



MONARK
828 novo mini



OBS!

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

Vid användning av pulsbälte bör du tänka på att elektromagnetiska vågor kan störa pulssignalen. Mobiltelefoner och liknande ska därför inte användas i närheten av cykeln vid användande av pulsbälte.

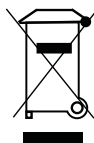
Pulsbälte levereras inte med cykeln men finns att köpa som tillbehör. Du kan använda pulsbälten som sänder på ANT+.

Vid behov av service, underhåll och reservdelslista hänvisar vi till vår servicemanual. Du kan också kontakta din återförsäljare.

Max användarvikt 250 kg.

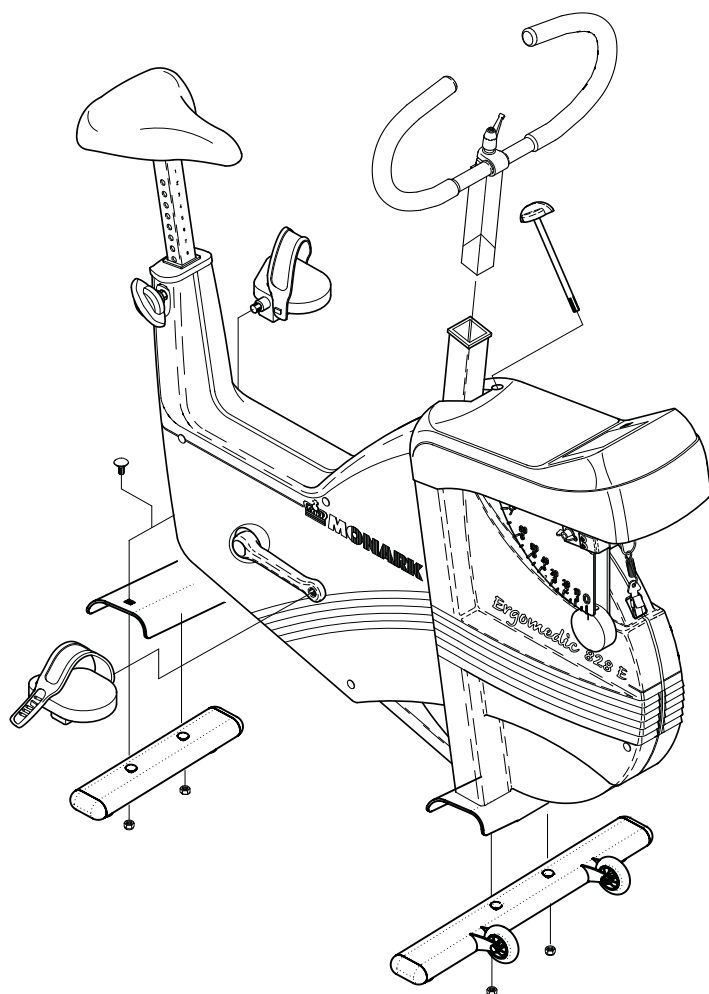
OBS!

Om du vill utföra aeroba eller anaeroba tester med hjälp av denna produkt bör du ha relevant kunskap. Vi hänvisar därför till relevant litteratur som beskriver testförfarande samt analys av uppmätta resultat.

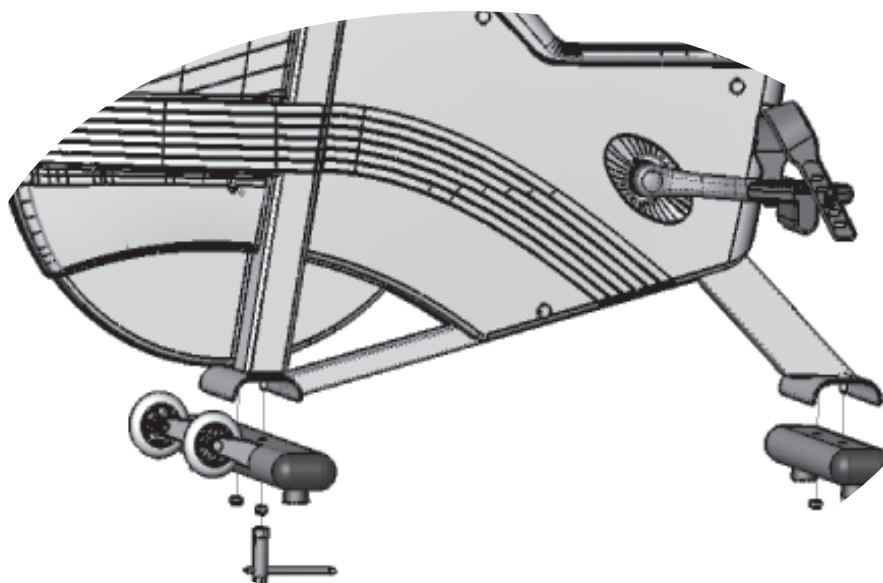


Om produkten eller dess förpackning är försedd med denna symbol, skall den inte hanteras som hushållsavfall. Den skall i stället lämnas till ett lämpligt insamlingsställe för återvinning av elektriska och elektroniska apparater.

1)



2)



3)



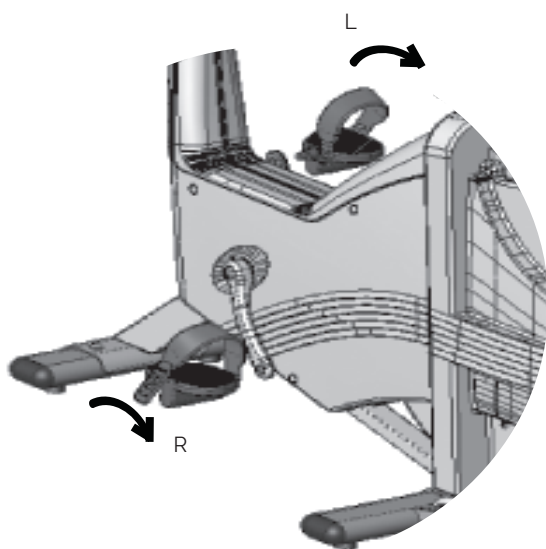
1x R



1x L



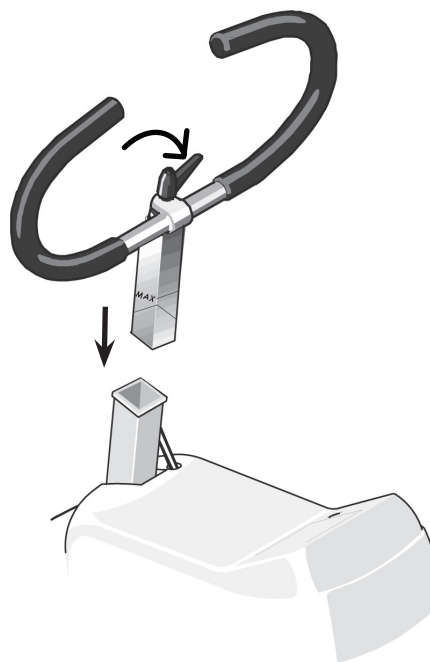
1x



OBS!

När cykeln är ny, eller om du bytt ut pedalerna, måste de efterdras efter 5 timmars användning.

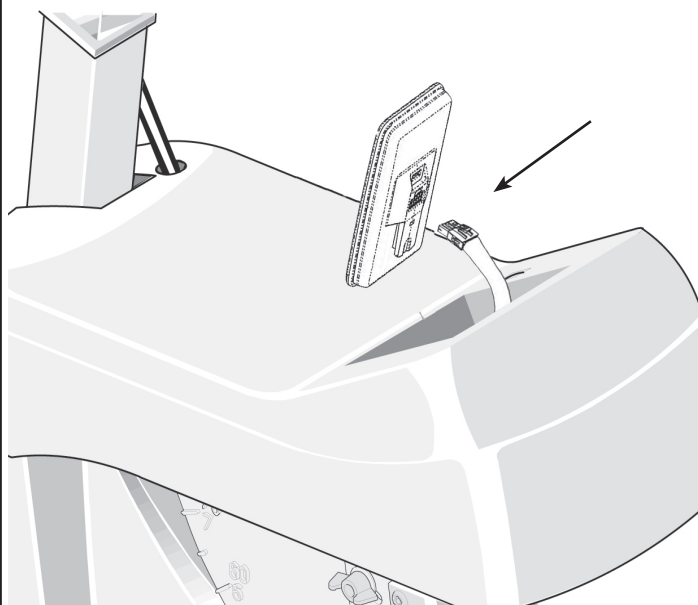
4)



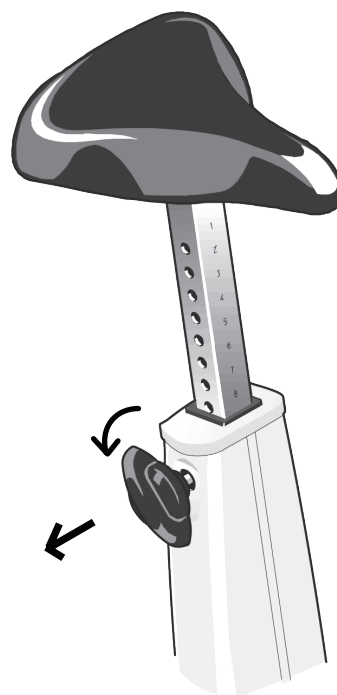
OBS!

Styrstammen måste vara isatt minst 8 cm i ramen.
Detta är markerat med "MAX" på styrstammen.

5)



6)



DISPLAY

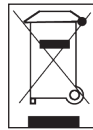
Displayen startar upp när du ansluter nätadaptorn till vägguttaget. Har displayen gått ner i viloläget startar den upp när du börjar trampa.

Starta träningen genom att trycka på "kör"

Pausa träningen genom att trycka på "paus"

Nollställ displayen genom att trycka på "stopp"

-  KÖR
-  STOPP
-  PAUS
-  INSTÄLLNINGAR
-  BAKÅTPIL
-  ANSLUTEN EXTERN ENHET VIA ANT+



-  ANSLUTEN EXTERN ENHET VIA BLE (BLUETOOTH) (STÖDER EJ PULS)

ANT+/BLE

När displayen är uppkopplad mot extern enhet visas ANT+/BLE symbolen uppe i det högra hörnet.

Ändra belastningsenhet

Det är möjligt att skifta mellan watt och kP. Det gör du genom att gå in i "Inställningar" och väljer watt eller kilopond som "primary unit".

Viloläge

Efter tio minuters inaktivitet går displayen ner i viloläge. För att åter starta upp den tryck på skärmen eller börja trampa.

Displayvisning

För att byta visning av data sveper du med fingret antingen åt höger eller åt vänster.

OBS!

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

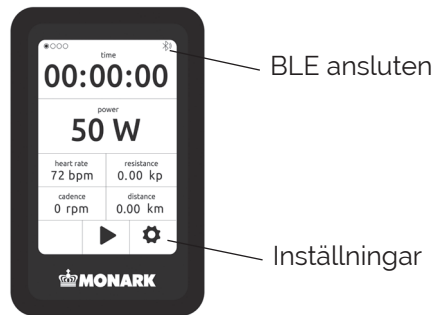
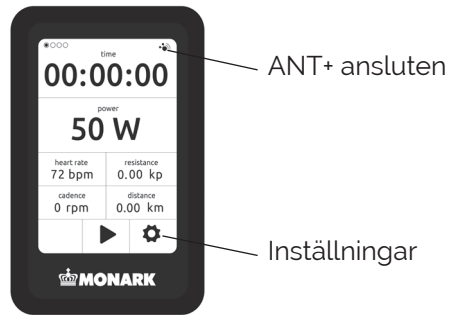


Fig: Vy 1

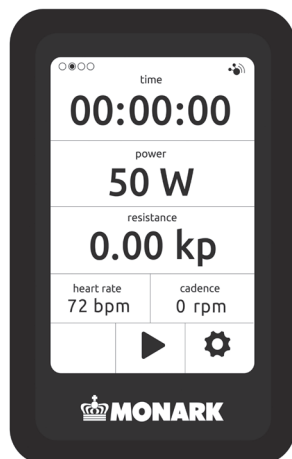


Fig: Vy 2

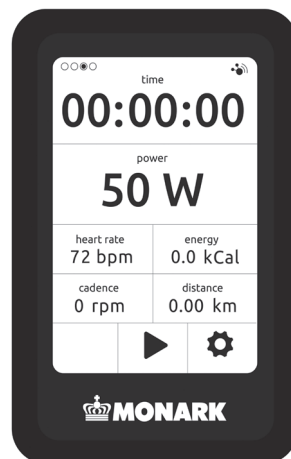


Fig: Vy 3



Fig: Vy 4

STRÖMFÖRSÖRJNING

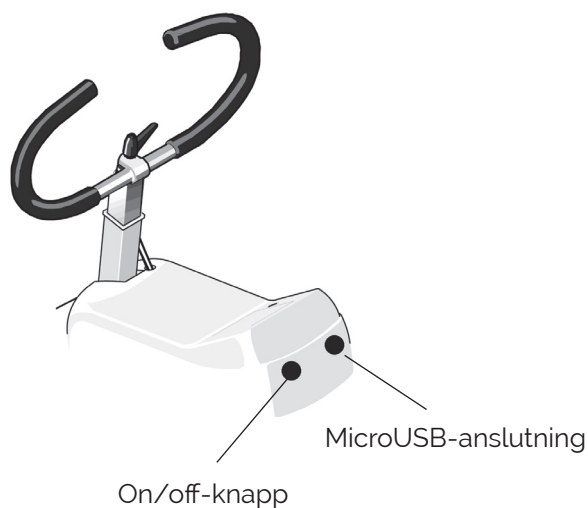
Cykeln strömförsörjs genom en microUSB-anslutning som finns på framsidan av frontkåpan. Där ansluter du den medföljande USB-kabeln för att ladda en powerbank som finns monterad under kåpan. När den är fulladdad kan du använda cykeln utan att ha nätsladden inkopplad.

Powerbankens kapacitet

Litium polymer, 3,6V, 2500mAh, 9Wh

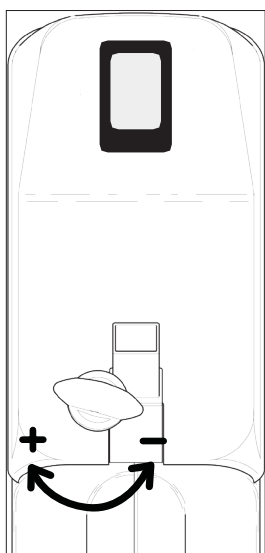
Laddtid: 4 timmar

Urladdningstid (utan ansluten nätsladd): 1,5 timme beroende av hur du använder cykeln.



BELASTNINGSREGLERING

Ändring av bromseffekten sker genom att ändra tramp-hastigheten eller genom att vrida på belastningsratten för att öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.



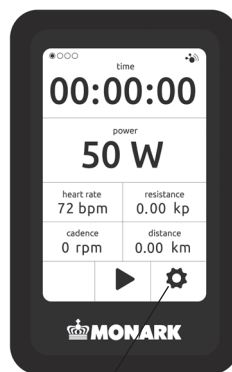
PULSFUNKTION

Användarens hjärtfrekvens kan mätas med ett pulsbalte som känner av pulsslagen från hjärtat. Pulsbalte levereras inte med cykeln men finns att köpa som tillbehör. Du kan använda pulsbalten som sänder på ANT+.

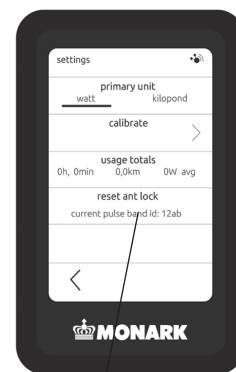
Problemfri pulsmätning kräver att pulsbaltet är rätt placerat. Se till att huden är rengjord där bältet ska placeras. När bältet tagits på ska dess logga sitta centralt och vara läsbart utåt och rättvänt av en annan person. Bältet bör sättas fast på ett bekvämt sätt med lagom spänning precis nedanför bröstet, se fig: Placering pulsbalte. Fukta elektroderna innan användning, se fig: Fuktning av elektroder.

Bryta låsning till pulsband

Displayen sparar det sist använda pulsbaltet. Det innebär att du inte behöver söka efter ett pulsbalte varje gång du cyklar på samma cykel. För att bryta detta gå in i "Inställningar" och tryck på "reset ant lock" och texten ändras till "no pulse...". Då kan displayen söka efter och låsa till ett nytt pulsbalte.



Inställningar



Bryta låsning till pulsbalte



Fig: Fuktning av elektroder (1)

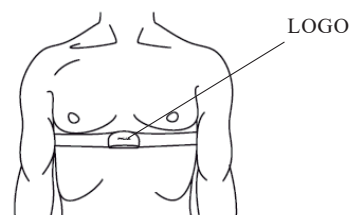


Fig: Placering pulsbalte

OBS!

Elektromagnetiska vågor kan störa puls-funktionen. Mobiltelefoner och liknande ska därför ej användas i närheten av cykeln under pågående test.

NOLLSTÄLLNING SKALOR

Se till att pendeln hänger rakt ner.

Mätartavla:

Kontrollera om 0-index på mätartavlan ligger i linje med index på pendeln. Om justering krävs, lossa låsmuttern och justera mätartavlan. Drag fast låsmuttern efter justeringen, se fig: Nollställning.

Kp-skala:

Kontrollera att skalan i kp-fönstret, till vänster om den elektroniska displayen, också är nollad mot mätartavlan. För att justera kp-skalans läge i skalfönstret lossas låsskruven som sitter under instrumentkåpan. Drag åt skruven ordentligt efter justeringen. Se fig: Justering kp-skalfönster.

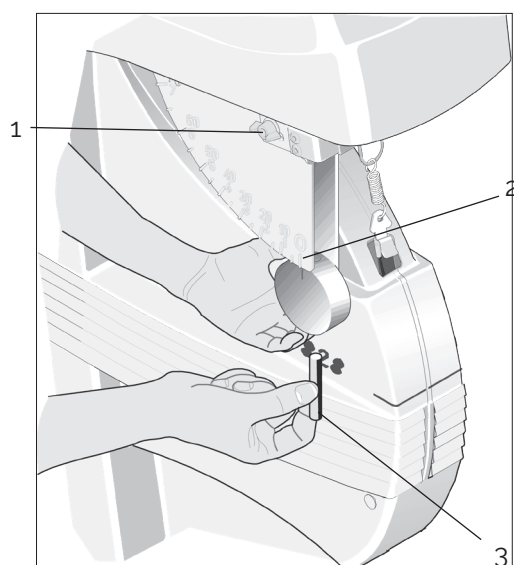


Fig:
Nollställning
1) Låsmutter
2) 0-index
3) Justeringsvikt

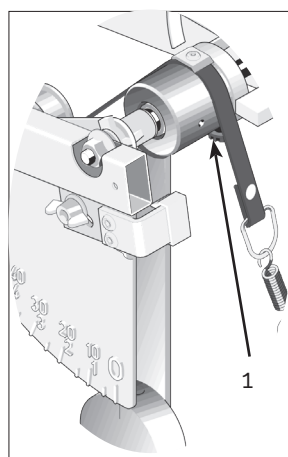


Fig:
Justering kp-skalfönster
1) Låsskruv för skalindikator

KALIBRERING PENDELVÅG

Alla test- och träningscyklar är noggrant kalibrerade från fabrik. Vill du ändå kontrollera kalibreringen gör så här:

Nollställ mätartavlan, se "Nollställning skalor". Koppla bort bromsbandet från fjäderns nedre krok. Trä igenom kalibreringsviktens snöre, innanför kåpan nerifrån, så att det kommer mellan bromshjulet och kåpan. Fäst snöret i fjädern. Om kalibreringen är rätt ska denna vikt kunna läsas av på mätartavlan vid 4 kp, se fig: Kalibrering.

Om det inte stämmer måste justervikten i peneln justeras, se fig: Nollställning. För att ändra justerviktens läge måste låsskruven på pendelns baksida lossas.

Om pendeln inte når upp till 4 kp flyttas vikten uppåt i pendeln, om den går över 4 kp släpps vikten neråt något, och läses i det nya läget. Detta upprepas tills visningen blir rätt.

Kontrollera pendelvågens kalibrering någon gång per år eller när behov föreligger.

OBS!

Bromshjulet måste vara helt stilla innan vikten hängs på!

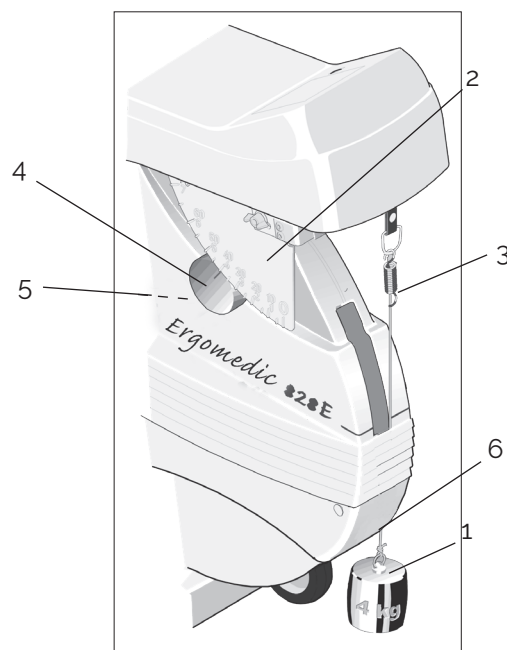


Fig:
Kalibrering
1) Kalibreringsvikt, 4 kg
2) Mätartavla
3) Infästning av kalibreringsvikt
4) Pendeln vid 4 kp
5) Låsskruv till justervikt
6) Här träds snöret in bakom kåpan

KALIBRERING ELEKTRONIK

Kalibrering kan endast göras från displayen!

Kalibrering bör ske efter service, byte av elektronikdel, förflyttning eller om du har justerat nollställningen av skalan.

Börja med att nollställa skalan (se avsnitt) och lossa på bromsbandets spänning.

1. Tryck "Settings" på displayen. Där väljer du sedan "calibrate".
2. Då visas "0 kp" i displayen. Håll pendeln på 0 och tryck sen på skärmen.
3. Då visas "2 kp" i displayen. Håll pendeln på 2 och tryck sen på skärmen.
4. Då visas "4 kp" i displayen. Håll pendeln på 4 och tryck sen på skärmen.
5. Då visas "6 kp" i displayen. Håll pendeln på 6 och tryck sen på skärmen.

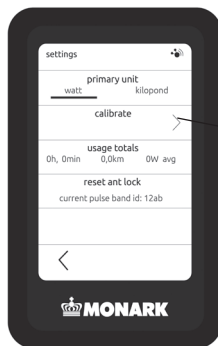
Kalibreringen är klar!

OBS!

Pendeln måste hållas stilla vid de olika positionerna.



Settings



Calibrate

OBS!

Potentiometervärdena som visas i bilderna är endast exempel. Värdet varierar beroende på potentiometerns värde vid 0 kp (ska vara 200 +/-30).



Fig: Kontroll lös bromsrem

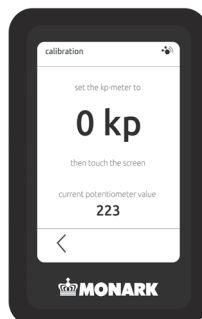


Fig: 0 kp

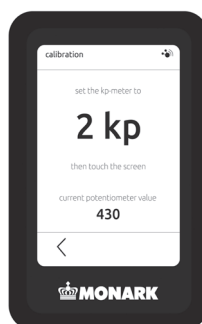
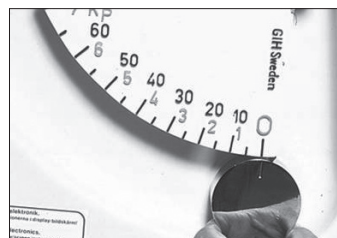


Fig: 2 kp

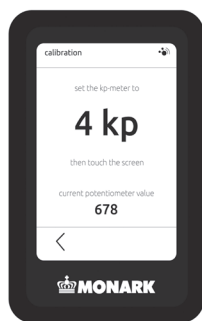
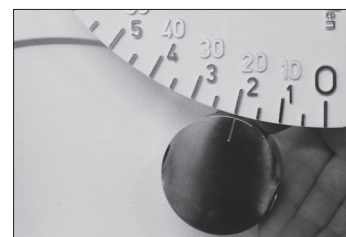


Fig: 4 kp

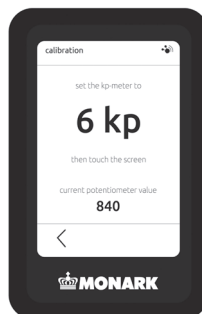
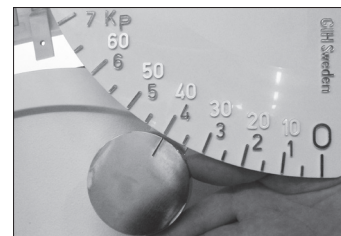
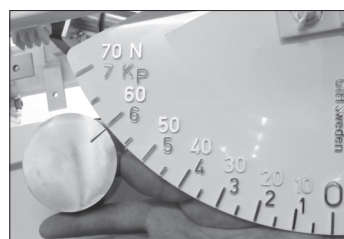
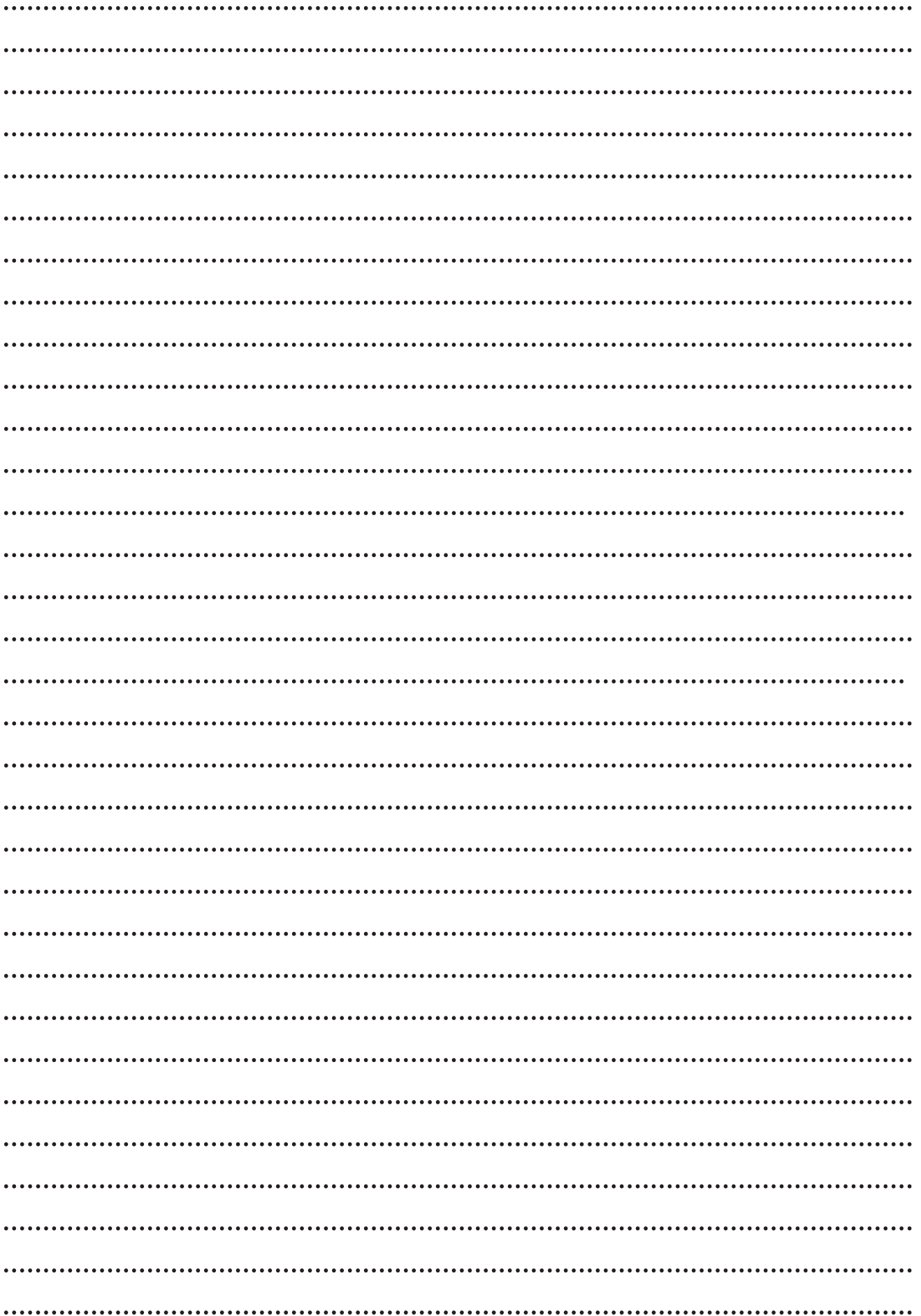


Fig: 6 kp



Flytta ner pendeln till 0 igen och kalibreringen är klar.





CE⁰⁴⁰²

Version 2101

Art. Nr: 7950-285SE