

MANUAL

RT2



SE

Innehåll

Produktinformation	6
<i>Fakta</i>	6
<i>Serienummer</i>	6
<i>Förberedelser</i>	6
<i>Effektmätning på vev eller bromshjul</i>	6
<i>Kaloriberäkning</i>	7
Cykelinställningar	8
<i>Recumbentens justeringsmöjligheter</i>	8
<i>Recumbentinställningar</i>	8
<i>Daglig kontroll</i>	8
Pulsfunktion	9
<i>Pulsstandard (pulsbälten)</i>	9
<i>Koppla ihop display och pulsbälte</i>	9
Displaybeskrivning	10
<i>Ansluta PC</i>	10
<i>Batterisymbol</i>	10
<i>Viloläge</i>	10
<i>Belastningsreglering</i>	10
<i>Personliga inställningar</i>	11
<i>Alternativ belastning / visning av kraft</i>	11
Användarinställningar	12
<i>Units - vilka enheter du vill använda</i>	12
<i>Cycle constant</i>	12
<i>Metronome cadence</i>	12
<i>BikeID</i>	12
Kalibrering	13
<i>Aktuellt potentiometervärde</i>	13
Training	14
METS	15
Felsökningsguide	16
Service	17
<i>Garanti</i>	17
<i>Regelbunden servicekontroll och underhåll</i>	17
<i>Batterier</i>	18
<i>Bromshjulslagring</i>	18
<i>Vevlager</i>	18
<i>Transport</i>	18
<i>Bromsbandsbyte</i>	18
<i>Bromsbana</i>	18
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	19
<i>Frigångskrans</i>	20
Reservdelslista	21

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



Tack för att du valt en testcykel från Monark!

Perfekt position är viktigt för att en prestation ska nå sitt maximum och ökar möjligheterna till en perfekt prestation. De nya inställningsmöjligheterna, tillsammans med en uppdaterad belastningsreglering, gör Monarks välrenommerade cykelkänsla snäppet bättre.

- RT2 är utrustad med en helt nyutvecklad manuell belastningsreglering, belastningen regleras via en reglagearm som sitter på styret
- RT2 kan kalibreras, både mekaniskt och elektroniskt
- RT2 har inbyggd pulsmottagare i displayen och den kan användas med ett separat pulsbälte som finns att köpa till som tillbehör



OBS!

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

Produktinformation

Fakta

OBS! Innan du börjar använda recumbenten - kom ihåg att ta bort eventuella transportskydd.

Tekniska specifikationer

Längd	1900 mm
Bredd	680 mm
Höjd (max vid display)	1065 mm
Höjd (max vid sits)	1000 mm
Vikt	87 kg
Vikt bromshjul	20 kg
Max användarvikt	250 kg
Ytbehandling	Pulverlack
Rostskydd	Grundpulverlack på utsatta partier

Uteffekt

Kontinuerlig (50-100 rpm)	4-700 W
Peak (vid rpm)	1400 W (200 rpm)
Minsta inkrement	1 W

Rekommenderade tillbehör

- Kalibreringsvikt, 2 och 4 kg
- Pulsbälte
- Nätadapter

Tekniska data nätadapter (tillbehör)

Inspänning: 100-240 V AC; 50-60 Hz; 1,4-0,7 A.

Utspänning: 12V DC; 5,0 A; 60 W max.

Polaritet: + i mitten, se *fig: Polaritet*.

Art. nr: 9311-9311-1 och lämplig nätkabel, se reservdelslista.



Fig: Polaritet

OBS!

Kontrollera att den spänning som anges på apparaten överensstämmer med den lokala nätspänningen innan du ansluter apparaten.

Serienummer

Serienumret är placerat på maskinskylt(5) enligt *fig: Översikt*.

Förberedelser

RT2 är mekaniskt kalibrerad från fabrik. Användaren vill kanske ändå kontrollera detta. För tillvägagångssätt, se avsnitt "Kalibrering".

Sätt i batterierna i displayen. Om du använder nätadapter, koppla först kabeln från nätadaptern till strömanslutningen(5) på cykelns högra sida, se *fig: Översikt*. Koppla därefter in nätadapterns nätkabel i vägguttaget.

Genomför elektronisk kalibrering som beskrivs i avsnittet "Kalibrering". Provtrampa recumbenten. Fungerar den som den ska är den klar för användning.

Monark Exercise AB rekommenderar att du gör en mekanisk kalibrering en gång om året för att säkerställa cykelns precision.

Effektmätning på vev eller bromshjul

Monarks cyklar mäter effekten i bromshjulet, vilket gör att det tillkommer en friktion på 6-8 % om man mäter effekten i tramporna (mäts effekten i vevaxeln är skillnaden 4-5 %). Dessa procent tillkommer i första hand på grund av friktionen i kedja, pedaler och lagringar.

RT2 är inställd för effektmätning på bromshjulet. Cykeln går att ställa om till att arbeta med effekt i trampa/vevaxel (cykelkonstanten).

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.

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.

Vi har valt den ovan angivna formeln som vi tror överensstämmer med de resultat som erhållits för en vanlig cykelställning.

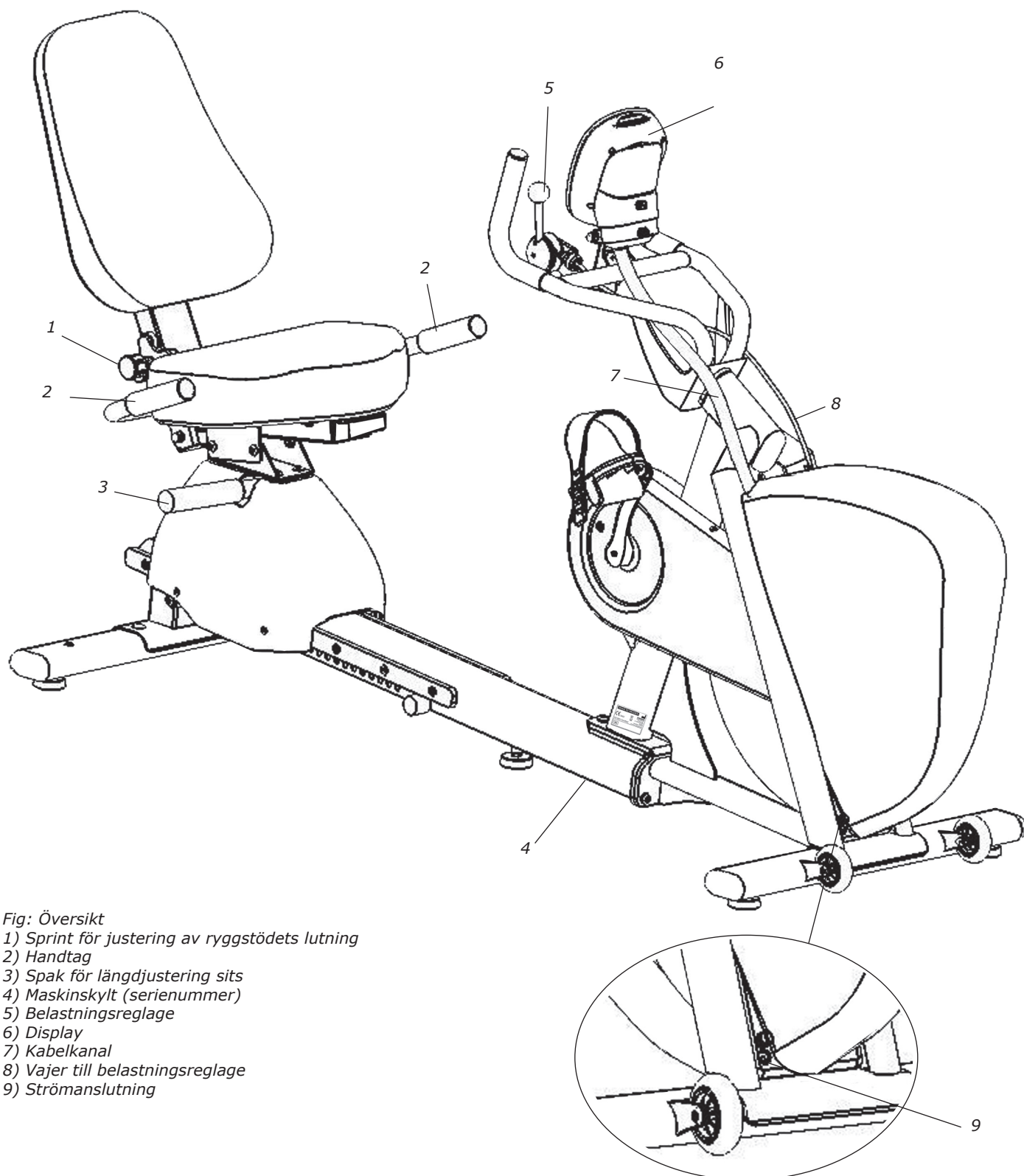


Fig: Översikt

- 1) Sprint för justering av ryggstödet lutning
- 2) Handtag
- 3) Spak för längdjustering sits
- 4) Maskinskylt (serienummer)
- 5) Belastningsreglage
- 6) Display
- 7) Kabelkanal
- 8) Vajer till belastningsreglage
- 9) Strömanslutning

Cykelinställningar

Recumbentens justeringsmöjligheter

Vev	Stål, 52T, 170 mm standard, 172,5 mm tillval
Pedaler	9/16" med fotrem
Sits	Recumbentsits
Styre	Ej justerbart recumbentstyre
Avstånd sits - styre	80-470 mm

Recumbentinställningar

När du ska cykla på recumbenten ska du anpassa avståndet till pedalerna så att du får en behaglig sittställning. Du kan justera sitsen i längsled genom att lyfta spaken på höger sida och skjuta sitsen framåt/bakåt. När du hittat rätt läge, släpp spaken och se till att den låses (ett klick hörs).

Om du vill ändra ryggstödet lutning, dra ut spaken på höger sida och hjälp till med den andra handen att ändra lutningen. När du hittat rätt lutning, släpp spaken och se till att den låses (ett klick hörs). Se *fig: Justeringar*.

Daglig kontroll

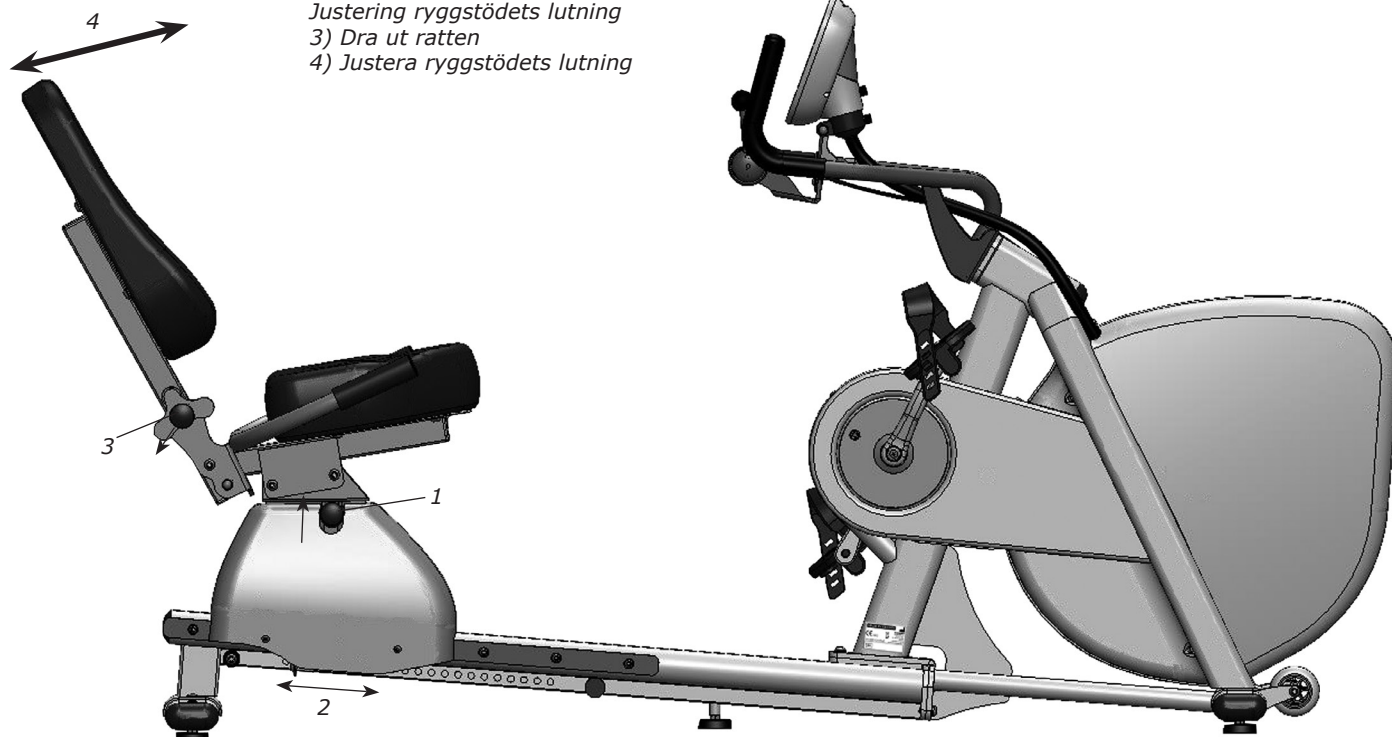
Följande kontroller säkerställer att recumbenten fungerar för dagligt bruk.

- Kontrollera pulsfunktionen om du använder pulsbalte, se avsnitt.
- Kontrollera bromskraften genom lägga på viss belastning och kontrollera att så sker.
- Trampa runt pedalerna och kontrollera att det erhålls en rimlig rpm - kontrollera mot klocka. Känn efter så att pedalerna går jämnt och fint. Lyssna efter missljud. Åtgärda vid behov.
- Justera sitsen och kontrollera att den sitter fast och att justeringen fungerar som den ska.
- Kontrollera att stödbenen sitter fast genom att gunga på cykeln. Skruva åt vid behov.

Om du under den dagliga kontrollen hittar något som inte stämmer och som du själv inte kan åtgärda, var god kontakta service.

Fig: Justeringar
Längdjustering sitsen
1) Lyft spaken
2) Flytta hela sitsen framåt/bakåt

Justering ryggstödet lutning
3) Dra ut ratten
4) Justera ryggstödet lutning



Pulsfunktion

Användarens hjärtfrekvens kan mätas med pulssensorer som finns i handtagen vid sitsen (vissa modeller) eller med pulsbälte som känner av pulsslagen från hjärtat. Pulsbälte ANT+ finns som tillbehör.

Problemfri pulsmätning kräver att pulsbältet är rätt placerat. Se till att huden är rengjord där bältet ska placeras. När bältet tagits på ska dess logo 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 pulsbälte*. Fukta elektroderna innan användning, se *fig: Elektroder baksida pulsbälte*.

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

Pulsstandard (pulsbälten)

Följande pulsstandard/pulsbälten kan användas:

- Standard okodade 5K-bälten (5-5,6 kHz)
- Bälten med endast ANT+

Short range ANT+: 0,6-0,8 m

Long range ANT+: 4-5 m

Range 5K: 0,8 m

Koppla ihop display och pulsbälte

Normalt kopplar displayen automatiskt till det första ANT+-bältet inom "short range" och visar den pulsfrekvensen tills bältet är utanför "long range". Om det inte finns något ANT+-bälte men ett 5K-bälte inom "short range", visas den 5K-pulsfrekvensen tills signalen går förlorad.

ANT+ är prioriterat och väljs i första hand av displayen. 5K är diskriminerat, men efter 30 sekunder med bara 5K är displayen låst till detta bälte så länge som du inte förlorar signalen.

Monark Exercise AB rekommenderar att du använder ANT+-bälte för bästa funktion.

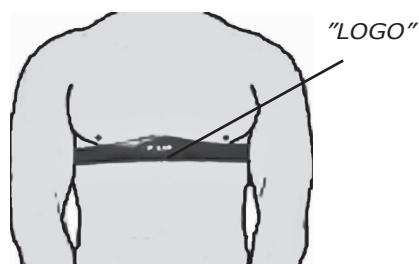


Fig: Placering pulsbälte

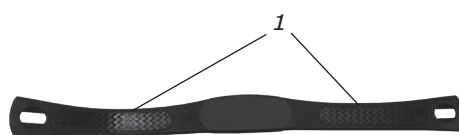


Fig: Elektroder baksida pulsbälte (1)

Displaybeskrivning

Display	
Pedalvarv (RPM)	trampvarv/min
Hjärtfrekvens (HR)	slag/min
Tid (TIME)	min:sec
Arb.belastning (WATT alt. kpm/min)	Watt
Hastighet	km/h
Sträcka	km
Kalorier (KCAL)	kcal
% Max HR	%

Batterier: 4 x 1.5 V, R14

Lagringstemperatur: -10° C - +60° C

Arbetstemperatur: 0° C - +50° C

OBS! Uppladdningsbara batterier kan ej användas!

Om du använder nätadapter kan du inte ha batterier i displayen!

Displayen har följande funktioner:

- Inställning för olika mätenheter
- Displayen kan kalibreras för att ge rätt arbetsbelastning
- Personliga uppgifter för ålder, maxpuls, vikt och kön kan ställas in
- Dessutom finns en USB-port för kontinuerlig utmatning av data till en externt uppkopplad PC
- På displayen visas även aktuell puls som procent av maximal puls
- Effekten är varvtalsberoende

Ansluta PC

Du kan ansluta en PC till displayen. Detta sker via USB-kontakten(8) i *fig: Display*. I displayen visas då "PC" och aktuell RPM. Även HR visas om du använder pulsbälte. I PC-mjukvaran loggas dina värden, men belastningen kan du inte ändra där utan den reglerar du via belastningsreglaget.

Lämplig mjukvara kan du ladda ner från vår hemsida: www.monarkexercise.se.

Batterisymbol

Vid en batterispänning på 4,5 V tänds batterisymbolen i displayen. Då räcker batterierna för ungefär en veckas användning.

Vid en batterispänning på 4,0 V blinkar batterisymbolen i displayen och ett kort pip hörs en gång per minut. Då räcker batterierna för ungefär en dags användning.

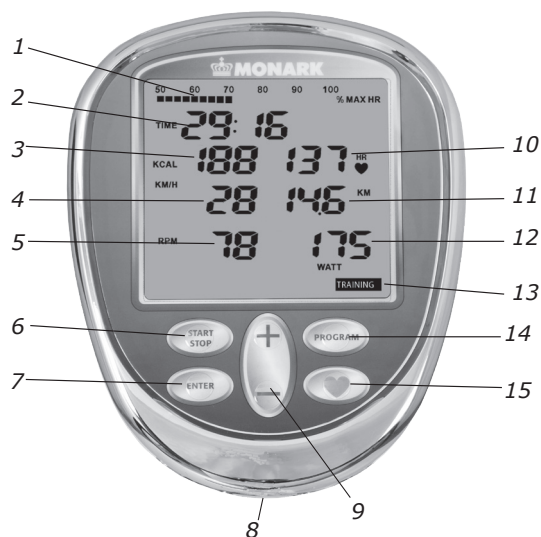


Fig: Display (Training)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) % maxpuls | 9) (+/-)-knapp |
| 2) Tid | 10) Pulsfrekvens (HR) |
| 3) Kcal (uppskattat) | 11) Sträcka (km) |
| 4) Hastighet km/h | 12) Belastning (Watt) |
| 5) Trampvarv (rpm) | 13) Program |
| 6) START STOP | 14) PROGRAM |
| 7) ENTER | 15) HJÄRT-knapp |
| 8) USB-kontakt | |



Viloläge

Viloläge aktiveras efter 10 minuter om du inte trycker på någon knapp eller om ingen rpm registreras. Detta för att spara på batterierna.

Alla inställningar sparas, men för att skydda din personliga integritet raderas de personliga inställningarna.

Displayen vaknar upp igen när du trycker på någon knapp eller rpm registreras. Displayen går direkt till 'Quick start' (se separat avsnitt).

Belastningsreglering

Belastningen justeras med hjälp av reglagespaken(1) som sitter på styret. A är lätt belastning, F är tung belastning.

Finjustering av belastningen görs med hjälp av vajerjusteringen(2). Se *fig: Belastningsreglering*.

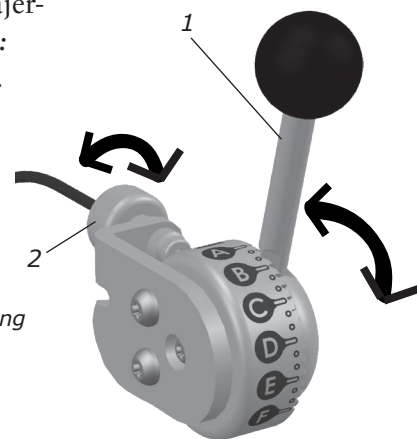



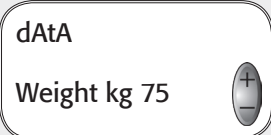

Fig: Belastningsreglering


- 1) Reglagespak
- 2) Vajerjustering

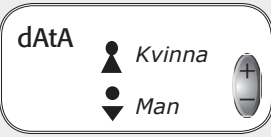

Personliga inställningar


Vanligtvis ombeds du ställa in de persondata som behövs när du startar ett program eller ett test. Dessa data kan också ställas in innan, under t.ex. "Uppvärmning" i Training-programmet med denna funktion.



 Tryck ENTER för att komma in i menyn för Personliga inställningar.


Ställ in vikt  Weight kg 75 

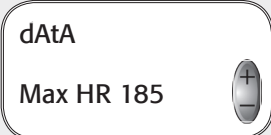




Ställ in kön  Kvinna  Man



Ställ in ålder  Age 35 



Ställ in max HR  Max HR 185 
Displayen föreslår en beräknad max HR baserad på din ålder (220-ålder). Ändra om så önskas.



Displayen återgår till startvyn.

Inställningarna sparas tills displayen övergår i viloläge. När displayen vaknar upp har de personliga inställningarna ändrats till standardvärden (detta för att skydda din personliga integritet).

Alternativ belastning / visning av kraft


Displayen visar belastningen i Watt (standard). Om du vill visa belastningen i kpm/min istället, tryck på HJÄRT-knappen i 5 sekunder, "WATT" blinkar. Då kan du skifta mellan WATT, KPM/MIN och aktuellt kp-värde med hjälp av (+/-)-knappen. Tryck ENTER eller vänta i 10 sekunder för att bekräfta och avsluta inställningen.

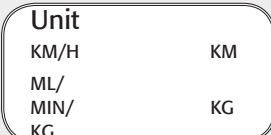
OBS!


Även om du valt kp som enhet är det effekten i Watt som värdet beräknas på.

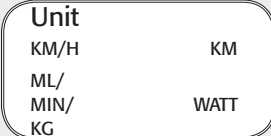
Den visade kpm/min är en förenklad beräkning (1 kp = 10 N) enligt Åstrands tabeller.


(Dock är det visade kp-värdet korrekt och inte avrundat som ovan. Vid alla beräkningar i displayen används det exakta värdet, 1 kp = 9,80665 N.)

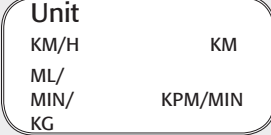
 Tryck på HJÄRT-knappen i 5 sekunder.


Ställ in enheter  Unit KM
KM/H KM
ML/MIN/ KG
KG




Du kan skifta mellan dessa olika enheter.  Unit KM
KM/H KM
ML/MIN/ WATT
KG



När den enhet du vill använda visas, tryck ENTER för att bekräfta.  Unit KM
KM/H KM
ML/MIN/ KPM/MIN
KG



 Displayen återgår till startvyn.

OBS!
När du trycker på HJÄRT-knappen börjar displayen söka efter en pulssignal.

Användarinställningar

Här gör du individuella justeringar för att optimera cykeln för dina behov vid första uppstart samt vid behov.

Tryck **PLUS och PROGRAM** under 5 sekunder för att ange användarinställningar.

Ställ in enheter

Unit
KM/H KM
ML/ +
MIN/ -
KG -

ENTER

Ställ in cykelkonstanten

ConStAnt
1.00

ENTER

Ställ in metronomtakten

CAEnCE
60

ENTER

Ställ in cykel-ID

Id00

ENTER Displayen återgår till startvyn.

Om **START STOP** trycks in, eller om ingen knapp trycks in under 20 sekunder (i alla steg), sparas ändringarna och displayen återgår till det normala med de nya inställningarna aktiva.

Units - vilka enheter du vill använda

Kg, km, km/h, ml/min/kg är standard. Du kan skifta mellan de olika enhetskombinationerna med (+/-)-knappen.

- Kg, km, km/h, ml/min/kg (standard)
- Kg, km, km/h, METS
- Lbs, miles, miles/h, ml/min/kg
- Lbs, miles, miles/h, METS

Cycle constant

Cykelkonstanten är som standard ställd på 1.00. Ändra med hjälp av (+/-)-knappen.

När cykelkonstanten är ställd på 1.00 mäts belastningen vid bromshjulet. Detta används i Åstrand-test, YMCA etc.

När cykelkonstanten är ställd på 1.05 mäts belastningen vid veven. Detta används ofta på elektroniskt bromsade cyklar.

Metronome cadence

Metronomens dioder visar trampvarv (rpm) relativt det inställda referensvärdet. Metronomen är placerad på baksidan av displayen. Standardvärdet är 60 och kan justeras med (+/-)-knappen. Den gröna dioden i mitten blinkar två gånger för varje trampvarv som hjälp till att hålla rätt tramptakt, se *fig: Display* och *fig: Metronom*.

Displayen är vändbar så att cyklisten inte ser värdena i displayen utan endast ser de blinkande dioderna (för att kunna hålla rätt tramptakt).

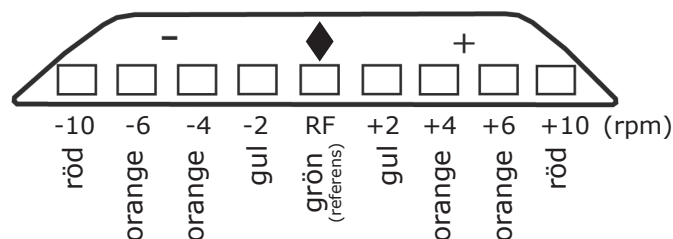


Fig: Metronom

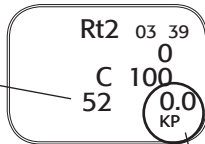
BikeID

Detta ID är en parameter som PC-programmet kan fråga efter och som används för att identifiera eller numrera cyklar när flera cyklar kontrolleras av samma PC eller liknande.

Kalibrering

Aktuellt potentiometervärde

Aktuellt potentiometer värde



Nästa kalibreringspunkt

För bästa funktionalitet rekommenderar vi ett potentiometervärde mellan 40 och 60 vid 0 kp.

Felmeddelande:

CalErr - om värdet är utanför fönstret.

Fig: Belastningsenhet

- 1) Tryckarm
- 2) Tryckrulle
- 3) Potentiometer
- 4) Linhjul
- 5) Vajerlås
- 6) Vajerjustering

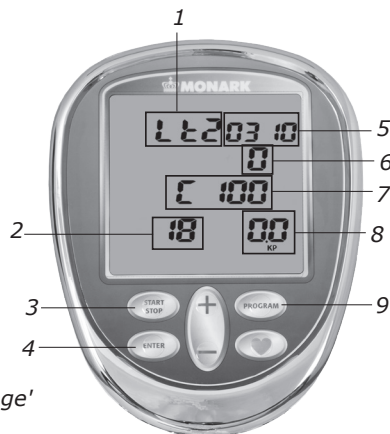
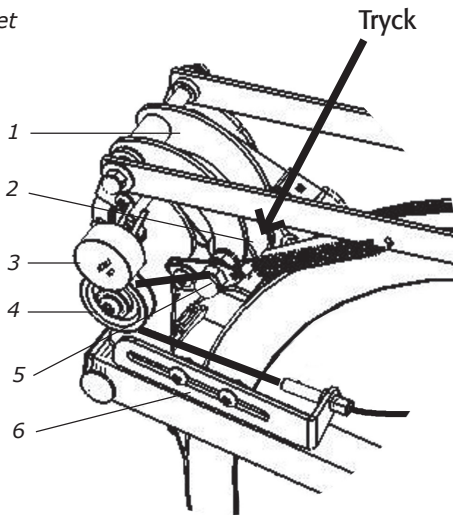


Fig: Display 'Kalibreringsläge'

- 1) Cykelmodell
- 2) Aktuellt potentiometervärde
- 3) START STOP-knapp
- 4) ENTER-knapp
- 5) Programversion
- 6) Antal användartimmar
- 7) Cykelkonstant
- 8) Kalibreringspunkt
- 9) PROGRAM-knapp

Monark Exercise AB rekommenderar att du gör en mekanisk kalibrering en gång om året för att säkerställa cykelns precision.

OBS!

Kalibrering kan endast göras från displayen!

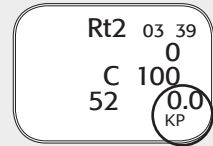
För att kalibrera cykeln måste du ha en 2 kg och en 4 kg kalibreringsvikt. Dessa finns som tillbehör.

- Ställ belastningsreglaget till minsta belastning
- Ta bort kåpan över bromshjulet
- Tryck ner tryckrullen och lyft av vajern från det svart linhjulet (under potentiometern) så att tryckarmen går upp helt och lossar bromsbandet, se fig: *Belastningsenhet*.

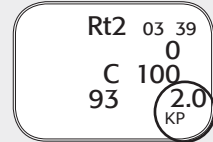


Tryck **START STOP** och **PROGRAM** i två sekunder för att starta kalibreringsläget.

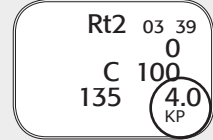
Kontrollera potentiometervärdet vid 0 kp. Det behöver inte vara samma som visas här i bilden, då det endast ska ses som ett exempel.



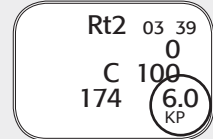
Häng på 2 kg kalibreringsvikt i kroken på fjädern.



Häng på 4 kg kalibreringsvikt i kroken på fjädern.



Häng på 6 kg (eller 2 + 4 kg) kalibreringsvikt i kroken på fjädern.



Två korta pip hörs och kalibreringen är klar.

Lyft av vikterna, återmontera vajern på samma sätt som tidigare och sätt tillbaka kåpan över bromshjulet.

Cykeln är klar att användas.



Om du startat kalibreringsläget men ångrar dig, kan du trycka **START STOP** för att avsluta utan att spara.

(Om du däremot tryckt **ENTER** har kalibreringen påbörjats och måste då också fullföljas.)

Training

PROGRAM **TRAINING**

Personlig data kan ställas in för HR beräkning (standard HR är 185). Se Personliga inställningar.

START STOP

Starta Training-programmet

TIME		
KCAL		HR
KM/H		KM
RPM		WATT

START STOP

Stoppa Training-programmet

För att avsluta training-programmet, tryck **START STOP** och resultaten visas på tre sidor

Genomsnittligt värde		Min värde		Max värde	
TIME	tot	TIME	Lo	TIME	Hi
KCAL	HR	KCAL	HR	KCAL	HR
KM/H	KM	KM/H	KM	KM/H	KM
RPM	WATT	RPM	WATT	RPM	WATT

Intervallträning
Du kan träna intervaller genom att flytta belastningsreglaget mellan två förvalda lägen, t.ex. B och E.

ENTER Tryck ENTER (i 5 sekunder under test) och ett nytt test startas med samma inställningar.

START STOP Tryck START STOP (i 5 sekunder under test) och testet återställs.



QUICK START

'Quick start' kan användas som ett eget program. (Om **START STOP** trycks in aktiveras **TRAINING**-programmet.)

Programmet är aktivt och startar med grundbelastningen, justera med reglagespaken. Ingen tid räknas så testpersonen kan värma upp, använda det som 'quick start' eller träning utan att några värden loggas.

TRAINING

Tryck **START STOP** i 'Quick start' och displayen börjar visa, räkna och logga värden. Tryck **START STOP** igen och testet avslutas och resultatet visas på tre sidor i displayen som du skiftar mellan genom att trycka (+/-)-knappen.

Belastningsreglering

Belastningen justeras med hjälp av spaken som sitter på styret. Från A som är lätt belastning till F som är tung belastning.

PROGRAM

METS

START
STOP

dAtA

Ställ in vikt

Weight kg 75 +

ENTER

dAtA

Ställ in ålder

Age 35 +

ENTER

dAtA

Ställ in max HR

Displayen föreslår en beräknad max HR baserad på din ålder (220 - ålder). Justeras om önskas.

Max HR 185 +

ENTER

TIME

Starta METS-programmet

METS	HR
RPM	L/MIN
METS	WATT

START
STOP

TIME

Stoppa METS-programmet

METS	HR
RPM	L/MIN
METS	WATT

För att avsluta testet, tryck START STOP och resultaten visas på tre sidor

Genomsnittligt värde	Min värde	Max värde																								
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">TIME</td> <td style="width: 50%;">tot</td> </tr> <tr> <td>METS</td> <td>HR</td> </tr> <tr> <td>RPM</td> <td>L/MIN</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">METS</td> <td style="text-align: center;">WATT</td> </tr> </table> </div>	TIME	tot	METS	HR	RPM	L/MIN	METS	WATT	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">TIME</td> <td style="width: 50%;">Lo</td> </tr> <tr> <td>METS</td> <td>HR</td> </tr> <tr> <td>RPM</td> <td>L/MIN</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">METS</td> <td style="text-align: center;">WATT</td> </tr> </table> </div>	TIME	Lo	METS	HR	RPM	L/MIN	METS	WATT	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">TIME</td> <td style="width: 50%;">Hi</td> </tr> <tr> <td>METS</td> <td>HR</td> </tr> <tr> <td>RPM</td> <td>L/MIN</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">METS</td> <td style="text-align: center;">WATT</td> </tr> </table> </div>	TIME	Hi	METS	HR	RPM	L/MIN	METS	WATT
TIME	tot																									
METS	HR																									
RPM	L/MIN																									
METS	WATT																									
TIME	Lo																									
METS	HR																									
RPM	L/MIN																									
METS	WATT																									
TIME	Hi																									
METS	HR																									
RPM	L/MIN																									
METS	WATT																									

ENTER

Tryck ENTER (i 5 sekunder under test) och ett nytt test startas med samma inställningar.

START
STOP

Tryck START STOP (i 5 sekunder under test) och testet återställs.



Under testet beräknas och visas kontinuerligt METS och l/min.

Beräkning

METS-värden visas och beräknas från aktuell belastning. De två VO₂-värdena som visas under testet beräknas kontinuerligt efter genomsnittsvärdet under 5 sekunder.

Formeln som används (värden från ÅSTRAND originaltabell) för att beräkna VO₂ vid olika belastningar är:

$0,2333...l/kpm = 0,01428 l/W$ (2,8 l/min vid 1200 kpm)

Detta är enligt Åstrand-tabellen mellan 150 W och 300 W, och en god approximation för 15-700 W, och en kadens på cirka 50-65 rpm.

Referenser/litteratur:

- Åstrand P-O, "Ergonomi - konditionsprov", Monark Sverige
- Åstrand I, "Aerobic work capacity in men and women with special reference to age", Acta Physiol Scand. 49 (suppl. 169), 1960
- Åstrand P-O, "Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age", Munksgaard, Köpenhamn, 1952.
- Åstrand P-O, Rodahl K, "Textbook of Work Physiology", McGraw-Hill, New York, 1970.

Felsökningsguide

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Displayen tänds ej	<ul style="list-style-type: none"> Inga batterier i displayen. Kontrollera sladdar och inkopplingar. Ej ström i vägguttag (om nätadapter används). Kontrollera så att säkringar är hela. Rätt nätadapter om sådan används? Kontrollera att informationen (spänning, ström, polaritet, AC/DC) under avsnitt "Fakta" överensstämmer med den nätadapter som används.
Ingen arbetsbelastning	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollera kalibreringen. Kontrollera att bromsbandet är påhängt i utjämningsfjädern.
Ingen pulsfrekvens visas	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollera att batteriet är ok i pulsbeltet genom att fukta tummarna och klicka på elektroderna, ett svagt ljud ska då höras vid batteriluckan alt. att pulsvärden ska synas i displayen. Kontrollera att bältet sitter korrekt på testpersonen, se <i>fig. Placering pulsbalte</i> i avsnitt "Pulsfrekvens", och att bältet är tillräckligt åtdraget. Fukta elektroderna, i svåra fall kan det vara nödvändigt att använda gel alt. någon droppe diskmedel blandat i vatten. Pulssignalens styrka varierar från person till person, testa bältet även på en person som man vet har en bra pulsåtergivning med pulsbalte. Kontrollera att det inte finns något glapp i kablar. Använd en annan mottagare (t. ex. pulsklocka eller annan cykeldisplay) för att kontrollera bältet.
Oregelbunden puls	<ul style="list-style-type: none"> 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 starkströmkablar, 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.
Ingen trampvarvsindikering (rpm)	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollera att kabeln är korrekt ansluten.
Kraften kan inte kalibreras	<ul style="list-style-type: none"> Potentiometerns axel är inte fäst i pendelaxeln, dra åt skruven. Potentiometern feljusterad.
Det knäpper till vid varje tramptag (ökar med belastningen)	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollera att eventuella transportskydd är borttagna samt att inget ligger emot vev - kedja - hjul - förutom bromsbandet.
Det knäpper och knakar när man trampar	<ul style="list-style-type: none"> Slacka kedjan en aning.

Service

Observera att denna servicetext 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:

- Håll alltid cykeln ren och välsmord (1 ggr/v).
- Ytbehandla då och då med något rostskyddsmedel, speciellt när den är rengjord och ytorna torra. Framst bör man skydda kromade och zinkade delar, men även lackerade delar mår bra av samma skydd (4 ggr/år).
- Vid behov kan cykeln ytdesinficeras. Använd då ett isopropanolbaserat preparat. Använd en fuktad men ej blöt trasa eller svamp till att torka av ytorna du vill desinficera.
- Kontrollera med jämna mellanrum att pedalerna är ordentligt åtdragna mot vevarmarna (åtdragningsmoment 35-45 Nm). Om inte kommer gängorna i veven att skadas (4 ggr/år).
- När cykeln är ny är det viktigt att efterdra pedalerna efter 5 timmars användning.
- Känn efter så att pedalerna roterar mjukt och att pedalaxeln är ren från diverse smuts (4 ggr/år).
- Kontrollera att vevarmarna är ordentligt fastdragna på vevaxelns fyrkantsfattning, efterdra vid behov (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 bromshjul 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.

Bromshjulsagring

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 kassettevulager 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 åtspant.

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 lindhål 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".

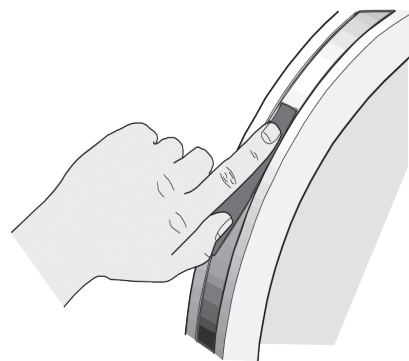


Fig: Bromsbana

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 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.

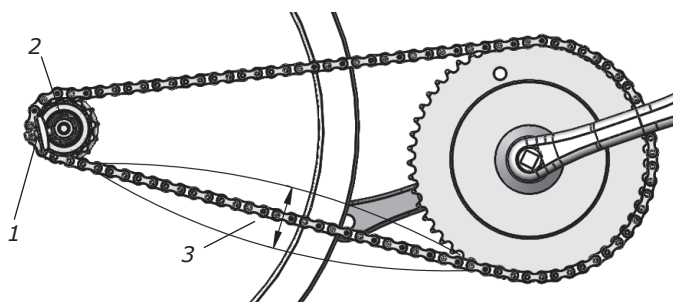


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

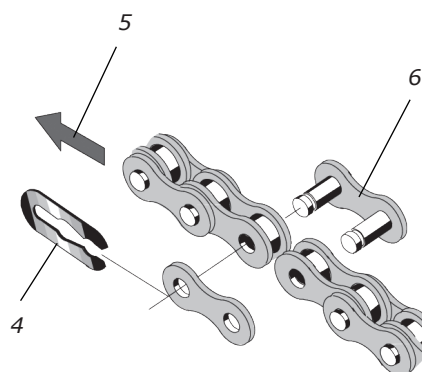


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

Frigångskrans

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

Lossa axelmutterarna 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

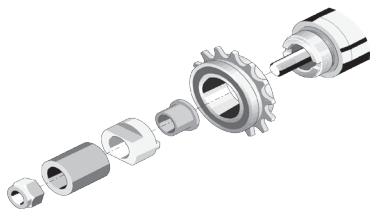
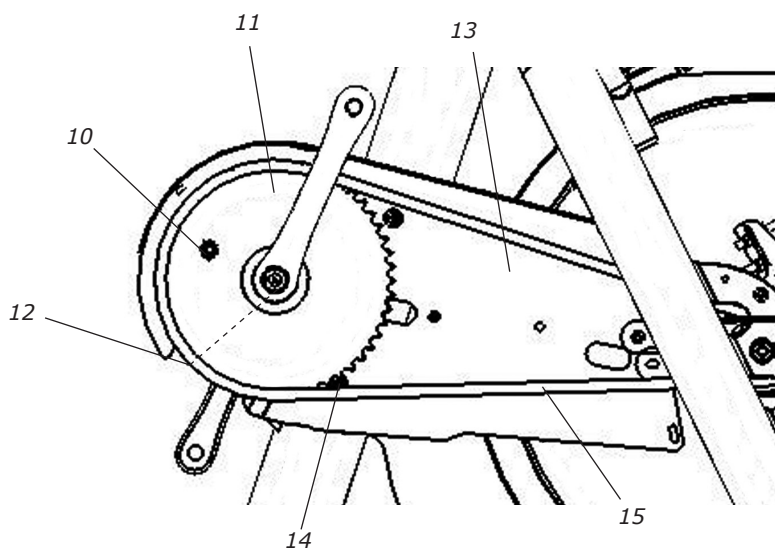
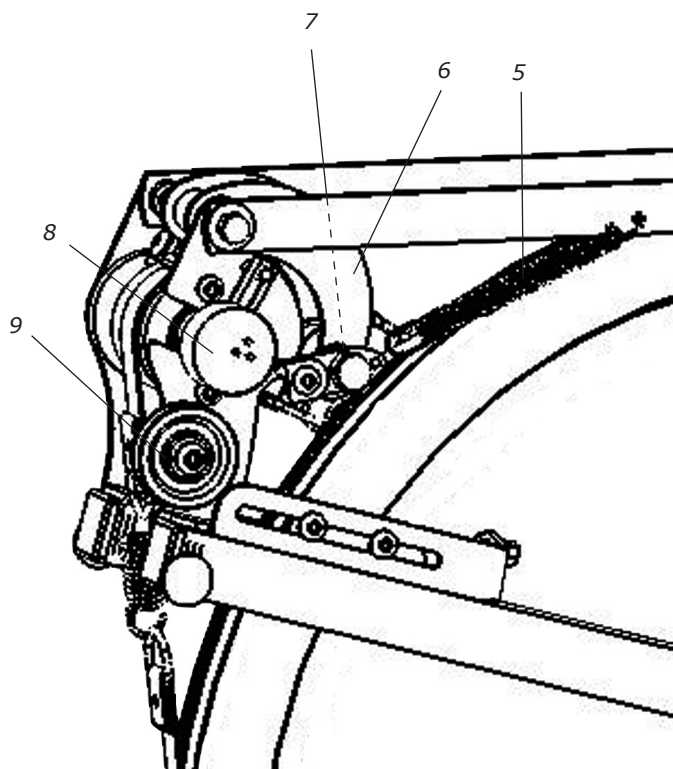
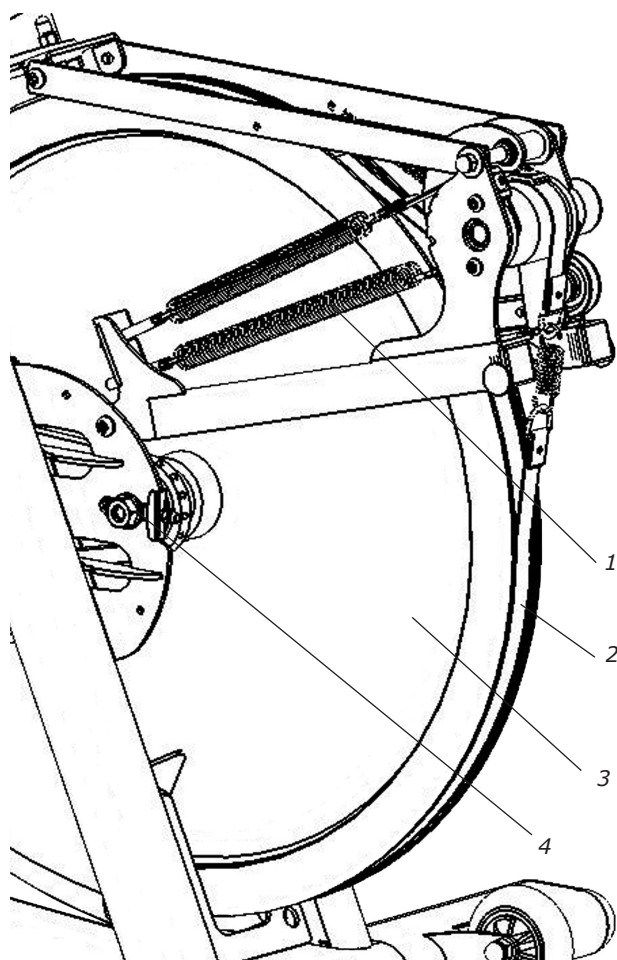


Fig: Navmontage

Reservdelslista



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	2	9125-86	Fjäder	9	1	9384-27	Linhjul
2	1	9311-73	Bromsband T-modul, komplett	10	1	9326-164	Magnet
3	1	9300-3	Bromshjul, komplett	11	1	9300-430	Vevsats stål, 52T, 170 mm
4	1	9300-24	-Bromshjulsupphängning, kompl.	12	1	9300-340	Kassettvevlager 68/122 mm
5	1	9100-20	Fjäder till tryckarm	13	1	9311-6	Kedjeskydd
6	1	9311-59	Tryckarm	14	1	9311-161	Sensor med kabel
7	1	9328-43	Spännarm	15	1	9300-104	Kedja 9300, 104 L, inkl. lås
8	1	9311-67	Potentiometer				

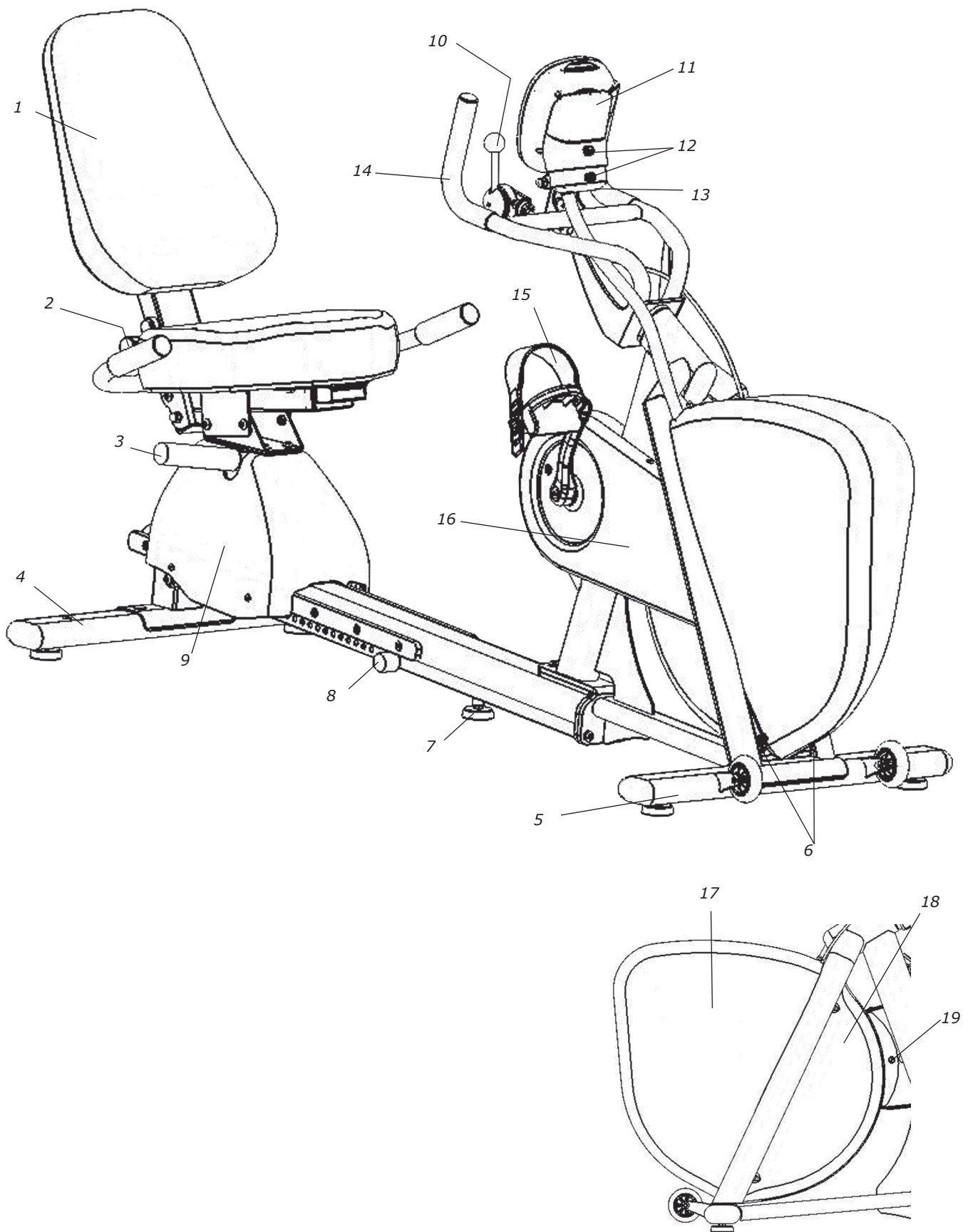




Bild: Nätadapter utan nät-kabel (tillbehör)



Bild: Pulsbälte Garmin ANT+ (tillbehör)

Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9329-3	Sits för recumbent, komplett	10	1	9311-8	Manuellt belastningsreglage RT, kompl.
2	1	9308-133	-Låsrott		1	9311-44	-Vajerjustering
3	1	9326-97	Spak för justering längd		1	9311-45	-Gummikula 32/M8, svart
4	1	9301-145	Stödrör bakre, komplett	11	1	9311-167	Display RT2
	2	9309-51	-Ändavslutning		1	9311-160-1	-Batterilucka, silver
	2	9328-26	-Gummistödfot med skruv M8	12	2	9000-104	Polskruv M5x12, svart
5	1	9301-155	Stödrör främre, komplett	13	1	9326-804	Ändavslutning med hål, svart
	2	9309-51	-Ändavslutning	14	1	9311-86	Styre för recumbent, komplett
	2	9328-26	-Gummistödfot med skruv M8	15	1	74435-1	Pedaler recumbent, par
	2	9328-37	-Transporthjul, komplett	16	1	9311-36	Sidokåpa bakre, höger
6	2	9000-103	Polskruv M5x12, vit	17	1	9311-610	Frontkåpa RT
7	1	9328-26	Gummistödfot med skruv M8	18	1	9311-37	Sidokåpa bakre, vänster
8	1	9311-142	Stopp	19	1	9000-103	-Polskruv M5x12, vit
9	1	9327-84	Huv till recumbent				

Tillbehör

Art. nr.	Beskrivning	Art. nr.	Beskrivning
9311-9311-1	Nätadapter utan nätkabel	9311-9315	Kabel för nätadapter, AUS
9311-9312	Kabel för nätadapter, EU	9000-211	Kalibreringsvikt 4 kg
9311-9313	Kabel för nätadapter, UK	9000-212	Kalibreringsvikt 2 kg
9311-9314	Kabel för nätadapter, US	9311-75	Pulsbälte, Garmin ANT+



CE 0402

Version 1804
Art. nr: 7950-380