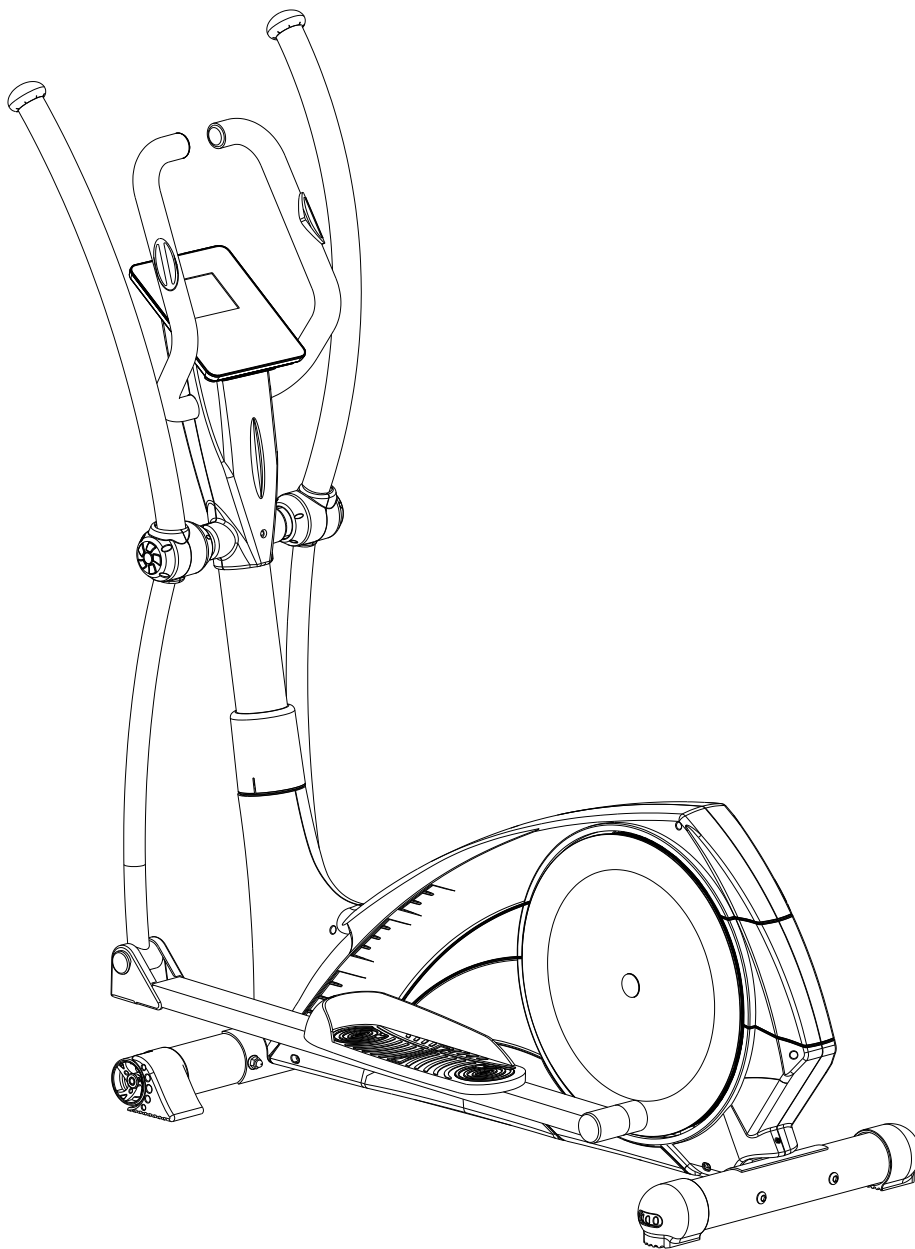


# MASTERFIT

## TP500

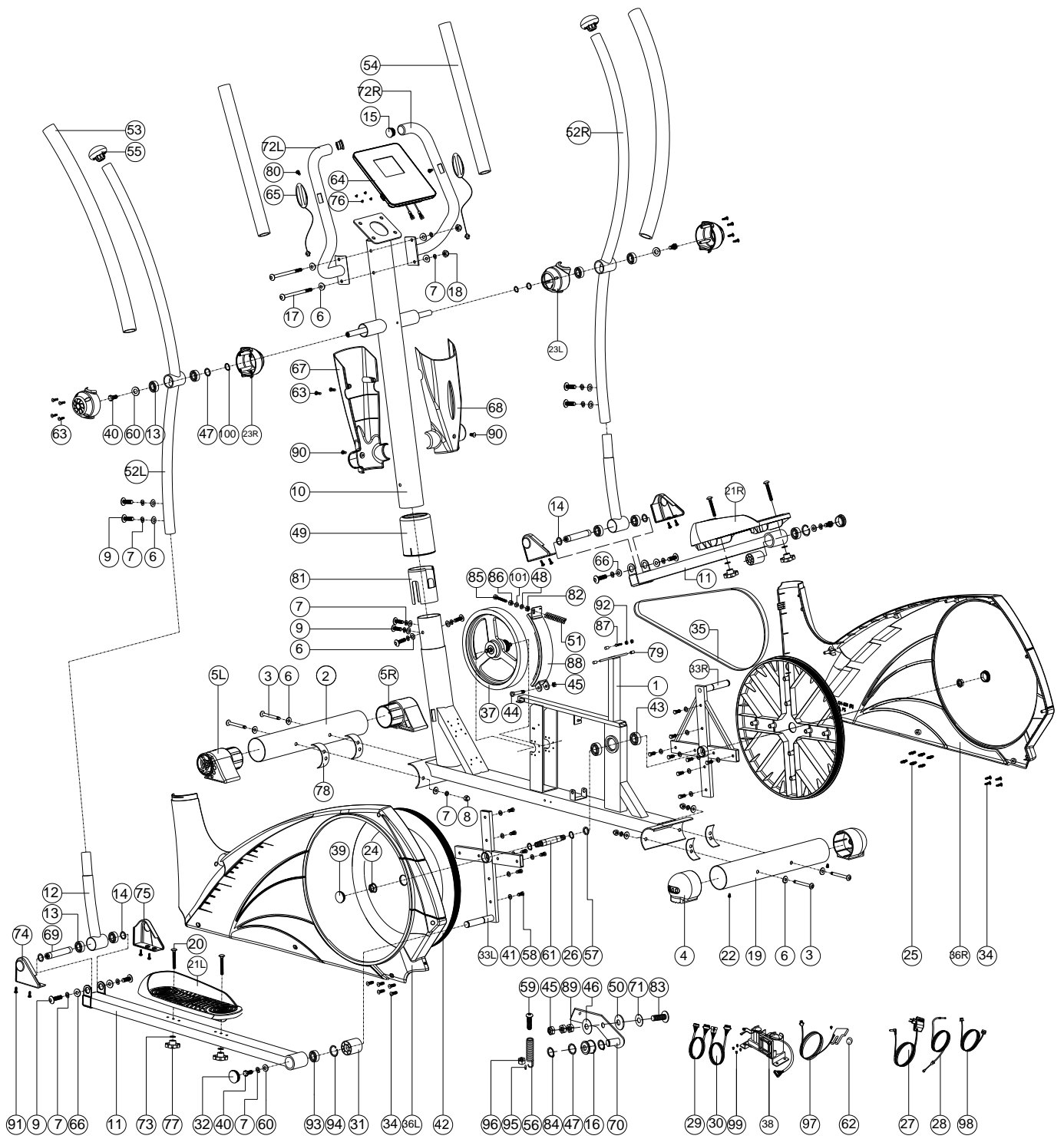
### Brukerveiledning



## FORHOLDSREGLER

- Inspiser apparatet regelmessig for skade og slitasje.
- Det er eierens ansvar å informere alle brukere om apparatets forholdsregler og instruksjoner.
- Kun én bruker kan benytte seg av apparatet om gangen.
- Før du benytter deg av apparatet for første gang, og regelmessig deretter, bør du inspisere alle skruer og bolter for å forsikre deg om at de er strammet riktig.
- Fjern alle skarpe gjenstander rundt apparatet før du tar det i bruk.
- Ikke benytt deg av apparatet dersom det har feil, mangler eller ikke fungerer som det skal.
- Barn bør ikke benytte seg av apparatet uten oppsyn.
- Pass på at det er tilstrekkelig med plass rundt apparatet når du skal ta det i bruk.
- Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være skadelig.
- Forsikre deg om at justeringsspaker og andre justeringsmekanismer ikke kommer i veien for din bevegelsesbane.
- Benytt apparatet kun på jevne overflater.
- Ikke deg passende treningsklær. Ikke ikle deg løstsittende klær eller smykker som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Han eller hun kan hjelpe deg med å utvikle en treningsplan som passer for din alder og fysiske form.
- Forsikre deg om at alle deler er inkludert før du monterer apparatet. Monter apparatet i henhold til denne brukerveiledningen.
- Monter og oppbevar apparatet på et tørt område så det ikke blir utsatt for fuktighet.
- Det anbefales å plassere apparatet på en matte for å beskytte både elliptikalen og underlaget.
- Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever kvalme, svimmelhet, brystsmerte eller annen form for ubehag. Snakk med legen din.
- Ikke tren rett etter et måltid.

# OVERSIKTSDIAGRAM



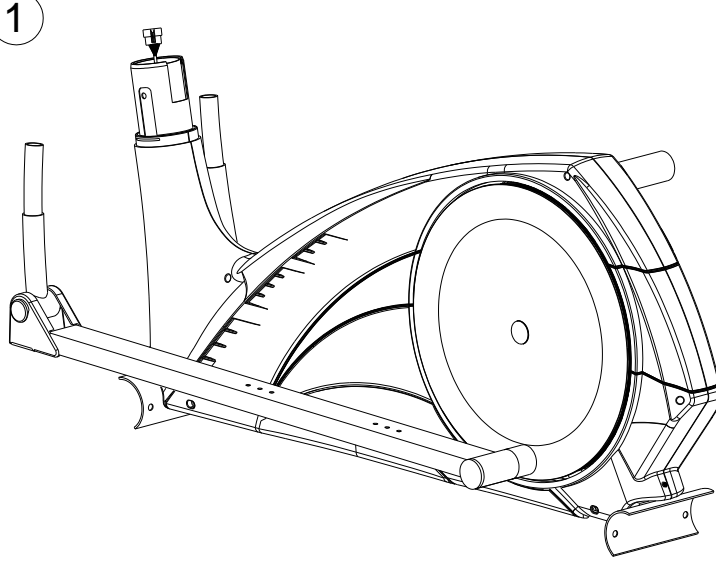
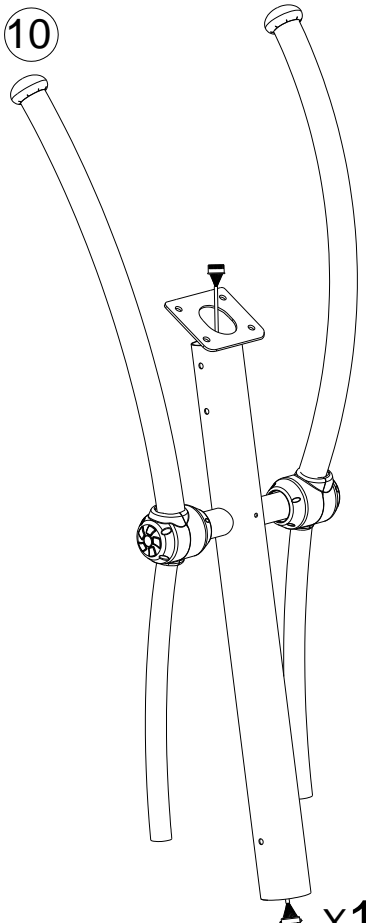
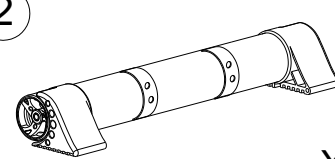


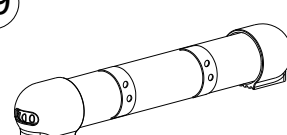
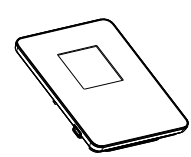

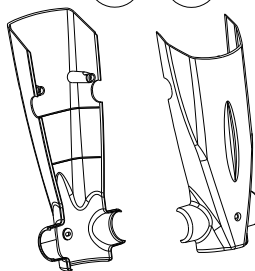
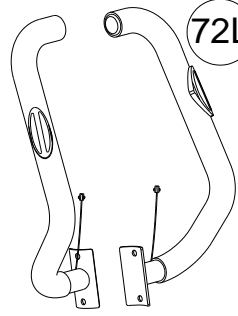
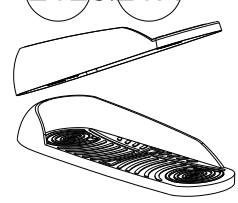












## DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjoner	Ant
1	Hovedramme		1
2	Fremre stabilisator	D76x1.5Tx480L	1
3	Indre unbrakobolt	M8*1.25*95L	4
4	Hette, justeringsfot	D76*86	2
5L	Hette, venstre justeringsfot	D76*120L	1
5R	Hette, høyre justeringsfot	D76*120L	1
6	Kurvet skive	D22xD8.5x1.5T	20
7	Springskive	D15.4xD8.2x2T	14
8	Kuppelmutter	M8x1.25x15L	4
9	Unbrakobolt	M8x1.25x20L	8
10	Styrestammesett		1
11	Pedalstamme		2
12	Bevegelig støttestamme		2
13	Lager	#99502ZZ	8
14	Flat skive	D23*D17*1.2T	4
15	Endehette	D25.4*31L	2
16	Drivhjul	D44*21L,med 6002ZZ lager	1
17	Indre unbrakobolt	M8x1.25x100L	2
18	Nylonmutter	M8*1.25*8T	2
19	Bakre stabilisator	D76x1.5Tx480L	1
20	Bolt	M6*1*45L	4
21L	Venstre pedal	420*130*85	1
21R	Høyre pedal	420*130*85	1
22	Stjerneskrue	ST4x1.41x10.L	2
23L	Øvre venstre fothette	80*55*87	2
23R	Øvre høyre fothette	80*50*87	2
24	Mutter, antiløs	M10*1.25*10T	2
25	Pinne	D6*26.5*7.7	6
26	C-ring	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Adaptor	OUT : 9V,500MA	1
28	Motstandskabel	D1.5x800L	1
29	Øvre computerkabel	800L	1
30	Nedre computerkabel	500L	1
31	Deksel, pedalaksel	D46x44	2
32	Rund endehette	D45*15	2
33L	Sett, venstre krank		1
33R	Sett, høyre krank		1

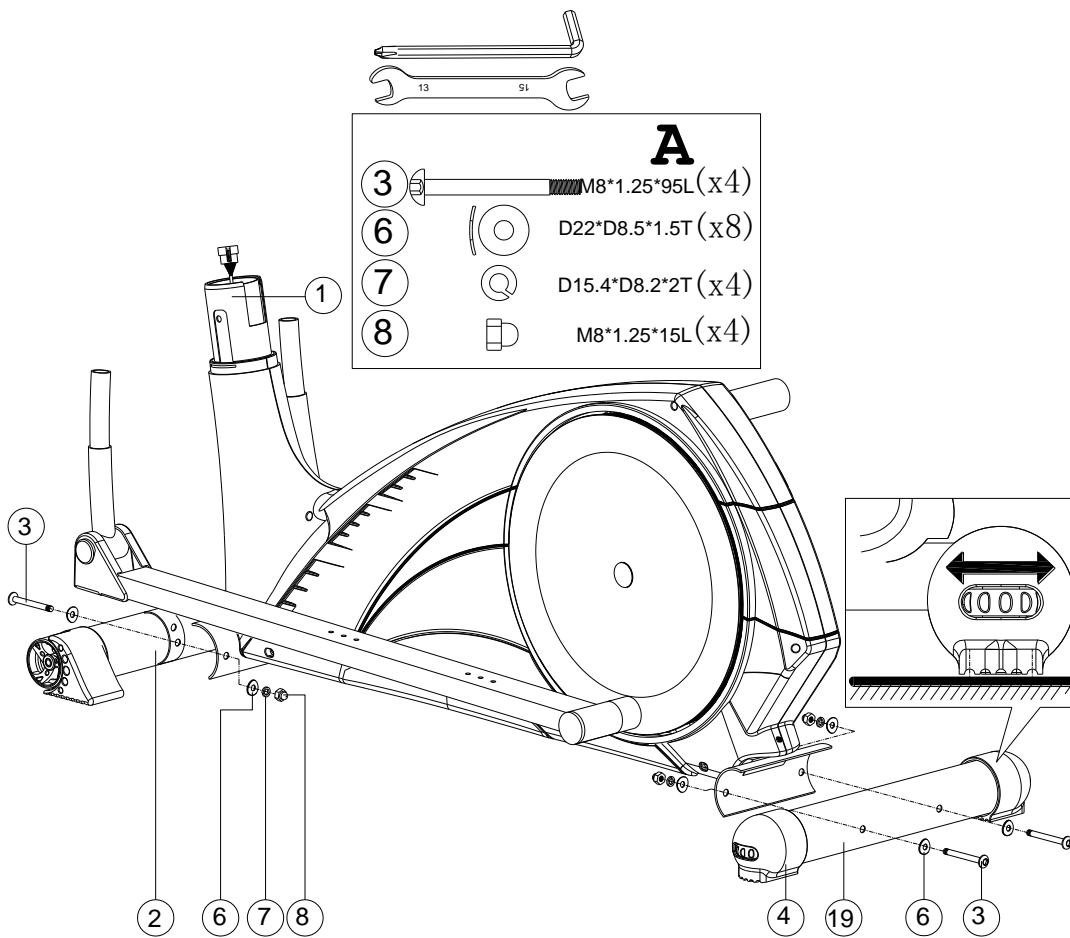
34	Stjerneskrue	ST4.2x1.4x20L	9
35	Polybelte	1651 pj6	1
36L	Venstre kjededeksel	1200.5*62,with power hole	1
36R	Høyre kjededeksel	1200.5*66.5	1
37	Svinghjul	D300*32	1
38	Motor		1
39	Sidedeksel	D36*16	2
40	Bolt	M8x1.25x20	4
41	Flat skive	D14*D6.5*0.8T	16
42	Rund plate	D456*29	2
43	Lager	#6004-2RS(C0)	2
44	Bolt	M8*52L, trådlengde:15MM	1
45	Nylonmutter	M8*1.25*8T	1
46	Plastisk flat skive	D50*D10*1.0T	1
47	Bølget skive	D21xD16x0.3T	3
48	Flat skive	D13*D6.5*1.0T	1
49	Øvre beskyttelsesdeksel		1
50	Flat skive	D50*D10*3T	1
51	Fjær	D1.0*55L	1
52L	Venstre stav		1
52R	Høyre stav		1
53	Skumgrep, stav	D30x3Tx680L	2
54	Skumgrep, håndtak	D23x5Tx530L,HDR	2
55	Hette, soppformet	D1 1/4"*45L	2
56	Utvidelsesfjær	D3*D19*67L	1
57	Kurvet skive	D27*D21*0.3T	1
58	Bolt	M6*1.0*15L	16
59	Unbrakobolt	M8*1.25*50L	1
60	Flat skive	D21*D8.5*1.5T	2
61	Krankaksel	D20*116L	1
62	Rund magnet	M02	1
63	Stjerneskrue	ST4*1.41*15L	2
64	Computer	SM-2714-67	1
65	Håndpuls	PE18	2
	Håndpulseledning	600L	2
66	Flat skive	D25*D8.5*2T	4
67	Fremre computerbrakett	340*150*50	1
68	Bakre computerbrakett	380*150*50	1
69	Fremre pedalaksel	D15.83*63.2L	2

70	Festeplate for drivhjul		1
71	Flat skive	D28*D8.5*3T	1
72L	Venstre håndtak		1
72R	Høyre håndtak		1
73	Flat skive	D14xD6.5x0.8T	4
74	Venstre deksel	115x95x43	2
75	Høyre deksel	115x95x43	2
76	Stjerneskrue	M5*0.8*10L	4
77	Justeringskrue	D40*M6*12	4
78	Buffer	20*90*1.7T	4
79	Buffer	D9*D5.8*13	3
80	Stjerneskrue	ST3.5x1.41x20L	2
81	Plugg	D71.5*108L	1
82	Nylonmutter	M6*1*6T	1
83	Unbrakobolt	M8x1.25x30L	1
84	C-ring	S-15 ( 1T )	2
85	Bolt	M6*65L	1
86	Mutter	M6*1*6T	1
87	Stjerneskrue	M5*0.8*35L	1
88	Festeplate for magnet		1
89	Mutter	M8*1.25*6T	2
90	Stjerneskrue	M5x0.8x10L	2
91	Motor	ST3.5*1.27*15L	8
92	Mutter	M5*0.8*5T	2
93	Lager	#2203-2RS	2
94	C-ring	S-40(1.80T) for D40	2
95	Plastikkdeksel	D3*30L	1
96	Festemutter	D15*13L	1
97	Sensorkabel	1050L	1
98	Elektrisk kabel	power cable:1000L	1
99	Stjerneskrue	ST4.2x1.4x20L	4
100	C-ring	S-16(1T)	2
101	Nylonskive	D6*D19*1.5T	1

# SJEKKLISTE

 <p>1</p> <p>x1</p>			 <p>10</p> <p>x1</p>		
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>49</p> <p>x1</p>	 <p>77</p> <p>x4</p>		
 <p>19</p> <p>x1</p>		 <p>64</p> <p>x1</p>		 <p>27</p> <p>x1</p>	
 <p>67&amp;68</p> <p>x1</p>		 <p>72L&amp;72R</p> <p>x1</p>		 <p>21L&amp;21R</p> <p>x1</p>	
 <p>17</p> <p>M8*1.25*100L</p> <p>x2</p>	 <p>6</p> <p>∅D22*∅8.5*1.5T</p> <p>x20</p>	 <p>73</p> <p>∅D14*∅6.5*0.8T</p> <p>x4</p>			
 <p>3</p> <p>M8*1.25*95L</p> <p>x4</p>	 <p>7</p> <p>∅D15.4*∅8.2*2T</p> <p>x14</p>	 <p>63</p> <p>ST4*1.41*15L</p> <p>x2</p>			
 <p>9</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x8</p>	 <p>18</p> <p>M8*1.25*8T</p> <p>x2</p>	 <p>90</p> <p>M5*0.8*10L</p> <p>x2</p>			
 <p>20</p> <p>M6*1*45L</p> <p>x4</p>	 <p>8</p> <p>M8*1.25*15L</p> <p>x4</p>	 <p>x1</p>			

## STEG 1

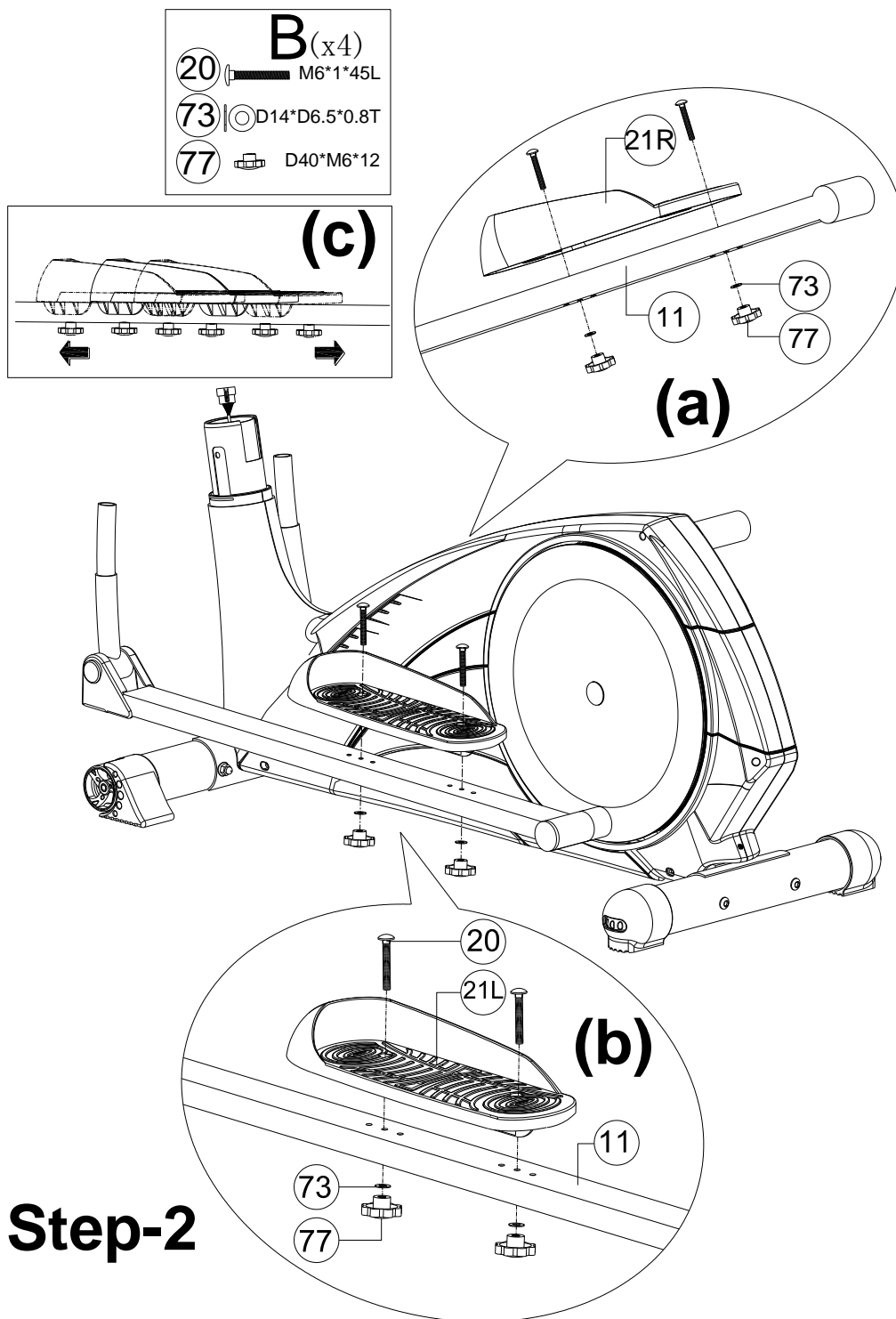


### Step-1

1. Fest fremre og bakre stabilisator (2,19) til hovedrammen (1) ved hjelp av unbrakobolt (3), kurvet skive (6), springskive (7) og kuppelmutter (8).
2. Juster apparatet til ønsket høyde ved å skru på hjulet på den bakre fothetten (4).

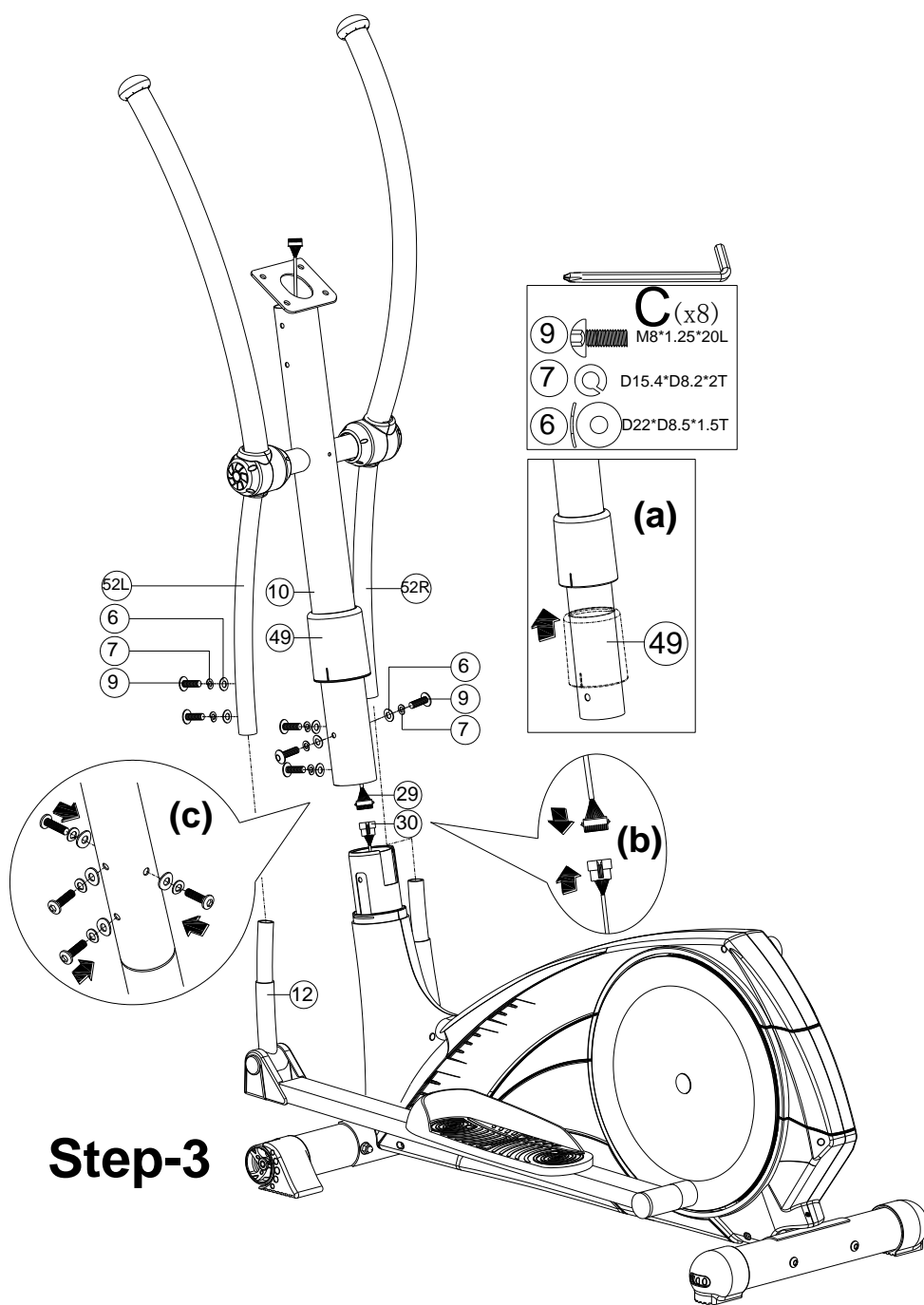


## STEG 2



1. Fest venstre og høyre pedal (21L og 21R) til pedalstammen (11) ved hjelp av flat skive (73) og justeringsskrue (77).
2. Du kan justere pedalene til tre forskjellige posisjoner.

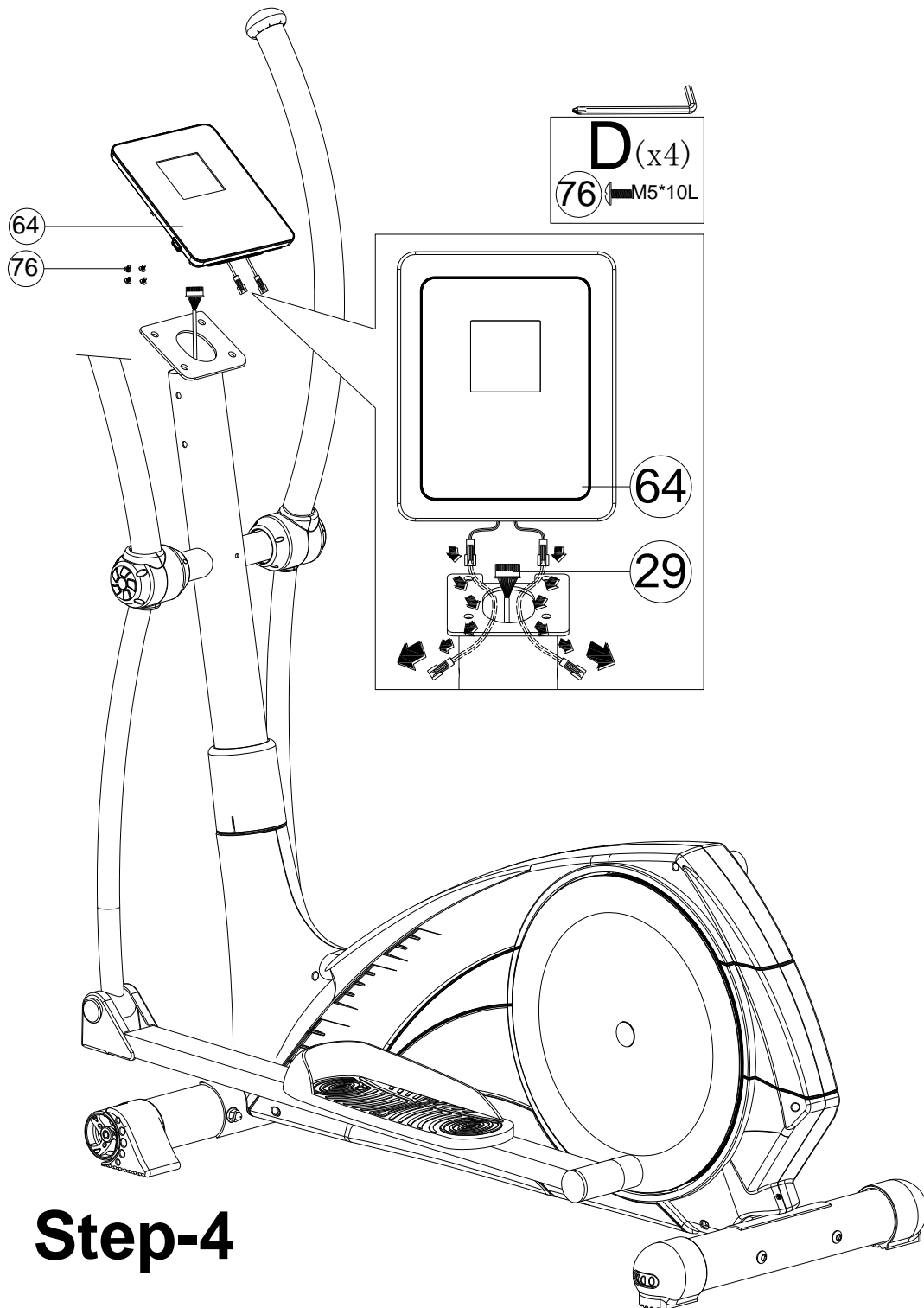
## STEG 3



### Step-3

1. Få hjelp av en annen person til å fullføre dette steget.
2. Løft opp øvre deksel (49), og koble så computerledningene (29 og 30).
3. Fest styrestammen (10) inn i hovedrammen (1) med kurvet skive (6), springskive (7) og unbrakobolt (9).  
Senk så det øvre dekslet (49) og stram det til hovedrammen.
4. fest venstre og høyre stav (52L og 42R) til hver sin støttestamme (12) ved hjelp av kurvet skive (6), springskive (7) og unbrakobolt (9).

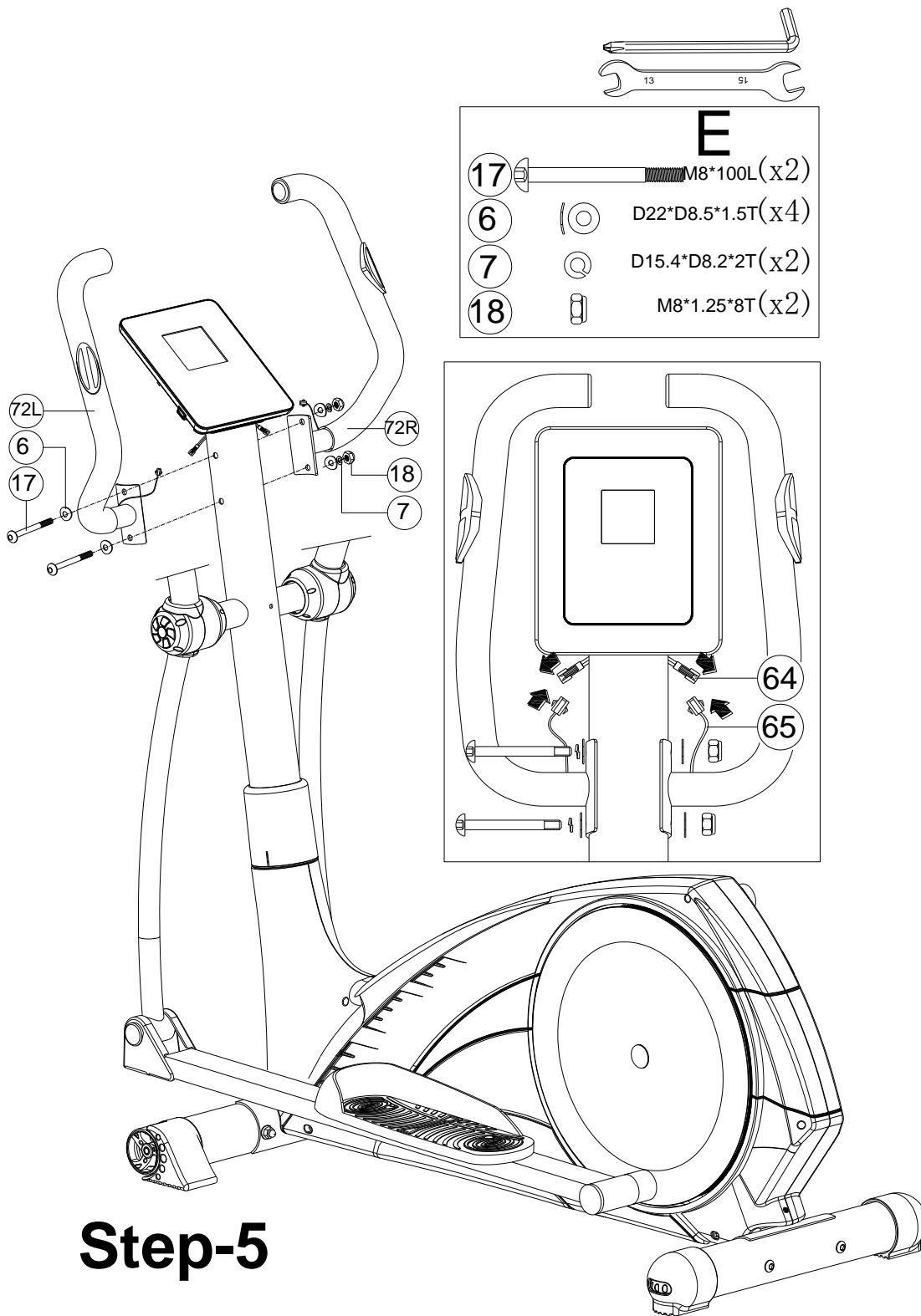
## STEG 4



### Step-4

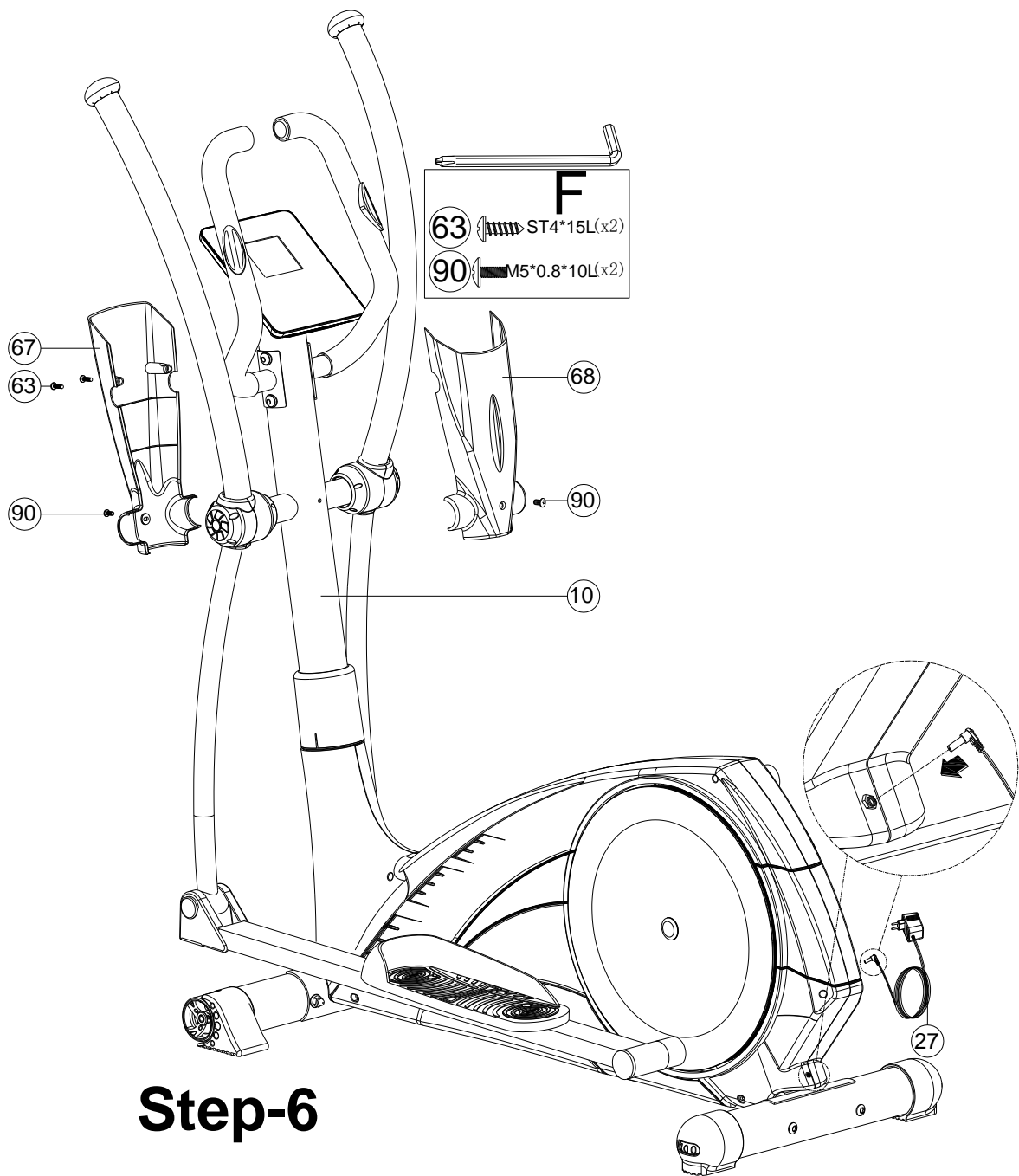
1. Koble øvre computerkabel (29) til computeren (64).
2. Fest computeren (64) til styrestammen (10) ved hjelp av stjerneskrue (76).

## STEG 5



1. Fest venstre og højre håndtak (72L og 72R) til styrestammen (10) ved hjælp af unbrakobolt (17), kurvet skive (6), springskive (7) og nylonmutter (18).

## STEG 6



### Step-6

1. Fest fremre og bakre computerbrakett (67 og 68) til styrestammen (10) ved hjelp av stjerneskruer (63 og 90).

# BRUKERVEILEDNING, SM2714

## FUNKSJONSKNAPPER:

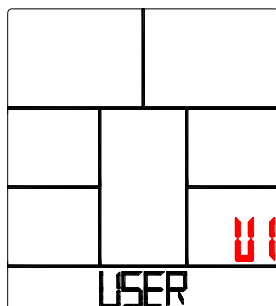
ENTER	Bekrefter innstillinger og åpner programmer.
RESET	Returnerer til hovedmeny i stoppmodus og nullstiller alle verdier.
START/STOP	Starter eller stanser treningsøkten.
RECOVERY (rekonv.)	Tester din rekonvalesens.
UP (opp)	Velger treningsmodus, og øker funksjonsverdier.
DOWN (ned)	Velger treningsmodus, og senker funksjonsverdier.
BODY FAT (kroppsfett)	Måler kroppsfett.

## DISPLAY EXERCISE DATA:

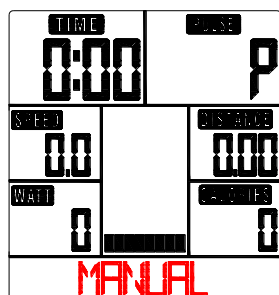
TIME (tid)	Skjermkala: 0:00~99:99 ; Innstillingsskala: 0:00~99:00
DISTANCE (distanse)	Skjermkala: 0.00~99.99 ; Innstillingsskala: 0~99.90km
CALORIES (kalorier)	Skjermkala: 0~9999 ; Innstillingsskala: 0.00~9990
PULSE (puls)	Skjermkala: P-30~230 ; Innstillingsskala: 0-30~230
WATT	Skjermkala: 0~999 ; Innstillingsskala: 10~350
SPEED (hastighet)	Viser inneværende hastighet fra 0.0 til 99.9 km/t eller m/t
RPM (rotasjoner pr min)	Viser hvor ofte hjulet roterer pr minutt. Skjermkala: 0~999

## DRIFTSPROSEDYRE

1. Koble til strømledningen. Computeren vil nå lydindikere og skjermen aktiveres. Skriv inn ønsket informasjon som GENDER (kjønn), AGE (alder), HEIGHT (høyde) og WEIGHT (vekt) for programmene U1 til U4. Se tegning A.
2. Etter at denne informasjonen er stilt inn, vil computeren gå til hovedmenyen. Se tegning B.

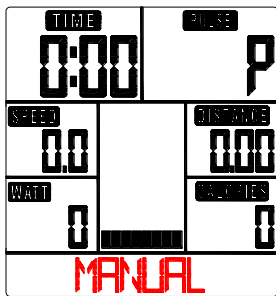


A



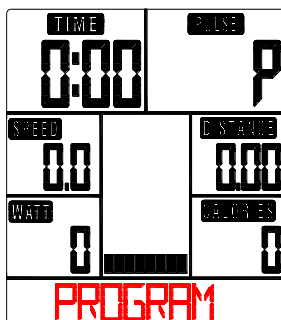
B

3. Første treningsprogram i hovedmenyen, MANUAL, vil nå blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge mellom den manuelle modusen, 12 programmer, brukerprogrammer, HTC-programmet eller WATT-programmet.
4. QUICK START og MANUAL:  
Før en treningsøkt i manuell modus vil starte, kan du stille inn ønskede målverdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE.  
Dersom du trykker START/STOP umiddelbart etter oppstart, vil du starte manuell modus uten å stille inn treningsverdier. Nivåer kan justeres ved å trykke UP og DOWN-knappene.



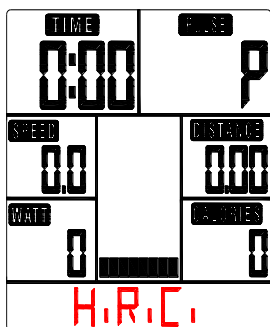
5. Programmer:

Velger du et treningsprogram, så kan du sette opp en målverdi for tid. Trykk UP og DOWN for å velge ett av 12 programmer, og trykker ENTER for å bekrefte. Nivåer kan justeres ved å trykke UP og DOWN-knappene.



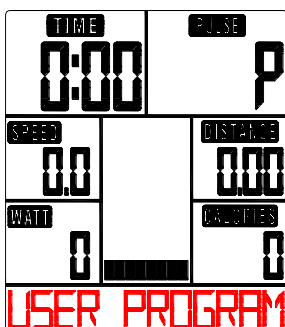
6. HRC:

Trykk UP eller DOWN for å velge mellom 55%, 75%, 90% eller TAG (målverdi for hjerterytme). Standardverdi er 100. Du kan også sette opp en målverdi for tid før treningsprogrammet starter.



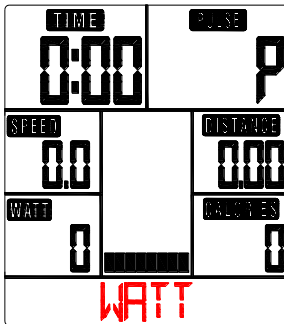
7. Brukerinnstilt program:

Trykk UP eller DOWN, og bekreft ved å trykke ENTER for å utvikle din egen profil. Du kan stille inn 20 segmenter. Hold ENTER nede i to sekunder for å avslutte segmentinnstillingene.



## 8. WATT:

Standardverdien, 120, blinker på skjermen i innstillingsmodusen. Trykk UP eller DOWN for å stille inn ønsket verdi i en skala fra 10 til 350. Trykk så ENTER for å bekrefte.



## 9. BODY FAT:

- I stopp-modus, trykk BODY FAT for å starte avmålingen av din fettprosent.
- Hold begge hendene på pulssensorene under avmålingen. Skjermen vil vise beskjeden “—” i åtte sekunder til avmålingen er over.
- Skjermen vil så vise BODY FAT-symbolet, din fettprosent og BMI i 30 sekunder.

## 10. RECOVERY:

Etter en treningsøkt, trykk RECOVERY og grip rundt pulssensorene. Alle skjermfunksjonene vil nå stanse, og TIME vil telle ned fra 60 sekunder. Skjermen vil deretter gi deg en karakter fra F1 til F6, hvor F1 er best, og F6 er verst. Regelmessig trening vil bedre denne karakteren.

Trykk RECOVERY på nytt for å gå tilbake til hovedmenyen.

## Merk:

- Computeren trenger en 9V, 0,5mA adaptor.
- Dersom computeren ikke mottar signaler fra pedalene på 4 minutter, vil den gå inn i dvalemodus. All informasjon vil lagres til du gjenopptar treningsøkten.
- Dersom computeren ikke virker som den skal, koble adaptoren fra veggen, og koble den til igjen.



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.mylnasport.no/service](http://www.mylnasport.no/service). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

**Kundeservice: 23 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: **32 27 27 27**

Mail: **[service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)**

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:

Mylna Sport AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norge

E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)

[www.abilica.no](http://www.abilica.no)

[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör:

Mylna Sport AB

Box 181

56624 Habo

Sverige

E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)

[www.abilica.se](http://www.abilica.se)

[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:

Mylna Sport AS

P.O. Box 244

N-3051 Mjøndalen

Norway

E-post: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)

[www.abilica.com](http://www.abilica.com)

[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)