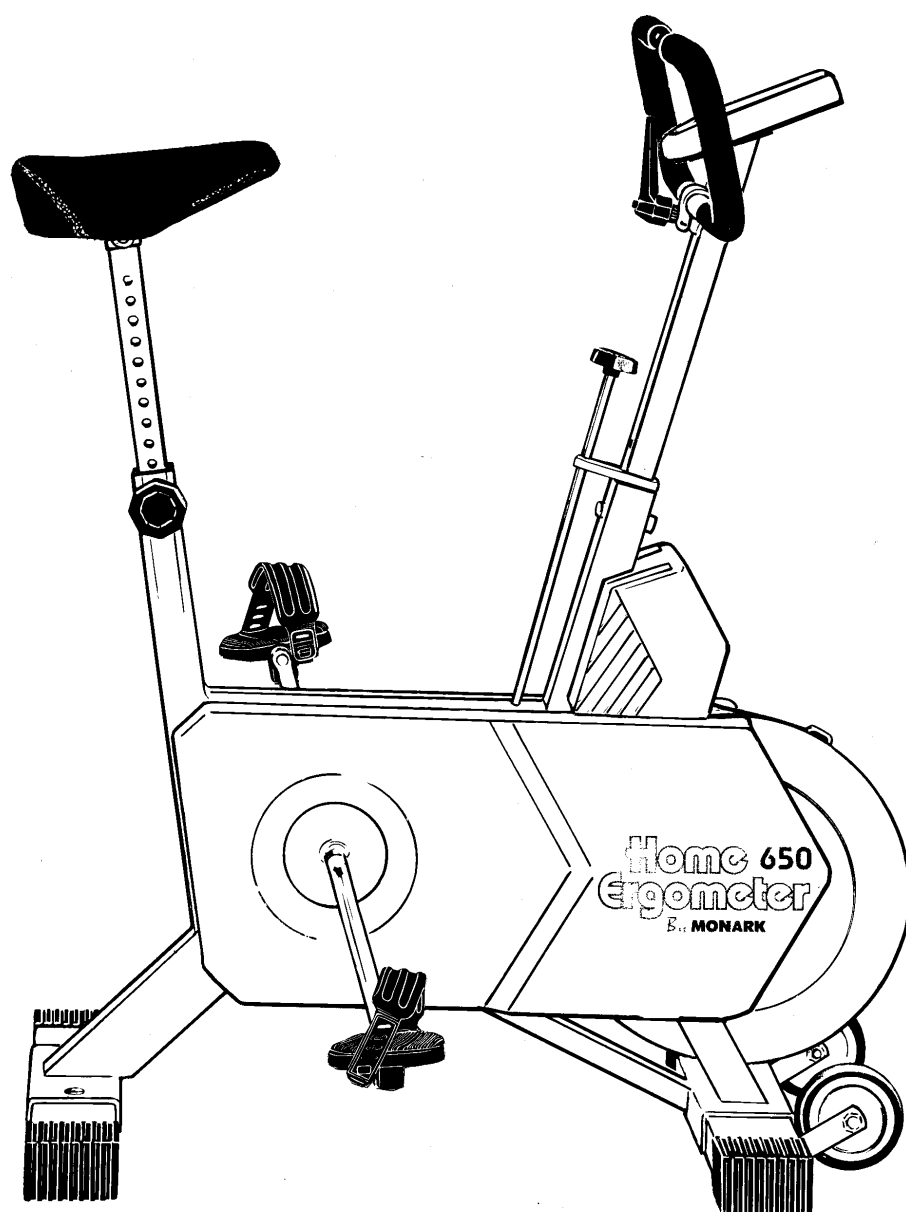


INSTRUKTIONSBOK

Monark modell 650E



7950-260

 **MONARK**
EXERCISE AB

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sida
Allmänt	4
Allmänt om motion	14-15
Bromsbana-Bromsband	11
Bromshjulslagring	14
Byte/justering bromsband	10
Byte av frigångskrans	13
Funktionsbeskrivning	7
Garanti	4
Kedja	12
Monteringsbeskrivning	5-6
Service checklista	14
Vevlager	14

VI GRATULERAR TILL DIN NYA MOTIONSCYKEL

konstruerad av Monark Exercise AB, som tillverkat ergometer- och motionscyklar i 40 år.

ALLMÄNT

Håll alltid motionscykeln ren och välsmord. Framst bör man skydda kromade och zinkade delar men även lackerade delar mår bra av samma skydd. I samband med rengöring och smörjning kontrollera också att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. 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.

OBS! Motionscykelns tillverkningsnummer är placerat enligt fig 1, sidan 5.

GARANTI

Även på en kvalitetsprodukt kan det vid enstaka fall uppstå material- och fabriktionsfel som omfattas av garantin. Om ett sådant fel skulle uppstå på Din motionscykel skall Du - enligt konsumentköplagen - vända Dig till det ställe där den är inköpt.

NEDANSTÅENDE DETALJER ÄR EJ MONTERADE.

MONTERINGSBESKRIVNING:

Se sidorna 5-6.

ELEKTRONISK MÄTARE

STYRE/STYRSTAM KOMPL.

BELASTNINGSRATT

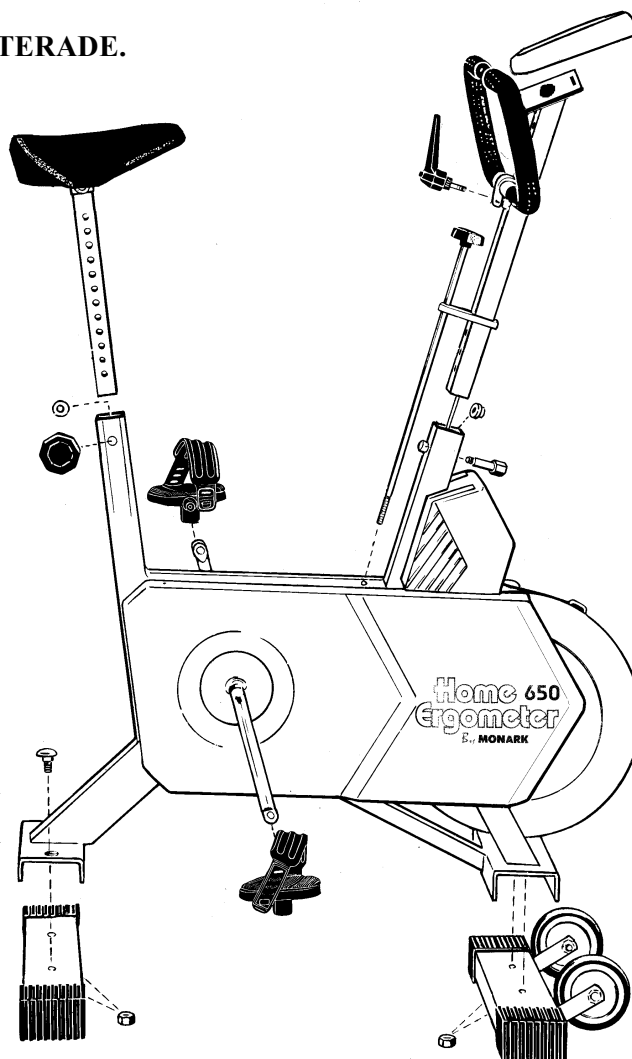
SADEL/SADELSTOLPE

PEDAL VÄNSTER

PEDAL HÖGER

STÖDRÖR FRÄMRE

STÖDRÖR BAKRE



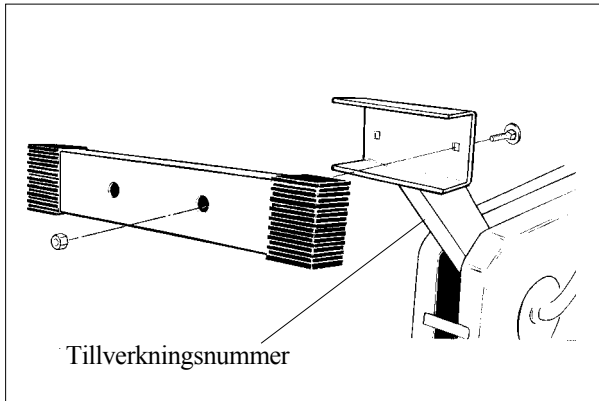


Fig. 1

Tippa cykeln framåt . Montera bakre stödrör med två vagnbult samt två muttrar.
OBS! Använd medsänd hylsnyckel vid monteringen. Se fig 1.

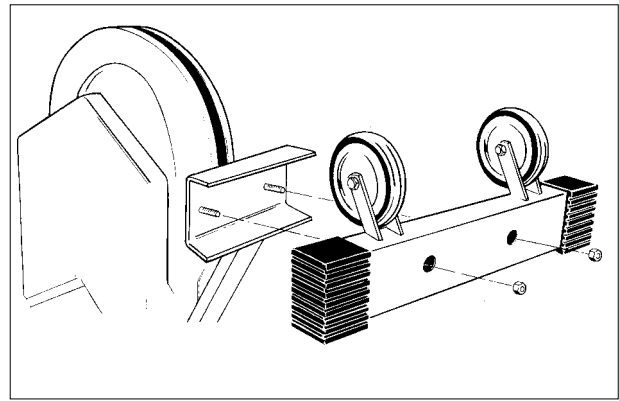


Fig. 2

Tippa cykeln bakåt. Montera främre stödrör med två muttrar på de två fasta bultarna.
OBS! Använd medsänd hylsnyckel vid monteringen. Se fig 2.

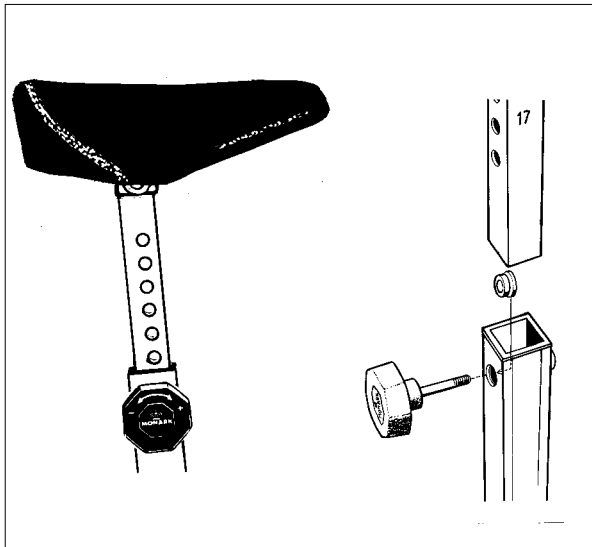


Fig. 3

Placera tryckbrickan på plats(se fig.3) och montera därefter sadel/sadelstolpe i sadelröret. Ställ in en lagom höjd och drag åt med låsratten.
Kontrollera att sadelns lutning är lagom. För att ändra sadelns lutning lossas sadelklamman.
OBS! Drag fast ordentligt efter ev. justering.

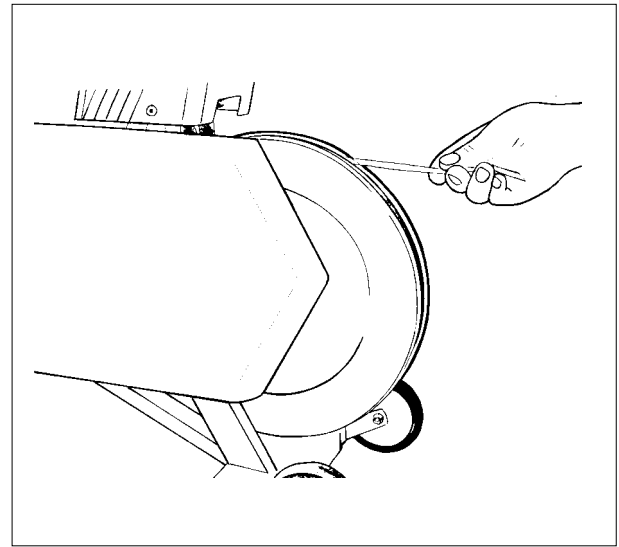


Fig. 4

Kräng av bromsremmen och avlägsna plastremsan från bromshjulet.
Sätt tillbaka bromsremmen som tidigare.
Se fig. 4.

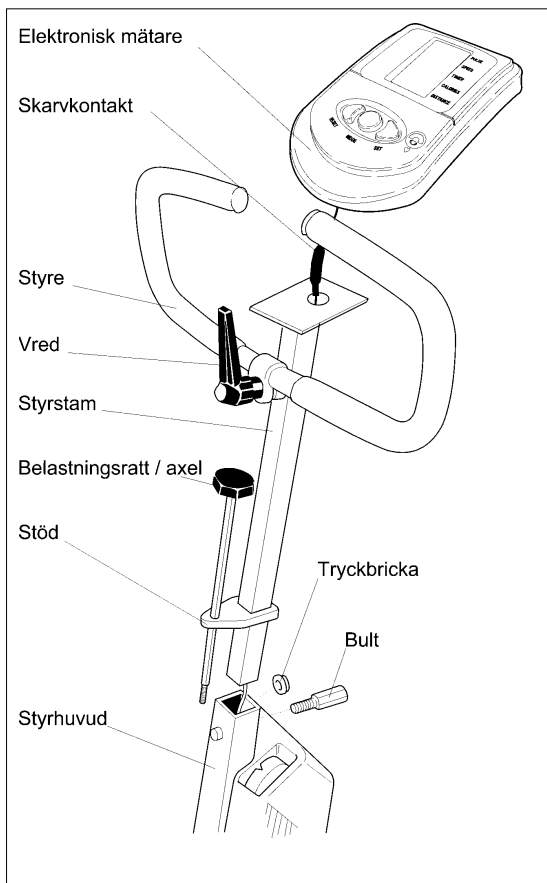


Fig. 5

Placera stöd för belastningsratt så långt ner på styrstammen att belastningsratt med axel går att montera.

Placera tryckbrickan med halsen utåt på plats inuti styrhuvudröret

För kabel till elektronisk mätare genom styrstamsröret.

Montera därefter styre/styrstam och drag fast ordentligt. OBS! var försiktig så att inte elkabeln kommer i kläm.

Vrid styret i önskat läge och drag därefter fast ordentligt med vredet.

Skruva ner belastningsrattens axel i spännanordningen.

Koppla ihop kontakterna för den elektroniska mätaren och skjut därefter mätaren på styrstammens fästplåt. Se fig 5.

Pedal märkt R (Right) monteras på cykelns högersida (kedjehjulssida). Pedalaxeln är högergängad och skall gängas på veven i riktning medurs. Drag åt ordentligt. Se fig 6.

Pedal märkt L (Left) skall monteras på cykelns vänstra sida. Pedalaxeln är vänstergängad och skall gängas på veven i riktning moturs. Drag åt ordentligt. Se fig 6.

OBS! Kontrollera med jämna mellanrum att pedalerna fortfarande är ordentligt åtdragna. Om inte kommer gängorna i veven att skadas.

Kontrollera även att vevarmarna är ordentligt fastdragna på vevaxelns fyrkantsfattning.

Efterdrag vid behov.

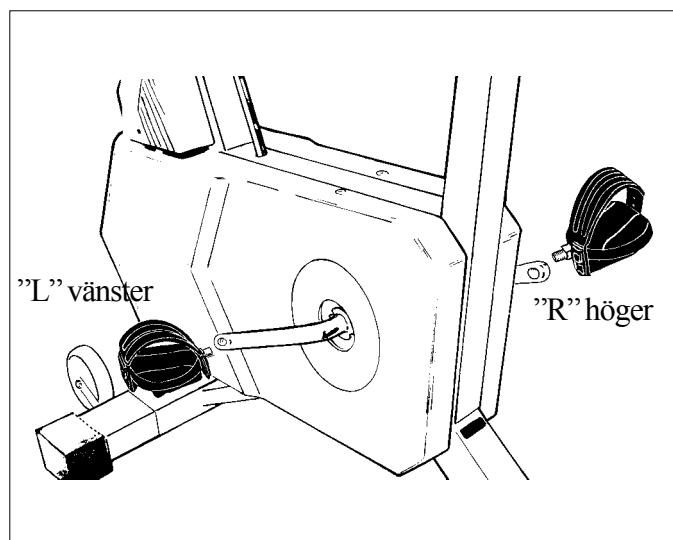


Fig. 6

FUNKTIONSBESKRIVNING

Monark motionsergometer modell 650E är en träningscykel försedd med en broms vars effekt kan avläsas i watt vid två olika hastigheter, 60(24 km/h) resp. 70(28 km/h) trampvarv/minut.

Se fig. 7.

Den här modellen är också utrustad med en elektronisk mätare som - på en stor display - samtidigt visar: *hjärtfrekvensen i slag/min.(PULSE)*, *tänkt cyklingshastighet i km/timma-km/h-(SPEED)*, *tid(TIMER)*, *energi i kilokalorier(CALORIES)* samt *tillryggalagd körsträcka i km(DISTANCE)*.

Se vidare sid 8.

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med ett bromsband vilket löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändring av bromseffekten sker antingen genom annan tramphastighet eller att med hjälp av belastningsratten öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.

Sadelhöjden ställs in så att man sitter bekvämt. En lämplig höjd kan vara att - med pedalen i sitt nedersta läge - ha knäet lätt böjt när fotbladet är mitt över pedalaxeln.

Styrets inställning skall ge en bekväm körställning. Vid längre körning kan det vara lämpligt att någon gång under träningen ändra styrets inställning.

Inställning av bromseffekt vid varvtalen 24km/h(60RPM) och 28km/h(70RPM).

Om man exempelvis tänker träna med en bromseffekt av 50 watt och en trampfrekvens av 60 varv/min(24 km/h), gör enligt följande.

Kontrollera på den elektroniska mätarens hastighetsdisplay att farten är rätt - 24km/h(60 varv/min). Vrid därefter belastningsratten så att 50 watt visas på skalan under 60 RPM

Inställning av watt vid andra hastigheter än 24 och 28 km/h.

Om man exempelvis tränar med en hastighet av 36 km/h och man på wattskalan för 60RPM kan avläsa 120 watt så är den verkliga effekten 180 watt. Se omvandlingstabell.

Omvandlingstabell för watt vid olika hastigheter.

RPM	km/h	WATT									
		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
40	16	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
50	20	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250
60	24	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
70	28	35	70	105	140	175	210	245	280	315	350
80	32	40	80	120	160	200	240	280	320	365	400
90	36	45	90	135	180	225	270	315	360	405	450
100	40	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500
110	44	55	110	165	220	275	330	385	440	495	550
120	48	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600

Valt wattal på skalan för 60 RPM(24km/h) →

Vald hastighet o verkligt wattal →

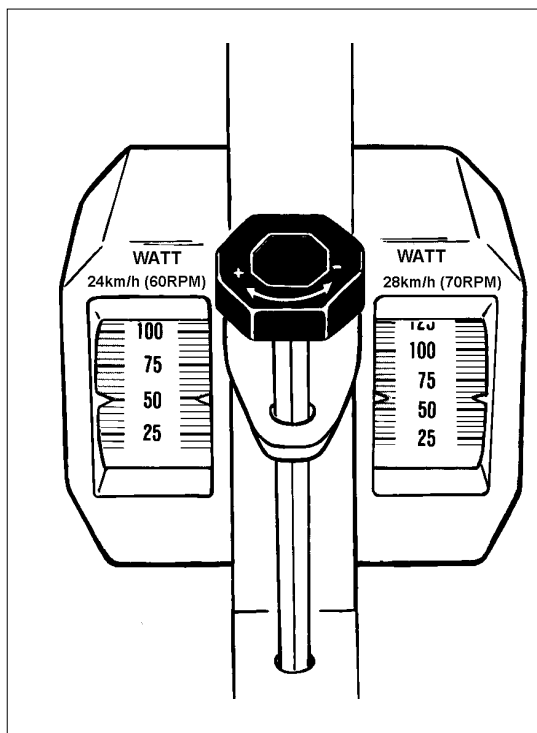
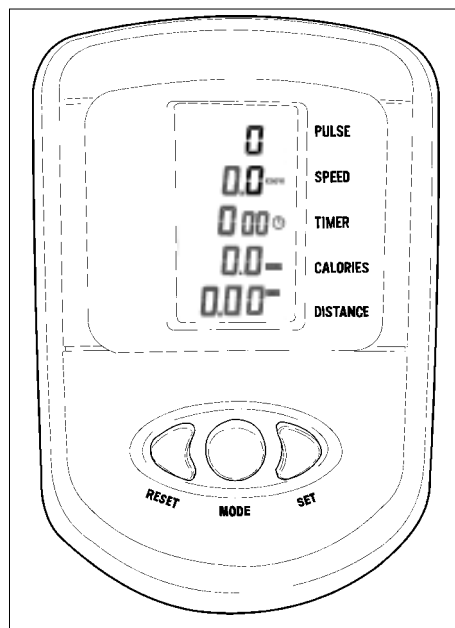


Fig. 7



INSTRUKTION DIGITALMÄTARE

Specifikation

Hjärtfrekvens	PULSE	50 - 199	slag/min.
Pulsgräns övre	PULSE-HI	50 - 199	slag/min
Pulsgräns undre	PULSE-LOW	30 - (HI-10)	slag/min
Hastighet	SPEED	0 - 199	km/tim
Tidur (uppräkning)	TIMER	0:00 - 99:59	min:sek
Tidur (nerräkning)	TIMER	99:00 - 0:00	min:sek
Kaloriförbrukning(upp)	CALORIES	0 - 999	kcal
Kaloriförbrukning(ner)	CALORIES	999 - 0	kcal
Körsträcka (upp)	DISTANCE	0.00 - 99.99	km
Körsträcka (ner)	DISTANCE	99.00 - 0,00	km

Batterier	1.5 V x 2 R6
Lagringstemp.	-10°C - 60°C
Arbetstemp.	0°C - 50°C

Tangentfunktioner

MODE-knapp

Använd MODE-knappen för att skifta mellan funktionerna nedan.
PULSE HI - PULSE LOW - TIMER - CALORIES - DISTANCE

SET-knapp

Tryck på SET-tangenten för att få fram önskad visning. Om knappen hålls nere mer än 2 sekunder bläddrar värdena fram i snabbare takt.

RESET-knapp

Ett tryck på RESET-knappen nollställer separat värden för tid, distance, kalorier(kcal) samt övre och undre pulsgräns.

Om knappen hålls nere i mer än 2 sekunder, vid normalt displayläge, kommer alla värden, utom övre- och undre pulsgräns, att nollställas samtidigt.

Programmering

PULSE HI och PULSE LOW (pulsgräns övre och pulsgräns undre)

Tryck på MODE-knappen för att komma till PULS-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskad högsta (HI) resp. lägsta (LOW) puls vid träningen. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka värdet med 1 slag. Om din puls går högre än den övre gränsen eller går lägre än den undre gränsen som programmerats, kommer upprepade pip att höras för att varna om detta.

TIMER

Tryck på MODE-knappen för att komma till TIMER-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskad tid. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka tiden med 1 minut.

CALORIES (kcal)

Tryck på MODE-knappen för att komma till KCAL-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskat antal kalorier (kcal) som skall förbrukas. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka antalet med 5 kcal.

DISTANCE (körsträcka)

Tryck på MODE-knappen för att komma till DISTANCE-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskad sträcka. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka sträckan med 0.5 km.

OBS!

När ingen knapp tryckts ner under 5 sekunder återgår displayen automatiskt till normalläge.

Mätaren tänds upp automatiskt när någon av knapparna trycks ner eller om hastighet registreras, dvs cykeln börjar trampas.

När cykeln trampas startar tidsräkning automatiskt.

Vid normal display var vänlig och kontrollera att ♥-symbolen syns i displayen innan puls(hjärtfrekvens) skall mätas. ♥-symbolen kommer automatiskt att försvinna för att spara batterieffekt om ingen knapp tryckts eller puls signal fångats in under 30 sekunder.

Genom att trycka SET alt. RESET-knappen kommer ♥-symbolen tillbaka(tänds igen) och pulsmätningfunktionen aktiveras.

För att få bättre blodcirkulation i örsnibben och därmed säkrare pulsregistrering gnugga örsnibben ett antal gånger innan klipset sätts på.

För att förhindra vibrationer i öronsensorn under träningen var snäll och sätt fast kabelklämman i kragen eller dylikt.

KALIBRERING

Ställ in belastningsratten så att ingen spänning finns i bromsbandet.

Fäst en 4kg-vikt (vårt art.nr 9000-211) runt skarvbygeln.

Se fig. 9.

Vid rätt inställning skall vikten - 4 kg - kunna läsas av på skalan för Watt 20km/tim.(60 RPM).

Stämmer inte inställningen, demontera vänstra sidoskyddet.

Justera till rätt läge med hjälp av justerskruv med låsmutter.

Se fig. 9.

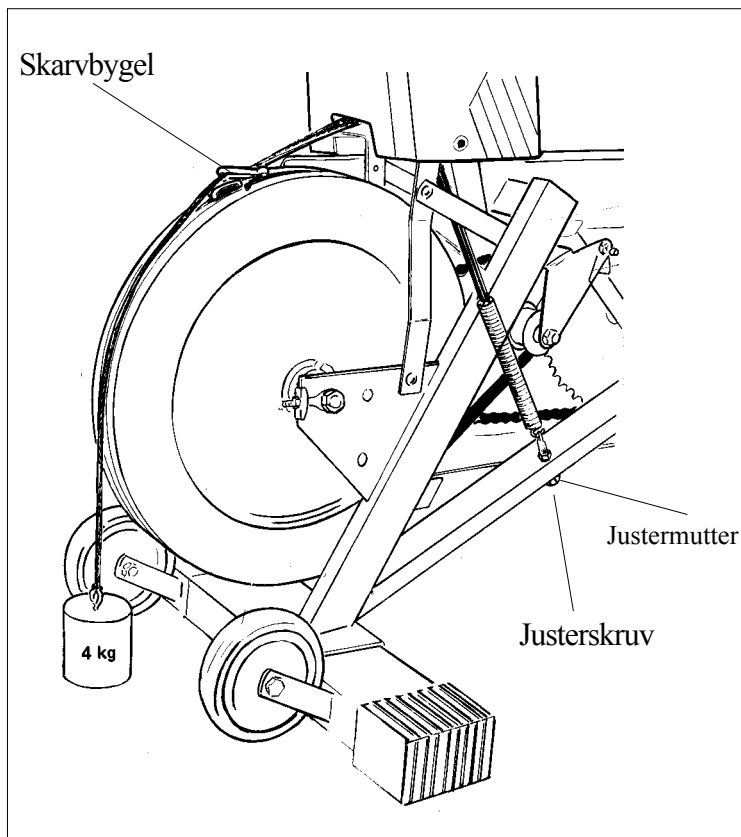


Fig. 9

BYTE BROMSBAND

Tag loss skruvarna (2st) för wattskalans kåpa. Tag loss vänster sidoskydd enligt beskrivning på sidan 11.

Ställ in belastningsratten så att ingen spänning finns i bromsbandet. Lossa skruven på undersidan av skarvbygeln.

Tag loss skruven för bromsbandets fastsättning i skalan.

Byt bromsband och montera därefter övriga detaljer enligt ovanstående punkter i omvänd ordning.

OBS! För stort spel i watt-skalans lagring kan ge ryck i belastningsanordningen. Muttern för lagringsbulten skall då dras åt något. Dra inte så hårt att lagringen går trögt.

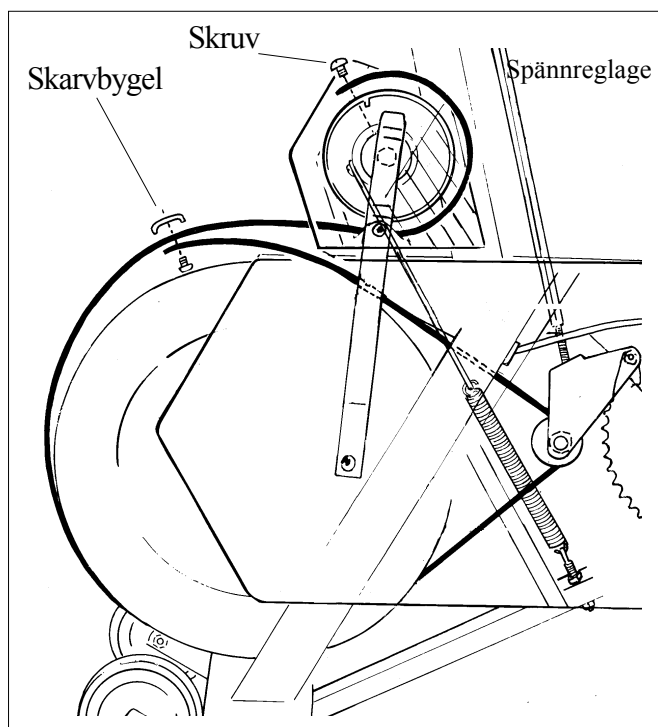


Fig. 10

BROMSBANA - BROMSBAND

Smutsbeläggning på bromsband och bromshjulets bromsbana kan ge ryck i belastningsanordningen. Bromshjulets bromsbana bör då slipas med fin slipduk, se fig 11, och sedan torkas med en trasa eller dylikt.

Lossa bromsbandet så mycket som möjligt med belastningsratten och kräng därefter av remmen. Slipa därefter bromsbanan med en fin slipduk. Slipning kan lättare genomföras om någon sitter och trampar försiktigt på cykeln.

Se fig. 11.

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

Byt gärna bromsband i samband med rengöring av bromsbanan. Se ”BYTE BROMSBAND”.

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 ut.

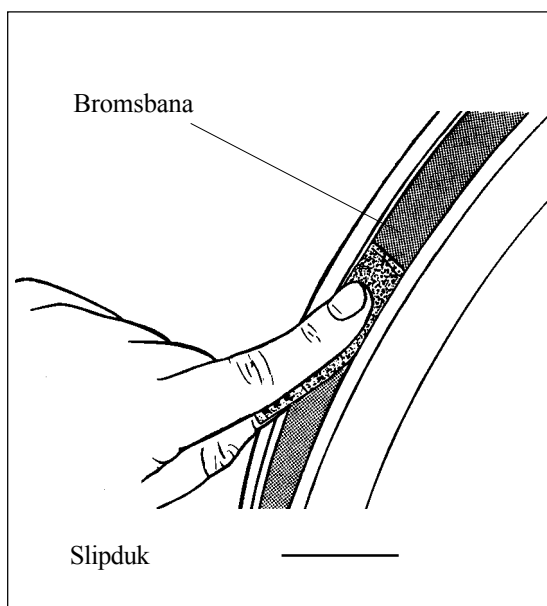


Fig.11

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 på ca 10 mm. Se fig 12. 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 så nära min som möjligt.

För att ändra kedjans spänning lossa fästet som håller ihop skydden undertill med hjälp av en mejsel. Tag bort skruvarna för höger o vänster skydd. För att få bort skydden skjuts dessa bakåt. Lossa axelmutterarna. Nav och axel flyttas därefter framåt eller bakåt genom att lossa eller skruva åt kedjesträckarnas muttrar. Drag därefter fast muttrarna på navaxeln igen. Se fig 12.

Kedjelåsets fjäder skall monteras med den slutna ändan i kedjans rörelseriktning. Använd tång för att ta loss och montera låsfjäders. Se fig 13.

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

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.

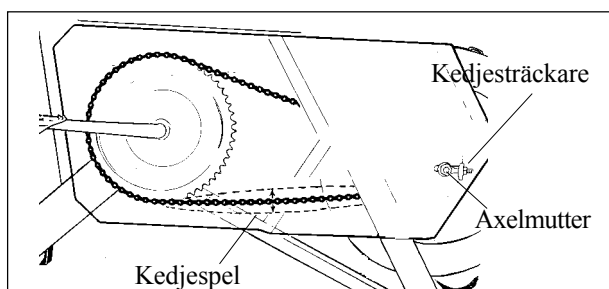


Fig. 12

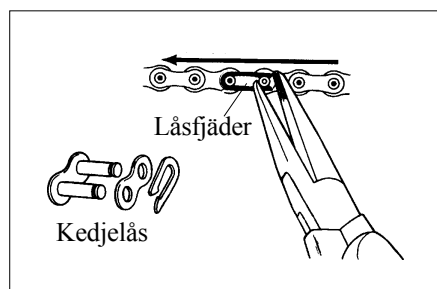


Fig. 13

BYTE FRIGÅNGSKRANS

Demontera höger och vänster ramkåpa. Se ”BYTE BROMSBAND”.
Demontera kedja enligt beskrivning på föreg. sida.

Lossa axelmutterarna och lyft av hjulet. Tag av axelmutter, bricka, kedjesträckare och hylsa på frigångskranssidan. Placera avdragare (vårt art nr 9100-14) i anslutning och placera hylsa och axelmutter utanför. Se fig 14.

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

Byt ut frigångskrans/anslutning och montera igen enligt ovanstående punkter men i omvänd ordning.

SMÖRJNING FRIGÅNGSKRANS

Frigångskransen smörjs med olja någon gång per år. Luta cykeln något så att oljan lättare rinner in i lagringen. Se fig 15.

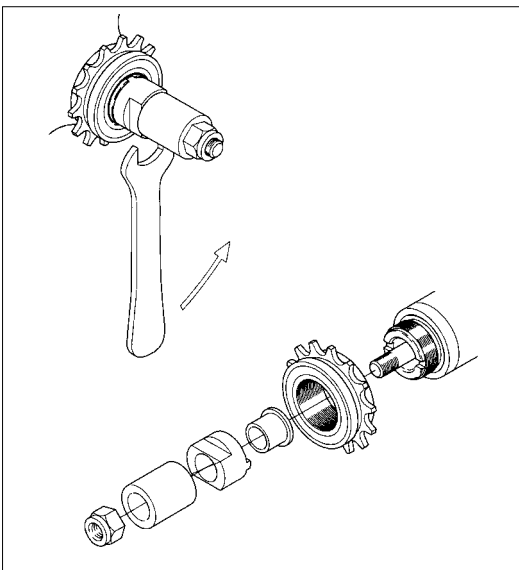


Fig. 14

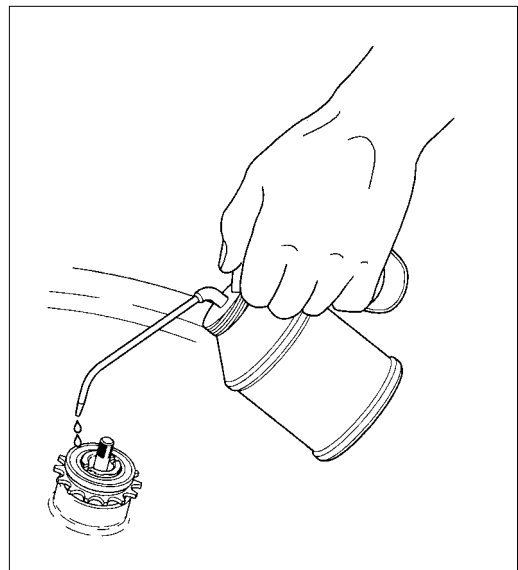
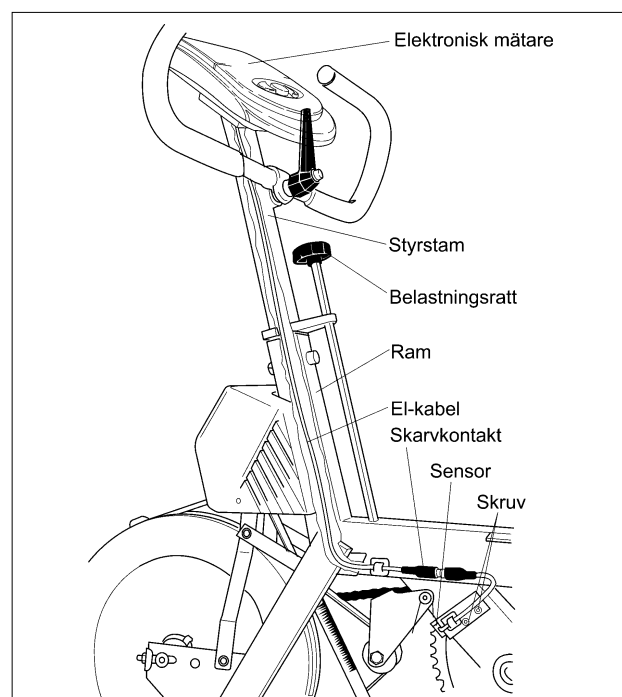


Fig. 15

Byte SENSOR för digitalmätare

Tag loss vänster sidoskydd enligt beskrivning på sidan 11 (KEDJA).
Dela på mätarkabeln vid skarvkontakten.
Lossa skruvarna för sensorn.
Byt ut och montera en ny enligt ovanstående men i omvänd ordning.



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 kasettvevlager och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagringen konstateras eller misstänks vänd Er till fackman för byte.

SERVICE

Kontrollera:

- att kedjan går jämnt och att det inte finns något glapp i vevlagringen
- att pedalarmarna sitter ordentligt fast på vevaxeln
- att pedalerna roterar mjukt och att pedalexeln är ren från diverse smuts
- att pedalaxlarna sitter ordentligt fast i vevarmarna
- att bromshjulet ligger i centrum och roterar jämnt
- att styret ej sitter högre än markeringen på stammen
- att tryckbrickan ligger kvar vid sadellåsningen
- att sadelklamman är ordentligt åtdragen
- att bromsbandet inte visar på stora förslitningsskador
- att pedaler och kedja är smörjade

ALLMÄNT OM MOTION

Människokroppen är byggd för aktivitet - inte för att vila. Kampen för tillvaron har krävt god rörelseförmåga. Men för fullgod funktion måste hjärta, blodomlopp, muskler, skelett och nervsystem regelbundet utsättas för belastning, en träning.

Förr i tiden fick kroppen motion både i arbetet och under fritiden. I det moderna samhället har maskinerna alltmer övertagit de arbetsmoment som tidigare klarades med muskelkraft. Vi har kommit in i en tillvaro dominerad av sittande, åkande eller liggande. Den naturliga och viktiga stimulansen som vävnader och inre organ får genom fysiskt arbete har därmed bortfallit. Många av kroppens vävnader har den inbyggda egenskapen att i hög grad anpassas till inaktivitet och aktivitet. Detta gäller muskler, ben, blod. Den fysiska arbetsförmågan kan härigenom påverkas i såväl negativ som positiv riktning. Undersökning på GIH:s fysiologiska institution har visat, att om man avsätter 30 minuter för motionsträning i form av löpning, cykling, simning eller skidåkning 2-3 gånger per vecka, har konditionen förbättrats 15-20% efter ett par månader. Hjärtmuskeln pumpförmåga ökar och leder och muskler tillväxer i styrka. Kroppen anpassar sig till de nya kraven. Reservkrafterna kommer och man känner sig mindre trött och sliten. Med ökad fysisk aktivitet motverkas fetma, aptiten fungerar ”säkrare”, man kan äta mer utan risk för övervikt och därmed minskar risken för brist på viktiga näringsämnen. För många innebär motionens träningseffekt också att den psykiska balansen ökar. Känslan av att orka mer gör ofta att man lättare bibehåller humör och uthållighet i pressade situationer.

Vad skall jag ägna mig åt?

Två saker bör Du tänka på:

1. För det första ska Du ha roligt, då Du motionerar. Du skall alltså välja något som Du gläder Dig åt att få utöva regelbundet.
2. För att få en god träningseffekt skall Du välja en motionsform som engagerar stora muskelgrupper. Först när det sker, blir kravet på ökad blodtransport, och därmed kravet på levererat syre, så stort att hjärtat utsätts för ett arbete som ökar pumpförmågan. Löpning, cykling, simning, skidåkning, gång är utmärkta exempel på grenar som fyller detta krav.

OM ETT PAR MÅNADER KAN DU BLI 10-15 ÅR YNGRE

Om Du cyklar 30 minuter ett par gånger i veckan kan Du sänka Din konditionsålder med 10-15 år! Forskarna kallar det att den biologiska åldern minskar. Utanpå är man som vanligt, men invärtes känner man sig mycket yngre. Eller med andra ord:

Du orkar mer. Du känner Dig piggare och friskare. Du får lättare att hantera stress och problem.

Att cykla är något av det bästa Du kan göra för att öka konditionen. Det är skonsamt mot lederna. Det bygger successivt upp Din kondition i en takt som Du själv bestämmer.

Går jag ner i vikt när jag cyklar?

Helt säkert är att Du förbrukar massor av kalorier. Hög eller låg fart spelar ingen större roll. Det är antalet kilometer som avgör. Bästa resultatet får Du förstås om Du kombinerar motionen med lite vettigare kostvanor: Lite mindre socker. Lite mindre matfett på smörgåsen och fett på köttbiten. Lättmjölk i stället för vanlig mjölk. Och så några kilometer på cykeln varje dag. På ett år har Du säkert förlorat 10 kg.

Blir jag starkare?

Cyklingen stärker rygg-, buk- och benmusklerna. Du orkar mera i vardagslivet och på jobbet. Cyklingen stärker också hjärtat. Din puls blir lägre även när Du anstränger Dig lite extra. Dessutom har regelbunden träning en gynnsam inverkan på högt blodtryck.

Hur tränar jag bäst?

Konditionsträning:

1. Värm upp i 3-5 minuter med lätt motstånd. Cykla med cirka 60 trampvarv per minut.
 2. Cykla med större motstånd men fortfarande med cirka 20 km/tim. Håll på 2-5 minuter. Kliv av cykeln och vila några minuter. Cykla igen, vila.
- Träna i Din egen takt med lagom trampmotstånd. Efter några veckor kan Du öka motståndet.

Styrketräning:

1. Värm upp ordentligt.
2. Cykla med tungt motstånd i 5-10 sekunder. Vila 45-60 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

OBS!

Äldre och dåligt tränade personer bör tala med en läkare innan de börjar träna.



78050 Vansbro, 432 82 Varberg
Tel: +46 0281 594940
Fax:+46 0340 80485