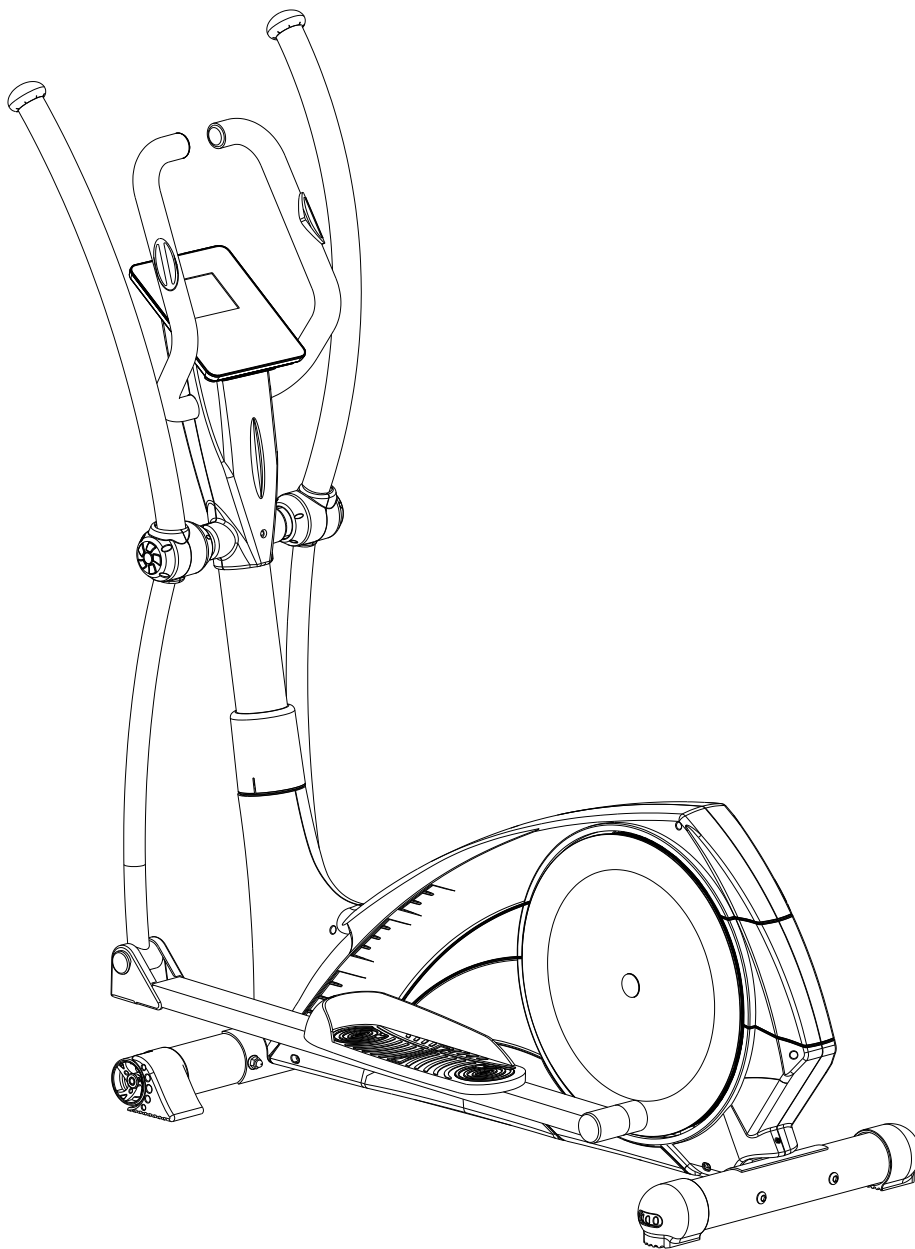


# MASTERFIT

## TP500

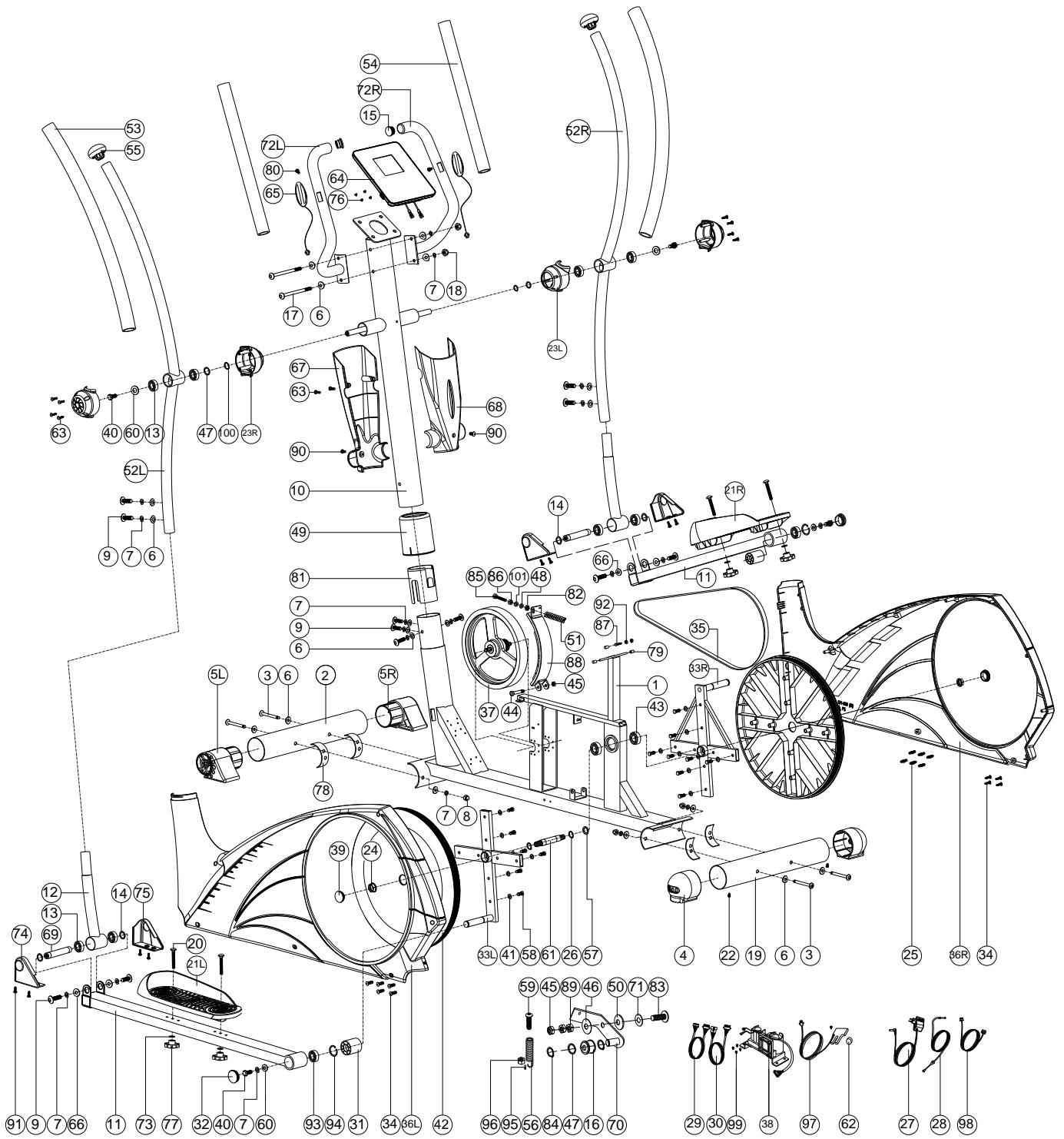
### Bruksanvisning



## FÖRHÅLLNINGSGREGLER

- Inspektera maskinen regelbundet med avseende på skador och slitage.
- Det är ägarens ansvar att informera alla användare av maskinens försiktighetsåtgärder och instruktioner.
- Endast en användare kan använda maskinen åt gången.
- Innan du använder apparaten för första gången, och därefter regelbundet, bör du kontrollera alla skruvar och muttrar för att se till att de är ordentligt åtdragna.
- Ta bort alla vassa föremål runt apparaten innan du använder den.
- Använd inte maskinen om den har några fel eller inte fungerar korrekt.
- Barn bör inte använda apparaten utan uppsikt.
- Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme runt maskinen när du använder den.
- Överträning kan vara kontraproduktivt och kan vara skadligt.
- Se till att justeringsskruvar och andra justeringsmekanismer inte kommer i vägen för din rörelsebana.
- Använd endast apparaten på släta ytor.
- Använd lämpliga motionskläder. Använd inte löstsittande kläder eller smycken som kan fastna i rörliga delar av apparaten.
- Tala med en läkare innan du börjar ett nytt träningsprogram. Han eller hon kan hjälpa dig att utveckla en träningsplan som är lämplig för din ålder och kondition.
- Kontrollera att alla delar finns med innan du installerar apparaten. Installera apparaten i enlighet med denna manual.
- Installera och förvara apparaten i ett torrt område så den inte utsätts för fukt.
- Det rekommenderas att placera enheten på en matta för att skydda både crosstrainern och underlaget.
- Avsluta träningen omedelbart om du upplever illamående, yrsel, bröstsmärtor eller andra obehag. Tala med din läkare.
- Träna inte direkt efter en måltid.

# ÖVERSIKTSDIAGRAM



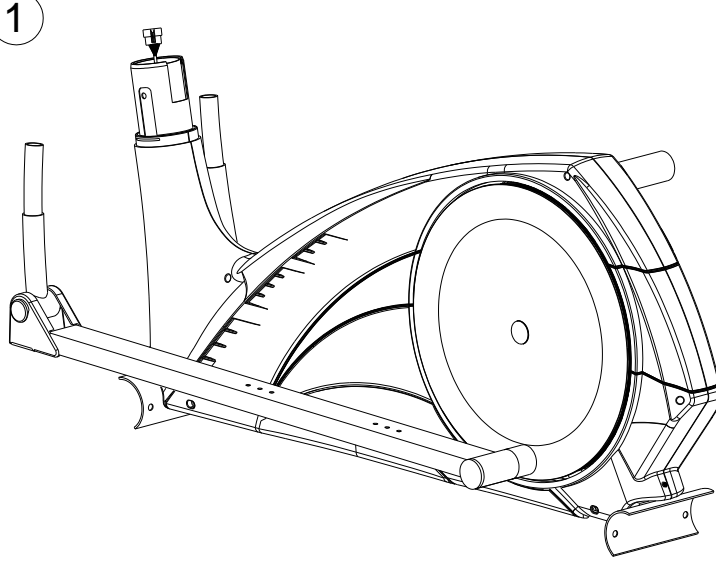
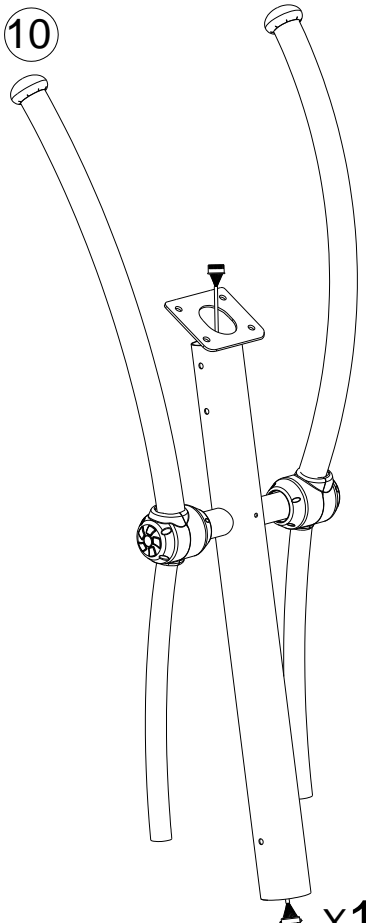
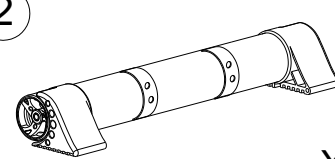


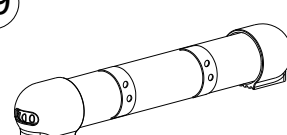
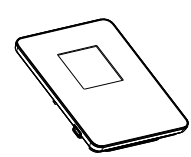

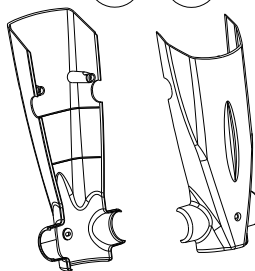
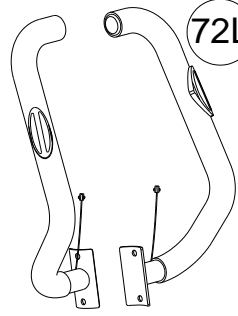
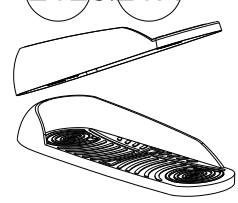












## DELLISTA

Nr.	Beskrivning	Specifikationer	Ant
1	Huvudram		1
2	Främre stabilisator	D76x1.5Tx480L	1
3	Inre insexbult	M8*1.25*95L	4
4	Huv, justeringsfot	D76*86	2
5L	Huv, vänster justeringsfot	D76*120L	1
5R	Huv, höger justeringsfot	D76*120L	1
6	Kurvad skiva	D22xD8.5x1.5T	20
7	Sprängskiva	D15.4xD8.2x2T	14
8	Kuppelmutter	M8x1.25x15L	4
9	Insexbult	M8x1.25x20L	8
10	Styrstång		1
11	Pedalstamme		2
12	Rörlig stödstång		2
13	Lager	#99502ZZ	8
14	Flat skiva	D23*D17*1.2T	4
15	Ändhuv	D25.4*31L	2
16	Drivhjul	D44*21L,med 6002ZZ lager	1
17	Inre insexbult	M8x1.25x100L	2
18	Nylonmutter	M8*1.25*8T	2
19	Bakre stabilisator	D76x1.5Tx480L	1
20	Bult	M6*1*45L	4
21L	Vänster pedal	420*130*85	1
21R	Höger pedal	420*130*85	1
22	Stjärnskruv	ST4x1.41x10.L	2
23L	Övre vänster fothuv	80*55*87	2
23R	Övre höger fothuv	80*50*87	2
24	Mutter, antilös	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	Motståndskabel	D1.5x800L	1
29	Övre datorkabel	800L	1
30	Nedre datorkabel	500L	1
31	Kåpa, pedalaxel	D46x44	2
32	Rund ändhuv	D45*15	2
33L	Sätt, vänster vevarm		1
33R	Sätt, höger vevarm		1

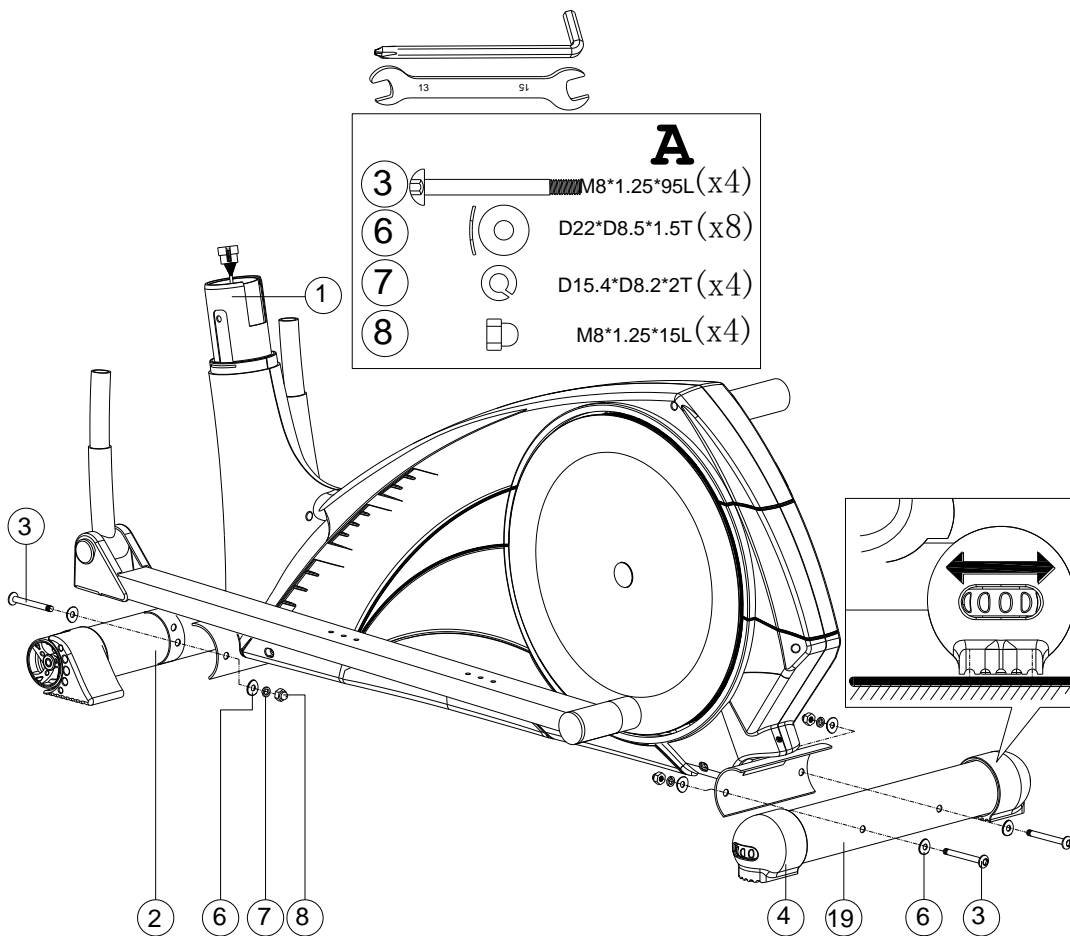
34	Stjärnskruv	ST4.2x1.4x20L	9
35	Polybälte	1651 pj6	1
36L	Vänster kedjekåpa	1200.5*62,with power hole	1
36R	Höger kedjekåpa	1200.5*66.5	1
37	Svånghjul	D300*32	1
38	Motor		1
39	Sidkåpa	D36*16	2
40	Bult	M8x1.25x20	4
41	Flat skiva	D14*D6.5*0.8T	16
42	Rund platta	D456*29	2
43	Lager	#6004-2RS(C0)	2
44	Bult	M8*52L, trådlengde:15MM	1
45	Nylonmutter	M8*1.25*8T	1
46	Plastisk flat skiva	D50*D10*1.0T	1
47	Böljat skiva	D21xD16x0.3T	3
48	Flat skiva	D13*D6.5*1.0T	1
49	Övre skyddskåpa		1
50	Flat skiva	D50*D10*3T	1
51	Fjäder	D1.0*55L	1
52L	Vänster stav		1
52R	Höger stav		1
53	Skumgrepp, stav	D30x3Tx680L	2
54	Skumgrepp, handtag	D23x5Tx530L,HDR	2
55	Huv, soppformat	D1 1/4"*45L	2
56	Fjäder	D3*D19*67L	1
57	Kurvad skiva	D27*D21*0.3T	1
58	Bult	M6*1.0*15L	16
59	Insexbult	M8*1.25*50L	1
60	Flat skiva	D21*D8.5*1.5T	2
61	Axel	D20*116L	1
62	Rund magnet	M02	1
63	Stjärnskruv	ST4*1.41*15L	2
64	Dator	SM-2714-67	1
65	Handpuls	PE18	2
	Handpulssladd	600L	2
66	Flat skiva	D25*D8.5*2T	4
67	Främre datorbrakett	340*150*50	1
68	Bakre datorbrakett	380*150*50	1
69	Främre pedalaxel	D15.83*63.2L	2

70	Platta för drivhjul		1
71	Flat skiva	D28*D8.5*3T	1
72L	Vänster handtag		1
72R	Höger handtag		1
73	Flat skiva	D14xD6.5x0.8T	4
74	Vänster kåpa	115x95x43	2
75	Höger kåpa	115x95x43	2
76	Stjärnskruv	M5*0.8*10L	4
77	Justeringskruv	D40*M6*12	4
78	Buffer	20*90*1.7T	4
79	Buffer	D9*D5.8*13	3
80	Stjärnskruv	ST3.5x1.41x20L	2
81	Plugg	D71.5*108L	1
82	Nylonmutter	M6*1*6T	1
83	Insexbult	M8x1.25x30L	1
84	C-ring	S-15 ( 1T )	2
85	Bult	M6*65L	1
86	Mutter	M6*1*6T	1
87	Stjärnskruv	M5*0.8*35L	1
88	Platta för magnet		1
89	Mutter	M8*1.25*6T	2
90	Stjärnskruv	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	Plastkåpa	D3*30L	1
96	Mutter	D15*13L	1
97	Sensorkabel	1050L	1
98	Elektrisk kabel	power cable:1000L	1
99	Stjärnskruv	ST4.2x1.4x20L	4
100	C-ring	S-16(1T)	2
101	Nylonskiva	D6*D19*1.5T	1

# CHECKLISTA

 <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*D8.5*1.5T</p> <p>x20</p>	 <p>73</p> <p>∅D14*D6.5*0.8T</p> <p>x4</p>			
 <p>3</p> <p>M8*1.25*95L</p> <p>x4</p>	 <p>7</p> <p>∅D15.4*D8.2*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

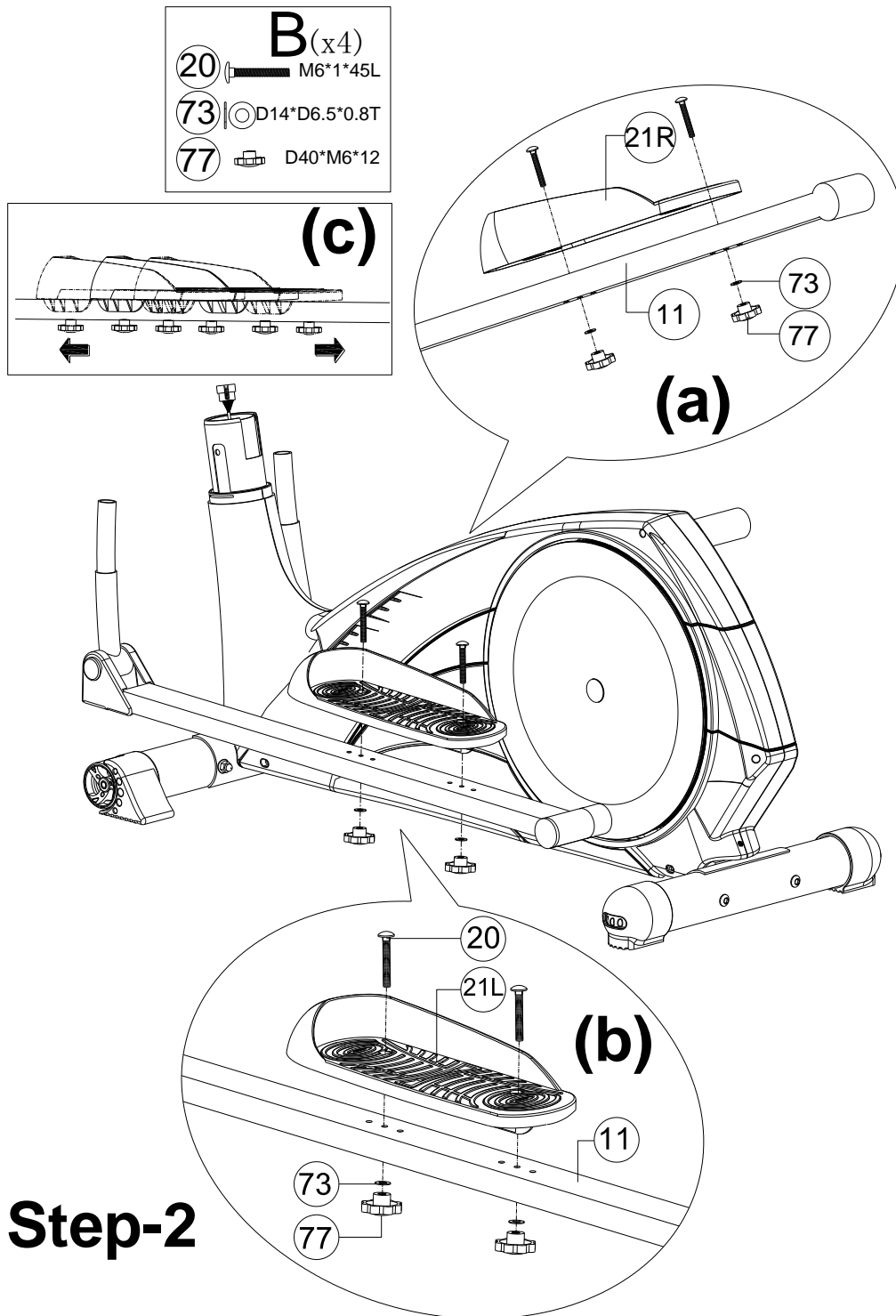


### Step-1

- 1 Fäst främre och bakre stödet (2,19) på huvudramen (1) med hjälp av insexbult (3), kurvad skiva (6), springskiva (7) och muttern (8).
- 2 Justera enheten till önskad höjd genom att vrida på ratten på den bakre fothuven (4).

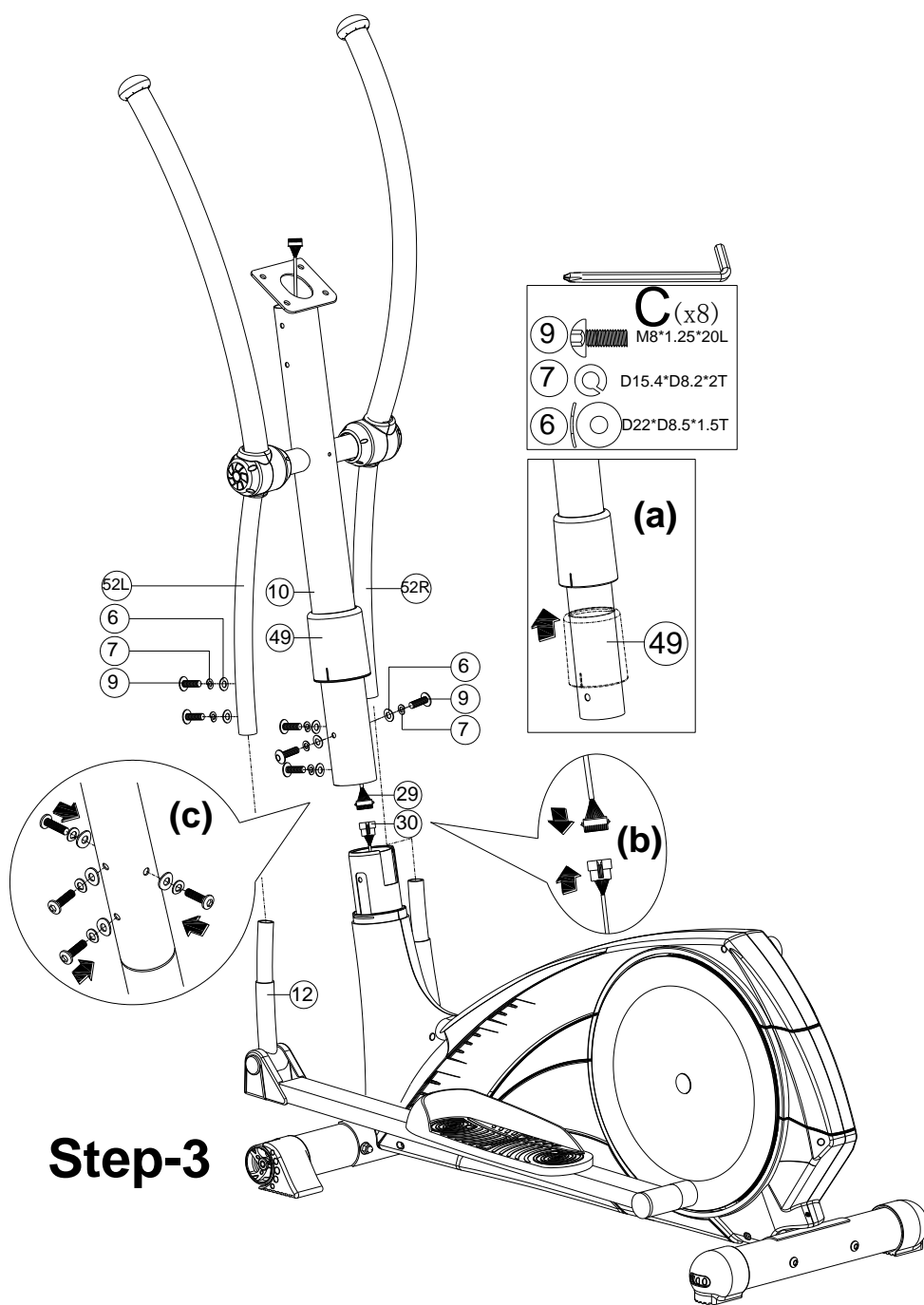


## STEG 2



1. Fäst vänster och höger pedal (21L och 21R) till pedalstängen (11) med hjälp av flat skiva (73) och justeringsskruv (77).
2. Du kan justera pedalerna till tre olika positioner.

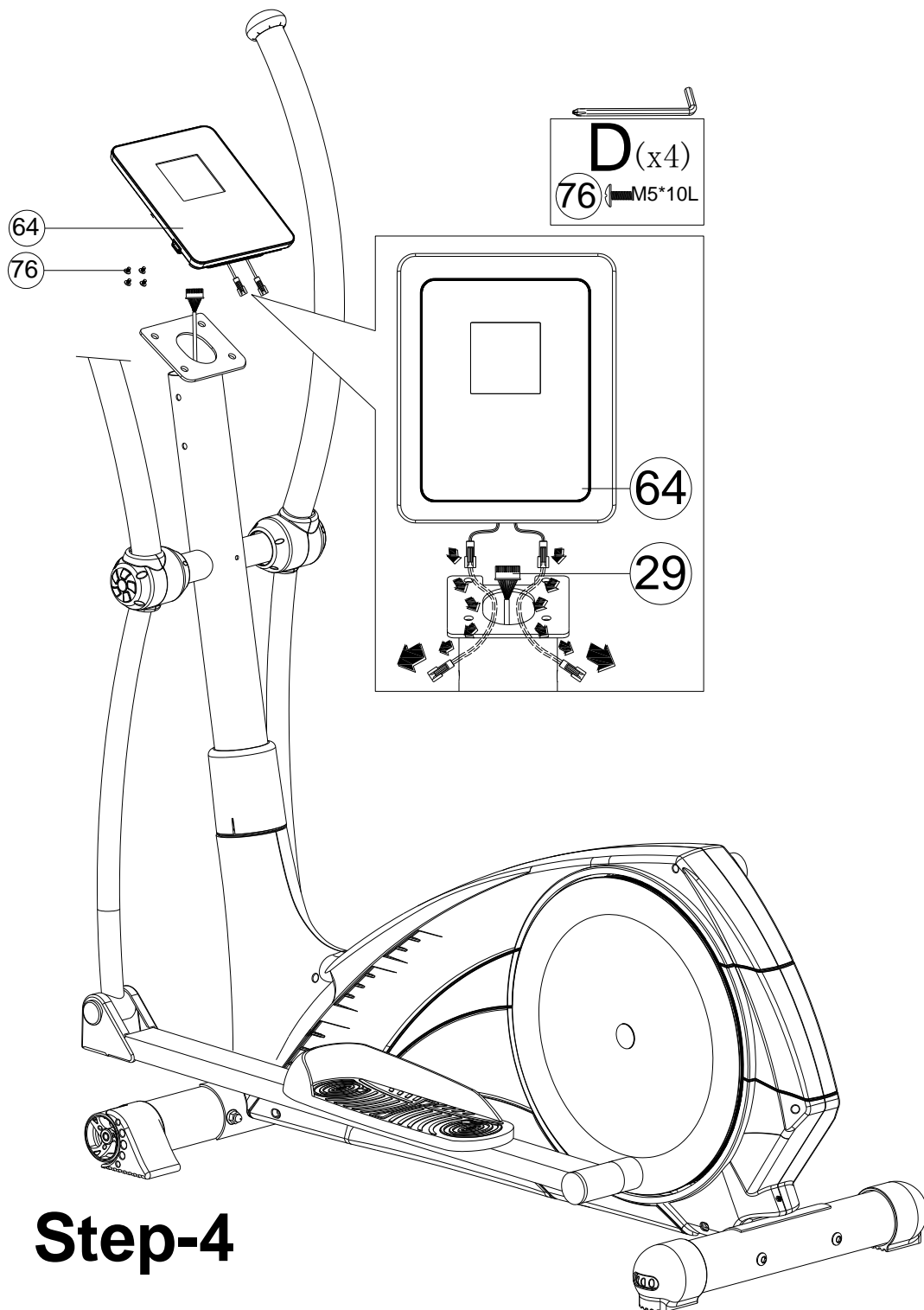
## STEG 3



### Step-3

1. Få hjälp av en annan person för att fullfölja det här steget.
2. Lyft upp övre kåpa (49), och koppla så datorsladdarna (29 och 30).
3. Fäst styrstäng (10) in i huvudramen (1) med kurvad skiva (6), springskiva (7) och insexbult (9). Sänk så den övre kåpan (49) och dra åt det till huvudramen.
4. Fäst vänster och höger stav (52L och 52R) till stödstången (12) med hjälp av kurvad skiva (6), springskiva (7) och insexbult (9).

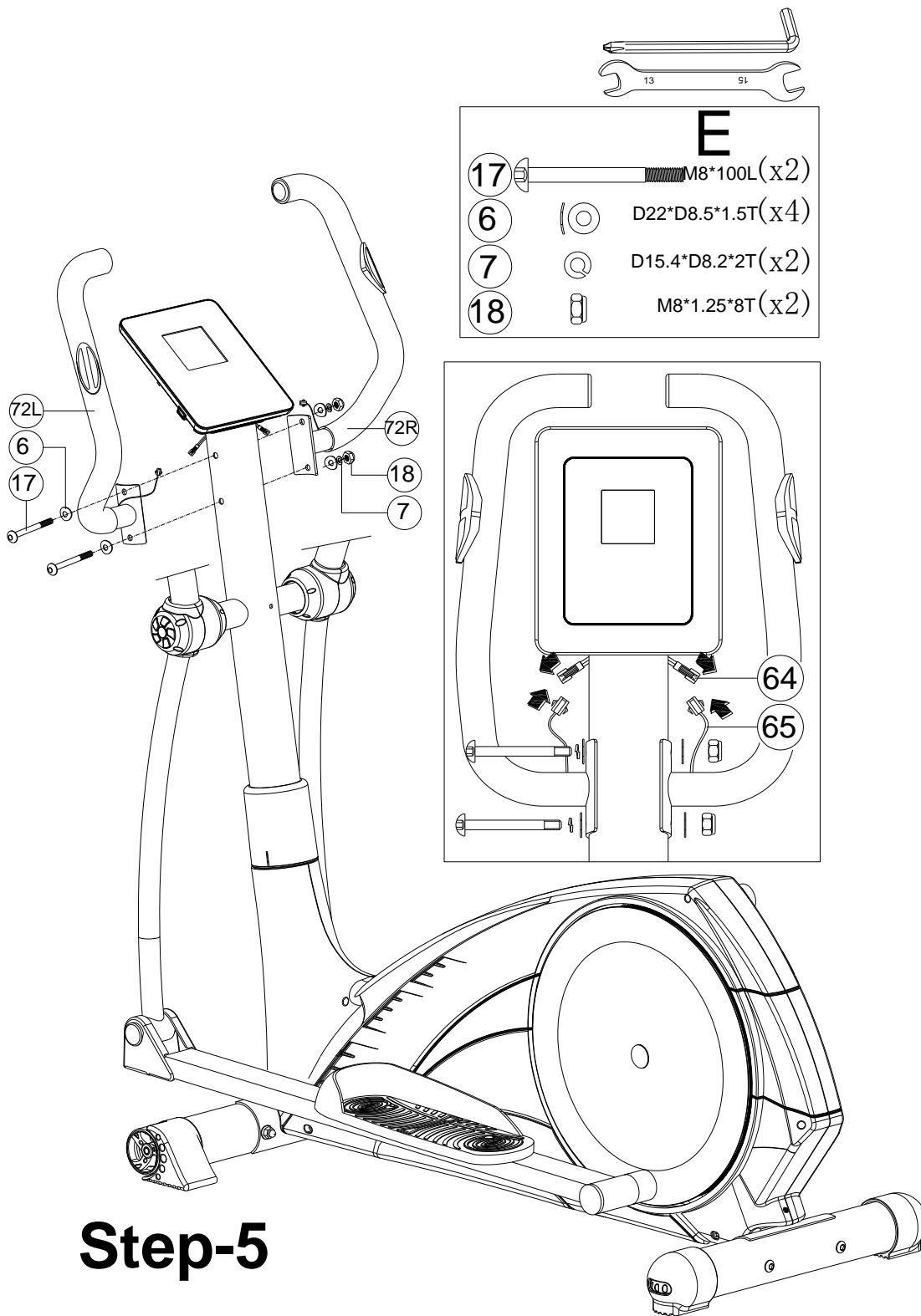
## STEG 4



### Step-4

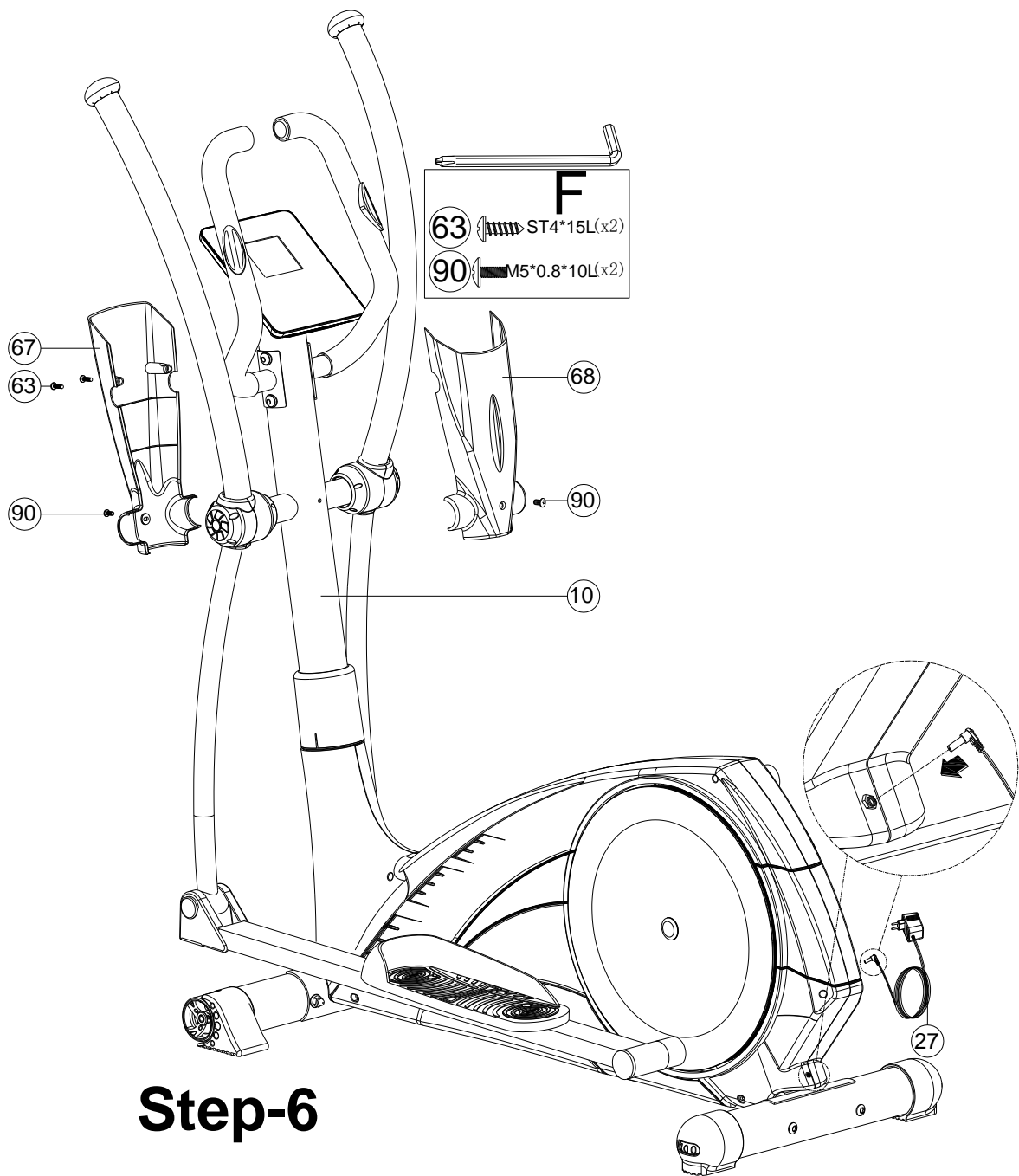
1. Koppla övre datorkabel (29) till datorn (64).
2. Fästa datorn (64) till styrstången (10) med hjälp av stjärnskruv (76).

## STEG 5



1. Fästa vänster och höger handtag (72L och 72R) till styrstäng (10) med hjälp av insexbult (17), kurvad skiva (6), springskiva (7) och nylonmutter (18).

## STEG 6



### Step-6

1. Fästa främre och bakre datorbrakett (67 och 68) till styrstängan (10) med hjälp av stjärnskruvor (63 og 90).

# DATOR

## FUNKTIONSKNAPPAR:

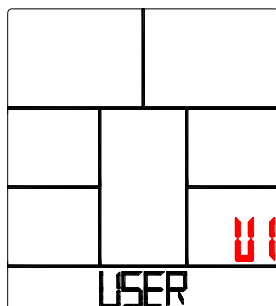
ENTER	Bekräftar inställningar och öppnar program.
RESET	Returnerar till huvudmenyn i stoppmodus och nollställer alla värden.
START/STOP	Startar eller stannar träningspasset.
RECOVERY (rekonv.)	Testar din återhämtning.
UP (upp)	Velger träningsmodus, og øker funksjonsvärden.
DOWN (ner)	Väljer träningsmodus, och sänker funksjonsvärden.
BODY FAT (kroppsfett)	Mäter kroppsfett.

## DISPLAY EXERCISE DATA:

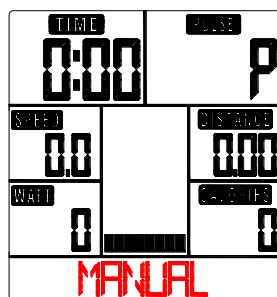
TIME (tid)	Skärmskala: 0:00~99:99 ; Inställningsskala: 0:00~99:00
DISTANCE (distans)	Skärmskala: 0.00~99.99 ; Inställningsskala: 0~99.90km
CALORIES (kalorier)	Skärmskala: 0~9999 ; Inställningsskala: 0.00~9990
PULSE (puls)	Skärmskala: P-30~230 ; Inställningsskala: 0-30~230
WATT	Skärmskala: 0~999 ; Inställningsskala: 10~350
SPEED (hastighet)	Visar hastighet från 0.0 till 99.9 km/t eller m/t
RPM (rotationer pr min)	Visar hur ofta hjulet roterar pr minut. Skärmskala: 0~999

## Använda datorn

1. Koppla till strömsladden. Datorn vill nu ljudindikera och skärmen aktiveras. Skriv in önskat information som GENDER (kön), AGE (ålder), HEIGHT (höjd) och WEIGHT (vikt) för programmen U1 till U4. Se ritning A.
2. Efter at den här informationen är ställt in, vill datorn gå till huvudmenyn. Se ritning B.

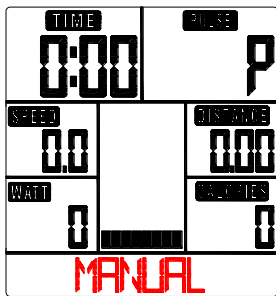


A



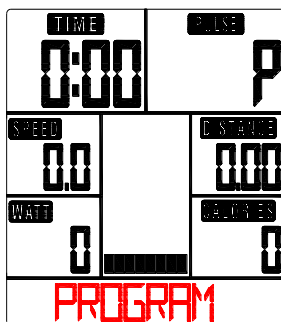
B

3. Det första träningsprogrammet i huvudmenyn, MANUAL, blinkar på skärmen. Tryck UP eller DOWN för att välja manuellt läge, 12 program, applikationer, HTC program eller WATT program.
4. QUICK START och MANUAL:  
Innan ett träningspass i manuellt läge startar, kan du ställa in önskade målvärden för tid, distans, kalorier och puls.  
Om du trycker på START / STOP direkt efter uppstart, kommer du starta manuellt läge utan att ställa in motionsvärden. Nivåerna kan justeras genom att trycka på UPP och NER-knapparna.



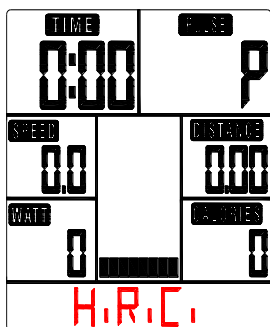
5. Program:

Om du väljer ett träningsprogram, kan du ställa in din träningstid. Tryck UPP och NED-knapparna för att välja ett av 12 program, och tryck på ENTER för att bekräfta. Nivåerna kan justeras genom att trycka på UPP och NED-knapparna.



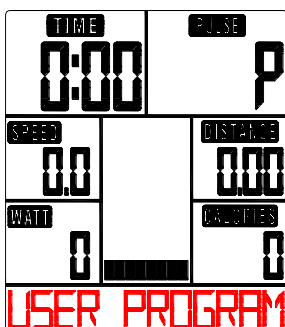
6. HRC:

Tryck UP eller DOWN för att välja mellan 55%, 75%, 90% eller TAG (Target Heart Rate). Standardvärde är 100. Du kan även ställa in din träningstid innan träningen börjar.



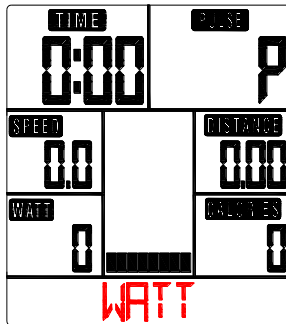
7. Förhandsinställda program:

Tryck UPP eller NED och bekräfta genom att trycka på ENTER för att utveckla din egen profil. Du kan ställa in de 20 segmenten. Tryck ENTER i två sekunder för att avsluta.



## 8. WATT:

Standardvärdet, 120, blinkar på skärmen för inställningsläget. Tryck UPP eller NER för att ställa in önskat värde i en skala från 10 till 350. Tryck ENTER för att bekräfta.



## 9. BODY FAT:

A. I stoppläget, tryck på FAT för att starta din mätning av kroppens fettprocent.

B. Håll båda händerna på pulssensorn i din mätning. På skärmen visas meddelandet "-" i åtta sekunder tills mätningen är över.

C Skärmen vill nu visa FAT-symbolet, din andel kroppsfett och BMI i 30 sekunder.

## 10. RECOVERY:

Efter ett träningspass, tryck RECOVERY och greppa runt pulsmätningen. Alla skärmfunktionerna kommer nu att stanna och kommer att räknas ned från 60 sekunder. Skärmen kommer då att ge dig en rating från F1 till F6, där F1 är bäst och F6 är sämst. Regelbunden motion kommer att förbättra denna karaktär.

Tryck på RECOVERY-knappen igen för att återgå till huvudmenyn.

### Anmärkning:

1 Datorn behöver ett 9V, 0,5 mA adapter.

2 Om datorn inte tar emot signaler från pedalerna i 4 minuter, kommer det att gå i ide. All information kommer att lagras tills du återupptar träningspasset.

3 Om datorn inte fungerar riktigt, dra adaptern ut från väggen och sätt i den igen.



## **VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE**

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan [www.mylناسport.se/service](http://www.mylناسport.se/service). Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED  
PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

## **BESTÄLLNING AV RESERVDELAR**

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

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

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").



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.mylناسport.no](http://www.mylناسport.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.mylناسport.se](http://www.mylناسport.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.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com)