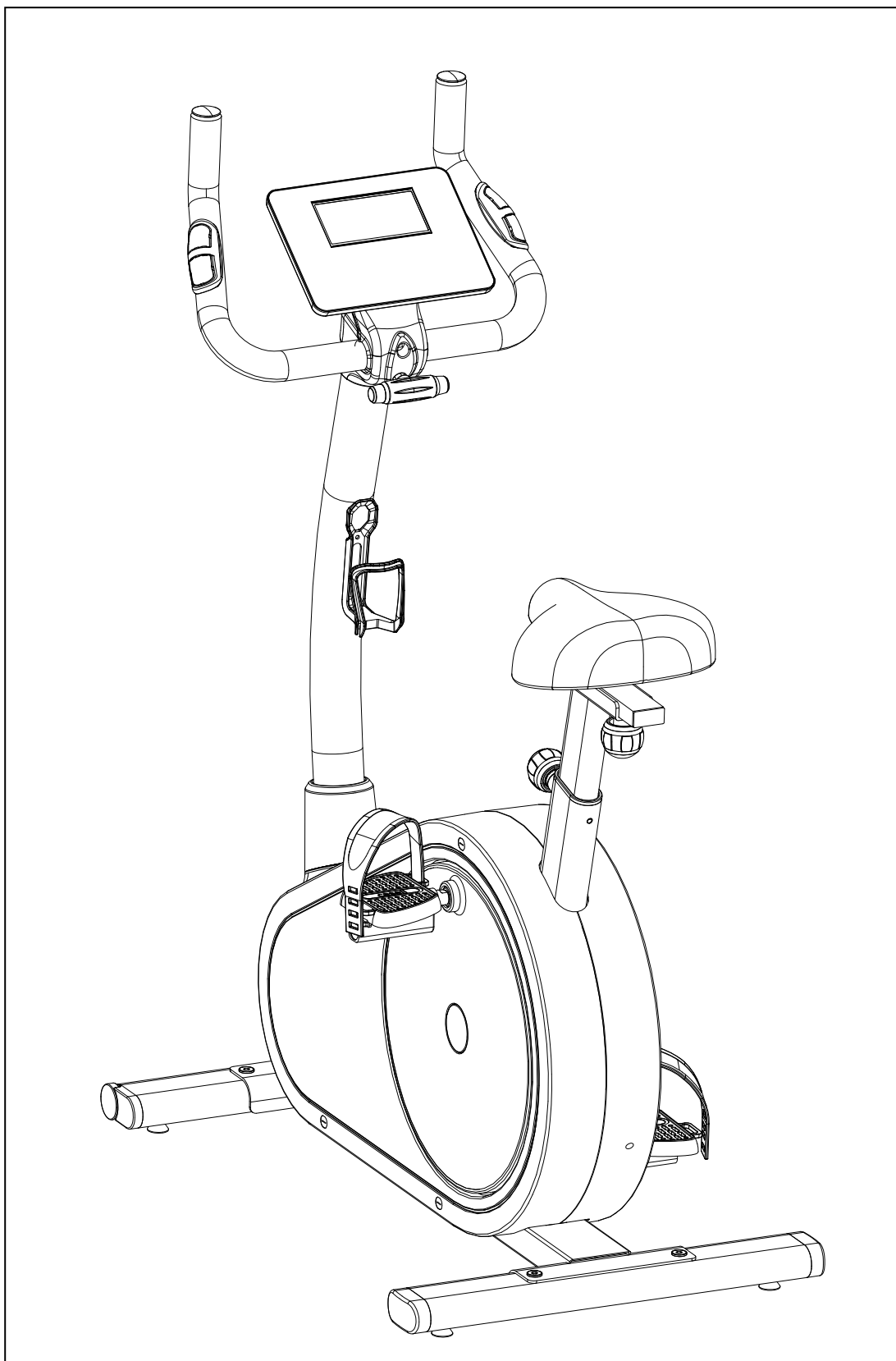
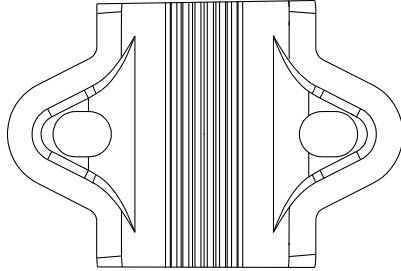


Casall INFINITY 1.1B
motionscykel
91017



INFINITY 1. 1B



No:J-8 Metal cover (1)



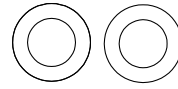
No:J-4 Spring Washer
?7*2t (2)



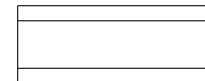
No:J-2 Allen Bolt
M7*P1.0*30L (1)



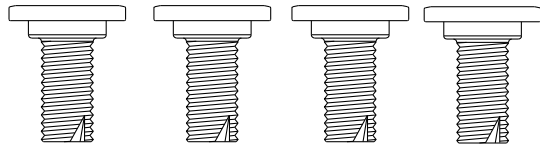
No:J-7 Screw M3*14L(2)



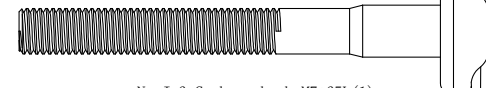
No:J-3 Regular Washer
?7*1t (2)



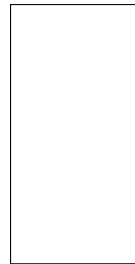
No:J-5 Bushing ϕ 12*40L (1)



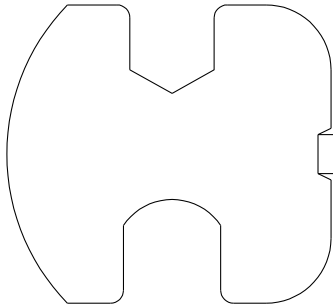
No:J-1 allen bolt M8*16L(4)



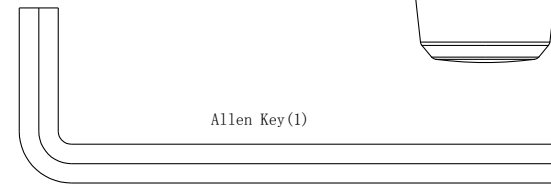
No:J-6 C-shape knob M7*65L(1)



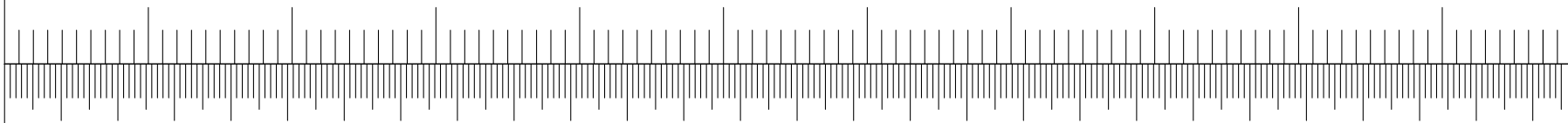
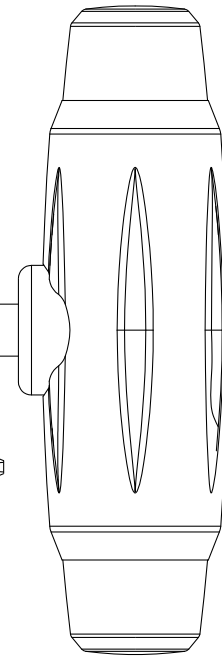
Socket Wrench(1)



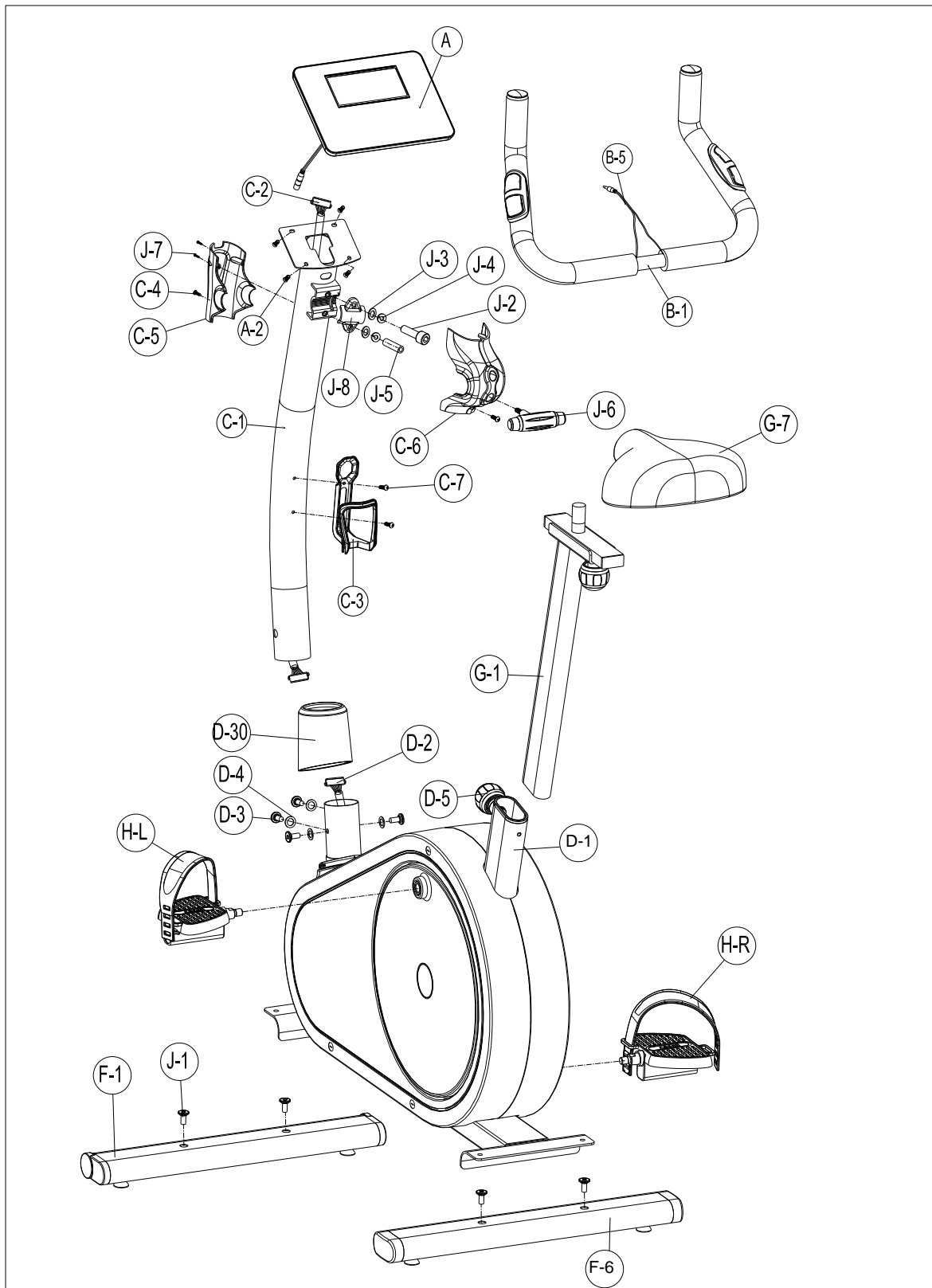
Screwdriver (1)
(Pedal Wrench)



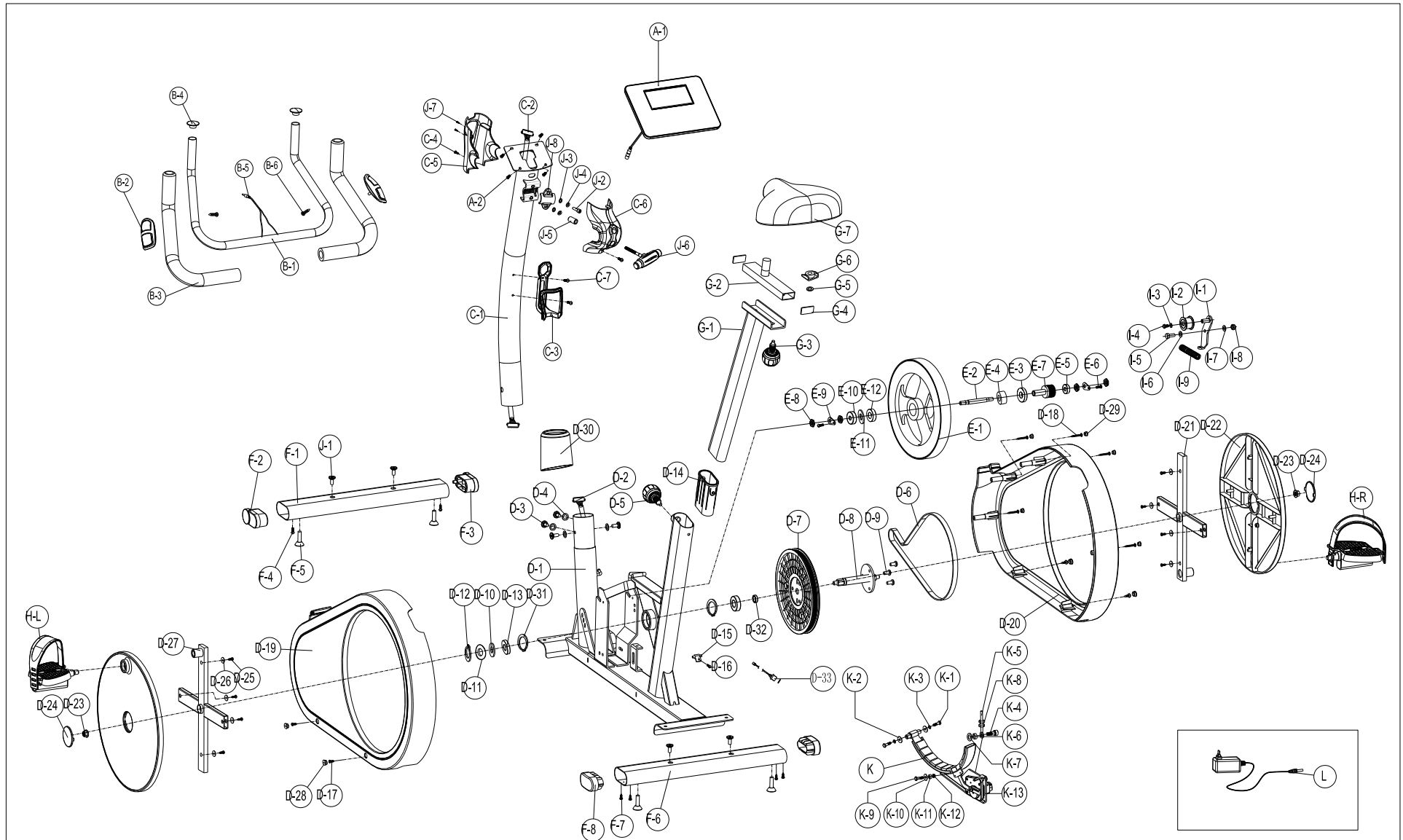
Allen Key(1)



Monteringsritning



SPRÄNGSKISS

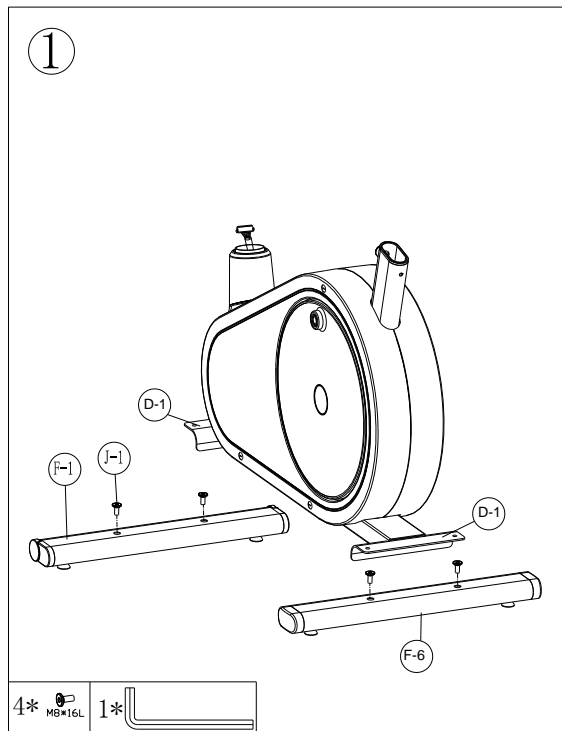


KOMPONENTLISTA

Nr	Beskrivning	Specifikationer	Antal
A-1, A-2	DATOR & SKRUV		1 ST
B-1	STYRE		1 ST
B-2	HANDPULSMÄTARE		1 UPPSÄTTNING
B-3	SKUMGREPP	270 L × φ 23 × 5 mm	1 UPPSÄTTNING
B-4	ÄNDKNOPP TILL STYRET		1 UPPSÄTTNING
B-5	SLADD TILL HANDPULSMÄTARE	550 + 550 mm	1 ST
B-6	SKRUV TILL STYRE	M3 × 20 L	2 ST
C-1	STYRSTOLPE		1 ST
C-2	DATORKABEL (ÖVRE)		1 ST
C-3	FLASKHÅLLARE		1 ST
C-4	SKRUV TILL HÖGER/VÄNSTER TÄCKKÅPA	M5 × P 0,8 × 14 L	2 ST
C-5	BAKRE TÄCKKÅPA FÖR DATOR		1 ST
C-6	FRÄMRE TÄCKKÅPA FÖR DATOR		1 ST
C-7	SKRUV TILL FLASKHÅLLARE	M5 × 20 L	2 ST
D-1	HUVUDRAM		1 ST
D-3	SEKKANTSSKRUV FÖR STYRSTOLPE	M8 × 16	4 ST
D-4	PLAN BRICKA	φ 12 × φ 19 × 1 t	4 ST
D-5	JUSTERINGSVRED FÖR HUVUDRAMEN		1 ST
D-6	DRIVREM		1 ST
D-7	STORT DRIVHJUL		1 ST
D-8	AXEL		1 ST
D-9	SKRUV	M8 × P 1,25 × 12 L × 5 t	3 ST
D-10	PLAN BRICKA	φ 17,5 × φ 25 × 0,3 t	2 ST
D-11	VÄGFORMIG BRICKA	φ 17,5 × φ 25 × 0,3 t	1 ST
D-12	RING AV C-TYP	φ 17	1 ST
D-13	LAGER	6203 (HÖGER SIDA)	2 ST
D-14	PLASTBUSSNING		1 ST
D-15	SENSOR		1 ST
D-16	SKRUV TILL SENSOR	M4 × 10 L	1 ST
D-17	SKRUV TILL KEDJESKYDD	M5 × 16 L	4 ST
D-18	SKRUV TILL KEDJESKYDD	M4 × 50 L	5 ST
D-19	KEDJESKYDD (V)		1 ST

D-20	KEDJESKYDD (H)		1 ST
D-21	AXELKORS (H)		1 ST
D-22	RUND SKIVA		2 ST
D-23	MUTTER TILL SKIVA	M10 x P 1,25 x 10 T	2 ST
D-24	ÄNDSKYDD TILL RUND SKIVA		2 ST
D-25	SKRUV TILL AXELKORS	M4 x 14 L	8 ST
D-26	PLAN BRICKA	φ 15 x φ 16 x 1 t	8 ST
D-27	AXELKORS (V)		1 ST
D-28	KÅPA TILL KEDJESKYDDETS SKRUVHÅL	OVAL	4 ST
D-29	KÅPA TILL KEDJESKYDDETS SKRUVHÅL	RUND	5 ST
D-30	KÅPA TILL STYRSTOLPE		1 ST
D-31	FJÄDERRING		1 ST
D-32	BUSSNING	φ 22 x φ 17 x 7,5 mm L	1 ST
D-33	LIKSTRÖMSSLADD		1 ST
E – E-12	SVÄNGHJULSUPPSÄTTNING		1 UPPSÄTTNING
F-1	UPPSÄTTNING FRÄMRE STÖDBEN		1 UPPSÄTTNING
F-6	UPPSÄTTNING BAKRE STÖDBEN		1 UPPSÄTTNING
G	SADELSTOLPEUPPSÄTTNING		1 UPPSÄTTNING
G-2 – G-6	JUSTERSKENA		1 UPPSÄTTNING
G-7	SADEL		1 ST
H – HÖGER/VÄNSTER	PEDAL		1 UPPSÄTTNING
I-1 – I-8	DREVUPPSÄTTNING		1 UPPSÄTTNING
J-1	SEXXANTSSKRUV	M8 x 16	4 ST
J-2	SKRUV TILL HANDTAGET	M7 x P 1,0 x 30 L	1 ST
J-3	PLAN BRICKA	φ 7 x φ 12 x 1 t	2 ST
J-4	FJÄDERBRICKA	φ 7 x 2 t	2 ST
J-5	BUSSNING	φ 7 x φ 12 x 40 mm L	1 ST
J-6	T-VRED		1 ST
J-7	SKRUV TILL FRÄMRE/BAKRE TÄCKKÅPA	M3 x 14 L	2 ST
J-8	METALLKÅPA		1 ST
K, D-2	VÄXELLÄDA OCH MAGNETUPPSÄTTNING		1 ST

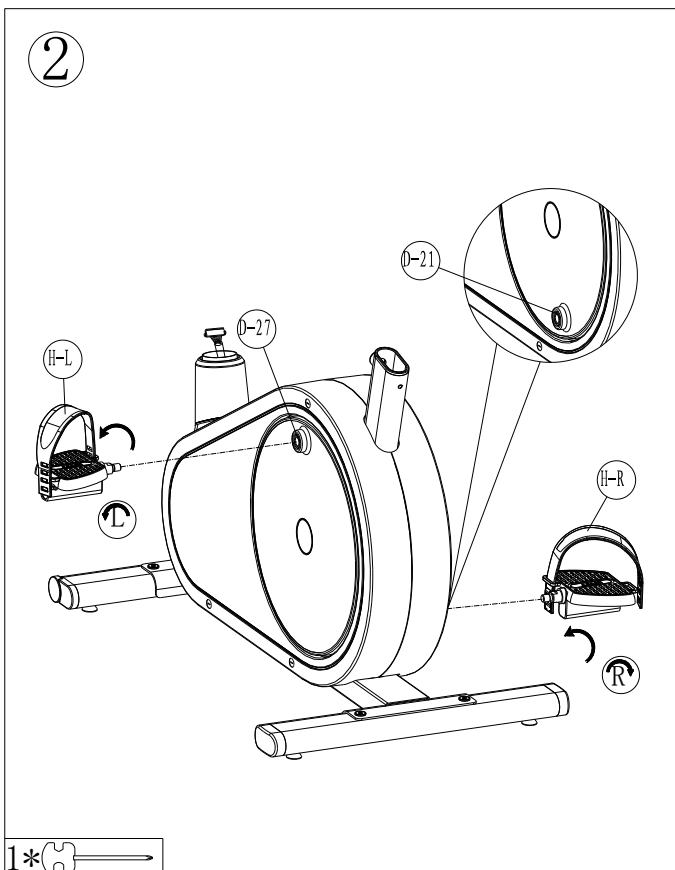
Steg 1

**Montera stödben**

Fäst det främre stödbenet (F-1) i huvudramen (D-1) med två M8x16 sexkantsskruvar (J-1).

Fäst det bakre stödbenet (F-6) i huvudramen (D-1) med två M8x16 sexkantsskruvar (J-1).

Steg 2

**Montera pedalerna**

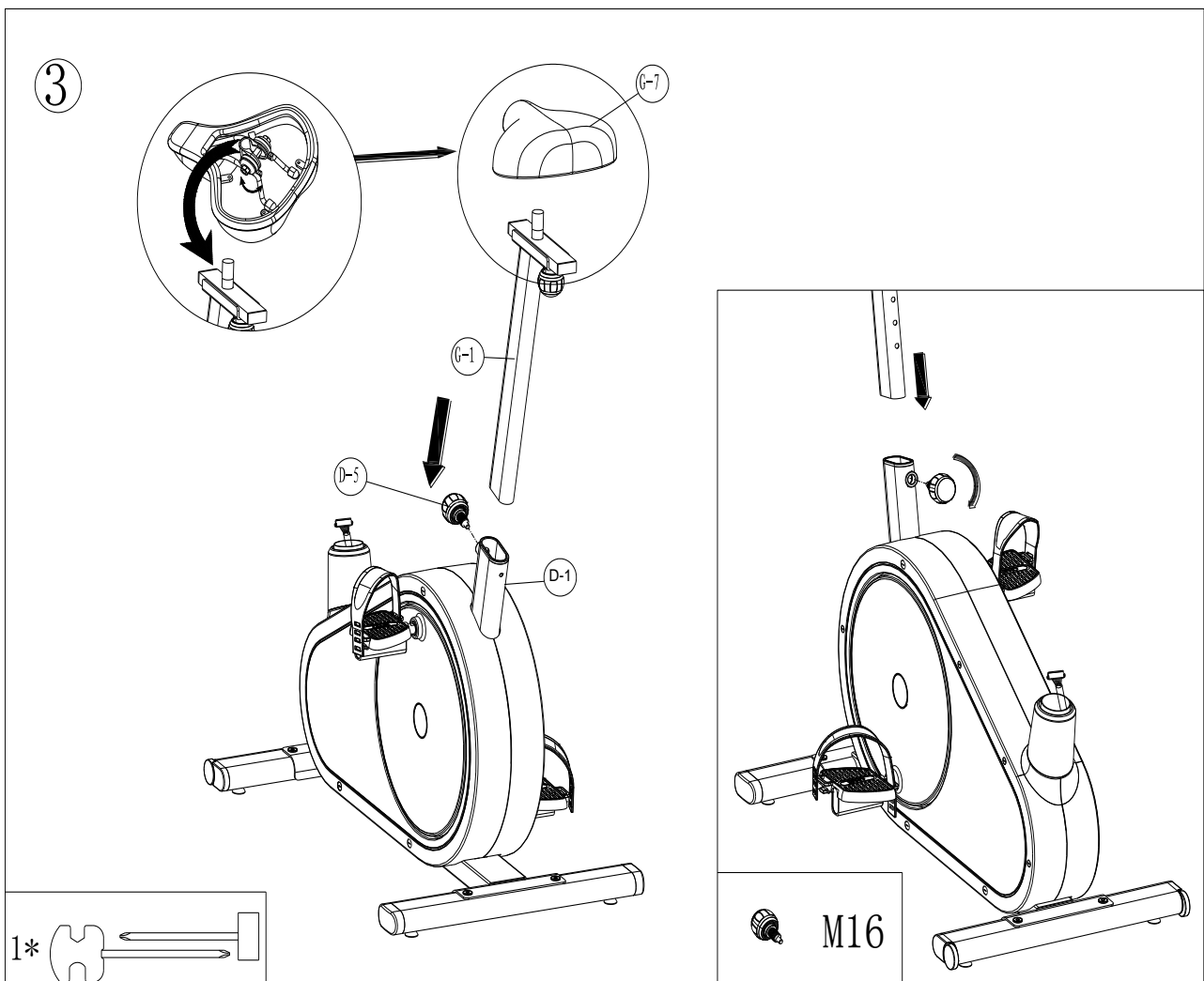
1. Montera de två pedalerna (H-höger+vänster) på axelkorset (D-21 + D-27) med en skruvmejsel.

Kommentar: Dra åt den vänstra pedalaxeln i moturs riktning och den högra pedalaxeln i medurs riktning. Använd en skiftnyckel (eller skruvmejsel) för att dra åt de båda axlarna helt.

Steg 3 – Montera sadelröret

1. Montera sadeln (G-7) på justerskenan. Justerskenan kan justeras i olika vinklar. Dra åt de två muttrarna under sadeln med en skruvmejsel. Justerskenan kan dessutom justeras vågrätt genom att vredet lossas.
2. För in sadelstolpen (G-1) i huvudramen (D-1), välj önskad position och dra åt vredet. Se till att vredet alltid är åtdraget.

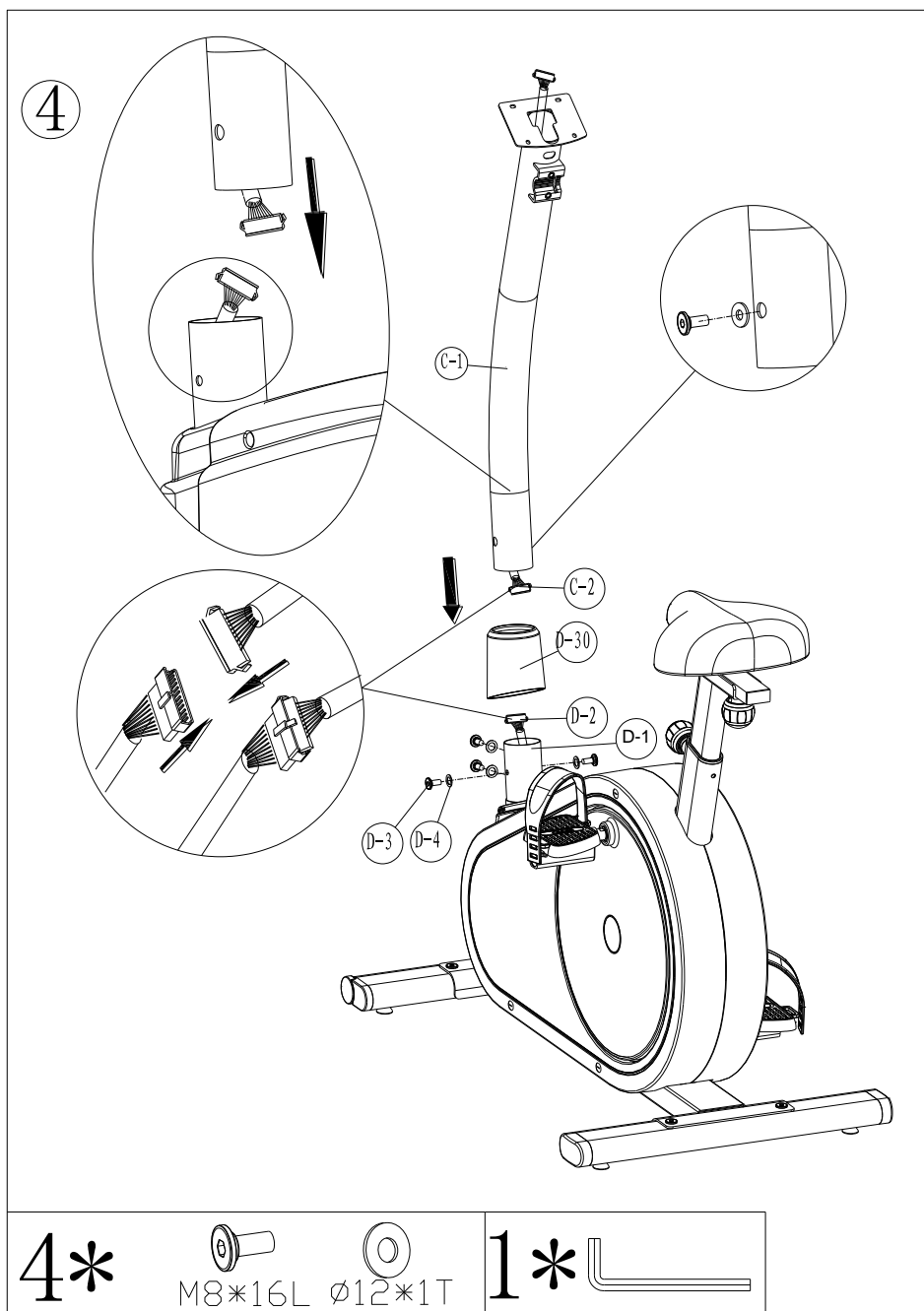
Kommentar: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpevredet tills du hör ett "klick".



Steg 4 – Montera styrstolpen

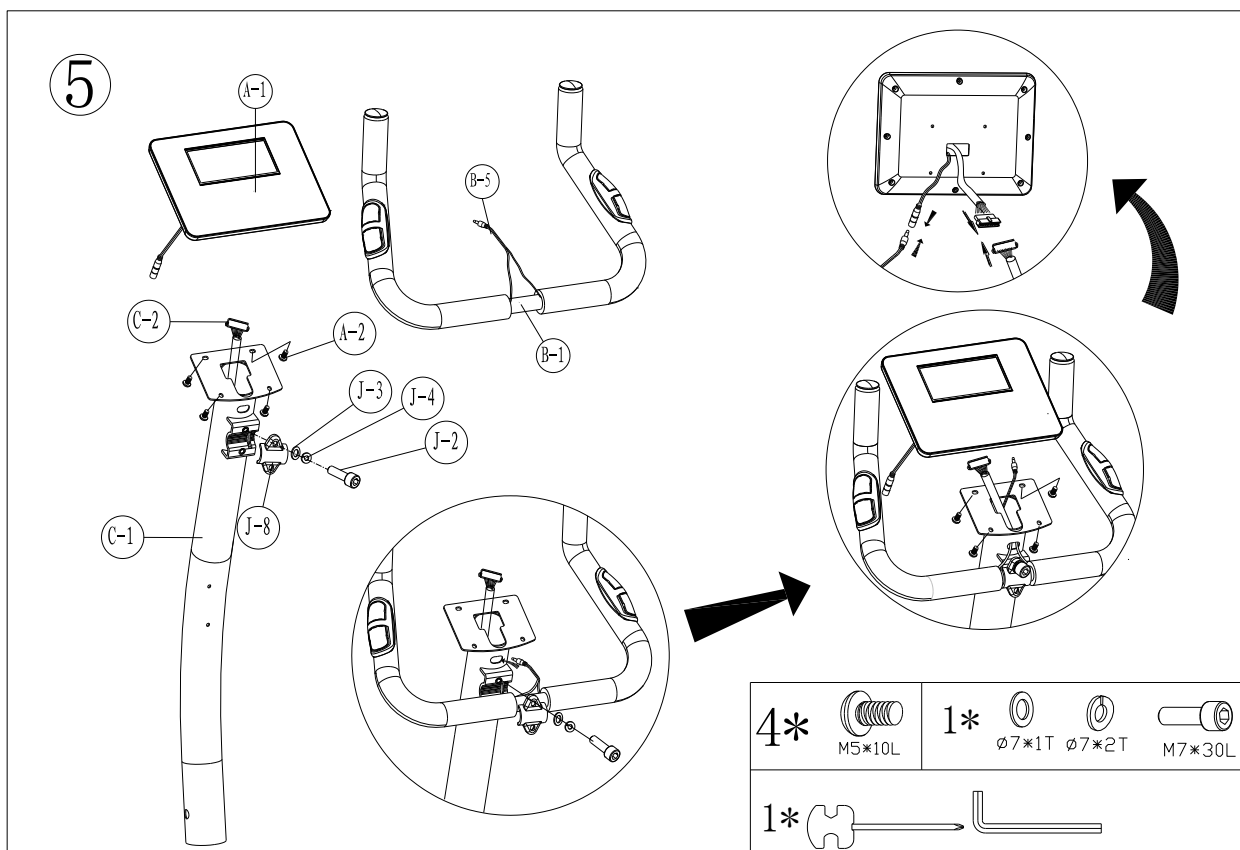
1. Ta bort M8×16 sexkantsskruven (D-3) och de plana brickorna (D-4) från huvudramen (D-1).
2. Ta styrstolpekåpan (D-30) och för den genom styrstolpen (C-1).
3. Håll styrstolpen (C-1) och anslut den nedre datorkabeln (D-2) till den övre datorn (C-2).
4. För in styrstolpen (C-1) i huvudramen och fäst den med fyra uppsättningar M8×16 sexkantsskruvar (D-3) och plana brickor (D-4).

Kommentar: Dra inte åt en uppsättning M8×16 sexkantsskruvar och plana brickor för hårt med en gång. Det är bättre att dra åt alla fyra uppsättningarna samtidigt, eftersom det gör det enklare att ändra vinklar och justera.



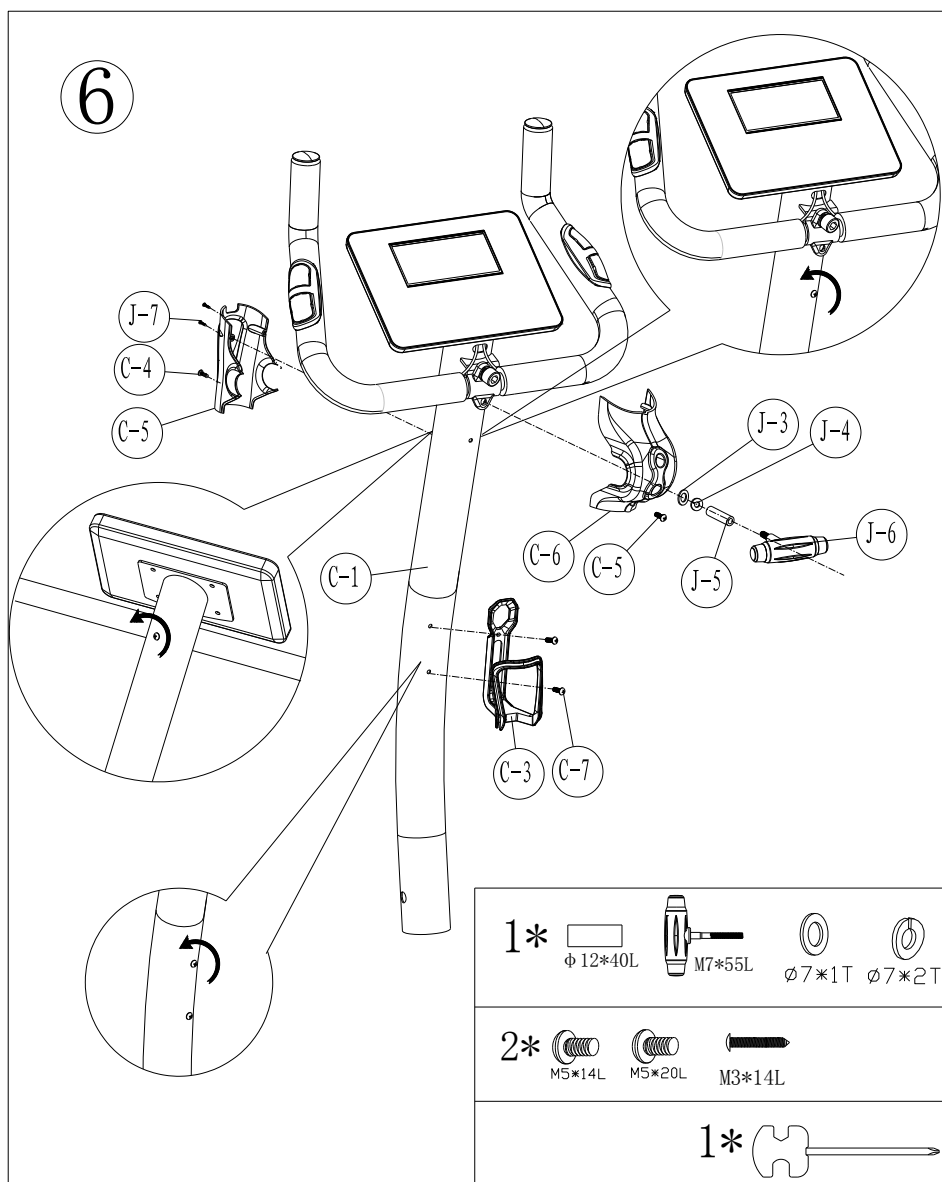
Steg 5 – Montera styre och dator

1. Fäst styret (B-1) på styrstolpen (C-1) med styrfästet (J-8). Fäst ordentligt med en plan bricka (J-3), en fjäderbricka (J-4) och en fästskruv (J-2).
2. För handpulsmeätarsladden (B-5) genom hålet.
3. Fäst datorn (A-1) på datorfästet (C-2) med de medföljande skruvarna (A-2) och anslut sedan datorsladdarna (C-2) och sladden till handpulsmätaren (B-5).

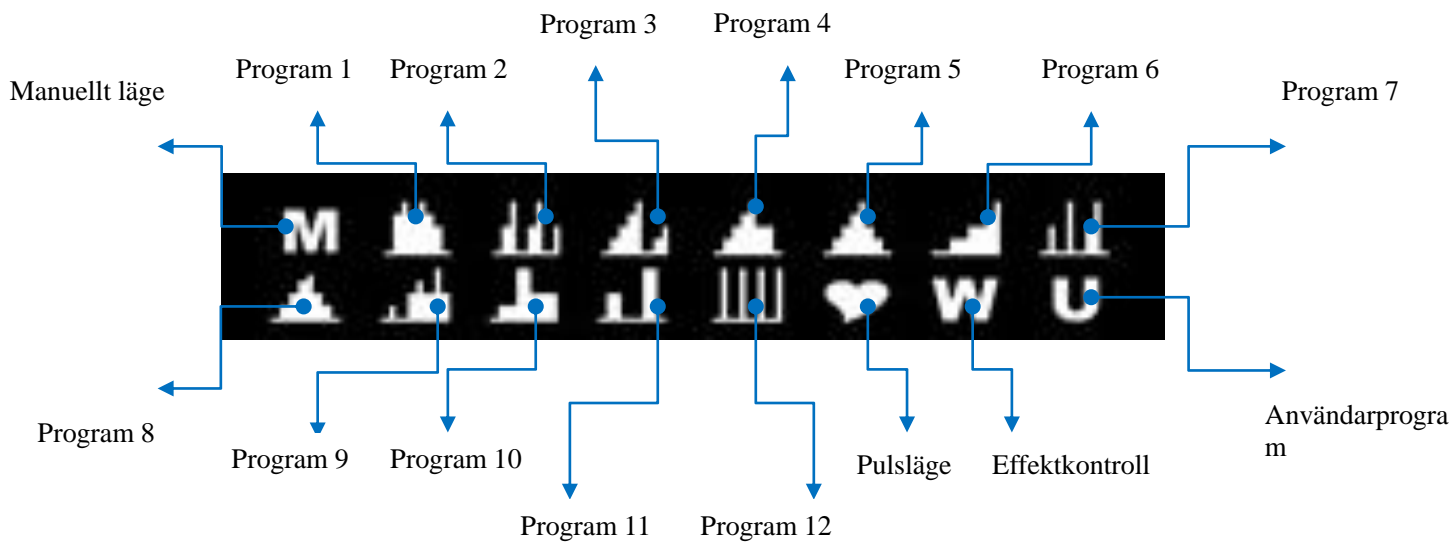
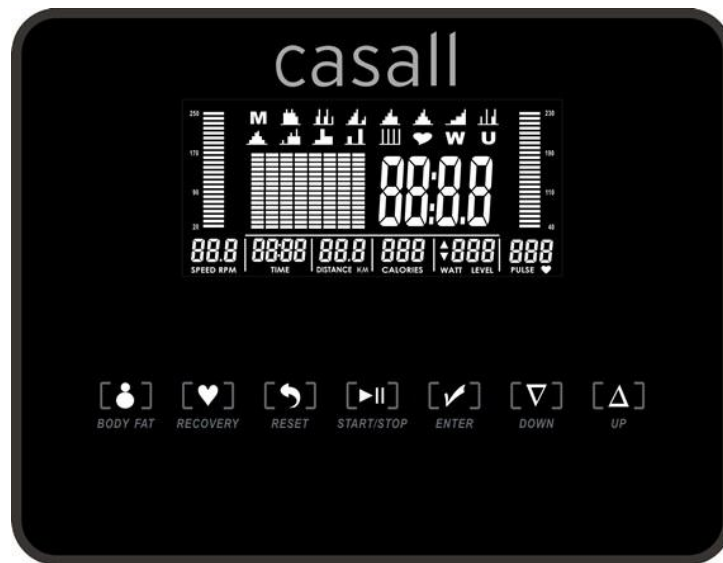


Steg 6 – Montera främre och bakre täckåpa och flaskhållare

1. Fäst den bakre täckåpan (C-5) med två M3 x 14 L-skruvar (J-7) och en M5 x P 0,8 x 14 L-skruv (C-4).
2. Montera den främre täckåpan (C-6) med M5 x P 0,8 x 14 L-skruvar (C-4) och styrets T-formade vred med en uppsättning plan bricka (J-3), fjäderbricka (J-4) och en busning (J-5).
3. Ta först bort de förinstallerade skruvarna (C-7) på styrstolpen och montera sedan flaskhållaren (C-3) med skruven (C-7).



BRUKSANVISNING FÖR CASALL INFINITY 1.1B-KONSOL



KNAPPARNAS FUNKTION

UP (upp)	<ul style="list-style-type: none"> Öka motståndsnivån Välja.
DOWN (ned)	<ul style="list-style-type: none"> Minska motståndsnivån Välja.
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> Bekräfta inställning eller val.
RESET (återställ)	<ul style="list-style-type: none"> Håll ned i 2 sekunder så startas datorn om och du kan börja om med användarinställningarna. Återgå till huvudmenyn vid förinställt träningsvärde eller i stoppläge.
START/STOP (start/stop)	<ul style="list-style-type: none"> Starta eller stoppa träningspass.
RECOVERY (återhämtning)	<ul style="list-style-type: none"> Testar återhämtningsförmågan.
BODY FAT (kroppsfett)	<ul style="list-style-type: none"> Beräkna kroppsfett i procent och BMI.

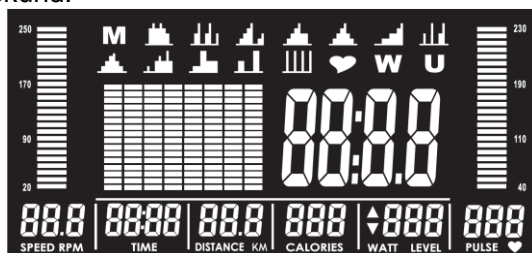
SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (tid)	Aktuell träningstid. Intervall 0:00 – 99:59
SPEED (hastighet)	Aktuell hastighet. Intervall 0,0 – 99,9 km/tim
DISTANCE (sträcka)	Aktuell sträcka. Intervall 0,0 – 99,9 km
CALORIES (kalorier)	Antal förbrända kalorier. Visningsintervall 0 – 999 kalorier Inställningsintervall 0 – 990 kalorier
PULSE (puls)	Pulsslag per minut (bpm) under träning. Pulsalarmet ljuder om träningspulsen överstiger målpulsvärdet.
RPM (varv/minut)	Svänghjulets rotation per minut Intervall 0 – 999 * RPM kan variera upp och ned när intensiteten i träningen förändras.
WATT (effekt)	Träningsens effekt. Visningsintervall 0 – 999 Inställningsintervall i effektkontrollprogrammet 0 – 350

BRUKSANVISNING

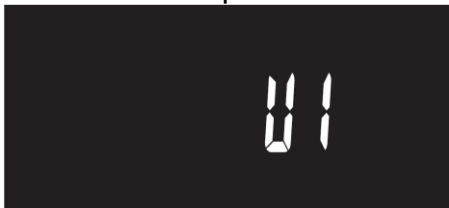
(1) START –

- 1-1 Starta konsolen genom att sätta i adaptern, systemet piper när så sker.
- 1-2 På skärmen visas alla segment i två sekunder liksom 78.0 (hjul diameter), E (EU) och K (km) i en sekund.

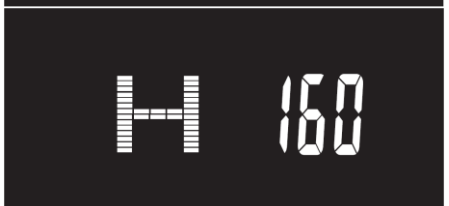


(2) INSTÄLLNING AV ANVÄNDARPROFIL –

2-1 Välj en användarprofil U1–U4 med upp- och nedknapparna (▲ och ▼). Bekräfta den valda användarprofilen med ENTER.



2-2 Tryck på ENTER varje gång data anges för kön (♀♂), ålder (A), längd (H) och vikt (W). Alla angivna data sparas i användarprofil U1–U4.



(3) VAL AV TRÄNING –

3-1 Programmen visas på LCD-skärmen i ordningen MANUAL→12 PROGRAMS→H.R.C.→WATT→USER PROGRAM→MANUAL (manuellt →12 program→puls kontroll→konstant effekt→användarprogram→manuellt).



3-2 Välj program med upp- och nedknapparna (▲ och ▼) och bekräfta med ENTER.

Manuellt läge

Justera motståndet manuellt under träningen.

1. Välj träningsprogram med upp- och nedknapparna. Välj **M** (manuellt) och bekräfta med ENTER.
2. Ställ in LEVEL (nivå), TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls) med upp- och nedknapparna. Bekräfta med ENTER.
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Justera motståndet med upp- och nedknapparna.
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Återgå till huvudmenyn med RESET (återställ).



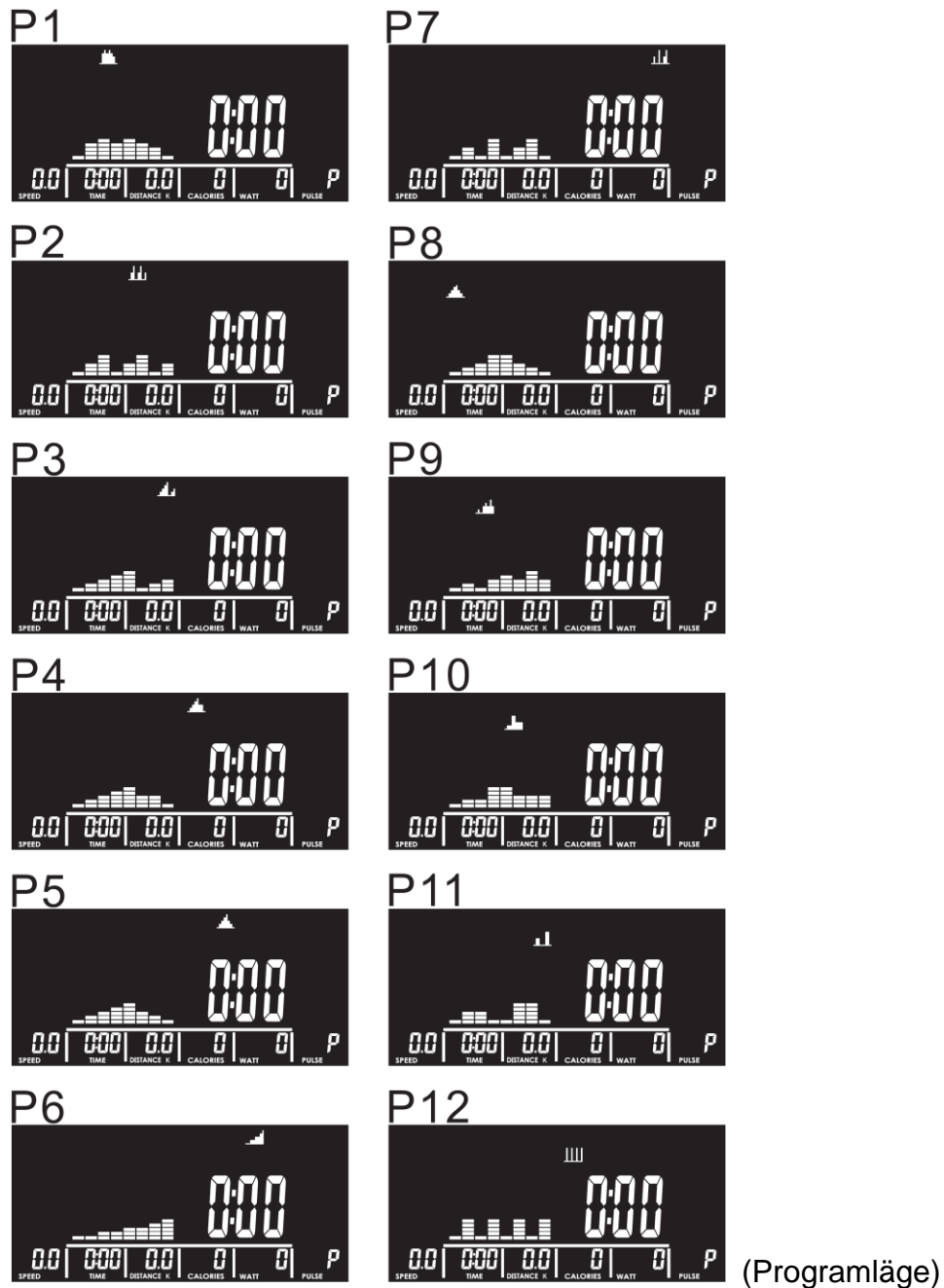
(Manuellt läge)

Programläge

Välj ett förinställt träningsprogram.


1. Välj träningsprogram med upp- och nedknapparna. Välj  (program) och bekräfta med ENTER.

2. Ställ in LEVEL (nivå) och TIME (tid) med upp- och nedknapparna.
3. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Justera motståndet med upp- och nedknapparna.
4. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Återgå till huvudmenyn med RESET (återställ).



Pulskontrolläge

Ange en önskad puls för träningen.

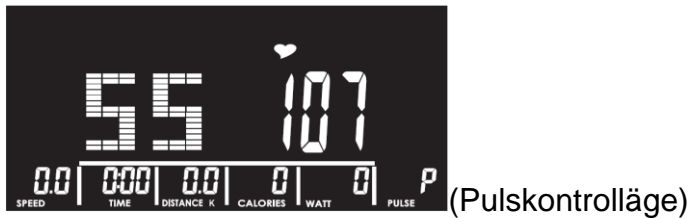
1. Välj träningsprogram med upp- och nedknapparna, välj  (pulskontrolläge) och bekräfta med ENTER.

2. Tryck på upp- och nedknapparna och välj 55 %, 75 %, 90 % eller TA (målpuls). (standard: 100).

* Formel: $(220 - \text{ålder}) \times \text{___} \%$

*Exempel: Ålder 25, väljer 75 %, målpulsen kommer att vara $(220 - 25) \times 75 \% = 146$ slag/min.

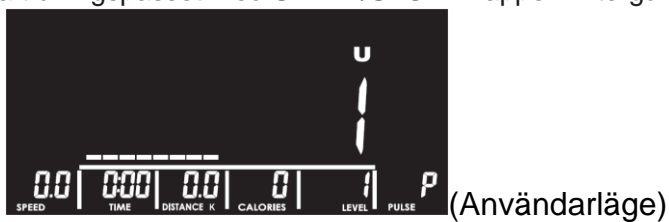
3. Ange TIME (träningstid) med upp- och nedknapparna.
4. Starta och stoppa träningspasset med START/STOP-knappen.



Användarläge

Ställ in en egen träningsprofil.

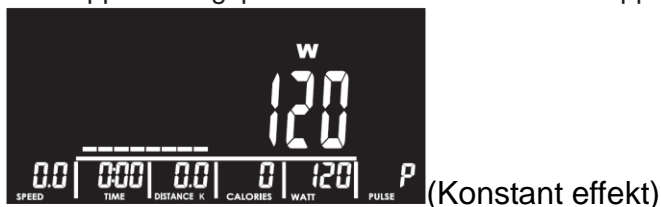
1. Välj träningsprogram med upp- och nedknapparna. Välj **U** (användare) och bekräfta med ENTER.
2. Ange motståndet i varje kolumn med upp- och nedknapparna. Fortsätt till nästa kolumn med ENTER. Avsluta inställningen genom att hålla ned MODE.
3. Ange TIME (träningstid) med upp- och nedknapparna.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Justera motståndet med upp- och nedknapparna.
5. Pausa träningspasset med START/STOP-knappen. Återgå till huvudmenyn med RESET (återställ).



Konstant effekt

Övervaka träningens effekt.

1. Välj träningsprogram med upp- och nedknapparna. Välj **W** (watt) och bekräfta med ENTER.
2. Välj effektmål med upp- och nedknapparna.
3. Ange TIME (tid) med upp- och nedknapparna.
4. Starta och stoppa träningspasset med START/STOP-knappen.



Kropps fettläge

Beräkna kropps fett och BMI.

1. Tryck på knappen BODY FAT (kropps fett) när träningen avslutas.
2. Håll i handtagen i 8 sekunder. Datorn visar BMI-värde (B) och fett i procent (F).

* Se referenstabellen för kropps fett nedan för kropps fettintervall.

* Se referenstabellen för BMI nedan för BMI-intervall.

3. Återgå till huvudmenyn genom att trycka på BODY FAT-knappen igen.

E-1 – Inträffar när ingen puls hittas,

E-4 – Inträffar när kropps fett i procent är under 5 eller över 50 eller när BMI är under 5 eller över 50.



(Kropps fettläge)

REFERENS

BMI (body mass index)

BMI-SKALA	LÅG	LÅG/MEDEL	MEDEL	MEDEL/HÖG
INTERVALL	<20	20-24	24,1–26,5	>26,5

KROPPSFETT:

SKALA FETT I PERCENT	LÅG	LÅG/MEDEL	MEDEL	MEDEL/HÖG
MAN	<13 %	13 %–25,9 %	26 %–30 %	>30 %
KVINNA	<23 %	23 %–35,9 %	36 %–40 %	>40 %

Återhämtningsläge

Testar återhämtningsförmågan.

1. Tryck på knappen RECOVERY (återhämtning) när pulsvärdet visas på datorn (håll i handtagen eller ha bröstrem).
2. TIME (tid) visar 0:60 (sekunder) och en nedräkning påbörjas.
3. Datorn visar återhämtningsnivåer från F1 till F6 efter nedräkning.

* Se F-nivåtabellen nedan för att fastställa återhämtningsnivå.



(Återhämtningsläge)

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

OBS! Alla förinställda data går förlorade när du drar ut adaptorn från maskinen. Konsolen är konstruerad enbart för användning i enskilda träningspass. Förutom användarprofilerna U1–U4 kan inga träningsprofiler sparas i något läge.