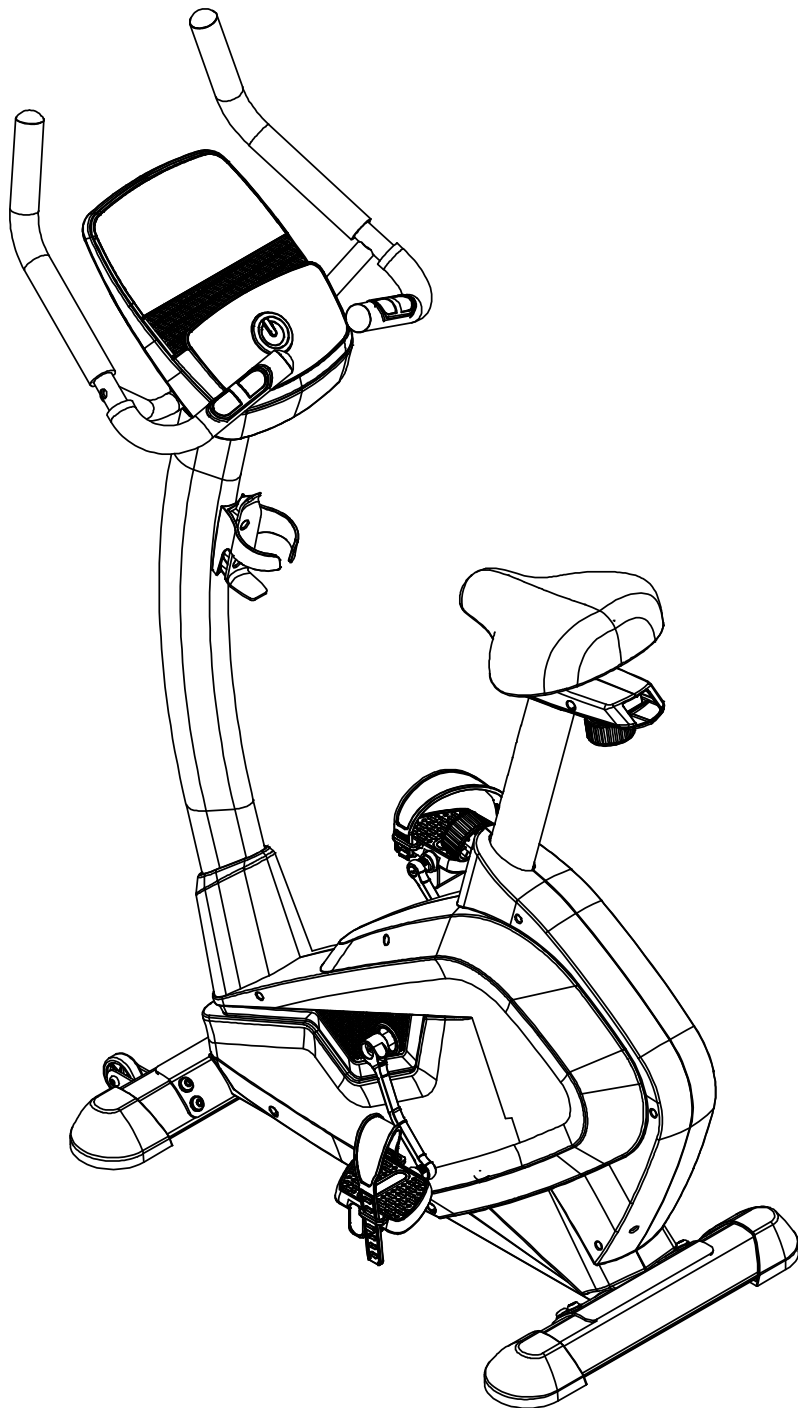
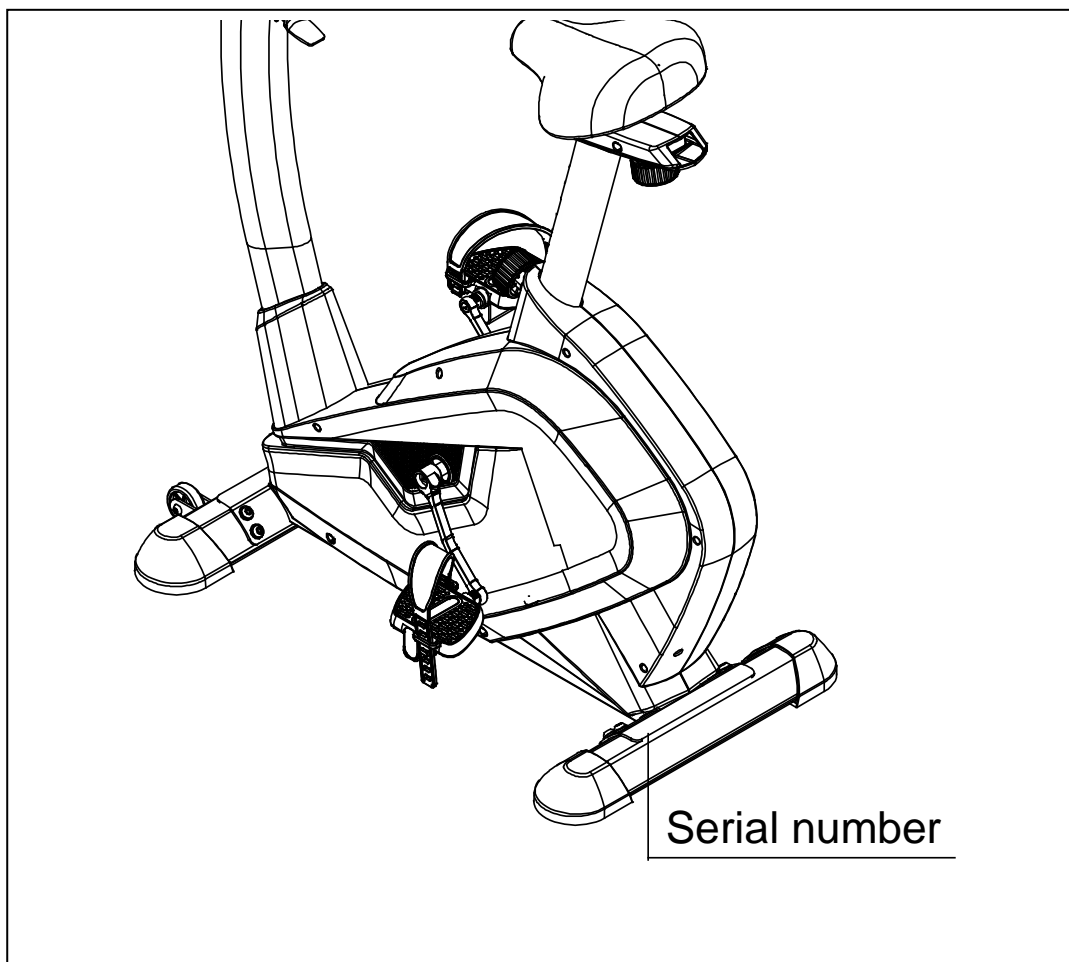


Casall EB600 Motionscykel 91035

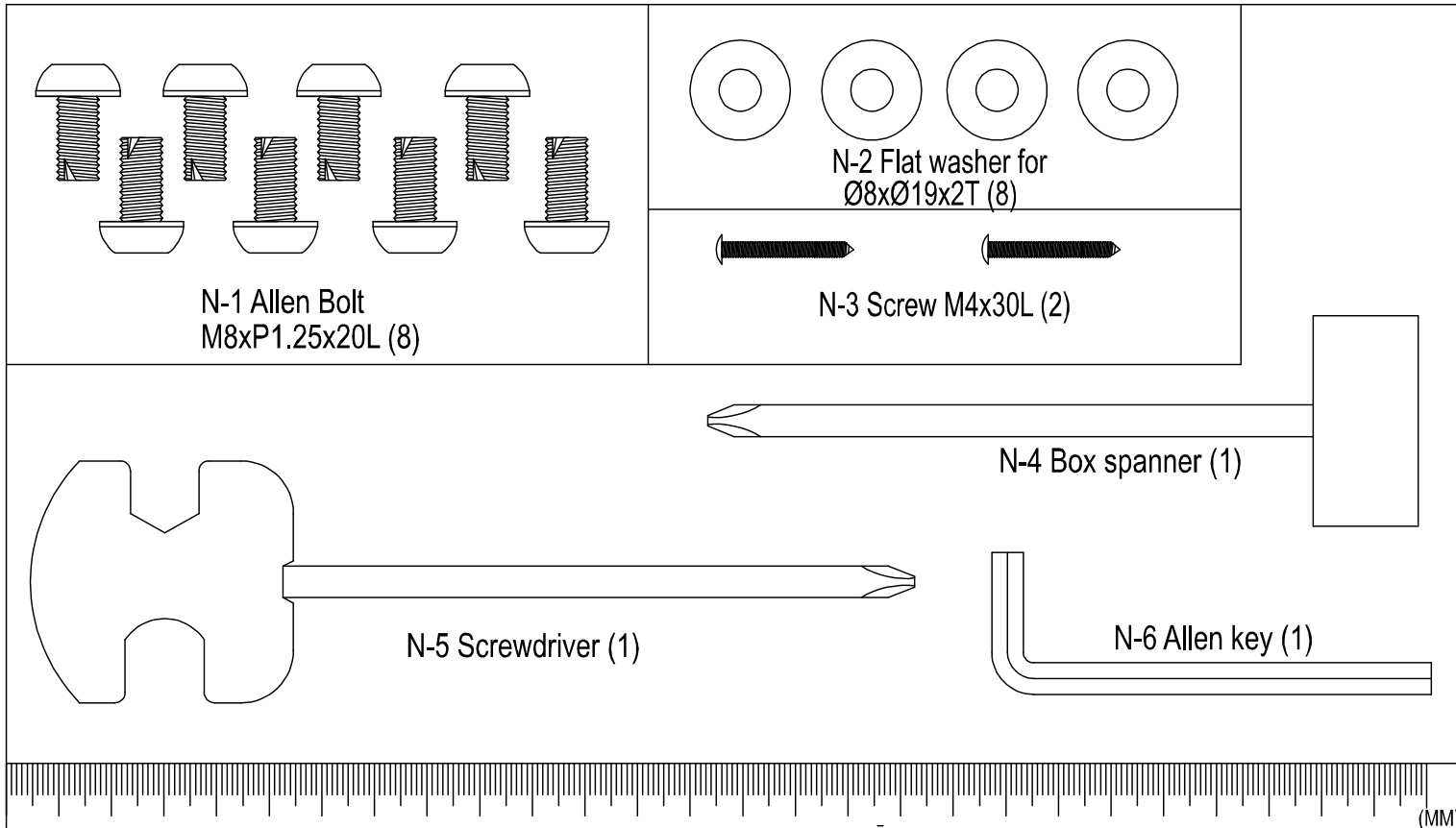


- Viktigt: Ta reda på ditt serienummer och anteckna det i rutan nedan för serviceändamål.

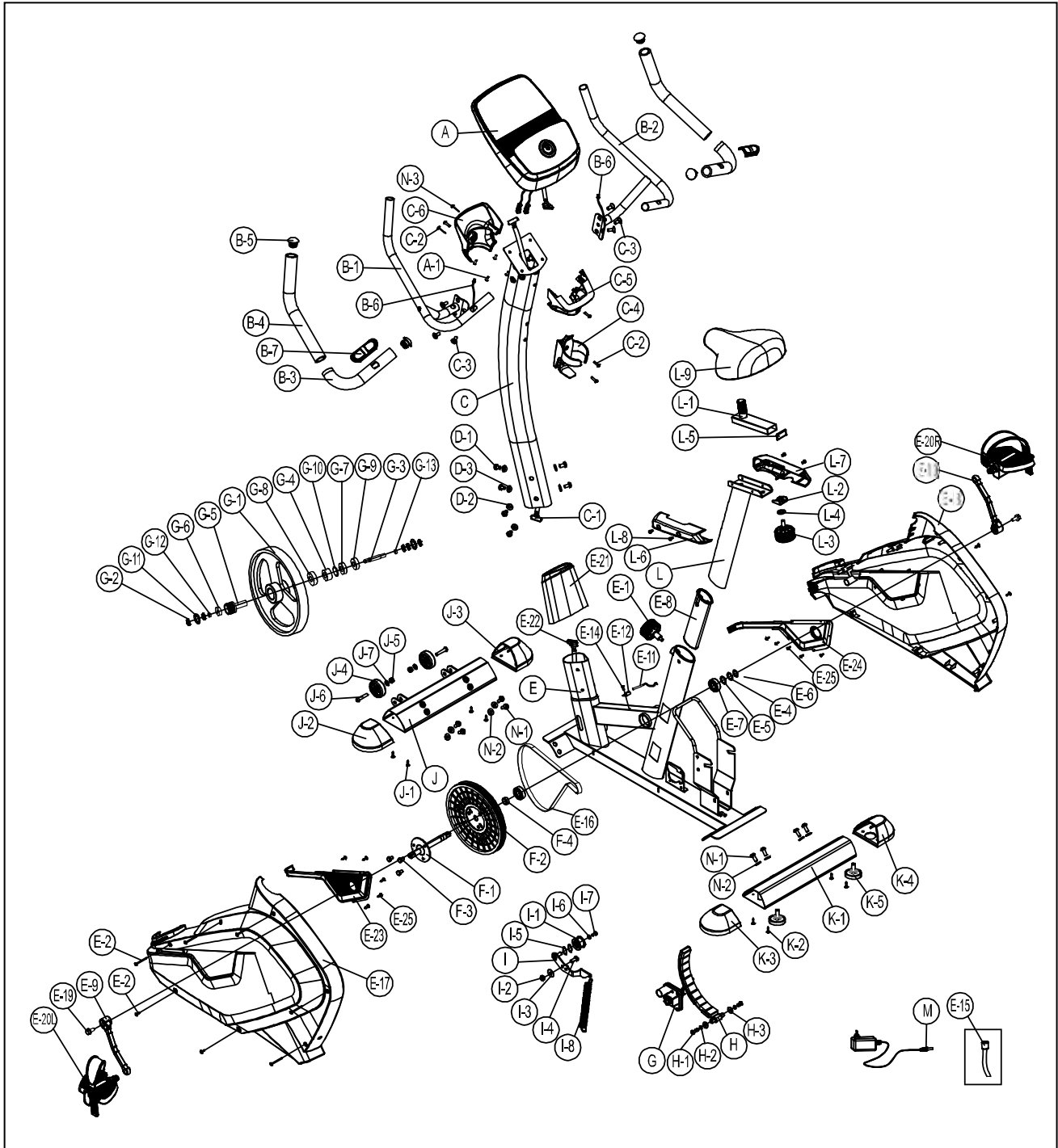


- Anteckna serienumret här:

91035/EB600



SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

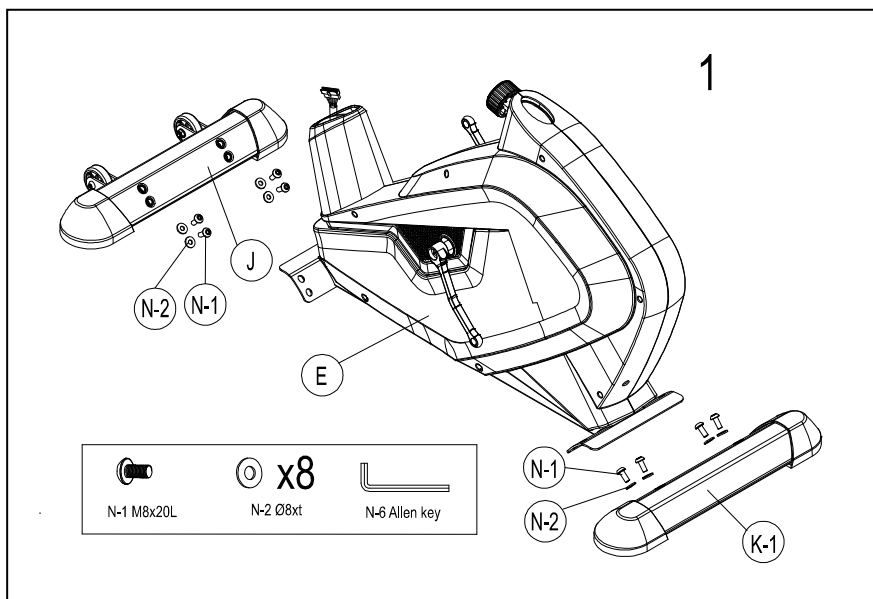
NR	Beskrivning	Antal	
A	Konsol och skruv	1	set
B-1	Vänster styre	1	st.
B-2	Höger styre	1	st.
B-3	Övre skumgummigrepp	2	st.
B-4	Nedre skumgummigrepp	2	st.
B-5	Plugg för styre	4	st.
B-6	Sensorkabel	2	st.
B-7	Handpulsätare	2	st.
C	Styrstolpe	1	st.
C-1	Övre konsolkabel	1	st.
C-2	Skruv M5 x 30L	4	st.
C-3	Insexskruv M8 x P1,25 x 20L	6	st.
C-4	Flaskhållare	1	st.
C-5	Främre kåpa för konsol	1	st.
C-6	Bakre kåpa för konsol	1	st.
D-1	Insexskruv M8 x P1,25 x 20L	4	st.
D-2	Plan bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	st.
D-3	Halvrund bricka $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	st.
E	Huvudram	1	set
E-1	Justeringsvred	1	st.
E-2	Skruv M4 x 50L	5	st.
E-3	Skruv M5 x 16L	4	st.
E-4	Vågbricka $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	1	st.
E-5	Plan bricka $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	1	st.
E-6	Ring av C-typ $\varnothing 17$	1	st.
E-7	Lager	2	st.
E-8	Plastbussning	1	st.
E-9	Vänster vevarm	1	st.
E-10	Höger vevarm	1	st.
E-11	Sensorhus	1	st.
E-12	Sensorfäste	1	st.
E-14	Skruv M4 x P1,5 x 12L	1	st.
E-15	Likströmskabel	1	st.
E-16	Drivrem	1	st.
E-17	Vänster kedjeskydd	1	st.
E-18	Höger kedjeskydd	1	st.
E-19	Plastskruv M8 x P1,0 x 20L	2	st.
E-20	Pedal	1	set
E-21	Kåpa för styrstolpe	1	st.
E-23	Vänster kåpa för vänster kedjeskydd	1	st.

E-24	Höger kåpa för höger kedjeskydd	1	st.
E-25	Skruv M3 x 8	10	st.
F-1	Axel	1	st.
F-2	Remskiva	1	st.
F-3	Sexkant skruv M8 x P1,25 x 12L x 5t	3	st.
F-4	Bussning	1	st.
G-1–G-13	Svänghjulsenhet	1	set
G, E-22	Växellåda med kabel	1	set
H	Magnetsats	1	st.
H-1	Sexkant skruv M6 x P1,0 x 16L	2	st.
H-2	Fjäderbricka $\varnothing 6$	2	st.
H-3	Plan bricka $\varnothing 6$ x $\varnothing 13$ x 1t	2	st.
I	Mellanarm	1	set
I-1	Drev	1	st.
I-2	Plastmutter M8	1	st.
I-3	Plan bricka $\varnothing 8,5$ x $\varnothing 25$ x 1t	1	st.
I-4	Sexkant Skruv M8 x P1,25 x 18L	1	st.
I-5	Vågbricka $\varnothing 10,5$ x $\varnothing 15$ x 0,3t	2	st.
I-6	Plan bricka $\varnothing 6$ x $\varnothing 12$ x 1t	1	st.
I-7	Sexkantskruv M6 x P1,0 x 12L	1	st.
I-8	Drevfjäder	1	st.
J	Främre stödben	1	st.
J-1	Skruv 3/16"	4	st.
J-2	Vänster ändplugg för främre stödben	1	st.
J-3	Höger ändplugg för främre stödben	1	st.
J-4	Transporthjul	2	st.
J-5	Plastmutter M8	2	st.
J-6	Insexskruv M8 x P1,25 x 40L	2	st.
J-7	Plan bricka $\varnothing 8$ x $\varnothing 16$ x 1t	2	st.
K-1	Bakre stödben	1	st.
K-2	Skruv 3/16"	4	st.
K-3	Vänster ändplugg för bakre stödben	1	st.
K-4	Höger ändplugg för bakre stödben	1	st.
K-5	Justeringsfot	2	st.
L	Sadelstolpe	1	set
L-1	Justerskena till sadel	1	set
L-2	Fästskruvsäte för justerskena	1	st.
L-3	Vred till justerskena	1	st.
L-4	Plan bricka $\varnothing 14,3$ x $\varnothing 25$ x 2,0t	1	st.
L-5	Ändplugg till justerskena	1	st.
L-6	Vänster skydd för sadelstolpen	1	st.
L-7	Höger skydd för sadelstolpen	1	st.

L-8	Skruv M5 x 8L	4	st.
L-9	Sadel	1	st.
M	Adapter	1	st.
N-1-N-6	Fästdetaljpaket	1	set

Steg 1 – Montera stödben

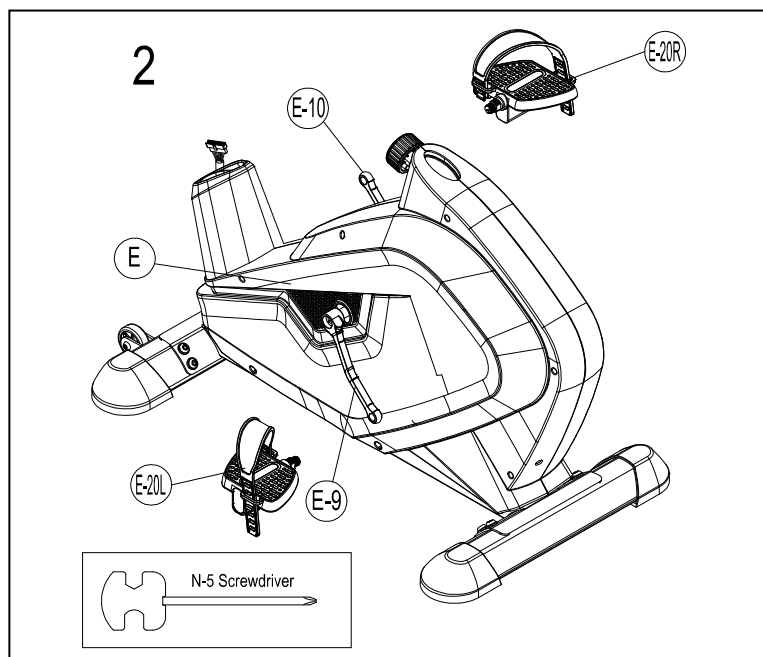
- 1) Fäst det främre stödbenet (J) på huvudramen (E) med två M8x20L-insexskruvar (N-1) och plana brickor (N-2).
- 2) Fäst det främre stödbenet (K-1) på huvudramen (E) med två M8x20L-insexskruvar (N-1) och plana brickor (N-2).



Steg 2 – Montera pedalerna

1. Montera den vänstra pedalen (E-20L) på vänster vevarm (E-9) med en skruvmejsel.
2. Montera den högra pedalen (E-20R) på höger vevarm (E-10) med en skruvmejsel.

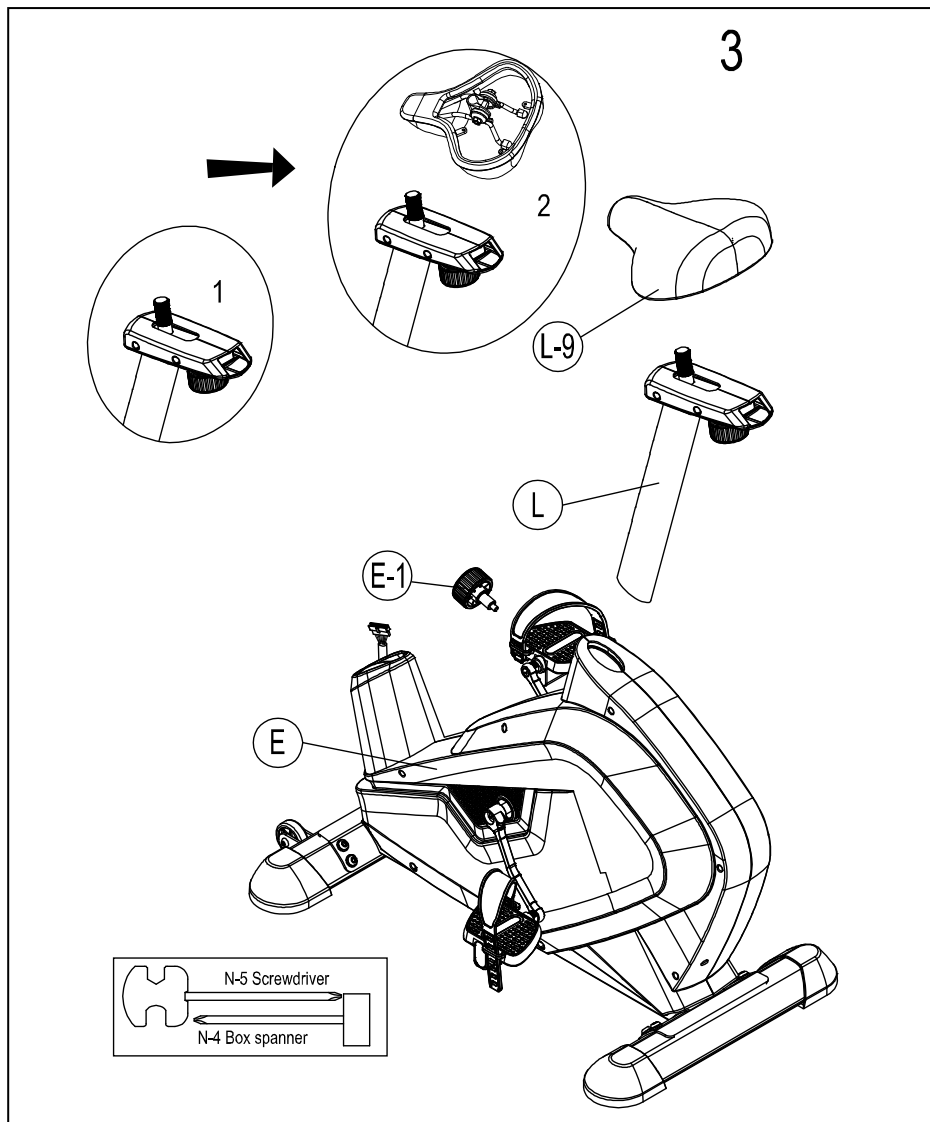
Anmärkning: Dra åt den vänstra pedalaxeln moturs och den högra pedalaxeln medurs. Använd en skiftnyckel (eller skruvmejsel) för att dra åt de båda axlarna helt.



Steg 3 – Montera sadelstolpen

1. Montera sadeln (L-9) på justerskenan. Justerskenan kan ställas in 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 (L) i huvudramen (E), välj önskad position och dra åt justeringsvredet (E-1). Se till att vredet alltid är åtdraget.

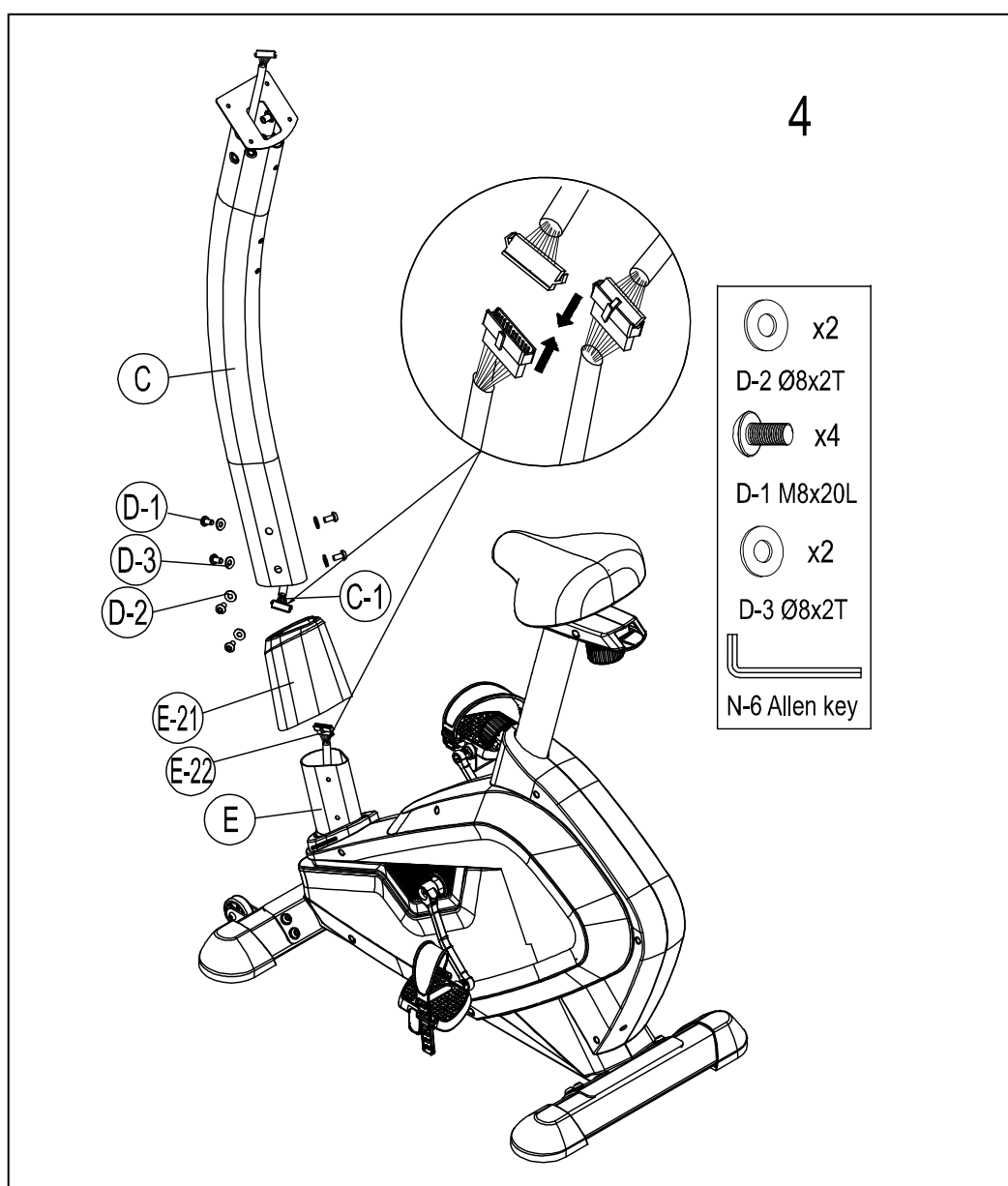
Anmärkning: Välj önskad position och dra sedan åt sadelstolpens vred tills du hör ett klick.



Steg 4 – Montera styrstolpen

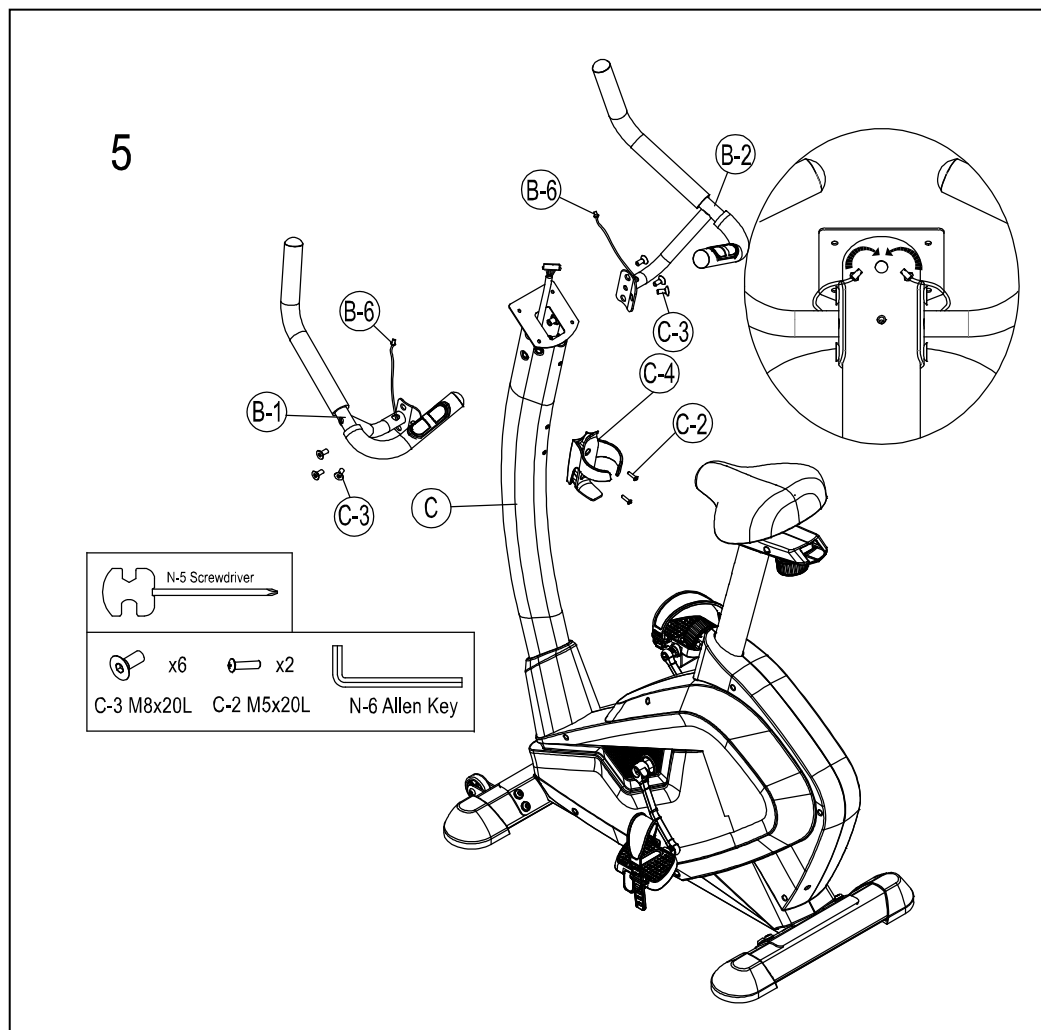
1. Ta bort M8x20L-insexskruven (D-1), den plana brickan (D-2) och den halvrunda brickan (D-3) från huvudramen (E).
2. För styrstolpen (C) genom kåpan till styrstolpen (E-21).
3. Håll i styrstolpen (C) och koppla in den nedre konsolkabeln (E-22) och den övre konsolkabeln (C-1).
4. Skjut in styrstolpen (C) i huvudramen och sätt sedan fast den med fyra M8x20L-insexskruvar (D-1), plana brickor (D-2) och halvrunda brickor (D-3).

Anmärkning: Dra inte åt M8x20L-insexskruvarna, de plana brickorna och de halvrunda brickorna för hårt med en gång. Det är bättre att skruva i de fyra skruvarna löst först och sedan dra åt dem eftersom det då blir enklare att justera vinklarna och göra andra justeringar.



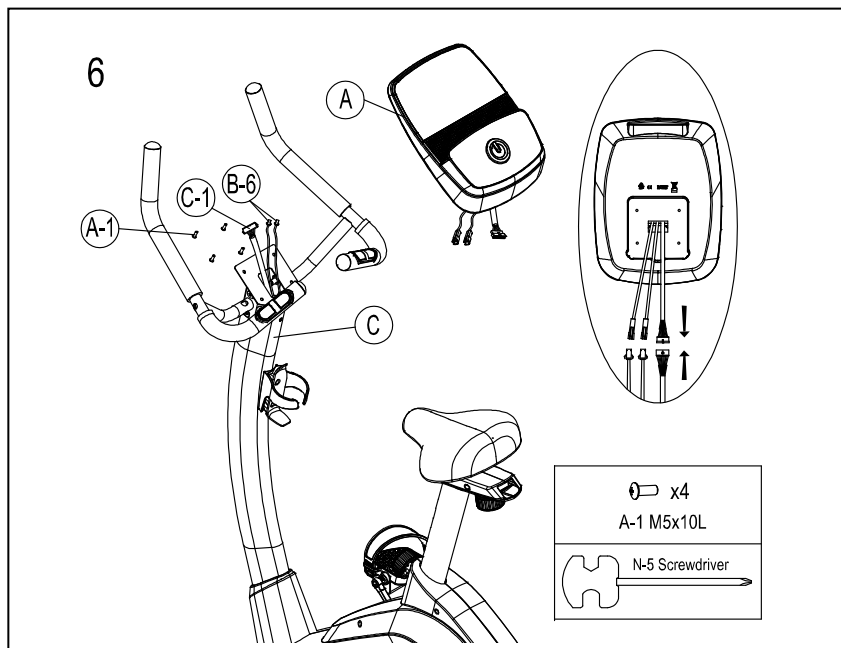
Steg 5 – Montera styre och flaskhållare

1. För sladden till handpulsmetaren (B-6) genom hålet på sidan av styrstolpen.
2. Montera det vänstra styret (B-1) på vänster sida om styrstolpen (C) med hjälp av insexskruven (C-3). Montera det högra styret (B-2) på höger sida om styrstolpen (C) med hjälp av insexskruven (C-3).
3. Ta först bort skruvarna (C-2) som sitter på styrstolpen och sätt sedan fast flaskhållaren (C-4) med skruven (C-2).



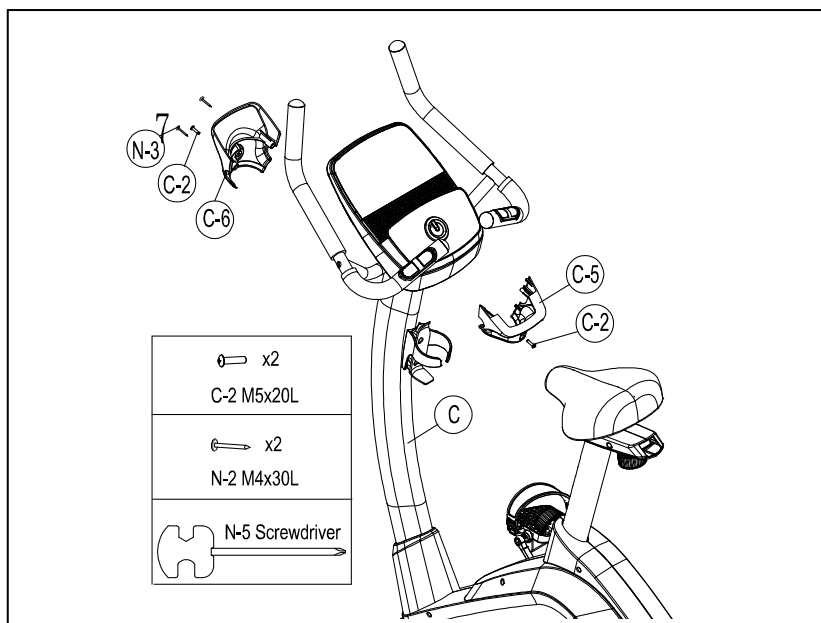
Steg 6 – Montera konsolen

1. Avlägsna skruven (A-1) från konsolen (A).
2. Anslut de övre sensorkablarna (C-1) och sladden till handpulsmätnaren (B-6) till konsolen (A).
Fäst sedan konsolen (A) på datorhållaren med de medföljande skruvarna (A-1).



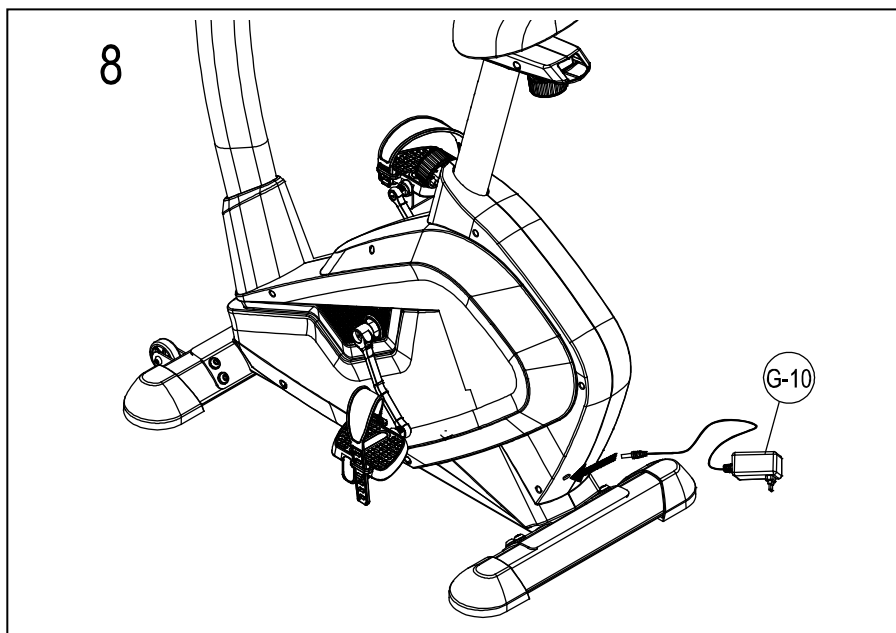
Steg 6 – Montera främre/bakre kåpan

1. Ta först bort skruvarna (C-2) som sitter på styrstolpen.
2. Fäst den bakre kåpan (C-6) genom att skruva fast skruvarna (C-2) och (N-3) för styrstolpen (C).
3. Fäst den främre kåpan (C-5) genom att skruva fast skruvarna (C-2) för att sätta fast den på styrstolpen (C).



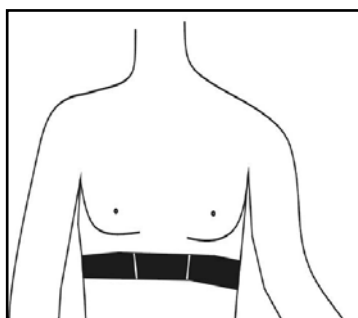
Steg 7 – Anslut adaptern

Anslut adaptern (G-10) 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.
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.



SKÄRMFUNKTIONER

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.

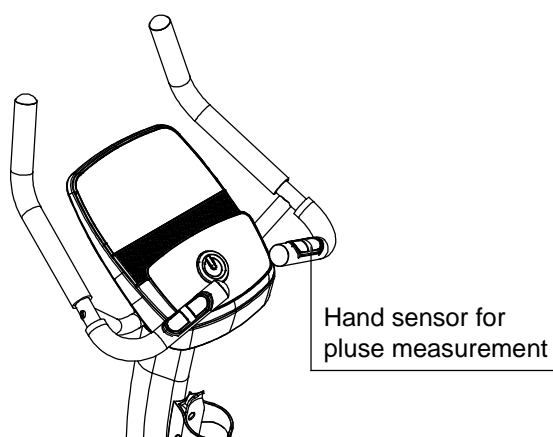
OBS! Beroende på variationer i konsolutförande kan vissa konsoler sakna funktionsknapp för total återställning.

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 styret 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).

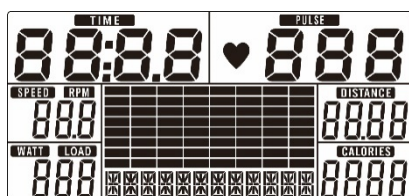


Bild 1

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).

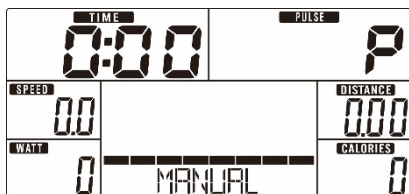


Bild 2



Bild 3

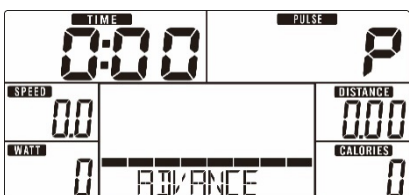


Bild 4



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.

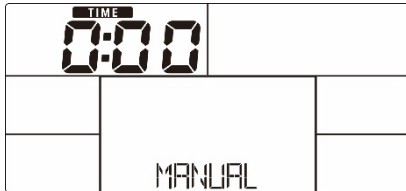


Bild 8

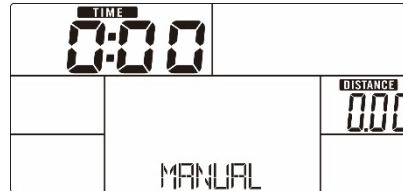


Bild 9

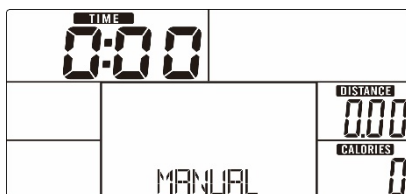


Bild 10

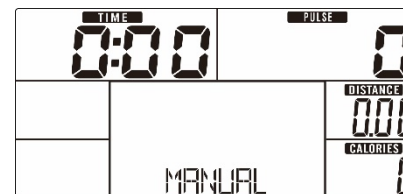


Bild 11

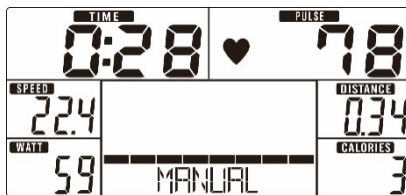


Bild 12

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.

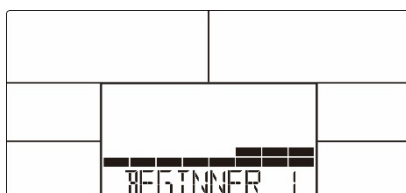


Bild 13

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.

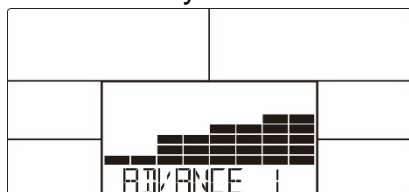


Bild 14

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.

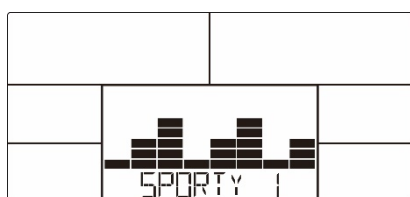


Bild 15

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 (effekt)

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)

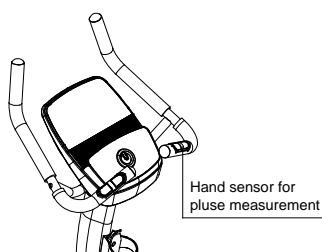
3. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att ställa in tid.
4. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Använd UP eller DOWN (inmatning) för att justera antalet watt.
5. Starta träningspasset med START/STOP-knappen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.



Bild 18

Att mäta pulsen med sensorerna på styret

Handsensorn är inte någon medicinsk utrustning utan snarare ett träningsredskap för ungefärlig mätning av pulsen och för visning av pulsen under träning på motionscykeln.



Du kan mäta din puls med tvåhandssensorn på styret.

- >> Placera båda händerna på styrets sensor medan du tränar och vänta en kort stund tills pulsen visas.

RECOVERY (återhämtning)

När du har tränat ett tag håller du händerna på handtagen, om du inte använder pulsband, och trycker på knappen RECOVERY. Alla funktioner avbryts och en nedräkning börjar från 00:60 till 00:00 (bild 19). På skärmen visas din återhämtningsförmåga (puls) som F1–F6. F1 är bäst och F6 sämst (bild 20). Fortsätt träna för att förbättra din återhämtningsförmåga. (Tryck på RECOVERY en gång till om du vill återgå till huvudmenyn.)



Bild 19



Bild 20

Observera:

1. Efter fyra minuter utan pedaltramp eller pulsavläsning växlar konsolen till energisparläge. Konsolen återgår till normalläge om du trycker på någon av knapparna.
2. Om datorn inte fungerar som den ska drar du ur adaptern och sätter sedan i den igen.

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!

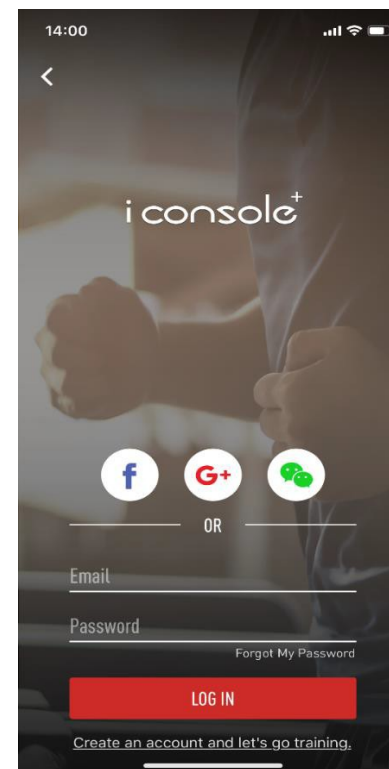
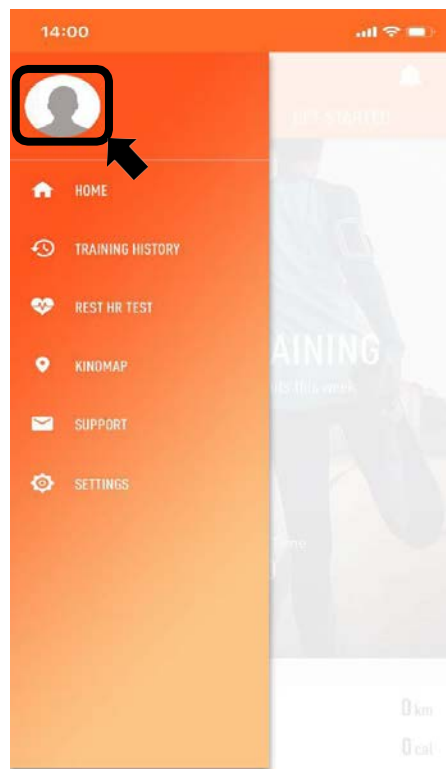
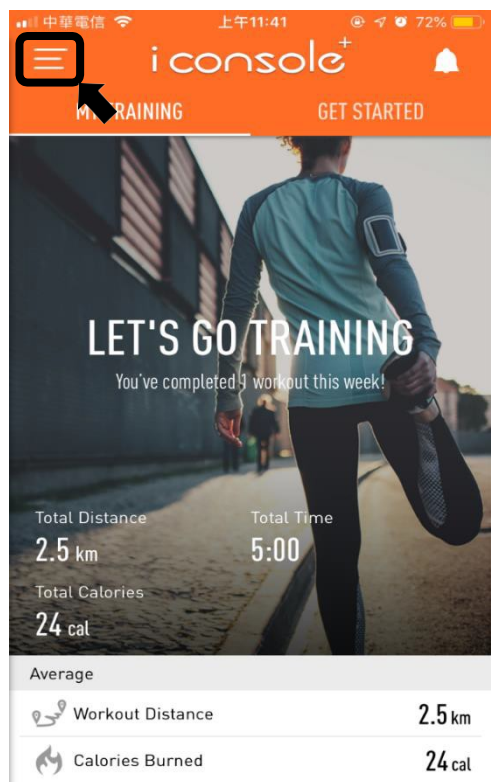
Säkerställ att du har den senaste versionen av iConsole+ på den installerade enheten. Kontrollera om det finns några programuppdateringar i Apple Store eller Google Play. Innehåll och funktioner kan komma att ändras utan föregående meddelande. Observera att det inte går att få en tryckt version av den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

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

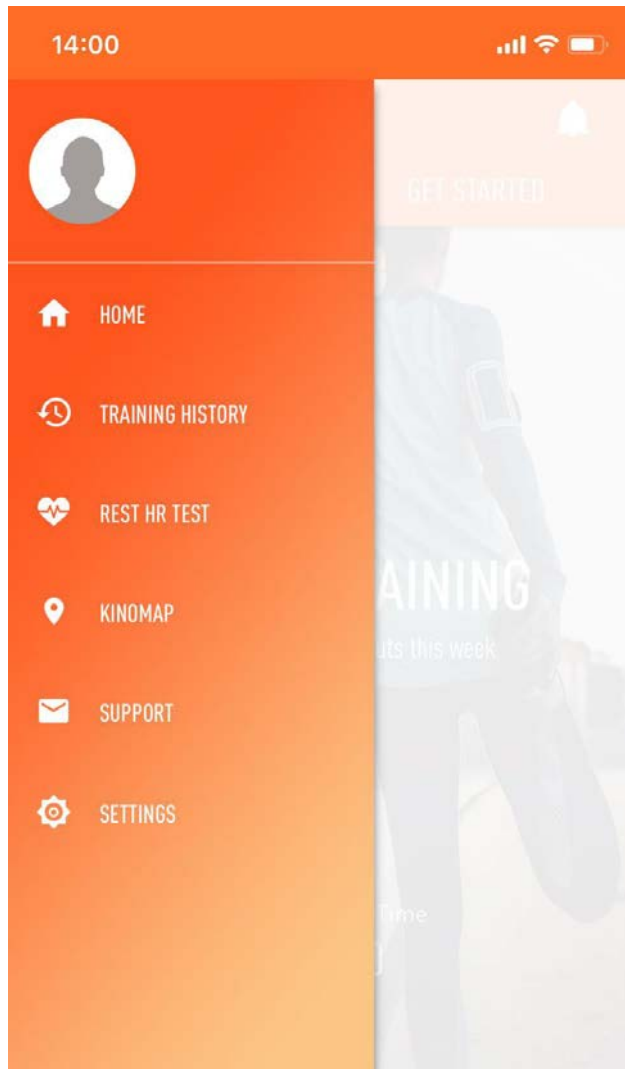
Obs! Alla förinställda data försvinner om du kopplar ur maskinens kontakt (adaptorn).

- 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.



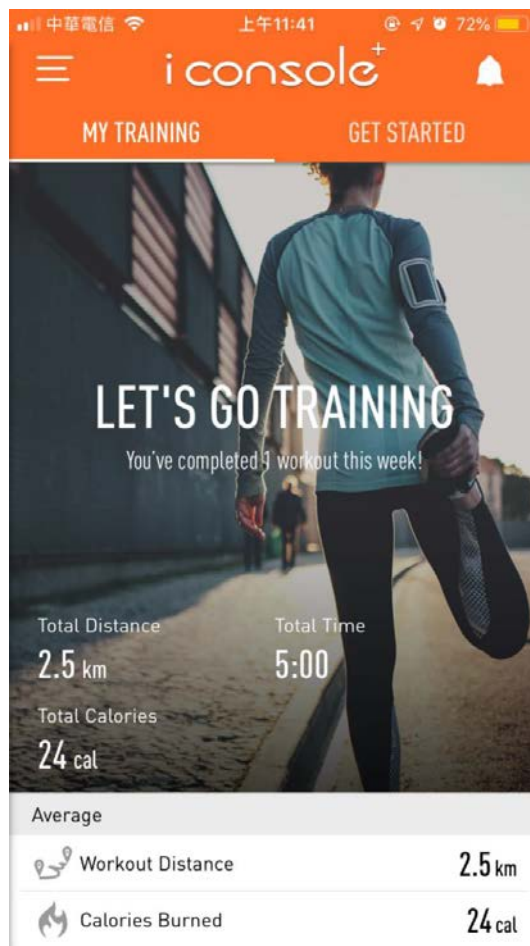
- **Funktioner:**



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

- MY TRAINING – information på startsida:

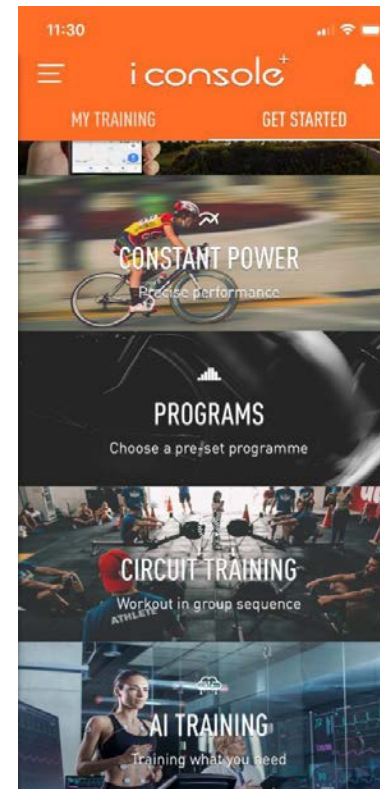
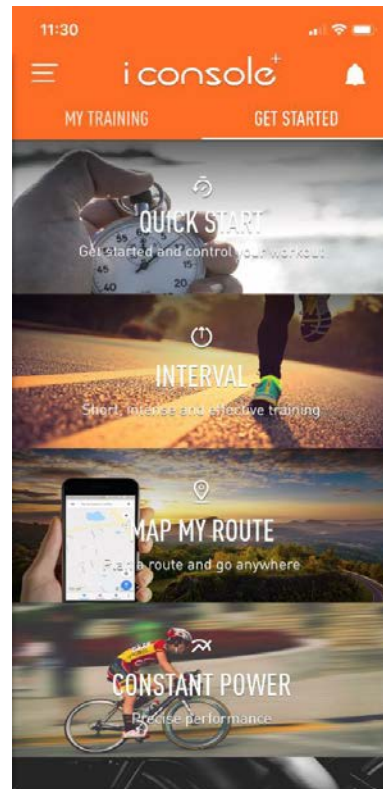
Information om total sträcka, tid, kaloriförbränning och genomsnittliga data för sträcka och kalorier för din senaste träning visas på startsidan.



- **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. Training: Använd en bärbar enhet och träna med systematisk och personligt anpassad träning.



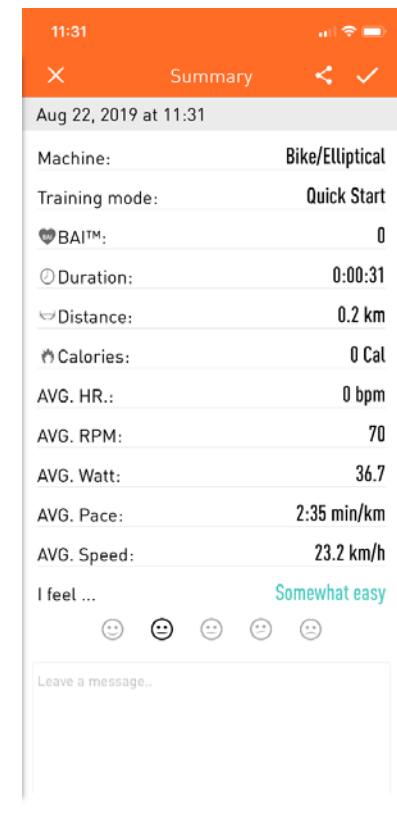
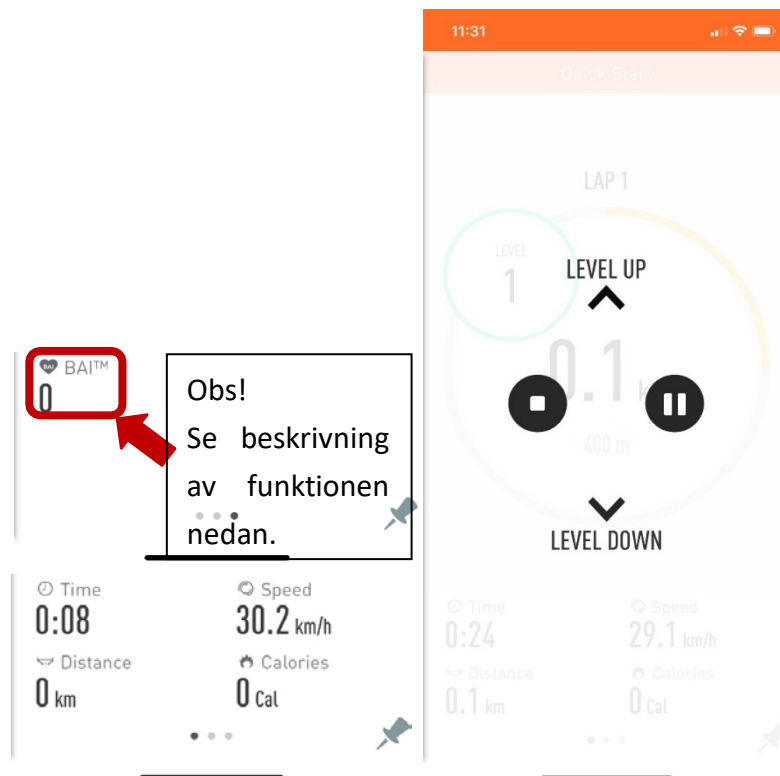
- **PARKOPPLA ENHET:**

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.



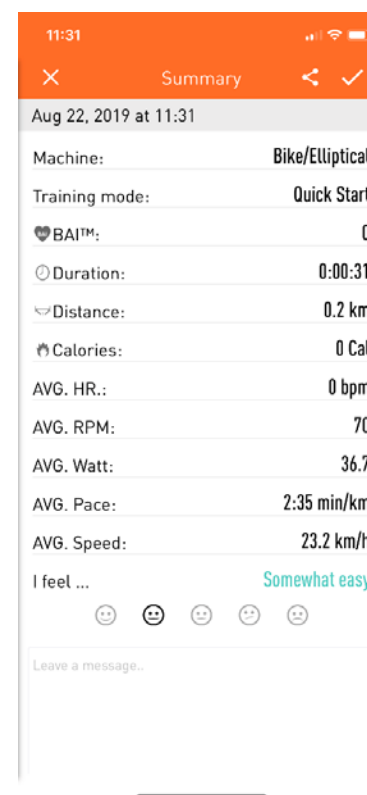
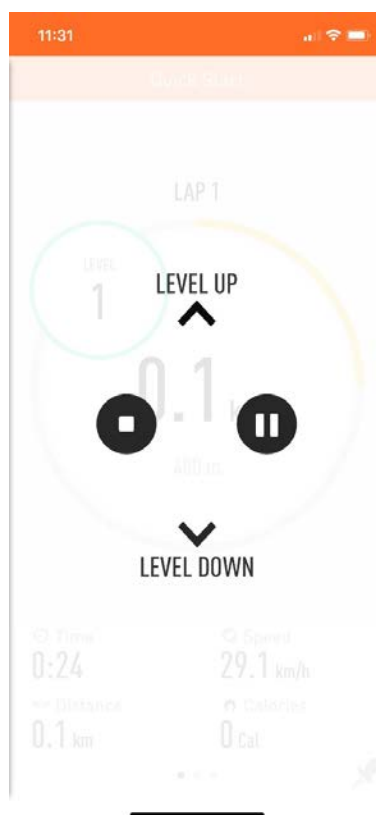
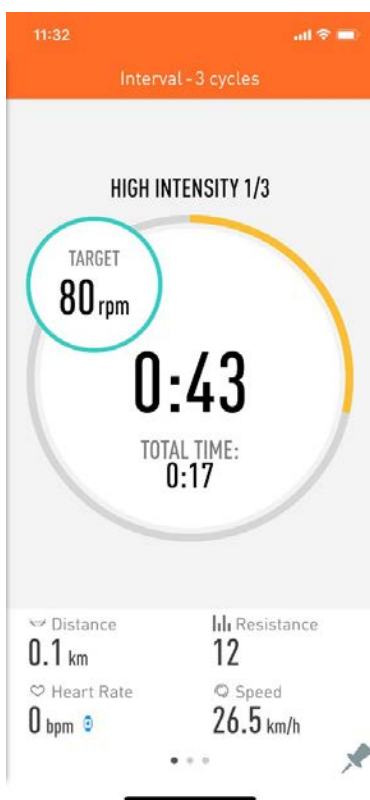
• Träningsfunktion 1 – QUICK START

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.



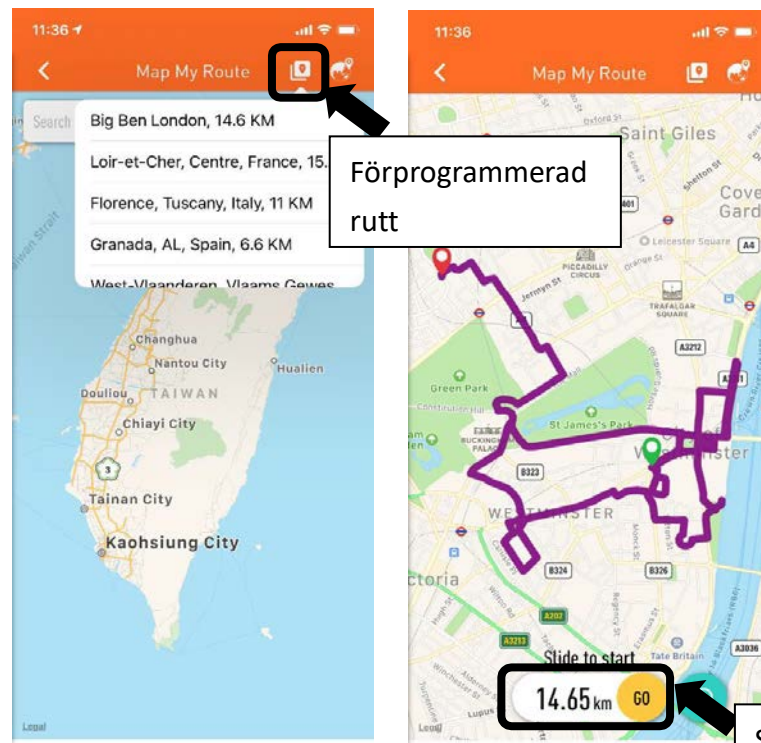
- Träningsfunktion 2 – INTERVAL

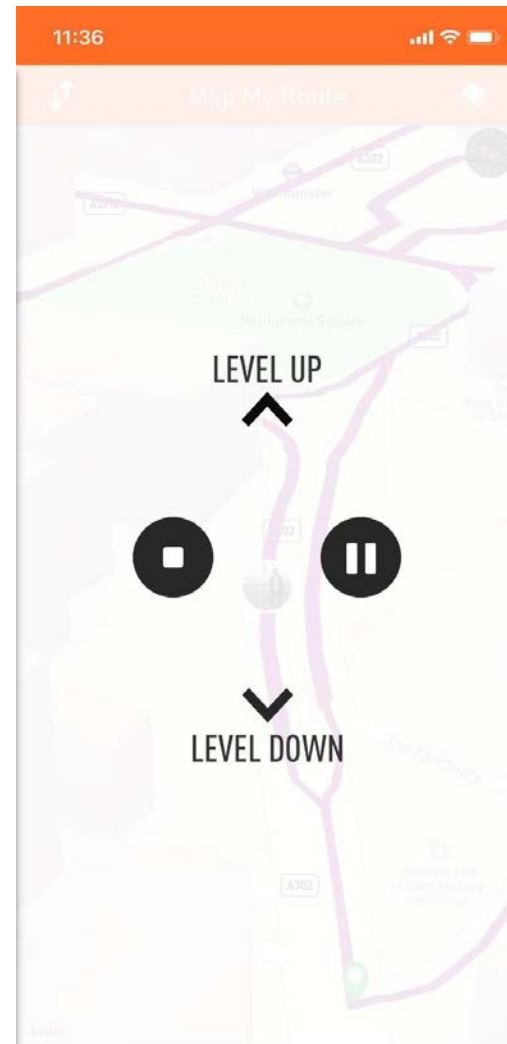
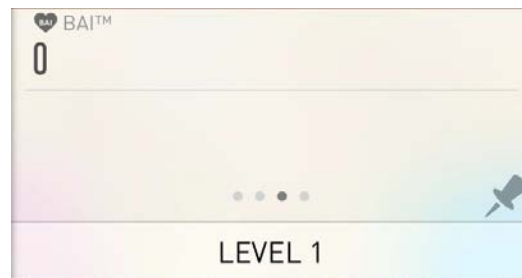
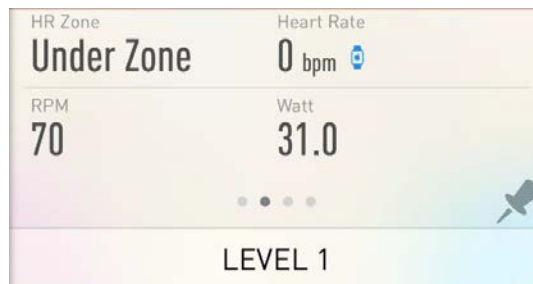
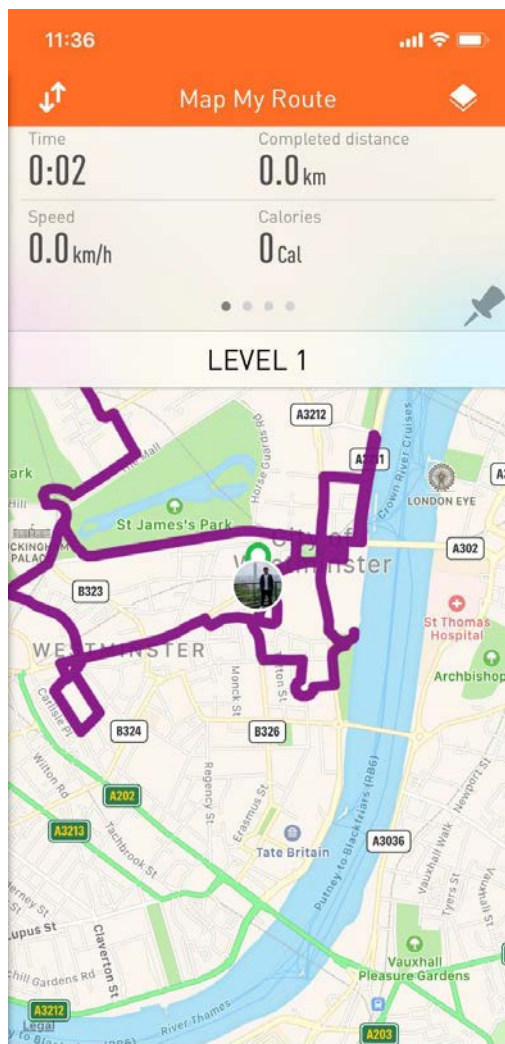
1. Gå till Interval, på sidan visas varv, sträcka, motstånd, varaktighet, hastighet, antal kalorier, pulszon, puls, kadens, effekt, BAI m.m.
2. Klicka på nålikonen längst ner till höger för att låsa den här sidan.
3. Klicka var som helst på sidan för att enkelt öka eller minska motståndet, pausa och 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.





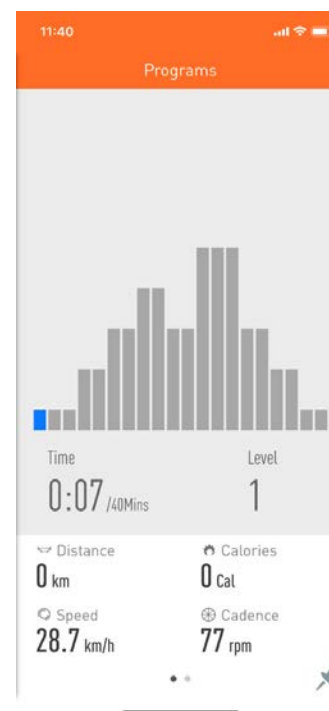
• Träningsfunktion 4 – Constant Power

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?

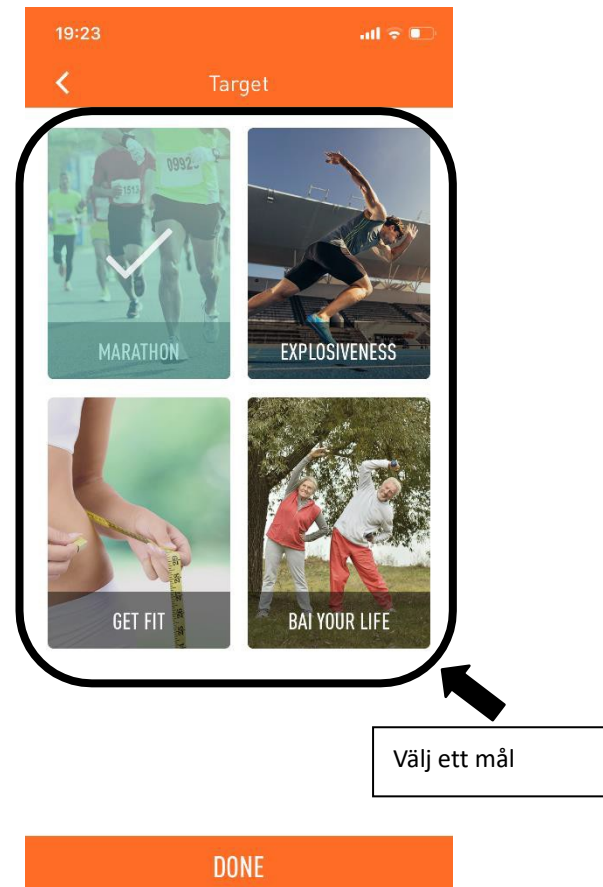
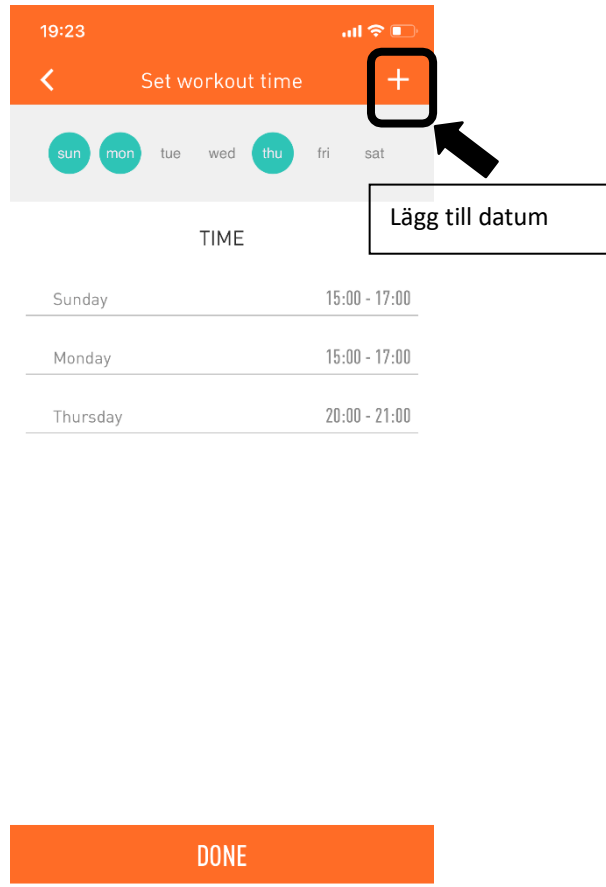
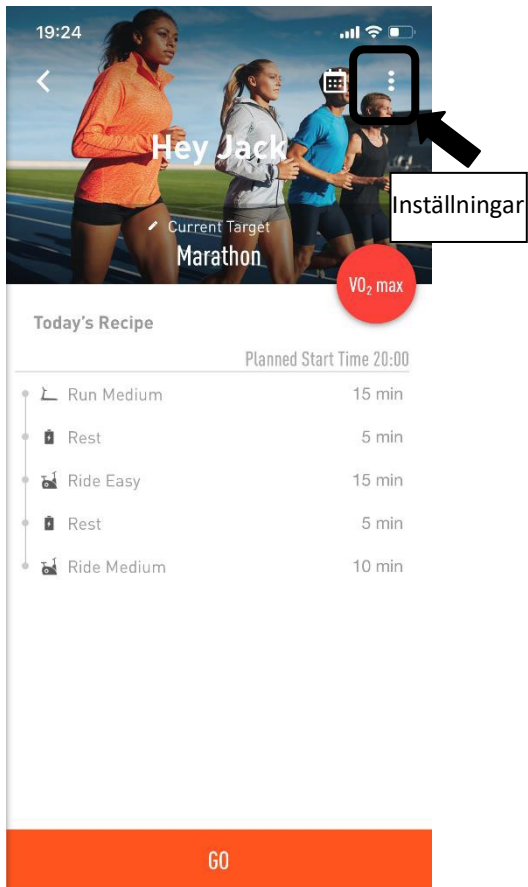
Utöver automatiska träningsplaner, ger AI TRAINING flera olika alternativ på träningsutrustning, så att användaren kan uppnå sina träningsmål.

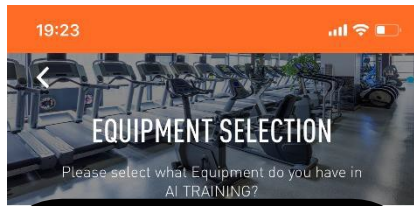
Viktigast av allt:

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

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

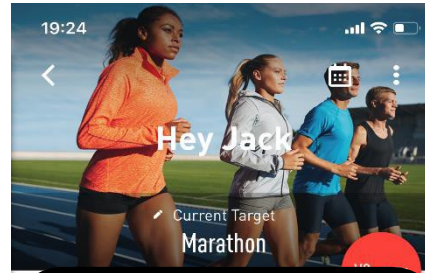




- Multiple selections accepted
- Treadmill ✓
 - ECB Bike ✓
 - ECB Elliptical
 - ECB Recumbent
 - Manual Bike ✓
 - Flywheel
 - Rower

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 objektivet 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.