

MONARK
LT2

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.

Vid användning av pulsbälte bör du tänka på att elektromagnetiska vågor kan störa pulssignalen. Mobiltelefoner och liknande ska därför inte användas i närheten av cykeln vid användande av pulsbälte.

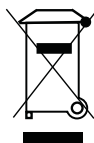
Vid behov av service, underhåll och reservdelslista hänvisar vi till vår servicemanual. Du kan också kontakta din återförsäljare.

Max användarvikt 180 kg.

Innan du använder din nya cykel ber vi dig läsa igenom användarinformationen noggrant och spara den för framtida bruk.

OBS!

Om du vill utföra aeroba eller anaeroba tester med hjälp av denna produkt bör du ha relevant kunskap. Vi hänvisar därför till relevant litteratur som beskriver testförfarande samt analys av uppmätta resultat.

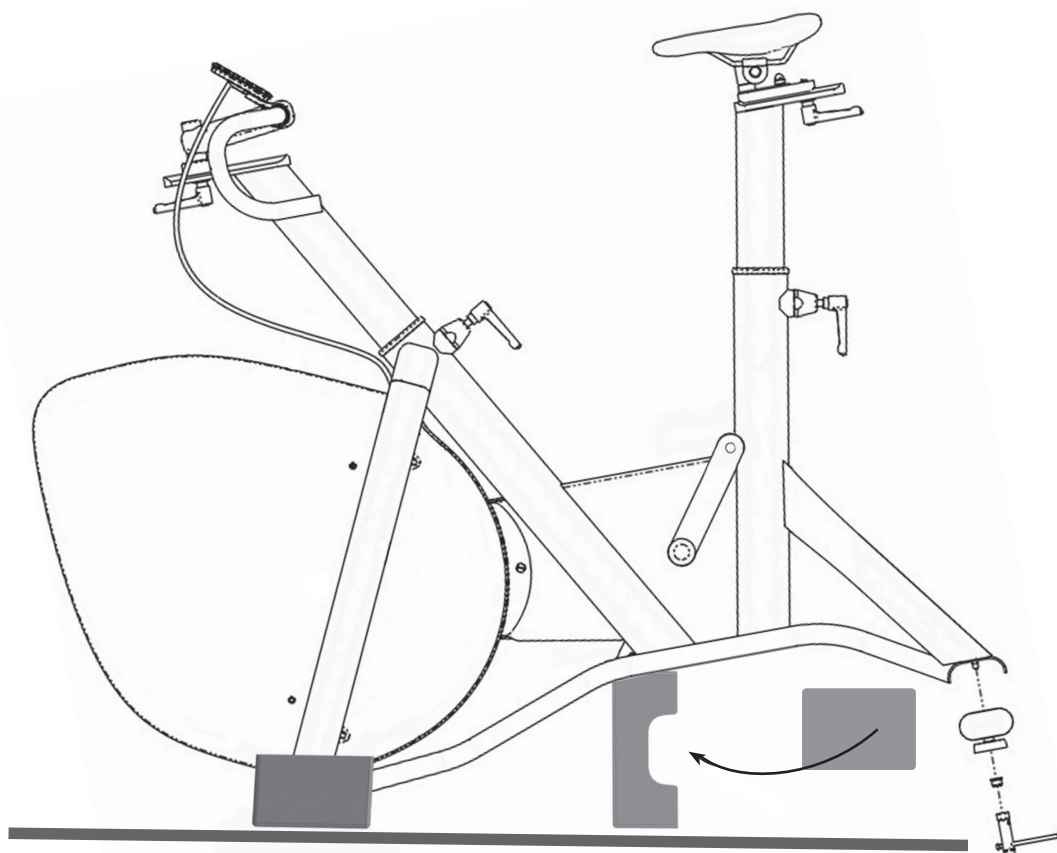


Om produkten eller dess förpackning är försedd med denna symbol, skall den inte hanteras som hushållsavfall. Den skall i stället lämnas till ett lämpligt insamlingsställe för återvinning av elektriska och elektroniska apparater.

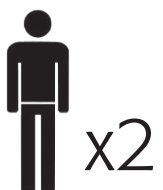
1)



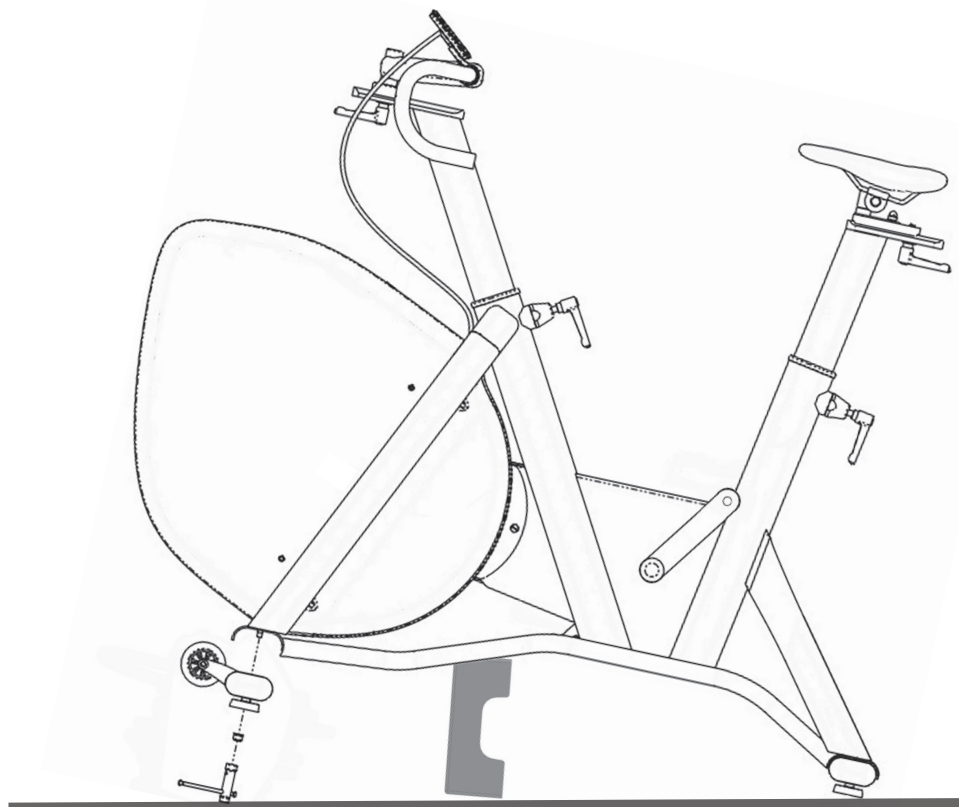
2x



2)



2x

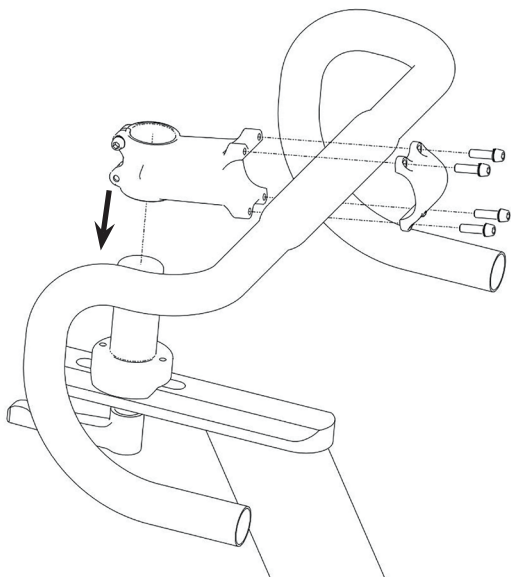


3)

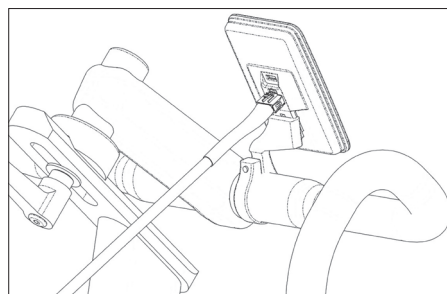
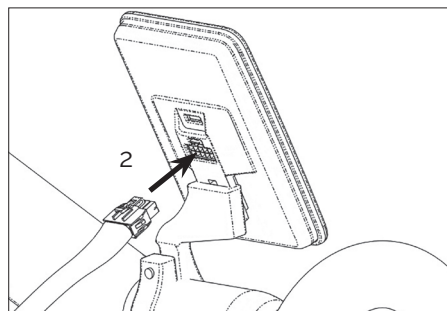
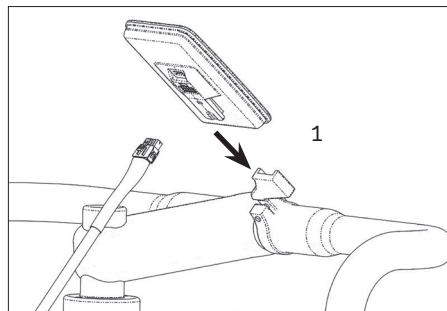


OBS!

Styrstammen måste vara isatt minst 10 cm i ramen.
 Detta är markerat med "MAX" på styrstammen.



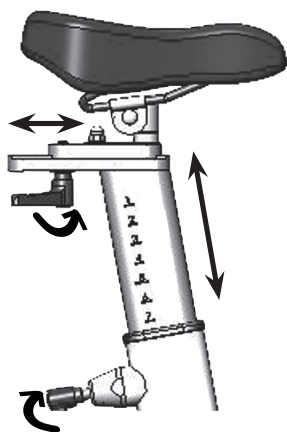
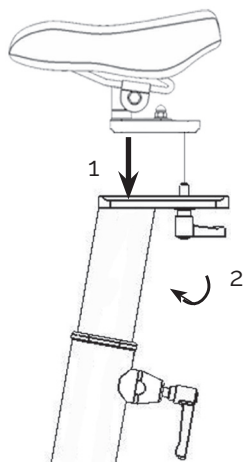
4)



5)

OBS!

Sadelstolpen måste vara isatt minst 10 cm i ramen.
 Detta är markerat med "MAX" på sadelstolpen.



6)



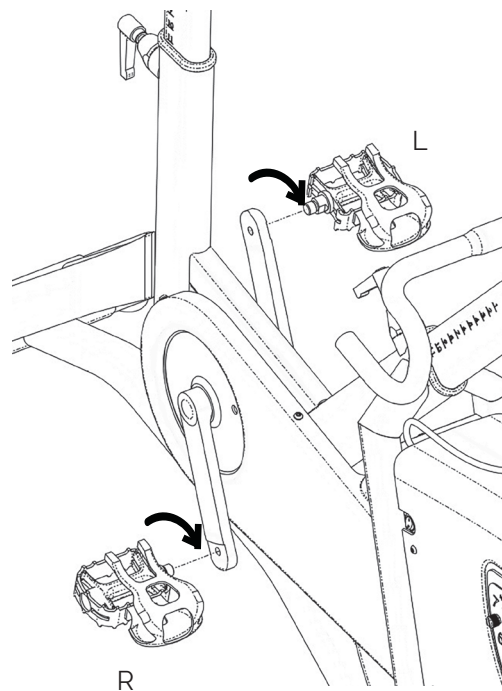
1x R



1x L



1x



OBS!

När cykeln är ny, eller om du bytt ut pedalerna, måste de efterdras efter 5 timmars användning.

DISPLAY

Displayen startar upp när du ansluter nätadaptern till vägguttaget. Har displayen gått ner i viloläge startar den upp när du börjar trampa.

Starta träningen genom att trycka på "kör"

Pausa träningen genom att trycka på "paus"

Nollställ displayen genom att trycka på "stopp"



KÖR



STOPP



PAUS



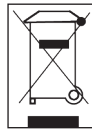
INSTÄLLNINGAR



BAKÅTPIL



ANSLUTEN EXTERN ENHET VIA ANT+



ANSLUTEN EXTERN ENHET VIA BLE (BLUETOOTH)
(STÖDER EJ PULS)

ANT+ / BLE

När displayen är uppkopplad mot extern enhet visas ANT+ / BLE symbolen uppe i det högra hörnet.

Ändra belastningsenhet

Det är möjligt att skifta mellan watt och kP. Det gör du genom att gå in i "Inställningar" och väljer watt eller kilopond som "primary unit".

Viloläge

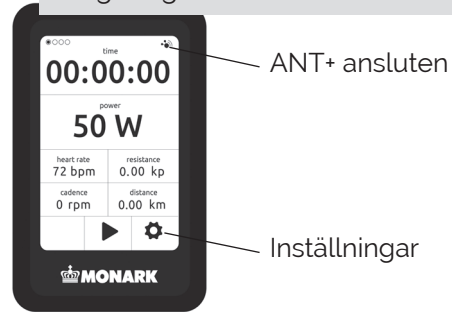
Efter tio minuters inaktivitet går displayen ner i viloläge. För att åter starta upp den tryck på skärmen eller börja trampa.

Displayvisning

För att byta visning av data sveper du med fingret antingen åt höger eller åt vänster.

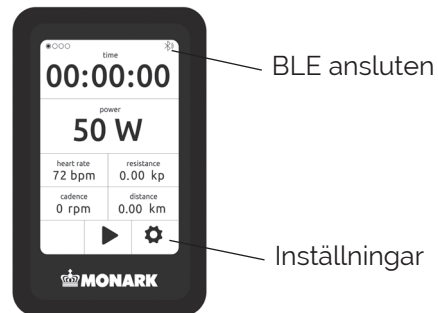
OBS!

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



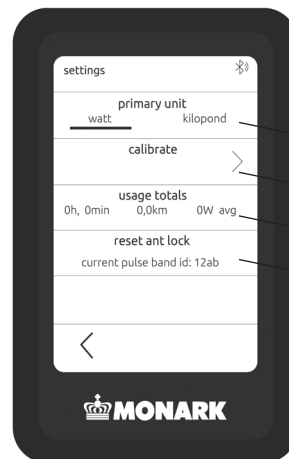
ANT+ ansluten

Inställningar



BLE ansluten

Inställningar



Ändra belastningsenhet

Kalibreringsläge

Total användning, tid, distans

Bryta låsning till pulsband

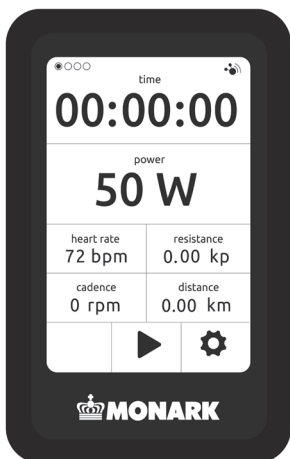


Fig: Vy 1

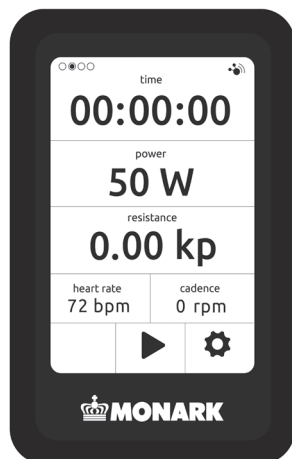


Fig: Vy 2

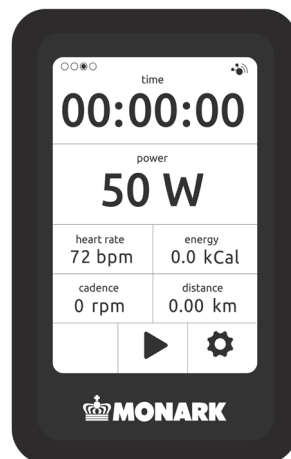


Fig: Vy 3



Fig: Vy 4

STRÖMFÖRSÖRJNING

Cykeln strömförsörjs genom en nätadapter som ansluts till en anslutning som finns på cykelns högra sida, se fig: Anslutning.

Tekniska data nätadaptern

Input 100-240V AC 1.4-0.7A, 50-60Hz

Output 12V DC 5.0A

Polaritet + i mitten



Fig: Polaritet

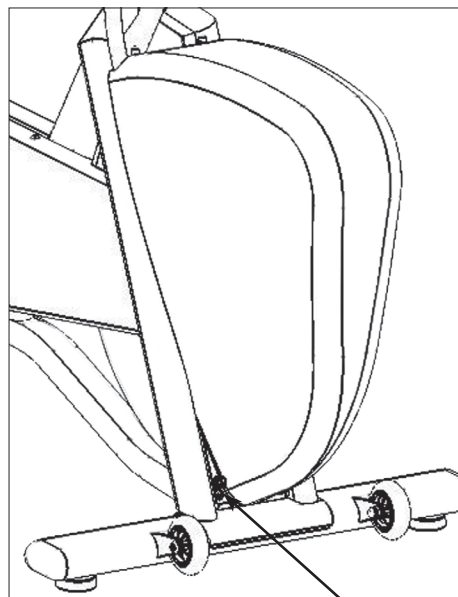


Fig:
Anslutning

BELASTNINGSREGLERING

Belastningen justeras med hjälp av reglagespaken som sitter på styret. A är lätt belastning, F är tung belastning. Finjustering av belastningen görs med hjälp av vajerjusteringen. Se fig: Belastningsreglering.

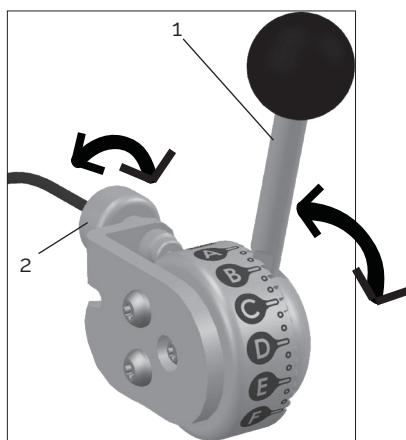


Fig: Belastningsreglering

- 1) Reglagespak
- 2) Vajerjustering

KALIBRERING

Kalibrering är nödvändig för att de elektroniska och de mekaniska delarna i cykeln ska stämma överens. Vi rekommenderar att du gör mekanisk kalibrering en gång om året och dessutom efter varje service, byte av display och efter förflyttning. Ny kalibrering ersätter automatiskt den gamla.

Innan du kan starta kalibreringen måste du göra följande:

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

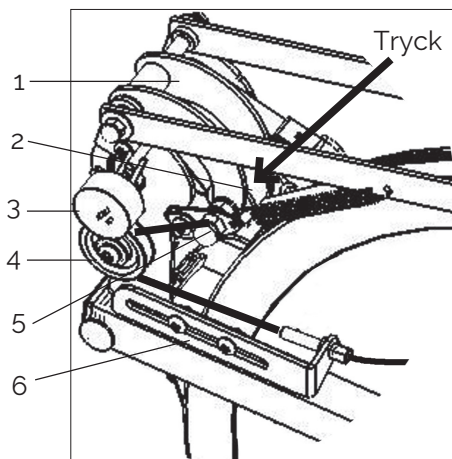


Fig: Belastningsenhet

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

OBS!

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

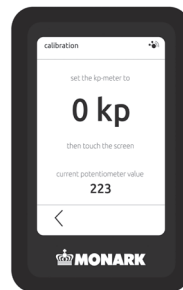


Fig: 0 kp

Första kalibreringspunkten är 0 kp. Då använder du ingen vikt alls.

Tryck på skärmen.

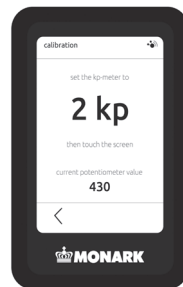


Fig: 2 kp

Nästa kalibreringspunkt är 2 kp. Då hänger du i 2 kg kalibreringsvikt.

Tryck på skärmen.

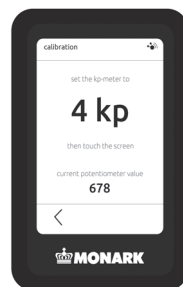


Fig: 4 kp

Nästa kalibreringspunkt är 4 kp. Då tar du undan 2 kg-vikten och hänger i 4 kg kalibreringsvikt.

Tryck på skärmen.

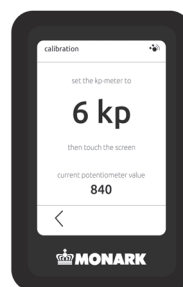


Fig: 6 kp

Sista kalibreringspunkten är 6 kp. Då använder du både 2 kg och 4 kg kalibreringsvikter.

Tryck på skärmen.

OBS!

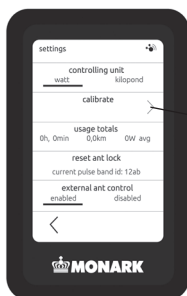
Potentiometervärdena som visas i bilderna är endast exempel. De behöver inte överensstämja med de som visas i just din display.

Starta kalibreringen

När du gjort ovanstående kan du starta kalibreringsläget i displayen. Tryck på Settings (Inställningar) och sedan Calibrate. Följ därefter instruktionerna till höger.



Settings (Inställningar)



Calibrate

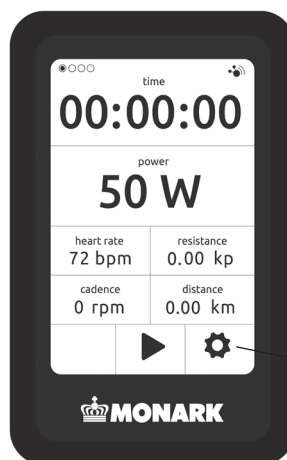
PULSFUNKTION

Användarens hjärtfrekvens kan mätas med ett pulsbälte som känner av pulsslagen från hjärtat. Pulsbälte ANT+ levereras med som standard.

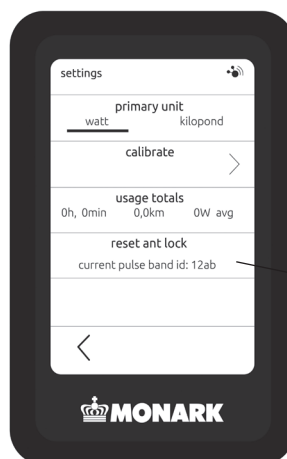
Problemfri pulsmätning kräver att pulsbältet är rätt placerat. Se till att huden är rengjord där bältet ska placeras. När bältet tagits på ska dess logo sitta centralt och vara läsbart utåt och rättvänt av en annan person. Bältet bör sättas fast på ett bekvämt sätt med lagom spänning precis nedanför bröstet, se fig: Placering pulsbälte. Fukta elektroderna innan användning, se fig: Fuktning av elektroder.

Bryta låsning till pulsband

Displayen sparar det sist använda pulsbältet. Det innebär att du inte behöver söka efter ett pulsbälte varje gång du cyklar på samma cykel. För att bryta detta gå in i "Inställningar" och tryck på "reset ant lock" och texten ändras till "no pulse...". Då kan displayen söka efter och låsa till ett nytt pulsbälte.



Inställningar



Bryta låsning till pulsband

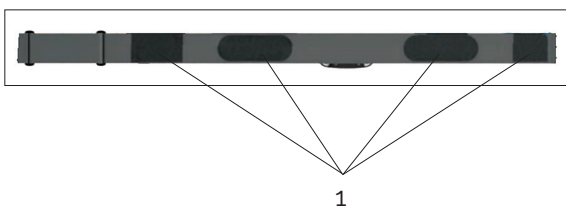


Fig: Fuktning av elektroder (1)

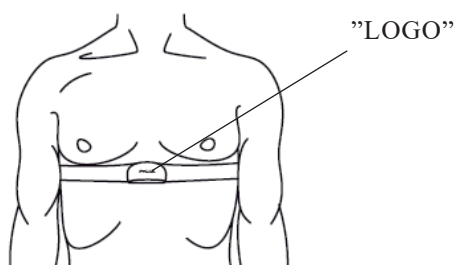


Fig: Placering pulsbälte

OBS!

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

NOTE!

Use of the product may involve considerable physical stress. It is therefore recommended that people who are not accustomed to cardiovascular exercise or who do not feel completely healthy, should consult a physician for advice.

When using a chest belt, keep in mind that electromagnetic waves can interfere with the pulse signal. Mobile phones and the like should therefore not be used near the bike when using a chest belt.

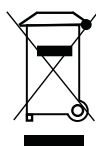
For service, maintenance and spare parts list, refer to our service manual. You can also contact your dealer.

Max user weight 180 kg.

Before using your new bike, please read the user information carefully and save it for future reference.

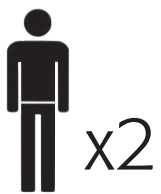
NOTE!

If you want to perform aerobic or anaerobic tests using this product, you should have relevant knowledge. We therefore refer to the relevant literature that describes the test procedure and analysis of measured results.

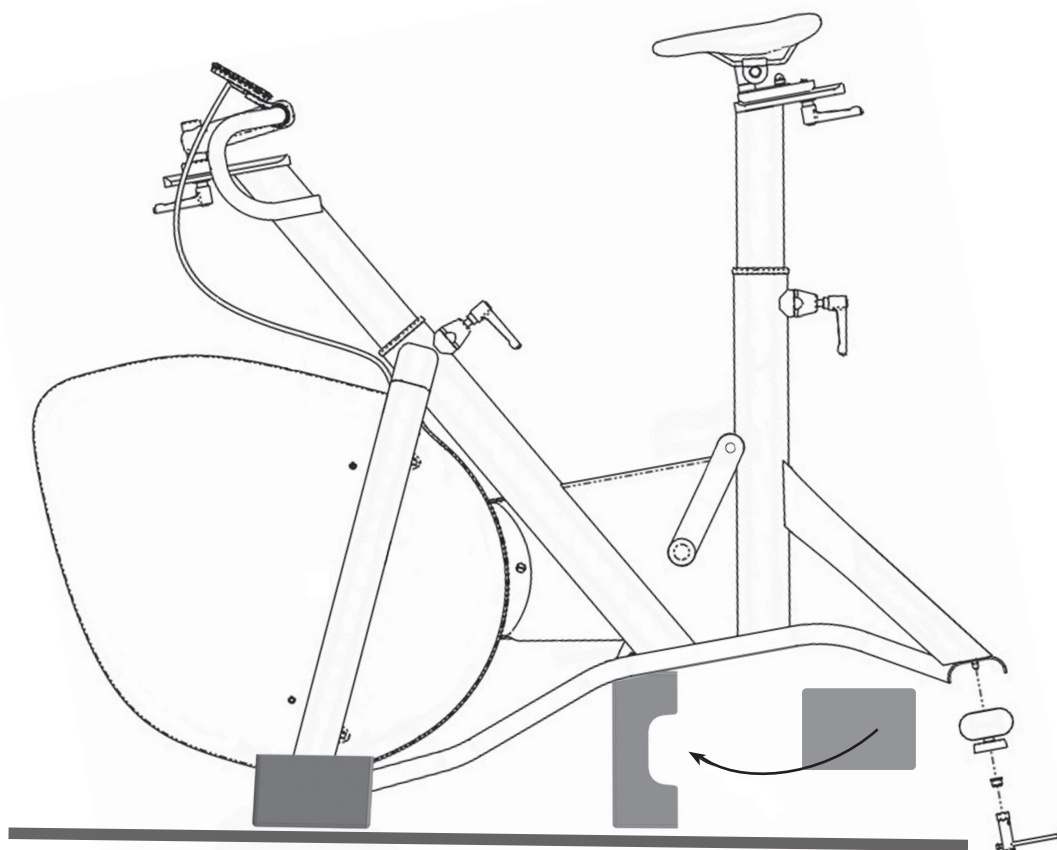


If the product or its packaging is marked with this symbol, it should not be handled as household waste. Instead, it shall be provided to a suitable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment.

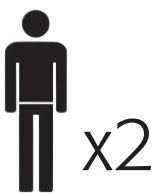
1)



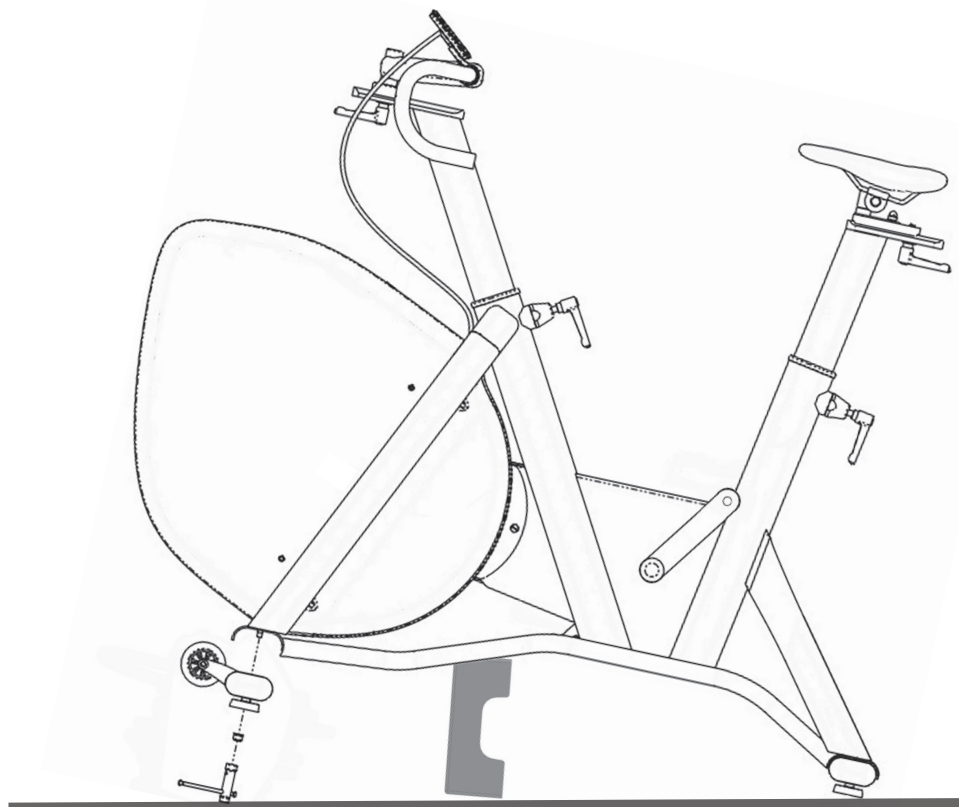
2x



2)



2x

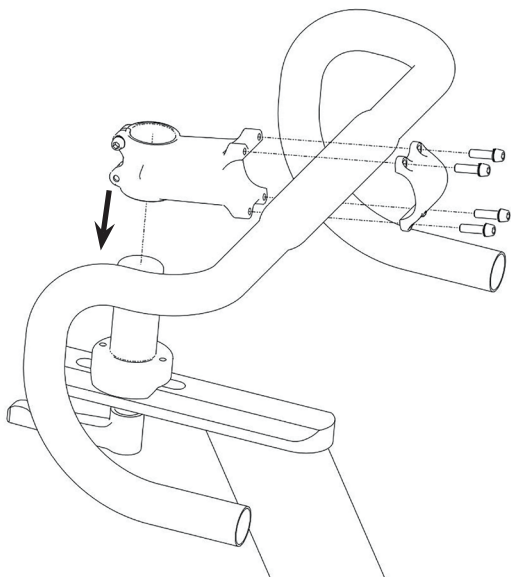


3)

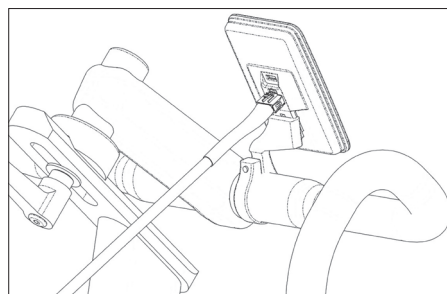
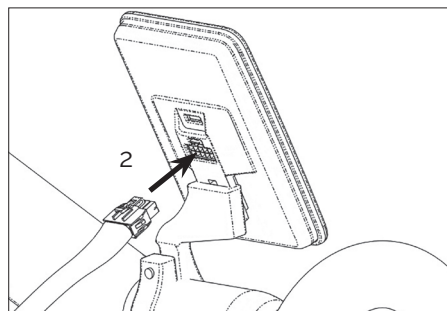
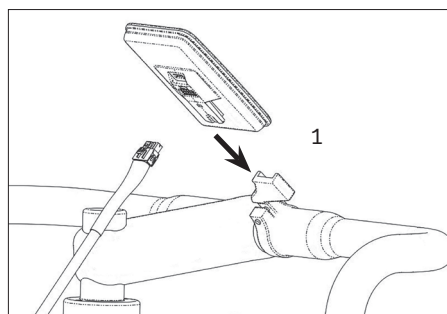


NOTE!

The stem must be inserted at least 10 cm in the frame. This is marked with "MAX" on the stem.



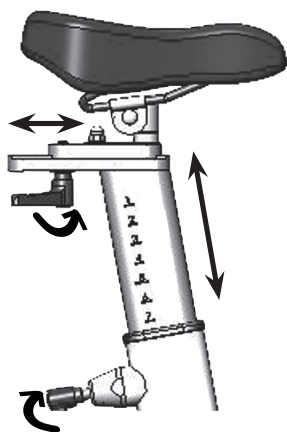
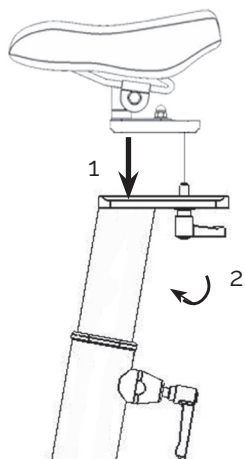
4)



5)

NOTE!

The saddle post must be inserted at least 10 cm in the frame. This is marked with "MAX" on the seat post.



6)



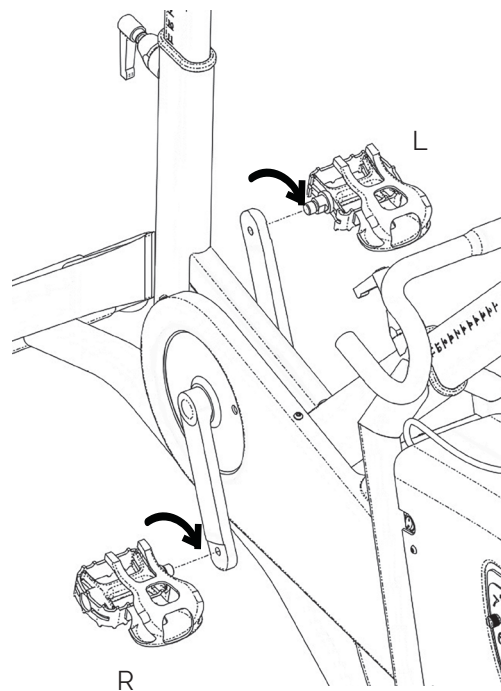
1x R



1x L



1x



NOTE!

When the bike is new, or if you replaced the pedals, they must be tightened after 5 hours of use.

DISPLAY

To start the display, press the on / off button on the right side of the bike, see fig: On / off.

Start the measurement by pressing "play"

Pause the measurement by pressing "pause"

Reset the device by pressing "stop"



RUN



STOP



PAUSE



SETTINGS



BACK



CONNECTED EXTERNAL DEVICE VIA ANT+

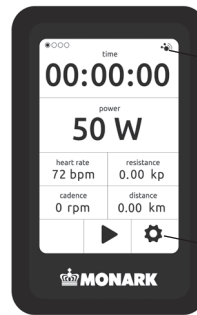


CONNECTED EXTERNAL DEVICE VIA BLE (BLUETOOTH)
(DOES NOT SUPPORT HEART RATE)



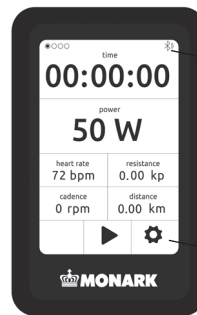
NOTE!

Do not expose the electronic display to direct sunlight or extremely high temperatures. Do not use solvents when cleaning, only a dry cloth.



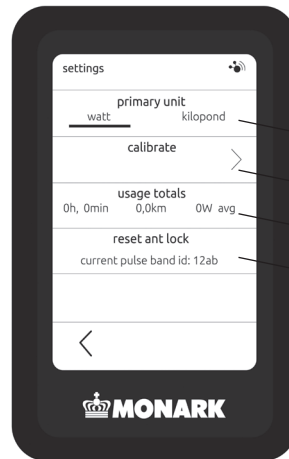
ANT+ connected

Settings



BLE connected

Settings



Change units

Calibration mode

Total use, time, distance

Break lock to chestbelt

ANT+ / BLE

When the display is connected to an external device, the ANT+ / BLE symbol is displayed in the upper right corner.

Change units

It is possible to switch between kP and watt. You do this by going to "Settings" and selecting Kilopond or Watt as "primary unit".

Sleep mode

After ten minutes of inactivity, the display goes into sleep mode. To restart the display, press on the screen or start pedalling.

Display view

To change the display of data in the display, swipe your finger either to the right or to the left.



Fig: View 1

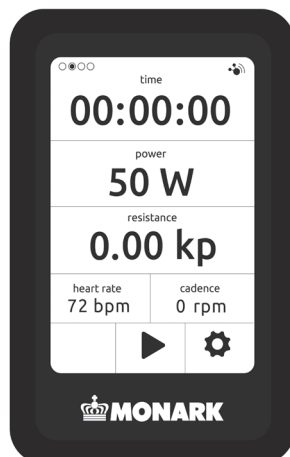


Fig: View 2



Fig: View 3



Fig: View 4

POWER SUPPLY

The bike is powered by a AC adaptor that is connected to a connection located on the right side of the bike, see fig: Connection.

Technical data AC adaptor

Input 100-240V AC 1.4-0.7A, 50-60Hz

Output 12V DC 5.0A

Polarity + in the middle



Fig: Polarity

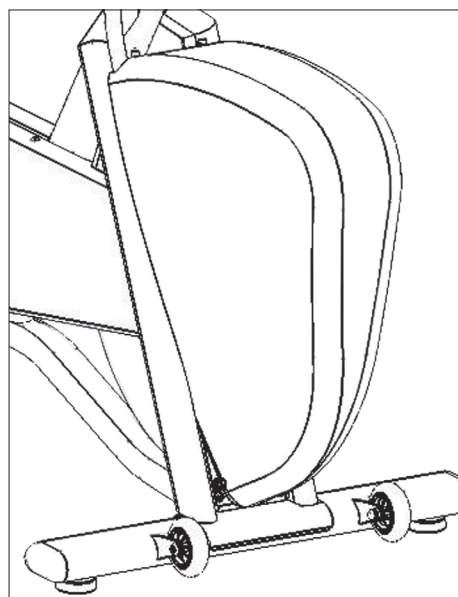


Fig:
Connection

WORKLOAD ADJUSTMENT

The workload is adjusted by using the control lever located on the handlebars. A is light workload, F is heavy workload.

Fine adjustment of the workload is done by the wire adjuster (2).

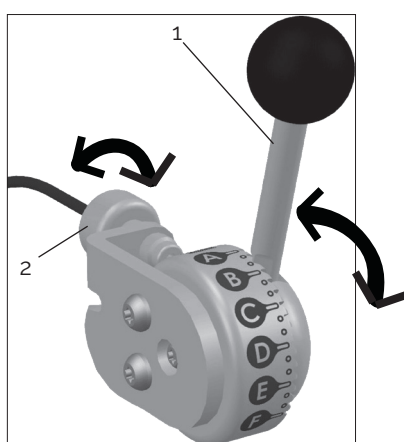


Fig: Workload adjustment

- 1) Workload lever
- 2) Wire adjuster

CALIBRATION

Calibration is necessary so the electronic and the mechanical parts of the cycle conform. We recommend that you do a mechanical calibration once a year and also after each service, changing of display and after moving. New calibration automatically replaces the old one.

- Before you can start the calibration, you must do the following:
- Set the workload control to the minimum load
- Remove the front cover
- Press down the pressure roller and lift off the wire from the black line wheel (below the potentiometer) so that the pressure arm goes up completely and loosens the brake band, see fig: Workload unit.

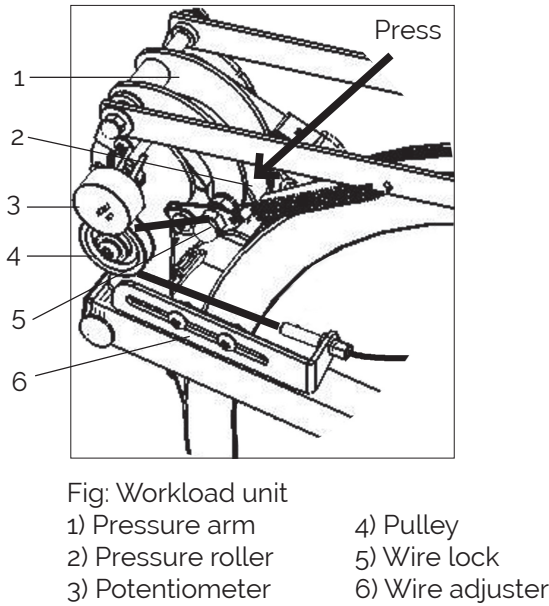
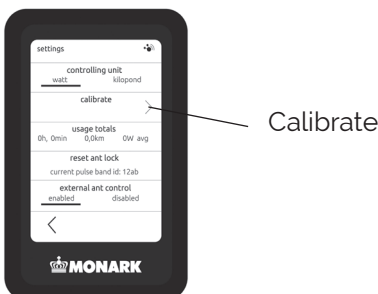
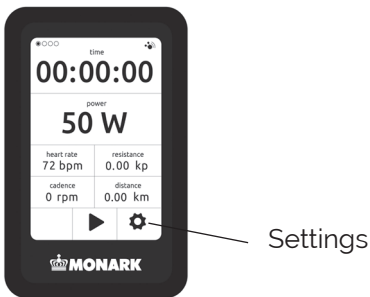


Fig: Workload unit

Start the calibration

After doing the above, you can start the calibration mode in the display. Tap Settings and then Calibrate. Then follow the instructions on the right.



NOTE!

To perform the calibration, you must have a 2 kg and a 4 kg calibration weight. These are available as accessories.

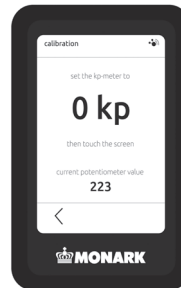


Fig: 0 kp

The first calibration point is at 0 kp. Then you use no weight at all. Tap the screen.

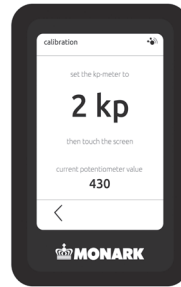


Fig: 2 kp

The next calibration point is at 2 kp. Then you hang in 2 kg calibration weight. Tap the screen.

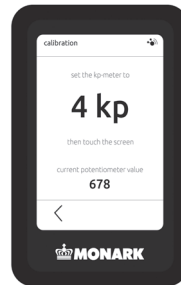


Fig: 4 kp

The next calibration point is at 4 kp. Then you remove the 2 kg weight and hang in the 4 kg calibration weight. Tap the screen.

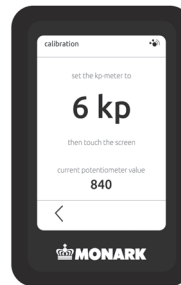


Fig: 6 kp

The last calibration point is at 6 kp. Then you use both 2 kg and 4 kg calibration weights. Tap the screen.

NOTE!

The potentiometer values shown in the pictures are only examples. The value varies depending on the value of the potentiometer at 0 kp.

HEART RATE FUNCTION

The user's heart rate can be measured with a chestbelt that detects the pulse of the heart. Chestbelt ANT+ is supplied as standard.

Heart rate monitoring requires that the chestbelt is correctly placed. Make sure that your skin is clean where the chestbelt should be placed. When it is correctly fitted the logo on the belt will be central and readable, outward and upright, by another person. The chestbelt should be secured at a comfortable tension around the mid section, just below the breast muscle, see Fig: Placement chest belt. Moisten the electrodes before use, see Fig: Moistening the electrodes.

Break lock to chestbelt

The display saves the last used chestbelt. This means that you do not need to connect to a chestbelt every time you ride the same bike. To break this go into "Settings" and press "reset ant lock" and the text changes to "no pulse..." Then the display can search for and lock to a new chestbelt.

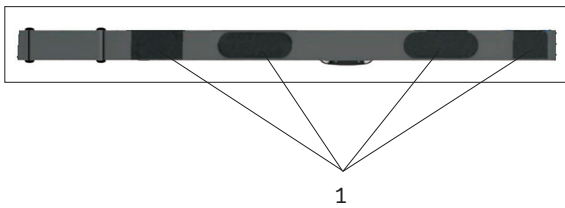
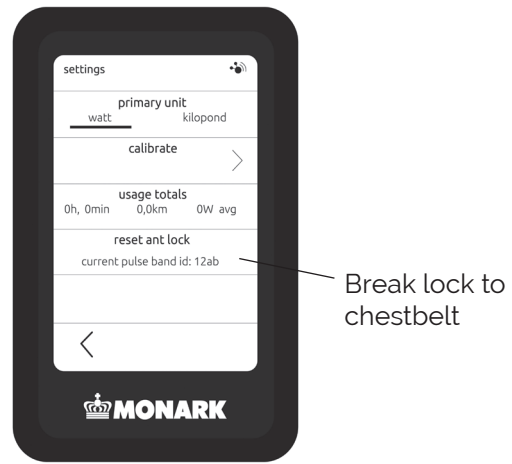
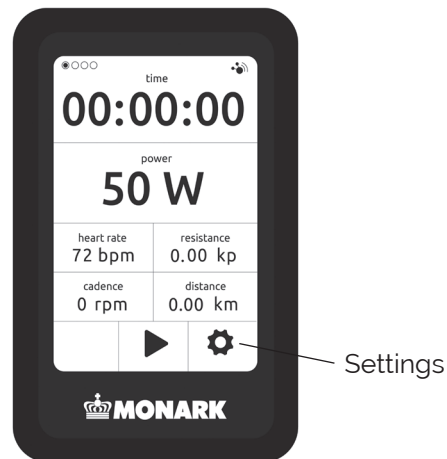


Fig: Moistening the electrodes (1)

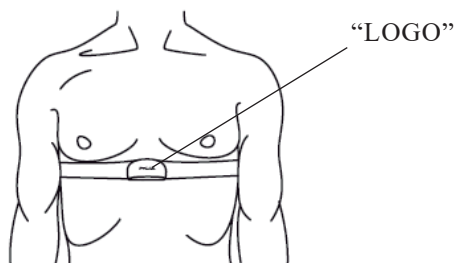
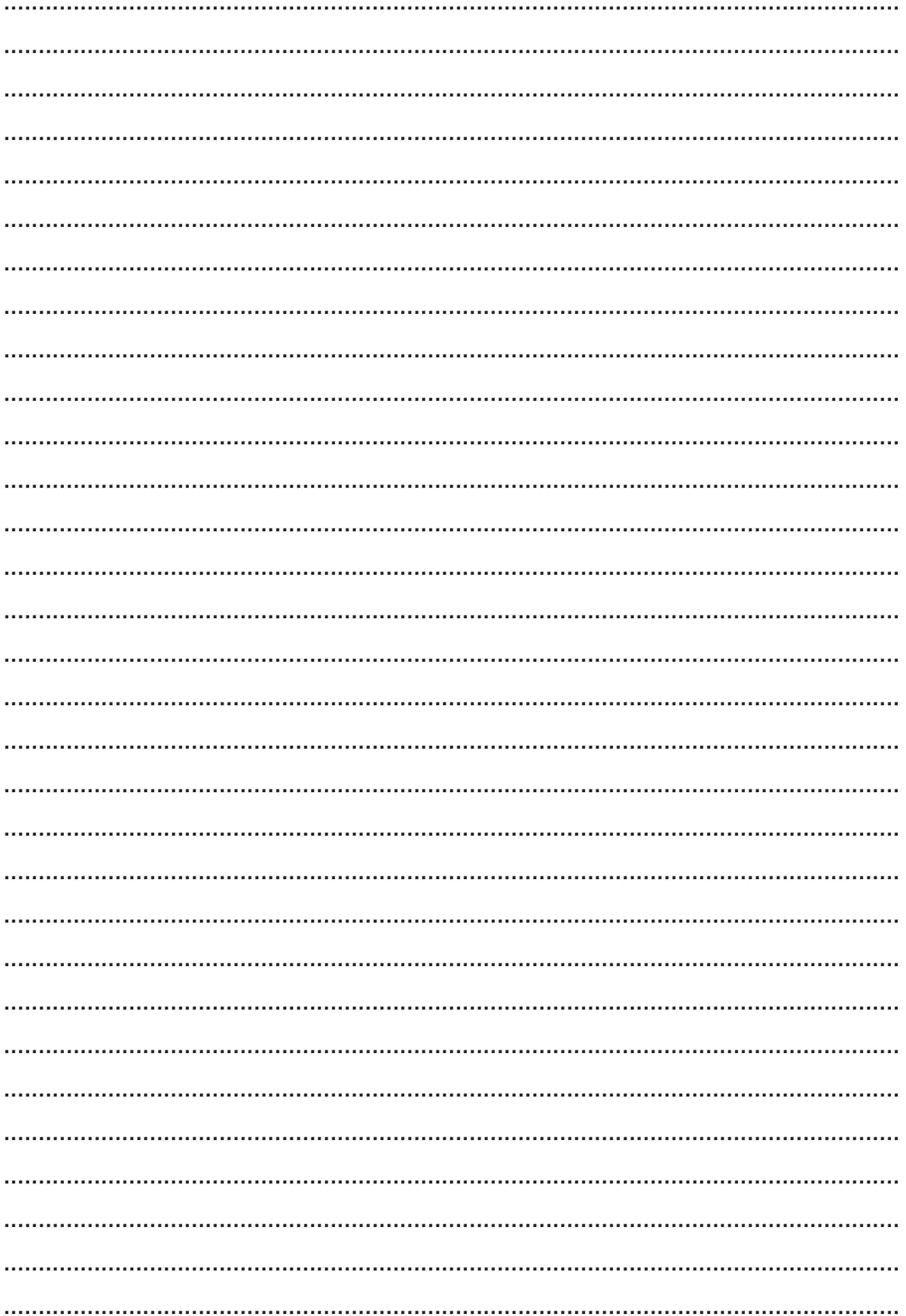
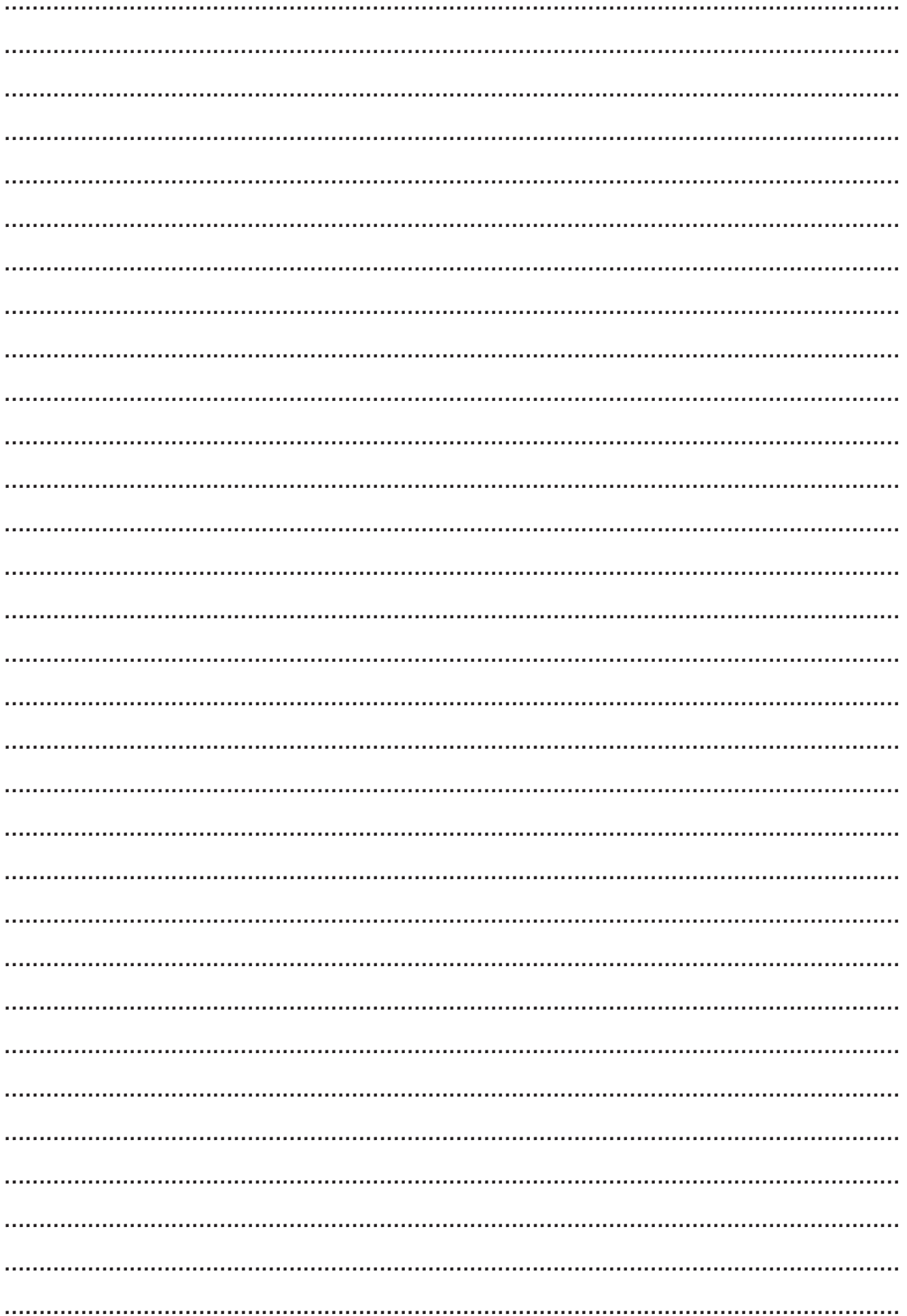


Fig: Placement chestbelt

NOTE!

Electromagnetic waves may disturb heart rate function. Cellular phones are not allowed to be used near the bike during test.







CE 0402

Version 2012

Art. Nr: 7950-379SE