

Manual 927 X



SE

 **MONARK**
SPORTS & MEDICAL

Innehåll

Produktinformation	5
<i>Fakta</i>	5
<i>Serienummer</i>	5
Funktionsbeskrivning	6
<i>Cykelinställningar</i>	6
<i>Anslutning</i>	6
<i>Belastningsreglering</i>	6
<i>Elektronisk mätare</i>	7
<i>Inställning belastningsfjäder.....</i>	10
Felsökning	11
Service	12
<i>Garanti</i>	12
<i>Regelbunden servicekontroll och underhåll</i>	12
<i>Batterier</i>	13
<i>Bromshjulslagring</i>	13
<i>Vevlager</i>	13
<i>Transport</i>	13
<i>Bromsbandsbyte</i>	13
<i>Bromsbana</i>	13
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	14
<i>Frigångskrans</i>	15
Reservdelslista	16

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



Produktinformation

Vi gratulerar till din nya motionscykel!

Monark Cardio Care 927 X är framtagen för att på ett enkelt sätt kunna användas för träning och rehabilitering. Denna modell har en digital motivationselektronik med 12 olika förprogrammerade träningsprogram. Cykeln är varvtalsoberoende, d.v.s. att effekten bibehålls oavsett tramphastighet vid träning i läge WATT. Mätaren visar diverse parametrar såsom hastighet, distans, träningstid i minuter, hjärtfrekvens i slag per minut och arbetsbelastning i watt.

Observera att 927 X är en träningscykel som inte är kalibrerbar. Den kan inte utföra tester då mätaren bara visar ett ungefärligt värde.

För mer ingående beskrivning av datorn/mätarens funktion, läs avsnitt "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.

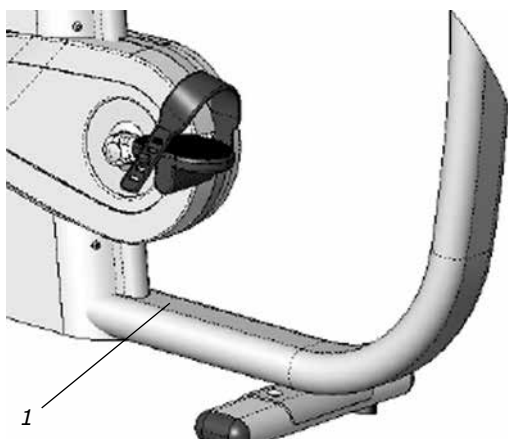


Fig: Serienummer (1)

Fakta

- Stort välbalanserat bromshjul, vikt 20 kg
- Höj- och sänkbar sadel med snabbblåsning
- Justerbart styre
- Stabil ram
- Pulverlackerad
- Praktiska transporthjul
- Elektronisk mätare med träningsprogram
- Sensorer i handtagen för pulsmätning

Bredd

500 mm vid styre
640 mm vid stödben

Längd

1240 mm

Höjd

1260 mm vid styre
780-1170 mm vid sadel

Vikt

56 kg
Max användarvikt 250 kg

Ingår

Nätadapter (12Vmax)

Tekniska data nätadapter

Utspänning: +9V DC
Strömstyrka: 500 mA
Polaritet: Plus (+) i mitten av kontakten. Se *fig: Polaritet*.
(Art. nr: 9328-178.)

Serienummer

Serienumret är placerat enligt *fig: Serienummer*.



Fig: Polaritet

Funktionsbeskrivning

Cykelinställningar

Sadelhöjden ställs in så att man sitter bekvämt. Lämplig höjd kan vara att ha knäet lätt böjt när fotbladet är mitt över pedalexeln samtidigt som pedalen är i bottenläge. Vid justering av sadelhöjden vrid på låsratten(1) 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(2). Se *fig: Justeringar, strömanslutning*.

Anslutning

Cykeln drivs med den bifogade nätadaptern som ansluts till ett vanligt vägguttag. Det runda kontaktdonet i ändan på nätadapterns sladd sätts i cykelns kontaktdon som sitter i nederkant på höger kåpa, se *fig: Justeringar, strömanslutning*.

OBS!

Kontakten ska endast tryckas i tills det tar stopp. Försök inte trycka in den längre än vad som visas i *fig: Anslutning*.

Belastningsreglering

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med ett bromsband vilket löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Bromsbandets spänning regleras av en motor som är kopplad till den elektroniska mätaren. Ändring av bromseffekten sker genom att med hjälp av ENTER-knappen på mätaren öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet. Se *fig: Display*.

Km/Miles

Km och km/h är ursprungsinställningen från fabrik. Vill du ändra inställning till Miles skruva loss mätaren från panelen. På baksidan finns en switch med två lägen - KM och MILES. Välj läge MILES och skruva fast mätaren i panelen igen.



Fig: Justeringar, strömanslutning

- 1) Låsratt, sadel
- 2) Låsvred, styre
- 3) Strömanslutning

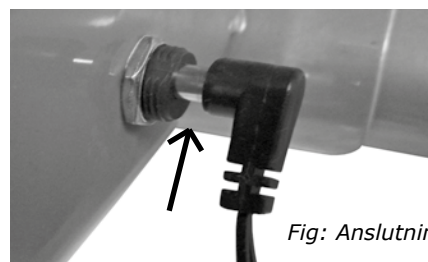
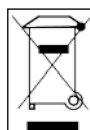


Fig: Anslutning



Fig: Display

- 1) Belastningsreglering



Elektronisk mätare

Vid påslag visas alla LCD-segment under två sekunder samtidigt som ett pip hörs. Se *Fig. 1*.

Display visas enligt *Fig. 2*. Vrid ratt för att ställa in år/månad/dag och klocka. Tryck ENTER efter varje inställning. Skärmen kommer efter inställning att gå över i standbyläge. Se *Fig. 3*.

MAN visas i vänteläge, (*Fig. 3*). Vrid inställningsratt för att välja träningsprogram MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C. eller WATT (se *Fig. 3 - 7*) och tryck ENTER för att välja. Datorn kommer att välja MANUAL om inget annat val görs.

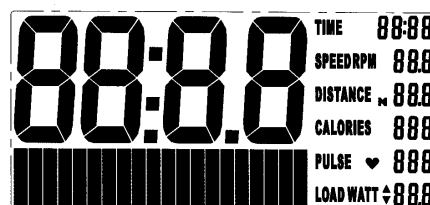


Fig. 1

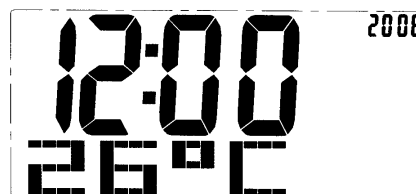


Fig. 2

Träning i läge MANUAL

I läge MANUAL vrid ratten för att välja belastningsnivå från 1 - 16.

Efter att belastningsnivå valts, ställ in träningstiden genom att vrida ratten och därefter trycka ENTER. Tryck START för att börja träningen.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

Träning i läge PROGRAM

I läge PROGRAM tryck ENTER och vrid ratten för att välja program P01, P02 osv. upp till P12. Valt program visas på skärmen i två sekunder, se *Fig. 8*, därefter visar skärmen träningsprofilen enligt *Fig. 9*.



Fig. 7



Fig. 8

LOAD 1 visas efter det att träningsprogram valts. Vrid knappen för att välja nivå från 1 - 16 och tryck ENTER. Se *fig. 10*.

Belastningsnivå kan ändras under träning.



Fig. 9

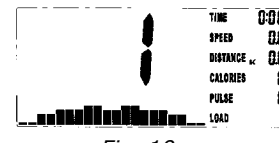


Fig. 10

Träning i läge USER PROGRAM

Efter att USER PROGRAM valts kan träningsprofil väljas genom att vrida på ratten och därefter trycka ENTER för varje blinkande kolumn. Det finns 20 segment som kan ställas in. Skall programmering avslutas innan alla segment gåtts igenom tryck på ENTER-knappen under minst två sekunder för att avsluta. Tidigare inställning kommer att sparas för ej ändrade segment.

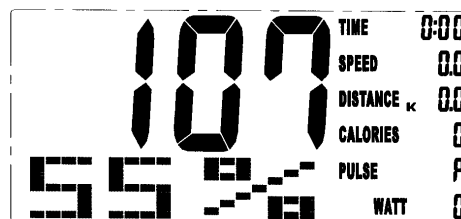


Fig. 11

Träning i läge H.R.C.

Ålder 25 blinkar efter det att H.R.C.-träning valts. Ålder kan ställas in genom att vrida ratten till önskad ålder. Tryck ENTER. Datorn räknar automatiskt ut lämplig träningspuls i förhållande till inställd ålder. Skärmen visar 55 %, 75 %, 90 % samt målpuls. Välj pulsnivå-% genom att vrida på ratten till önskat läge samt därefter ENTER. Se Fig. 11.



Fig. 12

Träning i läge WATT

Startläge 120 watt blinkar på skärmen. Vrid ratten till önskad effekt från 10 - 350 watt. Tryck START-knappen och börja träningen.

OBS!

Om träningen avslutas och datorn inte får någon insignal på fyra minuter kommer skärmen att släckas och istället visa rumstemperatur, klocka och datum. Tryck på ENTER i två sekunder. Se Fig. 12. Om datorn visar konstiga segment bryt strömmen och sätt på datorn igen.

KNAPPAR

ENTER:	Ställer in värde för TIME, DIST, CAL, PULSE.
RESET:	Återgår till STOP-läge och nollställer alla värden.
START/STOP:	Startar eller stoppar träning.
RECOVERY:	Test av pulsåterhämtningsstatus.
UP:	För att välja träningsnivå och justera upp värden.
DOWN:	För att välja träningsnivå och justera ned värden.

FUNKTIONER

TIME:	Uppräkning: Om ingen tid ställts in räknas denna upp från 00:00 till max 99:59 varje sekund. Nedräkning: Om tid ställts in räknas denna ned från inställt värde ner till 00:00. Inställning kan göras från 1:00 till 99:00 med en minuts intervall.
SPEED:	Visar aktuell hastighet från 0.0 till max 99.9 km/h.
RPM:	Visar pedalvarv per minut.
DISTANCE:	Uppräkning: Om ingen distans ställts in kommer denna att räknas upp från 0.00 till 99.90 km med 0.1 km intervall. Nedräkning: Om distans ställts in kommer denna att räknas ned från inställt värde till 0.00 med 0.1 km intervall.
CALORIES:	Uppräkning: Om inget värde cal. ställts in kommer detta att räknas upp från 0 till 990 med en cal. intervall. Nedräkning: Om ett värde på cal. ställts in kommer detta att räknas ned från inställt värde till 0 med 10 cal. intervall. OBS! Kalorivärdet är endast ett beräknat värde!
PULSE:	Visar aktuell pulsfrekvens strax efter det att pulshandtagen börjar användas.
WATT:	Visar aktuell effekt i watt.
RECOVERY:	Efter träning tryck på RECOVERY-knappen och fortsätt att hålla i pulshandtagen. Alla visningsfunktioner stoppas utom TIME vilken startar nedräkning från 00:60 till 00:00. Skärmen visar därefter ett återhämtningsvärde från F1 upp till F6 där F1 är bäst resultat och F6 är sämst. Upprepad träning ger bättre värde. Tryck RECOVERY igen för att gå till normal display igen.
TEMPERATURE:	Skärmen visar rumstemperatur i viloläge.
CALENDER:	Skärmen visar år, månad och dag i viloläge.
CLOCK:	Skärmen visar klocka i viloläge.

SKÖTSEL

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

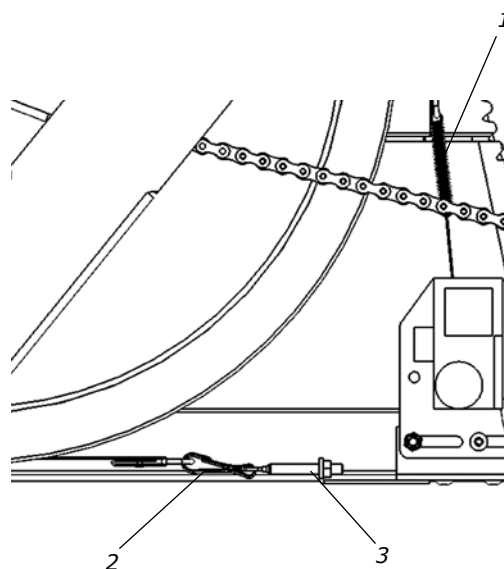
Inställning belastningsfjäder

Efter en större service där cykeln plockats isär helt eller delvis, kan följande inställning göras för att få cykeln att ge ungefär rätt belastning i förhållande till vad som står i displayen.

Demontera höger kåpa om så inte redan gjorts. Koppla på ström till cykeln. Ställ in mätaren på belastningsnivå 2 (LOAD 2). I detta läge ska fjädern hänga rakt men ej utsträckt.

Är fjädern för utsträckt eller för löst hängande, justera vid spännskruven i andra ändan på bromsbandet tills rätt förhållanden erhållits. Se *Fig: Belastningsfjäder, justerskruv*. Lås justerskraven och montera kåpan igen. Cykeln är nu klar att användas.

Observera att 927 X är en träningscykel som inte är kalibrerbar. Den kan inte utföra tester då mätaren bara visar ett ungefärligt värde.



*Fig: Belastningsfjäder,
justerskruv
1) Belastningsfjäder
2) Karbinhake
3) Justerskruv*

Felsökning

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Det knäpper till vid varje tramptag (ökar med belastningen)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollera att transportklossarna är borttagna samt att någon kåpa inte skrapar emot.
Det knäpper och knakar när man trampar	<ul style="list-style-type: none">• Slacka kedjan en aning.
Belastningen verkar gå åt fel håll eller på annat sätt betar sig konstigt	<ul style="list-style-type: none">• Vajern på motorenheten kan ha kommit ur position. Montera bromsvajern enligt <i>Fig: Bromsvajermontering</i>.

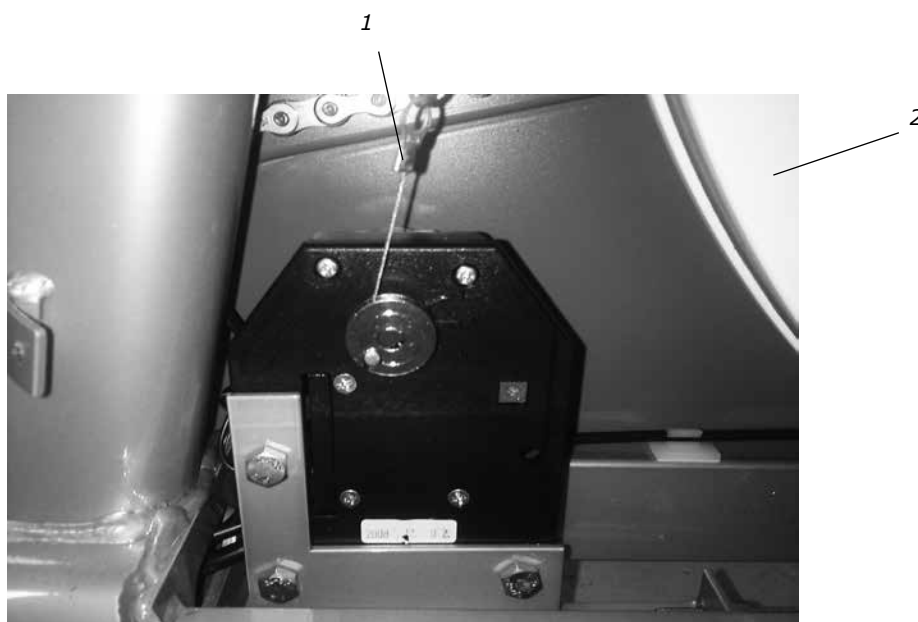


Fig: Bromsvajermontering

1) Bromsvajer

2) Bromshjul

Service

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

OBS!

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

Vevlager

Vevlagringen är av typen kassetvevlager 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 åtspänt.

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 lindhål 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".

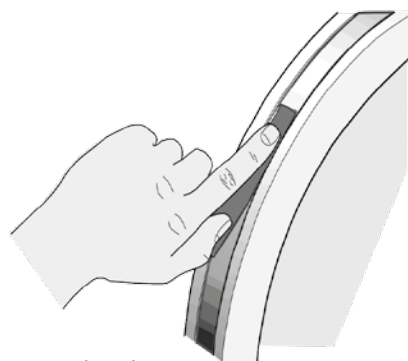


Fig: Bromsband

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. Oljud kan annars uppstå från kedjan då den kan ha tendens att hänga upp sig på drevens kuggtoppar.

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

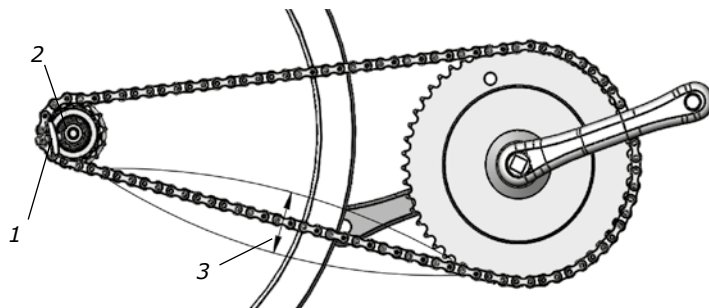


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

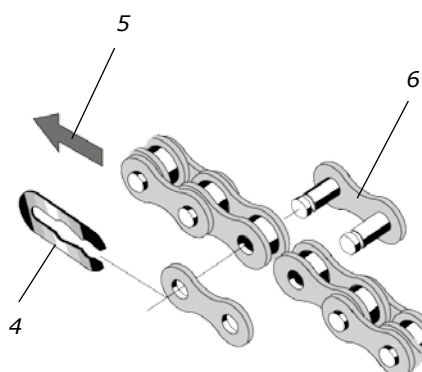


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

Frigångskrans

Vid byte av frigångskrans börja med att demontera eventuella ramkåpor. Demontera kedja enligt avsnitt ”Kedja 1/2” x 1/8””.

Lossa axelmutterarna och lyft av hjulet. Tag av axelmutter, bricka, kedjesträckare och hylsa på frigångskranssidan. Byt ut frigångskransanslutning och montera igen enligt ovanstående punkter men i omvänd ordning.

OBS!

Axelmuttern får ej dras åt helt. Anslutning – frigångskrans skall kunna lossas ett halvt varv.

Frigångskransen bör smörjas med olja någon gång per år. Luta cykeln något så att oljan lättare rinner in i lagringen. Se *fig: Smörjning*.



Fig: Smörjning

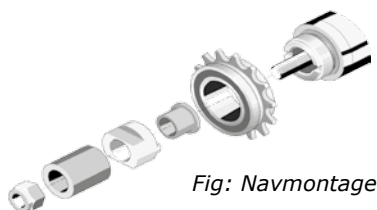
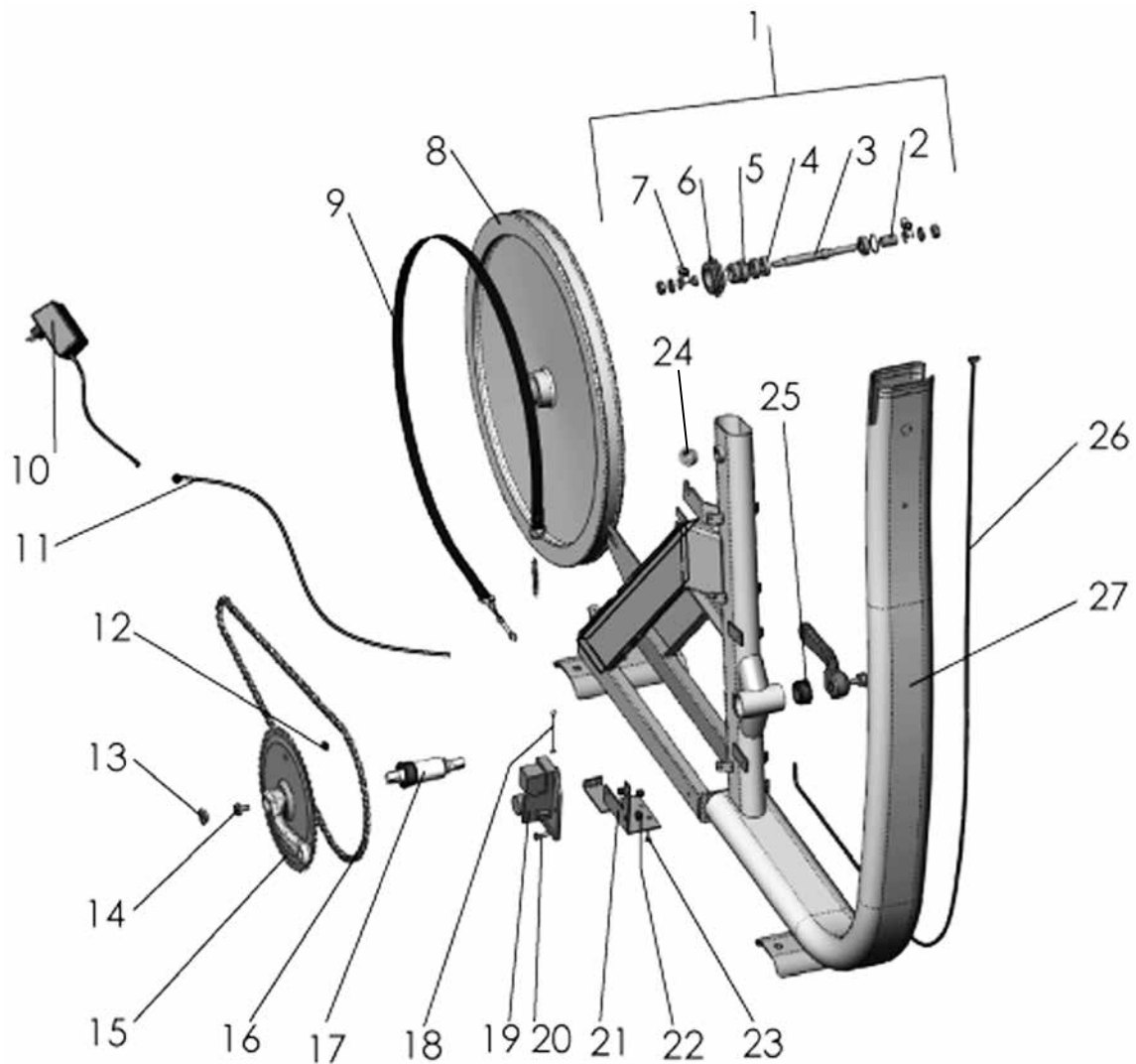


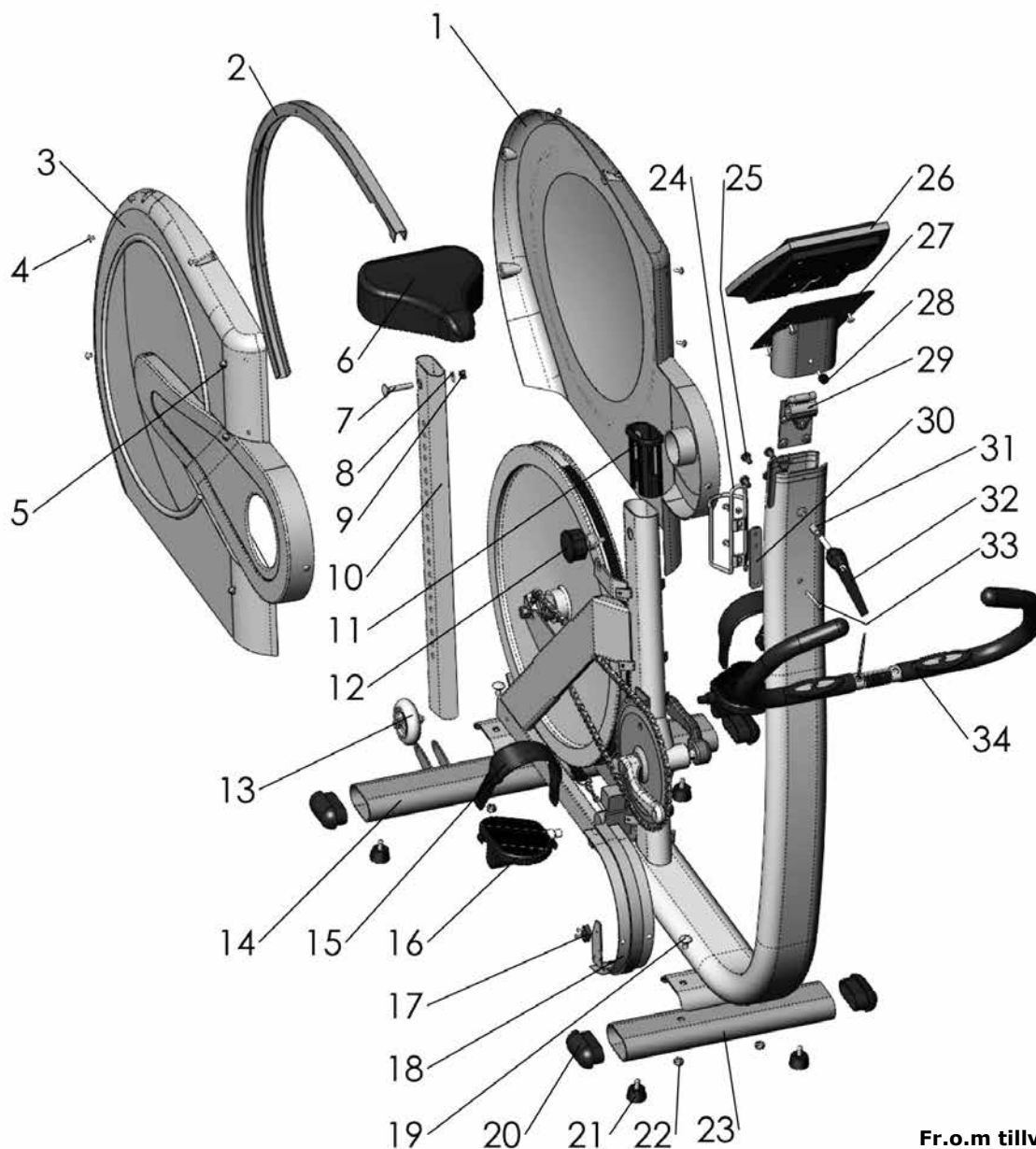
Fig: Navmontage

Reservdelstlista



Fr.o.m tillv. nr: WBK 266961D

Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9300-24	Bromshjulsupphängning kpl sats	15	1	9300-430	Vevsats, komplett
2	1	9300-17	-Distanshylsa, 23 mm	16	1	9326-55	Kedja, 98 L
3	1	9300-18	-Navaxel	17	1	8966-175	Kassettevlagar
4	3	19001-6	-Kullager 6001-2z	18	1	9327-39	Motorwire
5	1	9106-14	-Anslutning	19	1	9328-172	Motor
6	1	9106-13	-Frikrans	20	3	14323	Skruv M6x16
7	1	9000-12	-Kedjesträckare (par)	21	1	9327-37	Motorfäste
8	1	9300-3	Bromshjul	22	3	5843	Låsmutter M6
9	1	9327-60	Bromsrem, komplett	23	2	5673-9	Skruv M5x12
10	1	9328-178	Nätadapter	24	1	9328-33	Adapter M20/M16
11	1	9328-177	Strömkabel, motor	25	1	8966-176	Adapter till Shimanovevlagar
12	1	9371-16	Magnet	26	1	9328-175	Kabel 1700 mm till mätare
13	2	8523-2	Dammkapsel	27	1	9302-5	Ram
14	2	8523-115	Skruv M8x1x20				



Fr.o.m tillv. nr: WBK 266961D

Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9309-53	Ramkåpa, vänster	18	1	9309-3	Främre list
2	1	9328-4	Aluminiumprofil	19	4	9300-12	Skruv M8x16
3	1	9309-54	Ramkåpa, höger	20	4	9309-51	Ändavslutning för stödrör
4	8	5675-9	Skruv M5 x 6,5	21	4	9328-26	Stödfot
5	22	5673-9	Skruv M5 x 12	22	4	5845	Låsmutter
6	1	4994-7	Sadel	23	1	9328-5	Stödrör, främre
7	1	5605-1	Skruv M8 x 46	24	1	8116-7	Flaskställ
8	1	5864	Bricka	25	4	9337-38	Skruv M8 x 16
9	1	5844	Låsmutter	26	1	9328-181	Mätare
10	1	9328-130	Sadelstolpe	27	1	9327-38	Mätarfäste
11	1	9309-131	Sadelrörsbussning	28	1	9000-105	Vred M5 x 10
12	1	9308-132	Låsratt	29	1	9328-2	Klove
13	1	9328-37	Transporthjul, par	30	1	9327-57	Fäste till flaskställ
14	1	9328-6	Stödrör, bakre	31	1	9326-89	Distans 17mm
15	1	76424	Fotrem, par	32	1	9100-290	Låsvred
16	1	74435	Pedal, par	33	1	5698	Skruv M5 x 55
17	1	9328-176	Sensor med 300 mm kabel	34	1	9327-77	Styre, komplett

Anteckningar

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Version 1603
Art. nr: 7950-317

