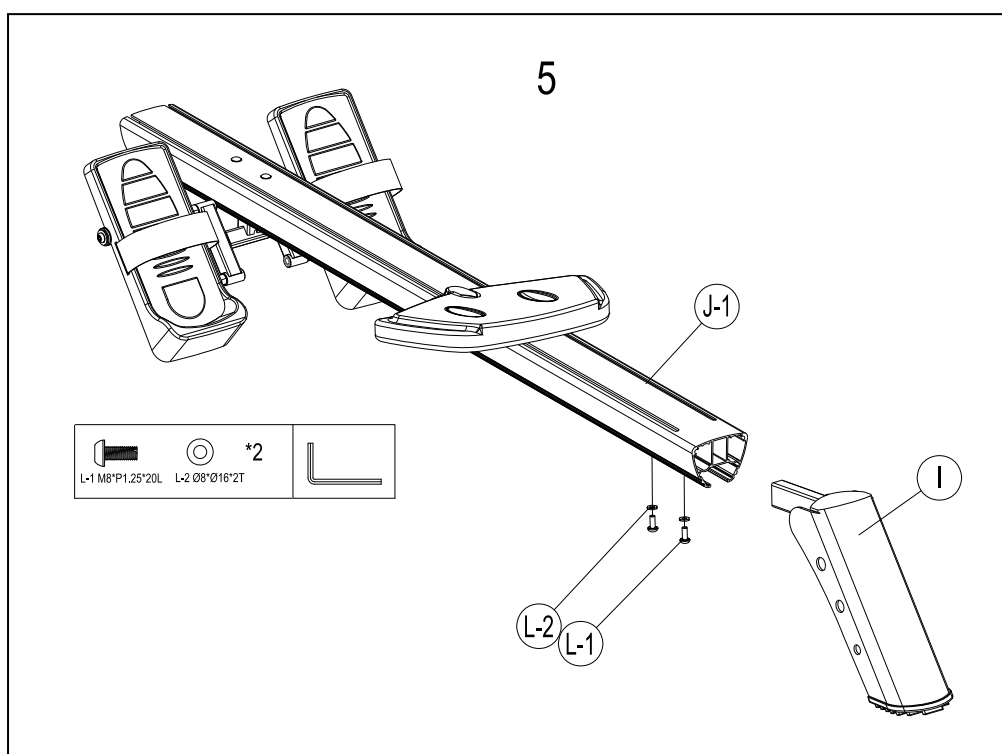
1. Montera pedalhållaren (G-1) mot glidskenan (J-1) och fäst den med 2 vagnsbultar (L-3) och 2 plana brickor (L-2), och två muttrar (L-4). Dra åt dem ordentligt.

Anmärkning: Dra inte åt ena uppsättningen Skruv och Mutter för hårt redan från början. Det är bättre att först sätta i de båda skruvarna och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna och fixera rätt läge.



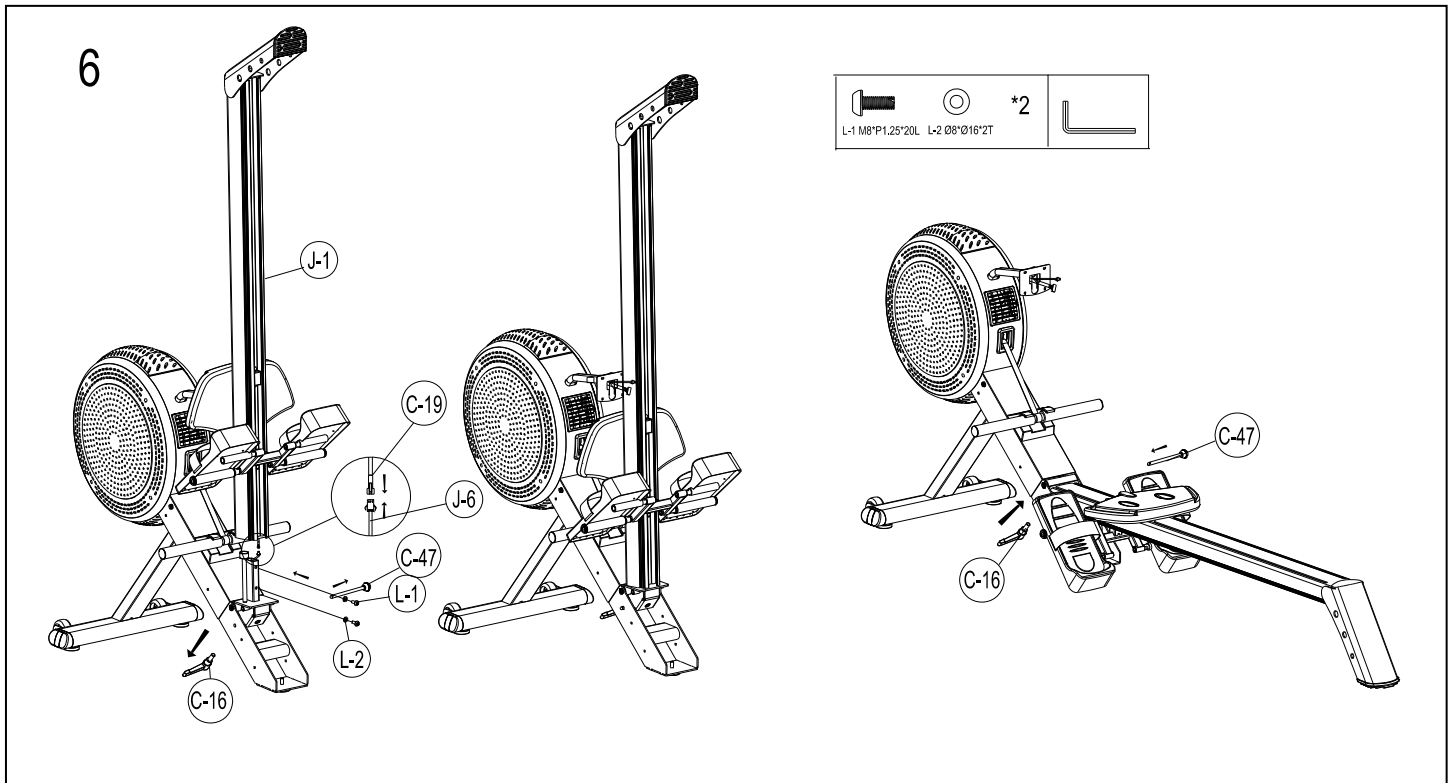
## Steg 5

1. Montera den bakre stödfoten (I) mot glidskenan (J-1) och dra åt med 2 sexkantsskruvar (L-1), 2 plana brickor (L-2).



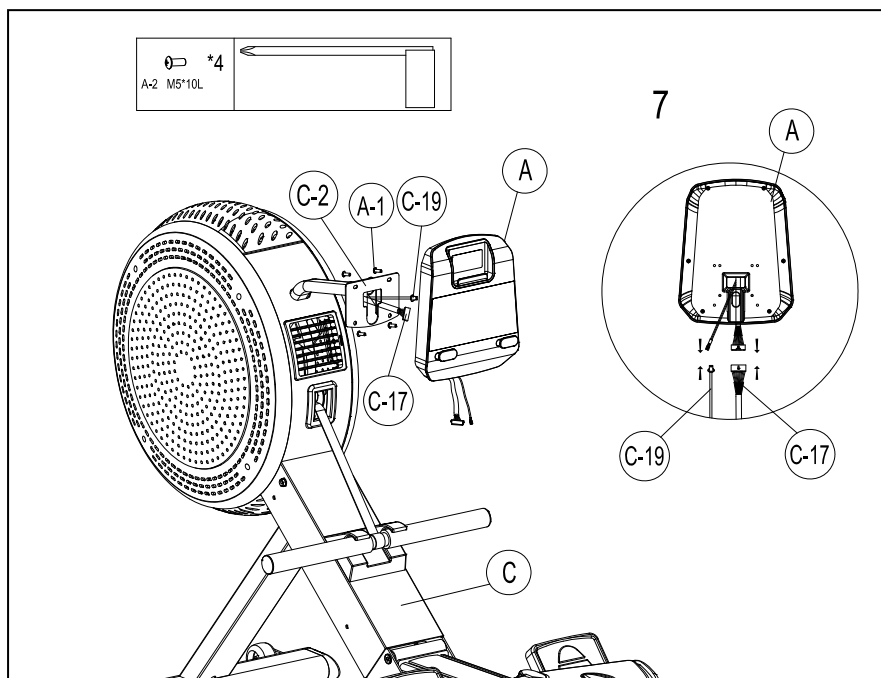
## Steg 6

1. Avlägsna låssprinten (C-47) och låsvredet (C-16) på chassit (C).
2. Anslut den trådlösa pulsmottagaren (J-6) med pulssladden (C-19).
3. Sätt in glidskenan (J-1) i chassit (C) och fäst den med 3 plana brickor (L-2) och 2 sexkantskruvar (L-1).
4. Lägg ned glidskenan (J-1) så att den ligger platt.
5. Lås chassit (C) mot skenan (J-1) med hjälp av låsvredet (C-16), Sätt in låssprinten (C-47) i chassit (C).



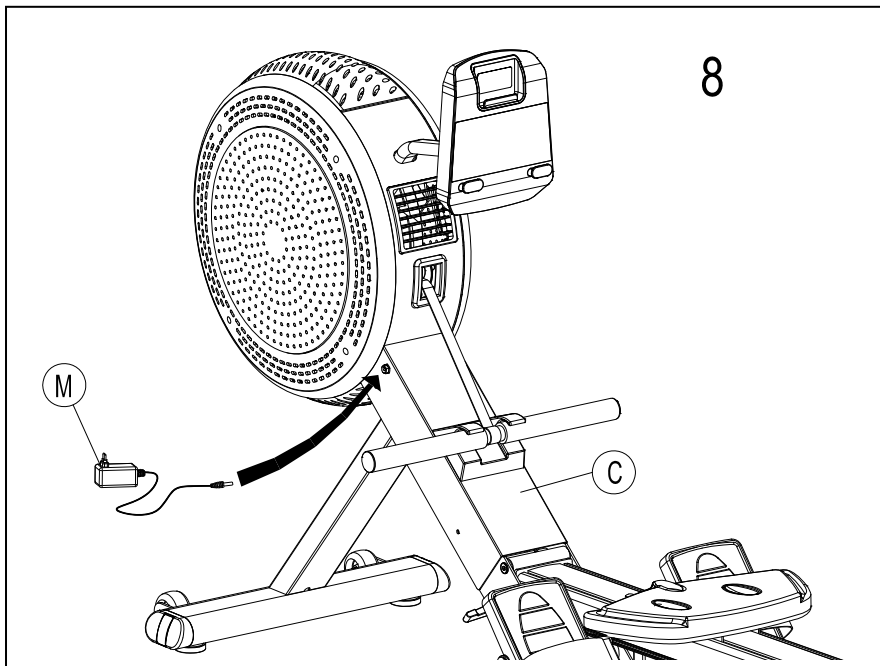
## Steg 7

1. Anslut pulsmätarens sladd (C-19) och kabel (övre) (C-17) till chassit (A).
2. Montera instrumentbrädan (A) mot chassit (C) med 4 st skruvar (A-1).



## Steg 8

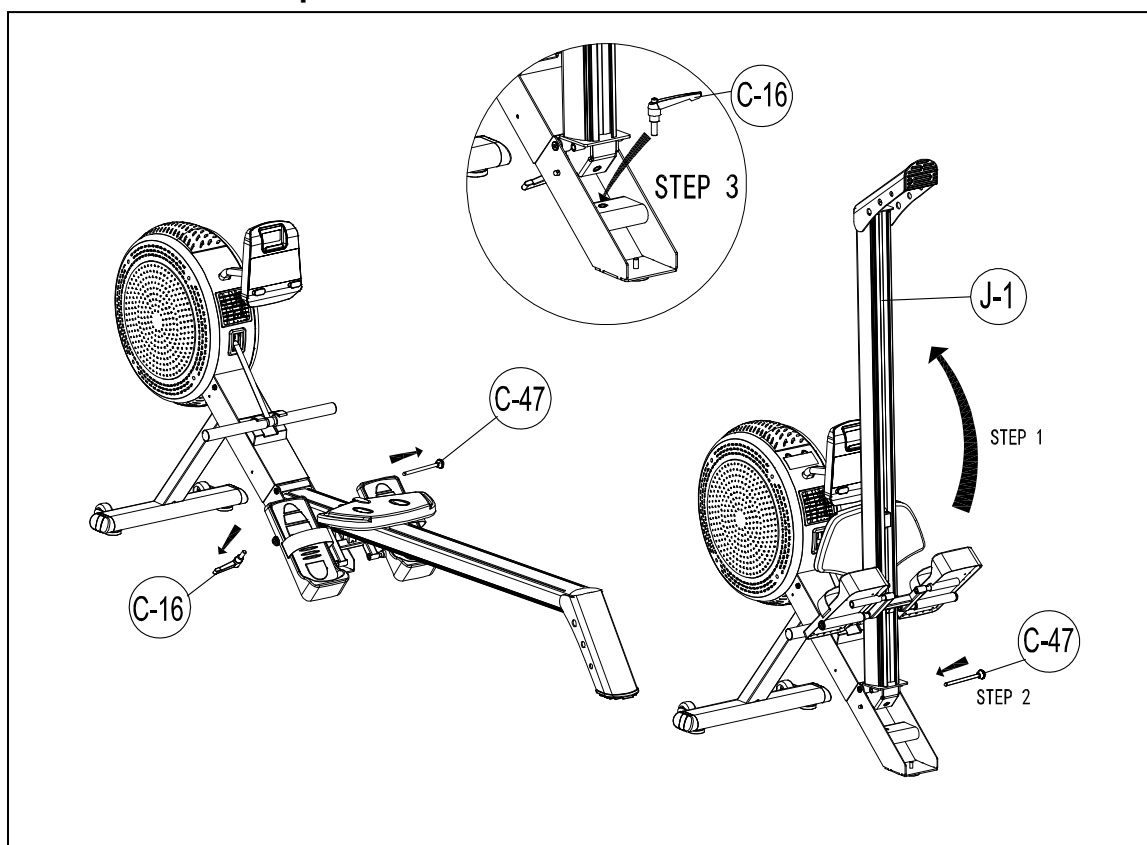
Anslut adaptern (M) till likströmsuttaget (som finns på chassits framsida).



### Vika samman roddmaskinen:

1. Ta bort låsvredet (C-16).
2. Ta bort låspinnen (C-47).
3. Vik glidskenan (J-1) uppåt och fäst med låssprinten (C-47).
4. Sätt in låsvredet (C-16) i hålet på chassit enligt bilden.

För att vika upp maskinen, vidta motsvarande åtgärder i omvänd ordning och se alltid till att roddmaskinen förvaras på ett säkert sätt.

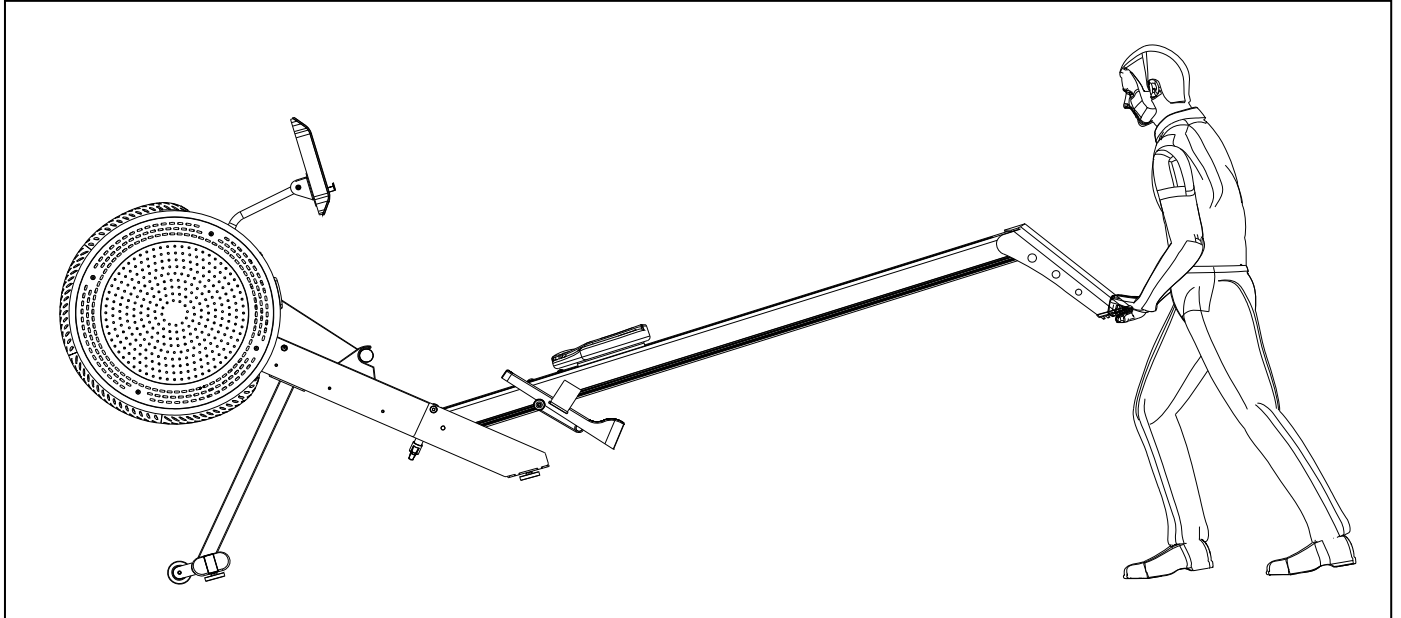


## **Flytta på roddmaskinen:**

Ta tag i roddmaskinens bakre stödfot och luta maskinen framåt tills den lätt kan skjutas.

\* Ta bort halkskydden av metall innan maskinen flyttas med hjälp av transportrullarna.

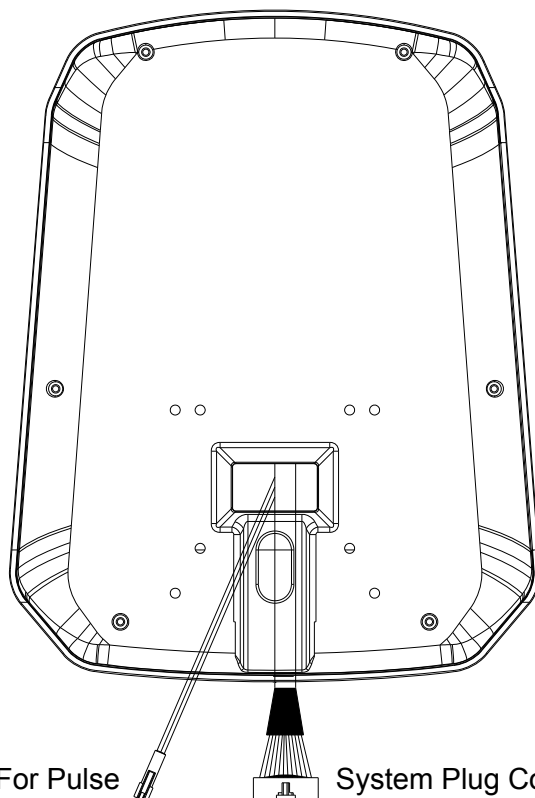
\* Dra aldrig maskinen på egen hand över trappsteg eller andra hinder.



## SM5887-64 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.





Connection For Pulse

System Plug Connection Socket

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



Om ingen knapp har tryckts och pedalerna har stått stilla 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.
PULSE (puls)	30-240 slag/min.	0,30-240 slag/min.

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 intryckt i två sekunder för att starta om datorn. - Återställ alla värden till noll. - Återgå till huvudmenyn efter ett träningspass.
<b>Start/Stop (start/stopp)</b>	- Starta eller stoppa träningen.
<b>Återhämtning</b>	- Kontrollera pulsen under återhämtningsfasen.

### 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!

\* Om bara ett ” P ” visas i stället för ett pulsvärde så går pulsen inte att mäta. Använd bröstbältet korrekt så att datorn kan läsa av din puls.

\* 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.

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 tävlingsprogram (RACE)
- Träning med ditt eget program (User program/användarprogram)

### Starta träning omedelbart (MANUAL/manuellt)

Då blinkar MANUAL (manuellt) -->PROGRAM (program) --> H.R.C. (pulsstyrt) -->RACE (tävling) -->USER (användarprogram) med frekvensen 1 Hz. Tryck på UP och DOWN för att välja MANUAL (manuellt) och bekräfta genom att trycka 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.

- . Motståndsnivå (1 – 16)

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

. CALORIES (kalorier)

. PULSE (puls)

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/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)

-Tryck på knapparna UP och DOWN för att växla mellan MANUAL (manuellt) →PROGRAM (program) →H.R.C. (pulsstyr)→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:

. Motståndsnivå (1 - 16)

. TIME (tid)

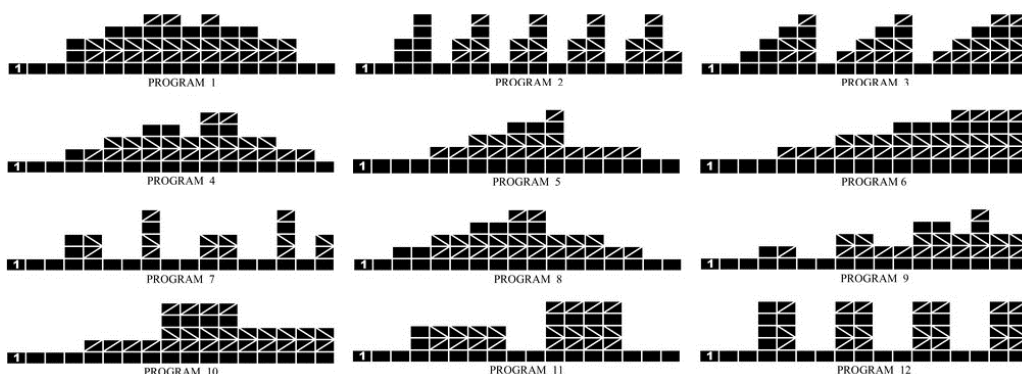
Tryck på START/STOP (start/stopp) för att börja träna.



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

### Förinställt program för pulsstyrning (H.R.C)

I detta program reagerar roddmaskinen på din puls, som mäts av bröstbältet.

Dessa program låter dig ro effektivt och säkert inom önskat pulsområde.

Dessutom visar enkla grafiska symboler om du behöver öka eller minska din belastningsnivå. Du kan välja mellan:

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

fettförbränning.

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

HRC90 Det anaerobiska intervallet kring 90% av maxipulsen passar bara för tävlingsidrottare och korta sprintträningar.

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 maxipulsens som beräknats 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 maxipulsens automatiskt av datorn.

-Med programmet TARGET (mål), visas det förinställda värdet 100. Tryck på knapparna UP och DOWN för att ange ett värde

i intervallet 30 – 240 och bekräfta med ENTER. Programmet har sparats.

-Ställ in önskad TID för träningspasset med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) och tryck på knappen ENTER för att bekräfta.

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

För detta program måste du använda bröstbältet för att datorn ska kunna känna av och visa din hjärtpuls.



Programfunktion:

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

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

.Om du tränar och går över din förinställda puls så kommer roddmotståndet automatiskt

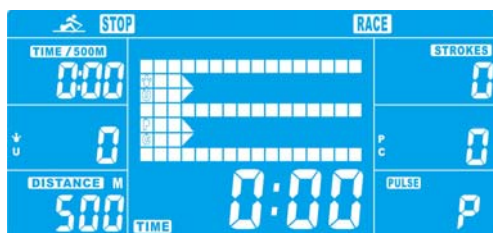
att minska med en belastningsnivå var 15:e sekund. Om du redan har nått den lägsta nivån ” 1 ” och din

puls fortfarande är över det inställda värdet avges en ljudsignal efter 30 sekunder och programmet avslutas automatiskt.

### -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/STOPP (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/STOPP 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 inställningen eller avbryta

inställningen, håll knappen ENTER nedtryckt.

-Ställ in önskad TID för träningspasset med knapparna UP (upp) och DOWN (ned) och tryck på ENTER för att bekräfta.

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

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

### Återhämtningsfas

Det rekommenderas att ett intensivt roddpass avslutas med en återhämtningsfas. Under denna fas bör du kunna koppla av och ro utan stort motstånd tills pulsen går ned till nära dess vanliga nivå.

-Tryck på knappen RECOVERY och använd bröstbältet 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 puls.



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.

### 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).**

## GARANTI och SERVICE

### Vid garantiärende och service

kontaktar du Casall's serviceavdelning på [www.service.casall.se](http://www.service.casall.se).

Där gör du din felanmälan, ställer frågor angående teknisk support m.m. På denna sida finner du även aktuella manualer.

- Kvitto på köpet ska alltid redovisas vid en reklamation.

- Vid reklamationssärendet måste du alltid uppge produktens serienummer. Notera detta nummer redan vid montering. Se produktens manual för hänvisning till var du hittar serienumret.
- Casall följer konsumentköplagen. Reklamerar köparen inte inom tre år från det att han har tagit emot varan, förlorar han rätten att åberopa felet. Lag (2005:62).
- Casall Sports skyldigheter under denna period är begränsade till reparation eller byte, enligt vad Casall Sport anser lämpligt, till samma eller en jämförbar modell.