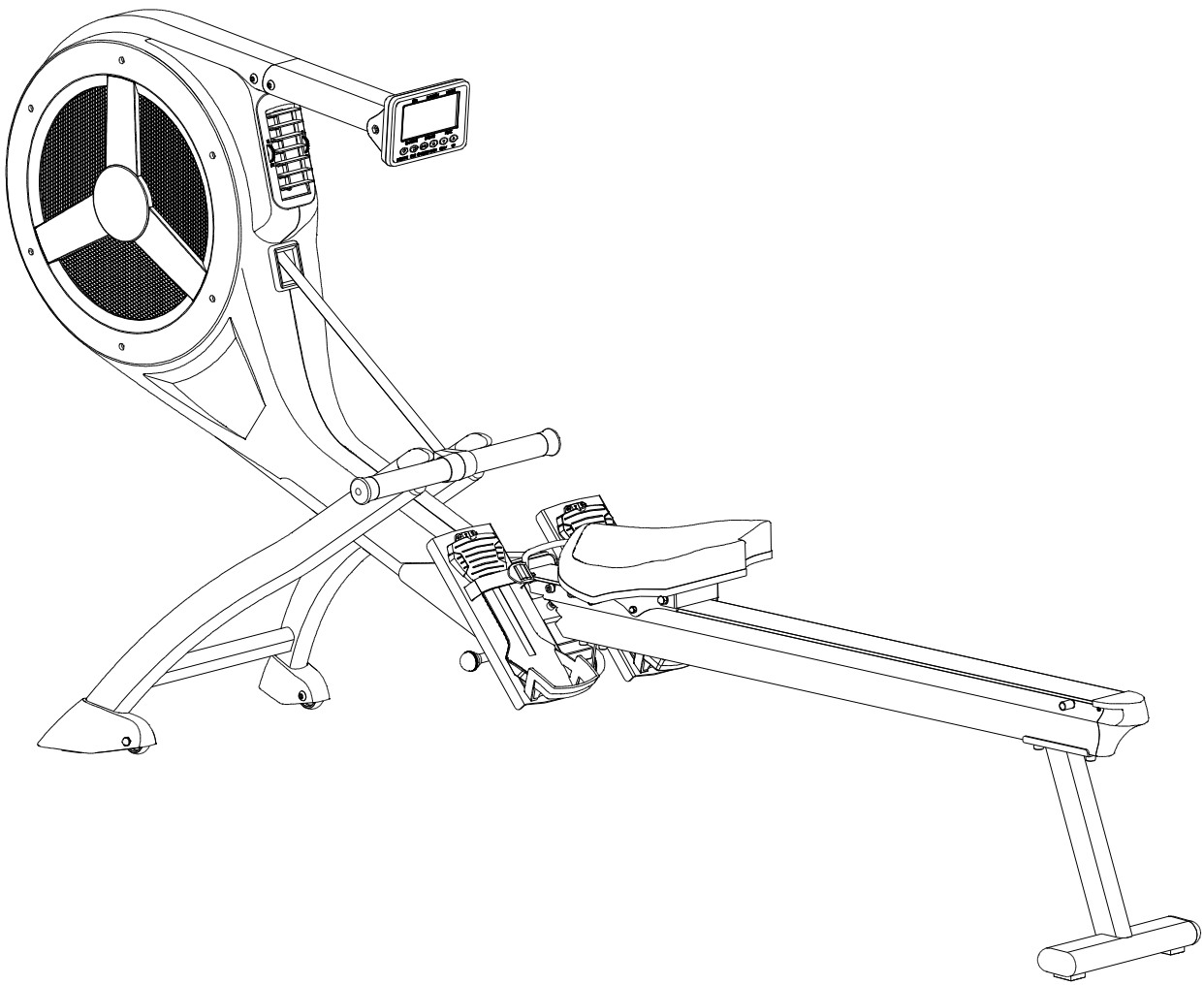


# **M**ASTERFIT

## **TP340R**

### **Norsk brukerveiledning**



# INNHold

Forholdsregler	3
Oversiktsdiagram	4
Deleliste	5
Montering	7
Computer	14
Drift	21
Vedlikehold	23
Service	24

# FORHOLDSREGLER

1. Vennligst forsikre deg om at du har lest og forstått instruksjonene i denne brukerveiledningen før du monterer og benytter deg av dette apparatet.
2. Dette apparatet er kun utviklet for innendørs bruk i privat eller lett kommersiell sammenheng.
3. Inspiser apparatet før bruk for å forsikre deg om at alle bolter og muttere sitter godt.
4. Pass på at apparatet står stabilt på underlaget – unngå ujevne underlag.
5. De fleste treningsapparater er ikke anbefalt for små barn, og barn bør dermed ikke ha tilgang til dette apparatet uten oppsyn.
6. Vennligst forsikre deg om at andre personer oppholder seg på trygg avstand når du benytter deg av apparatet. Apparatet har bevegelige deler.
7. Ta av deg alle smykker, inkludert ringer og kjeder, før du benytter deg av apparatet.
8. Ikle deg alltid passende treningsklær og joggesko når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løstsittende klær som kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler under bruk.
9. Varm opp i fem til ti minutter før hver treningsøkt, og trapp ned i fem til ti minutter etter at økten er over. Dette vil gjøre at pulsen din økes og senkes gradvis, og vil forebygge muskelstrekk.
10. Ikke hold pusten mens du trener. Du bør puste på normal måte i sammenheng med intensitetsnivået på treningsøkten.
11. Tillat deg selv tilstrekkelig hvile mellom hver treningsøkt. Muskler tones og utvikles i disse hvileperiodene. Nybegynnere bør trene to ganger i uken, og gradvis øke denne mengden til fire eller fem ganger i uken.
12. Ikke overdriv treningen. Feil eller overdrevet trening kan føre til skader.
13. Maks brukervekt for dette apparatet er 150 kg.

Merk: Du bør snakke med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dersom du føler deg kvalm, svimmel eller opplever annet ubehag i forbindelse med treningen, bør du umiddelbart avslutte økten og snakke med en lege.

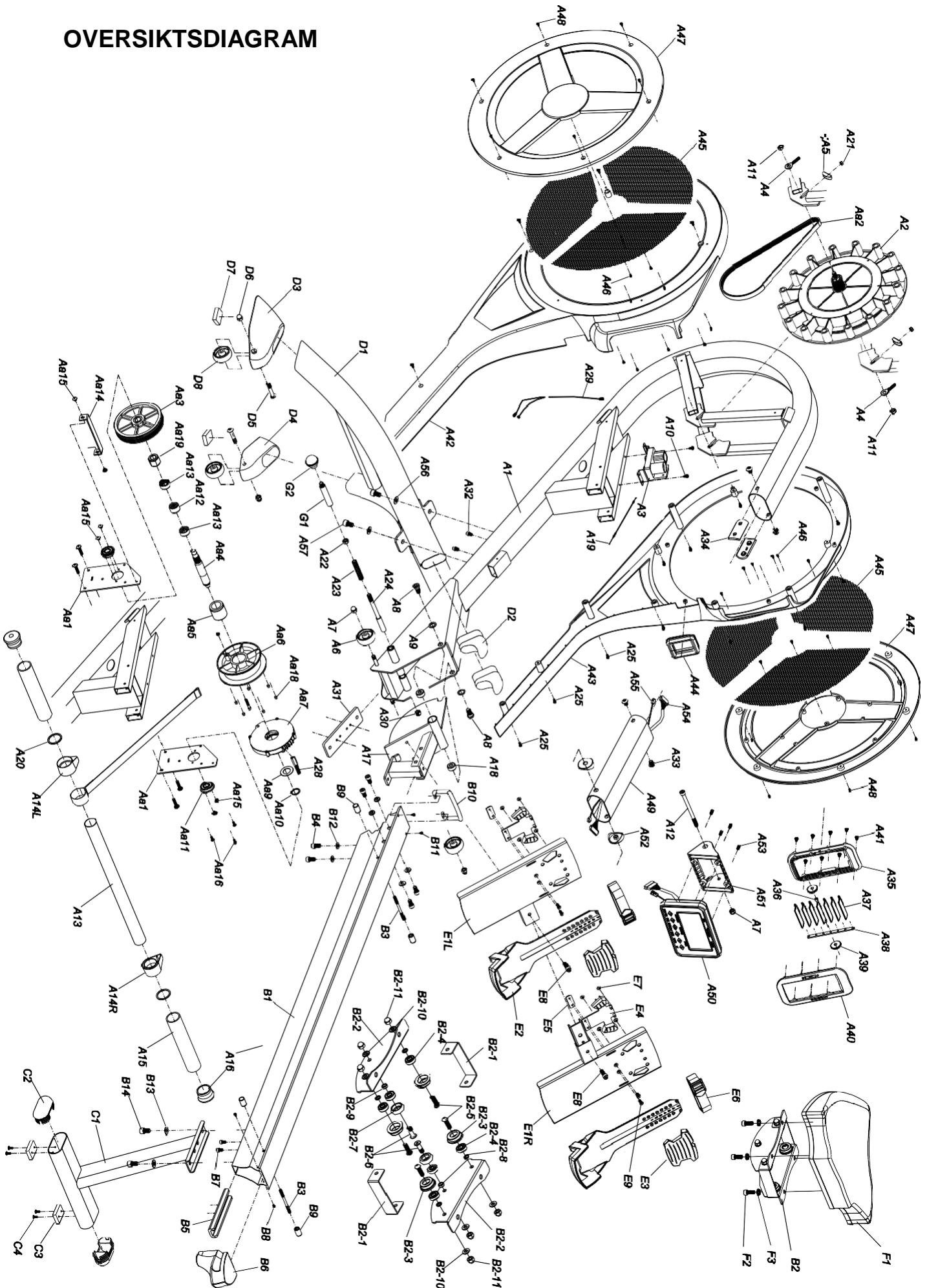
Sikkerhetsnivået på dette apparatet kan kun opprettholdes dersom det inspiseres ofte for skader eller slitasje.

Dette apparatet er ikke utviklet for brukere under 14 år.

Vennligst hold en distanse på én meter fra hver side av apparatet når det er i bruk.

Les godt gjennom disse instruksjonene. Monter apparatet i henhold til stegene i denne brukerveiledningen. Forsikre deg om at du har *alle* nødvendige deler før du påbegynner monteringen. Se siste side for kontaktdetaljer.

# OVERSIKTSDIAGRAM



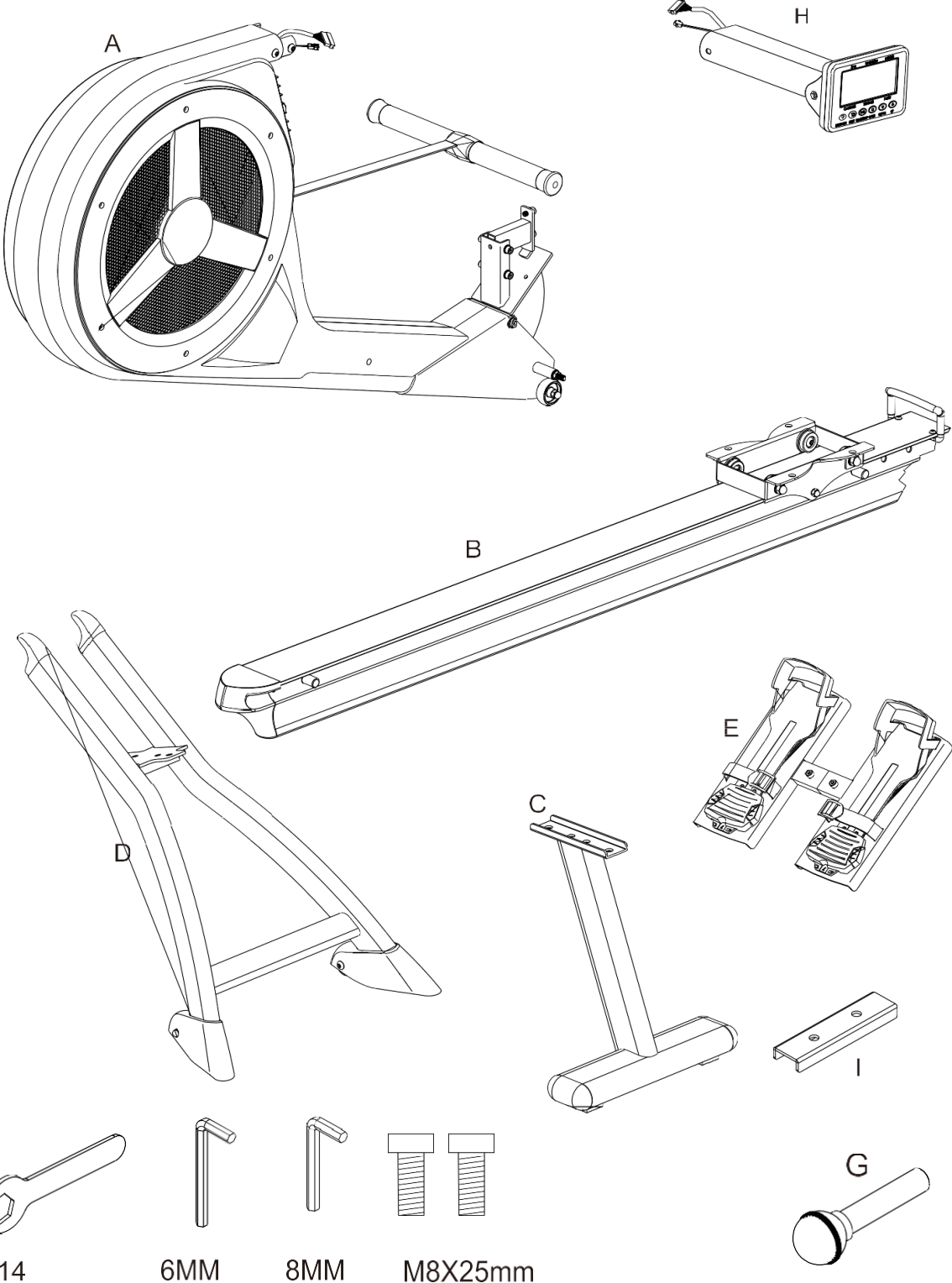
## DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant	Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant
A1	Hovedramme		1	A40	Øvre viftedeksel		1
A2	Viftehjul	Φ345_16	1	A41	Stjerneskrue		8
A3	Motstandsmotor		1	A42	Venstre deksel		1
A4	Justeringsbase	M6	2	A43	Høyre deksel		1
A5	Koblelenke	D10	2	A44	Belteportdeksel		1
A6	Hjul	Φ50×24mm	4	A45	Netting		6
A7	Flat skive	M10×1.5T×Φ20	2	A46	Stjerneskrue		18
A8	Unbrakobolt	M10×16mm	2	A47	Viftedisk		2
A9	Flat skive	M10	2	A48	Stjerneskrue		12
A10	Skruer	4×12mm	2	A49	Tube		1
A11	Mutter	3/8"	2	A50	Monitor	SM-5880	1
A12	Unbrakobolt	M10×16mm	2	A51	Computerrygg		1
A13	Spak		1	A52	Skive	Φ8.3x Φ25x3T	4
A14L	Venstre hylse		1	A53	Stjerneskrue	M5 x 10mm	4
A14R	Høyre hylse		1	A54	Kabel (1)	12P	1
A15	Formgrep		2	A55	Kabel (2)	3P, 400mm	1
A16	Hette		2	A56	Kupplermutter	M8	1
A17	Skaftsett		1	A57	Unbrakobolt	M8 x 85mm	1
A18	Indre hylse	Φ21.5×12mm	2	Aa1	Beltehjulsbrakett	88×166×3T	2
A19	Kabel		1	Aa2	Belte	290 J6	1
A20	Plastikkskive	Φ38×Φ32×2T	2	Aa3	Beltreimskive	3580	1
A21	Nylonmutter	M6	2	Aa4	Hjulakse	race	1
A22	Mutter	3/8-16_14	1	Aa5	Ytre lagerring	3580	1
A23	Fjær	Φ10×14 ×65mm	1	Aa6	Hjul	3580	1
A24	Pinne	Φ12.7×128mm	1	Aa7	Fjærboks		1
A25	Skruer	4×16mm	15	Aa9	Jernskive		1
A28	Sensorledning	2P 250mm	2	Aa10	Ring		1
A29	Kabel	3P + 3P	1	Aa11	Kulelager	6201ZZ	2
A30	Hette	Φ1/2"	1	Aa12	Enveislager	FC 2016	1
A31	Festeplate		1	Aa13	Nållager	HK 2012	2
A32	Unbrakobolt		2	Aa14	Låseplate		1
A33	Unbrakobolt		4	Aa15	Stjerneskrue	M5×6mm	6
A34	Kobleplate		2	Aa16	Skruer	4×12"	3
A35	Viftebrakett		1	Aa18	Magnet	Φ6×5T	6
A36	Justeringsblad		1	Aa19	Skruer	M16×P1.5	1
A37	Blad		6				
A38	Låsestang		1				
A39	Justeringskrue		2				

Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant	Nr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Ant
B1	Aluminiumsguide	Guide	1	D1	Fremre fotsett		1
B2	Seteramme		1	D2	Endeplugg		2
B2-1	Beskyttelsesplate	PR-B734	2	D3	Venstre fothette		1
B2-2	Sideplate	PR-B828	2	D4	Høyre fothette		1
B2-3	Hjul-1	PT3690	4	D5	Unbrakobolt	M8x40mm	2
B2-4	Kulelager	PR-608ZZ(BMC)	6	D6		M8	2
B2-5	Unbrakobolt	M8x25mm	4		Kuppelmutter		
B2-6	Skrue	M8x25mm	2	D7	Kvadratisk pute		2
B2-7	Hjul-2	PT3690-1	2	D8	Hjul	Φ50x24mm	2
B2-8	Spacer	Φ8xΦ12x2mm	4				
B2-9	Spacer	Φ8xΦ12x5mm	2	E1L	Venstre pedallet		1
B2-10	Flat skive	M8xΦ16x2.0T	6	E1R	Høyre pedallet		1
B2-11	Kuppelmutter	M8	6	E2	Justeringspedal		2
B3	Akse		2	E3	Pedal		2
B4	Unbrakobolt	M8x16mm	6	E4	Pedalknapp		2
B5	Øvre skinne		1	E5	Trykkeplate		2
B6			1	E6	Pedalstropp		2
	Endehette			E7	Skrue	M4x8mm	8
B7	Unbrakobolt		2				
B8	Stjerneskrue	5x10"	2	E8	Unbrakobolt	M8x25mm	2
B9	Plastikkdel		4	E9	Stjerneskrue	M5x15mm	4
B10	Skinnespak		1				
B11	Unbrakobolt	M5x10mm	2	F1	Sete		1
B12	Flat skive	M8xΦ16x1.5T	6	F2	Unbrakobolt	M8x16mm	4
B13	Flat skive	M10x1.5TxΦ20	2	F3	Flat skive	M8xΦ16x1.5T	4
B14	Unbrakobolt	M10x16mm	2				
				G1	Kobleskaft	Φ15x80mm	1
C1	Bakre fotsett		1	G2	Pinne	3/8"	1
C2	Oval hette	40x80	4				
C3	Kvadratisk pute	40x32mm	4				
C4	Skrue	4x12mm	4				

# MONTERING

Pakkliste



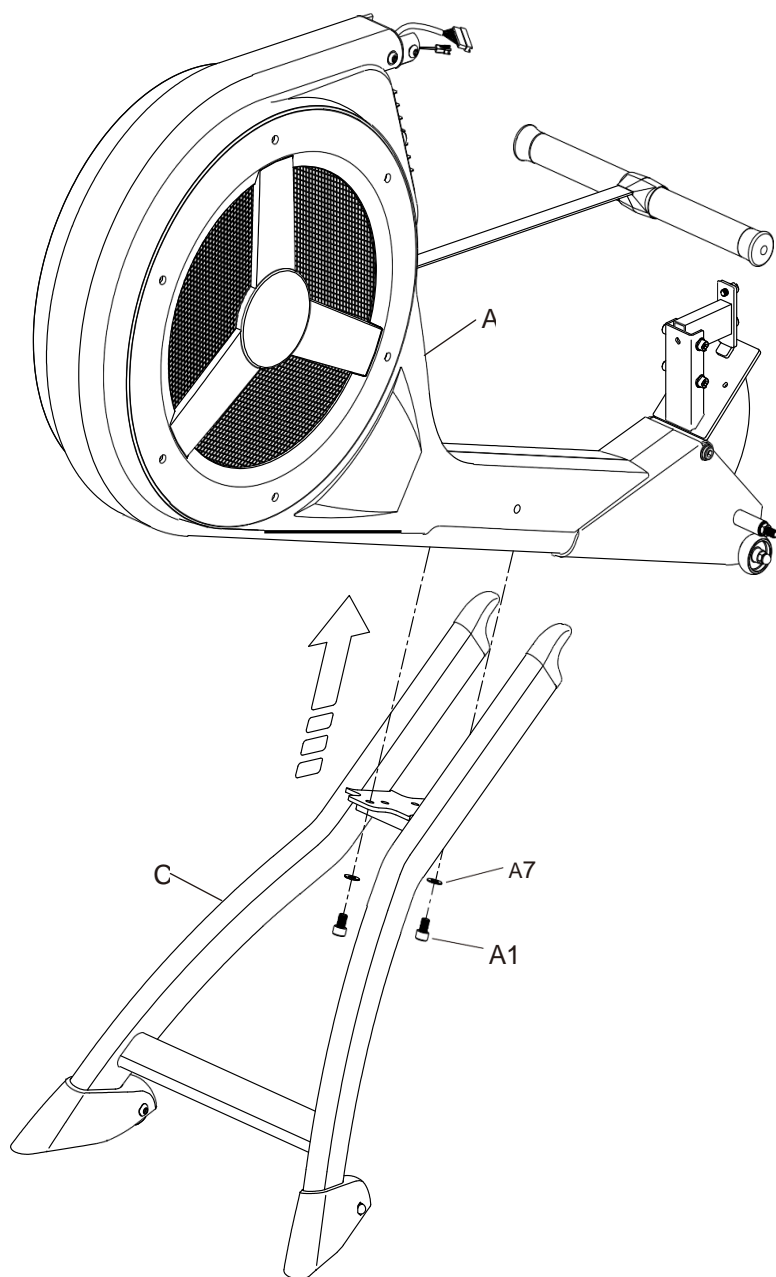
M14

6MM

8MM

M8X25mm

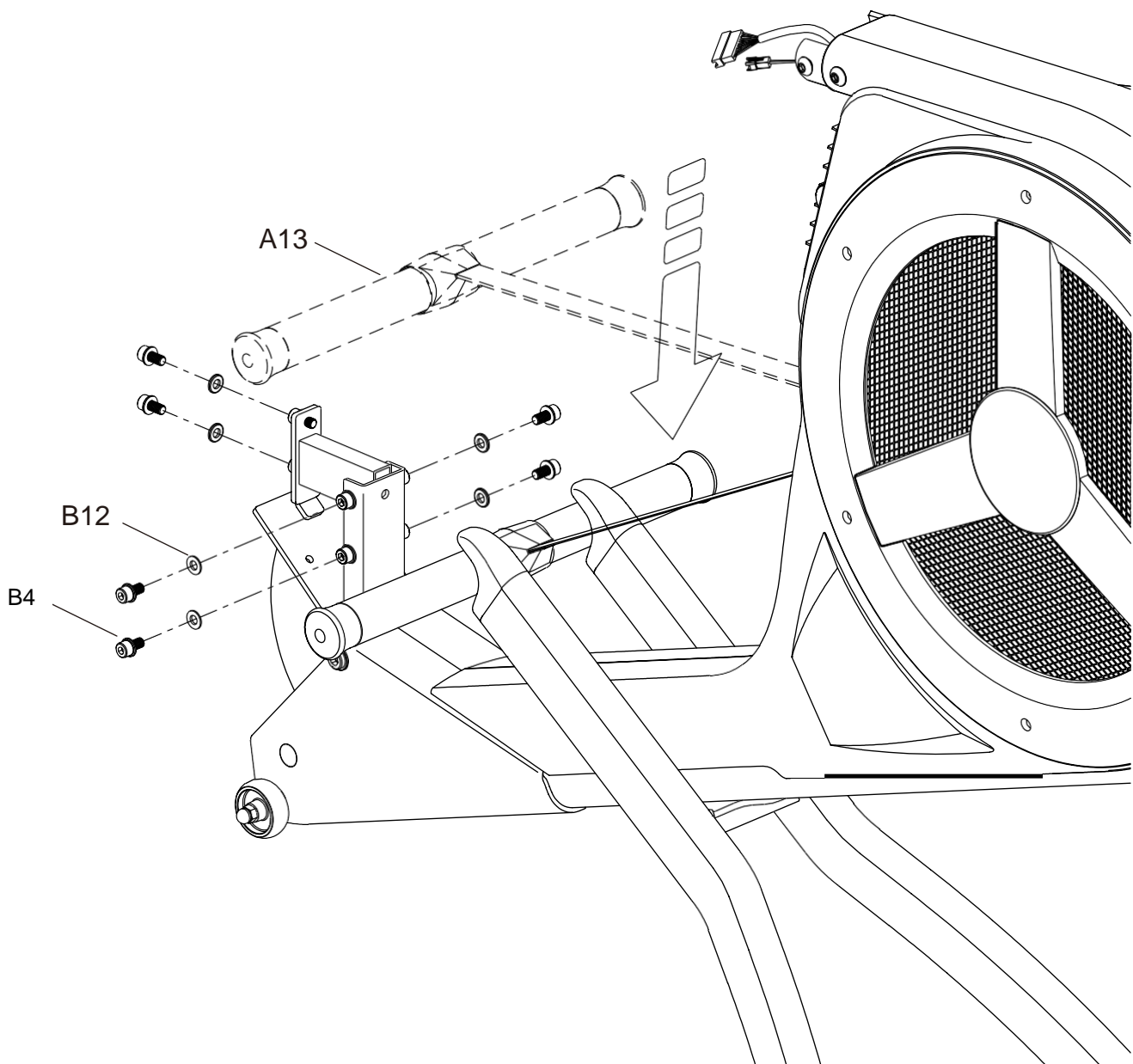
G



**Steg 1:**

- 1a. Fjern unbrakoboltene (A12) og de flate skivene (A7) fra hovedrammen (A).
- 1b. Fest hovedrammen (A) til fremre fotsett (C) med unbrakoboltene (A12) og de flate skivene (A7) som du fjernet i forrige steg.

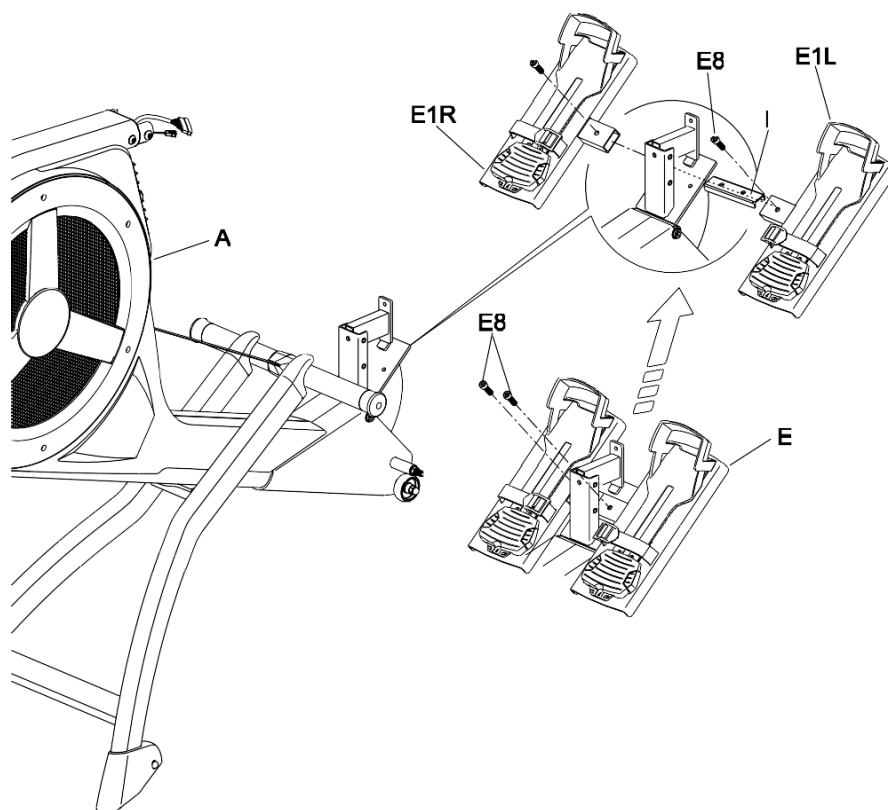




**Steg 2:**

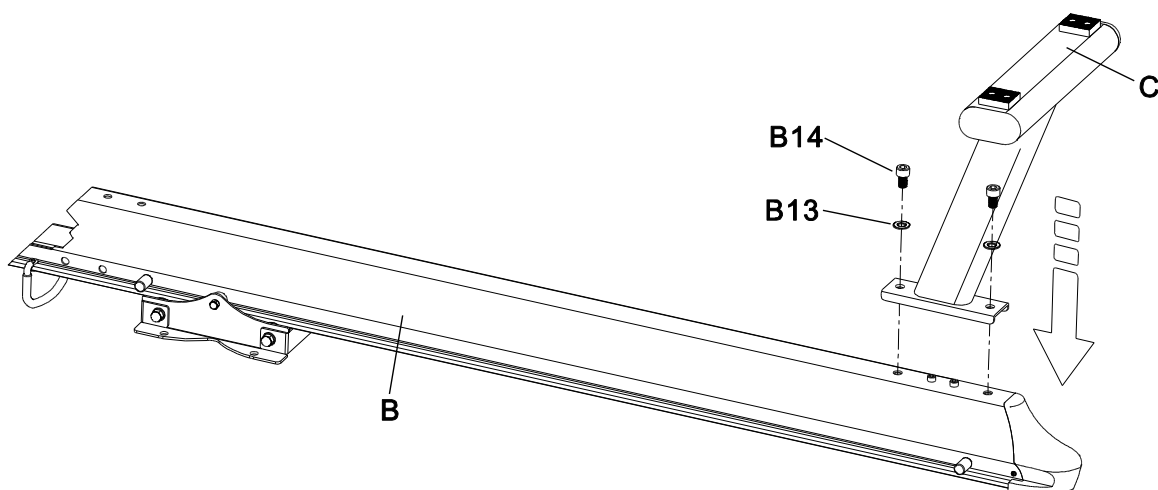
2a. Fest spaken (A13) til fremre fotsett (C).

2b. Fjern unbrakoboltene (B4) og de flate skivene (B12) fra hoveddrummen (A).



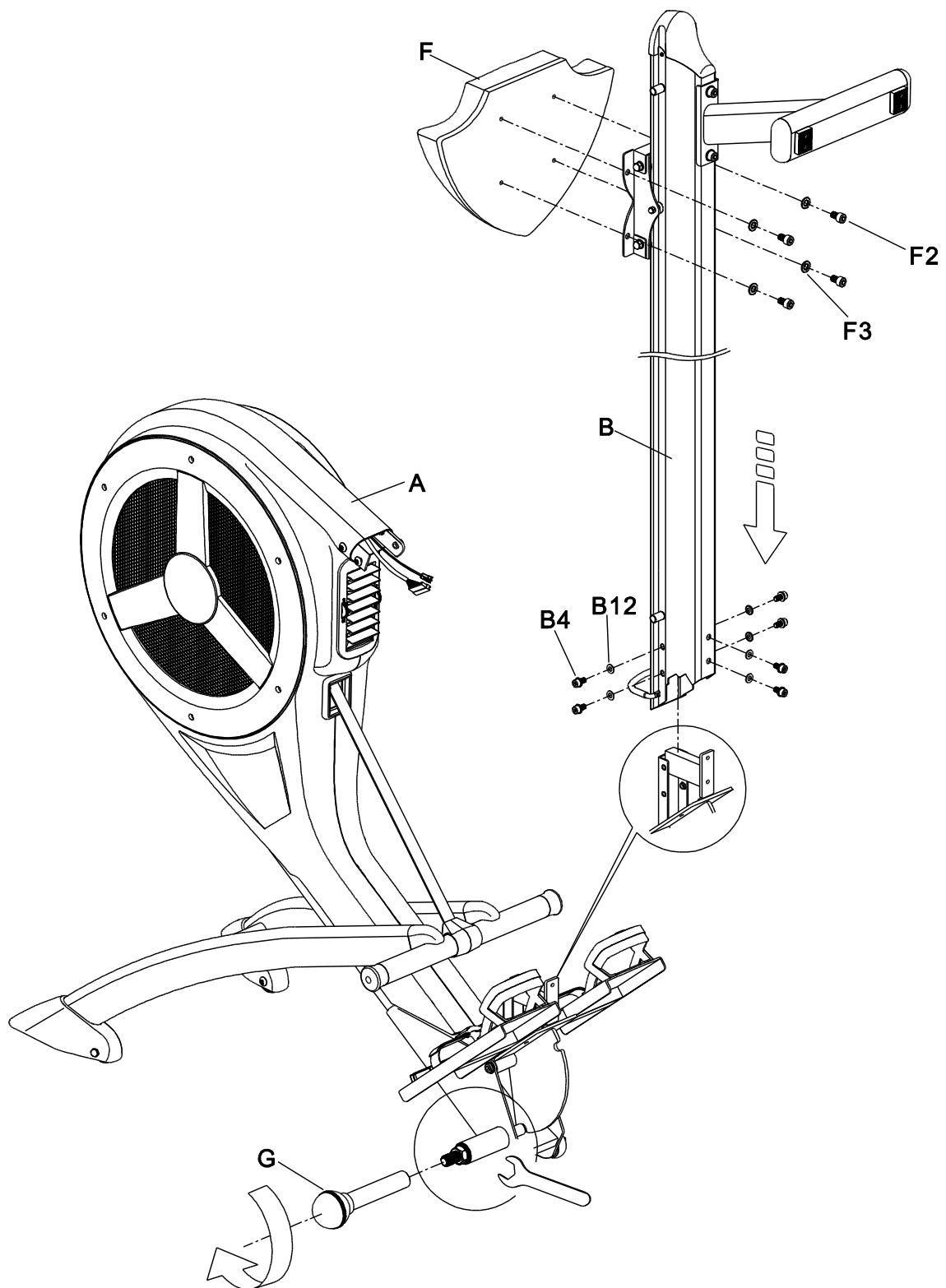
**Steg 3:**

3a. Fjern unbrakoboltene (E8) fra pedallet (E) og separer de to pedale (E1L & E1R).  
 3b. Før de to pedale (E1L & E1R) gjennom hovedrammen (A). Fest begge pedale til hovedrammen med unbrakoboltene du fjernet i forrige steg.



**Steg 4:**

Fjern unbrakoboltene (B14) og de flate skivene (B13) fra aluminiumsskinen (B). Fest bakre fotsett (C) til aluminiumsskinen (B) med disse unbrakoboltene.

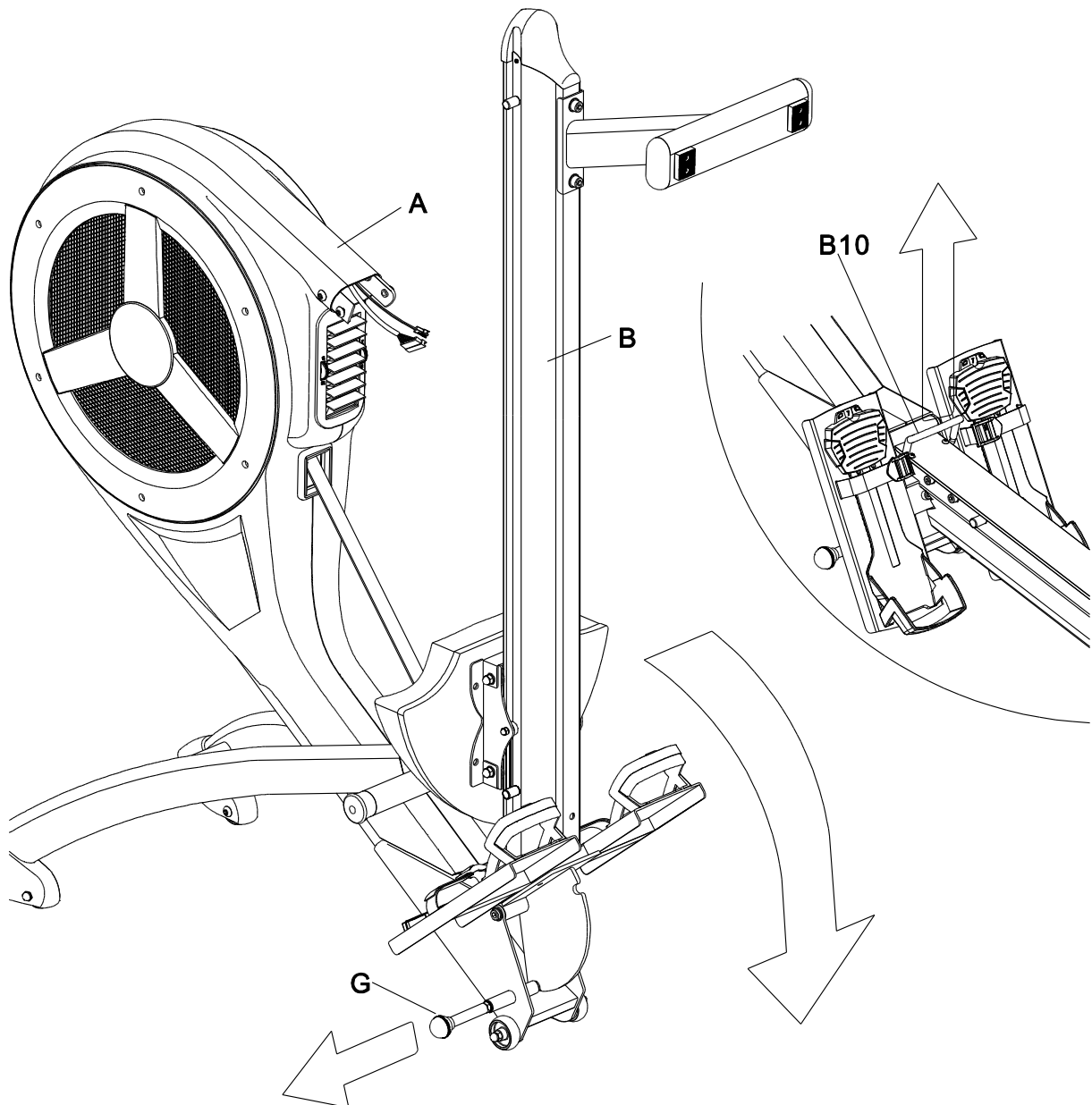


### Steg 5:

5a. Før aluminiumsskinnen (B) inn i hovedrammen (A), og fest godt med unbrakoboltene (B4) og de flate skivene (B12) du fjernet i steg 2b.

5b. Fjern unbrakoboltene (F2) og de flate skivene (F3) fra setet (F), og fest setet (F) godt til aluminiumsskinnen (B) med unbrakoboltene og de flate skivene du nettopp fjernet.

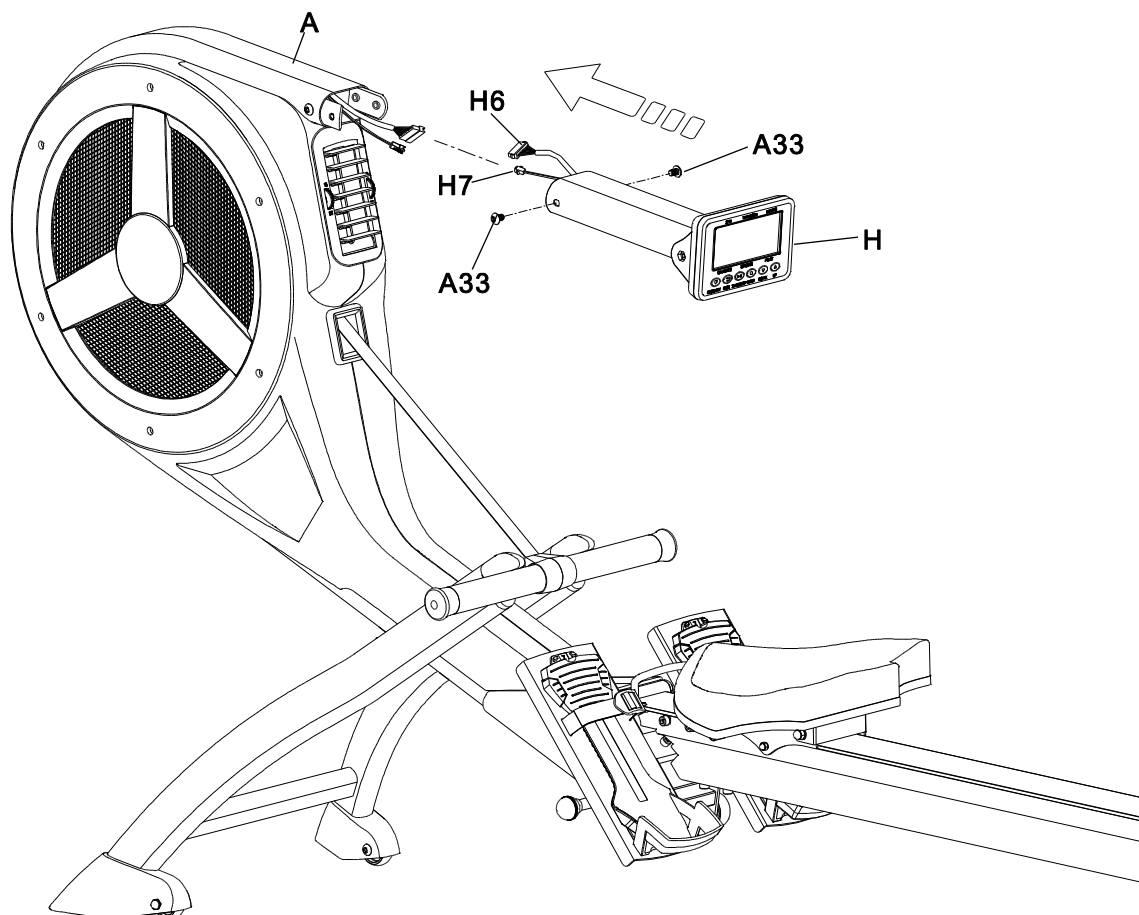
5c. Lås drapinnen (G2) til hovedrammen (A) med det inkluderte verktøyet.



**Steg 6:**

Hold aluminiumsskinnen (B) og dra pinnen (G) forsiktig for å slippe aluminiumsskinnen (B). Hold pinnen (G2) helt til aluminiumsskinnen sitter på gulvet. Løft skinnespaken (B10) til du kan høre et klikk. Maskinen er nå klar til bruk.

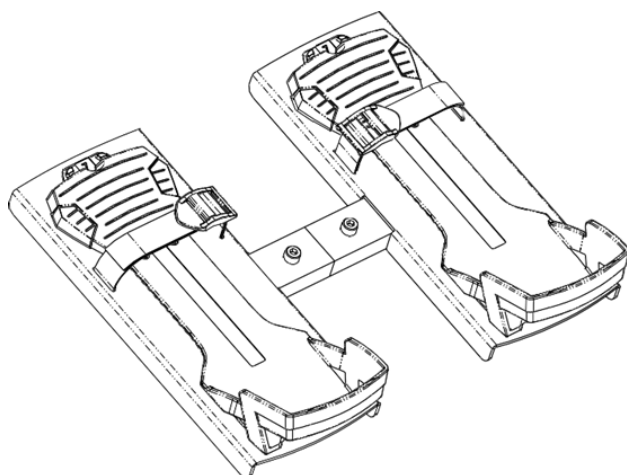
Løft aluminiumsskinnen (B) ved å først dra i drapinnen (G) og løft deretter aluminiumsskinnen til du kan høre et klikk. Forsikre deg om at pinnen sitter godt på plass. Når aluminiumsskinnen er hevet, kan du forsiktig flytte apparatet ved å holde tak i skinnen.



**Steg 7:**

7a. Fjern unbrakbolten (A33) fra hovedrammen (A). Koble 12-pinne- (H6) og 3-pinne-adaptorledningene (H7) til sensorledningen på hovedrammen.

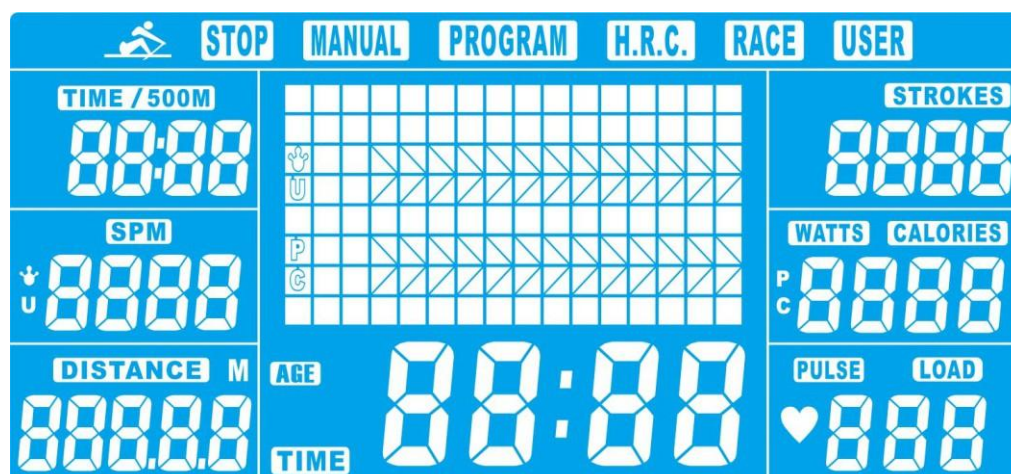
7b. Fest computersettet (H) til hovedrammen (A) med unbrakbolten (A33) du nettopp fjernet.



**Steg 8:**

Trykk pedalknappene for å justere pedalene etter hva som passer deg best.

## COMPUTER



### SKJERMFUNKSJONER:

Navn:	Beskrivelse:
SPM	Rotak pr minutt Skala: 0 – 999
TIME/500M	Treningstid Skala: 0:00 – 99:00 Ruller med seks sekunders mellomrom. Computeren vil vise tiden du trenger på å ro 500 meter i henhold til inneværende hastighet.
DISTANCE	Rodistanse Skala: 0 – 9999M
WATT	Skala: 0 – 999
CALORIES	Kalorier forbrant under roingen Skjemskala: 0 – 9999 / Innstillingskala: 0 – 9990 Cal
STROKES	Fullførte rotak Skala: 0 – 9999 Ruller med seks sekunders mellomrom sammen med TOTAL STROKE TOTAL STROKE-verdi nullstilles hver gang adaptoren kobles fra.
PULSE	Puls vises i BPM under treningsøkten. Skala: 0-30 – 240
LOAD	Motstandsnivå: 1 – 16
TIME	Total treningstid under treningsøkten
MANUAL	Manuelt treningsprogram
PROGRAM	12 forhåndsinnstilte programmer
HRC	Målverdi for puls
RACE	Konkurransen mellom brukeren og computeren
USER	Brukerinnstilte programmer

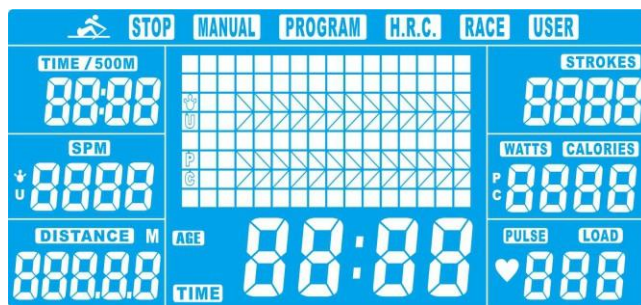
## KNAPPEFUNKSJONER:

Navn:	Beskrivelse:
UP	Valg av innstillinger
	Øker motstands nivå
DOWN	Valg av innstillinger
	Senker motstands nivå
ENTER	Bekrefter innstilling eller valg
RESET	Hold nede i to sekunder for å starte computeren på nytt.
	Nullstiller innstillingsverdi
	Går tilbake til hovedmenyen når økten er over.
START/STOP	Starter og stanser treningsøkten.
RECOVERY	Tester rekonvalesens.

## DRIFT

Skrum på strømmen:

Koble til strømforsyningen (eller hold RESET nede i to sekunder). Computeren vil nå skru seg på, og alle segmentene på skjermen vil lyse i to sekunder. Du vil deretter bli tatt til programmenyen.



Skrum av strømmen:

Dersom computeren ikke mottar signaler fra verken knapper eller rotak på fire minutter, vil den gå i dvalemodus. Alle verdier vil bli lagret slik at de kan fortsettes når computeren vekkes igjen.

Funksjonsvalg:

I programmenyen vil MANUAL blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge mellom følgende funksjoner: MANUAL, PROGRAM, HRC, RACE og USER. Bekreft deretter valget ved å trykke på ENTER.

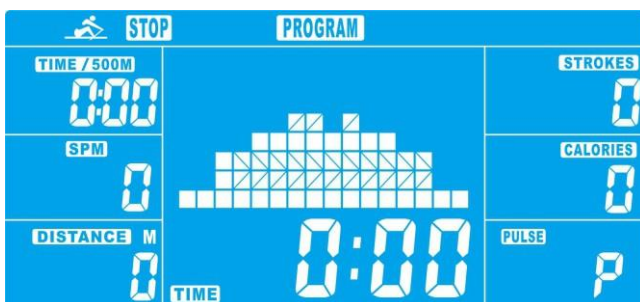
#### Manuell modus:

1. Trykk START/STOP fra hovedmenyen for å påbegynne en manuell treningsøkt.
2. Trykk UP eller DOWN for å velge MANUAL, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP eller DOWN for å stille inn målverdier for TIME/DISTANCE (tid/distanse), CALORIES (kalorier) eller PULSE (puls). Trykk ENTER for å bekrefte. Tid og distanse kan ikke bli forhåndsstilt samtidig.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
5. Når en av målverdiene har talt ned til 0 vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
6. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



#### Programmer:

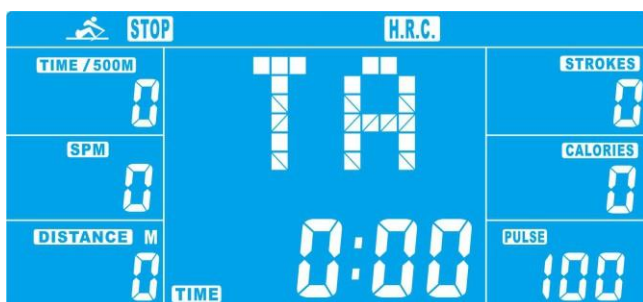
1. Trykk UP eller DOWN for å velge PROGRAM. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å velge profil (P1 – P12), og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk UP eller DOWN for å stille ønsket treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstands nivå.
5. Når nedtellingen av treningstiden er over vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
6. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.





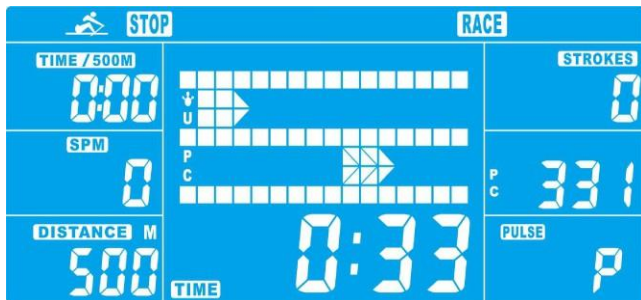
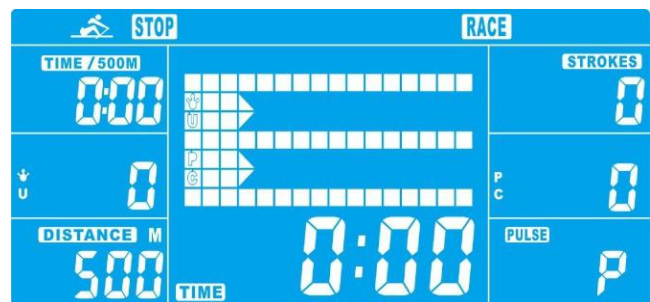
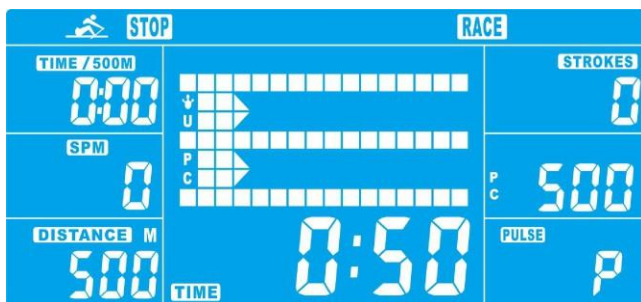
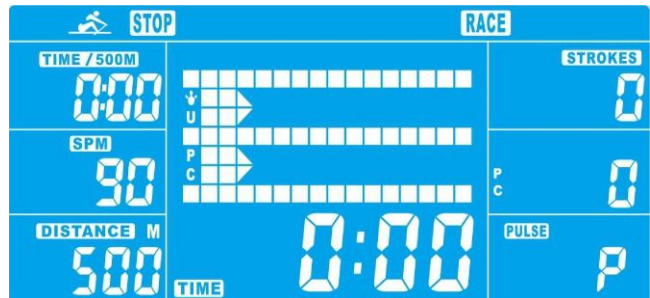
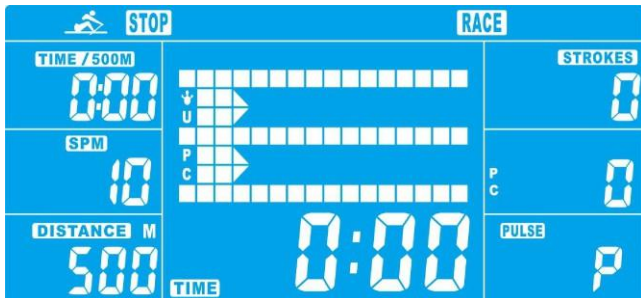
### HRC-modus (puls):

1. Trykk UP eller DOWN for å velge HRC-modus. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn AGE (alder). Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi for alder er 25.
3. Trykk UP eller DOWN for å velge 55%, 75%, 90% eller TARGET HR (målverdi for puls). Standardverdier er som følger: 107bpm (55%); 146bpm (75%); 175bpm (90%), 100bpm (TAG). Når du velger TAG, vil standardverdien blinke på skjermen. Trykk UP eller DOWN for å velge en målverdi mellom 0-30 og 230.
4. Trykk UP eller DOWN for å stille ønsket treningstid.
5. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Dersom konsollet ikke oppdager pulsavlesning, vil et hjertesymbol dukke opp på skjermen som påminnelse. Systemet vil stanse dersom det ikke mottar pulssignaler på 30 sekunder. Når konsollet oppdager pulssignalet, vil treningstiden telles ned fra forhåndsinnstilt verdi. Når den forhåndsinnstilte treningstiden er over vil konsollet lydindikere og økten avsluttes.
6. Dersom brukerens puls er lavere enn forhåndsinnstilt verdi, vil konsollet øke motstandsnivået med ett nivå hvert 30. sekund til det når øverste nivå. Dersom brukerens puls overstiger målverdien vil systemet senke motstandsnivået med ett nivå hvert 15. sekund til det når laveste nivå. Dersom brukerens puls fremdeles er høyere enn forhåndsinnstilt puls vil treningsøkten avsluttes av hensyn til brukerens sikkerhet. Dersom konsollet ikke oppdager pulssignaler vil systemet umiddelbart senke motstandsnivået med ett nivå for deretter å senke det med ett nivå hvert 15. sekund til det når laveste nivå. Dersom konsollet ikke mottar pulssignaler på 30 sekunder, vil treningsøkten avsluttes.
7. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



### Race-modus:

1. Trykk UP eller DOWN for å velge RACE. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn SPM (standardverdi: 10) og DISTANCE (standardverdi: 500), og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Skjermen vil vise statusene til både brukeren og computeren. Brukerens status vises i USER-søylen, mens computerens status vises i PC-søylen.
4. Når en av funksjonene når forhåndsinnlagt målverdi vil konsollet lydindikere og økten avsluttes.
5. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



#### USER-modus (bruker):

1. Trykk UP eller DOWN for å velge USER. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Trykk UP eller DOWN for å stille inn motstandsnivå på hver segmentsøyle, og trykk ENTER for å gå til neste søyle. Hold MODE inne for å avslutte eller for å gå ut av innstillingsmodus.
3. Trykk UP eller DOWN for å stille inn ønsket treningstid, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Trykk START/STOP for å starte treningsøkten. Trykk UP eller DOWN for å justere motstandsnivå.
5. Når en av målverdiene har talt ned til 0 vil konsollet lydindikere og deretter stanse.
6. Trykk START/STOP for å sette treningsøkten på pause.
7. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

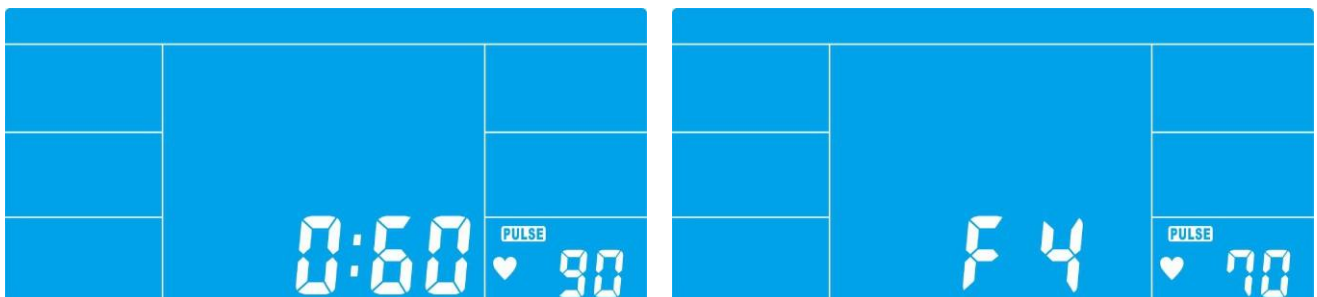


#### RECOVERY (rekonvalesens):

1. Brukeren er må ikle seg pulsbelte for å benytte seg av denne funksjonen. Når brukerens puls vises på computeren, trykk RECOVERY.
2. Klokken vil nå telle ned fra 60 sekunder.
3. Computeren vil deretter vise din rekonvalesens ved å gi deg en av følgende karakterer:

F1.0	=	Fantastisk
F1.0 – F1.9	=	Veldig bra
F2.0 – F2.9	=	Bra
F3.0 – F3.9	=	Greit
F4.0 – F5.9	=	Under gjennomsnittet
F6.0	=	Dårlig

4. Trykk RECOVERY på nytt for å gå tilbake til hovedmenyen.

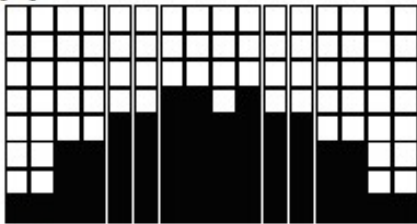


## Feilsøk:

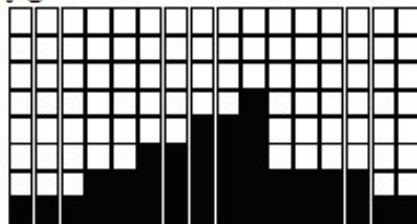
1. Dersom du får feilmeldingen E-2, betyr dette at du må forsikre deg om at alle ledningene er tilkoblet og uskadet.
2. Dersom konsollet ikke mottar signaler på fire minutter vil det gå inn i dvalemodus.

## Programprofiler: P1 – P12

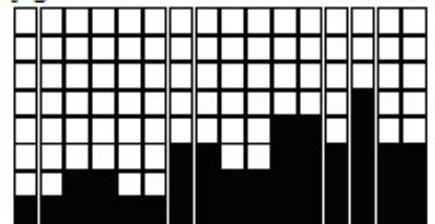
P1



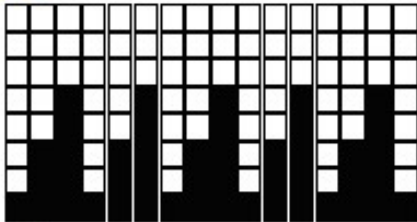
P5



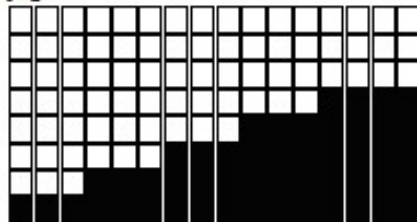
P9



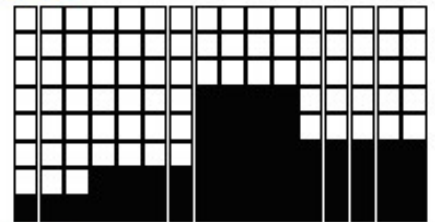
P2



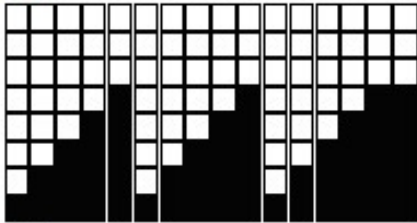
P6



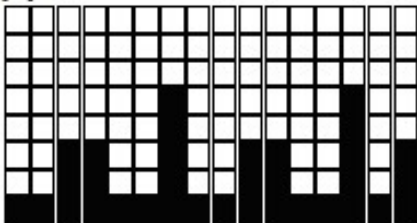
P10



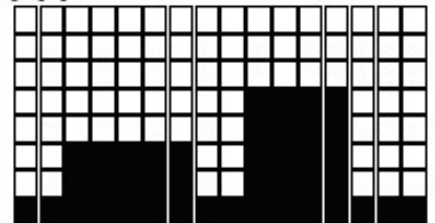
P3



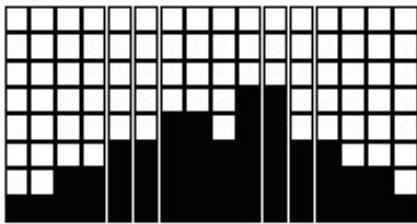
P7



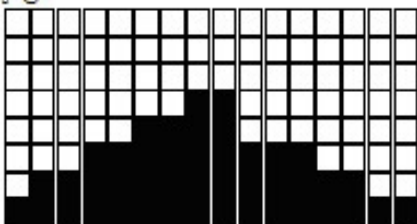
P11



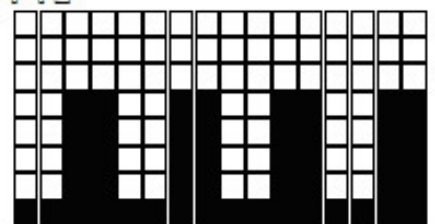
P4



P8



P12



## DRIFT

Bruk romaskinen som vist på fotografiene under.



## OPPVARMING

Oppvarming er en viktig del av hver treningsøkt. Det forbereder kroppen for mer intens trening og reduserer risikoen for ledd- og kroppsskader ved å øke blodomløpet og oksygenet til musklene, samtidig som det øker kroppstemperaturen.

## FORSLAG TIL TØYING

De følgende bildene viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

### Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.



### Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



### Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.



### Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



### Achillessene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.



## RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

1. Forsikre deg regelmessig om at alle deler har jevne bevegelser. Påfør smøremiddel for å forbedre dette på alle områder unntatt håndtaket.
2. Tørk av apparatet regelmessig for å holde det rent. Bruk et fuktig håndkle på plastdelene, og bruk et tørt håndkle på metalldelene.
3. Unngå bruk i fuktige omgivelser da dette kan skade computeren og motoren.
4. Merk at sikkerhetsnivået på apparatet kun kan opprettholdes dersom det inspiseres regelmessig for skade og slitasje.
5. Gi spesiell oppmerksomhet til de komponentene som er mest mottakelige for slitasje – som for eksempel skruer, muttere, skiver og kobledd.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.