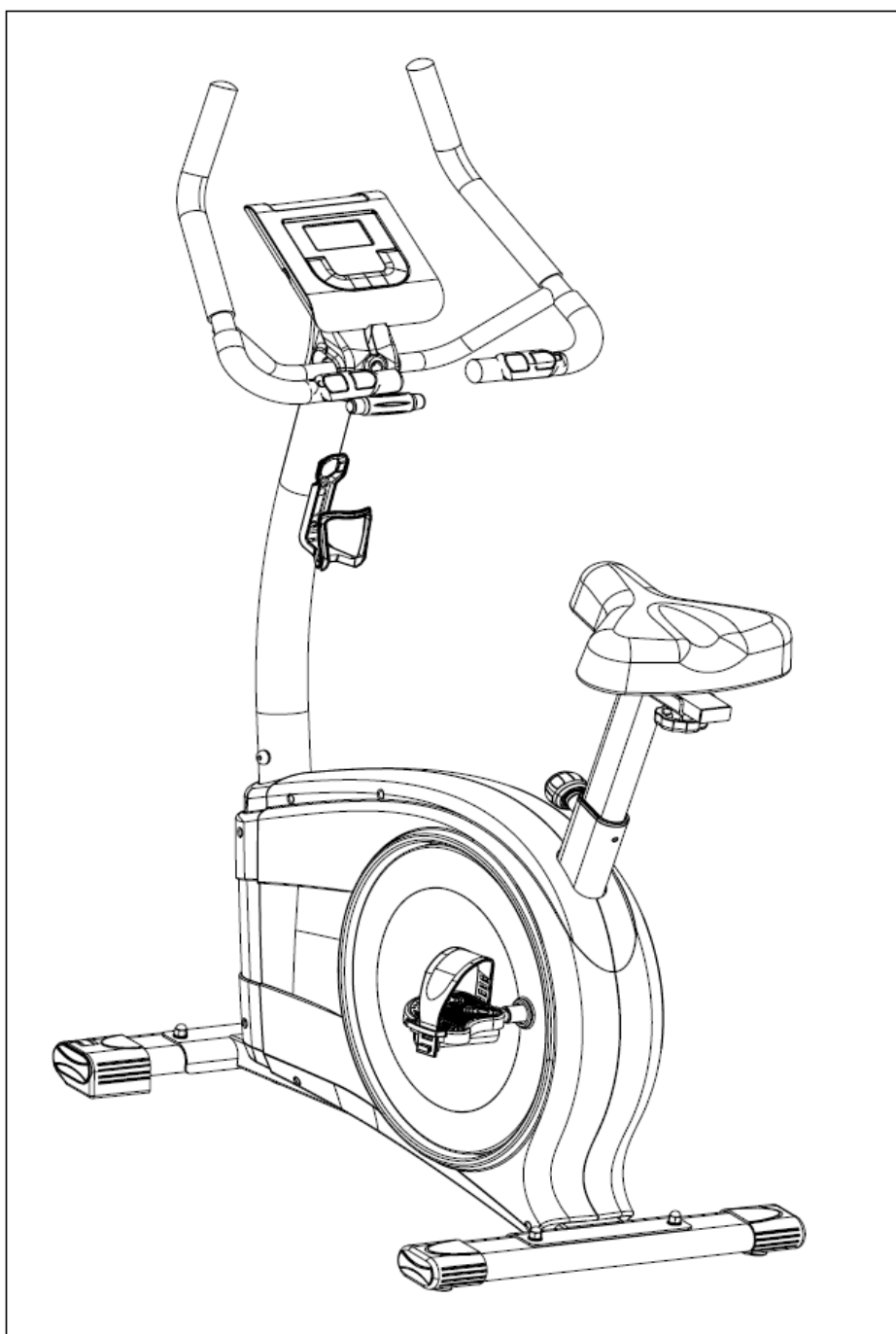


*1*  
*Casall EB400*  
*Motionscykel*  
*91002*

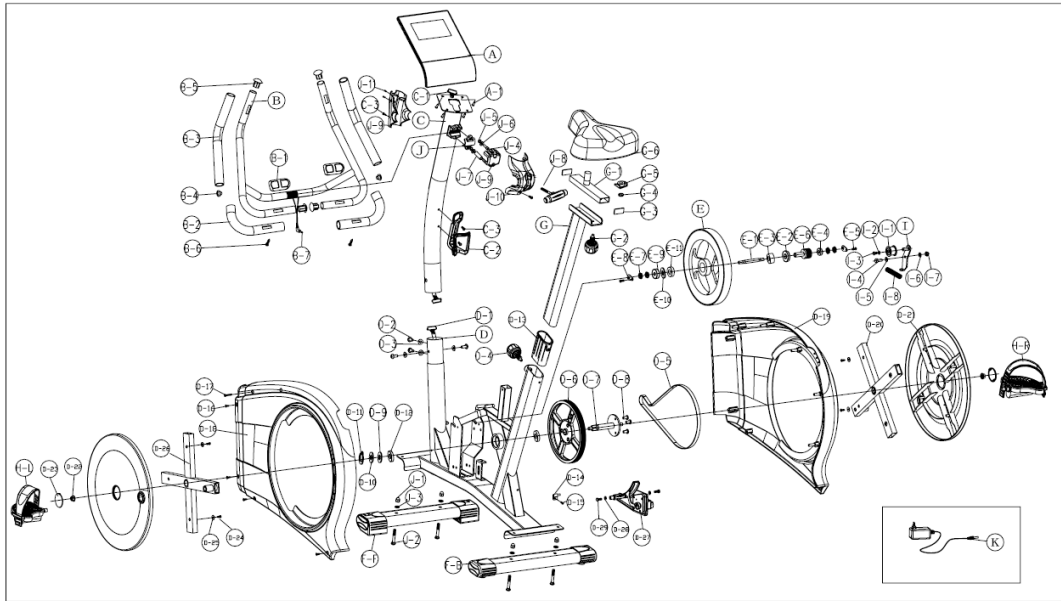
**Casall EB400**

**Bike**

**91002**



## 2 Sprängskiss



## Säkerhetsinstruktioner

- Om du känner smärta i bröst, yrsel eller andfåddhet avbryt träningen och kontakta läkare.
- Dra inte runt pedal armarna med händerna.
- Använd inte kläder som kan fastna i dom rörliga delarna.
- Försäkra er om att alla delar är ordentligt fast skruvade.
- Läs igenom användar manualen innan användande.
- Träna i behaglig takt.

## Barn

- Håll alltid barn borta från maskinen.
- När maskinen används, skall barn och husdjur vara på minst 3 meters avstånd.

## Skötsel och underhåll

- Använd maskinen endast för det den är avsedd för.
- Skydda den mot fukt. Nederbörd, fukt och vätskor innehåller ämnen som kan fräta på de elektroniska kretsarna.
- Undvik att använda den i dammiga och smutsiga miljöer.
- Förvara den inte på varma platser, höga temperaturer kan förkorta livslängden för elektroniken.
- Använd inte starka kemikalier, lösningsmedel eller frätande/starka rengöringsmedel för att rengöra. Torka av med en mjuk trasa som fuktas med en mild tvållösning.
- Använd aldrig maskinen om den är skadad. Om maskinen inte fungerar ordentligt, kontakta ditt inköpsställe.

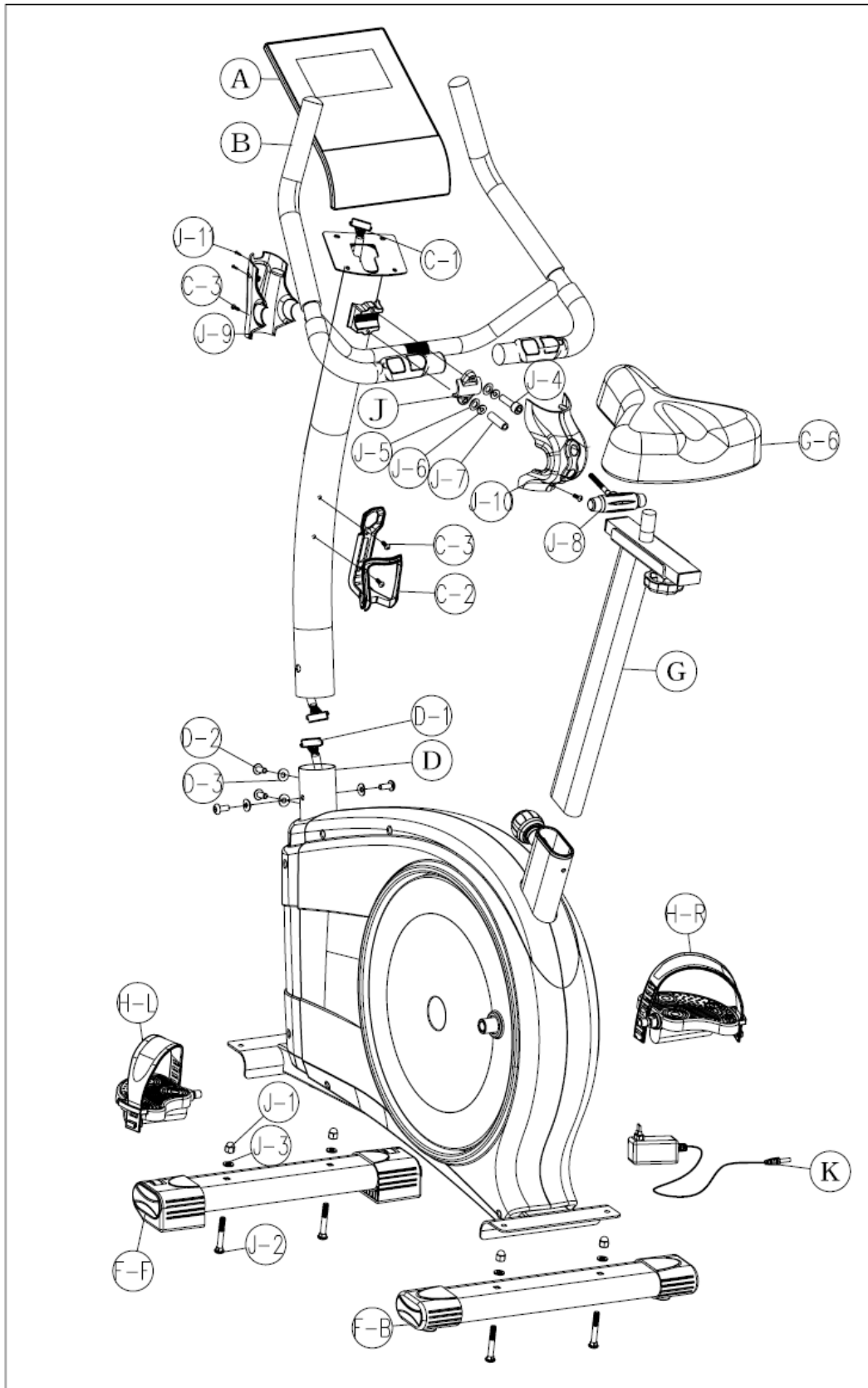
## **VIKTIG INFORMATION**

**Efter varje användande:**

1. Torka av svett med våt trasa, använd en mild tvållösning
2. Kontrollera att alla skruvar o bultar är åtdragna



3  
Monteringsritning



## DELLISTA

Nr	Beskrivning	Specifikationer	Antal
A, A-1	TRÄNINGSDATOR OCH SKRUV		1 ST.
B	HANDTAG		1 ST.
B-1	HANDPULSSENSOR		1 SATS
B-2	SKUMGUMMIGREPP	270 x ø23 x 5 mm	2 ST.
B-3	SKUMGUMMIGREPP	360 x ø23 x 5,0 mm	2 ST.
B-5	ÄNDSKYDD FÖR HANDTAG		2 ST.
B-6	SKRUVAR FÖR HANDTAG	M3 x 20 mm	2 ST.
B-7	PULSSENSORKABEL	700 + 700 mm	1 ST.
C	FRÄMRE RAMRÖR		1 ST.
C-1	DATORKABEL (ÖVRE)		1 ST.
C-2	FLASKHÅLLARE		1 ST.
C-3	SKRUV FÖR FLASKHÅLLARE	M5 x 0,8 x 14 mm	2 ST.
D	HUVUDRAM		1 ST.
D-2	SKRUV FÖR FRÄMRE RAMRÖR	M8 x 1,25 x 16 mm	4 ST.
D-3	VÄLVD BRICKA	ø8 x ø19 x 2 mm	4 ST.
D-4	INSTÄLLNINGSRATT FÖR HUVUDRAM		1 ST.
D-5	BAND		1 ST.
D-6	STORT DREV		1 ST.
D-7	AXEL		1 ST.
D-8	SKRUV	M8 x 1,25 x 12 x 5 mm	3 ST.
D-12	LAGER	6203 (RS)	2 ST.
D-13	PLASTBUSSNING		1 ST.
D-14	SENSORBOX		1 ST.
D-15	SKRUV FÖR SENSORBOX	M4 x 10 mm	1 ST.
D-16	SKRUV FÖR KEDJESKYDD	3/16" (nr. 10) x 3/4"	10 ST.
D-17	SKRUV FÖR KEDJESKYDD	M4 x 50 mm	4 ST.
D-18	KEDJESKYDD (VÄ.)		1 ST.
D-19	KEDJESKYDD (HÖ.)		1 ST.
D-20	SKIVA (HÖ.)		1 ST.
D-21	RUND SKIVA		2 ST.
D-22	MUTTER FÖR SKIVA	M10 x 1,25 x 10 mm	2 ST.
D-23	ÄNDSKYDD FÖR RUND SKIVA		2 ST.
D-24	SKRUV FÖR SKIVA	M4 x 14 mm	8 ST.
D-25	PLAN BRICKA	ø15 x ø16 x 1 mm	8 ST.
D-26	SKIVA (VÄ.)		1 ST.
D-27	MAGNETSYSTEM		1 SATS
5			
D-28	FJÄDERBRICKA	ø6 mm	2 ST.
D-29	SKRUV FÖR MAGNETSYSTEM	M6 x 1,0 x 16 mm	2 ST.
E-E-11	SVÄNGHJUL		1 SATS
F-F	FRÄMRE STÖDBEN		1 ST.
F-B	BAKRE STÖDBEN		1 ST.
G	SADELSTOLPE		1 ST.
G-1-G-5	JUSTERSKENA FÖR SADEL		1 SATS
G-6	SADEL		1 ST.
H	PEDAL		1 SATS
I-I-8	ODRIVET HJUL		1 SATS

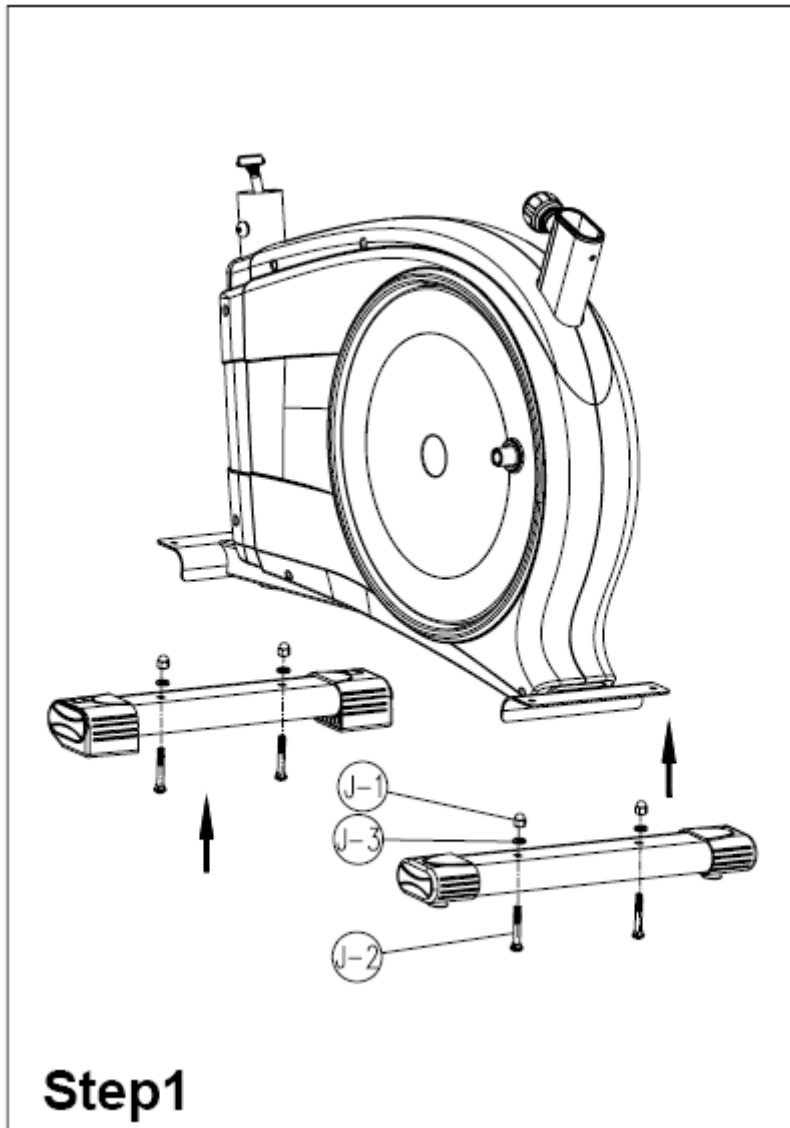
J	METALLSKYDD		1 ST.
J-1	MUTTER	M8	4 ST.
J-2	HÅLLARBULT	M8 x 1,25 x 55 mm	4 ST.
J-3	PLAN BRICKA	ø8 x ø19 x 2 mm	4 ST.
J-4	BULT FÖR HANDTAG	M7 x 1,0 x 30 mm	1 ST.
J-5	PLAN BRICKA	ø7 x ø12 x 1 mm	2 ST.
J-6	FJÄDERBRICKA	ø7 x 2 mm	2 ST.
J-7	BUSSNING	ø7 x ø12 x 40 mm	1 ST.
J-8	T-VRED		1 ST.
J-9	FRÄMRE SKYDD FÖR HANDTAG		1 ST.
J-10	BAKRE SKYDD FÖR HANDTAG		1 ST.
J-11	SKRUV FÖR SKYDD M3 x 14 mm		2 ST.
K	ADAPTER		1 ST.

## VIKTIG INFORMATION

Efter varje användande:

1. Torka av svett med en våt trasa i mild tvålösning
2. Kontrollera att alla skruvar och bultar är åtdragna



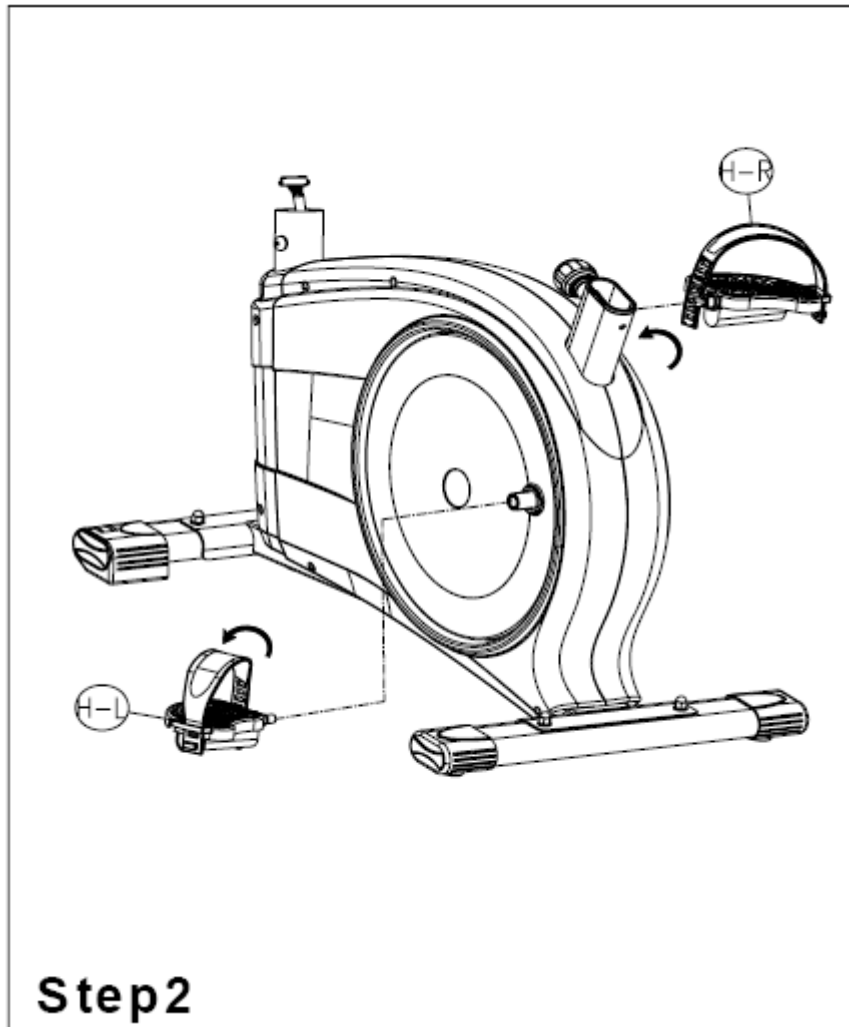


## Steg 1

### Montera stödbenen

Montera det främre stödbenet (F-F) på huvudramen (F-F) med två välvda muttrar (J-1), två plana brickor (J-3) och två hållarbultar (J-2). Montera det bakre stödbenet (M) på huvudramen (F-B) med två välvda M8-muttrar (J-1), två plana brickor (J-3) och två hållarbultar (J-2).

## Steg 2



## Steg 2

### Montera pedalerna

Montera de två pedalerna (H-R + L) på skivan (D-20 + D-26) med en skruvmejsel.

Obs! Skruva den vänstra pedalaxeln moturs och den högra medurs. Använd en skruvnyckel (eller skruvmejsel) för att skruva in pedalaxlarna helt.

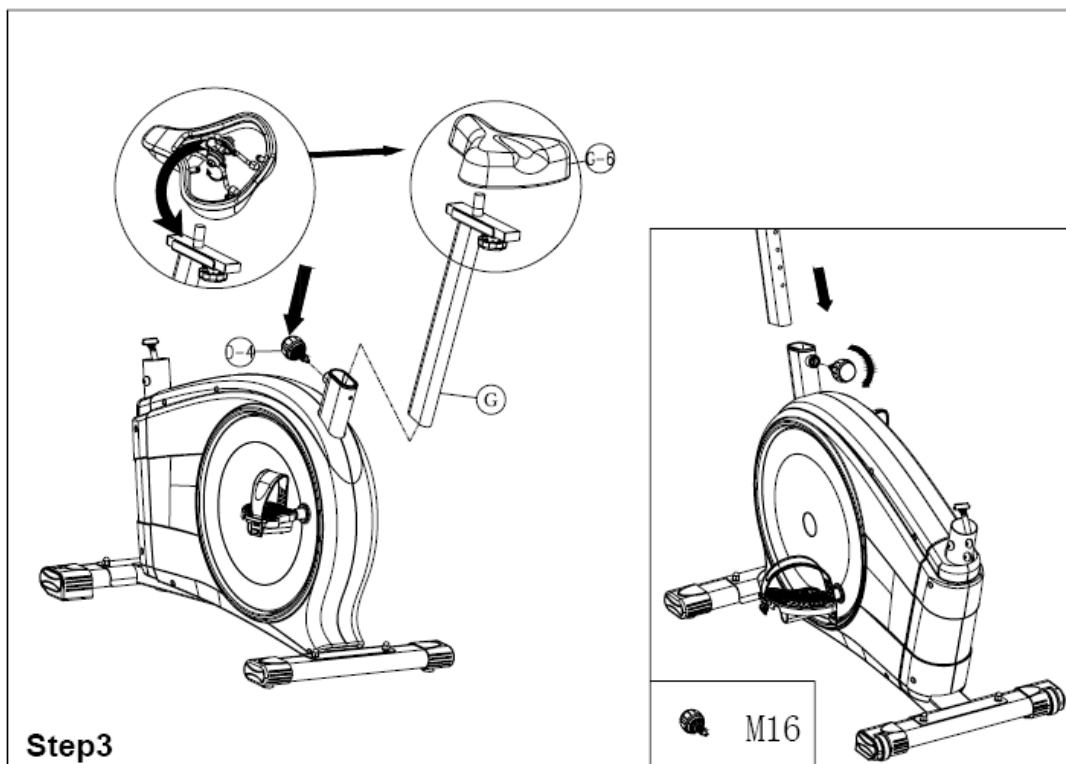
7

### Steg 3 – Montera sadelstolpen

1. Montera sadeln (G-6) på justerskenan och placera sedan skenan på sadelstolpen (G) och dra åt med ratten.
2. För in sadelstolpen (G) i huvudramen (D), välj önskad höjd och dra åt ratten. Se alltid till att ratten är åtdragen.

Om du inte kan föra in sadelstolpen i röret på huvudramen när du tagit bort ändskyddet måste du skruva ut den fjäderförsedda ratten lite till så att dess skruv inte hindrar sadelstolpen.

### Steg 3

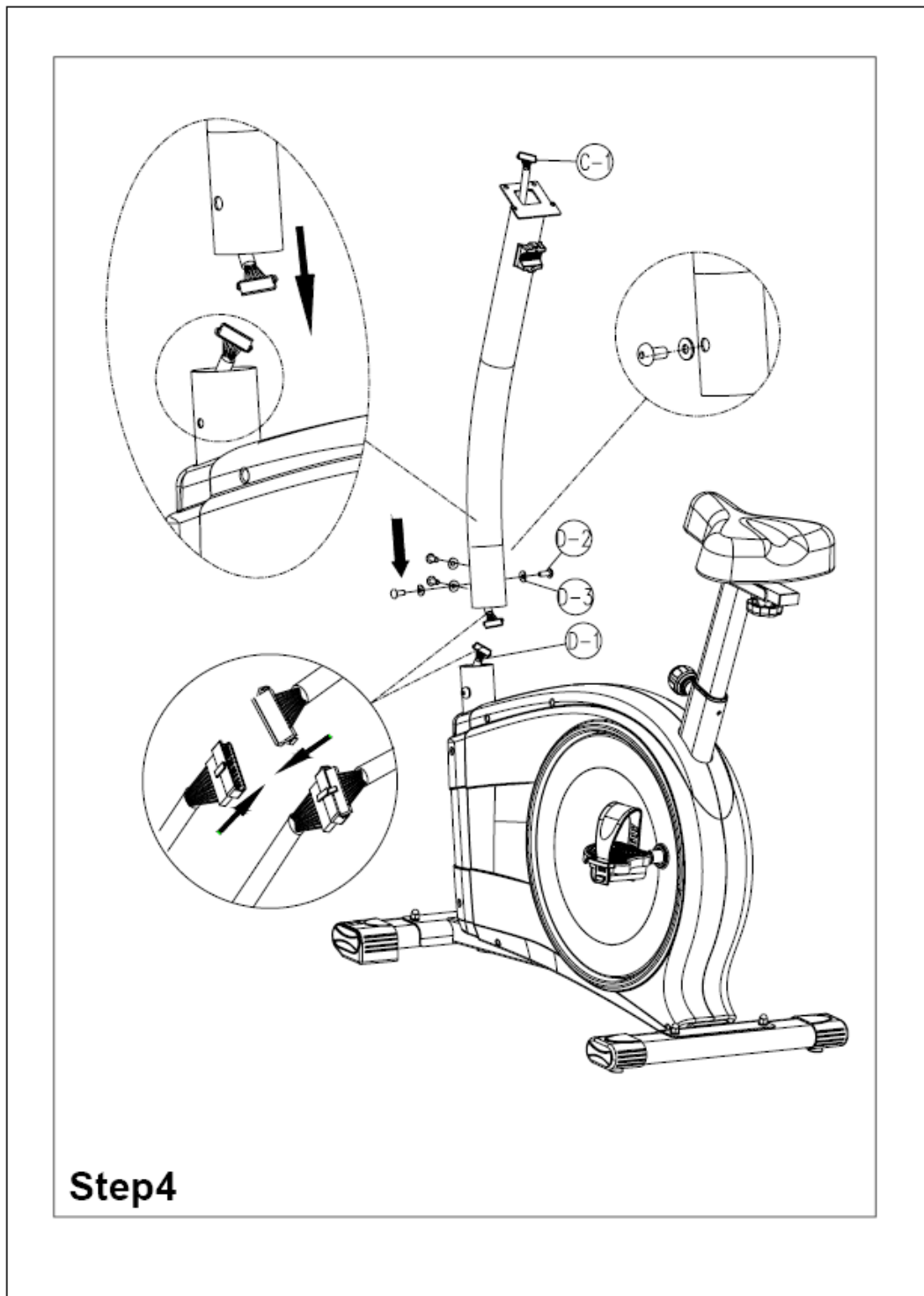


8

#### Steg 4 – Montera det främre ramröret

1. Håll i det främre ramröret (C) och anslut den undre datorkabeln (D-1) till den övre datorkabeln (C-1).
2. Skjut in det främre ramröret (C) och fäst det med fyra M8-insexskruvar (D-2) och välvda brickor (D-3).

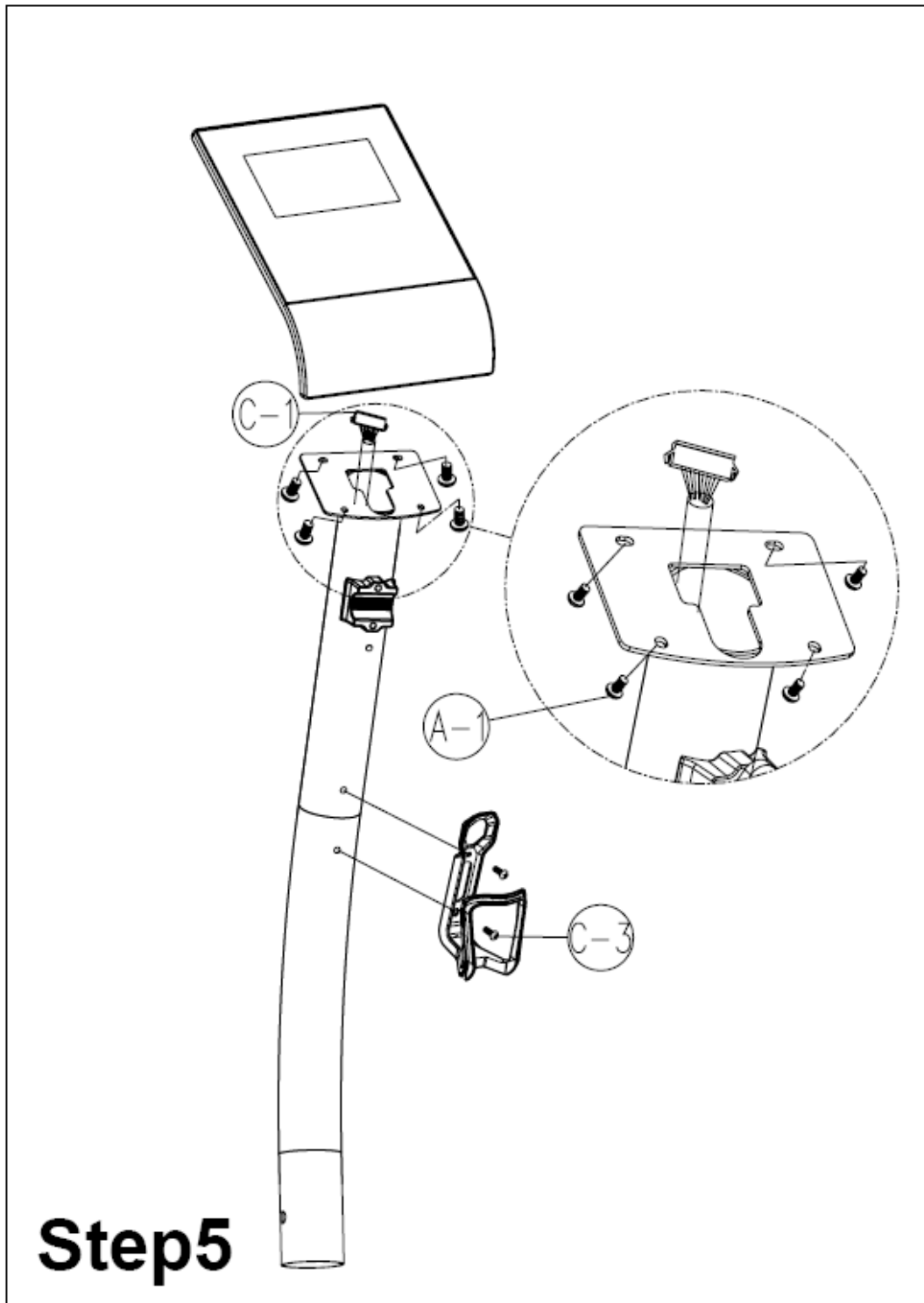
#### Steg 4



## Steg 5 – Montera det främre ramröret

1. Montera träningsdatorn (A) i hållaren på det främre ramröret med de medföljande skruvarna (A-2) och anslut sedan datorkablarna (C-1).
2. Anslut den medföljande handpulssensorkabeln till uttaget på träningsdatorn.
3. Montera flaskhållaren (C-2) med skruven (C-3).

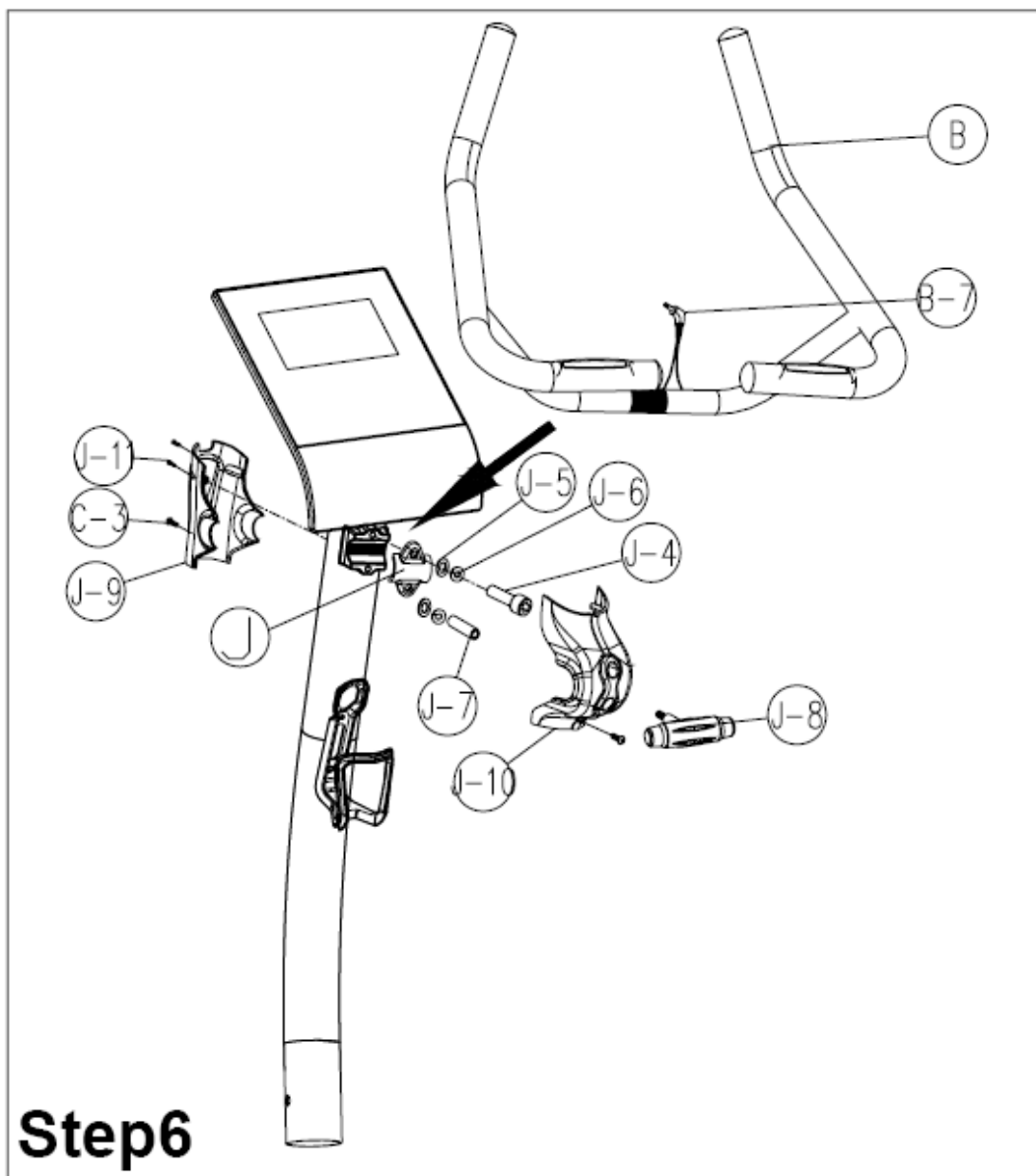
## Steg 5



**Steg 6 – Montera det främre ramröret**

1. Montera handtaget (B) på det främre ramröret (C) med klämman (J). Fäst med en plan bricka (J-6), en fjäderbricka (J-5) och en fästbult för handtaget (J-4) och montera sedan det bakre skyddet (J-10). Skruva fast handtagets T-vred (J-8) med en plan bricka (J-5), en fjäderbricka (J-6) och en metallbussning (J-7).

2. Anslut den övre kabeln (C-1) och pulssensorkabeln (B-7) till kabelboxen på träningsdatorns baksida (A). Skjut sedan ned träningsdatorn till datorfästet högst upp på det främre ramröret (C). Skruva sedan fast de fyra fästskruvarna M5 x 12 mm (A-1). Montera till sist det främre skyddet (J-9) med två skruvar M5 x 12 mm (C-3).

**Steg 6**

# *Bruksanvisning för träningsdator*

## **I. Användning av träningsdatorn**

A. Slå på strömmen till träningsdatorn.

A-2. Välj ett av träningsprogrammen MANUAL, PROGRAM, USER eller TARGET H.R. med knapparna UP/DOWN. Tryck på MODE för att bekräfta. Om du vill börja träna direkt trycker du på knappen ST/STOP. (I så fall väljs träningsläget MANUAL automatiskt.) I det direkta träningsläget räknar displayen upp från noll när träningen startar. Om du förinställt ett målvärde när du börjar träna i läget MANUAL börjar displayen räkna ned från ditt senaste förinställda mål för alla funktioner.

A-3. Under träningen kan du justera motståndet med knapparna UP/DOWN.

B. Träning i läge MANUAL – tryck på knappen UP för att välja MANUAL som visas på den övre raden. Tryck på MODE för att bekräfta.

B-1. Du kan trycka på ST/STOP-knappen för att börja träna direkt. Vill du ändra motståndsnivån trycker du på knapparna UP/DOWN. Under justeringen ser du att displayen ändras när du trycker två gånger på knapparna UP/DOWN. Du kan även justera motståndet under träningen.

B-2. När du justerat motståndet kan du ställa in ett målvärde för varje funktion med knapparna UP/DOWN och MODE. Följande funktioner är tillgängliga i läget MANUAL: Tid, distans, kaloriförbrukning och pulsmätning.

B-3. När du ställt in önskade funktioner trycker du på ST/STOP-knappen för att börja träna. När du börjar träna ser du att värdet för den förinställda funktionen räknar ned från målet.

B-4. När målvärdet för en funktion uppnåtts (nedräkningen har nått noll) stoppas alla funktioner (P visas i övre, vänstra hörnet) och en signal ljuder åtta gånger som påminnelse.

B-5. Om du vill börja träna igen trycker du på knappen ST/STOP. Funktionen som nått noll startar om från det värde du ställde in tidigare. Värdena för övriga funktioner fortsätter räkna upp eller ned från det ställe där de stoppades.

B-6. Du kan även ställa in ett värde för WATT före träningen. Då kan du inte ställa in motståndet, utan datorn justerar motståndet enligt den inkommande varvtalssignalen.

B-7. Du kan när som helst under träningspasset trycka på ST/STOP-knappen för att stoppa upp- eller nedräkningen.

C. Träning i läge PROGRAM – tryck på knappen UP för att välja PROGRAM som visas på den övre raden. Tryck på MODE för att bekräfta.

C-1. Programprofilen P1 är inställd från början. Det finns tolv träningsprofiler (P1-P12). Du väljer träningsprofil med knapparna UP/DOWN.

C-2. Du kan trycka på ST/STOP-knappen för att börja träna direkt. Vill du ändra motståndsnivån trycker du på knapparna UP/DOWN. Under justeringen ser du att displayen ändras när du trycker två gånger på knappen UP eller DOWN.

C-3. När du justerat motståndet kan du ställa in ett mål för varje funktion med knapparna UP/DOWN och MODE. Följande funktioner är tillgängliga i läget PROGRAM: Tid, distans, kaloriförbrukning och pulsmätning.

C-4. När du ställt in önskade funktioner trycker du på ST/STOP-knappen för att börja träna. När du börjar träna ser du att värdet för den förinställda funktionen räknar ned från målet.

C-5. När målvärdet för en funktion uppnåtts (nedräkningen har nått noll) stoppas alla funktioner (P visas i övre, vänstra hörnet) och en signal ljuder åtta gånger som påminnelse.

C-6. Om du vill börja träna igen trycker du på knappen ST/STOP. Funktionen som nått noll startar om från det värde du ställde in tidigare. Värdena för övriga funktioner fortsätter räkna upp eller ned från det ställe där de stoppades.

C-7. Du kan när som helst under träningspasset trycka på ST/STOP-knappen för att stoppa upp- eller nedräkningen.

D. Träning i läge USER – tryck på knappen UP för att välja USER som visas på den övre raden. Tryck på MODE för att bekräfta.

D-1. Du kan trycka på ST/STOP-knappen för att börja träna direkt. Vill du ändra motståndsnivån för profilen trycker du på knapparna UP/DOWN. Under justeringen ser du att displayen ändras när du trycker två gånger på knapparna UP/DOWN. Du kan även justera motståndet under träningen.

D-2. När du justerat motståndet kan du ställa in ett mål för varje funktion med knapparna UP/DOWN och MODE. Följande funktioner är tillgängliga i läget USER: Tid, distans, kaloriförbrukning och pulsmätning.

D-3. När du ställt in önskade funktioner trycker du på ST/STOP-knappen för att börja träna. När du börjar träna ser du att värdet för den förinställda funktionen räknar ned från målet.

D-4. När målvärdet för en funktion uppnåtts (nedräkningen har nått noll) stoppas alla funktioner (P visas i övre, vänstra hörnet) och en signal ljuder åtta gånger som påminnelse.

D-5. Om du vill börja träna igen trycker du på knappen ST/STOP. Funktionen som nått noll startar om från det värde du ställde in tidigare. Värdena för övriga funktioner fortsätter räkna upp eller ned från det ställe där de stoppades.

D-6. Du kan när som helst under träningspasset trycka på ST/STOP-knappen för att stoppa upp- eller nedräkningen.

E. Träning i läge TARGET H.R – tryck på knappen UP för att välja TARGET H.R som visas på den övre raden. Tryck på MODE för att bekräfta.

Displayen börjar med att visa förinställningen AGE 20 (20 år). Ange din ålder med knapparna UP/DOWN och MODE. Displayen börjar med att visa förinställningen 55 % för pulsen. Med knappen UP kan du välja 75 %, 90 % eller THR för fler val. I det nedre, högra fältet på displayen visas ett värde för målpulsen som beräknats automatiskt utifrån din ålder och den procentsats för pulsen som du valt. Med hjälp av det här värdet kan du kontrollera din pulsstatus under träningen. Om du väljer THR börjar displayen med att visa målpulsvärdet 100 i det nedre, högra fältet på displayen. Du kan ställa in ditt målvärde genom att först trycka på MODE-knappen och sedan justera värdet med knapparna UP/DOWN. Inställningsområdet är 30-240 slag/min.

E-1. Om du vill börja träna direkt trycker du på knappen ST/STOP. Du kan även ställa in ett mål för varje funktion med knapparna UP/DOWN och MODE. Följande funktioner är tillgängliga i läget TARGET H.R: Tid, distans och kaloriförbrukning.

E-2. När du ställt in önskade funktioner trycker du på ST/STOP-knappen för att börja träna. När du börjar träna ser du att värdet för den förinställda funktionen räknar ned från målet. När du tränar i läget TARGET H.R. justeras motståndet automatiskt utifrån din aktuella puls. Om din puls är mycket hög i förhållande till det inställda målvärdet sänks motståndet omedelbart ett steg. Därefter fortsätter det att sänkas ett steg var femte sekund samtidigt som förändringen av din aktuella puls övervakas. Om pulsen fortsätter vara hög, trots att motståndet sänkts till nivå ett, stoppas alla funktioner automatiskt som en skyddsåtgärd. Om din puls är mycket låg i förhållande till det inställda målvärdet ökas motståndet ett steg var 30:e sekund upp till nivå 16. Du kan inte justera motståndet själv när du tränar i läget Target H.R.



E-3. När målvärdet för en funktion uppnåtts (nedräkningen har nått noll) stoppas alla funktioner (P visas i övre, vänstra hörnet) och en signal ljuder åtta gånger som påminnelse.

E-4. Om du vill börja träna igen trycker du på knappen ST/STOP. Funktionen som nått noll startar om från det värde du ställde in tidigare. Värdena för övriga funktioner fortsätter räkna upp eller ned från det ställe där de stoppades.

E-5. Du kan när som helst under träningspasset trycka på ST/STOP-knappen för att stoppa upp- eller nedräkningen.

## II. Knappfunktioner

UP	För ökning av funktionernas värden, för ökning av motståndet eller för val av personliga inställningar.
DOWN	För minskning av funktionernas värden, för minskning av motståndet eller för val av personliga inställningar.
MODE	För val av funktioner eller inställning av värden.
RECOVERY	För aktivering av återhämtningsfunktionen.
RESET	För återställning av aktuell inställning och för växling till träningsdatorns första träningsläge.
START/STOP P	För att starta eller stoppa träningen.

## III. Funktioner

SCAN	När du börjar träna visas värdena RPM (varvtal) och SPEED (hastighet) växelvis i det undre fältet.
SPEED	Visar den aktuella hastigheten från 0,0 till högst 99,9 km/h.
RPM	Visar det aktuella varvtalet i varv/min.
TIME	Uppräkning: Inget målvärde inställt. Tiden räknas upp från 00:00 till högst 99:59 i steg om 1 sekund. Nedräkning: Vid träning med förinställd tid räknas tiden ned från förinställt värde till 00:00. Förinställningen kan ske i steg om 1 minut mellan 1:00 och 99:00.
DISTANCE	Uppräkning: Inget målvärde inställt. Distansen räknas upp från 00,00 till högst 99,00 i steg om 0,1 km. Nedräkning: Vid träning med inställt målvärde räknas distansen ned från förinställt värde till 0,00. Förinställningen sker i steg om 0,1 km från 00,00 till 99,90.
CALORIES	Uppräkning: Inget målvärde inställt. Kaloriförbrukningen räknas upp från 0 till högst 999 i steg om 1 kcal. Nedräkning: Vid träning med inställt målvärde räknas kaloriförbrukningen ned från förinställt värde till 0. Förinställningen sker i steg om 10 kcal från 0 till 990.
PULSE	Pulsmättningsfunktionen visar din aktuella puls när du vidrör pulssensorn. Träningsdatorn registrerar din puls via handgreppens pulssensorer när du greppar dem med båda händer eller använder pulsbalte. När du ställt in en målpuls vid träning i läget Manual, Program eller User börjar träningsdatorn pipa när din aktuella puls nått det inställda målvärdet. Du kan även träna i läget Target Heart Rate (målpuls). Se avsnittet om träning med målpuls ovan. För att säkerställa att ett stabilt pulsvärde visas måste du hålla båda händerna på handgreppssensorerna.
WATT	När du tränar i läget Manual/Program övervakar träningsdatorn effektvärdena i watt.
RECOVERY	Återhämtningsfunktionen kan aktiveras när du tränat en stund. Håll händerna på handgreppen och tryck på knappen RECOVERY. Alla funktionsvärden stoppas utom tidsvärdet som börjar räkna ned från 00:60 - 00:59 - 00:58 och ned till 00:00. När värdet 00:00 nåtts visas återhämtningsstatusen för din puls längst ned på displayen i stegen F1 till F6.

	<p>F1 är bäst och F6 sämst. Du kan träna upp pulsens återhämtning och se hur statusen förbättras från steg F6 upp till F1. ** Tryck på RECOVERY-knappen igen för att återgå till huvudskärmen.</p>
--	--

#### **IV. Observera**

1. Träningsdatorn stängs av automatiskt när du slutar träna eller inte använt knapparna på 4-5 minuter. Alla träningsdata sparas och visas nästa gång du trycker på någon knapp.

2. Träningsdatorn kan drivas via en AC-adapter (DC 9 V, 500 mA)