

Manual

891 E Wingate Option



SE

Innehåll

Monark Exercise AB	4
Produktinformation	5
<i>Fakta 891 E Wingate Option</i>	6
<i>Serienummer</i>	6
Funktionsbeskrivning	7
<i>Mätarinstruktioner</i>	7
<i>Kaloriberäkning</i>	7
<i>891 E Wingate Option</i>	7
<i>Pulsfrekvens</i>	8
<i>Belastningsreglering</i>	8
<i>Effektmätning</i>	8
<i>Inställningar</i>	8
<i>Anaeroba tester 891 E Wingate Option</i>	9
<i>Justering av bromslinans spänning</i>	10
Felsökning	11
Service	14
<i>Garanti</i>	14
<i>Regelbunden servicekontroll och underhåll</i>	14
<i>Batterier</i>	15
<i>Bromshjulslagring</i>	15
<i>Vevlager</i>	15
<i>Transport</i>	15
<i>Bromsbandsbyte</i>	15
<i>Bromsbana</i>	15
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	16
<i>Frigångskrans</i>	17
Reservdelslista	18

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!

Monarks erkända viktkorgsystem är självjusterande och behöver inte kalibreras. Det är anpassat för användning inom rehabilitering, utveckling och uppföljning för rörelsehindrade. Fungerar utmärkt för träning från rullstol.

Den är försedd med en broms, vars bromskraft regleras med vikter som läggs i en viktkorg. 891 E Wingate Option är stabila armcyklar som uppfyller kraven för tester av kondition och uthållighet på överkroppen. Monarks erkända viktkorgsystem är självjusterande och behöver inte kalibreras.

891 E Wingate Option har rpm-styrt nedsläpp av viktkorgen och testtid upp till 99 minuter. Detta tillsammans ökar säkerheten och möjligheterna för optimala tester.

Den Windowsbaserade mjukvaran med stora anpassningsmöjligheter och tydlig grafik har lagt grunden för en ökad användarvänlighet. Dubbla sensorer, snabbare elektronik och förfinad mekanik minskar risken för problem i arbetet med anaeroba tester.

Ytterligare information angående submaximala tester med armergometer finns på vår hemsida, www.monarkexercise.se. Du hittar skriften "Upper body fitness" under "Sports & Medical" - "Tester & Träningsråd" - "Testprotokoll".

OBS!

Åstrand-testet är framtaget för benergometer. Därför kan dessa tabeller inte jämföras rakt av när testet utförs på armergometer.

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.

Fakta 891 E Wingate Option

- Hög- och sänkbart stativ
- Viktkorgen frigörs med en tryckknapp monterad på kåpan
- Elektronisk mätare med puls
- Pulverlackerad ram
- Praktiska transporthjul

Bredd
700 mm

Längd
1500 mm

Höjd
1660 mm

Vikt
Ergometer 26 kg, stativ 35 kg, totalt 61 kg. Levereras med 3,9 kg vikter.

Ingår

- Pulsbälte
- PC-program
- Nätadapter
- Viktsats bestående av:
 - 4 st. 0,1 kg
 - 1 st. 0,5 kg
 - 3 st. 1,0 kg

Tekniska data nätadapter

Utspänning: +9V DC

Strömstyrka: 500 mA

Polaritet: Minus (-) i mitten av kontakten. Se fig: Polaritet.

(Art. nr: 9384-650, USA art. nr: 9384-62.)

Serienummer

Serienumret är placerat enligt fig: Serienummer.

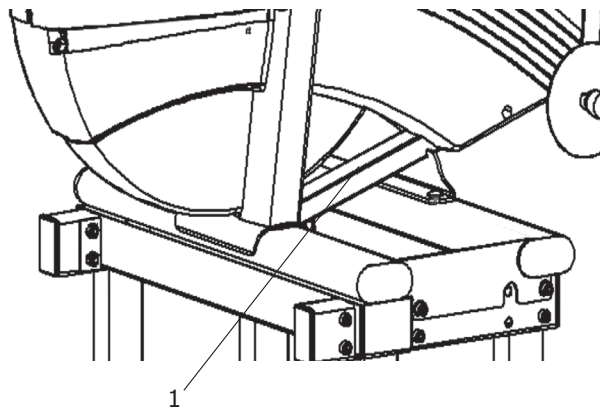


Fig: Serienummer (1)



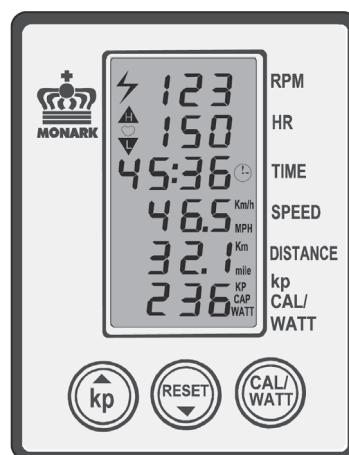
Fig: Polaritet

Funktionsbeskrivning

Mätarinstruktioner

Display		
Pedalvarv (RPM)	0-250	varv/min
Hjärtfrekvens (HR)	50-240	slag/min
Tid (Time)	0:00-99:59	min:sek
Hastighet (Speed)	0-99	km/tim
Sträcka (Distance)	0.0-99.9	km
Bromskraft (kp)	0.0-7.0	kp
Kalorier (CAL)	0-999	kcal
Effekt (WATT)	0.7 x RPM	watt

Batterier: 2 x 1.5 V, R6
Lagringstemperatur: -10° C - +60° C
Arbetstemperatur: 0° C - +50° C



Vid tryck på någon knapp eller vid rörelse på veven ges en signal till mätaren som aktiverar samtliga funktioner.

Vid fönstret för hjärtfrekvens (HR) tänds en hjärt-symbol vilket betyder att mätaren söker efter en pulssignal från en yttre sändare (pulsbälte med elektroder, art. nr 9339-98, levereras med cykeln). Kan mätaren inte hitta någon signal kopplas funktionen för mätning av hjärtfrekvens automatiskt bort efter 30 sekunder. Detta syns genom att hjärt-symbolen slocknar. Denna funktion kan åter startas upp genom att trycka på någon knapp.

Tid börjar räknas automatiskt i och med att pedalerna trampas runt. Värdet för tid (TIME), sträcka (DISTANCE) samt kalorier (CAL) kan nollställas genom att trycka på RESET-knappen i mer än två sekunder.

Det watt-tal som visas kommer att vara beroende av trampvarvtalet på veven. Watt-talet kan därför finjusteras genom att öka eller minska trampfrekvensen.

Kaloriförbrukningen räknas upp kontinuerligt.

Kaloriberäkning

Det har funnits olika teorier om hur man beräknar detta eftersom det är beroende på en mängd faktorer och detta innebär att det endast kan ses som en uppskattning.

Vi har valt den nedan angivna formeln som vi anser överensstämmer med de resultat som erhållits för en vanlig cykelposition.

Som standardberäkning när vi visar kalorier på våra kalibrerade cyklar använder vi: 1 minut med 100W ger 7 kcal.

Det är lätt att konvertera watt till kalorier om det var på bromshjulet (formeln är $1W=0,2388 \times 10^{-3}$ kcal/s med fyra decimaler), men när du normalt visar kalorier vill du visa den totala mängden kalorier din kropp har använt under din träning, inte bara de kalorier som "bränts" på bromshjulet.

891 E Wingate Option

För att fönstret med kalorier och watt skall visa rätt värden skall kp (bromskraften) ställas in till det belastningsvärde som motsvaras av viktkorgen (pålagda vikter + korgens vikt 1 kg). Gummiplattorna ingår i den kalibrerade vikten för 1 kg viktkorg.

Exempel: Korg + vikter väger 3 kg (viktkorg 1 kg + 2 x 1 kg vikter). Tryck på kp-knappen till vänster på mätaren. Nere i displayfönstret visas nu kp-värdet. Öka i steg om 0,1 med kp-knappen (pil upp) alt. minska med RESET-knappen (pil ner) tills värdet stämmer överens med viktkorgens totala vikt, i detta fall 3.0. Tryck därefter på CAL/WATT-knappen och cykelns bromseffekt i watt kommer att visas. Vid ytterligare tryck på CAL/WATT-knappen skiftar visningen mellan kalorier och watt.

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

Pulsfrekvens

Personens hjärtfrekvens kan mätas med pulsbalte som känner av pulsslagen från hjärtat. Pulsbältet levereras med som standard.

Problemfri pulsmätning kräver att pulsbalte är rätt placerat. När det sitter på ska logon på bältet sitta centralt och vara läsbart utåt och rättvänt av en annan person. Innan man sätter på bältet ska man se till att huden där man placerar bältet är rengjord. Pulsbältet bör sättas fast på ett bekvämt sätt med lagom spänning just under bröstmuskeln precis nedanför bröststen, se fig: Placering pulsbalte. Fukta elektroderna innan användning, se fig: Elektroder baksida pulsbalte. För att få kontakt med cykelns mottagare bör inte avståndet vara mer än 100 cm. Det är extra viktigt att vid första användningstillfället identifiera pulsbalte med sensorn, genom att stå alldeles intill för att få puls (max 60 cm).

OBS! Elektromagnetiska vågor kan störa pulsfunctonen när telemetrisystemet används. Mobiltelefoner och liknande ska därför ej användas i närheten av cykeln under pågående test.

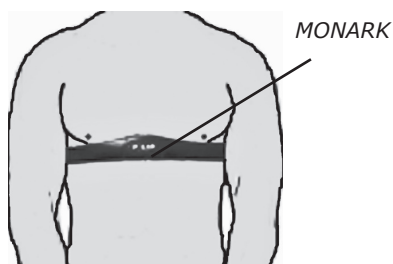


Fig: Placering pulsbalte

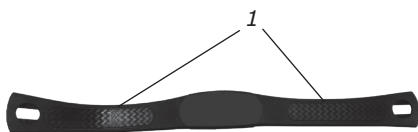


Fig: Elektroder baksida pulsbalte (1)

Belastningsreglering

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med en bromslina vilken löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändring av bromseffekten sker antingen genom annan tramphastighet, eller att med hjälp av vikterna öka eller minska bromslinans spänning mot bromshjulet. Vikterna finns i storlekarna 1 kg, 0,5 kg och 0,1 kg. Detta gör att bromskraften kan varieras från 1 kp till maximalt 11 kp i steg på 0,1 kp. Bromskraften uttrycks i kp där massan 1 kg ger bromskraften 1 kp.

OBS! 1 kp är den minsta belastning som kan ställas då detta motsvarar korgens egenvikt som är 1 kg. En viktkorg som endast väger 0,5 kg finns som tillbehör. Viktkorgen kan också hängas i sitt övre stoppläge och ger då ingen belastning alls. Viktkorgen lösgörs - belastning läggs på - genom att trycka på tryckknappen(1), som sitter på kåpan. Se fig: Belastningsreglering.

Effektmätning

Cykeln är konstruerad för att mäta bromseffekten på bromshjulet då tester/protokoll är utformade efter detta (exempelvis Åstrands och YMCA).

Inställningar

För att justera höjden på bordsstativet dra veven(2) utåt och veva sedan medurs för att höja stativet respektive moturs för att sänka det. Se fig: Inställningar.

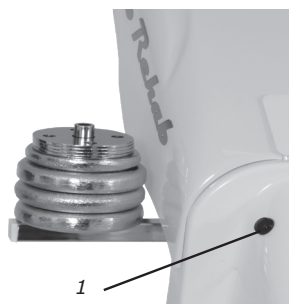


Fig: Belastningsreglering
1) Tryckknapp

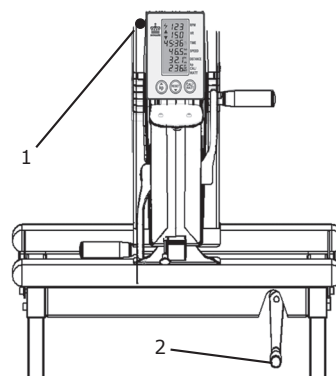


Fig: Inställningar
1) Tryckknapp
2) Vev för höjdregering av bordsstativ

Anaeroba tester

Cykeln innehåller en dator som gör att cykeln kan kopplas upp mot en extern PC via en kabel som medföljer cykeln. En speciell Windows programvara som gör det möjligt att enkelt köra en mängd olika typer av anaeroba tester, t. ex. Wingate-tester, medföljer också cykeln. De anaeroba testernas varaktighet kan enkelt ställas från fem sekunder upp till 300 sekunder. För närmare beskrivning av Windows programvaran, se separat programmanual "**Monark Anaerobic Test Software - Användarmanual**".

OBS! För att genomföra anaeroba tester måste cykelns dator förses med ström från ett vägguttag. Koppla in den medföljande nätadaptern i lämpligt vägguttag (230V). Den cirkulära kontakten på sladden från nätadaptern kopplas till motsvarande kontakt på cykeln under instrumenthuven på höger sida. PC-kabeln kopplas in i datautgången på undersidan. Se fig: Bromsanordning. Lysdioden som finns på instrumentpanelens ovansida indikerar både att ström finns till enheten samt att viktkorgen är i sitt övre stoppläge/friläge. Hänger viktkorgen nere och ger belastning måste den alltså först dras upp i sitt övre friläge innan lysdioden tänds, med en fördröjning på cirka fem sekunder, och därmed indikerar att dator och cykel är i färdigläge för ett test.

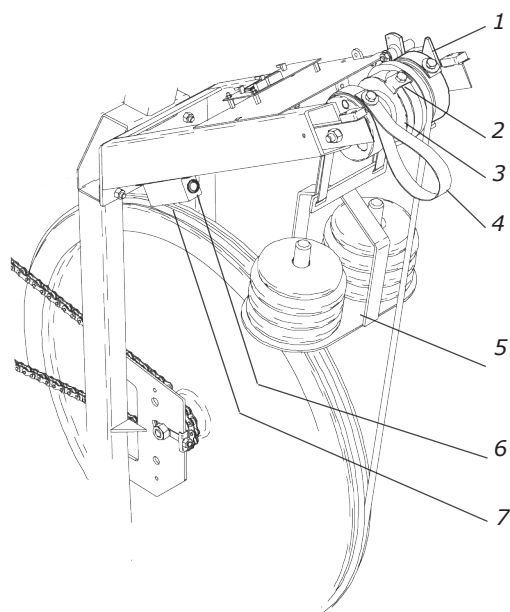


Fig: Bromsanordning

- 1) Stopp
- 2) Låsbygel
- 3) Spänncentrum
- 4) Returhandtag
- 5) Viktkorg
- 6) Kontakt för nätadapter
- 7) Datautgång

Justering av bromslinans spänning

Kontrollera först att bromslinan ligger rätt på bromsbanan. Se fig: Bromslina och fig: Bromsanordning. Om viktkorgen hänger i sitt övre spärrade läge tryck på tryckknappen. Korgen faller då ner en bit samtidigt som bromslinan spänns åt runt bromshjulet.

Lägg därefter 3 kg i viktkorgen(5). Se fig: Bromsanordning. Drag runt bromshjulet med handen. Korgen skall nu lyftas upp något så att totala avståndet mellan korgens inre underkant och bromshjulet är minst 40 mm och max 60 mm. Stämmer inte detta måste bromslinans längd justeras vid spänncentrum(3). Lås spänncentrum åter, i sitt övre spärrläge, med stoppet(1) och lossa därefter på låsbygeln(2) för bromslinan så att dess längd kan justeras. Hänger korgen för lågt, sträck linan något. Hänger korgen för högt, släpp något på linan. Lås därefter bygeln på nytt och kontrollera enligt ovan att avståndet mellan korgen och bromshjulet är mellan 40 och 60 mm när bromshjulet dras runt.

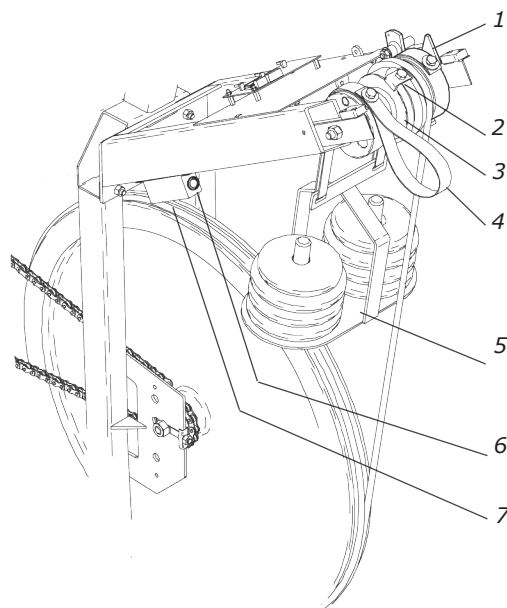


Fig: Bromsanordning

- 1) Stopp
- 2) Låsbygel
- 3) Spänncentrum
- 4) Returhandtag
- 5) Viktkorg
- 6) Kontakt för nätadapter
- 7) Datautgång

OBS!

För att erhålla rätt bromsmotstånd är det viktigt att viktkorgen hänger enligt ovan beskrivning. Viktkorgen får inte hänga för lågt så att den tar i bromshjulet. Den får heller inte hänga för högt då fel motstånd kan erhållas.

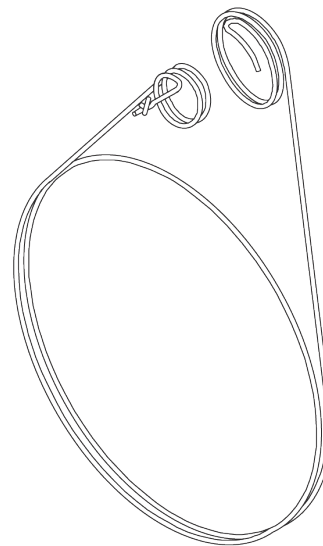
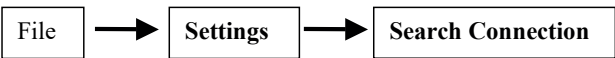


Fig: Bromslina

Felsökning

Symptom	Trolig orsak/åtgärd
Cykeln kan inte startas Viktorkorgen låser inte i upphissat läge	Cykelns nätadapter är inte inkopplad. Strömbrytaren är inte påslagen, placering på cykelns högra sida under instrumentkåpan. Eluttaget fungerar inte, säkringen är trasig. Fel typ av nätadapter används. Den skall ha en etikett med texten Peakbike 894 E. Nätadaptern är trasig och behöver bytas ut.
Den gula diodlampan tänds inte när viktorkorgen hissas upp (ska tändas inom 2-3 sekunder efter att korgen hissats upp)	Kontrollera att magneterna på spänncentrumets båda sidor finns samt att dessa är utan synliga skador. Kontrollera att båda sensorerna vid spänncentrumet fungerar samt att dom är anslutna till rätt kontakter på kretskortet. Se fig: Anslutningar på kretskort.
Problem med sensorer	Teknisk anvisning för kontroll av sensorer av magnetisk typ: 1. Lossa respektive sensor på kretskortet. 2. I sensors kontakt, mät med en summer eller en resistansmätare och vrid magneten förbi sensorn. En signal ska då ljuda eller värdet ca 0 ohm visas på resistansmätaren.
Ingen pulsfrekvens visas	Kontrollera att batteriet är ok på pulsbandet genom att fukta tummarna och klicka på elektroderna, ett svagt ljud skall då höras vid batteriluckan, alt. att pulsvärden skall synas i displayen. Kontrollera att bältet sitter korrekt på testpersonen och att resåren är tillräckligt tight. Se så att elektroderna är fuktade. I svåra fall kan det vara nödvändigt att använda gel alt. någon droppe diskmedel blandat i vatten. Pulssignalens styrka kan variera från person till person, testa bältet även på en "känd" person som har bra pulsåtergivning.
Oregelbunden puls	Använd en extern enhet (t. ex. pulsklocka) för att kontrollera om även den har en oregelbunden puls. Om så är fallet beror det troligen på störning i rummet. Störningen kan komma av elektroniska fält från starkströmkablarna, hissar, lysramper m.m. eller att andra elektroniska enheter står för nära (t. ex. mobiltelefoner). Flytta cykeln till en annan plats i rummet eller byt lokal. Kvarstår oregelbunden puls bör manuell kontroll ske. Är pulsen fortfarande oregelbunden vid arbete bör man utreda personens hälsa.
Viktorkorgen åker upp och ner	Bromsbanan kan behöva slipas. Se avsnitt "Bromsbana" för instruktion.
Viktorkorgen tar i bromshjulet	Bromslinan är troligen inte tillräckligt spänd. Viktorkorgen kan vara belastad med mycket vikt. Spänn åt bromslinan. Se avsnitt "Justering av bromslinans spänning".
Enligt test verkar cykeln ge för hög belastning	Linan kan vara för hårt spänd. Lossa linan enligt avsnitt "Justering av bromslinans spänning".

Felsökning

Symptom	Trolig orsak/åtgärd
Ingen kommunikation kan upprättas mellan cykel och PC. Ingen RPM syns i PC-programmet.	<p>Datakabeln mellan cykel och PC är inte ansluten eller är skadad. Fel typ av datakabel används. Kabeln ska vara av typen 0-modems-kablage.</p> <p>Startknappen i PC-programmets testfönster har inte blivit intryckt. Kommunikationsinställningar är felaktigt inställda i PC-programmet. Testa att ändra COM-port. I PC-programmets menyrad klicka på –</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph LR A[File] --> B[Settings] B --> C[Search Connection] </pre> </div> <p>Välj den föreslagna COM-porten i den högra valrutan och klicka på OK.</p> <p>PC:ns serieport är trasig eller felaktigt konfigurerad. Vid detta fel kontaktar du din nätverksadministratör för kontroll av programinstallation samt övriga inställningar. Alternativt kan du prova att installera programmet på en annan PC.</p> <p>Tekniskt tillbehör, COM-porttestare (art. nr: 9394-525), kan rekommenderas från Monark Exercise serviceavdelning vid problem med kommunikationen mellan cykel och PC. Förfarande:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anslut datakabel mellan COM-porttestaren och cykel. 2. Anslut nätadaptern och slå på cykelns strömbrytare. 3. Den gröna dioden på testaren ska tändas, detta indikerar att cykelns elektronik är spänningssatt. 4. När viktorgen hissas upp ska den röda dioden på testaren blinka till en kort stund. Samma sak ska hända när viktorgen släpps ned igen. 5. När cykeln trampas runt kommer den röda dioden på testaren att blinka till i takt med trampvarvet. <p>Cykeln kan anses som felfri när de förväntade blinkningarna sker på COM-porttestaren.</p> <p>Mer troligt är att kommunikationsproblemet har att göra med den PC där PC-programmet är installerat. COM-porten kan vara trasig eller ha felaktiga drivrutiner. I detta fall kontaktar du din nätverksadministratör för kontroll av programinstallation samt övriga inställningar. Alternativt kan du prova att installera programmet på en annan PC. Om en USB-seriell adapter används för att koppla cykeln mot en bärbar dator, säkerställ att drivrutinerna är installerade.</p>
Ingen RPM syns i PC-programmets testfönster.	<p>Startknappen i PC-programmets testfönster har inte blivit intryckt. Kontrollera att bromshjulets sensor fungerar samt är ansluten till rätt kontakt på cykelns elektronikkretskort. Se fig: Anslutningar på kretskort.</p> <p>Kontrollera att ingen magnet på bromshjulets vänstra sida inte har lossnat. Se fig: Sensor och magneter på bromshjul.</p>
Problem uppstår med datorprogrammet	Skriv ett mejl på engelska till mjukvaruutvecklaren HUR labs support: software@hur.fi

Felsökning

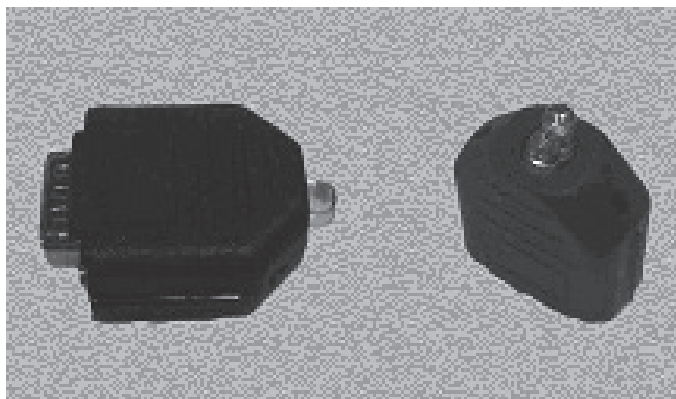


Fig: COM-port testare

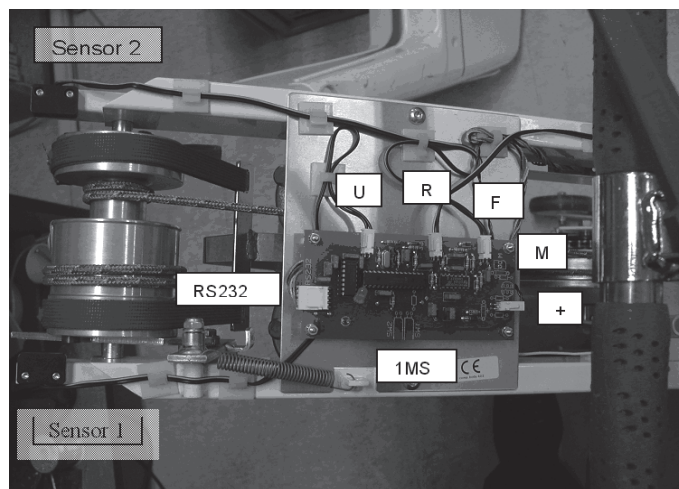


Fig: Anslutningar på kretskort

Kontakt U: Sensor 1

Kontakt F: Sensor 2

Kontakt R: Sensor bromshjul

Kontakt +: Spänningsförsörjning (röd/svart tråd)

Kontakt M: Magnet

Kontakt RS232: Kommunikationskablar (5 st.)

Kontakt 1MS: Tryckknapp för att lossa viktborgen

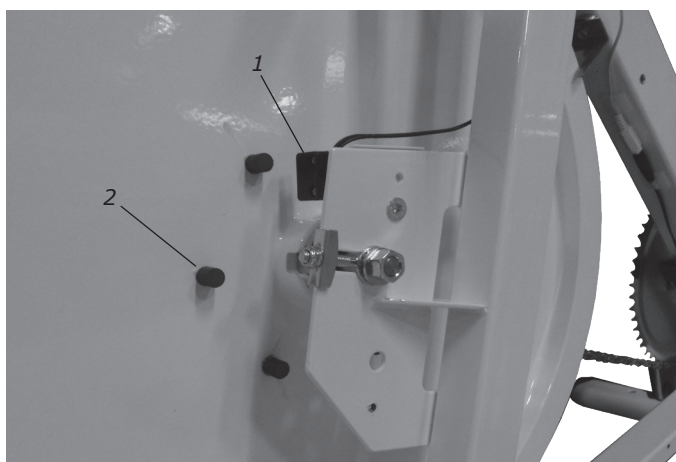


Fig: Sensor och magneter på bromshjul

1) Sensor

2) Magneter (6 st)

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 batteridrivna 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 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".

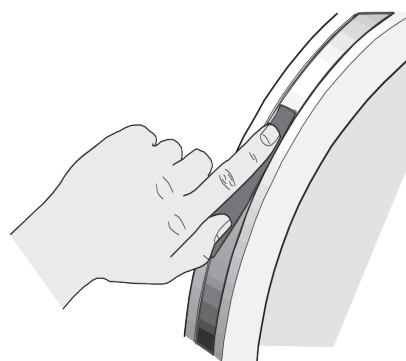


Fig: Bromsband

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 skriva 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. 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.

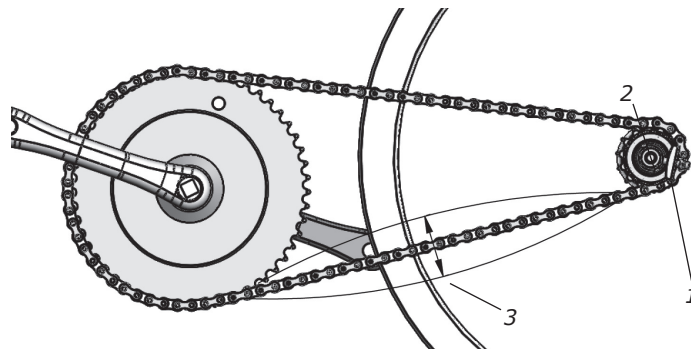


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

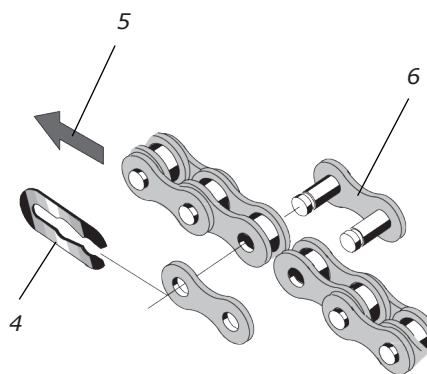


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

Frigångskrans

Vid byte av frigångskrans börja med att demontera eventuella ramkåpor. Demontera kedja enligt avsnitt "Kedja 1/2" x 1/8".

Lossa axelmutterna 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

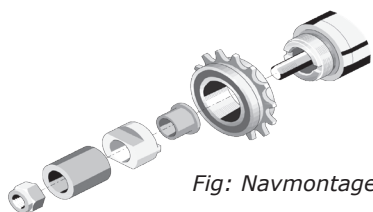
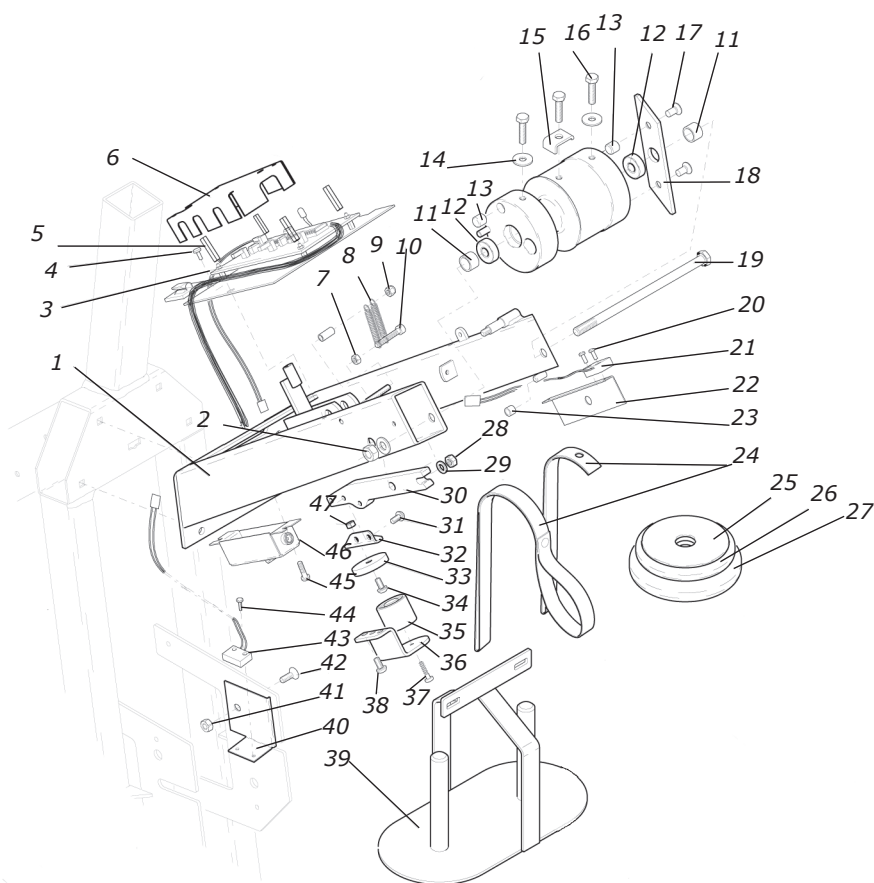
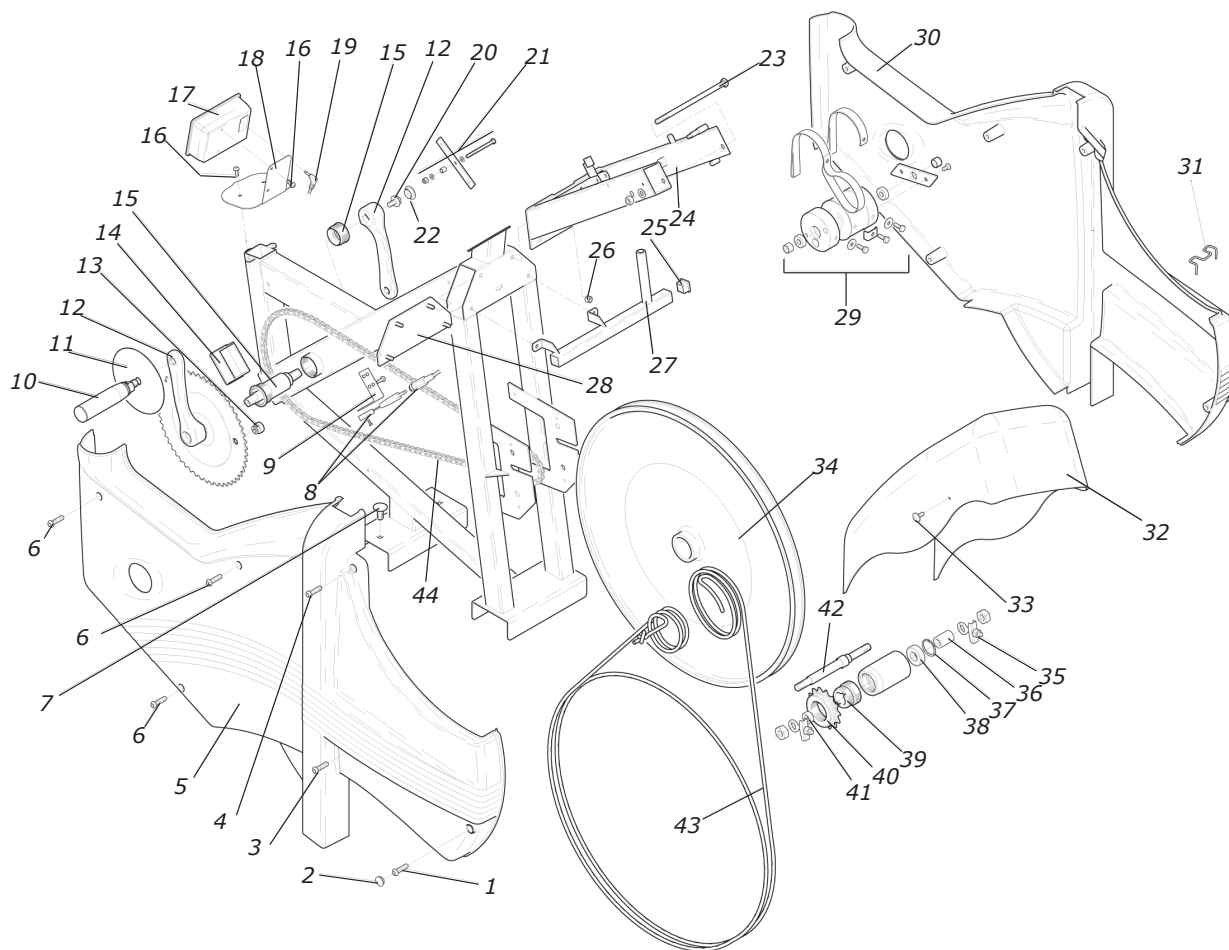


Fig: Navmontage

Reservdelistsa

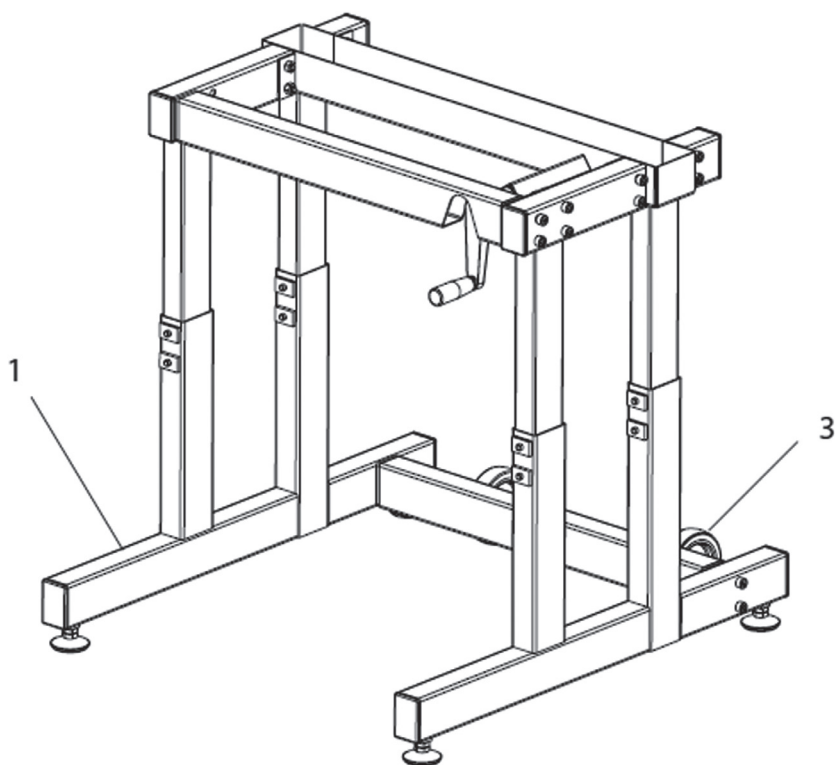
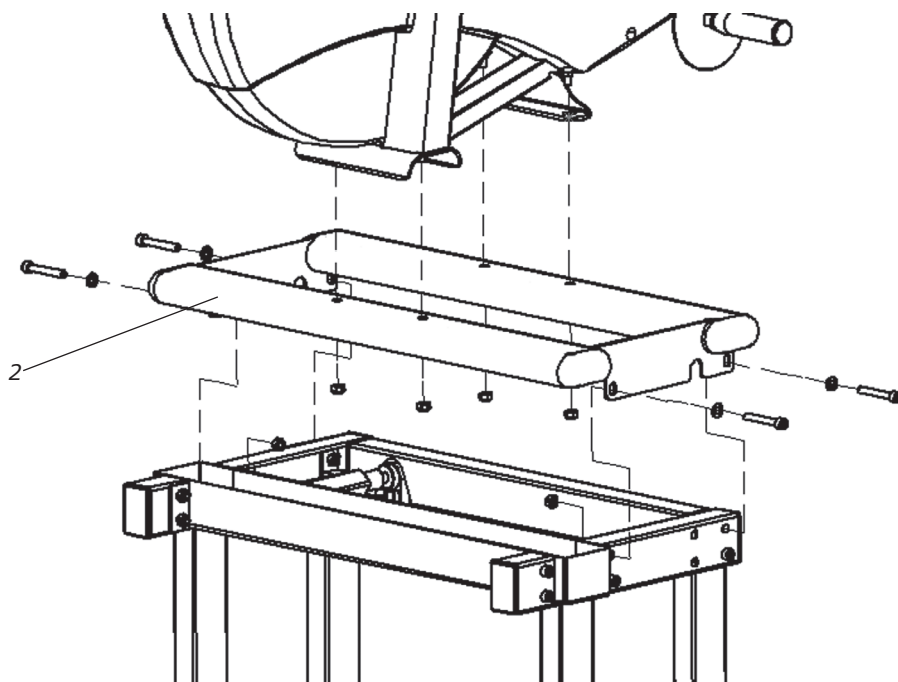


Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9374-9	Belastningsram	25	4	9102-30	Vikt 0,1 kg
2	1	5844	Låsmutter M8	26	1	9102-27	Vikt 0,5 kg
3	1	9394-10	Elektroniksats	27	3	9102-26	Vikt 1,0 kg
4	4	72658	Skruv M3x8	28	1	5842-9	Mutter M5
5	4	9394-432	Distansmutter	29	1	5862	Bricka 6x19x1
6	1	9394-431	Täckplåt elektronik	30	1	9384-33	Magnetarm
7	1	5842-9	Låsmutter M5	31	2	5673-9	Skruv M5x12
8	2	9384-36	Fjäder	32	1	9384-37	Fäste
9	1	5767-9	Mutter M5	33	1	9384-34	Magnetplatta
10	1	9384-35	Stoppskruv M5x30	34	1	14303	Skruv M5x13
11	2	9127-37	Distanshylsa 8.5x12, L 13	35	1	9384-32	Elektromagnet
12	2	19088-6	Kullager 608-2z	36	1	9384-31	Magnetfäste
13	2	9374-37	Magnet	37	3	5673-9	Skruv M5x12
14	2	5862	Bricka 6x19x1	38	1	5670	Skruv M4x10
15	1	9324-70	Låsbricka med bricka 5878	39	1	9324-25	Viktkorg
16	3	14323	Skruv M6x16	40	1	9374-23	Sensorfäste
17	2	14379	Skruv M6x16	41	1	5843-9	Låsmutter M6
18	1	9374-21	Lägesstopp	42	1	14380	Skruv M6x12
19	1	14374	Skruv M8x160	43	1	9326-169	Sensor med kabel 620 mm
20	4	9103-41	Skruv 4x9.5	44	2	9103-41	Skruv 4x9.5
21	2	9326-270	Sensor med kabel 390 mm	45	4	5675-9	Skruv M5x6.5
22	2	9374-22	Sensorfäste	46	1	9374-240	Kontaktfäste med kablar
23	1	9374-12	Dämpare	47	1	5842-9	Mutter M5
24	1	9324-26	Upphångningsrem	1	1	9384-650	Nätadapter



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	5683	Skruv M5x75	24	1	9374-9	Belastningsram
2	10	9306-12	Plastplugg	25	2	9302-28	Ändavslutning
3	2	5673-9	Skruv M5x12	26	4	5843-9	Låsmutter M6
4	1	5681	Skruv M5x40	27	1	9374-29	Vikthållare
5	1	9391-62	Ramkåpa, höger	28	1	9374-60	Fästplåt för belastningsram
6	3	5671-19	Skruv M5x20	29	1	9374-20	Spänncentrum, komplett
7	2	9300-12	Skruv M8x16	30	1	9391-61	Ramkåpa, vänster
8	1	9326-162	Sensor med 100 mm kabel	31	1	9384-45	Linstyrning
9	1	9326-166	Sensorfäste	32	1	9391-141	Instrumentkåpa
10	1	9145-71	Vevhandtag, par	33	2	5675-9	Skruv M5x6.5
11	2	9371-71	Handskydd	34	1	9391-3	Bromshjul med frikrans
12	1	9300-460	Vevsats, komplett	35	1	9000-12	-Kedjesträckare, par
13	1	9326-164	Magnet	36	1	9300-12	-Distanshylsa 23 mm
14	1	9391-55	Ändavslutning	37	1	9000-15	-Spårring SgH 028
15	1	8966-175	Kassettvevlager, komplett	38	2	19001-6	-Kullager 6001-2z
16	4	5673-9	Skruv M5x12	39	1	9106-14	-Anslutning
17	1	9391-70	Digitalmätare	40	1	9106-13	-Frikrans 14 t
18	1	9391-26	Mätarfäste	41	1	9000-17	-Distanshylsa 5 mm
19	1	9326-263	Skarvkabel	42	1	9300-18	-Navaxel 132 mm
20	2	8523-115	Skruv M8x1x20	43	1	9384-47	Bromslina
21	1	9391-43	Länkkled, komplett	44	1	9300-5	Kedja 116 länk, inkl lås
22	2	8523-2	Dammkapsel		1	9328-190	Pulsbälte
23	1	14374	Skruv M8x160		1	9300-365	Programvara
					1	9338-20	USB-seriell adapter

Reservdelslista



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9391-83	Bordsstativ, höj- och sänkbart, komplett	3	2	9000-29	Transporthjul, komplett
2	1	9391-95	Överdel, stativ		1	9391-8-10	Skruvpåse



Version 1902
Art. nr: 7950-309

