

# Manual 837 E





## Innehåll

<b>Monark Exercise AB .....</b>	<b>4</b>
<b>Produktinformation .....</b>	<b>5</b>
<i>Fakta .....</i>	5
<i>Serienummer .....</i>	5
<b>Funktionsbeskrivning .....</b>	<b>6</b>
<i>Belastningsreglering .....</i>	6
<i>Cykelinställningar .....</i>	6
<i>Mätarinstruktioner .....</i>	7
<i>Batteribyte pulssensor .....</i>	8
<b>Felsökning .....</b>	<b>9</b>
<b>Service .....</b>	<b>10</b>
<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
<b>Reservdelslista .....</b>	<b>14</b>

### 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](http://www.monarkexercise.se)



# Produktinformation

*Vi gratulerar till din nya recumbent!*

Monark Cardio Comfort 837 E är framtagen för att på ett enkelt sätt kunna användas för träning och rehabilitering. Modellen passar utmärkt för personer med ryggproblem eller övervikt där det är svårt att sitta på en vanlig cykel.

Monark modell 837 E är en träningscykel med reglerbart bromsmotstånd och pulsmätare i handtagen. Cykeln är utrustad med elektronisk mätare som visar pedalarv per minut (RPM), hjärtfrekvens i slag per minut (HR), tid i minuter och sekunder (TIME), tänkt cyklingshastighet i km per timme (SPEED) samt tillryggalagd sträcka i km (DISTANCE).

## OBS!

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

## Fakta

- Stort välbalanserat bromshjul, vikt 20 kg
- Lågt insteg och stabil sadel
- Praktiska transporthjul
- Pulverlackerad ram
- Höj- och sänkbart ryggstöd
- Elektronisk mätare med puls via handtagen eller puls­bälte

## Bredd

665 mm vid sadeln  
460 mm vid stödben

## Längd

1700-2000 mm

## Avstånd mellan pedal och sadel

490-890 mm

## Höjd

980 mm vid sadeln  
800 mm vid front

## Vikt

70 kg  
Max användarvikt 250 kg

## Tillbehör

Pulsbälte  
Extra fotplattor till pedalerna

## Serienummer

Serienumret är placerat enligt *fig: Serienummer*.

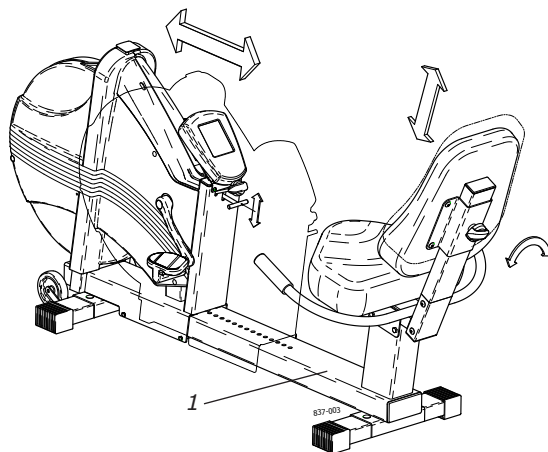


Fig: Serienummer (1)

# Funktionsbeskrivning

## Belastningsreglering

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med ett bromsband, vilket löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändring av bromseffekten sker antingen genom annan tramphastighet eller med hjälp av belastningsratten(2) öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet. Ju hårdare belastning som ställs in, desto "högre" bokstav visas i belastningsfönstret(1). Se *fig: Belastningsreglering*.

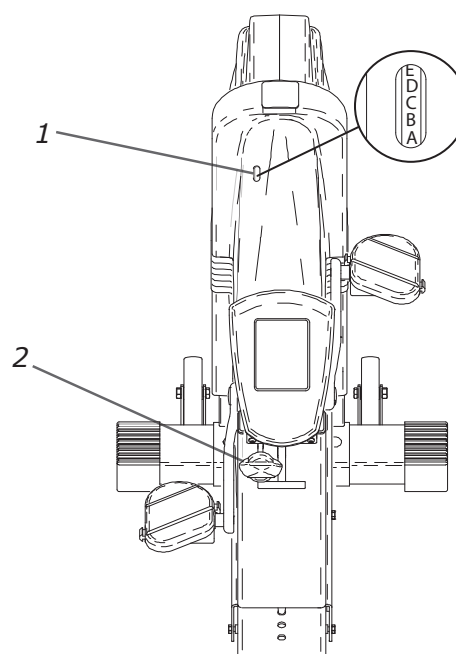


Fig: Belastningsreglering  
1) Belastningsfönster  
2) Belastningsratt

## Cykelinställningar

Vid användning skall avståndet till pedalerna justeras, så att en behaglig ställning erhålles. Detta görs genom att lyfta spärrhandtaget(1) och placera trampenheten på lämpligt avstånd. Släpp ner spärrhandtaget och förvissa er om att spärren låses. Det skall höras ett "klick" när detta sker. Ryggstödet kan justeras i höjdläge genom att lossa på ratten(2) och ställa in önskad höjd. Låses genom att dra åt låsratten. Se *fig: Inställningar*.

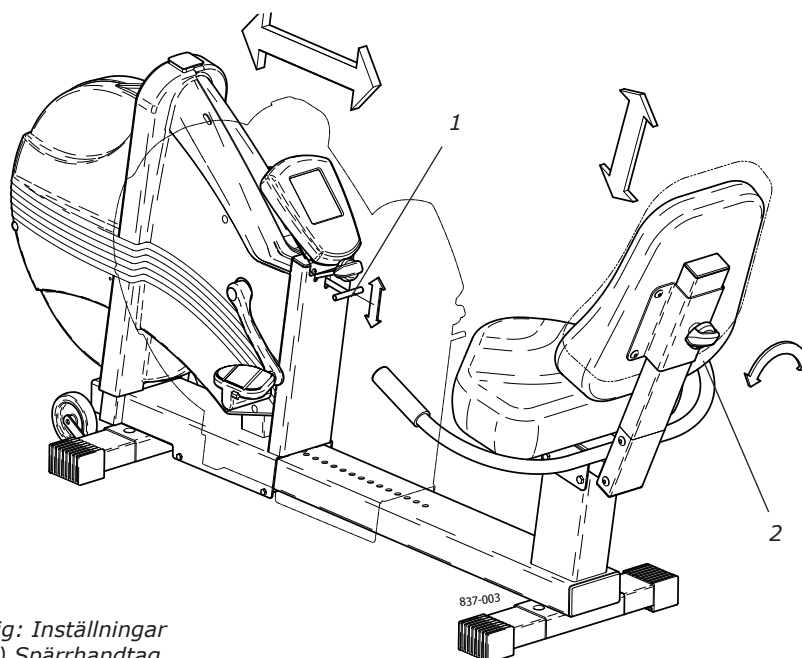
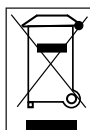


Fig: Inställningar  
1) Spärrhandtag  
2) Låsratt

## Mätarinstruktioner

Display		
Hastighet (SPEED)	0 - 199	km/h
Tid (TIME)	0:00-99:59	min:sek
Sträcka (DISTANCE)	0:0- 99.99	km
Kalorier (CAL)	0 - 999	kcal
Hjärtfrekvens (PULSE)	50 - 199	slag/min
Pulsgräns övre (PULSE HI)	50 - 199	slag/min
Pulsgräns nedre (PULSE LOW)	30-(över-10)	slag/min

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



### MODE-knapp

Använd MODE-knappen för att skifta mellan funktionerna: PULSE HI - PULSE LOW - TIMER - CALORIES - DISTANCE

### SET-knapp

Tryck på SET-tangenten för att få fram önskad visning. Om knappen hålls nere mer än två sekunder bläddrar värdena fram i snabbare takt.

### RESET-knapp

Ett tryck på RESET-knappen nollställer separat värden för tid, sträcka, kalorier samt övre och nedre pulsgräns. Om knappen hålls intryckt i mer än två sekunder, vid normalt displayläge, kommer alla värden, utom övre- och nedre pulsgräns, att nollställas samtidigt.

### Programmering

**PULS HI och PULSE LOW** (pulsgräns övre och pulsgräns nedre).

Tryck på MODE-knappen för att komma till PULSE-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskad högsta (HI) resp. lägsta (LOW) puls vid träningen. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka värdet med 1 slag. Om din puls går högre än den övre gränsen eller lägre än den nedre gränsen som programmerats, kommer upprepade pip att höras för att varna om detta.

### TIMER

Tryck på MODE-knappen för att komma till TIMER-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskad tid. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka tiden med en minut.

### CALORIES (kcal)

Tryck på MODE-knappen för att komma till KCAL-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskat antal kalorier (kcal). Varje tryck på SET-knappen kommer att öka antalet med fem kcal.

### DISTANCE (sträcka)

Tryck på MODE-knappen för att komma till DISTANCE-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskad sträcka. Varje tryck på SET-knappen kommer att öka sträckan med 0,5 km.

OBS! När ingen knapp tryckts ned under fem sekunder återgår displayen automatiskt till normalläge. Mätaren tänds upp automatiskt när någon av knapparna trycks ner eller om cykeln trampas.

När cykeln trampas startar tidräkningen automatiskt. Vid normal display kontrollera att hjärt-symbolen syns i displayen innan puls (hjärtfrekvens) skall mätas. Hjärt-symbolen kommer automatiskt att försvinna för att spara batterieffekt om ingen knapp tryckts ned eller puls fångats in under 30 sekunder. Genom att trycka SET- alt. RESET-knappen kommer hjärt-symbolen tillbaka (tänds igen) och pulsmätningfunktionen aktiveras.

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

### Batteribyte pulssensor

Lyft av locket genom att bända upp det i avsett urtag. Batterierna, 2 st 1,5 V storlek R6 (AA), kan då lätt bytas. Var noga med att placera batteriernas (+)- och (-)-poler i rätt ordning. Se *fig: Batterier pulssensor*. Sätt tillbaka locket.

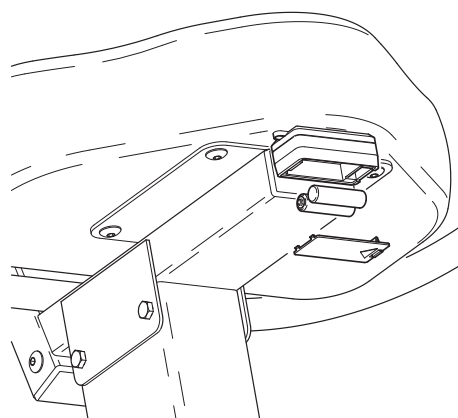


Fig: Batterier pulssensor





# Felsökning

Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Displayen fungerar inte.	Kontrollera att batterierna är ok.
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.
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 inte 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.

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”.

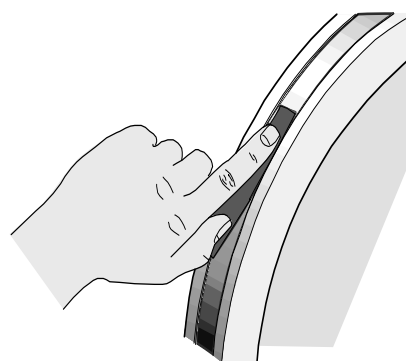


Fig: Bromsbana

## 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.

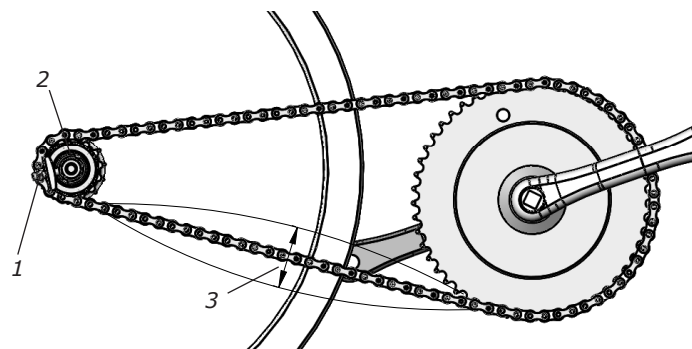
För att justera eller byta kedja ta bort ramkåpor vid behov.

Vid inställning av kedjan lossas hjulaxelmutterna(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*.

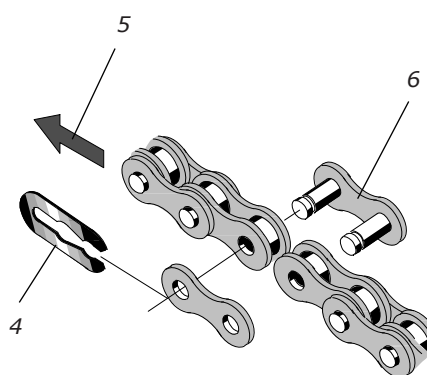
För att byta ut kedjan lossa på kedjesträckarna så mycket som möjligt. Demontera kedjan genom att lossa kedjelåset(6). Använd tång för att få loss låsbrickan. Montera på en ny kedja och sätt på kedjelåset. Låsbrickan skall monteras med den slutna änden i kedjans rörelseriktning(5). Använd tång för att 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

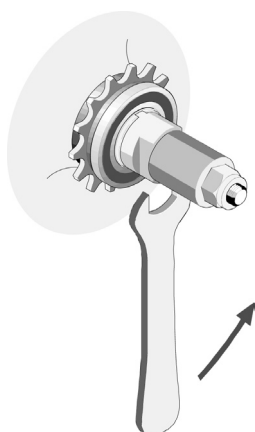


Fig: Avdragare  
(art. nr: 9100-14)

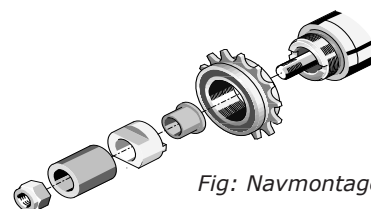
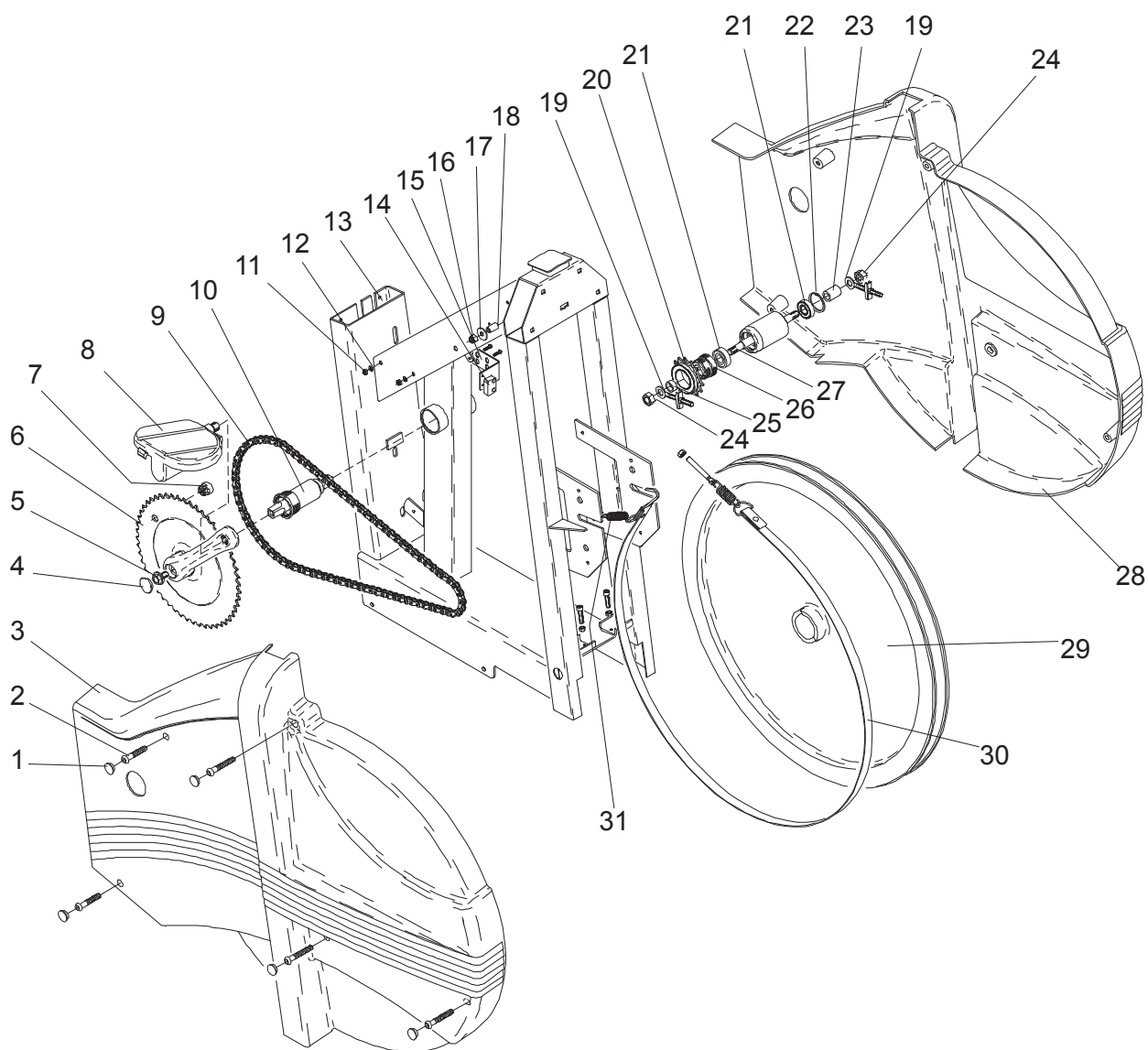
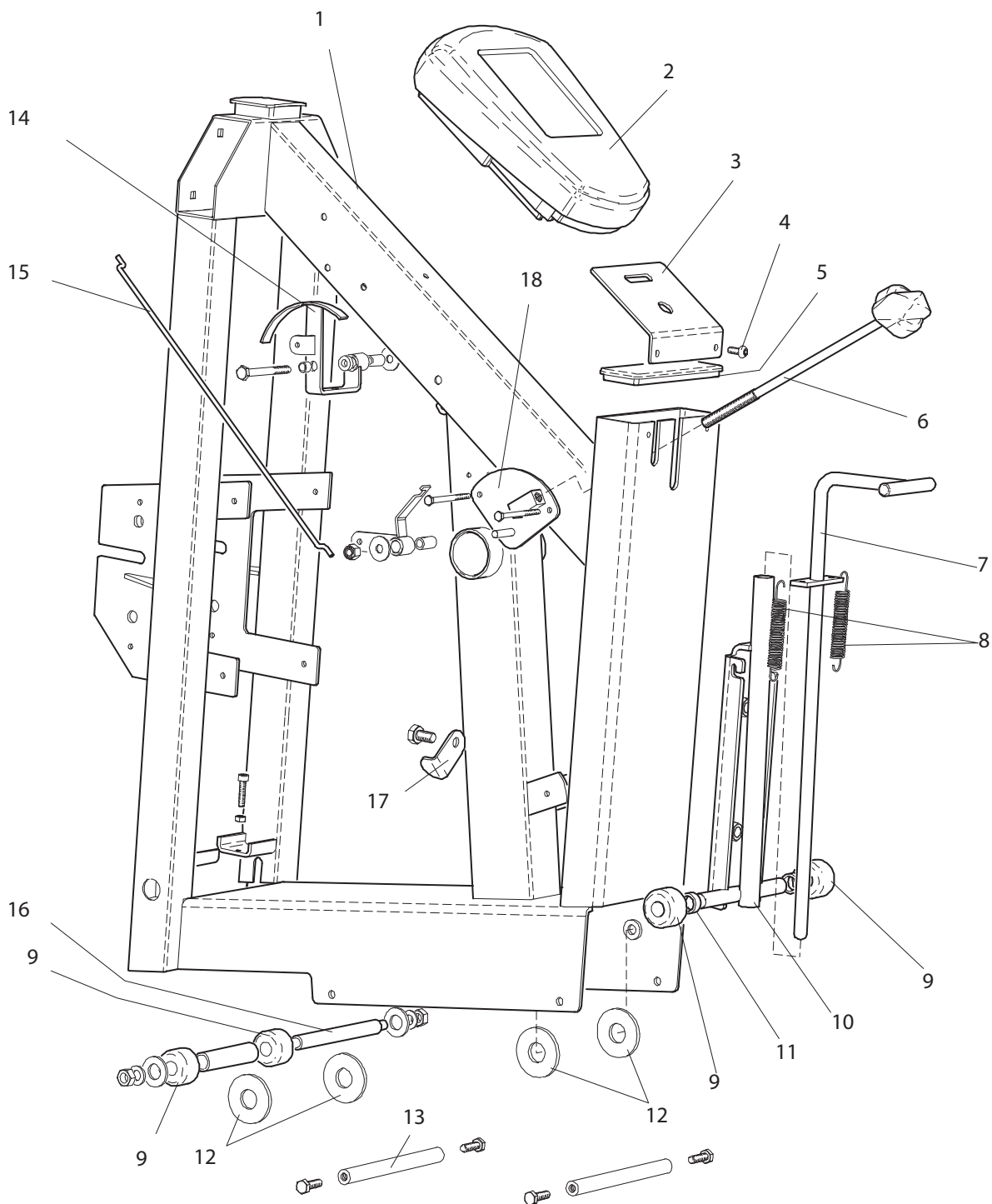


Fig: Navmontage

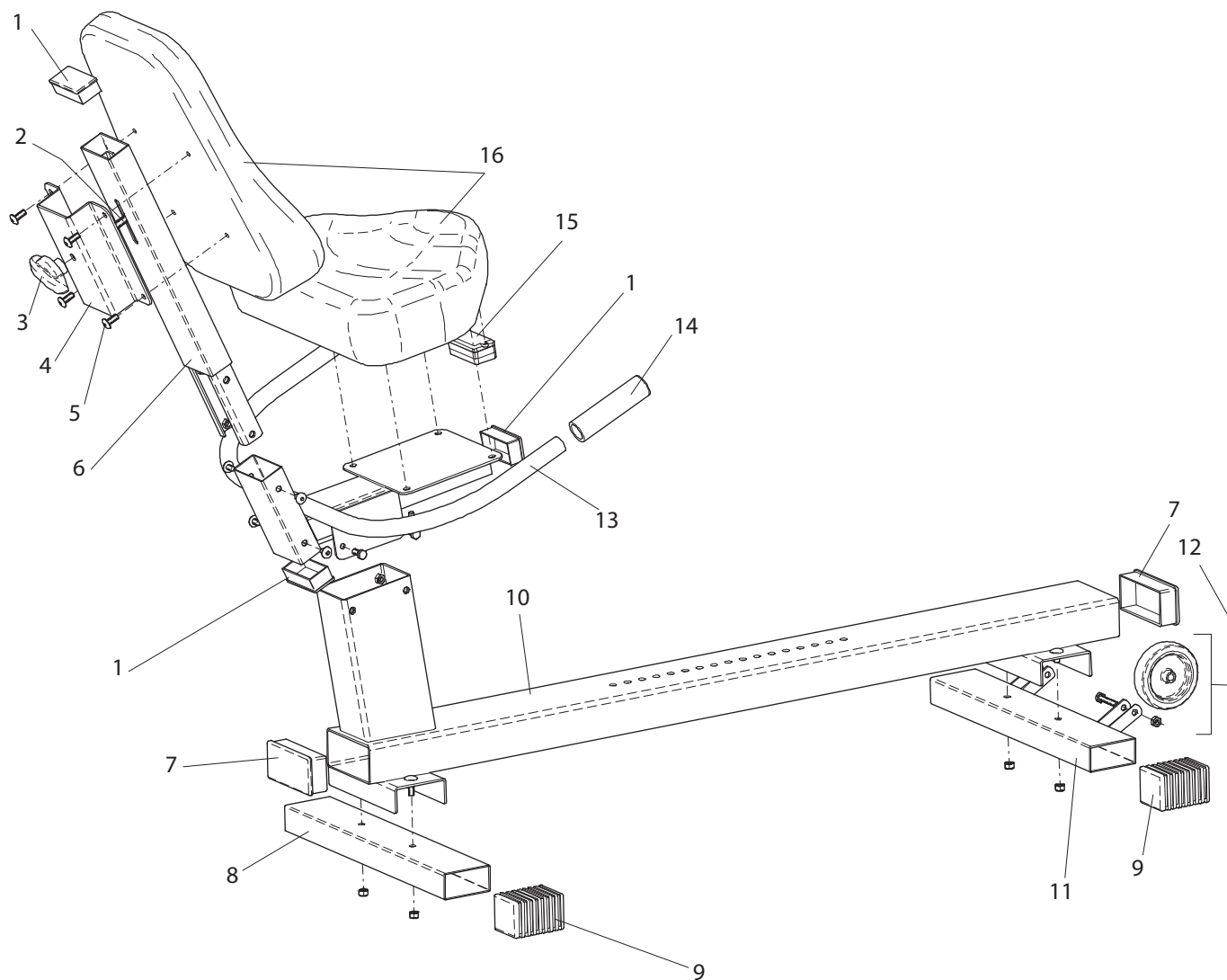
# Reservdelslista



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	10	9306-12	Täckpropp	16	1	5842-9	Låsmutter, M6
2	5	5673-9	Skruv	17	1	5861-9	Bricka
3	1	9337-51	Ramkåpa, höger	18	1		Distans 9 mm
4	2	8523-2	Täckpropp	19	2	9000-112	Kedjesträckare
5	2	8523-115	Skruv	20	1	9106-13	Frikrans, 14T
6	1	9300-401	Vevsats, komplett	21	2	19001-6	Kullager
7	1	9326-164	Magnet	22	1	9000-15	Låsring, SgH 23
8	1	9300-220	Pedal (par)	23	1	9300-17	Distans
	1	9300-207	Fötrem (par)	24	2	5799	Mutter
9	1	1079-88	Kedja m lås	25	1	9000-17	Distans
10	1	8966-177	Kassettvevlager, komplett	26	1	9106-14	Anslutning
11	2	5842-9	Mutter	27	1	9300-18	Axel
12	2	5861-9	Bricka, BRB5	28	1	9337-52	Ramkåpa, vänster
13	1	9337-3	Ram	29	1	9300-3	Bromshjul, komplett
14	1	9326-162	Sensor med kabel	30	1	9337-35	Bromsrem, komplett
	1	9326-263	Förlängningskabel	31	1	9306-31	Fjäder
15	1	9326-166	Fäste till sensor				



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	1	9337-3	Ram	11	2	9010-102	Låsbricka
2	1	9337-180	Digitalmätare	12	4	9337-16	Glidbricka
3	1	9337-7	Hållare	13	2	9337-24	Axel
4	2	9300-12	Skruv	14	1	9337-31	Spännanordning, komplett
5	1	9337-22	Ändavslutning	15	1	9337-12	Manövertråd
6	1	9300-25	Spännskruv, komplett	16	1	9337-23	Axel
7	1	9337-13	Spak	17	1	9337-36	Excenterbricka
8	2	9100-20	Fjäder	18	1	9306-27	Spännplatta
9	4	9337-15	Kullager		1	9337-550	Dekalsats
10	1	9337-4	Hållare		1	9337-150	Bricka-, skruv- & muttersats



Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art. nr.	Beskrivning
1	3	9300-10	Röravslutning	9	4	9300-7	Plastfot, blå
2	1	9337-8	Låsbricka	10	1	9337-5	Ram
3	1	9337-122	Lås ratt	11	1	9300-5	Stödrör, främre
4	1	9337-6	Ryggfäste	12	2	9000-29	Transporthjul, komplett
5	1	9337-38	Skruv	13	1	9337-1	Sadelfäste
6	1	9337-2	Sadelrör	14	2	9337-181	Sensorhandtag
7	2	9337-21	Röravslutning	15	1	9337-182	Pulssändare
8	1	9300-6	Stödrör, bakre	16	1	4997-5	Sadel, komplett











Version 1010  
Art. nr.: 7950-299

