

Manual 871 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>Mätarinstruktioner</i>	<i>7</i>
Felsökning	8
Service	9
<i>Varning</i>	<i>9</i>
<i>Garanti</i>	<i>9</i>
<i>Regelbunden servicekontroll och underhåll</i>	<i>9</i>
<i>Batterier</i>	<i>10</i>
<i>Bromshjulslagring</i>	<i>10</i>
<i>Vevlager</i>	<i>10</i>
<i>Transport</i>	<i>10</i>
<i>Bromsbandsbyte</i>	<i>10</i>
<i>Bromsbana</i>	<i>10</i>
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	<i>11</i>
<i>Frigångskrans</i>	<i>12</i>
Reservdelslista	13

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 Compact Rehab 871 E är en liten och behändig arm- och bentränare som är lättanvänd och har en jämn gång. Idealisk för uppvärmning och träning på sjukhus och rehabiliteringscenter, sittande i rullstol eller stående. Bra val för rehabilitering av handikappade.

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.

Fakta

- Elektronisk mätning för varv/min, totalvarv och tid
- Justering av bromskraften med ratt
- Handtag för smidig transport
- Pulverlackerad

Bredd

180 mm vid främre stödben

450 mm vid bakre stödben

Längd

600 mm

Höjd

530 mm

Vikt

25 kg

Ingår

Pedaler

Handtag

Tillbehör

Ribbstolsbord

Serienummer

Serienumret är placerat enligt *fig: Serienummer*.

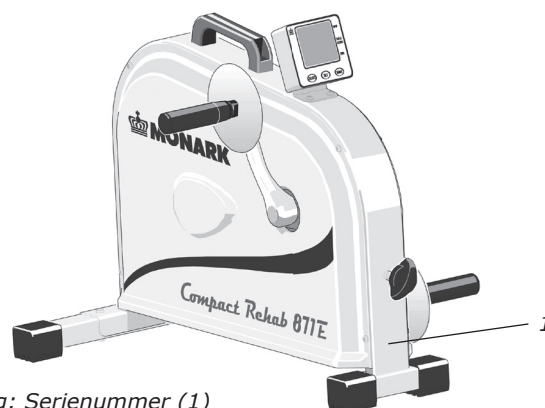


Fig: Serienummer (1)

Funktionsbeskrivning

Belastningsreglering

Monark Compact Trainer 871 E, är en arm- och benträningsmaskin som är utrustad med elektronisk mätare. Den visar pedalvarvtalet per minut, pedalvarvtalet totalt samt en tidsfunktion.

Genom cykling tillför testpersonen bromshjulet en viss rörelseenergi som bromsas upp med ett bromsband som löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändringar av bromseffekten sker antingen genom annan tramphastighet, eller att med belastningsratten(2) öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.

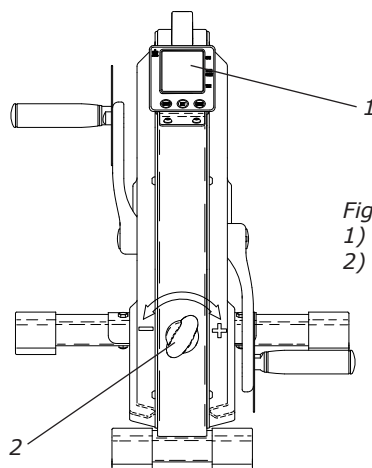
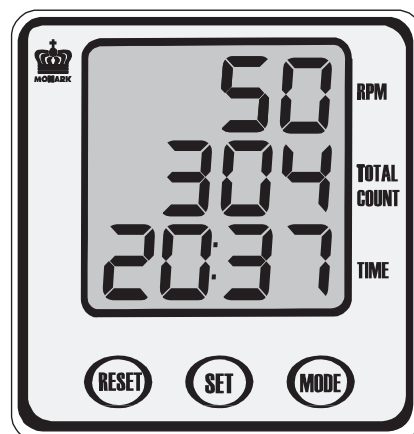
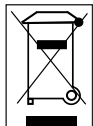


Fig: Belastningsreglering
1) Elektronisk mätare
2) Belastningsratt

Mätarinstruktioner

Display		
Pedalvarv (RPM)	0 - 250	varv/min
Pedalvarv totalt (TOTAL COUNT)	9999	varv
Tid (TIME)	0:00-99:59	min:sek

Batterier: 2 x 1,5V, R6 (AA)
Lagringstemperatur: -10° C - +60° C
Arbetstemperatur: 0° C - 50° C



KNAPPAR OCH FUNKTIONER

MODE-knappen

Använd MODE-knappen för att “bläddra” igenom funktionerna.

SET-knappen

Ett tryck på denna knapp när mätaren står i läge TIME gör att displayen börjar blinka och visar därmed att en önskad tränings tid kan ställas in. Om denna knapp hålls nere i mer än två sekunder kan värden ställas in i en snabbare takt.

Programmering av tränings tid:

Tryck på MODE-knappen för att gå till TIME-funktionen och använd därefter SET för att ställa in den önskade tiden. Varje tryck på SET ökar på tiden med en minut. Vid rotation av pedalerna/ handtagen kommer nedräkning av tid automatiskt att starta och räkna ner till 0:00, varvid ett pip kommer att höras i fem sekunder.

Programmering av räknare:

Tryck på MODE-knappen för att gå till TOTAL COUNT-funktionen och använd därefter SET för att ställa in önskat värde. Varje tryck på SET ökar värdet med 10. Vid rotation av pedalerna/ handtagen kommer nedräkning av antal varv automatiskt att starta och räkna ned till 0, varvid ett pip kommer att höras i fem sekunder.

RESET-knappen

RESET-knappen nollställer individuellt värden för TIME och TOTAL COUNT.

OBS!

1. Om någon knapp inte trycks ned under fem sekunder kommer displayen att återgå till normalläge.
2. Mätaren startar automatiskt när någon knapp trycks ned, eller om apparaten används och därmed får indikation på pedalrörelse.
3. Mätaren stängs automatiskt av om inte apparaten använts på fyra minuter.

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

Felsökning

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Det knäpper till vid varje varv (ökar med belastningen).	Pedalerna/handtagen är ej riktigt åtdragna, dra åt eller byt pedaler/handtag. Det är glapp i vevarmarna, dra åt. Glapp i vevlagret, kontakta din återförsäljare för service.
Skrapljud hörs när man cyklar.	Kontrollera att transportklossarna är borttagna samt att någon kåpa inte skrapar emot.
Det knäpper och knakar när man cyklar.	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. Framst 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 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 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”.

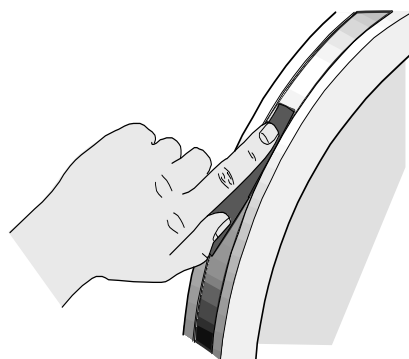


Fig: Bromsbana

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.

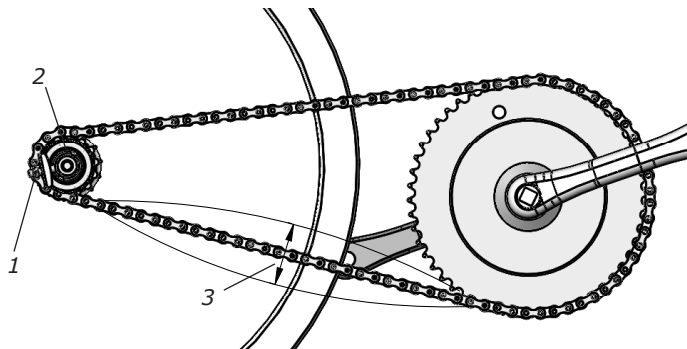


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

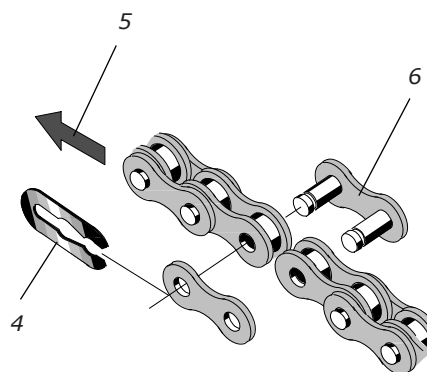


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

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. Placera avdragare (art. nr: 9100-14) i anslutning och placera hylsa och axelmutter utanför. Se *fig: Avdragare*.

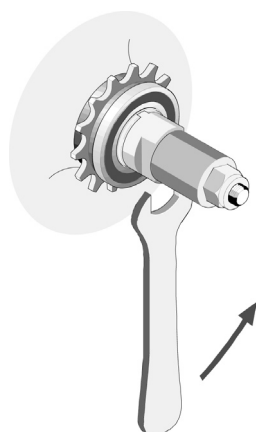
OBS! Axelmuttern får ej dras åt helt. Anslutning – frigångskrans skall kunna lossas ett halvt varv.

Byt ut frigångskransanslutning och montera igen enligt ovanstående punkter men i omvänd ordning.

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: Avdragare
(art. nr: 9100-14)*

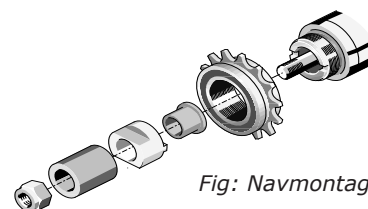
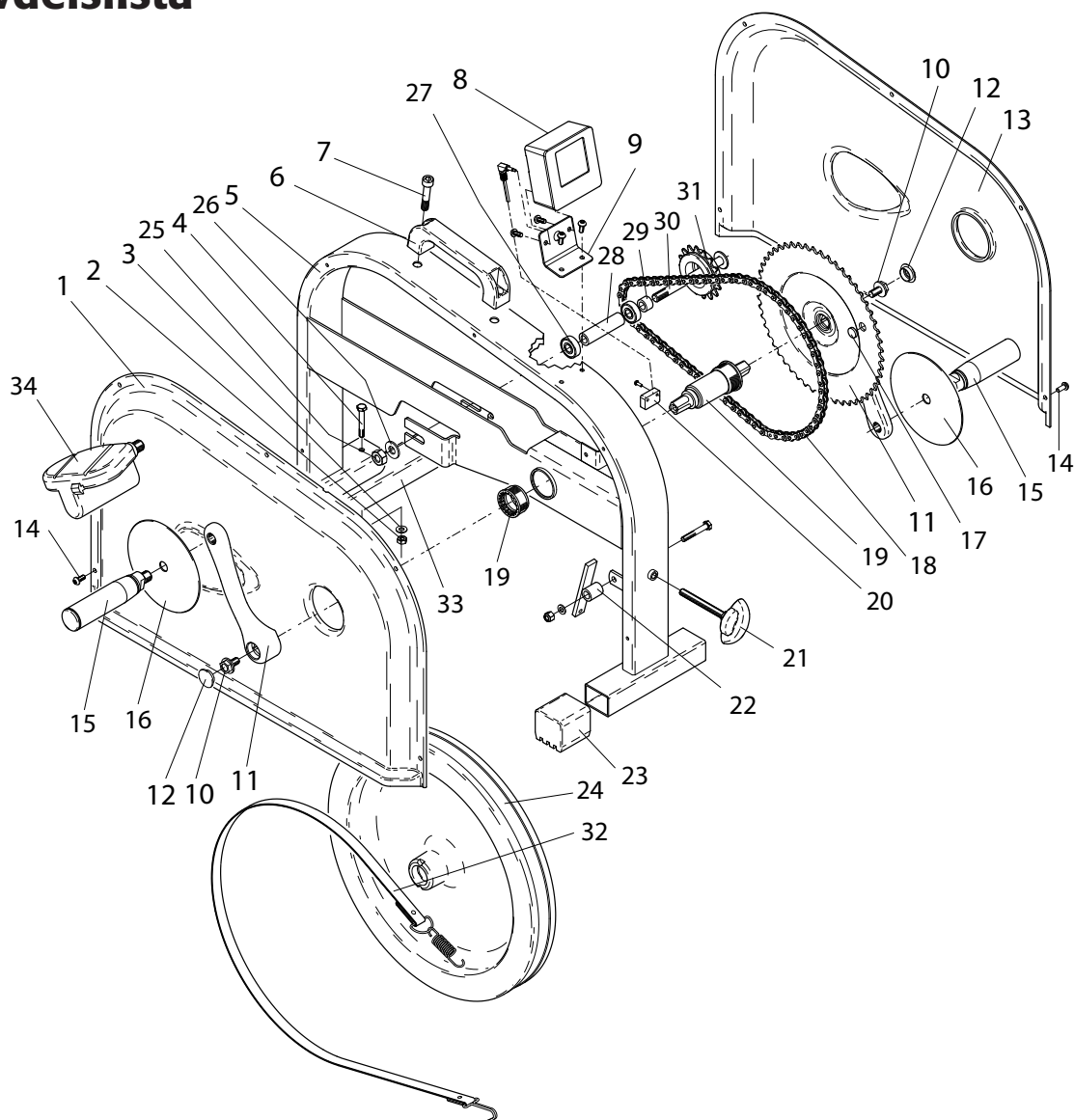


Fig: Navmontage

Reservdelstlista



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9371-52	Sidokåpa, vänster	20	1	9371-162	Sensor med kabel
2	2	5843-9	Mutter M6	21	1	9371-8	Spännratt, komplett
3	2	5863	Bricka	22	1	9371-33	Spännarm
4	2	14332	Skruv M6x40	23	4	9327-7	Stödfot
5	1	9371-1-5	Ram	24	1	9371-3	Bromshjul, komplett sats
6	1	9371-31	Handtag	25	2	9309-39	-Mutter M10
7	2	73712	Skruv M8x35	26	2	5881	-Bricka
8	1	9371-68	Digitalmätare	27	2	19001-5	-Kullager 6000-2z
9	1	9371-67	Mätarfäste	28	1	9309-38	-Distans
10	2	8523-115	Skruv	29	2	9000-17	-Distans
11	1	9300-460	Vevsats 52T, 152 mm	30	1	9371-35	-Axel
12	2	8523-2	Dammkapsel	31	1	1210	-Kedjkrans 14T
13	1	9371-51	Sidokåpa, höger	32	1	9371-30	Bromsrem, komplett
14	10	5673-9	Skruv	33	1	9327-6	Stödrör
15	1	9145-71	Handtag, par	34	1	9300-215	Pedal, par
16	2	9371-71	Handskydd		1	9300-207	Fotrem, par
17	1	9371-16	Magnet		1	9371-150	Skruvsats
18	1	9371-55	Kedja		1	9371-550	Dekalsats
19	1	9300-330	Kassettvevlager				



Version 1010
Art. nr: 7950-303

