

Manual 927 E



Innehåll

Monark Exercise AB	4
Produktinformation	5
<i>Fakta</i>	<i>5</i>
<i>Serienummer</i>	<i>5</i>
Funktionsbeskrivning	6
<i>Belastningsreglering</i>	<i>6</i>
<i>Cykelinställningar</i>	<i>6</i>
<i>Mätarinstruktioner</i>	<i>7</i>
<i>Övre display</i>	<i>7</i>
<i>Nedre display</i>	<i>7</i>
<i>Pulsfrekvens</i>	<i>8</i>
<i>Kaloriberäkning</i>	<i>8</i>
Felsökning	9
Service	10
<i>Varning</i>	<i>10</i>
<i>Garanti</i>	<i>10</i>
<i>Regelbunden servicekontroll och underhåll</i>	<i>10</i>
<i>Batterier</i>	<i>11</i>
<i>Bromshjulslagring</i>	<i>11</i>
<i>Vevlager</i>	<i>11</i>
<i>Transport</i>	<i>11</i>
<i>Bromsbandsbyte</i>	<i>11</i>
<i>Bromsbana</i>	<i>11</i>
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	<i>12</i>
<i>Frigångskrans</i>	<i>13</i>
Reservdelslista	14

Viktigt

Läs manualen noggrant innan du använder cykeln
och spara den för framtida bruk.

Monark Exercise AB

Monark har 100 års erfarenhet av cykeltillverkning. En tradition som gett kunskap, erfarenhet, och känsla för produkt och kvalitet. Sedan början av 1900-talet har Monarks cyklar varit ett levande bevis på exakthet, pålitlighet, hållfasthet och service. Det är anledningarna till att vi idag är världsledande på Ergometercyklar och marknadsledande i Skandinavien på Transportcyklar.

Vi tillverkar, utvecklar och marknadsför ergometer- och träningscyklar, transport- och specialcyklar. Våra största kundgrupper hittar vi inom sjukvård, idrottsmedicin, myndigheter, industri och postverksamhet.

För mer information: www.monarkexercise.se



Monark Exercise AB erbjuder en användarutbildning till alla svenska köpare av test- och träningscyklar. Se vår hemsida, www.monarkexercise.se, för ytterligare information.

Produktinformation

Vi gratulerar till din nya motionscykel!

Monark 927 E Cardio Care är framtagen för att på ett enkelt sätt kunna användas för träning och rehabilitering. Denna modell har ett lätt justerbart bromssystem och en digital elektronisk enhet för visning av diverse parametrar såsom hastighet (SPEED) i kilometer per timme, vägsträcka (DISTANCE) i kilometer, träningstid (TIME) i minuter och hjärtfrekvens (HEARTRATE) i slag per minut.

Mätaren har också en inbyggd nedräkningsfunktion (tid/distans) som kan ställas in i minuter eller kilometer sträcka. För mer ingående beskrivning av datorns/mätarens funktion, läs avsnitt under "Funktionsbeskrivning".

OBS!

Användning av produkten kan innebära anse-
nlig fysisk påfrestning. Därför rekommenderas
personer som inte är vana vid konditionsträning,
eller inte känner sig helt friska, att först kontakta
läkare för rådgivning.

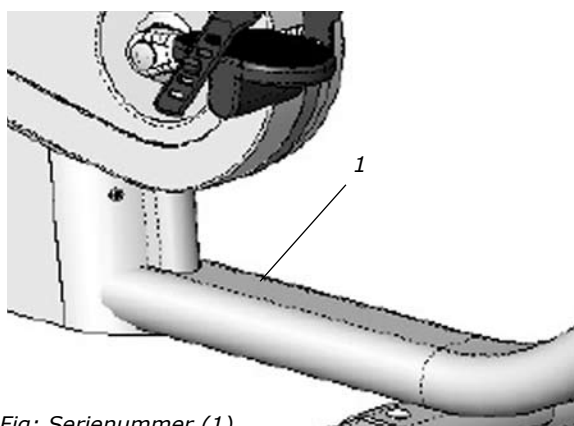


Fig: Serienummer (1)

Fakta

- Litet bromshjul, vikt ca 12 kg
- Höj- och sänkbar sadel med snabbblåsning
- Justerbart styre
- Stabil ram
- Pulverlackerad
- Praktiska transporthjul
- Elektronisk mätare med puls och timer

Bredd

500 mm vid styre

640 mm vid stödben

Längd

1240 mm

Höjd

1260 mm vid styre

780-1170 mm vid sadel

Vikt

46 kg

Max användarvikt 250 kg

OBS!

Pulsbälte ingår ej men finns att köpa som tillbehör.
Pulsbälte måste användas om man vill ha visning av
Kcal i displayen. Pulsbältets art.nr: 9339-98.

Serienummer

Serienumret är placerat enligt *fig: Serienummer*.

Funktionsbeskrivning

Belastningsreglering

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med ett bromsband som löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändring av bromseffekten sker genom att med hjälp av belastningsratten öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet. Se *fig: Belastningsreglage*.



Fig: Belastningsreglage

Cykelinställningar

Sadelhöjden ställs in så att man sitter bekvämt. Lämplig höjd kan vara att ha knäet lätt böjt när fotbladet är mitt över pedalaxeln samtidigt som pedalen är i bottenläge. Vid justering av sadelhöjden vrid på låsratten på sadelstolpen och dra den utåt. Se *fig: Justeringar*.

Styrets inställning skall ge en bekväm sittställning. Vid längre tids cykling kan det vara lämpligt att ändra inställningen. Styret justeras genom att lossa på styrets låsvred. Se *fig: Justeringar*.



Fig: Justeringar
1) Låsratt, sadel
2) Låsvred, styre

Mätarinstruktioner

Övre display

Hastighet (Speed):	0 - 99	km/h
Sträcka (Distance):	0 - 99,9	km
Tid (Time):	0 - 99	minuter
Hjärtfrekvens (Heartrate):	50 - 240	bpm

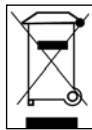
Nedre display

Inställning tid:	1 - 99	minuter
Inställning sträcka:	0,1 - 99,9	km
Kilokalorier (Kcal): Fungerar endast om pulsbälte används	0-999	kcal

Batterier: 4 x 1.5 V, R14

Lagringstemperatur: -10° C - +60° C

Arbetstemperatur: 0° C - +50° C



Övre display

Vid tryck på någon knapp eller vid rörelse på veven ges en signal till mätaren som aktiverar samtliga funktioner.

Den övre displayen visar hastighet (Speed), sträcka (Distance), tid (Time) och hjärtfrekvens (Heartrate). Så snart någon börjar trampa aktiveras mätaren och samtliga mätvärden visas i displayen. Tidtagning startar när veven trampas runt och stoppas när man slutar att trampa. Förfluten tid visas enbart i hela minuter.

I displayen för hjärtfrekvens (Heartrate) står ett "P" om datorn inte har mottagit någon puls signal. Denna signal kommer från en extern trådlös pulssändare/transmitter som kan köpas som tillbehör (art.nr 9339-98). Elektrodena på transmitterbältet skall fuktas något före appliceringen på bröstkorgen. Fuktning av elektrodena gör att hudkontakten och därmed puls-signalen blir stabil redan från start. Bröstbältet placeras lämpligen precis under bröstmusklerna.

Nollställning data (RESET)

Tryck på RESET-knappen för att nollställa sträcka (Distance) och tid (Time) i övre displayfönstret. En automatisk nollställning görs varje gång mätaren stängs av automatiskt.

Avstängning

Efter två minuter stängs mätaren av automatiskt om den inte registrerar någon hastighets- eller pulssignal. Vid automatisk avstängning återställs samtliga värden till noll.



Fig: Display
1) Övre display
2) Nedre display
3) MODE-knapp
4) (+)-knapp
5) (-)-knapp
6) RESET-knapp

Nedre display

Nedräkningsfunktionen i det nedre fönstret kan ställas i tid alt. sträcka - minuter eller kilometer/miles. Tryck på MODE-knappen för att aktivera, vilket gör att displayen börjar blinka. Medan den blinkar tryck MODE igen vilket gör att den skiftar mellan funktionen för tid och sträcka. Så länge blinkningen pågår kan funktion och värde ändras eller ställas in. Använd (+)- eller (-)-knappen för att öka eller minska värdet. Blinkningen fortsätter 15 sekunder efter sista tryckningen. För att aktivera funktionen på nytt, tryck på MODE-knappen. När trampningen startar börjar nedräkningen i displayen. Vid noll hörs en ton som anger att man uppnått inställd tid eller sträcka.

Kilokaloriförbrukningen visas i det nedre displayfönstret. Tryck på MODE-knappen för att växla visningsläge mellan tid, sträcka och kcal.

OBS!

För att KCAL skall visas i displayen måste pulsbälte användas.

Km/Miles

För inställning av visning i km eller miles tryck på MODE-knappen tills "km" blinkar. Tryck på (+)- eller (-)-knappen för att ändra till miles.

Skötsel

Utsätt inte den elektroniska mätaren för direkt solljus eller extremt höga temperaturer. Använd inga lösningsmedel vid rengöring, utan endast torr trasa.

Pulsfrekvens

Om pulsbälte används (tillbehör)

Personens hjärtfrekvens kan mätas med pulsbälte som känner av pulsslagen från hjärtat. Pulsbältet finns att köpa som tillbehör.

Problemfri pulsmätning kräver att pulsbältet är rätt placerat. När det sitter på ska logon på bältet sitta centralt och vara läsbart utåt och rättvänt av en annan person. Innan man sätter på bältet ska man se till att huden där man placerar bältet är rengjord. Pulsbältet bör sättas fast på ett bekvämt sätt med lagom spänning just under bröstmuskeln precis nedanför bröstet, se *fig: Placering pulsbälte*. Fukta elektroderna innan användning, se *fig: Elektroder baksida pulsbälte*. För att få kontakt med cykelns mottagare bör inte avståndet vara mer än 100 cm. Det är extra viktigt att vid första användningstillfället identifiera pulsbältet med sensorn, genom att stå alldeles intill för att få puls (max 60 cm).

OBS! Elektromagnetiska vågor kan störa pulsfunktionen. Mobiltelefoner och liknande ska därför ej användas i närheten av cykeln under användande.

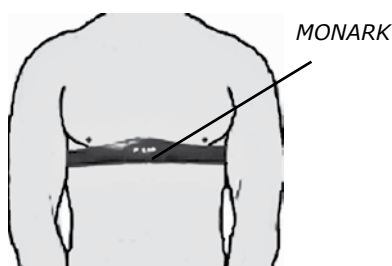


Fig: Placering pulsbälte

Kaloriberäkning

Det har funnits olika teorier om hur man beräknar detta eftersom det är beroende på en mängd faktorer och detta innebär att det endast kan ses som en uppskattning.

Som standardberäkning när vi visar kalorier på våra kalibrerade cyklar använder vi: 1 minut med 100W ger 7 kcal. Det är lätt att konvertera watt till kalorier om det var på bromshjulet, formeln är $1W=0,2388 \times 10^{-3} \text{ kcal/s}$ med fyra decimaler. Men när du normalt visar kalorier vill du visa den totala mängden kalorier din kropp har använt under din träning, inte bara de kalorier som "bränts" på bromshjulet.

Vi har valt den ovan angivna formeln som vi anser överensstämmer med de resultat som erhållits för en vanlig cykelposition.

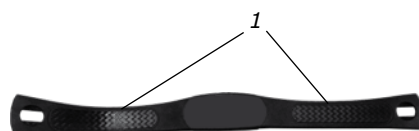


Fig: Elektroder baksida pulsbälte (1)

Felsökning

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Displayen fungerar inte	Kontrollera att batterierna är ok.
Ingen pulsfrekvens visas (pulsbälte endast tillval, art. nr: 9339-98)	- Kontrollera att batteriet på pulsbandet är ok genom att fukta tummarna och klicka på elektroderna, ett svagt ljud skall då höras vid batteriluckan alt. att pulsvärden skall synas i displayen. - Kontrollera att bältet sitter korrekt på testpersonen och att resåren är tillräckligt tight. Se så att elektroderna är fuktade, i svåra fall kan det vara nödvändigt att använda gel alt. någon droppe diskmedel blandat i vatten. Pulssignalens styrka kan variera från person till person, testa bältet även på en ”känd” person som har bra pulsåtergivning.
Oregelbunden puls	Använd en extern enhet (t.ex. pulsklocka) för att kontrollera om även den har en oregelbunden puls. Om så är fallet beror det troligen på störning i rummet. Störningen kan komma av elektroniska fält från starkströmkablarna, hissar, lysramper m.m. eller att andra elektroniska enheter står för nära (t. ex. mobiltelefoner). Flytta cykeln till en annan plats i rummet eller byt lokal. Kvarstår oregelbunden puls bör manuell kontroll ske. Är pulsen fortfarande oregelbunden vid arbete bör man utreda personens hälsa.
Det knäpper till vid varje tramptag (ökar med belastningen)	- Pedalerna är ej riktigt åtdragna, dra åt eller byt pedaler. - Det är glapp i vevarmarna, dra åt. - Glapp i vevlagret, kontakta din återförsäljare för service.
Skrapljud hörs när man trampar	Kontrollera att transportklossarna är borttagna samt att någon kåpa inte skrapar emot.
Det knäpper och knakar när man trampar	Slacka kedjan en aning.

Service

Observera att servicetexten är allmän och att den i alla delar kanske inte gäller för just din cykel.

Varning

Kontrollera att den spänning som anges på apparaten överensstämmer med den lokala nätspänningen innan du ansluter apparaten.

Garanti

Sverige - Konsument

Om ett fel skulle uppstå på din cykel gäller konsumentköplagen och då vänder du dig till det ställe där den är inköpt. Följande gäller: fel som visar sig inom sex månader anses som ursprungsfel som skall åtgärdas av säljaren utan kostnad för kund. Gäller dock inte om kund inte följt skötselanvisningar eller vanvårdat varan. Efter sex månader är det upp till kund att visa att varan hade ett ursprungligt fel.

Sverige - Yrkesmässig användning

Vid ett eventuellt produktfel gäller köplagen, dvs. ett år.

Regelbunden servicekontroll och underhåll

För att hålla din cykel i gott skick bör den underhållas och genomgå regelbunden service.

Servicepunkt:

- Önskas cykeln behandlas med ytdesinfektionsmedel rekommenderas ett isopropanolbaserat preparat. Använd fuktad men ej blöt trasa eller svamp till att torka ytorna man vill desinfektera.
- Håll alltid cykeln ren och välsmord (1 ggr/v).
- Ytbehandla då och då med något rostskyddsmedel, speciellt när den är rengjord och ytorna torra. Främst bör man skydda kromade och zinkade delar men även lackerade delar mår bra av samma skydd (4 ggr/år).
- Kontrollera med jämna mellanrum att pedalerna är ordentligt åtdragna. Om inte kommer gängorna i veven att skadas. Kontrollera även att vevarmarna är ordentligt fastdragna på vevaxelns fyrkantsfattning, efterdrag vid behov. När cykeln är ny är det viktigt att efterdra pedalerna efter 5 timmars användning (4 ggr/år).
- Se till att pedalarmarna sitter ordentligt fast på vevaxeln (4 ggr/år).
- Känn efter så att pedalerna roterar mjukt och att pedalaxeln är ren från diverse smuts (4 ggr/år).
- I samband med rengöring och smörjning kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna (2 ggr/år).
- Kontrollera att kedjan går jämnt och att det inte finns något glapp i vevlagret (2 ggr/år).
- Se till att pedaler, kedja och frigångskrans är smorda (2 ggr/år).
- Se efter att bromsbandet inte visar stora förslitningskador (2 ggr/år).
- Kontrollera att vreden till styre och sadel är smorda (2 ggr/år).
- Försäkra dig om att alla rörliga delar såsom vevaxel och svänghjul fungerar normalt och att inget onormalt glapp finns. Glapp i t.ex. lager orsakar snabb förslitning och därmed kraftigt reducerad livslängd.
- Kontrollera att bromshjulet ligger i centrum och roterar jämnt.

Batterier

Om mätaren är batteridriven bifogas batterier i en separat förpackning vid leverans. Om lagringstiden varit lång kan batterieffekten vara för låg för att mätaren skall fungera. Batterierna måste då bytas ut till nya.

Bromshjulslagring

Lagren i bromshjulet är livstidsmorda och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagren misstänks eller konstateras, vänd er till fackman för byte.

Vevlager

Vevlagringen är av typen kassettevovlager och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagringen konstateras eller misstänks vänd er till fackman för byte.

Transport

Vid transport ska helst en viss spänning finnas kvar i bromssystemet för att förhindra att bromsremmen åker av hjulet.

Bromsbandsbyte

För att byta bromsband/bromslina, ta av skyddskåpor vid behov. Se till att bromsbandet ej är åtspant.

Alt. 1: För att lossa bandet på pendelcyklar med motor, koppla ström till enheten och lyft pendeln till 4 kp. Håll kvar där tills bromsbandet känns löst. Observera hur bandet är monterat. Ta av det från cykeln. Montera därefter nytt bromsband i omvänd ordning.

Alt 2: För att lossa linan på viktkorgscyklar hissa upp korgen i sitt övre stoppläge. Lossa låsbygeln som håller fast linan och ta bort linan från spänncentrum. Lossa alt. klipp av knuten i andra linändan och tag därefter bort hela linan från cykeln. Vid montering av ny bromslina, för först in ena ändan i spänncentrumets linhål samt gör en knut och låt den därefter falla in i hålrummet. Lås linändan med låsbygeln.

Alt. 3: För att lossa bandet på övriga cyklar vrid av allt motstånd. Observera hur bandet är monterat. Ta av det från cykeln. Montera därefter nytt bromsband i omvänd ordning.

OBS!

I samband med byte av bromsband bör bromsbanan rengöras. Se avsnitt "Bromsbana".

Bromsbana

Smutsbeläggning på bromsband och bromshjulets bromsbana kan ge ryck i belastningsanordningen. Bromshjulets bromsbana bör då slipas med fin slipduk, och sedan torkas med en torr trasa eller dylikt.

Ta bort eventuella skyddskåpor och ta bort allt motstånd på bromsbandet och kräng av det. Slipa därefter bromsbanan med en fin slipduk. Slipning kan lättare genomföras om någon sitter och trampar försiktigt på cykeln.

Ojämnheter i bromsbanan tas också bort med ett fint slippapper eller slipduk. I annat fall slits bandet onödigt hårt, samtidigt som oljud uppstår.

Håll alltid bromsbanan torr och ren. Något smörjmedel får absolut inte användas. Bromsbandet bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage. Om det ser slitet ut bör det bytas, se "Bromsbandsbyte".

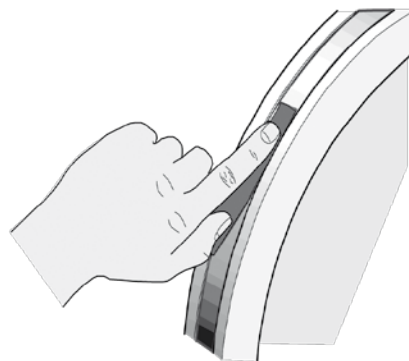


Fig: Bromsbana

Kedja 1/2" x 1/8"

Kontrollera med jämna mellanrum att kedjan är rätt spänd och lagom smord. På mitten av sin fria längd bör kedjan ha ett spel(3) på ca 10 mm. Se *fig: Kedjustering*. Vid cirka 20 mm:s spel bör kedjan sträckas. I annat fall orsakas onormal förslitning både på kedja och kedjehjul. På grund av detta rekommenderas att alltid hålla spelet nära minimum. Lossa hjulaxelmuttern(2) på båda sidor och sträck kedjan med hjälp av kedjesträckarna(1) vid behov.

När kedjan blivit så lång att den inte längre kan sträckas med kedjesträckarna är den utsliten och skall bytas ut mot en ny.

För att justera eller byta kedja ta bort ramkåpor vid behov.

Vid inställning av kedjan lossas hjulaxelmutterarna (2). Nav och axel flyttas därefter framåt eller bakåt genom att lossa eller skruva åt kedjesträckarnas muttrar(1). Drag därefter fast muttrarna på navaxeln igen. Se *fig: Kedjustering*.

För att byta ut kedjan lossa på kedjesträckarna så mycket som möjligt. Demontera kedjan genom att lossa kedjelåset(6). Använd tång för att få loss låsbrickan. Montera på en ny kedja och sätt på kedjelåset. Låsbrickan skall monteras med den slutna änden i kedjans rörelseriktning(5). Använd tång för att montera låsbrickan(4). Se *fig: Kedjebyte*.

OBS! Hjulet måste riktas in parallellt med ramens centrumlinje. Oljudkanannarsuppståfrånkedjandåden kan ha tendens att hänga uppsig på drevenskuggtoppar.

Montera därefter de demonterade detaljerna enligt ovanstående men i omvänd ordning.

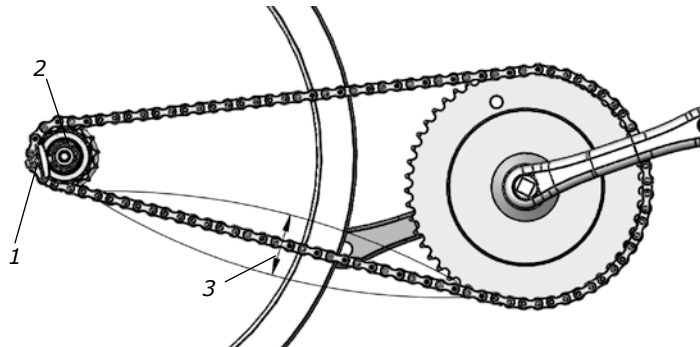


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

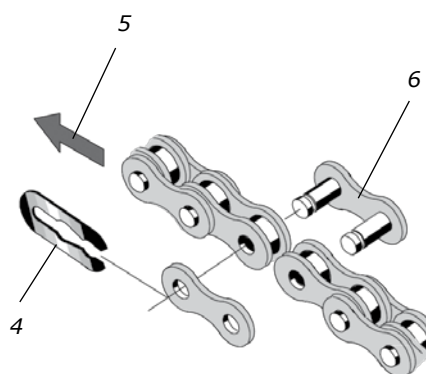
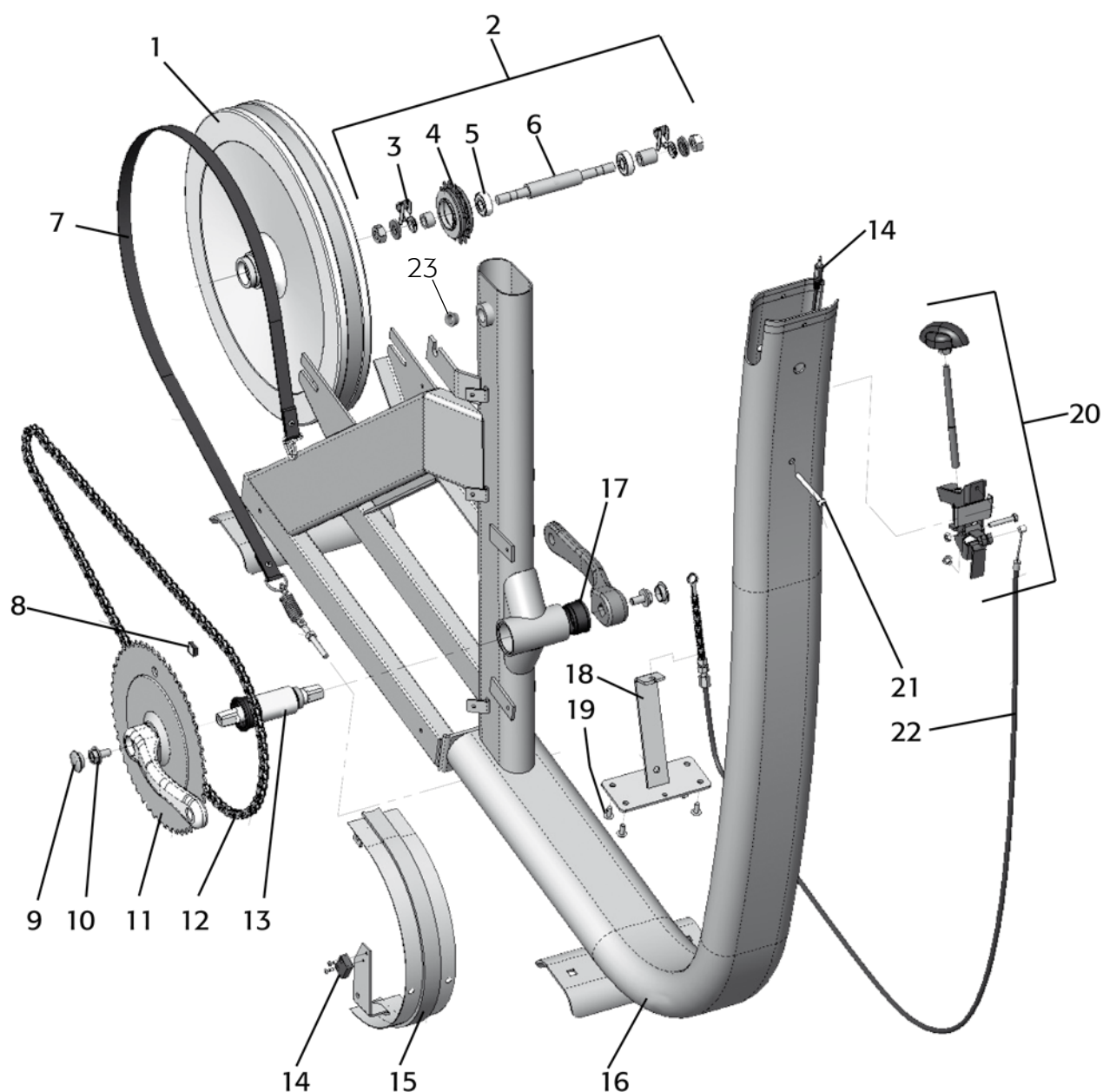


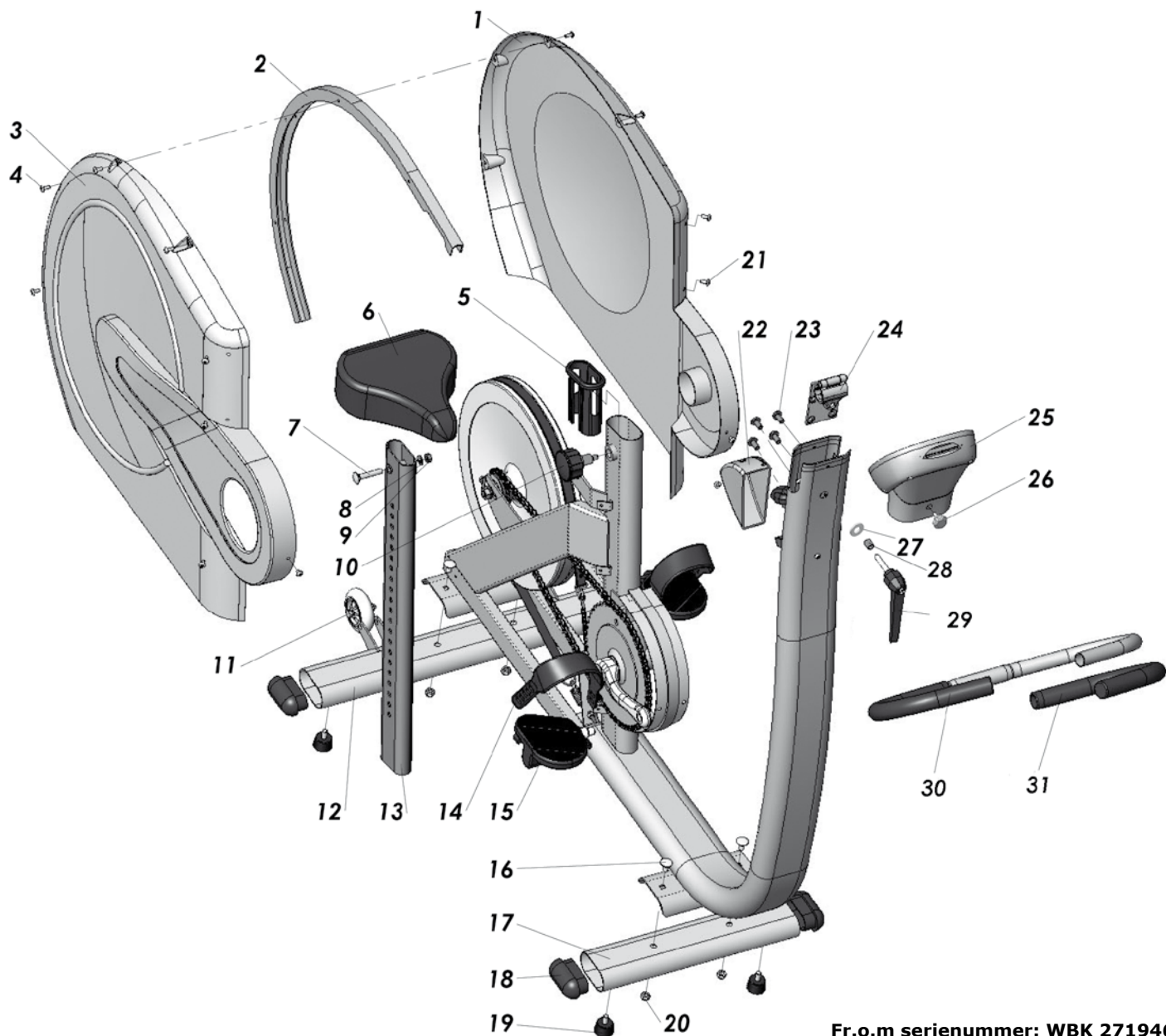
Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

Reservdelslista



Fr.o.m serienummer: WBK 271946

Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9309-30	Bromshjul	12	1	9326-54	Kedja, 100 L
2	1	9309-45	Bromshjulsupphängning, kpl. sats	13	1	8966-175	Kassettvevlager
3	1	9000-12	-Kedjesträckare (par)	14	1	9328-162	Sensor med 1750 mm kabel
4	1	76441	-Frikrans	15	1	9309-3	Främre list
5	2	19001-6	-Kullager 6001-2z	16	1	9328-1	Ram
6	1	9309-18	-Navaxel	17	1	8966-176	Adapter till Shimanovevlager
7	1	9309-65	Bromsrem, komplett	18	1	9309-10	Vajerfäste
8	1	9371-16	Magnet	19	4	5673-9	Skruv M5 x 12
9	2	8523-2	Dammkapsel	20	1	9309-72	Bromsanordning, komplett
10	2	8523-115	Skruv M8 x 1 x 20	21	1	5698	Skruv M5 x 55
11	1	9300-430	Vevsats, komplett	22	1	9309-24	Spännwire, komplett
				23	1	9328-33	Adapter M20/M16



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9309-53	Ramkåpa, vänster	18	4	9309-51	Ändavslutning för stödrör
2	1	9309-4	Aluminiumprofil	19	4	9328-26	Stödfot
3	1	9309-52	Ramkåpa, höger	20	4	5845	Låsmutter
4	8	5675-9	Skruv M5x6,5	21	16	5673-9	Skruv M5x12
5	1	9309-131	Sadelrörsbussning	22	1	9309-74	Reglagehus
6	1	4992-7	Sadel	23	4	9337-38	Skruv M8x16
7	1	5605-1	Skruv M8x46	24	1	9328-2	Klove
8	1	5864	Bricka M8	25	1	9309-160	Digitalmätare, komplett
9	1	5844	Låsmutter	26	1	9000-105	Vred M5x10
10	1	9308-132	Låsratt	27	1	5864	Bricka
11	1	9328-37	Transporthjul (par)	28	1	9326-89	Distans
12	1	9328-6	Stödrör, bakre	29	1	9326-707	Låsvred
13	1	9328-130	Sadelstolpe	30	1	9309-9	Styre m. handtag
14	1	76424	Fotrem (par)	31	1	9309-71	-Handtag, svart (par)
15	1	74435	Pedal (par)		1	9309-150	Skruvset
16	4	9300-12	Skruv M8x16		1	9309-550	Dekalset
17	1	9328-5	Stödrör, främre		1	9309-78	Styre svart kpl m. klove & vred



Version 1401
Art. nr: 7950-315

