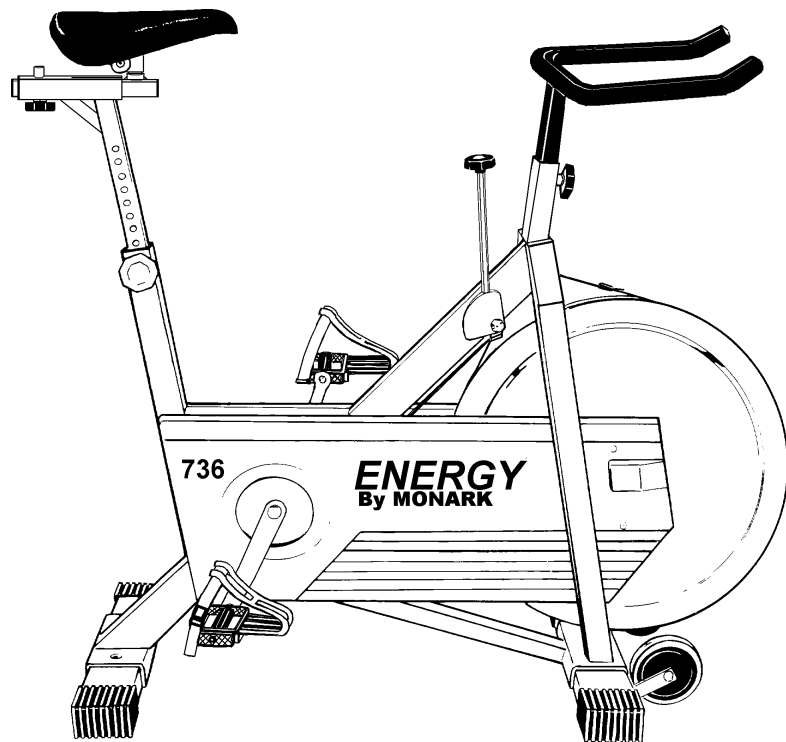


INSTRUKTIONSBOK

Monark Energy modell 736



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Allmänt	4
Allmänt om motion	15-17
Bromsbana/Bromsband	11
Bromshjulslagring	14
Byte/Justering av bromsband	10
Funktionsbeskrivning	9
Garanti	4
Kedja	12-13
Monteringsbeskrivning	5-8
Service checklista	14
Vevlager	14

VI GRATULERAR TILL DIN NYA MOTIONSCYKEL

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

ALLMÄNT

Håll alltid motionscykeln ren och välsmord. 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. 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 6.

GARANTI

Även på en kvalitetsprodukt kan det vid enstaka fall uppstå material- och fabrikationsfel 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 5-8.

STYRE

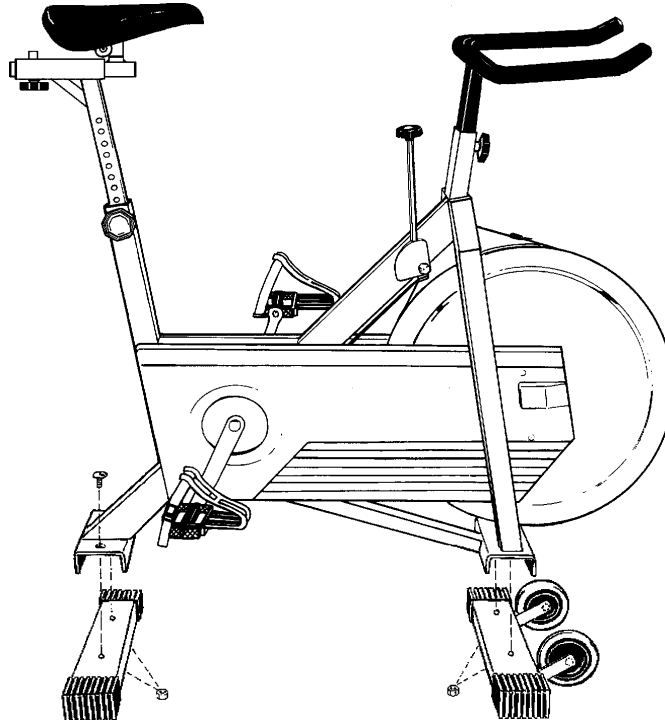
PEDAL VÄNSTER

PEDAL HÖGER

STÖDRÖR FRÄMRE

STÖDRÖR BAKRE

BELASTNINGSRATT



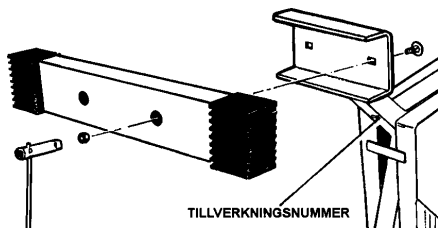


Fig. 1

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

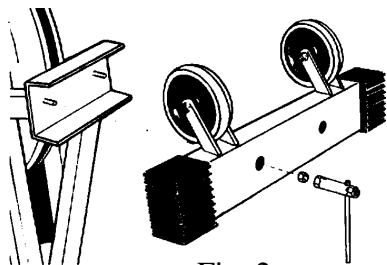


Fig. 2

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

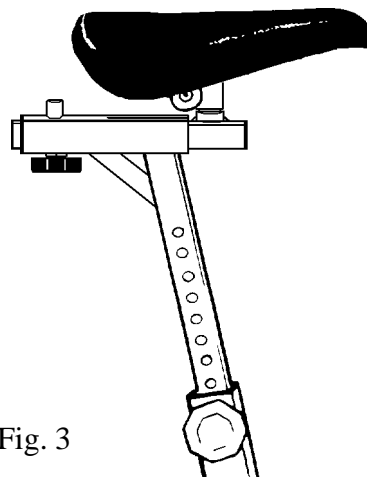


Fig. 3

Sadel/sadelstolpe är monterad bakvänd under transport varför den skall vändas helt om. Se fig. ovan. Kontrollera att sadeln pekar rakt framåt och att lutningen är korrekt samt att sadelklamman är ordentligt åtdragen.

Ställ in önskat höjdläge på sadel/sadelstolpe genom att lossa sadelstolpsbulten. För att ändra sadelns lutning lossas sadelklamman. För att justera sadel framåt/bakåt lossa övre låsratt.

OBS! Drag fast ordentligt efter justering.
Se fig 3.

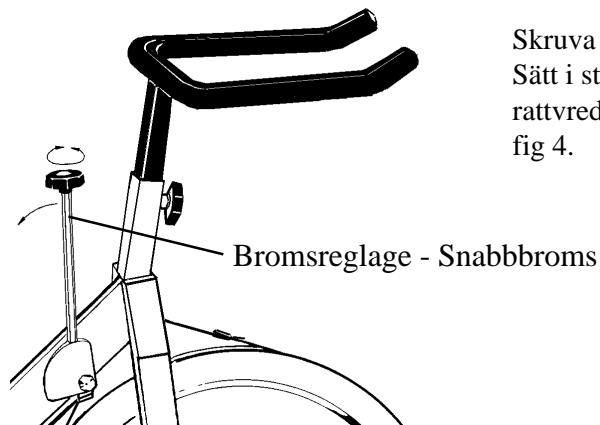


Fig 4

Skruva i belastningsratten.
Sätt i styrstammen i styrhuvudet och dra åt ordentligt med rattvredet. Styrstammen kan ställas i fem olika höjdlägen. Se fig 4.

Pedal märkt R (Right) monteras på cykelns högersida (kedjehjuls-sida). Pedalaxeln är högergängad och skall gängas på veven i riktning medurs. Drag åt ordentligt.
Se fig 5.

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 5.

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

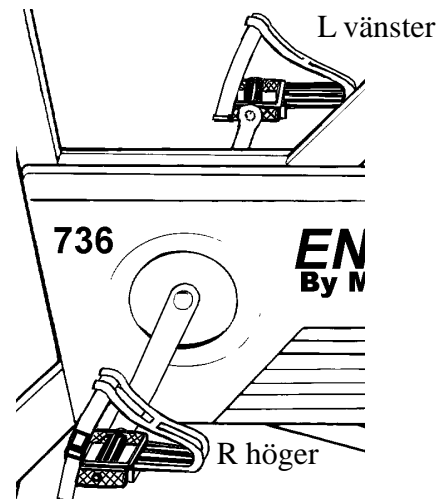


Fig. 5

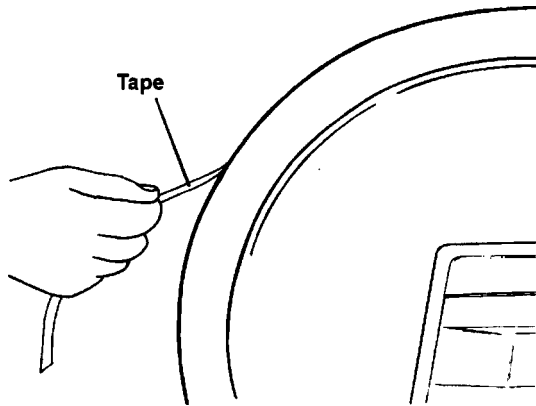


Fig. 6

Lyft bromsbandet och avlägsna plastremsan från bromshjulet. Se fig. 6.

OBS!

Det är mycket viktigt att hela plastremsan avlägsnas. Rester av plastremsan kan ge ryck i belastningsordningen.

FUNKTIONSBESKRIVNING

Monarks träningscykel modell 736 är försedd med en bromsanordning vars bromskraft kan regleras snabbt och enkelt. I samma reglage finns även en snabbbroms inbyggd för att snabbt kunna bromsa ner hjulets rotation. Se sidan 4.

Genom cykling tillför och lagrar användaren mycket stor energimängd i bromshjulet. Rörelseenergin bromsas ut med ett bromsband som löper runt bromshjulets bromsbana. Ändring av bromskraften sker antingen genom ändring av trampfrekvensen eller genom att öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.

Sadelhöjden ställs in så, att man sitter bekvämt och med fotbladet mitt över pedalaxeln och när pedalen är i sitt nedersta läge, har knäet endast lätt böjt.

Styrets inställning skall ge en bekväm körställning. Justera höjden så att en bekväm körställning erhålls.

PÅ GRUND AV DE STORA KRAFTER SOM BYGGS UPP I BROMSHJULET ÄR DET MYCKET VIKTIGT ATT ANVÄNDAREN ÄR FULLT KLAR ÖVER HUR BROMSEN FUNGERAR OCH HAR SKORNA ORDENTLIGT FASTSATT I PEDALCLIPSEN.

BYTE BROMSBAND

Drag av vänster vev med avdragare.

Demontera bakre sidoskyddet genom att lossa M5 skruven på översidan samt hållaren på undersidan och dra därefter skyddet bakåt.

Tag bort ändkåpan på gaffeln fram och drag ut låspinnen f. bromsbandet.

Lossa returfjäders från ramfästet.

Lossa fastsättningsmutter och skruv vid spännreglaget.

Montera nytt bromsband i omvänd ordning.

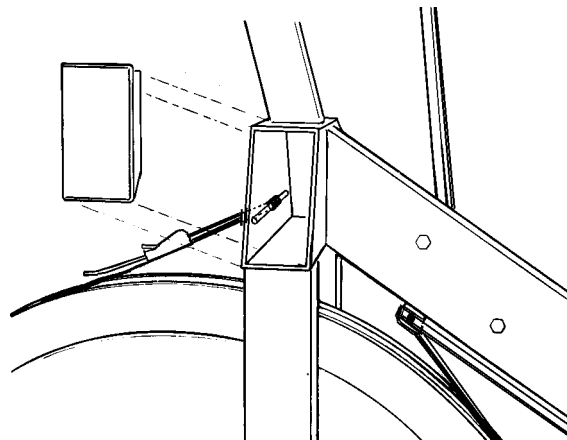


Fig. 7

JUSTERING BROMSBAND

Skruva upp spännreglaget så att visaren står i början på skalan. Justera därefter bromsbandet så att bromsning erhålls så fort man börjar skruva åt på spännreglagets ratt.

BROMSBANA - BROMSBAND

Bromsbandet bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage. Om det ser slitet ut bör det bytas snarast. På grund av den hårda belastning som bromsbandet utsätts för vid snabbromsning kan bromsbandet gå av om det inte är i gott skick.

Smutsbeläggning på bromsband och hjulets bromsbana ger ojämn belastning samt sliter bromsbandet hårt. Bromshjulets slitbana bör då slipas ren med en fin slipduk och sedan torkas ren med en torr trasa. Se fig. 8.

Lyft av bromsbandet från bromsbanan före slipningen.

Slipning kan lättare genomföras om någon sitter och trampar försiktigt på cykeln.

Ojämheter i bromsbanan tas bort med ett fint slippapper eller slipduk. Annars slits bromsbandet onödigt hårt, samtidigt som oljud uppstår.

Håll alltid bromsbanan torr och ren. Något smörjmedel får absolut inte användas.

Byt vid behov bromsbandet i samband med rengöring av bromsbanan.

Beträffande bromsbandets montering och justering, se föregående sida.

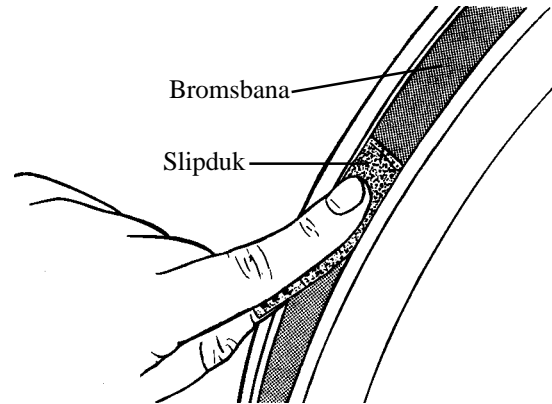


Fig. 8

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 minimum 5 mm. Se fig 9. Vid cirka 20 mm:s spel bör kedjan sträckas.

I annat fall orsakar onormal förslitning både på kedja och kedjehjul. På grund av detta rekommenderas att alltid hålla spelet så nära min som möjligt.

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

Lossa det undre kedjeskyddsfästet. Tag bort skruven för det bakre högra kedjeskyddet. För att få bort kedjeskyddet skjuts detta bakåt. Tag loss främre kedjeskydd på höger och vänster sida.

Vid inställning av kedjan lossas axelmuttrarna. 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 9.

Kedjelåsets fjäder skall monteras med den slutna ändan i kedjans rörelseriktning. Använd tång för att ta loss och montera låsfjädern. Se fig 10.

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 kuggtopparna.

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

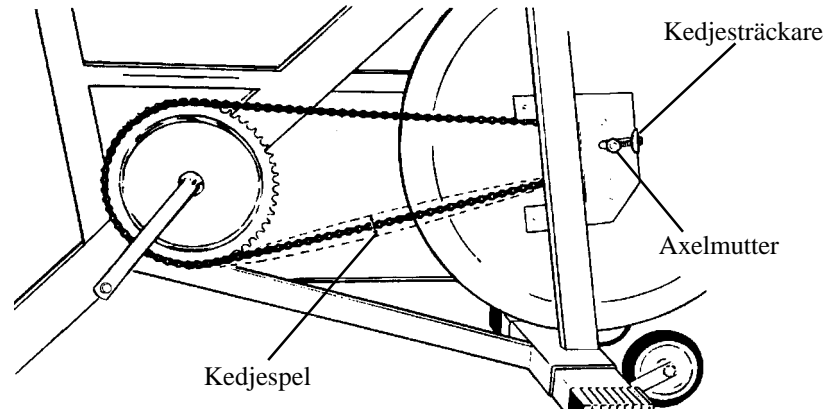


Fig. 9

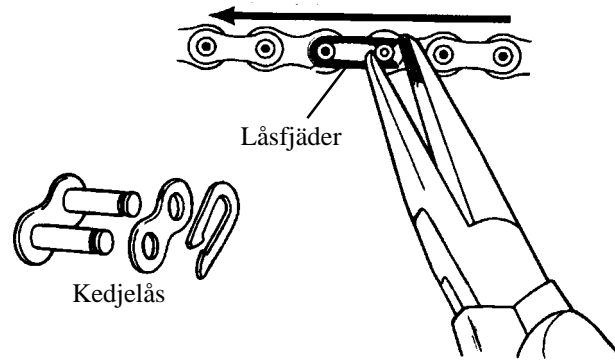


Fig. 10

VEVLAGER

Spårkullagren i vevlagringen är livstidssmorda och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagringen konstateras eller misstänks vänd Er till fackman för byte.

BROMSHJULSLAGRING

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

SERVICE RUTIN

Kontrollera:

- att kedjan går jämnt och att det inte finns något glapp i vevlagringen
- att pedalarmen sitter ordentligt fast på vevaxeln
- att pedalerna roterar mjukt och att pedalaxeln är ren från diverse
- att pedalaxeln sitter ordentligt fast i vevarmen
- att tåclipsremmarna är hela
- att bromshjulet ligger i centrum och roterar jämnt
- att styrets och sadelns låsskruvar är insmörjade i gängen
- att tryckbrickan ligger kvar vid styr- och sadellåsning
- 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 stimulans 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 slitnen. 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. Lättnmjölk 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.

Äldre och fysiskt svaga bör tala med en läkare innan de börjar träna.



432 82 Varberg
Tel: +46 0340 86000
Fax:+46 0340 80485

78050 Vansbro
Tel: +46 0281 594940
Fax:+46 0281 71981