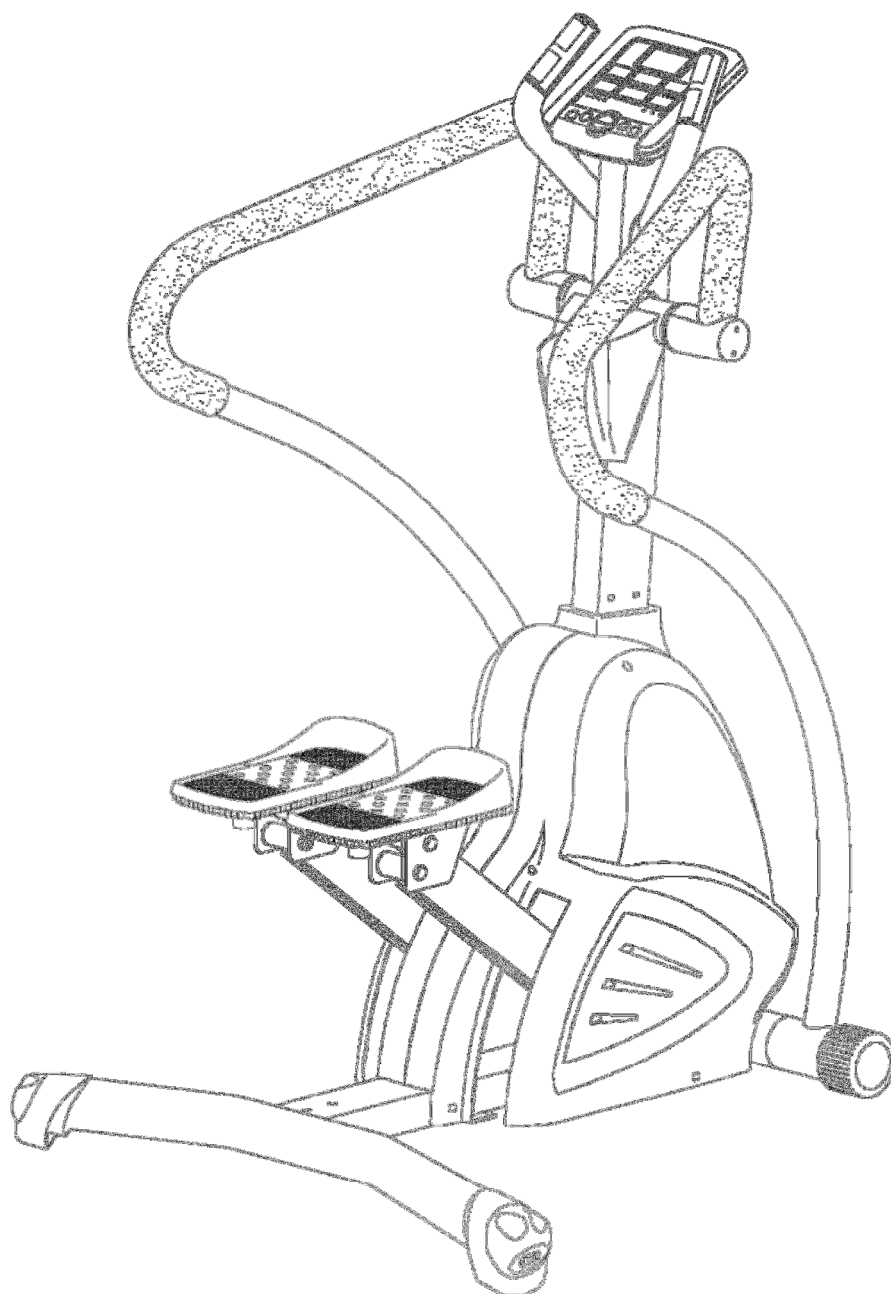




# 8000 Stop

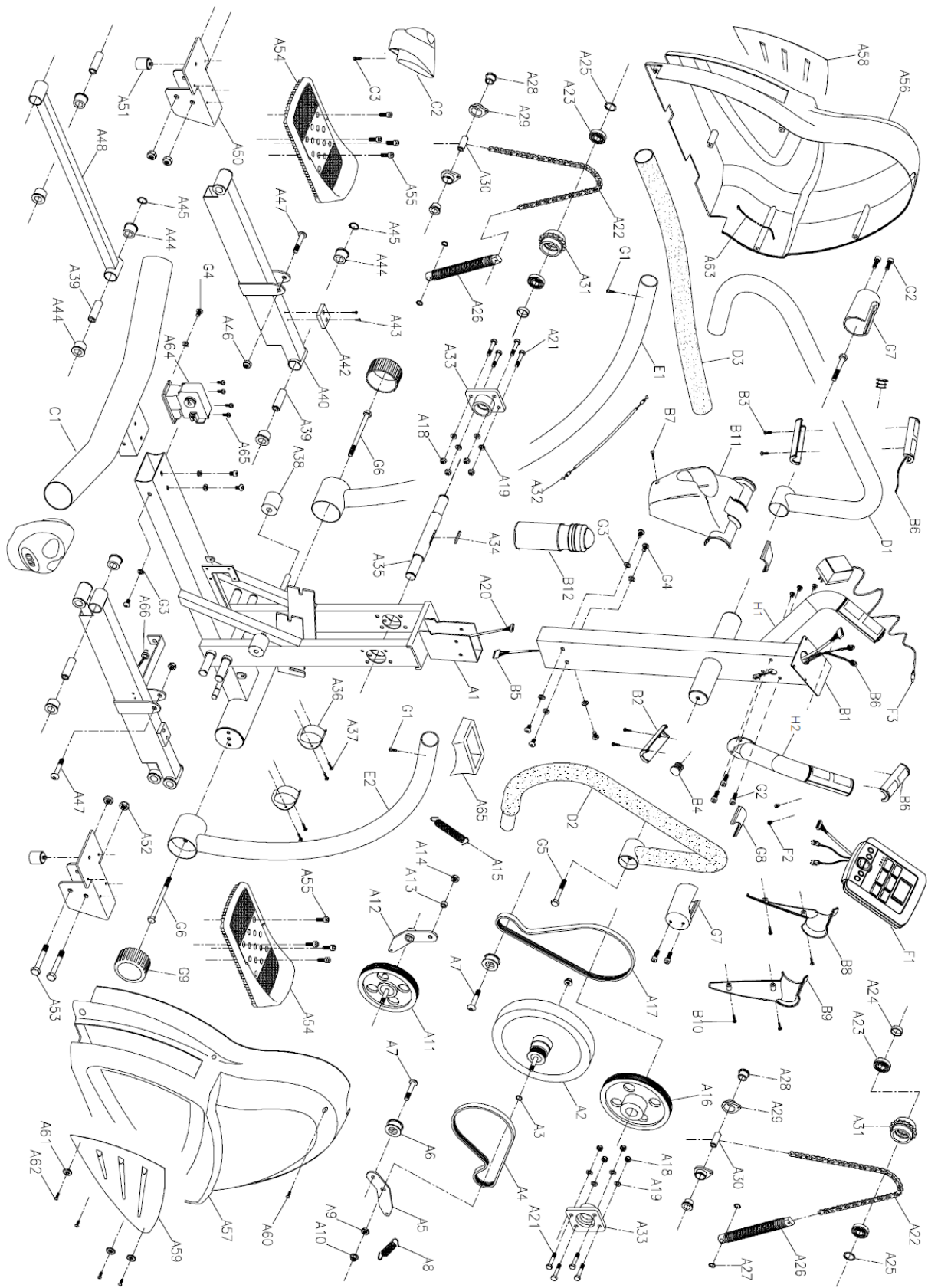


Art.nr. 558 000  
Model: MST-8000

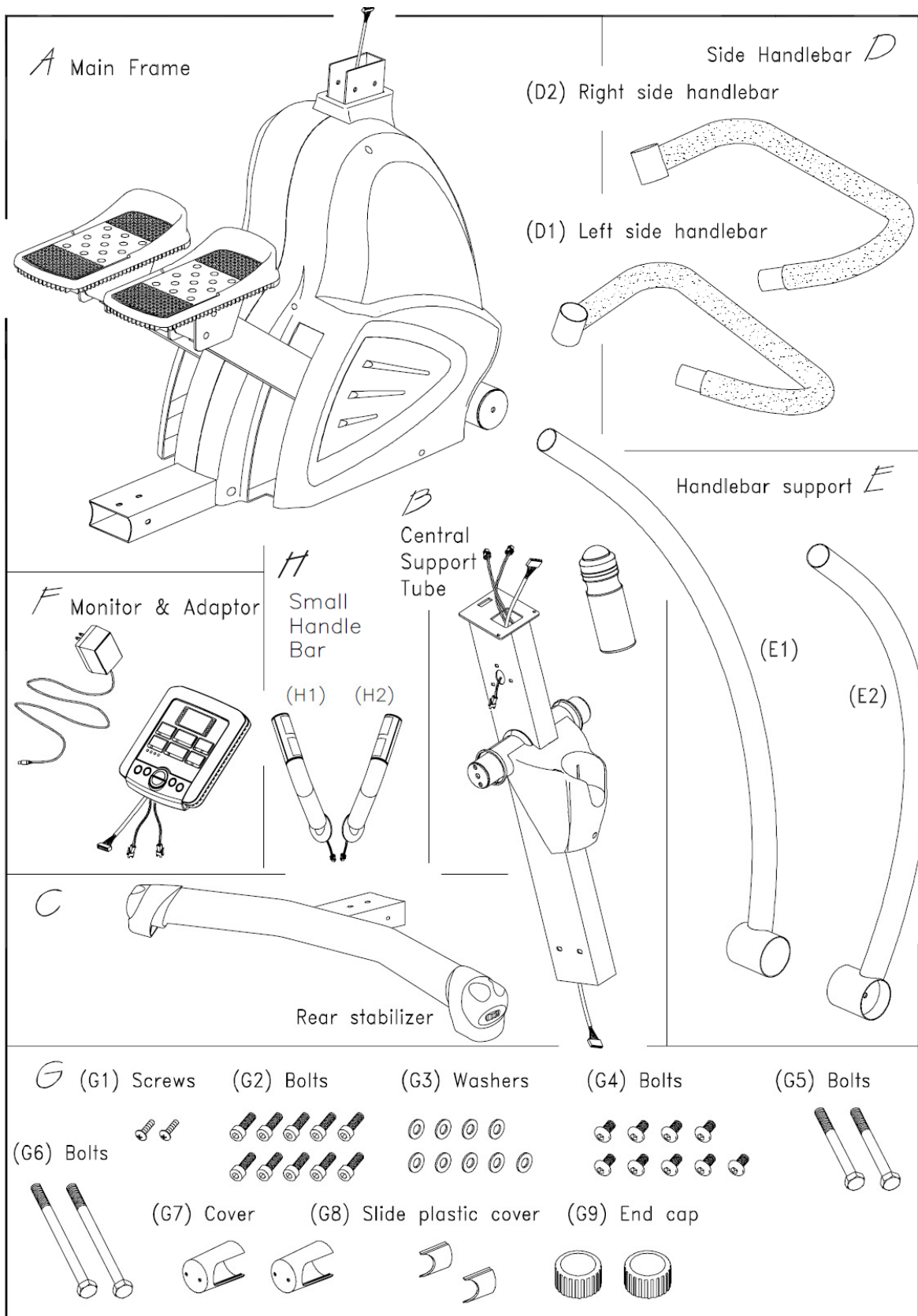
## **INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS**

3	Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4	Monteringsdeler / Parts details
5	Deleliste / Dellista / Parts List
6	Montering / Assembly
12	Viktig informasjon
13	Betjening av computeren
19	Reklamasjonsvilkår
20	Kontaktinformasjon

# DELETEDEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



# MONTERINGSDELER / ASSEMBLY PRTS

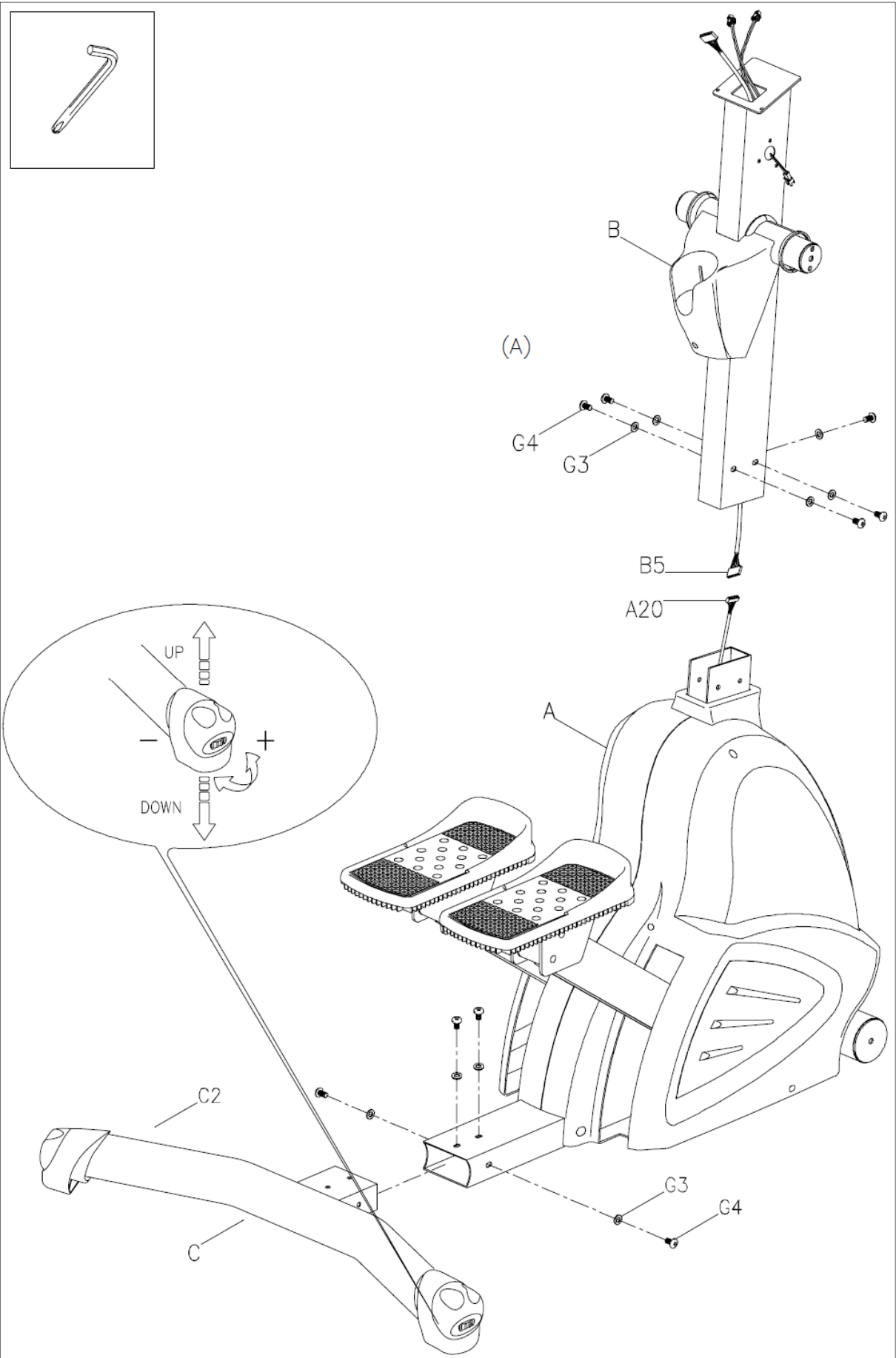
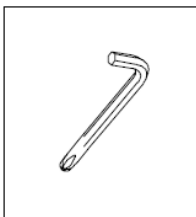


## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

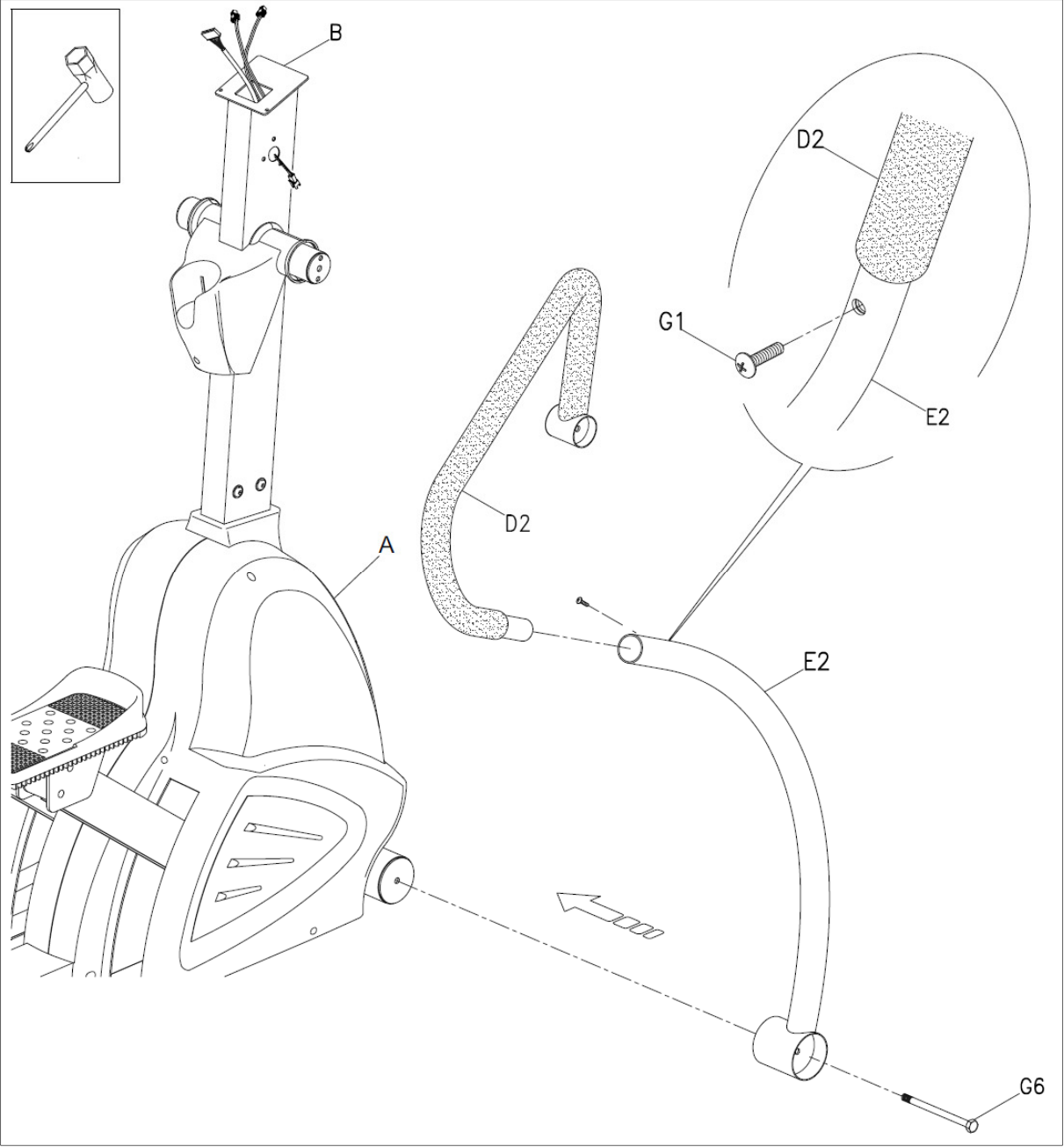
P/NO.	DISCRIPTION	Q'TY	P/NO.	DISCRIPTION	Q'TY
A1	MAIN FRAME	1	A53	SCREW	4
A2	MAGNETIC FLYWHEEL	1	A54	PEDAL	2
A3	FLAT WASHER	1	A55	SCREW	8
A4	BELT	1	A56	COVER(L)	1
A5	CRANE	1	A57	COVER(R)	1
A6	PRESSING WHEEL	2	A58	DECORTATION COVER(L)	1
A7	SCREW	2	A59	DECORTATION COVER(R)	1
A8	SPRING	1	A60	SCREW	7
A9	NUT	1	A61	SCREW COVER	6
A10	NUT	1	A62	SCREW	6
A11	DRIVING PLATE	1	A63	ELECTRONIC WIRE	1
A12	CRANE	1	A64	MOTOR	1
A13	SPACER PIPE	1	A65	DECORTATION COVER	1
A14	NUT	1	A66	SENSOR WIRE	1
A15	SPRING	1	B1	MAIN SUPPORT TUBE	1
A16	DRIVING PLATE	1	B2	HAND PULSE COVER	2
A17	BELT	1	B3	SCREW	4
A18	NUT	4	B4	END CAP	2
A19	FLAT WASHER	4	B5	SENSOR WIRE(UPPER)	1
A20	SENSOR WIRE	1	B6	HAND PULSE	2
A21	SCREW	4	B7	SCREW	1
A22	CHAIN	2	B8	DECORTATION COVER FOR BOTTLE HOUSING(L)	1
A23	BEARING	4	B9	DECORTATION COVER FOR BOTTLE HOUSING(R)	1
A24	SPACER PIPE	2	B10	SCREW	4
A25	C CLIP	2	B11	BOTTLE HOUSING	1
A26	SPRING	2	B12	WATER BOTTLE	1
A27	C CLIP	4	C1	REAR STABILIZER	1
A28	METAL BUSHING	4	C2	ADJUSTED END CAP	2
A29	CHAIN CONNECT BRACKET	4	C3	SCREW	2
A30	PIPE	2	D1	HANDLE BAR TUBE(L)	1
A31	ONE WAY GEAR	2	D2	HANDLE BAR TUBE(R)	1
A32	TENSION CABLE	1	D3	SPONGE	2
A33	BUSHING HOUSING	2	E1	HANDLE BAR SUPPORTING TUBE(L)	1
A34	SPACER PLATE	1	E2	HANDLE BAR SUPPORTING TUBE(R)	1
A35	AXLE	1	F1	COMPUTER	1
A36	TRANSPORTATION WHEEL	2	F2	SCREW	4
A37	SCREW	4	F3	ADAPTOR	1
A38	BUSHING	2	G1	SCREW	2
A39	PIPE	4	G2	SCREW	10
A40	PEDAL TUBE(L)	1	G3	FLAT WASHER	9
A41	PEDAL TUBE(R)	1	G4	SCREW	9
A42	BUSHING	2	G5	SCREW	2
A43	TAPPING SCREW	4	G6	SCREW	2
A44	METAL BUSHING	8	G7	PLASTIC COVER	2
A45	C CLIP	4	G8	SLIDE COVER	2
A46	NUT	2	G9	END CAP	2
A47	SCREW	2	H1	SMALL HANDLE BAR (LEFT)	1
A48	CONNECTION TUBE(L)	1	H2	SMALL HANDLE BAR (RIGHT)	1
A49	CONNECTION TUBE(R)	1			
A50	PEDAL HOUSING	2			
A51	BUSHING	2			
A52	NUT	4			

# MONTERING / ASSEMBLY

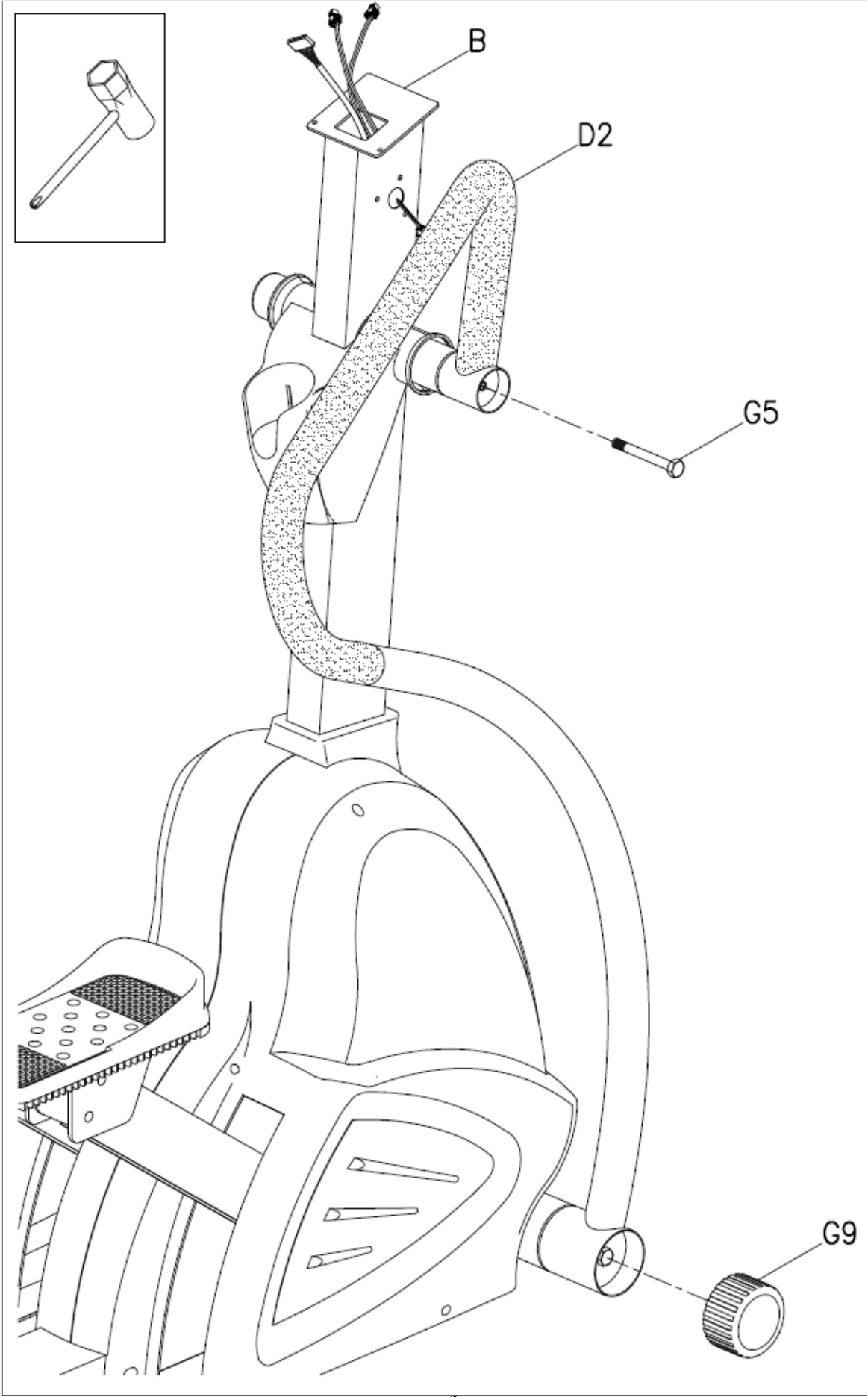
## Step 1



Step 2

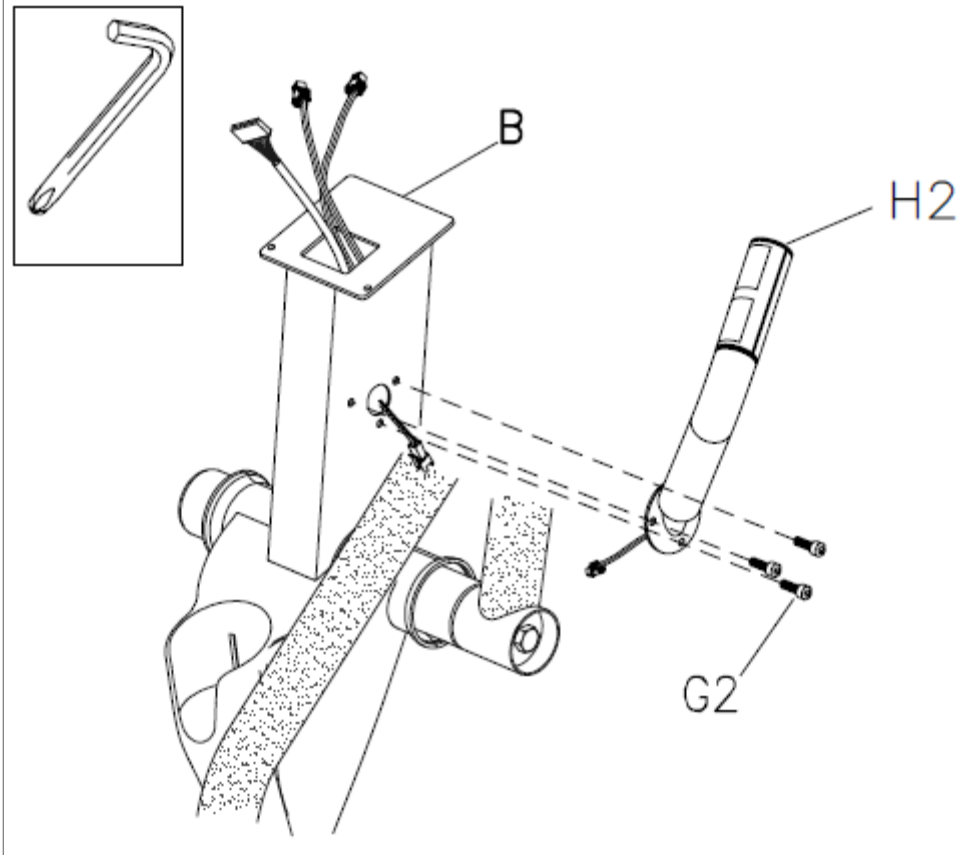


Step 3

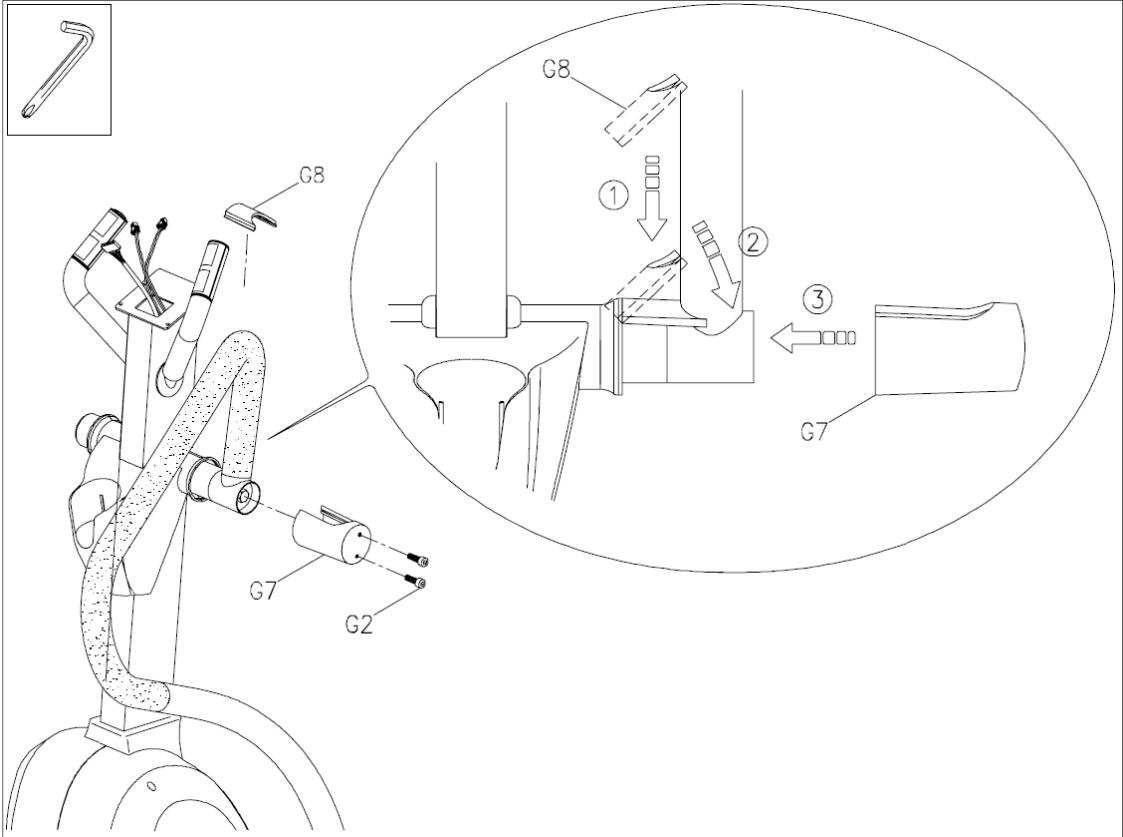




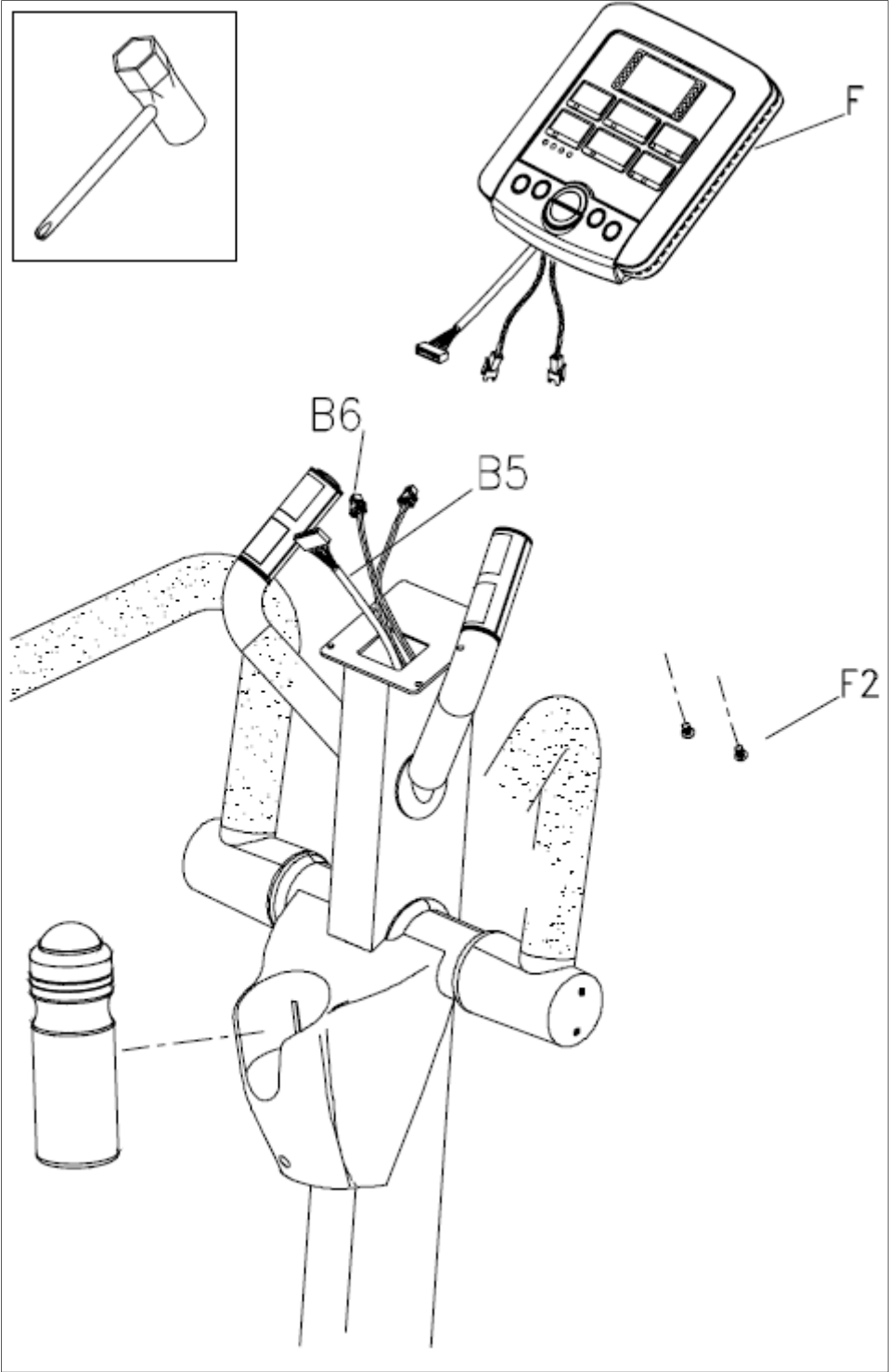
**Step 4**



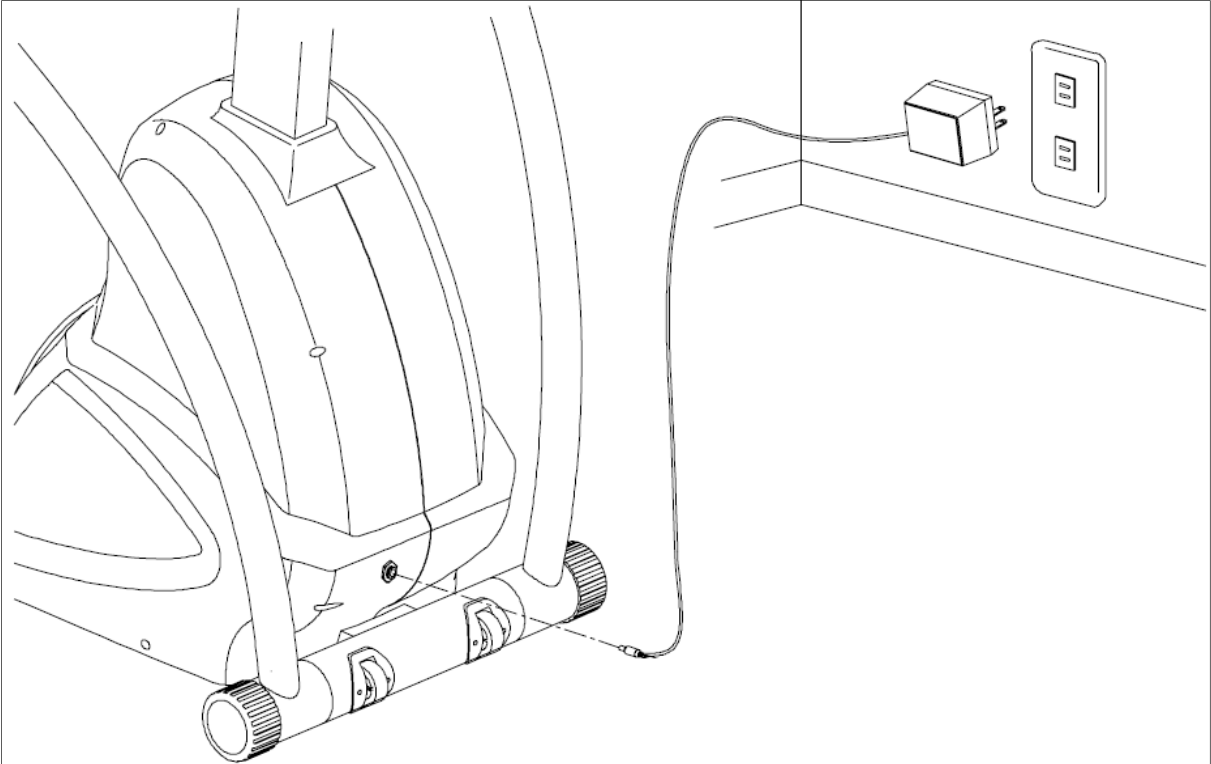
**Step 5**



Step 6



**Step 7**



## VIKTIG INFORMASJON



Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

Trimapparatet må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.

Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før det er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk alltid sko med en god gummisåle ved bruk av apparatet.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 150 kg.

Apparatet bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## BETJENING AV COMPUTEREN



KNAPPER		
ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
START/STOP	START/STOPP	Starter og stopper registreringen av treningsinformasjon
RECOVERY	GJENVINNING	Iverksetter formtest-funksjon
UP (+)	OPP	Justerer motstand under treningsøkten, og justerer verdier under programmering
DOWN (-)	NED	Justerer motstand under treningsøkten, og justerer verdier under programmering
RESET	NULLSTILL	Nullstiller hver enkelt verdi Nullstiller alle verdier dersom den holdes inne i 3 sek.
MODE	FUNKSJON	Skifter mellom de ulike funksjonene, og bekrefter hvert enkelt valg

VINDUER		
ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
CALORIES	KALORIFORBRUK	Viser antatt kaloriforbruk under trenings-økten. <b>NB! Verdien er kun en indikasjon</b>
TIME	TID	Viser anvendt treningstid fra siste nullstilling.
CR	KLATREHASTIGHET	Viser aktuell klatrehastighet, angitt i estimert tidsforbruk pr. 500. tilbakelagte høydemeter.
C/Min M	KLATREHASTIGHET	Viser aktuell klatrehastighet, angitt i høydemeter pr. minutt.
SPM	TRÅKKFREKVENNS	Viser aktuell tråkkfrekvens, angitt i steg pr. minutt.
PULSE	PULS	Viser aktuell hjerterytme. Krever bruk av brystbelte eller håndpuls-håndtak.
DIST	DISTANSE	Viser tilbakelagt distanse, angitt i høydemeter.
COUNT	STEGTELLER	Viser totalt antall steg fra siste nullstilling.
WATT	WATT	Viser aktuell effekt i tråkkene, angitt i Watt.
LEVEL	NIVÅ	Viser aktuelt intensitetsnivå, angitt i nivå 1 - 16.

Ved å holde RESET-knappen inne i 3 sekunder, eller ved batteriskifte, vil displayet blinke med USER-nummererte (U0 – U4). Dette defineres som oppstartsbilde, og er utgangspunkt for alle innstillinger som er beskrevet videre i manualen.

Felles for alle funksjoner er at du manøvrerer gjennom de ulike verdiene med UP(+) og DOWN(-) knappene, og bekrefter ønsket valg ved å trykke på MODE.

Om computeren ikke mottar noen input (fra pedaler eller tastetrykk) i løpet av 4 minutter, vil den gå i hvilemodus og displayet vil kun vise aktuell temperatur. Begynn å trå på pedalene eller trykk en valgfri tast for å starte computeren igjen.

## QUICK START

Den enkleste måten å komme i gang med treningen på, er ganske enkelt å trykke på START/STOP-knappen. Computeren vil da starte registrering av treningsdata, og du kan justere intensiteten opp og ned ved å bruke UP(+) og DOWN(-) knappene. Alle informasjonsvinduer vil telle oppover fra 0, og du trenger ikke legge inn noe informasjon om alder, kjønn og lignende. Lampen som indikerer funksjonen for manuell trening vil lyse.

Trykk START/STOP-knappen på nytt for å stoppe registreringen av treningsinformasjon.

## HVORDAN OPPRETTE EN BRUKERPROFIL

I oppstartsbilde; velg en brukerprofil (U0 – U4) ved å trykke på UP(+) og DOWN(-) knappene, og bekreft valget ved å trykke MODE.

Ved hjelp av UP(+) og DOWN(-) knappene justerer du verdiene som omhandler kjønn, alder, høyde og vekt. Bruk MODE-knappen til å bekrefte alle valg og gå videre til neste verdi. Neste gang du skal trene, velger du bare ditt personlige brukerprofilnummer, bekrefter alle innstillinger med MODE, og er klar til å starte treningen.

## HVORDAN BRUKE DE ULIKE FUNKSJONENE

FUNKSJONER		
ENGELSK	NORSK	BESKRIVELSE
MANUAL	MANUELL	Manuell styring av motstand under hele treningsøkten.
PROGRAM	PROGRAM	Forhåndsprogrammerte løypeprofiler, som kan justeres underveis i treningsøkten.
WATT	WATT	Program med konstant intensitet.
USER SETTING	BRUKERSTYRT PROFIL	Egendefinert løypeprofil.
H.R.C	PULSKONTROLL	Program som justerer intensiteten etter brukerens puls. <b>NB! Krever bruk av brystbelte eller håndpuls-håndtak</b>

### MANUELL

Bruk UP(+) og DOWN(-) knappene for å velge trening i manuell modus, og bekreft valget ved å trykke MODE.

### Forhåndsinnstilling

Hvis ønskelig kan computeren forhåndsinnstilles til å:

- Telle ned fra en gitt **tid**.
- Telle ned fra en gitt **distanse**.
- Telle ned fra et gitt **kaloriforbruk**.
- Gi et lyssignal (alarm) når **puls** overstiger gitt grense.

For å forhåndsinnstille computeren trykker du på MODE-knappen for å velge den funksjon du ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, endrer du verdien opp og ned ved å trykke på UP(+) og DOWN(-) knappene.

Trykk MODE igjen for å gå videre til neste funksjon.

Når én eller flere verdier er lagt inn, kan du når som helst trykke START/STOP for å starte treningen.

Dersom du har valgt å forhåndsinnstille en eller flere verdier, vil disse telle ned til 0. Vær oppmerksom på at computeren vil stoppe registreringen når den én av verdiene kommer til 0.

### Mulige forhåndsinnstillinger:

TIME	fra 00:00 til 99:00, hvert trinn øker tiden med 1:00 min.
DISTANCE	fra 0:00 til 99:50, hvert trinn øker distansen med 0:50 km.
CALORIE	fra 0 til 990, hvert trinn tilsvarer 10 cal.
PULSE	fra 30 til 240, hvert trinn tilsvarer 1 BPM.

## PROGRAM

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for programmer, som beskrevet ovenfor. Du har 12 ulike forhåndsprogrammerte løypeprofiler å velge mellom.

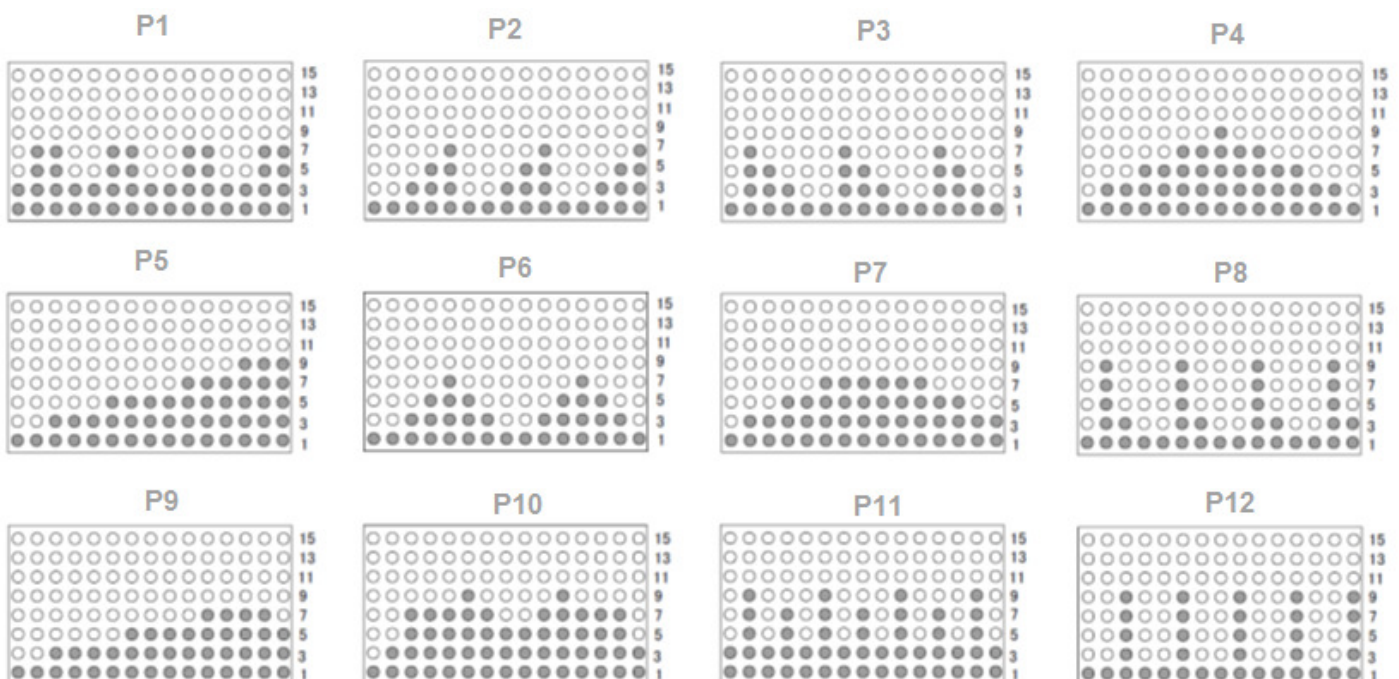
Programnummeret vises i WATT/LEVEL-displayet, før løypeprofilen for det aktuelle programmet vises grafisk i hoved-displayet. Trykk på MODE-knappen for å bekrefte valget, og trykk på UP(+) og DOWN(-) knappene for å endre intensiteten i programmet dersom dette er ønskelig.

Du kan også endre profilintensitet underveis ved å trykke på UP(+) og DOWN(-) knappene. Dersom du ønsker kan du forhåndsinnstille alle funksjoner som tid, distanse og lignende, som forklart ovenfor.

Når du har valgt program, trykk START/STOP.

Løypeprofilen består av 15 søyler. Den tiden eller distansen du evt. legger inn vil fordele seg jevnt mellom disse 15 søylene.

**MERK:** Dersom du ikke har forhåndsinnstilt tid eller distanse, vil profilen ikke skifte til neste søyle.





## **WATT**

Denne funksjonen lar deg trene en økt med konstant Watt-belastning, uavhengig av tråkkfrekvens. Legg inn ønsket Watt-belastning. Denne kan programmeres fra 10W – 350W, med 5W økning for hvert nivå.

Trykk START/STOP for å starte treningen.

Dersom du endrer tråkkfrekvensen under trening, vil computeren automatisk justere motstanden så Watt-belastningen holder seg lik.

## **USER SETTING**

Bla deg fra oppstartsbildet til menyen for USER, og det vil vises en løypeprofil i displayet. Trykk på UP(+) og DOWN(-) knappene for å justere intensiteten fra 1 til 16 på søylene. Når ønsket intensitet er valgt på en søyle, trykkes MODE og du går videre for å angi intensitetsnivå på neste søyle. Slik fortsetter du med alle søylene.

Hvis du ønsker å forhåndsinnstille tid, distanse, kalorier og lignende, holder du MODE inne i 3 sek. til TIME begynner å blinke.

Dersom du legger inn ønsket tid, vil den totale treningstiden fordele seg jevnt utover de 15 søylene. Om du programmerer computeren på både tid og andre funksjoner, er det den innlagte tiden som avgjør når programmet skifter til neste søyle. Programmet stanser imidlertid når en av verdiene kommer til 0.

START/STOP trykkes når som helst for å starte trening.

## **H.R.C.**

H.R.C. (Heart Rate Control) er en funksjon der maskinen justerer intensiteten opp eller ned, avhengig av pulsen din. Trening med jevn puls er viktig for å oppnå best mulige resultater i forhold til de målsettinger du har satt deg. Se for øvrig puls-tabell bakerst i brukerveiledningen.

Bla deg fra oppstartsbildet til H.R.C. som beskrevet ovenfor. Velg intensitet på treningsøkten, angitt i prosent av din beregnede maks-puls. 55%, 75% og 90% ligger klare som hurtigvalg i computeren. Lampene til de ulike alternativene vil blinke når du blir. I tillegg vises pulsen angitt i slag/min. i vinduet for puls.

Dersom du ønsker å legge inn en annen puls som målsetting, velger du "TAG" (target) og bekrefter med MODE. Da kan du legge inn ønsket treningspuls, angitt i slag/min.

Trykk START/STOP for å starte treningen.

Når din virkelige puls er lavere enn målsettingen, vil intensiteten øke et nivå hvert 30. sekund inntil du har oppnådd samme puls som du har lagt inn som målsetting. Om du går over målsettingen, vil intensiteten straks reduseres et nivå, og fortsette nedover hvert 15. sekund til du når ønsket treningspuls.

Denne funksjonen krever at du har på et pulsbelte, eller holder begge hender på håndpuls-håndtakene. Dersom computeren ikke mottar informasjon om hjerterytmen din, vil motstanden forbli uendret.

## RECOVERY

Du kan også foreta en formtest ved å måle hvor raskt pulsen din senkes etter endte trening (gjenvinningstid). Du kan når som helst under treningen trykke på RECOVERY-knappen, og displayet begynner å telle ned fra 60 sek. til 0.

Stå stille under målingen, og computeren vil vise en karakter basert på hvor mange bpm. Hjerterytmen senkes med i løpet av dette minuttet. Karakteren oppgis i en skal fra 1-6, der 1 er best og 6 er dårligst.

MERK: Formtest-funksjonen virker kun om du holder begge hendene på håndpuls-sensorene eller har på et brystbelte for pulsoverføring.

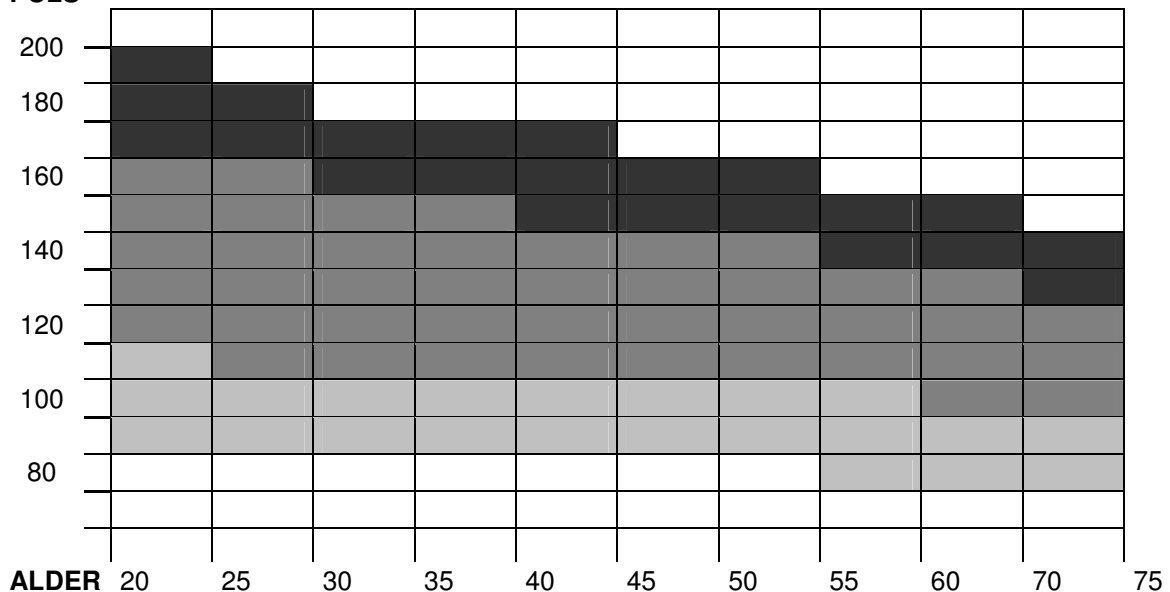
Skifte fra km/t til mph




For å skifte fra metriske verdier til miles, holde MODE og RESET-knappene inne i 2 sekunder, og du vil se at displayet skifter fra km til miles. Gjenta evt. for å bytte tilbake til km.

MERK: om du har valgt miles, vil temperaturen vises som vises i displayet under hvile-modus oppgis i Fahrenheit. Om den er innstilt på km, vil temperaturen vises i Celsius.

## PULSTRENING

### PULS



	=	HØY INTENSITET: Anaerob intervalltrening
	=	MIDDELS INTENSITET: Økt kondisjon og oksygenopptak
	=	LAV INTENSITET: Lange økter for maks. fettforbrenning.

## Garantibestemmelser for bedriftsmarkedet Abilica Studio-produkter

Garantien gjelder produkter plassert i trimrom som er åpent for en tydelig avgrenset gruppe. Eksempler på en slik avgrenset brukergruppe kan være medlemmer i et idrettslag, ansatte ved en bedrift, gjester på et hotell eller lignende.

Garantien gjelder ikke dersom apparatene er plassert i et miljø der brukeren betaler utelukkende for bruken av apparatene, slik som eksempelvis små helsestudioer.

Studio-produkter er beregnet til å tåle inntil 4 timers bruk pr. dag. Overdreven bruk ansees som feil anvendelse og kan medføre tap av reklamasjonsrett og bortfall av garanti.

Maks vektbelastning for apparatene vil variere, og er spesifisert i produktinformasjonen til hver enkelt modell.

Garantien omfatter **Slitedeler, Andre utskiftbare komponenter og Konstruksjon/rammeverk.**

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende.

For bedriftsmarkedet gis det 6 mnd. garanti på disse delene.

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gis det 1 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gis det 3 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

På denne typen deler gis det minimum 10 års garanti. Lengre garantier/livstidsgarantier vil evt. være spesifisert på hvert enkelt produkt.

Bestemmelsene gjelder produkter merket med Abilica Studio Stempel i Abilica magasinet. Dersom det plasseres ut produkter uten dette stampelet i bedriftsmarkedet, vil dette regnes som feilbruk og følgelig medføre tap av reklamasjonsrett.

Evt. mangler ved produktene vil imidlertid alltid behandles i tråd med kjøpslovens bestemmelser.



Bestemmelsene gjelder bedriftskunder.

Dersom produktet er i privat eie, og kun brukt i private husholdninger, gjelder de lovfestede rettighetene i Forbrukerkjøpsloven.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå 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 se på hjemmesiden [www.mylnasport.no/service](http://www.mylnasport.no/service). Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

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

Kundeservice: 32 27 27 27 (DK +45 – 70 24 18 60)

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27 (DK +45 – 70 24 18 60)

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

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

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)



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)