

Manual 881 E



Innehåll

Produktinformation	5
<i>Fakta</i>	5
<i>Serienummer</i>	5
Funktionsbeskrivning	6
<i>Belastningsreglering</i>	6
<i>Mätarinstruktioner</i>	7
<i>Kalibrering</i>	8
Felsökning	9
Service	10
<i>Garanti</i>	10
<i>Regelbunden servicekontroll och underhåll</i>	10
<i>Batterier</i>	11
<i>Bromshjulslagring</i>	11
<i>Vevlager</i>	11
<i>Transport</i>	11
<i>Bromsbandsbyte</i>	11
<i>Bromsbana</i>	11
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	12
<i>Frigångskrans</i>	13
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



Produktinformation

Vi gratulerar till din nya ergometercykel!

Monark Rehab Trainer 881 E är en arm- och bencykel. Personer med rörelsehinder i de nedre extremiteterna kan använda Monark Rehab Trainer 881 E för sin konditionsuppbyggnad genom att träna med armarna.

OBS!

Användning av produkten kan innebära ansenlig fysisk påfrestning. Därför rekommenderas du att kontakta läkare för rådgivning om du inte är van vid konditionsträning eller om du inte känner dig helt frisk.

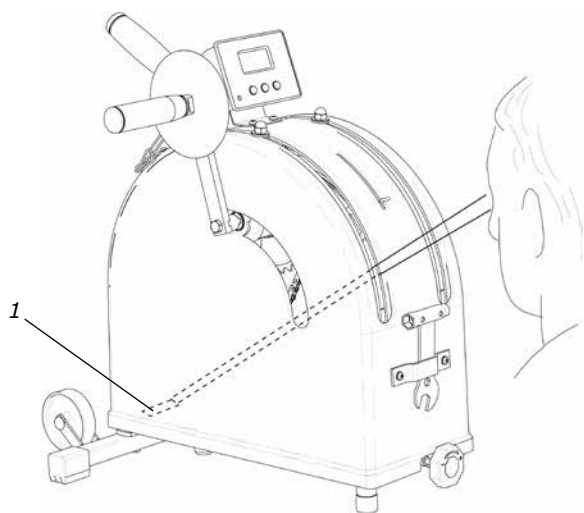


Fig: Serienummer (1)

Fakta

- Kan kalibreras
- Watt-skala visar belastning vid 50 varv/min
- Elektronisk mätning för varv/min, totalvarv och tid
- Omställningsbara vevarmar i längd och i vinkel
- Transporthandtag, justerbart i höjddled
- Pulverlackerad
- Praktiska transporthjul

Bredd

470 mm

Längd

540 mm

Höjd

550 mm

Vikt

22 kg

Ingår

Pedaler

Handtag

Tillbehör

Ribbstolsbord

Justerbart bord

Serienummer

Serienumret är placerat enligt *fig: Serienummer*.

Funktionsbeskrivning

Belastningsreglering

Monark Rehab Trainer 881 E, är en arm- och bencykel försedd med broms, vars effekt kan avläsas i watt vid 50 pedalvarv per minut. Cykeln är också utrustad med en elektronisk mätare som visar pedalvarvtal per minut, pedalvarvtal totalt samt en tidsfunktion.

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

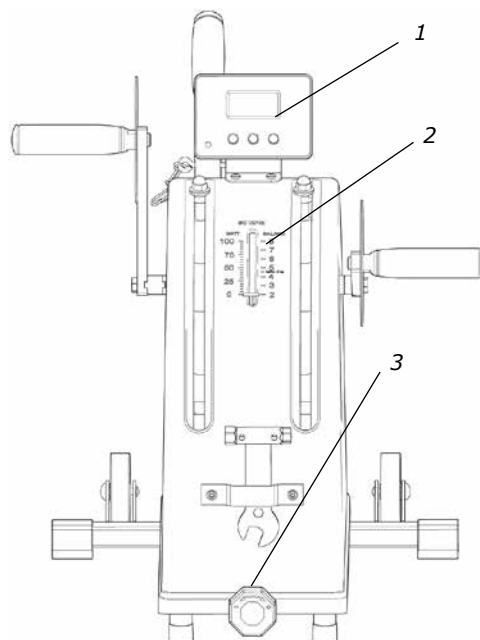
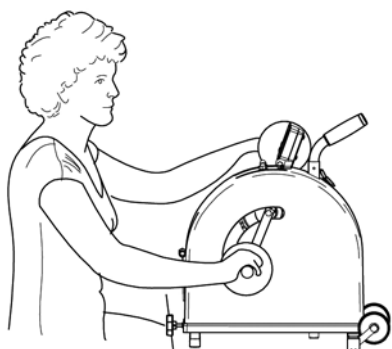


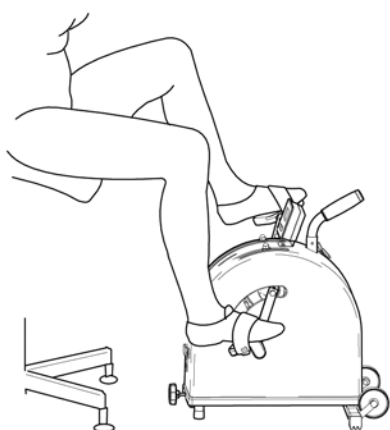
Fig: Belastningsreglering
1) Elektronisk mätare
2) Graderad skala
3) Belastningsratt



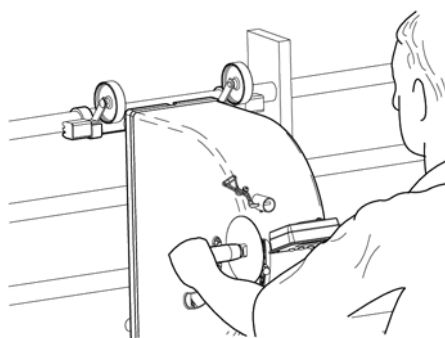
Armträning sittande, med cykeln placerad på ett bord



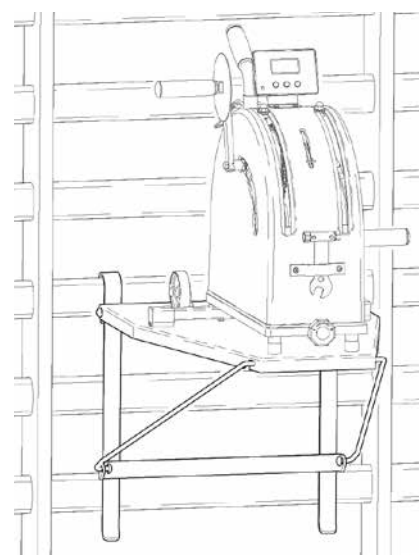
Benträning liggande i samma nivå som cykeln står placerad.



Benträning sittande, med cykeln stående på golvet.



Armträning med cykeln hängade i ribbstol.

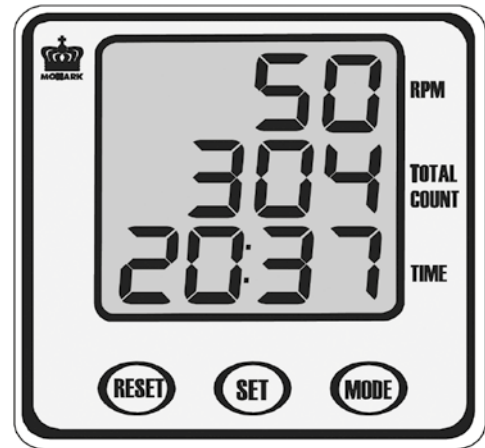
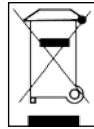


Cykeln placerad på ett fällbord avsett för ribbstol.

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 1,5 V, 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 träningstid kan ställas in. Om denna knapp hålls nere i mer än två sekunder kan värden ställas in i en snabbare takt.

Programmering av träningstid:

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 kommer att öka 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 kommer att öka värdet med 10. Vid rotation av pedalerna/handtagen kommer nedräkning av antal varv automatiskt att starta och räkna ner 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.

Kalibrering

Kalibrering är gjord på fabrik. Vill man ändå kontrollera kalibreringen, gör enligt följande:

Spänn upp bromsremmen genom att vrida åt belastningsratten så att visaren går upp till mellan 25 och 50 watt vid rotation av veven. Placera cykeln vid kanten av ett bord så att kalibreringsvikten kan hänga fritt, se *fig: Kalibrering*. Lossa skruvarna för klämplattan(3), så att bromsremmen(2) sitter löst. Fäst en vikt på 2 kg (art. nr: 9000-212) i bromsremmen. Denna vikt skall nu kunna avläsas på skalan vid 2 kp. Se *fig: Watt-skala*. Stämmer inte visarens läge med skalans 2 kp-markering(4), justera belastningsfjäders justerskruv(1) tills detta stämmer, se *fig: Kalibrering och Watt-skala*. Vrid medurs om visaren står för högt och moturs om visaren står för lågt. Tag bort vikten och lossa på belastningen. Håll bromsremmen i ett läge där visaren inte kan gå längre ned än till 0 på skalan och fäst bromsremmen med skruv och klämplatta.

Vevarnas höjdläge är justerbart när muttrarna(5) enligt *fig: Justeringar* lossas. Ställ in vevarmarnas gradtal(7) som önskas och dra fast med muttrarna. Om vevarna inte ligger i linje måste dessa justeras. Ställ först in vänster vev rakt uppåt. Lossa därefter höger vev genom att lossa skruven(6). Justera högervevens läge, så att den ligger i linje med vänster vev, och drag fast skruven.

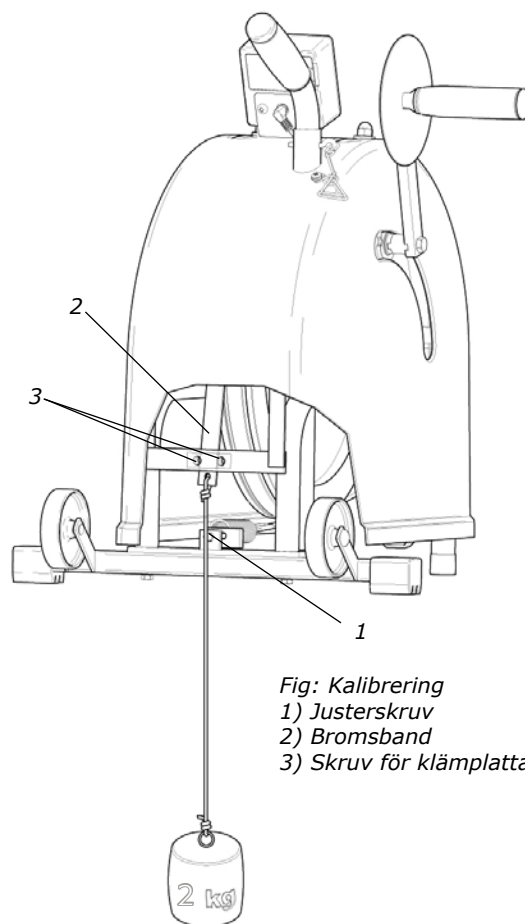


Fig: Kalibrering
1) Justerskruv
2) Bromsband
3) Skruv för klämplatta

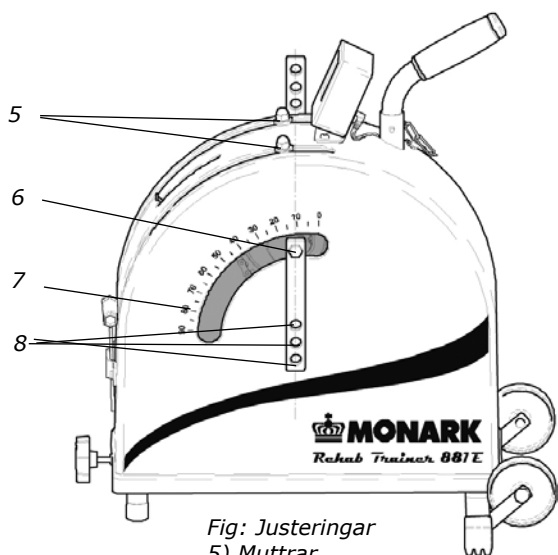


Fig: Justeringar
5) Muttrar
6) Skruv för vevarm
7) Gradtal
8) Tre olika lägen

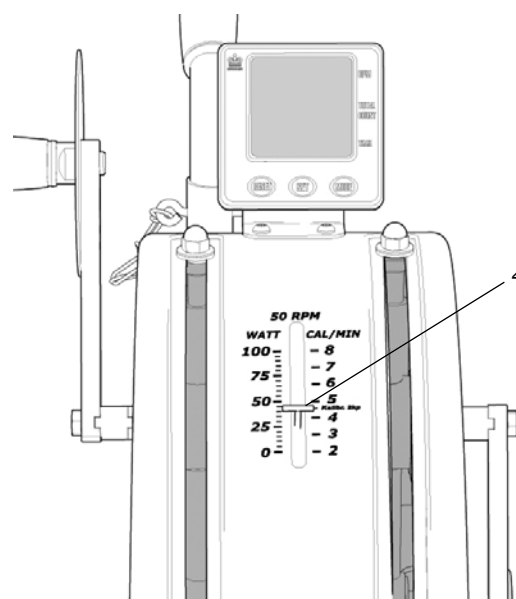


Fig: Watt-skala
4) 2 kp

Felsökning

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Det knäpper till vid varje varv (ökar med belastningen)	<ul style="list-style-type: none">• Pedalerna/handtagen är ej riktigt åtdragna, dra åt eller byt pedaler/handtag.
Displayen visar inga siffror	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollera så att kabeln sitter i ordentligt på baksidan av mätaren. Kontrollera batterier.
Ojämn gång och visaren rör sig oregelbundet (upp och ner)	<ul style="list-style-type: none">• Smuts på bromshjulets slitbana. Se avsnitt "Bromsbana".

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 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".

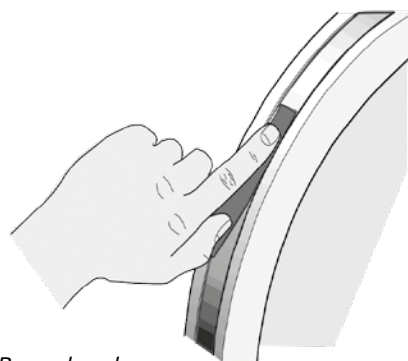


Fig: Bromsband

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. Oljudkanannars uppstå från kedjan då den kan ha tendens att hänga uppsig på drevens kuggtoppar.

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

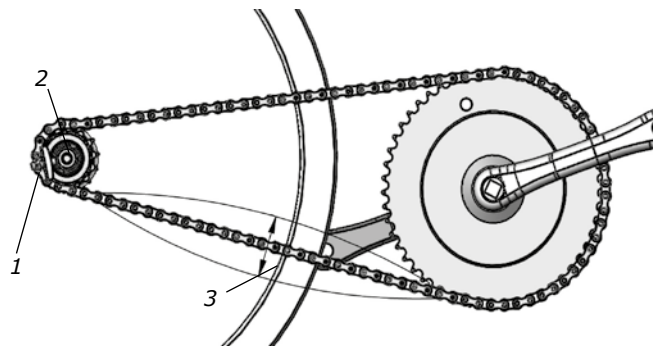


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

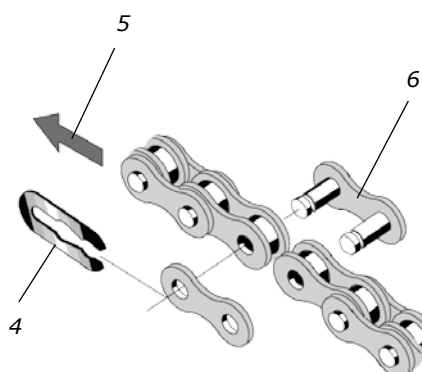


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

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

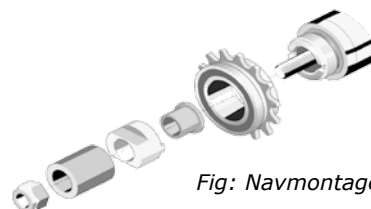
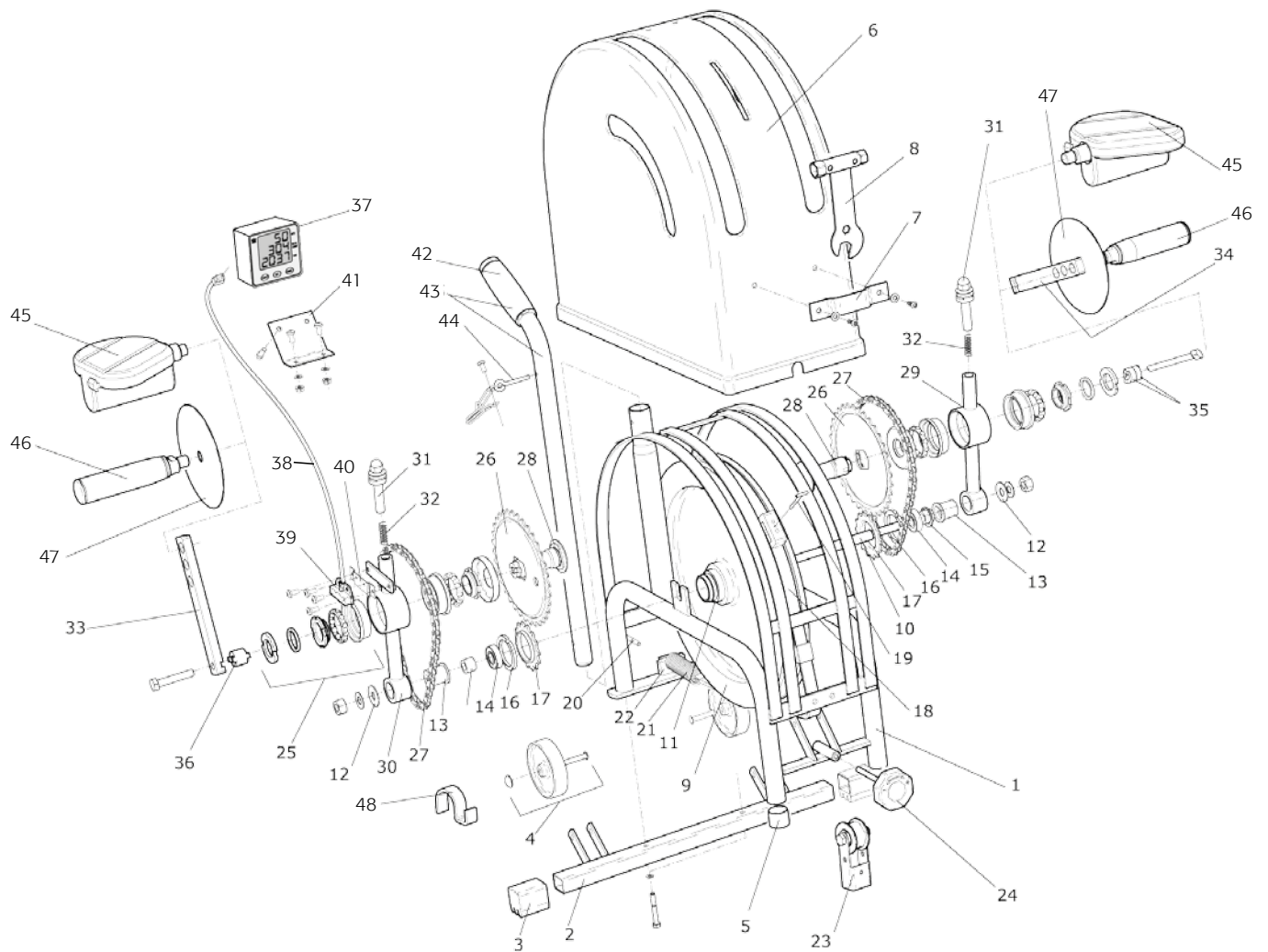


Fig: Navmontage

Reservdelista



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9145-2	Ram	28	2	9145-145	Vevaxel
2	1	9030-6	Stödrör bakre, utan plastfot	29	1	9145-146	Vevlagerarm, höger
3	2	9100-5	Plastfot, blå	30	1	9145-147	Vevlagerarm, vänster
4	2	9010-12	Transporthjul, komplett	31	2	9045-50	Armförlängare, komplett sats
5	2	1066	Plastfot, vit	32	2	9145-49	Fjäder för d:o
6	1	9145-10	Kåpa komplett med dekaler	33	1	9145-60	Vevarm, vänster
	5	21015-5	Fästskruv för kåpa	34	1	9145-63	Vevarm, höger
7	1	9145-18	Gummirem	35	2	9045-65	Låsstjärna
8	1	9145-20	Kombinationsnyckel	36	1	9145-66	Låsklack
9	1	9145-24	Bromshjul 11 kg, komplett		1	9145-72	Mätarsats, komplett
10	1	9045-27	Axel, längd 160 mm - 26g	37	1	9371-68	-Digitalmätare
11	1	9010-38	Spännstift 5x18 mm	38	1	9326-263	-Skarvkabel
12	2	9145-50	Bricka 10x25x1,5 mm	39	1	9326-162	-Vevsensor med kabel
13	2	9145-28	Lagerbussning	40	1	9145-69	-Fäste för sensor
14	2	19001-6	Kullager 6001-2z	41	1	9371-67	-Fäste för digitalmätare
15	1	9000-15	Spårring sgh 28		1	9326-164	-Magnet
16	2	2420-49	Kedjehkransmutter	42	1	9145-75	Plasthandtag
17	2	1210	Kedjehkrans 14t	43	1	9145-100	Transporthandtag
18	1	9145-30	Bromsrem, komplett	44	1	9145-101	Öglepinne med kedja
19	1	9145-32	Visare	45	1	9300-205	Pedal, par
20	2	9145-92	Fästplatta		1	9300-207	Fotrem, par
21	1	9145-33	Fjäder	46	1	9045-70	Handtag, par
22	1	9145-34	Medbringare	47	1	9045-71	Handskydd
23	1	9145-136	Spännarm, komplett	48	2	9045-101	Ribbstolsfäste
24	1	9145-140	Ratt med spännskruv, komplett		1	9145-550	Dekalsats för 881 E
25	1	6720	Vevlagersats, komplett		1	9145-150	Set m. skruv, bricka och mutter
26	2	9007-36	Kedjehjul, 34T		1	9145-8	Justerbart bord, tillbehör
27	2	9145-55	Kedja 1/2" x 1/8", 42 l, inkl. lås				



Version 1609
Art. nr: 7950-307

