

Manual 808/809



Innehåll

Monark Exercise AB	4
Produktinformation	5
<i>Fakta</i>	5
<i>Serienummer</i>	5
Funktionsbeskrivning	6
<i>Belastningsreglering</i>	6
<i>Cykelinställningar</i>	6
<i>Mätarinstruktioner</i>	7
<i>Pulsfrekvens</i>	8
<i>Byte av kedjekrans modell 808</i>	8
<i>Bromshjul</i>	8
Felsökning	9
Service	10
<i>Varning</i>	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 motionscykel!

Träningscykeln Monark Sparr Rehab 808/809 är avsedd för bland annat rörelsestimulans, belastning av cirkulationsorganen och förebyggande av kontrakturer. I de flesta fall bör träningen ske under sakkunnig ledning. Många bör också stå under läkarkontroll i samband med motionsträningen.

OBS!

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

Fakta

- 808 utan frigång, 809 med frigång
- Tungt, välbalanserat bromshjul
- Höj- och sänkbar sadel och styre
- Elektronisk display som visar hastighet, sträcka, tid och pulsfrekvens (pulsbälte = tillbehör)
- Lätt att variera trampmotståndet
- Pulverlackerad
- Praktiska transporthjul
- Låg ram för lättare insteg

Bredd

530 mm vid styre

Längd

1060 mm

Höjd

1020 mm vid styre

670-1000 mm vid sadel

Vikt

32 kg

Max användarvikt 125 kg

Tillbehör

Pulsbälte, art. nr: 9339-98

Serienummer

Serienumret är placerat enligt *fig: Serienummer*.

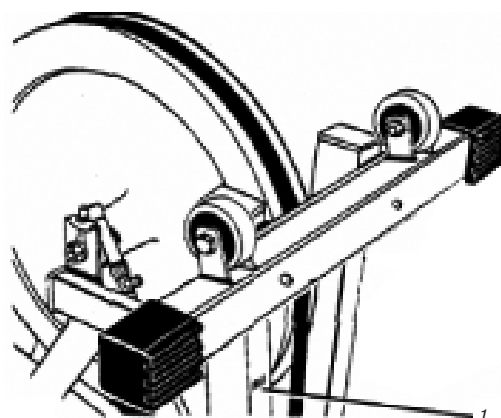


Fig: Serienummer (1)

Funktionsbeskrivning

Belastningsreglering

Monark Sparr Rehab 808 och 809 är båda tränings- och rehabiliteringscyklar som är utrustade med reglerbart bromsmotstånd.

Modell 808 är utrustad med fast kedjkrans, modell 809 är utrustad med frigångskrans, på bromshjulet.

Cyklarna är också utrustade med mätare som visar trampvarv, tänkt cyklingshastighet i km per timme och tillryggalagd sträcka i km. Det finns också möjlighet att visa pulsfrekvens, pulsbalte finns som tillbehör. Se *fig: Belastningsreglering och mätare*.

Genom cykling tillför testpersonen bromshjulet en viss rörelseenergi som bromsas upp med ett bromsband som löper runt större delen av bromshjulets bromsbana.

Ändring av bromseffekten sker antingen genom annan trampastighet eller genom att med belastningsratten(2) öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.

Cykelinställningar

Sadelhöjden ställs in så att man sitter bekvämt. Lämplig höjd kan vara att ha knäet lätt böjt när fotbladet är mitt över pedalaxeln samtidigt som pedalen är i bottenläge. Vid justering av sadelhöjden lossa låsratten genom att vrida den motsols och sedan ta ur den helt för att därefter ändra höjden. Skruva därefter i låsratten igen. Se *fig: Justeringar*.

Styrets inställning skall ge en bekväm sittställning. Vid längre tids cykling kan det vara lämpligt att ändra inställningen. Styret justeras genom att låsvredet lossas så att vinkel, och i viss mån höjd, kan ändras. Se *fig: Justeringar*.

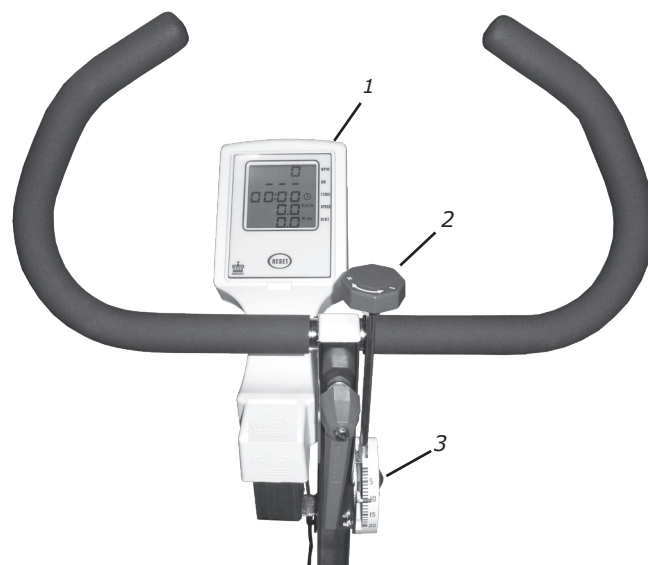


Fig: Belastningsreglering och mätare
1) Mätare
2) Belastningsreglering (vred)
3) Skala belastningsreglering



Fig: Justeringar
1) Sadelns höjjustering
2) Styrets höjd- och vinkeljustering

Mätarinstruktioner

Display	Värde	Enhet
Pedalvarv (RPM)	0 - 199	varv/min
Hjärtfrekvens (HR)	50 - 240	slag/min
Tid (TIME)	0:00-99:59	min:sek
Hastighet (SPEED)	0 - 99	km/h
Sträcka (DISTANCE)	0.0 - 99.9	km

Batterier: 1,5 V x 2, R6 (AA)

Lagringstemperatur: -10° C - +60° C

Arbetstemperatur: 0° C - 50° C

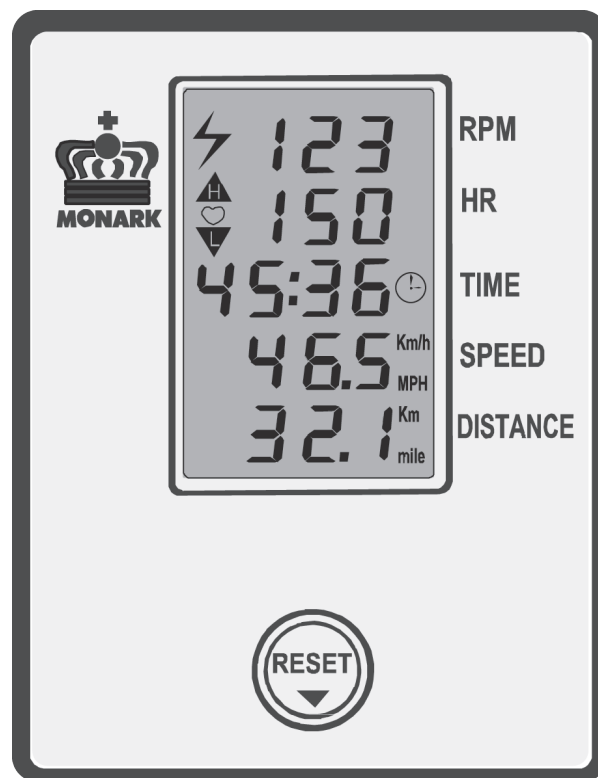
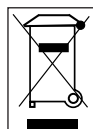


Fig: Elektronisk mätare

Vid tryck på RESET-knappen eller vid rörelse på veven ges en signal till mätaren som aktiverar samtliga funktioner. Vid fönstret för pulsfrekvens (HR) tänds en hjärt-symbol vilket betyder att mätaren söker efter en pulssignal från en yttre sändare, pulsbälte med elektroder (tillbehör, art. nr: 9339-98). Kan mätaren inte hitta någon signal kopplas funktionen för mätning av pulsfrekvens automatiskt bort efter 30 sekunder. Detta syns genom att hjärt-symbolen slocknar. Denna funktion kan åter startas upp genom att trycka på RESET-knappen.

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

Sätt i batterierna i mätaren. Dessa sitter under displayen och den öppnas lätt med hjälp av en mejsel eller liknande, se *fig: Batteribyte*. Sätt i batterierna på avsedd plats. Sätt tillbaka displayen igen genom att först sätta i övre delen av displayen i fästet och sedan trycka fast nedre delen tills den sitter på plats.

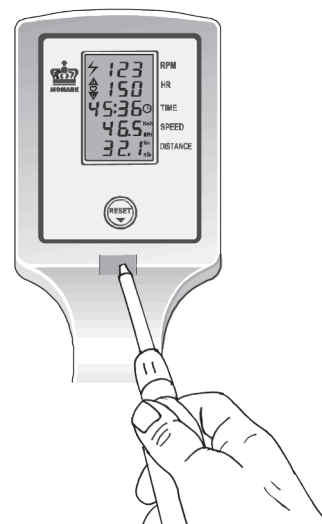


Fig: Batteribyte

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

Pulsfrekvens

Om pulsbalte används (tillbehör)

Personens hjärtfrekvens kan mätas med pulsbalte som känner av pulslagen från hjärtat. Pulsbältet finns att köpa som tillbehör.

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 bröstet, se *fig: Placering pulsbalte*. Fukta elektroden 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 pulsfunktionen. Mobiltelefoner och liknande ska därför ej användas i närheten av cykeln under användande.

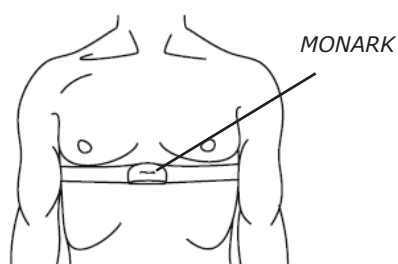


Fig: Placering pulsbalte

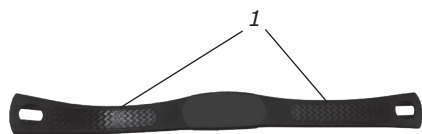


Fig: Elektroder baksida pulsbalte (1)

Byte av kedjegrans modell 808

1. Demontera hjulet.
2. Tag av axelmutter, kedjesträckare och hylsa på kedjegranssidan.
3. Gänga av kedjegransmuttern medurs (verktyg, art. nr: 8798).
4. Gänga av kedjegransen moturs.

Byt ut kedjegransen och montera igen i omvänd ordning.

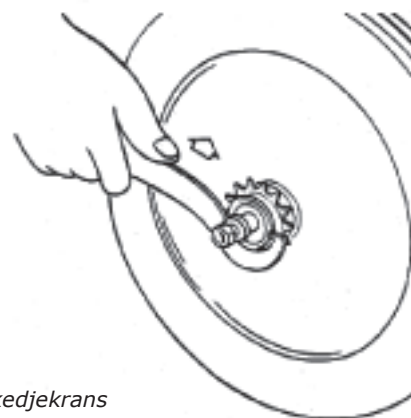


Fig: Byte kedjegrans

Bromshjul

OBS! Lyft upp bromsremmen och avlägsna plastremsan från bromshjulets bromsbana. Det är mycket viktigt att hela den skyddande tejpens tas bort, då rester kan leda till ryck i belastningsanordningen. Sätt tillbaka bromsremmen som tidigare. Se *fig: Plastremsa*.

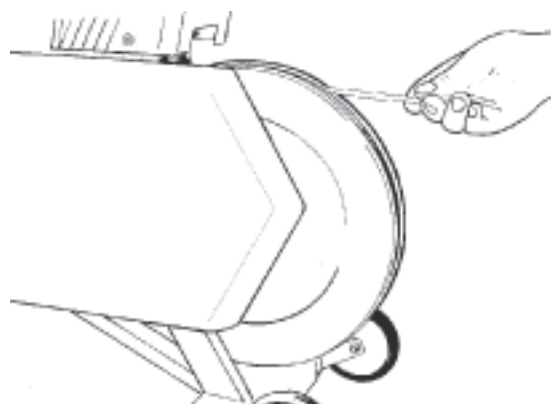


Fig: Plastremsa

Felsökning

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Det knäpper till vid varje tramptag (ökar med belastningen).	Pedalerna är ej riktigt åtdragna, dra åt eller byt pedaler. Det är glapp i vevarmarna, dra åt. Glapp i vevlagret, kontakta din återförsäljare för service.
Skrapljud hörs när man trampar.	Kontrollera att transportklossarna är borttagna samt att någon kåpa inte skrapar emot.
Det knäpper och knakar när man trampar.	Slacka kedjan en aning.

Service

Observera att servicetexten är allmän och att den i alla delar kanske inet gäller för just din cykel.

Varning

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 pedalexeln 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 livstidsmorda och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagren misstänks eller konstateras, vänd er till fackman för byte.

Vevlager

Vevlagringen är av typen kassettvevlager 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.

Pendelcykel med motor:

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.

Viktorgscykel:

För att lossa linan på viktorgscyklar 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.

Manuell pendelvågscykel/träningscykel:

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".

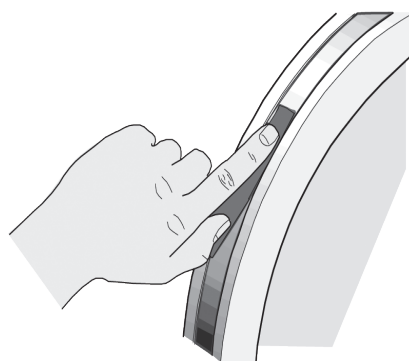


Fig: Bromsbana

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. Oljudkanannarsuppståfrånkedjandåden kan ha tendens att hänga uppsig på drevenskuggtoppar.

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

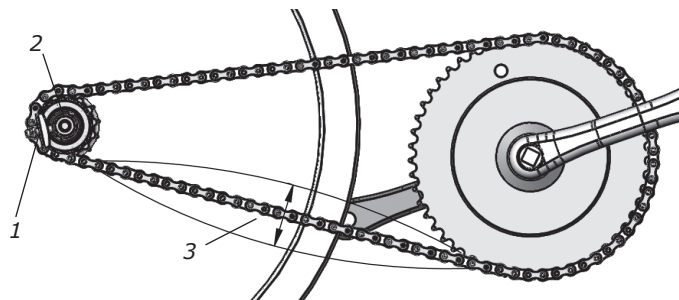


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

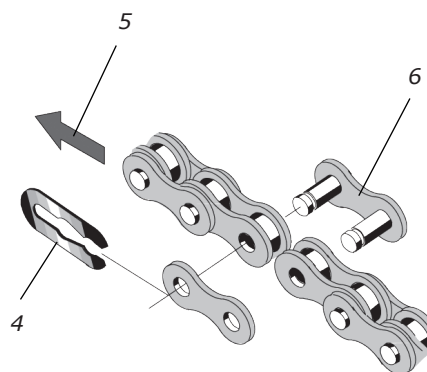


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

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. Placera avdragare (art. nr: 9100-14) i anslutning och placera hylsa och axelmutter utanför. Se *fig: Avdragare*.

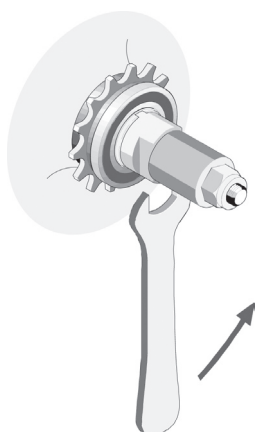
OBS! Axelmuttern får ej dras åt helt. Anslutning – frigångskrans skall kunna lossas ett halvt varv.

Byt ut frigångskransanslutning och montera igen enligt ovanstående punkter men i omvänd ordning.

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: Avdragare
(art. nr: 9100-14)*

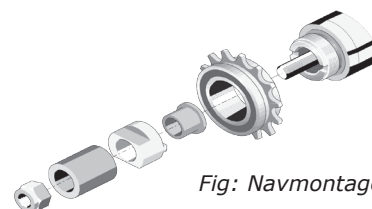
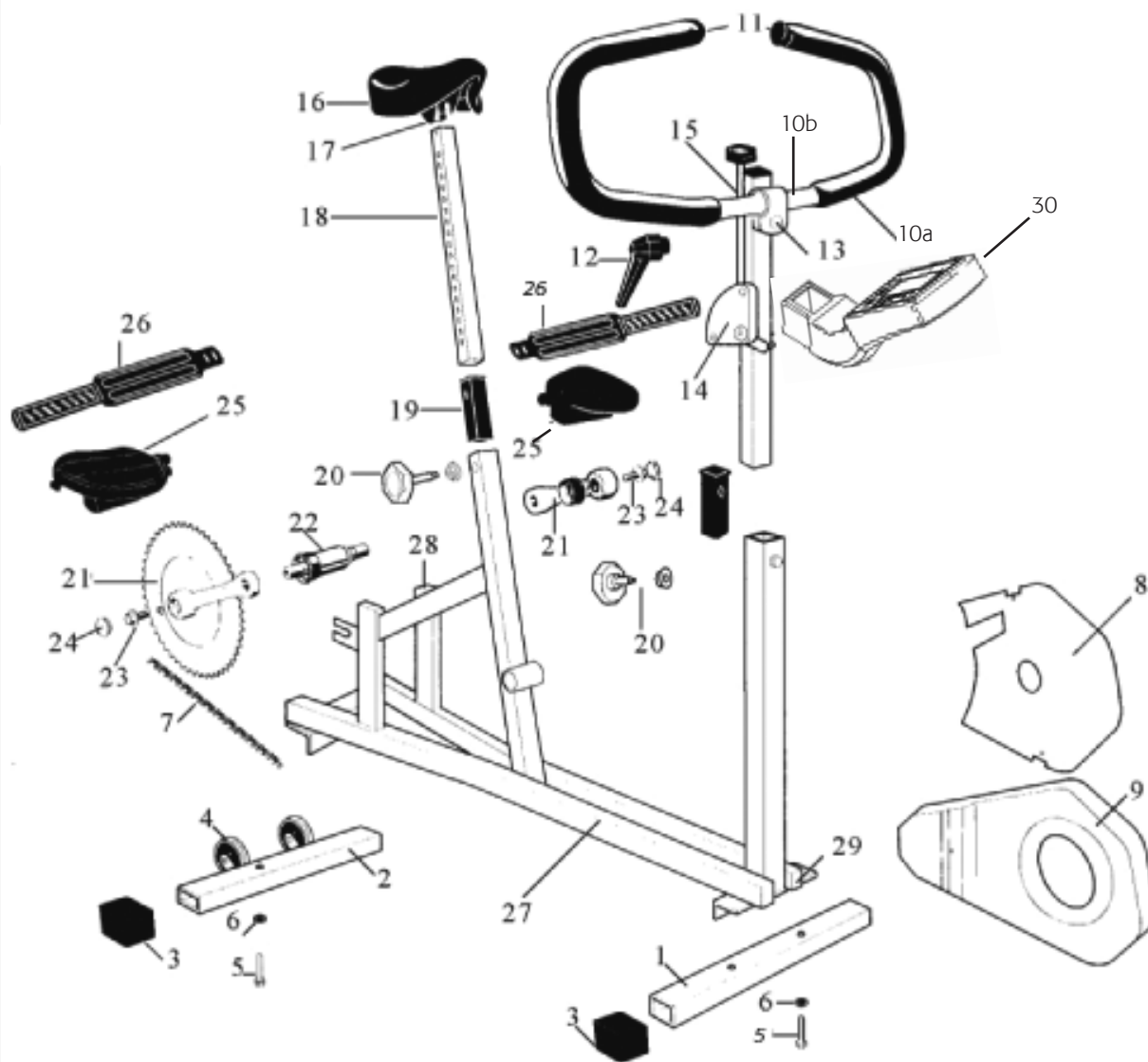


Fig: Navmontage

Reservdelsslista

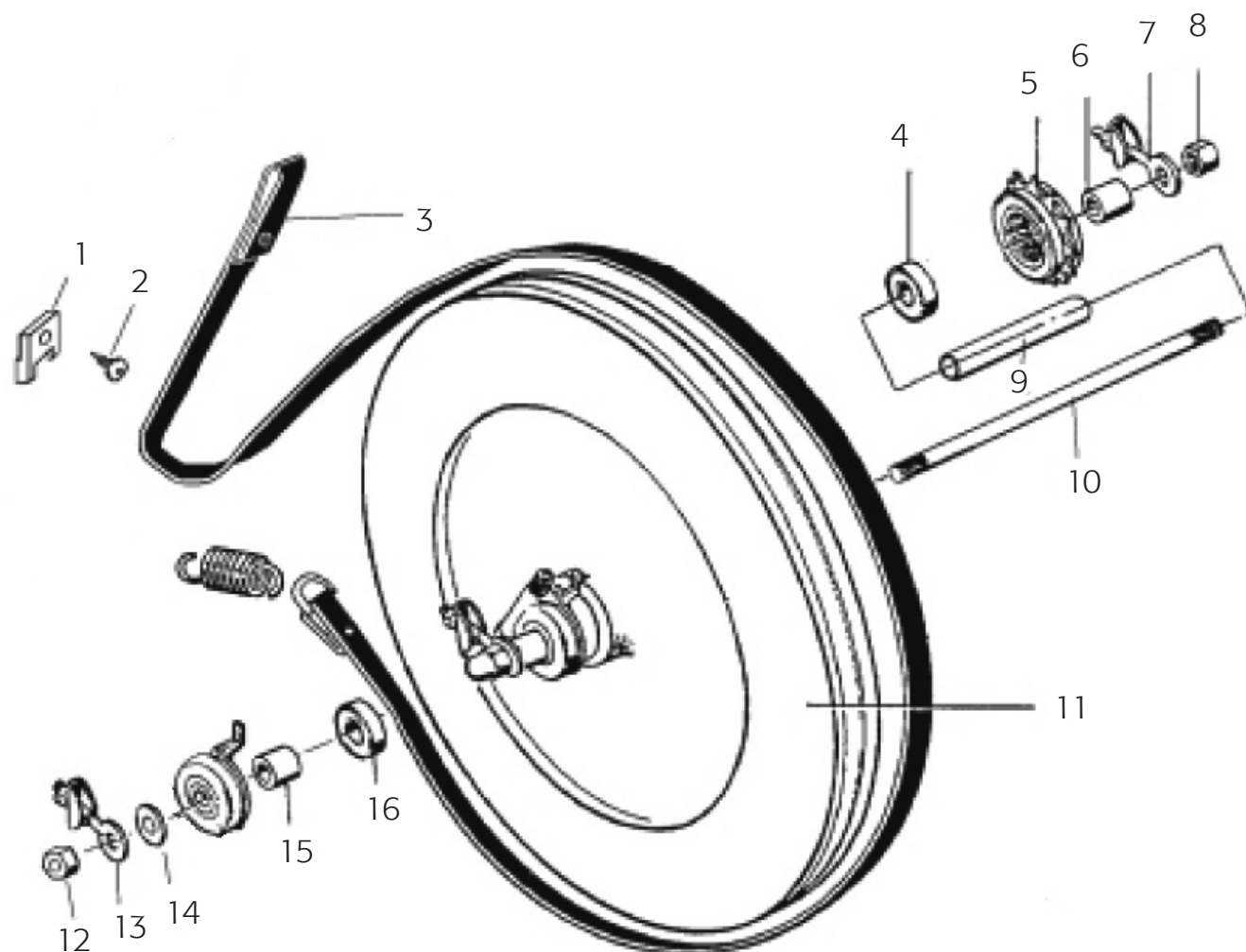


Fr.o.m. tillverkningsnummer WBK281270

Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9327-6	Stödrör, främre	15	1	9300-26	Spännskruv, komplett
2	1	9327-5	Stödrör, bakre		1	9100-25	-Ratt
3	4	9327-7	Stödfot, blå		1	5775	-Mutter M8
4	2	9010-12	Transporthjul, diam 75, kompl.	16	1	4992-5	Sadel
5	2	14331-37	Skruv	17	1	9300-114	-Sadelklamma
6	2	5901	Bricka	18	1	9300-113	Sadelstolpe
7	1	9308-55	Kedja, 84 länk inkl. lås	19	1	9300-115	Bussning
8	1	9308-51	Kedjeskydd, inre	20	2	9300-131	Låsskruv
	2	5673-9	Skruv för ovanstående		2	9300-134	-Tryckbricka med O-ring
9	1	9308-50	Kedjeskydd, yttre	21	1	9300-401	Vevsats, komplett
	3	5675-9	Skruv för ovanstående		1	9300-164	Magnet
10a	1	9308-65	Styre, komplett	22	1	8966-175	Kassetvevlager, komplett
10b	1	9300-292	-Styre	23	2	8523-115	Skruv M6S 8.8 m8x1x20 fzb
11	2	1069-5	-Ändavslutning	24	2	8523-2	Plastknopp
12	1	9100-106	-Vred	25	1	9300-215	Pedal 9/16", par
13	1	9308-66	-Skruv MVBF 8x80	26	1	9300-207	Rem till pedal, par
	1	6668-5	-Bricka 28x8,5x3	27	1	9308-1	Ram
14	1	9308-32	Spännanordning, komplett	28	4	9308-10	Ändavslutning
				29	1	9308-11	Ändavslutning
				30	1	9300-182	Digitalmätare

OBS!

Om din runda hastighetsmätare har slutat fungera måste du beställa en komplett digitalmätarsats, art. nr: 9308-75.



Fr.o.m. tillverkningsnummer WBK281270

Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	2	9308-67	Bandstyrning	10	1	9309-35	Axel M10
2	2	9308-66	Skruv för bandstyrning	11	1	9309-30	Bromshjul, komplett
3	1	9309-63	Bromsrem, komplett	12	2	9309-39	Mutter M10x1
4	2	19001-5	Kullager 6000-2z	13	1	9000-12	Kedjesträckare, par
5	1	76441	Frigångskrans 16t	14	1	5881	Bricka 10x21, 5x3 mm
6	1	9309-37	Distanshylsa 13 mm	15	1	9309-36	Distanshylsa 9,5 mm
7	1	9000-12	Kedjesträckare, par	16	2	19001-5	Kullager 6000-2z
8	2	9309-39	Mutter M10x1				
9	1	9309-38	Hylsa				



Version 1310
Art. nr. 7950-291

