



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE

FRANÇAIS
ESPAÑOL
ITALIANO
PORTUGUÊS



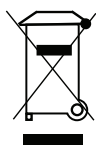
MONARK 881 E

REMARQUE !

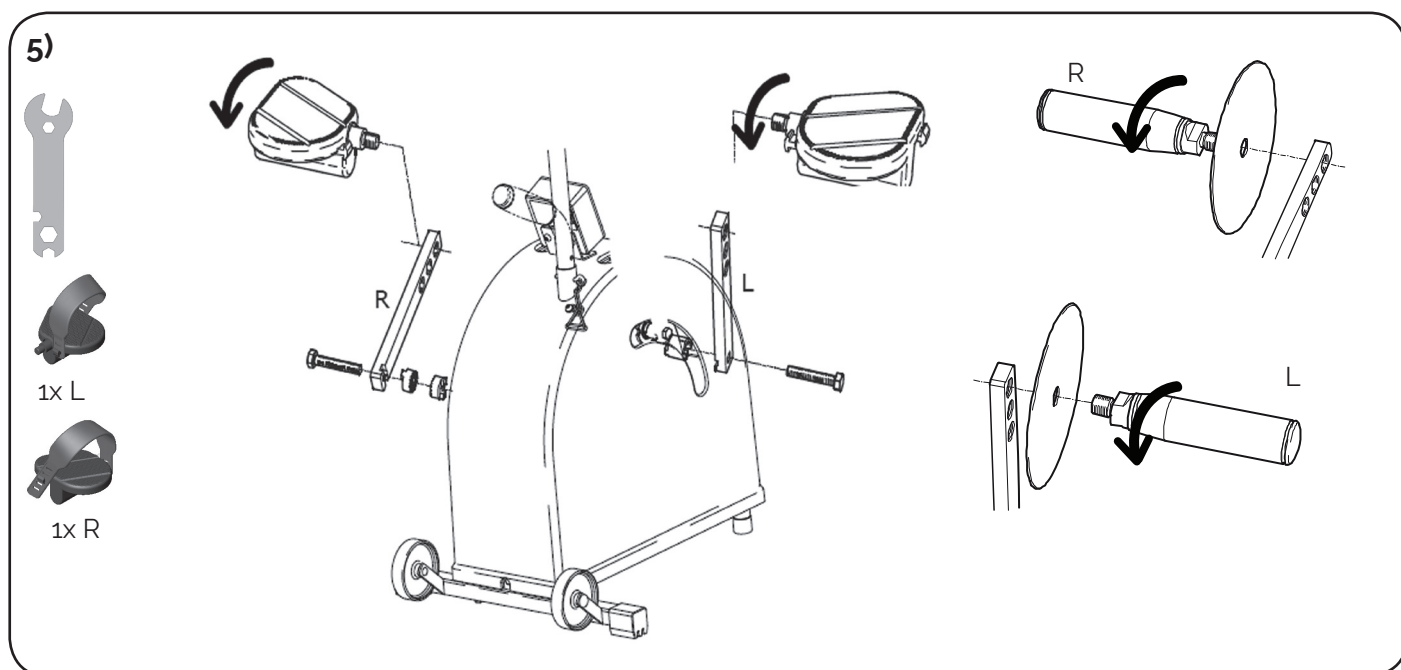
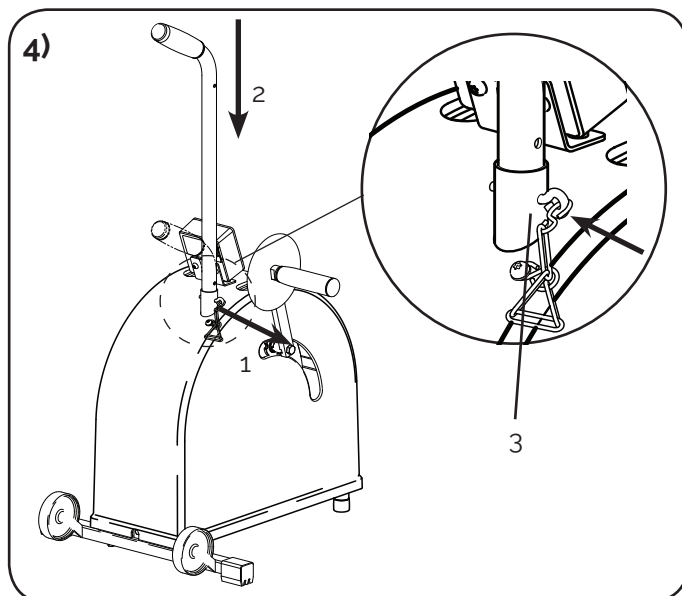
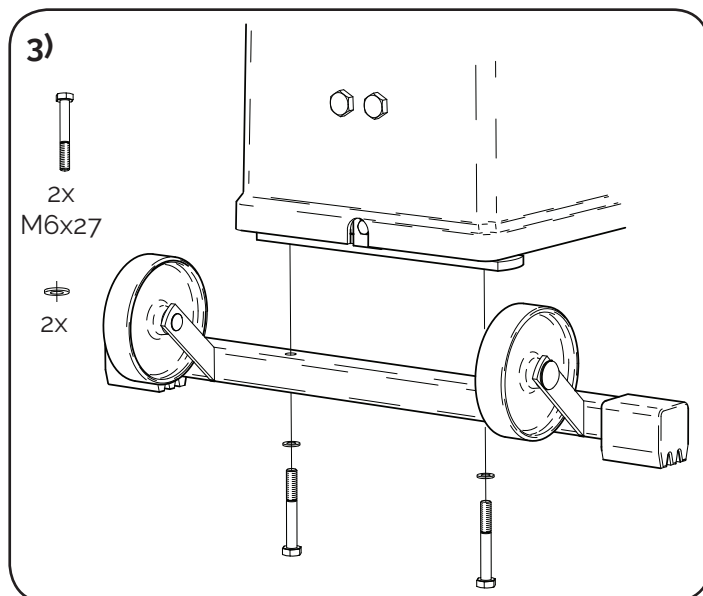
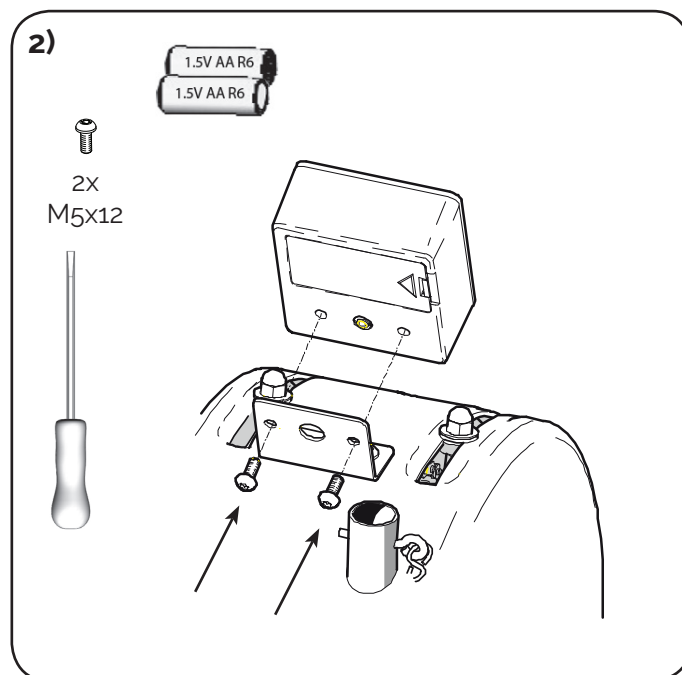
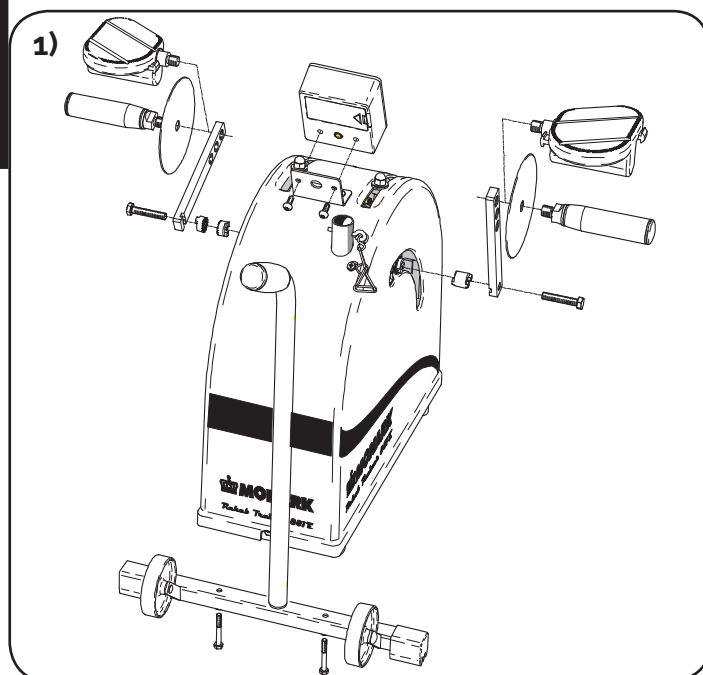
Ces informations utilisateur sont, en tout ou en partie, traduites à l'aide d'un service Internet.

L'utilisation du produit peut s'avérer très exigeante sur le plan physique. Avant toute utilisation, il est donc recommandé aux personnes qui ne sont pas habituées à fournir un effort cardiovasculaire important ou qui ne se sentent pas en parfaite condition physique de consulter un médecin.

Pour le service, la maintenance et la liste des pièces de rechange, reportez-vous à notre manuel de service. Vous pouvez également contacter votre revendeur.



Si le produit ou son emballage porte ce symbole, il ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Au lieu de cela, il doit être fourni à un point de collecte approprié pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.



AFFICHAGE

L'affichage indique le nombre de tours / minute, le total et le temps.

Appuyez sur n'importe quel bouton ou commencez à pédaler pour démarrer l'affichage.

Si aucun bouton n'est appuyé pendant cinq secondes, l'affichage repasse en mode normal.

L'écran s'éteindra automatiquement si le cycle n'a pas été utilisé pendant quatre minutes.

MODE

Le bouton MODE permet de basculer entre différentes fonctions.

SET

Si vous appuyez sur la touche TIME lorsque l'écran est en mode TIME, celui-ci se mettra à clignoter. Ensuite, vous pouvez définir votre temps d'entraînement souhaité.

Programmation du temps d'exercice:

Appuyez sur le bouton MODE pour accéder à la fonction TIME. Puis utilisez le bouton SET pour régler la durée d'exercice désirée. Chaque pression sur la touche SET augmente le temps d'une minute. Lorsque vous commencez à pédaler, le compte à rebours commence à 0:00, lorsqu'un bip retentit pendant cinq secondes.

Compteur de programmation rpm:

Appuyez sur le bouton MODE pour accéder à la fonction TOTAL COUNT. Utilisez ensuite le bouton SET pour définir la valeur souhaitée. Utilisez ensuite le bouton SET pour régler la durée souhaitée. Chaque pression sur la touche SET fera avancer la valeur de 10. Lorsque vous commencez à pédaler, le compte à rebours du nombre de tours commence à 0, lorsqu'un bip retentit pendant cinq secondes.

RESET

Le bouton RESET réinitialise les valeurs de TIME et TOTAL COUNT.

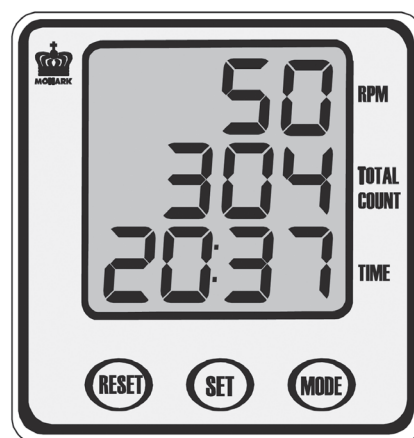


Fig. :
Affichage électronique



RÉGLAGE DE LA CHARGE DE TRAVAIL

Vous pouvez modifier la charge de travail en changeant la vitesse de pédalage ou en utilisant le bouton de tension pour augmenter ou réduire la tension de la courroie de freinage sur le volant.

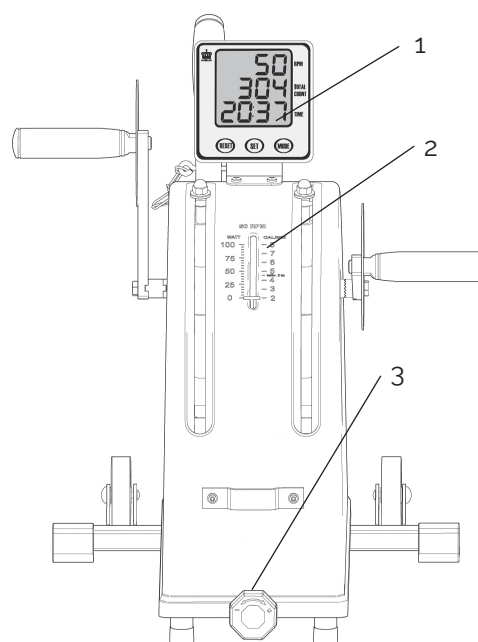


Fig. :
Réglage de la charge de travail
1) Compteur électronique
2) Échelle Kp
3) Bouton de réglage de la charge

REMARQUE !

N'exposez pas le compteur électronique à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmement élevées. Nettoyez à l'aide d'un chiffon sec. N'utilisez pas de solvants.

ÉTALONNAGE

Tous les vélos d'essai et d'exercice sont soigneusement étalonnés en usine. Si, pour une raison quelconque, vous souhaitez vérifier l'étalonnage, procédez comme suit:

Serrer la courroie de frein en tournant le bouton de commande de sorte que le pointeur monte à environ 25-50 Watt lors de la rotation de la manivelle. Placez le vélo sur le bord d'une table de sorte que le poids de calibrage puisse pendre librement, voir *Fig: Étalonnage*. Desserrer les vis de la plaque de serrage, les vis étant atteintes par les trous du couvercle, de sorte que la courroie de frein soit lâche. Fixez le poids de calibrage, 2 kg (Art. No: 9000-212), dans la courroie de frein. Vous pouvez lire ce poids à 2 kp sur la balance, voir *Fig: Échelle de watt. complète*.

Si la position du pointeur ne correspond pas à l'échelle de 2 kp, vous devez régler le ressort de charge. Pour ce faire, tournez la vis de réglage du ressort de charge jusqu'à ce qu'elle soit conforme, voir *Fig: Étalonnage* et *Fig: Échelle de watt. complète*. Si le pointeur est trop haut, tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et si le pointeur est trop bas dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Enlevez le poids et libérez la charge de travail. Tenez la courroie de frein dans une position où le pointeur ne peut pas aller au-delà de 0 sur la balance et fixez la courroie de frein avec la vis et la plaque de fixation.

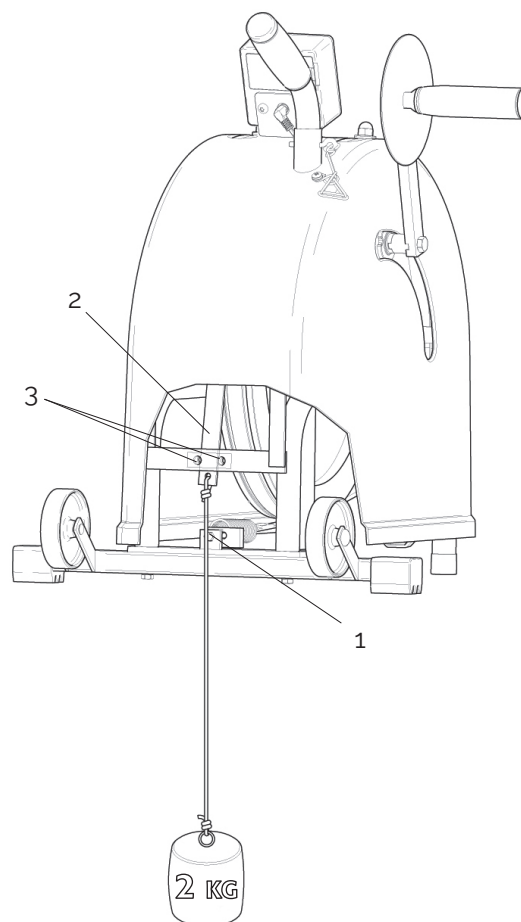


Fig.:
Étalonnage
1) Vis de réglage
2) Sangle de friction
3) Vis pour plaque de serrage

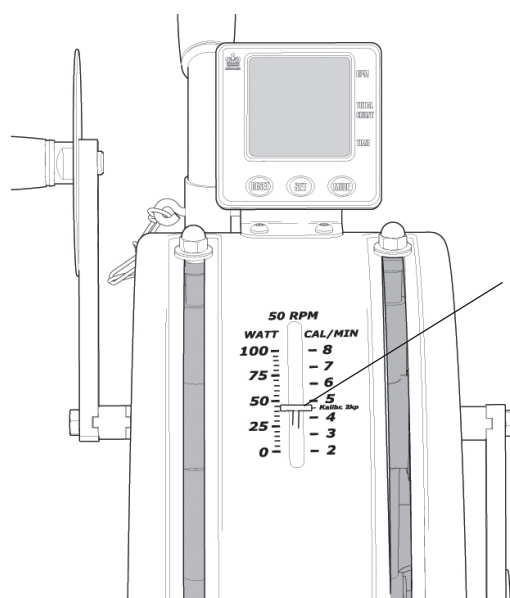


Fig.:
Échelle de watt. complète.
1) 2 kp

RÉGLAGE DES MANIVELLES

La position en hauteur des manivelles est réglable lorsque les écrous sont conformes à la Fig.: Les ajustements sont desserrés. Définissez le nombre de degrés du bras de manivelle comme vous le souhaitez et serrez à l'aide des écrous. Si les bras de manivelle ne sont pas alignés, ils doivent être ajustés.

Régalez d'abord le bras de manivelle gauche tout droit. Ensuite, desserrez le bras de manivelle droit en desserrant la vis. Alignez le bras de manivelle droit de façon à ce qu'il s'aligne avec le bras de manivelle gauche, puis serrez la vis.

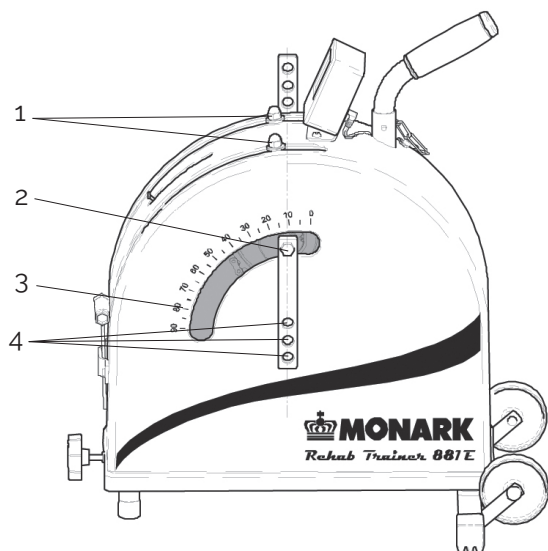


Fig.:

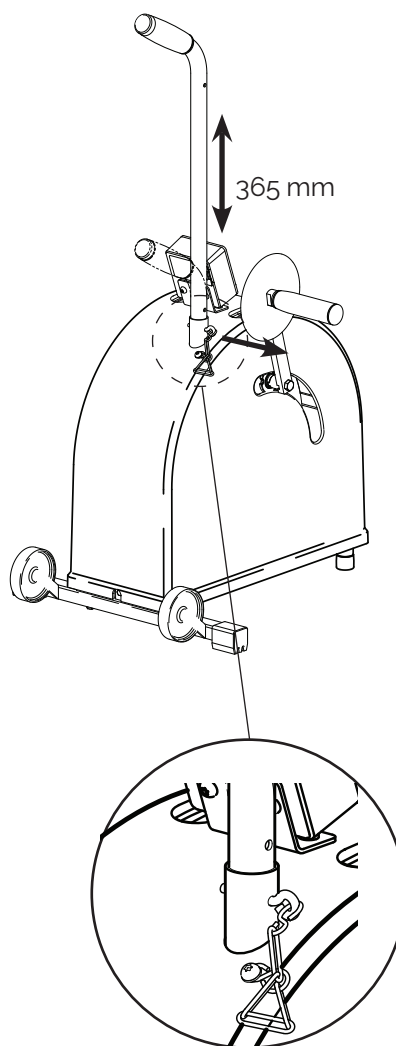
Réglages

- 1) Écrou
- 2) Vis pour capteur de manivelle
- 3) Degrés
- 4) 3 positions différentes

POIGNÉE DE TRANSPORT

Pour faciliter le déplacement de l'ergomètre, vous pouvez lever la poignée. Ensuite, vous pouvez facilement incliner l'ergomètre et le pousser ou le tirer sur ses roues de transport.

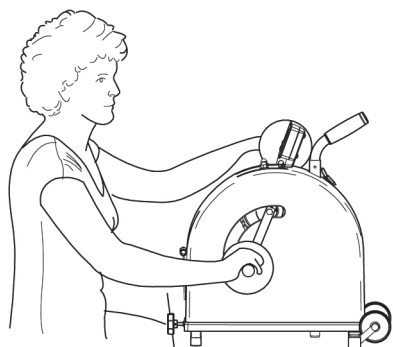
Pour lever la poignée, tirez le sprint et soulevez la poignée (peut être levée de 365 mm). Au bas de la poignée, il y a un trou dans le tube de la poignée afin de pouvoir verrouiller à nouveau la poignée en position relevée avec le sprint.



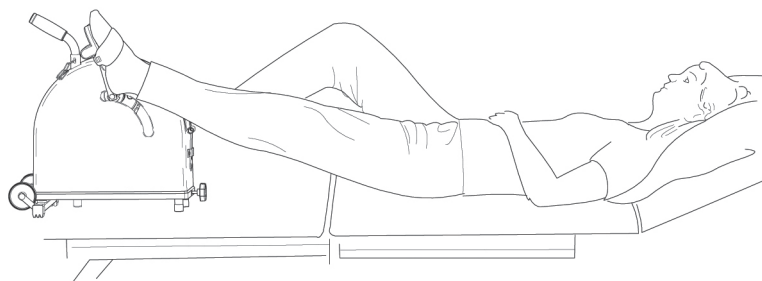
DIFFÉRENTS MODES D'UTILISATION

881 E peut être utilisé de différentes manières, comme indiqué sur les images.

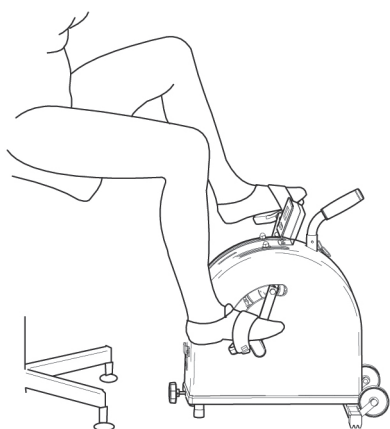
Table réglable et table pliante pour barre murale disponibles en accessoires



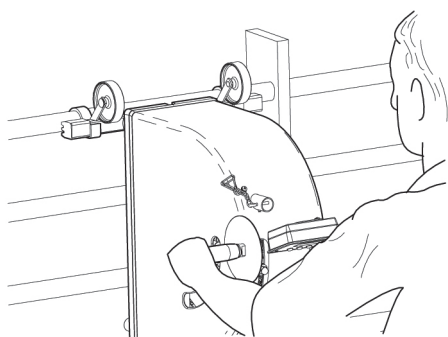
Entraînement de bras assis, avec l'ergomètre placé sur une table



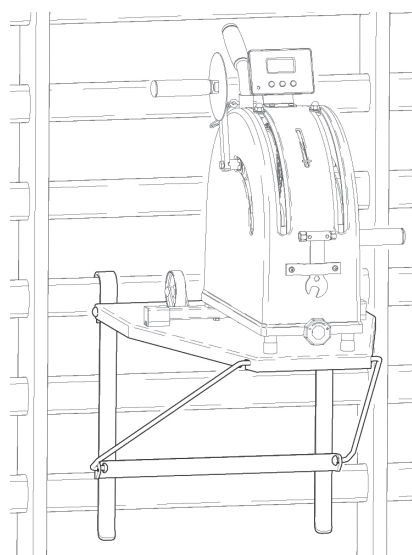
La formation des jambes au même niveau que l'ergomètre est placé



Entraînement des jambes assis, avec l'ergomètre debout sur le sol



Entraînement des bras avec l'ergomètre accroché dans un mur



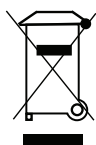
L'ergomètre posé sur une table pliante destiné aux barres murales

¡NOTA!

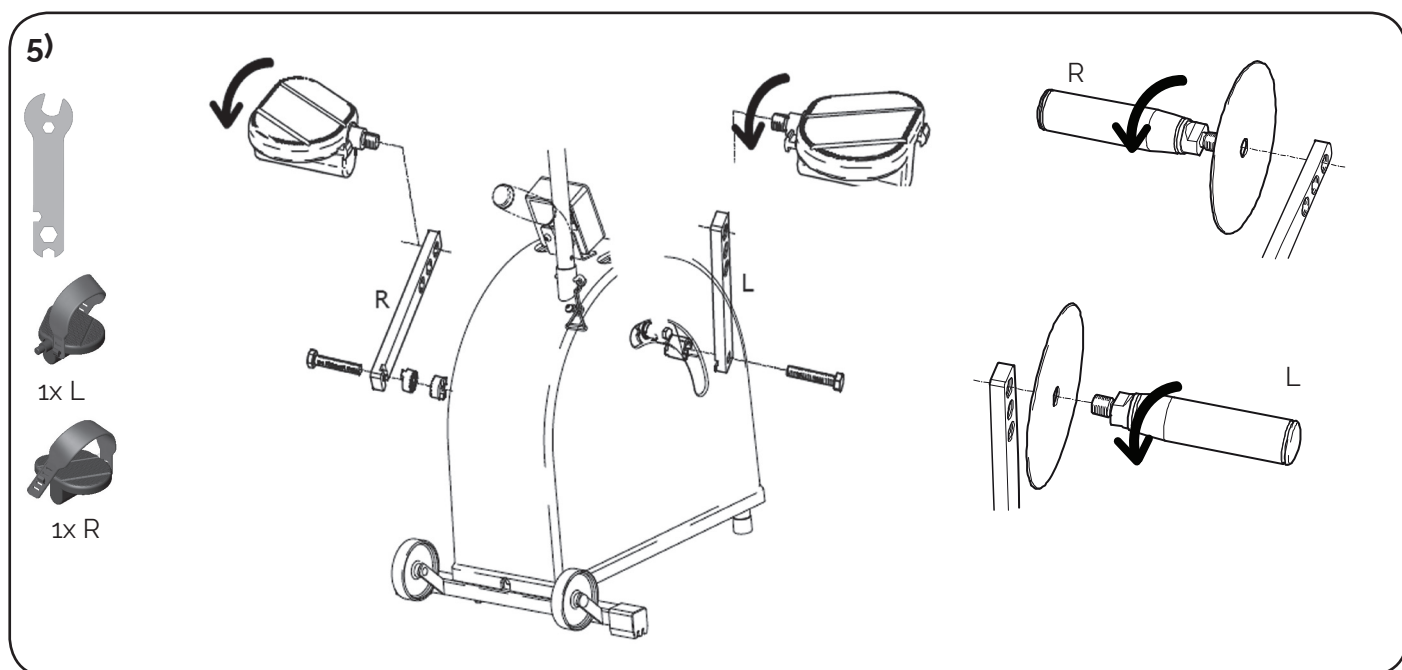
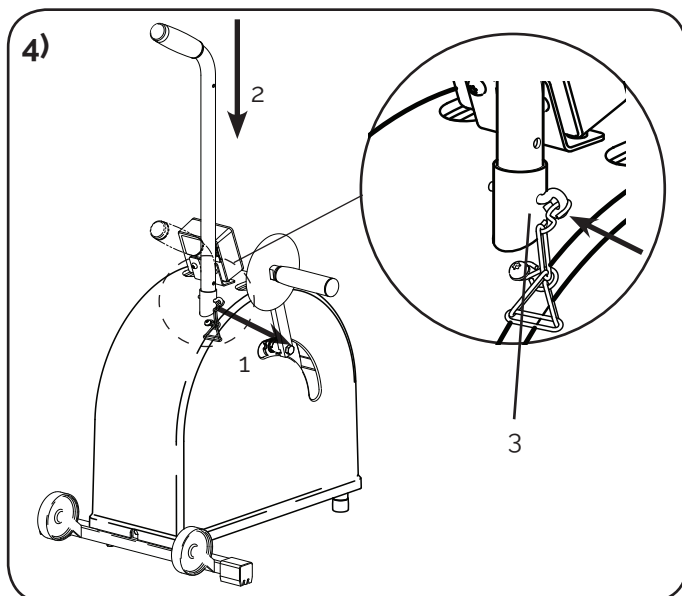
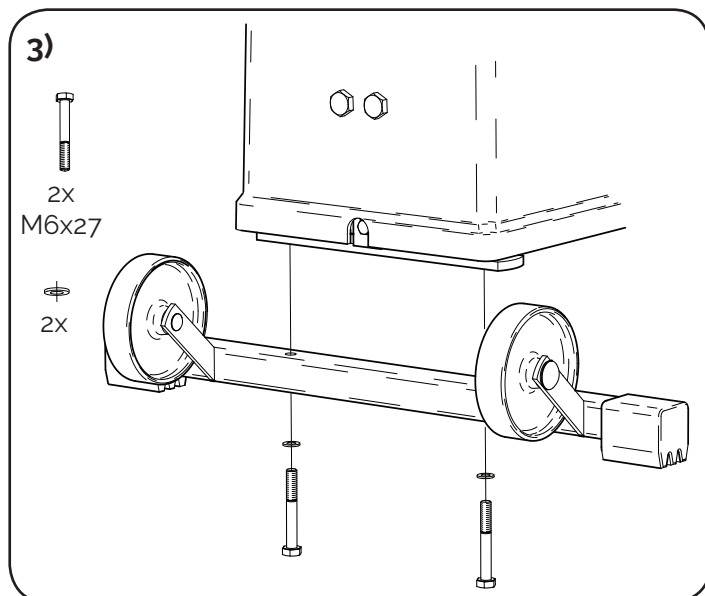
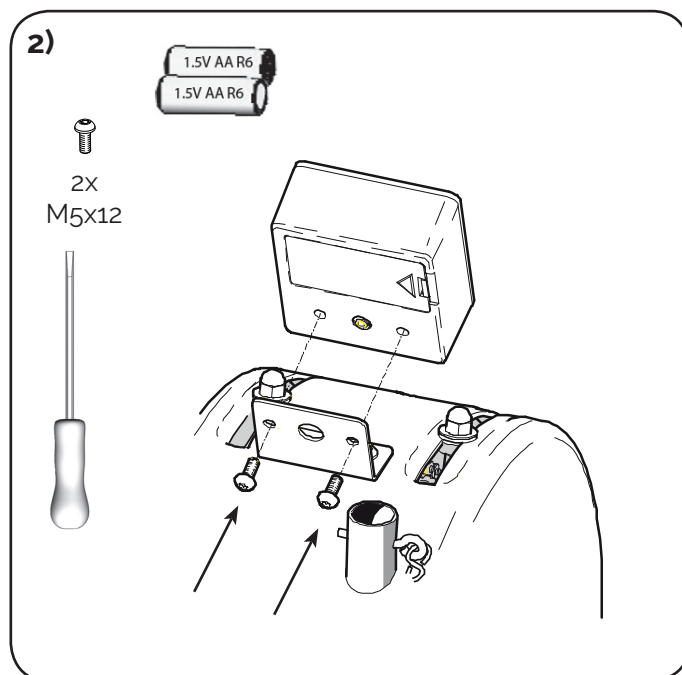
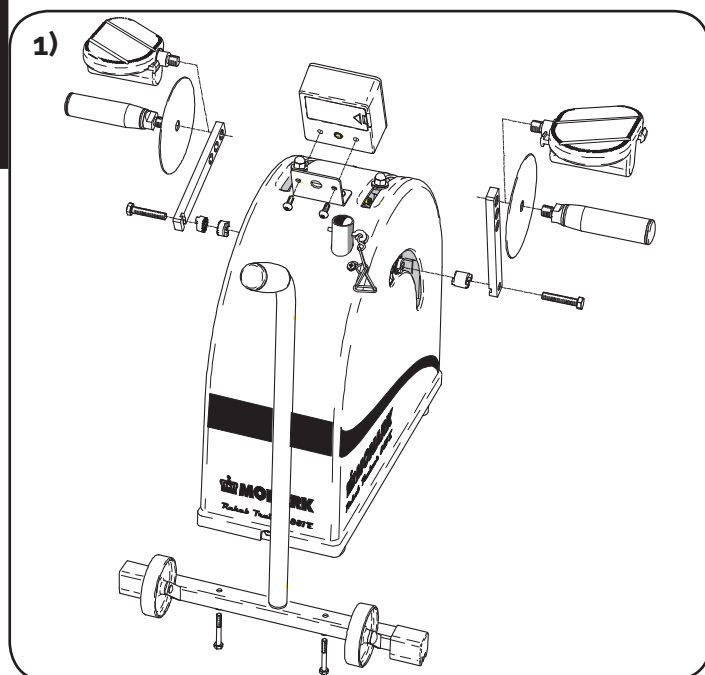
Esta información del usuario se traduce total o parcialmente mediante un servicio de Internet.

El uso del producto puede implicar un estrés físico considerable. Por lo tanto, se recomienda que las personas que no estén acostumbradas al ejercicio cardiovascular o que no se sientan completamente sanas, consulten a un médico.

Para la lista de servicio, mantenimiento y repuestos, consulte nuestro manual de servicio. También puede contactar a su distribuidor.



Si el producto o su embalaje está marcado con este símbolo, no se debe manipular como basura doméstica. En cambio, se debe proporcionar a un punto de recolección adecuado para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos.



MONITOR

La pantalla muestra rpm, rpm total y tiempo.

Presione cualquier botón o comience a pedalear para iniciar la pantalla.

Si no se presiona ningún botón durante cinco segundos, la pantalla volverá al modo normal.

La pantalla se apagará automáticamente si el ciclo no se ha utilizado durante cuatro minutos.

MODOS

El botón MODE se usa para cambiar entre diferentes funciones.

CONJUNTO

Si presiona el botón TIME (hora) cuando la pantalla está en modo TIME, la pantalla comenzará a parpadear. Luego puede establecer el tiempo de entrenamiento deseado.

Programación del tiempo de ejercicio:

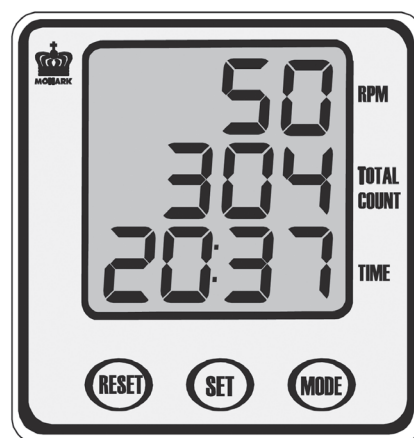
Presione el botón MODE para ir a la función TIME (hora). Luego use el botón SET para configurar el tiempo de ejercicio deseado. Cada vez que presiona SET aumenta el tiempo en un minuto. Cuando comienza a pedalear, la cuenta regresiva comienza a las 0:00, cuando se escucha un pitido durante cinco segundos.

Programación del contador de rpm:

Presione el botón MODE para ingresar a la función TOTAL COUNT (cuenta total). Luego use el botón SET para establecer el valor deseado. Luego use la tecla SET para ajustar el tiempo deseado. Cada vez que presiona el botón SET aumenta el valor en 10. Cuando comienza a pedalear, la cuenta regresiva de rpm comienza a 0, cuando suena un pitido durante cinco segundos.

REAJUSTAR

El botón RESET restablece los valores de TIME y TOTAL COUNT.

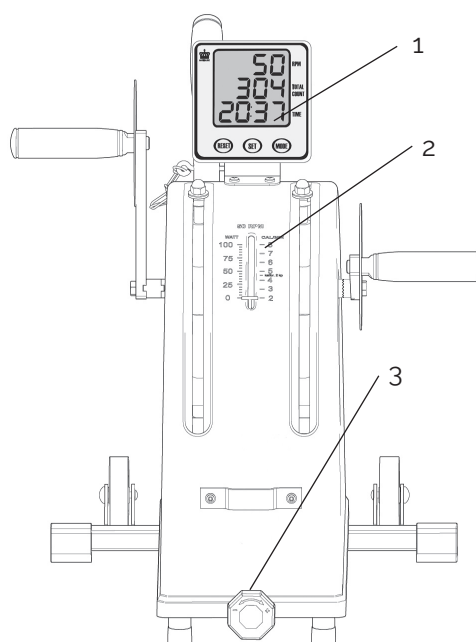


Higo:
Pantalla electrónica



AJUSTE DE CARGA DE TRABAJO

El cambio de la carga de trabajo se realiza cambiando la velocidad del pedal o girando la perilla de tensión para aumentar o disminuir la tensión de la correa del freno en el volante.



Higo:
Ajuste de carga de trabajo
1) Pantalla electrónica
2) Escala graduada
3) Perilla de carga de trabajo

¡NOTA!

No exponga la pantalla electrónica a la luz solar directa ni a temperaturas extremadamente altas. No use solventes cuando limpie, solo un paño seco.

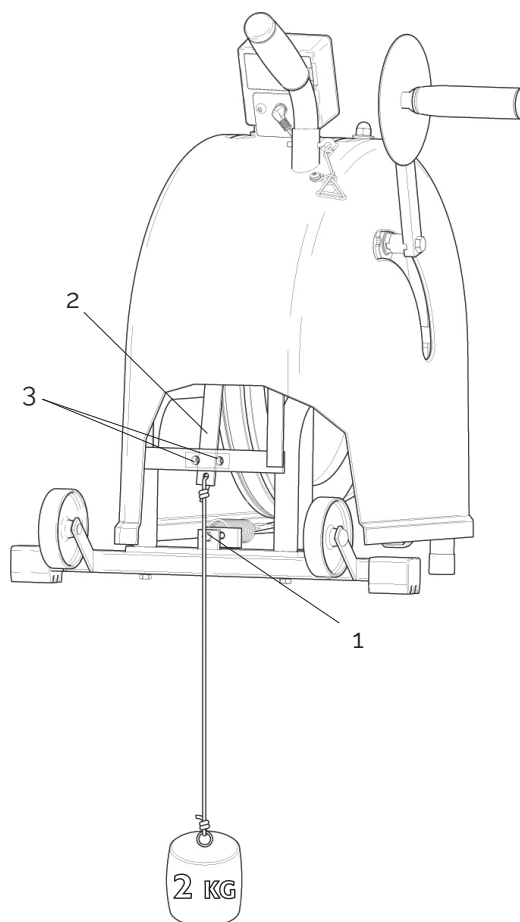
CALIBRACIÓN

Todas las bicicletas de prueba y ejercicio están cuidadosamente calibradas de fábrica. Si por alguna razón desea verificar la calibración, haga lo siguiente:

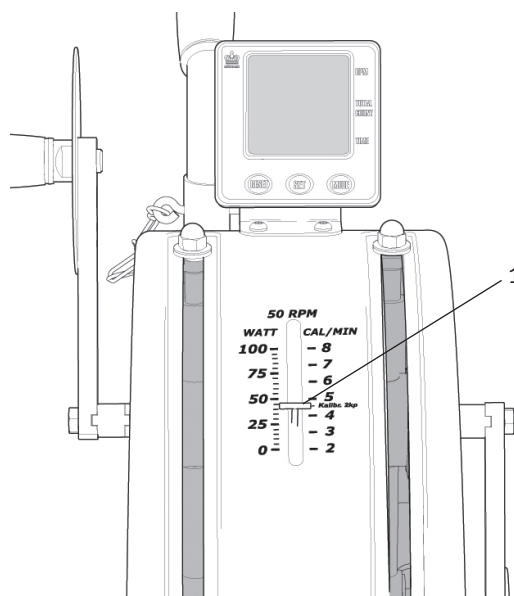
Apriete la correa del freno girando la perilla de control para que el puntero suba hasta aproximadamente 25-50 vatios en la rotación de la manivela. Coloque la bicicleta en el borde de una mesa para que el peso de calibración pueda colgar libremente, vea la *Higo: Calibración*. Afloje los tornillos de la placa de sujeción, los tornillos se alcanzan a través de los agujeros en la cubierta, de modo que la correa del freno esté floja. Adjunte el peso de calibración, 2 kg (Art. No: 9000-212), en la correa de freno. Puede leer este peso a 2 kp en la báscula, ver *Higo: Escala de vatios*.

Si la posición del puntero no coincide con la escala de 2 kp, debe ajustar el resorte de carga. Para ello, gire el tornillo de ajuste del resorte de carga hasta que se ajuste, vea la *Higo: Calibración* y *Higo: Escala de vatios*. Si el puntero es demasiado alto, gire en sentido horario y si el puntero es demasiado bajo en sentido antihorario.

Retire el peso y libere la carga de trabajo. Mantenga la correa del freno en una posición donde el puntero no pueda ir más allá de 0 en la escala y asegure la correa del freno con un tornillo y una placa de sujeción.



Higo:
Calibración
1) Tornillo de ajuste
2) Correa de freno
3) Tornillo para placa de sujeción

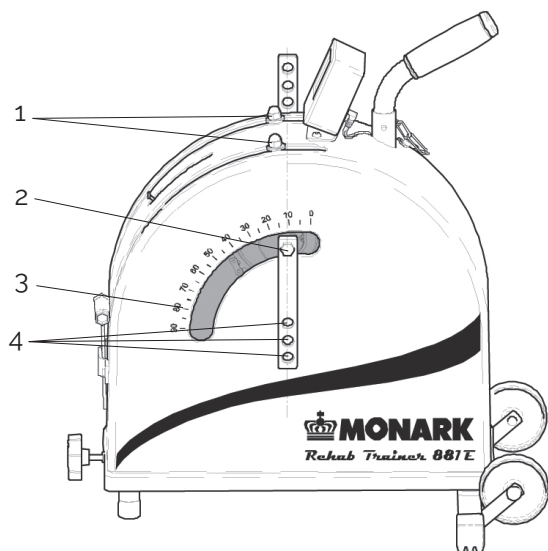


Higo:
Escala de vatios
1) 2 kp

AJUSTE DE BRAZOS DE MANIVELA ASA DE TRANSPORTE

La posición de altura de los brazos del cigüeñal es ajustable cuando las tuercas de acuerdo con la higo los ajustes se aflojan. Establezca los números de grados del brazo de la biela como desee y apriete con las tuercas. Si los brazos de la manivela no están alineados, deben ajustarse.

Primero, ajuste el brazo izquierdo de la biela hacia arriba. Luego afloje el brazo derecho de la manivela aflojando el tornillo. Alinee el brazo de la manivela derecha para que se alinee con el brazo de la manivela izquierda y apriete el tornillo.



Higo:

Ajustes

1) Tuerca

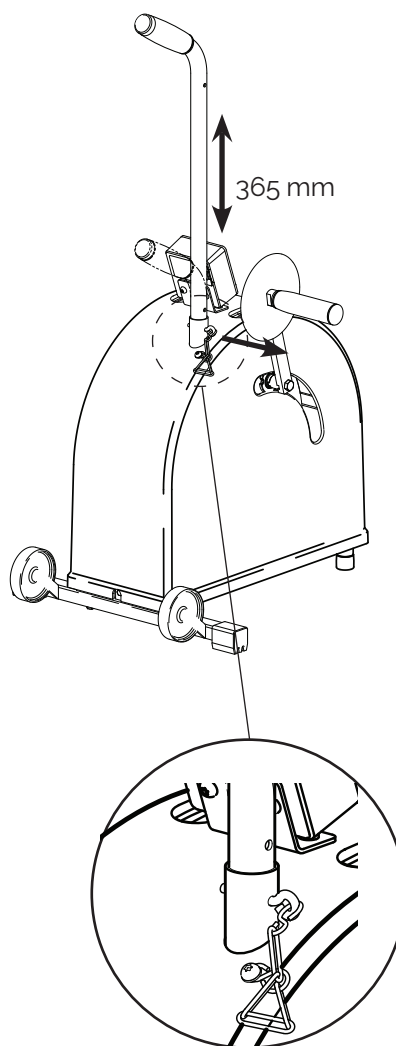
2) Tornillo para brazo de manivela

3) Grados

4) 3 posiciones diferentes

Para facilitar el movimiento del ergómetro, puede levantar el asa. Luego puede inclinar fácilmente el ergómetro y empujarlo o jalarlo sobre sus ruedas de transporte.

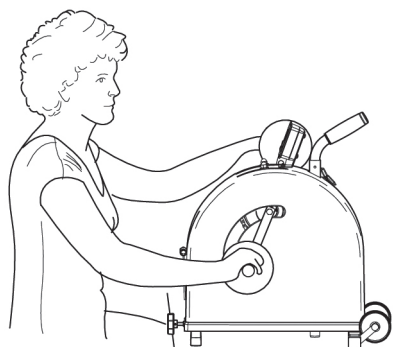
Para levantar el mango, extraiga el sprint y levante el mango (puede elevarse 365 mm). En la parte inferior del mango hay un orificio a través del tubo del mango para que pueda bloquear el mango en posición elevada con el sprint nuevamente.



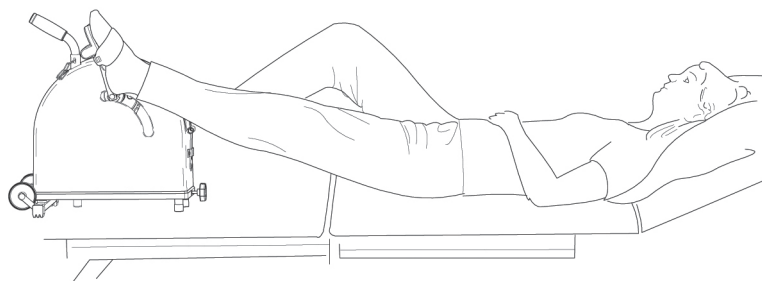
DIFERENTES MODOS DE USO

881 E se puede utilizar de diferentes maneras como se muestra en las imágenes.

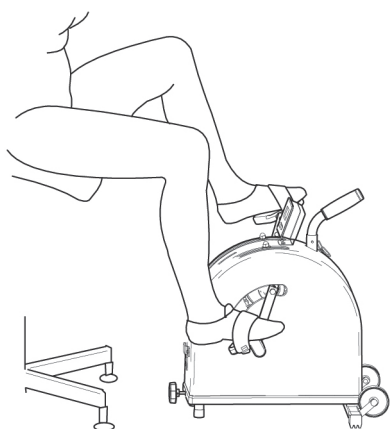
La mesa ajustable y la mesa plegable para barra de pared están disponibles como accesorios.



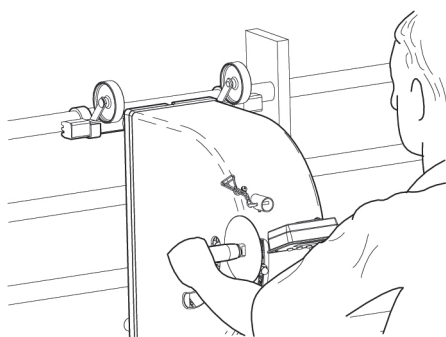
Entrenamiento de brazos sentado, con el ergómetro colocado sobre una mesa



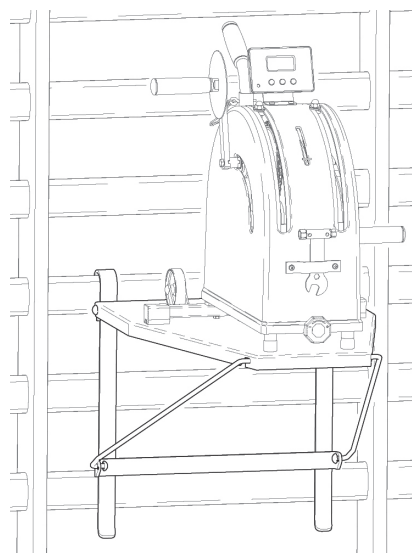
Entrenamiento de piernas en el mismo nivel que el ergómetro.



Entrenamiento de piernas sentado, con el ergómetro parado en el piso



Entrenamiento del brazo con el ergómetro colgado en una pared de barras



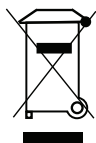
El ergómetro colocado sobre una mesa plegable destinado a barras de pared

NOTA!

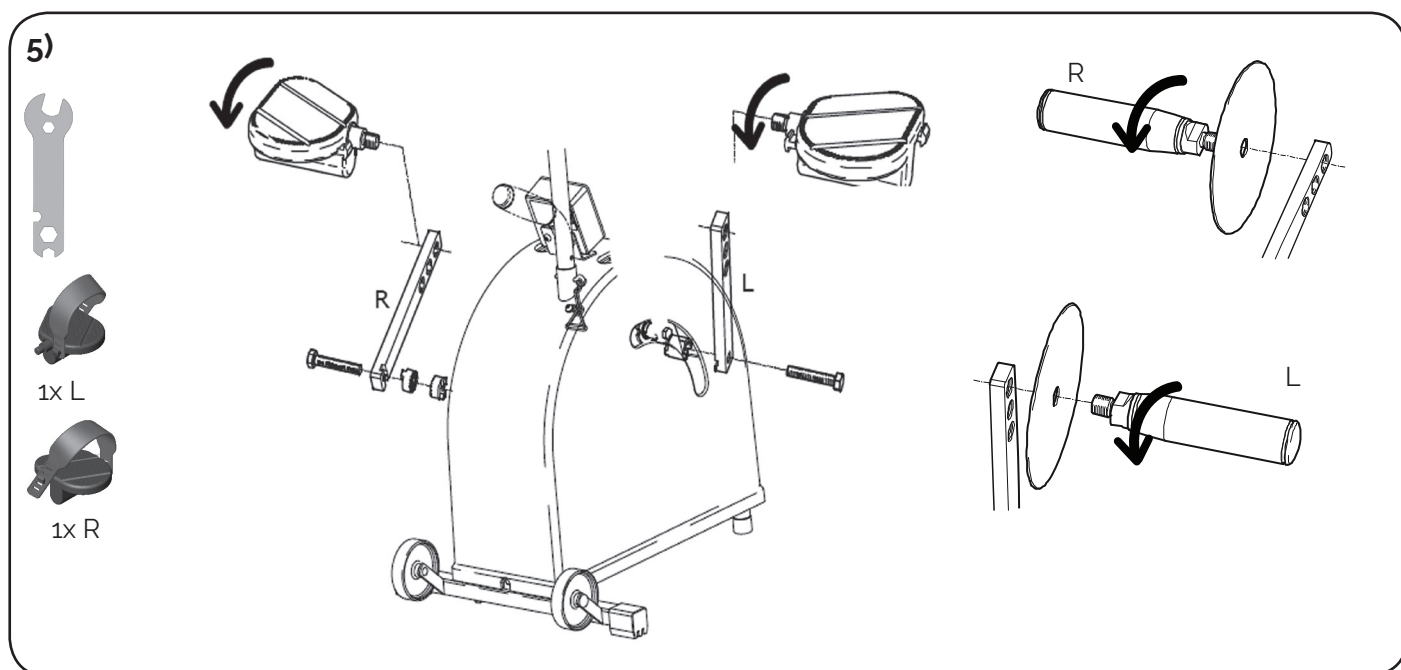
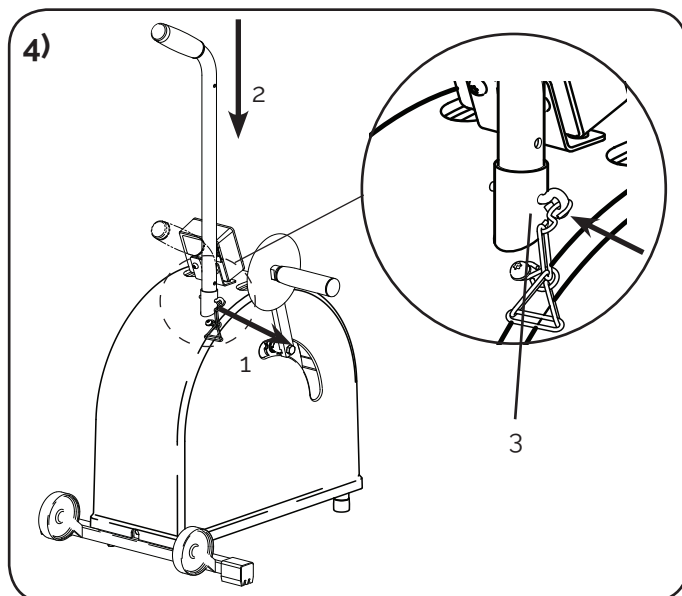
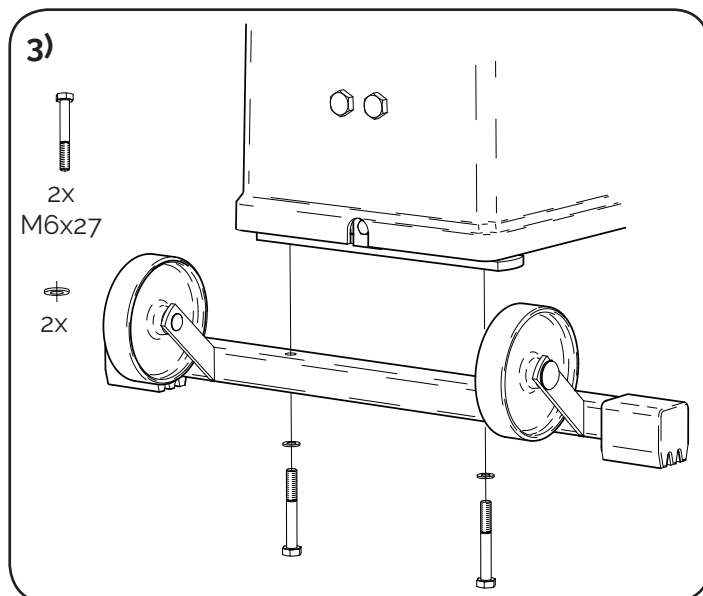
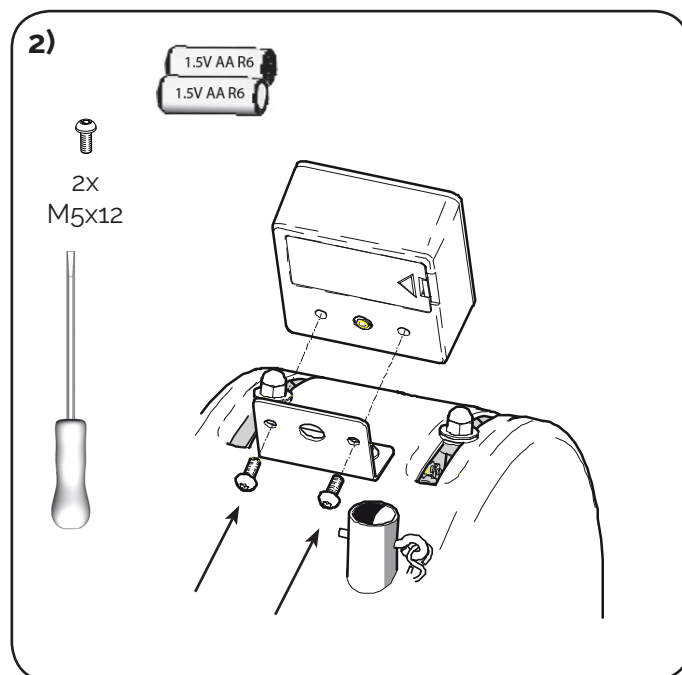
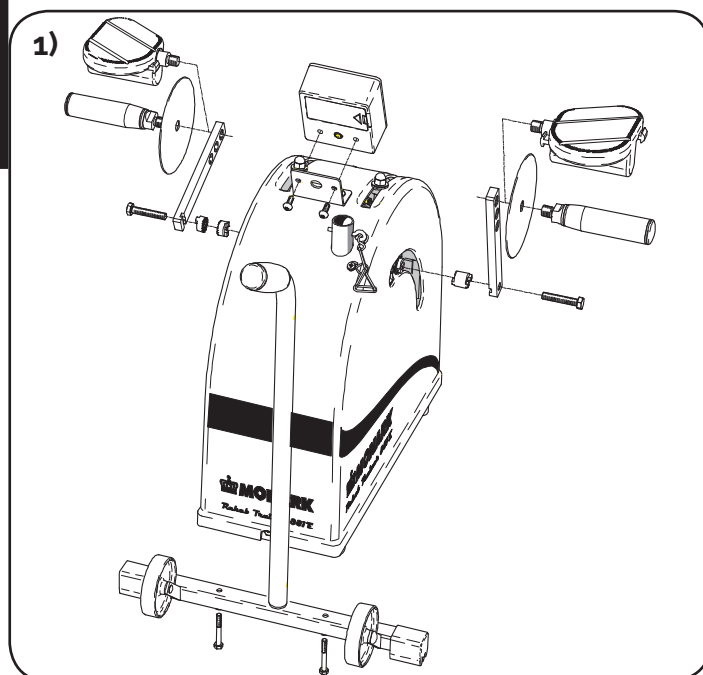
Queste informazioni utente vengono tradotte in tutto o in parte utilizzando un servizio Internet.

L'uso del prodotto può comportare un notevole stress fisico. Si raccomanda pertanto alle persone che non sono abituate all'esercizio cardiovascolare o che non si sentono completamente in salute, di consultare un medico per un consiglio.

Per assistenza, manutenzione e elenco delle parti di ricambio, consultare il nostro manuale di assistenza. Puoi anche contattare il tuo rivenditore.



Se il prodotto o la sua confezione sono contrassegnati da questo simbolo, non devono essere maneggiati come rifiuti domestici. Invece, deve essere fornito a un punto di raccolta adeguato per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche.



DISPLAY

Il display mostra rpm, rpm totali e tempo.

Premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare per avviare il display.

Se un pulsante non viene premuto per cinque secondi, il display tornerà alla modalità normale.

Il display si spegne automaticamente se il ciclo non viene utilizzato per quattro minuti.

MODALITÀ

Il pulsante MODE viene utilizzato per alternare tra le diverse funzioni.

IMPOSTATO

Se si preme il pulsante TIME quando il display è in modalità TIME, il display inizierà a lampeggiare. Quindi è possibile impostare il tempo di allenamento desiderato.

Programmazione del tempo di allenamento:

Premere il pulsante MODE per accedere alla funzione TIME. Quindi utilizzare il pulsante SET per impostare il tempo di allenamento desiderato. Ogni pressione del SET aumenta il tempo di un minuto. Quando si inizia a pedalare, il conto alla rovescia inizia alle 0:00, quando viene emesso un segnale acustico per cinque secondi.

Programmazione contatore giri:

Premere il pulsante MODE per accedere alla funzione TOTAL COUNT. Quindi utilizzare il pulsante SET per impostare il valore desiderato, quindi utilizzare il tasto SET per regolare l'ora desiderata. Ogni pressione sul pulsante SET aumenta il valore di 10. Quando si inizia a pedalare, il conto alla rovescia di giri / min inizia a 0, quando viene emesso un segnale acustico per cinque secondi.

RESET

Il pulsante RESET ripristina i valori di TIME e TOTAL COUNT.

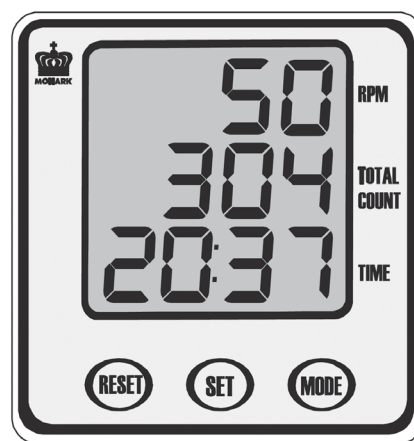


Fig:
Display elettronico



REGOLAZIONE DEL CARICO DI LAVORO DI LAVORO

Una modifica del carico di lavoro viene effettuata modificando la velocità del pedale o ruotando la manopola di tensione per aumentare o ridurre la tensione della cinghia del freno sul volano.

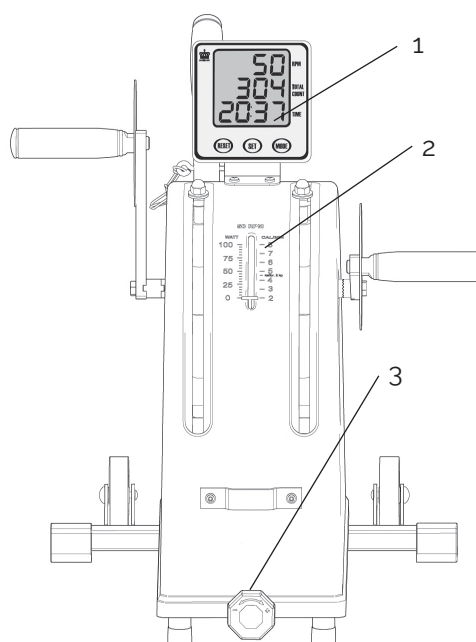


Fig:
Regolazione del carico di lavoro
1) Contatore elettronico
2) Scala graduata
3) Manopola del carico di lavoro

NOTE!

Non esporre il display elettronico alla luce solare diretta o a temperature estremamente elevate. Non utilizzare solventi durante la pulizia, solo un panno asciutto.

CALIBRAZIONE

Tutte le bici di prova ed esercizio sono calibrate con cura dalla fabbrica. Se per qualche motivo desideri verificare la calibrazione, procedi come segue:

Stringere la cinghia del freno ruotando la manopola di comando in modo che l'indicatore salga a circa 25-50 Watt alla rotazione della pedivella. Posizionare la bici sul bordo di un tavolo in modo che il peso di calibrazione possa appendere liberamente, vedere *Fig: Calibrazione*. Allentare le viti della piastra di bloccaggio, le viti vengono raggiunte attraverso i fori nel coperchio, in modo che la cinghia del freno sia allentata. Fissare il peso di calibrazione, 2 kg (Art. No: 9000-212), nella cinghia del freno. Puoi leggere questo peso a 2 kp sulla bilancia, vedi *Fig: Scala Watt*.

Se la posizione del puntatore non corrisponde alla scala di 2 kp, è necessario regolare la molla di carico. Puoi farlo ruotando la vite di regolazione della molla di carico fino a quando non è conforme, vedi *Fig: Calibrazione* e *Fig: Scala Watt*. Se il puntatore è troppo alto, girare in senso orario e se il puntatore è troppo basso in senso antiorario.

Rimuovere il peso e rilasciare il carico di lavoro. Tenere la cinghia del freno in una posizione in cui il puntatore non può andare oltre 0 sulla scala e fissare la cinghia del freno con la vite e la piastra di fissaggio.

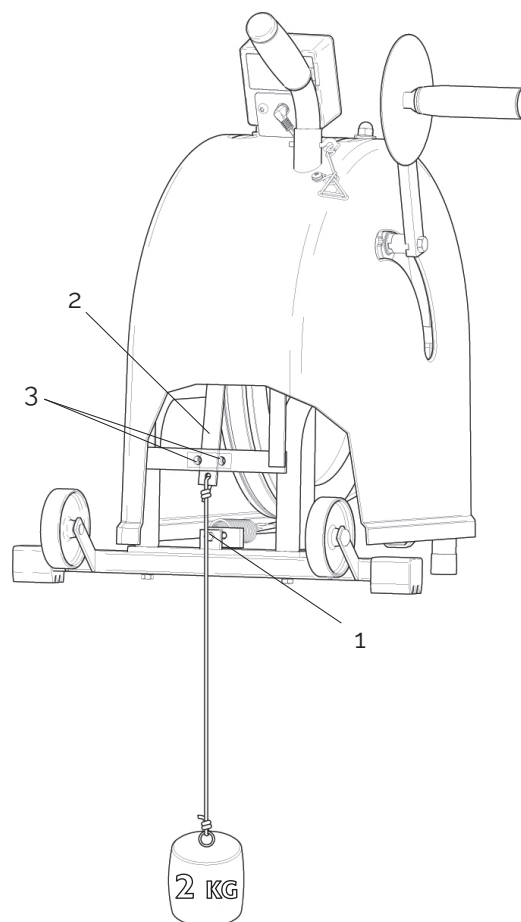


Fig:
Calibrazione
1) Vite di regolazione
2) Cintura del freno
3) Vite per piastra di serraggio

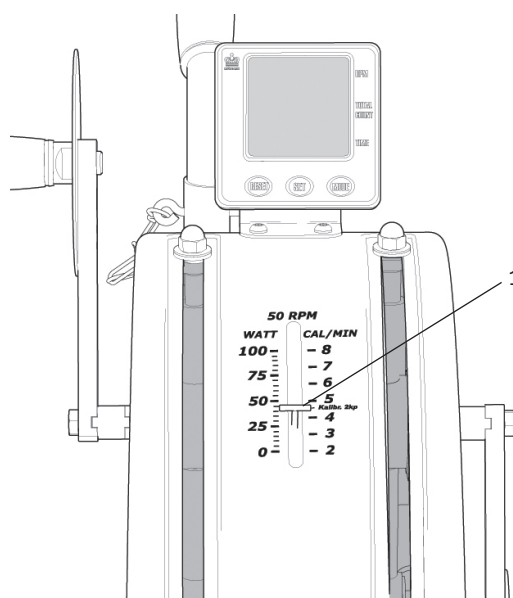


Fig:
Scala Watt
1) 2 kp

REGOLAZIONE DELLE PEDIVELLE

La posizione in altezza delle pedivelle è regolabile quando i dadi secondo la Fig: Le regolazioni sono allentate. Impostare i numeri dei gradi della pedivella come desiderato e serrare con i dadi. Se le pedivelle non sono allineate, devono essere regolate.

Innanzitutto, regola la pedivella sinistra verso l'alto. Quindi allentare la pedivella destra allentando la vite. Allineare la pedivella destra in modo che si allinei con la pedivella sinistra e serrare la vite.

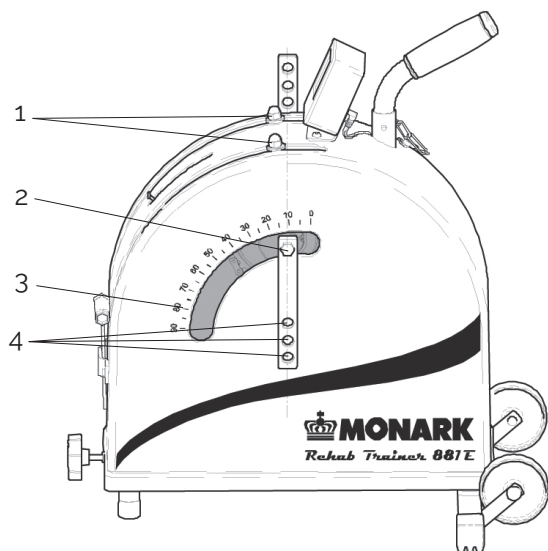


Fig:

Regolazioni

1) Dado

2) Vite per pedivella

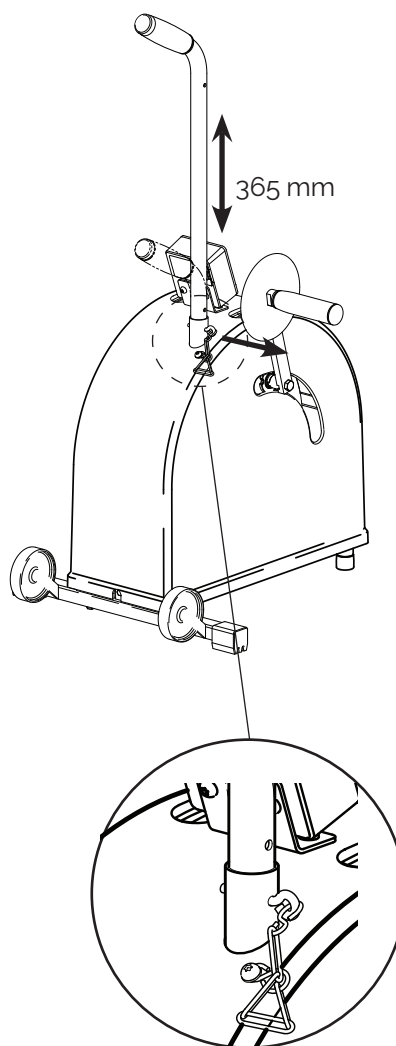
3) Lauree

4) 3 posizioni diverse

MANIGLIA PER IL TRASPORTO

Per facilitare lo spostamento dell'ergometro, è possibile sollevare la maniglia. Quindi puoi facilmente inclinare l'ergometro e spingerlo o tirarlo sulle sue ruote di trasporto.

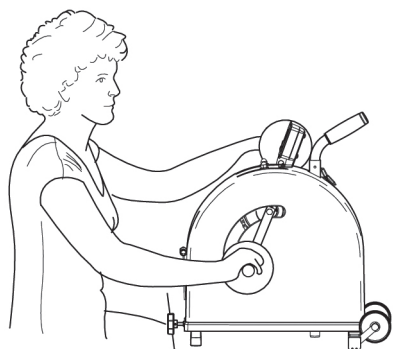
Per sollevare la maniglia, estrarre lo sprint e sollevare la maniglia (può essere sollevata di 365 mm). Nella parte inferiore della maniglia è presente un foro attraverso il tubo della maniglia in modo da poter bloccare nuovamente la maniglia in posizione sollevata con lo sprint.



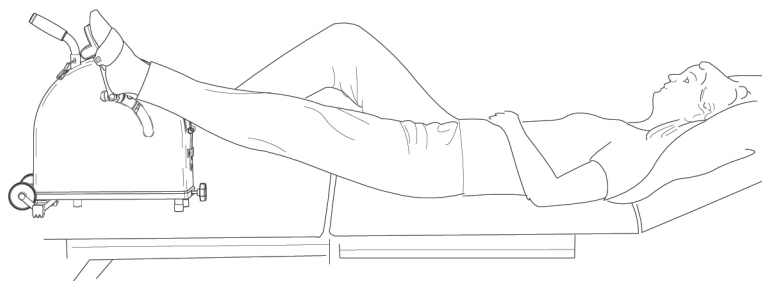
DIVERSE MODALITÀ DI UTILIZZO

881 E può essere utilizzato in diversi modi, come mostrato nelle immagini.

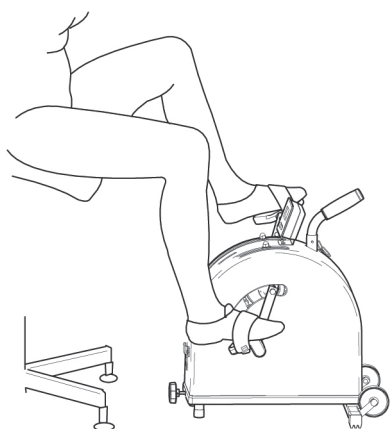
Tavolo regolabile e tavolo pieghevole per barra a muro sono disponibili come accessori



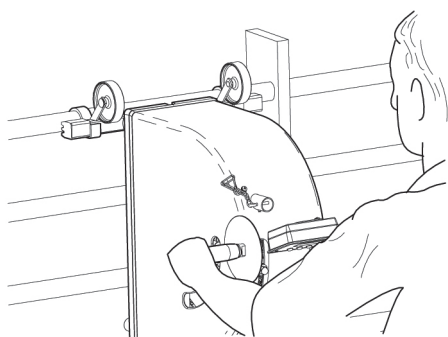
Braccio da allenamento seduto, con l'ergometro appoggiato su un tavolo



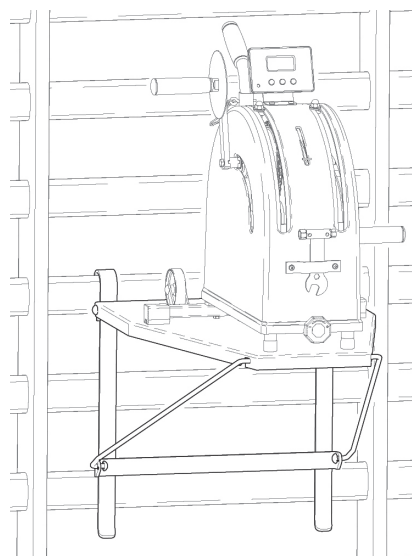
L'allenamento delle gambe allo stesso livello dell'ergometro è posizionato



Seduta per allenamento gambe, con ergometro in piedi sul pavimento



Allenamento del braccio con l'ergometro appeso in un muro bar



L'ergometro posizionato su un tavolo pieghevole destinato a barre a muro

NOTA!

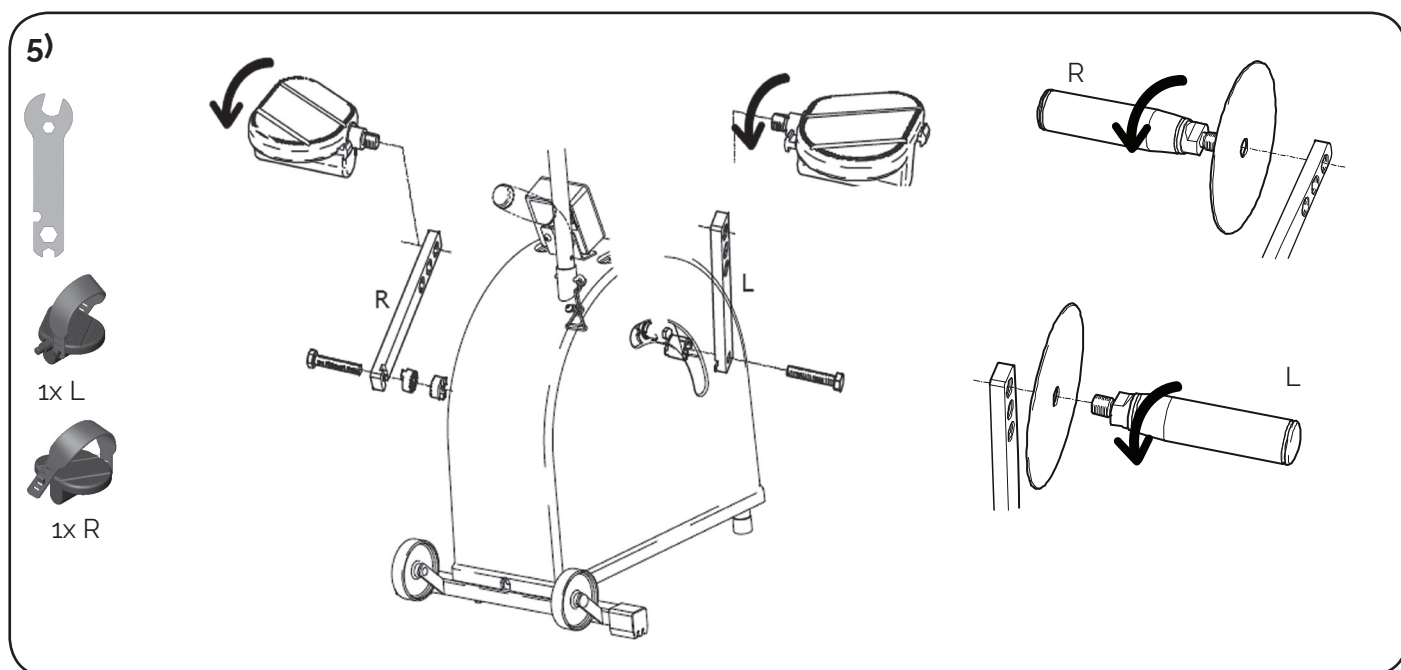
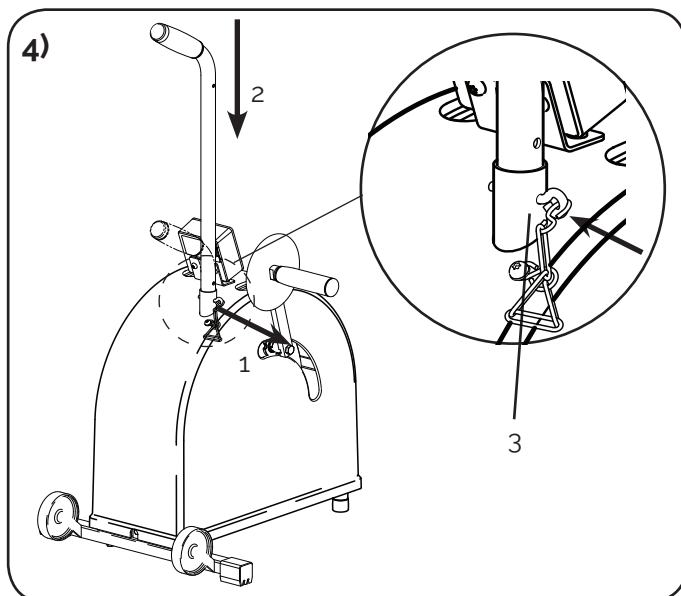
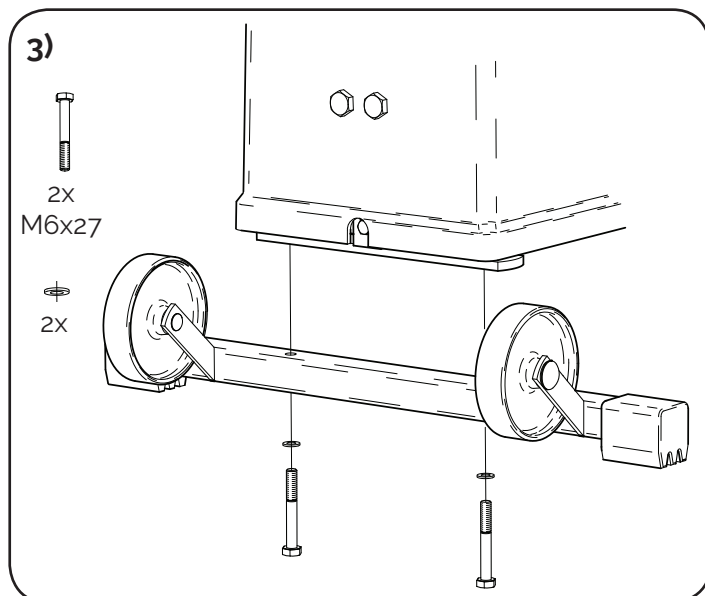
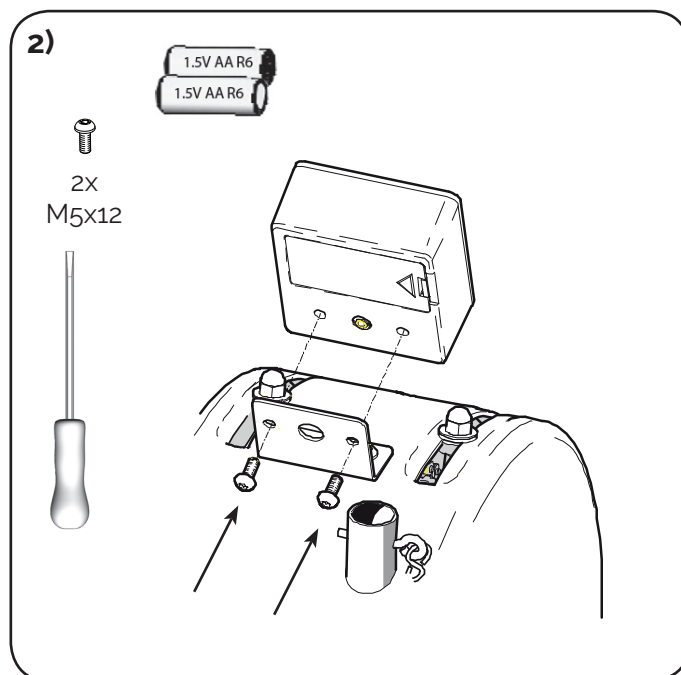
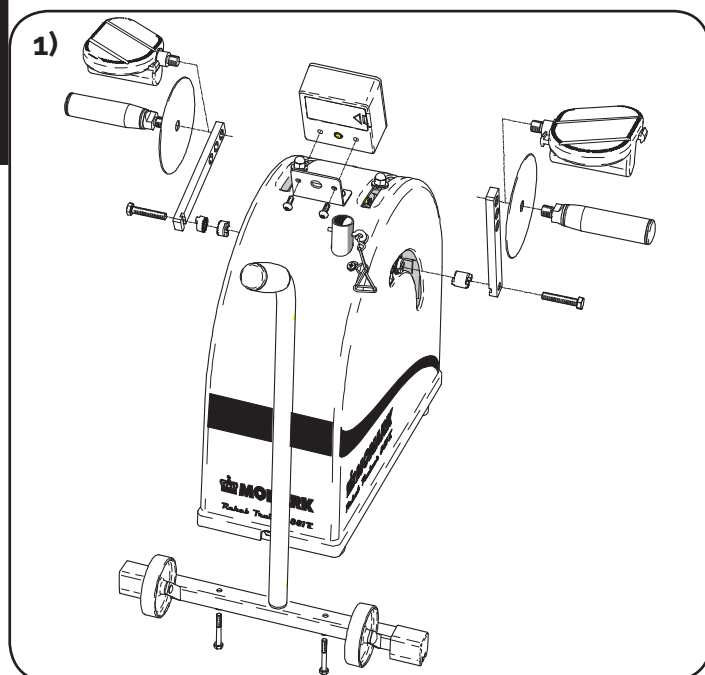
Esta informação do usuário é, no todo ou em parte, traduzida usando um serviço de internet para tradução.

O uso do produto pode envolver estresse físico considerável. Portanto, recomenda-se que as pessoas que não estão acostumadas a exercícios cardiovasculares ou que não se sintam completamente saudáveis devem consultar um médico para aconselhamento.

Para manutenção, manutenção e lista de peças sobressalentes, consulte o nosso manual de serviço. Você também pode contatar seu revendedor.



Se o produto ou a embalagem estiver marcado com este símbolo, não deve ser manuseado como lixo doméstico. Em vez disso, deve ser fornecido a um ponto de coleta adequado para a reciclagem de equipamentos elétricos e eletrônicos.



EXIBIÇÃO

O display mostra rpm, total e hora do rpm.

Pressione qualquer botão ou comece a pedalar para iniciar a exibição

Se algum botão não for pressionado por cinco segundos, a tela retornará ao modo normal

O display será desligado automaticamente se o ciclo não tiver sido usado por quatro minutos

MODO

O botão MODE é usado para alternar entre diferentes funções.

CONJUNTO

Se você pressionar o botão TIME quando o display estiver no modo TIME, o display começará a piscar. Então você pode definir o tempo de treinamento desejado.

Tempo de exercício de programação:

Pressione o botão MODE para ir para a função TIME. Em seguida, use o botão SET para definir o tempo de exercício desejado. Cada pressão do SET aumenta o tempo em um minuto. Quando você começa a pedalar, a contagem regressiva começa às 0:00, quando um bipe é ouvido por cinco segundos.

Programando contador de rpm:

Pressione o botão MODE para entrar na função TOTAL COUNT. Em seguida, use o botão SET para definir o valor desejado. Em seguida, use a tecla SET para ajustar o tempo desejado. Cada pressão no botão SET aumenta o valor em 10. Quando você começa a pedalar, a contagem regressiva de rpm começa em 0, quando um bipe soa por cinco segundos.

RESTABELECER

O botão RESET redefine os valores para TIME e TOTAL COUNT.

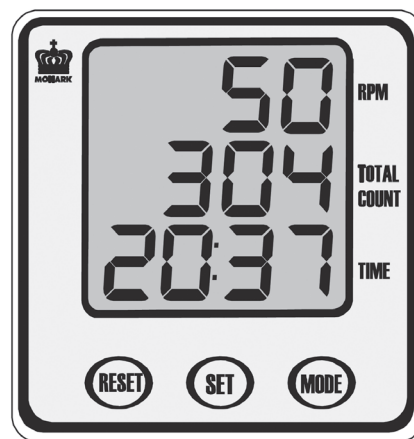


Fig:
Exibição eletrônica



AJUSTE DE CARGA DE TRABALHO

Uma mudança da carga de trabalho é feita alterando a velocidade do pedal ou girando o botão de tensão para aumentar ou diminuir a tensão da correia do freio no volante.

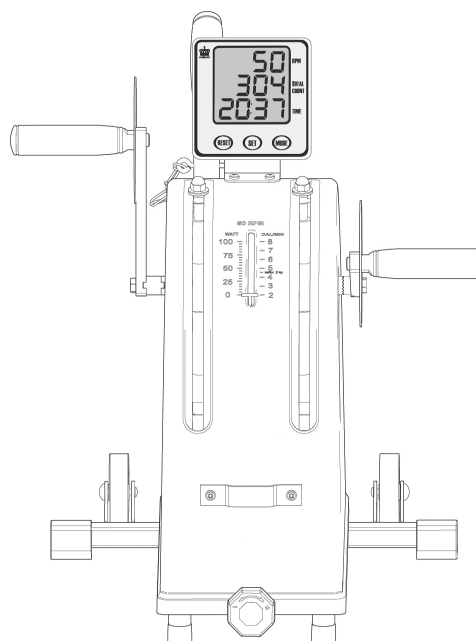


FIG:
Ajuste de carga de trabalho
1) medidor eletrônico
2) escala graduada
3) Botão de carga de trabalho

NOTA!

Não exponha o visor eletrônico à luz solar direta ou a temperaturas extremamente altas. Não use solventes ao limpar, apenas um pano seco.

CALIBRAÇÃO

Todas as bicicletas de teste e exercício são cuidadosamente calibradas da fábrica. Se por algum motivo quiser verificar a calibração, faça o seguinte:

Aperte a correia do freio girando o botão de controle para que o ponteiro suba para cerca de 25-50 Watt na rotação da manivela. Coloque a bicicleta na borda de uma mesa para que o peso de calibração possa ficar livre, veja a *Fig.: Calibração*. Solte os parafusos da placa de fixação, os parafusos são atingidos através dos orifícios na tampa, de modo que a correia do freio está solta. Fixe o peso de calibração, 2 kg (Art. No: 9000-212), na correia do freio. Você pode ler este peso a 2 kp na escala, veja *Fig.: Escala Watt*.

Se a posição do ponteiro não corresponder à escala de 2 kp, você deve ajustar a mola de carga. Você faz isso girando o parafuso de ajuste da mola de carga até que esteja de acordo, veja *Fig.: Calibração* e *Fig.: Escala Watt*. Se o ponteiro estiver muito alto, gire no sentido horário e se o ponteiro estiver muito baixo no sentido anti-horário. Remova o peso e libere a carga de trabalho. Segure a correia do freio em uma posição em que o ponteiro não possa ir além de 0 na escala e prenda a correia do freio com o parafuso e a placa de fixação.

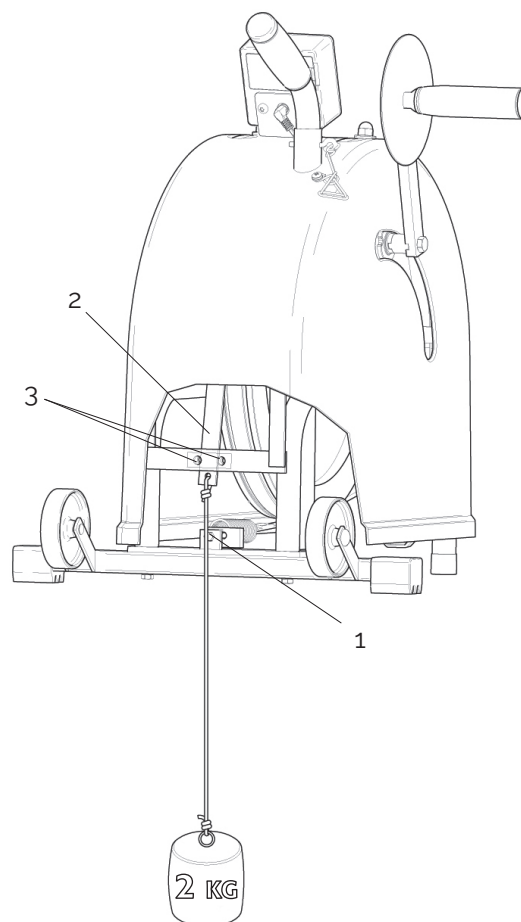


Fig:
Calibração
1) Parafuso de ajuste
2) Correia de freio
3) Parafuso para placa de grampo

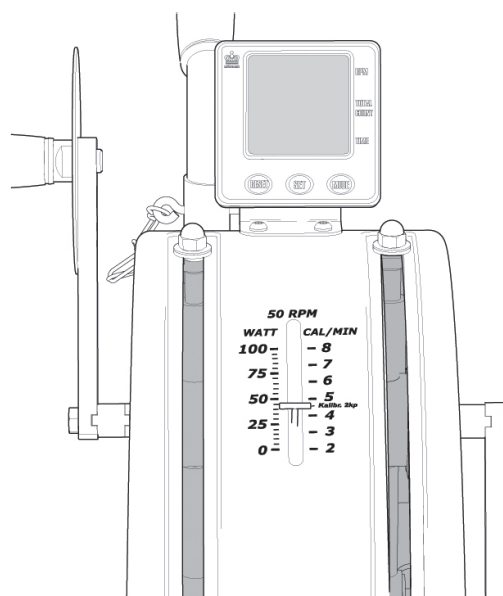


Fig:
Escala Watt
1) 2 kp

AJUSTAR OS BRAÇOS DA MANIVELA

A posição da altura dos braços da manivela é ajustável quando as porcas de acordo com a *Fig: Ajustes* são afrouxados. Defina os números de grau do braço da manivela conforme desejado e aperte com as porcas. Se os braços da manivela não estiverem alinhados, eles devem ser ajustados.

Primeiro, ajuste o braço da manivela esquerda para cima. Em seguida, solte o braço da manivela direita, soltando o parafuso. Alinhe o braço da manivela direita de forma que ele se alinhe com o braço da manivela esquerda e aperte o parafuso.

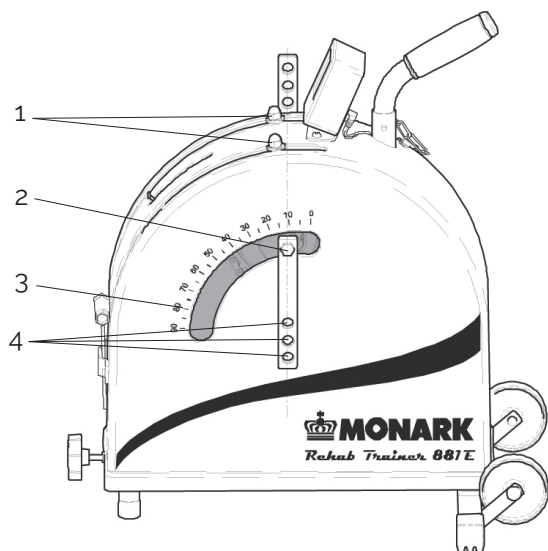


FIG:

Ajustes

1) Nozes

2) Parafuso para braço de manivela

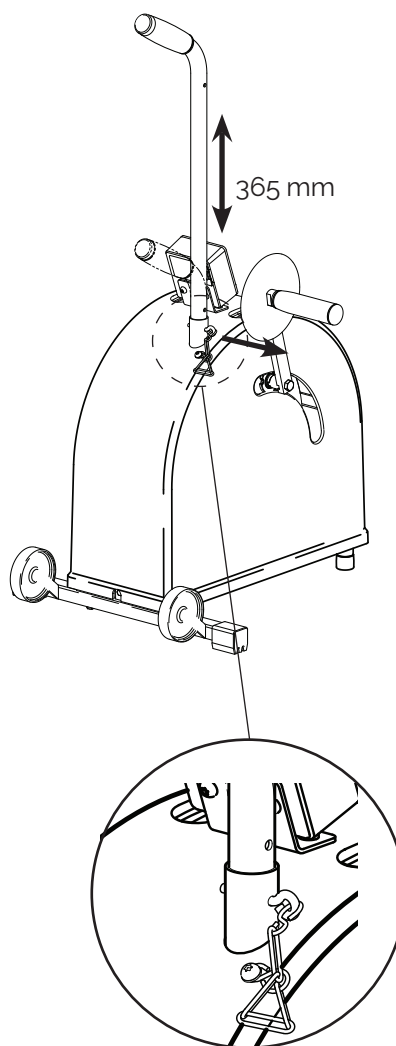
3) Graus

4) 3 posições diferentes

ALÇA DE TRANSPORTE

Para facilitar a movimentação do ergômetro, você pode levantar a alavanca. Então você pode facilmente inclinar o ergômetro e empurrá-lo ou puxá-lo em suas rodas de transporte.

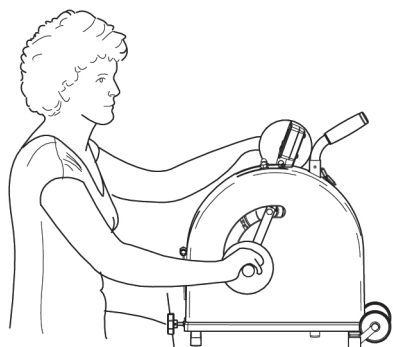
Para levantar o manípulo, retire o sprint e puxe o manípulo (pode ser levantado 365 mm). Na parte inferior da alavanca, há um orifício no tubo da manopla para que você possa travar a manopla na posição levantada com o sprint novamente.



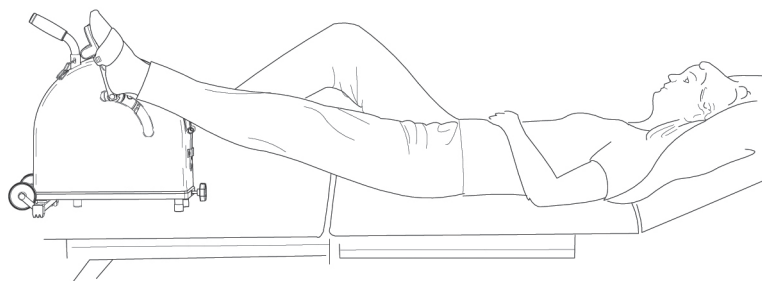
DIFERENTES MODOS DE USO

881 E pode ser usado de maneiras diferentes, como mostrado nas fotos.

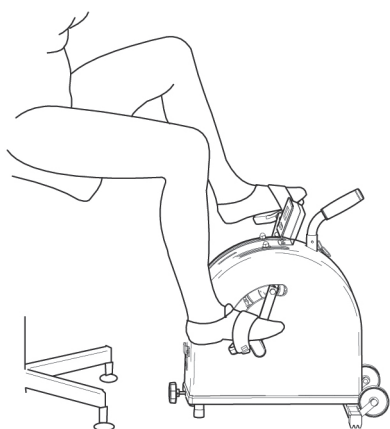
Mesa ajustável e mesa dobrável para a barra de parede estão disponíveis como acessórios



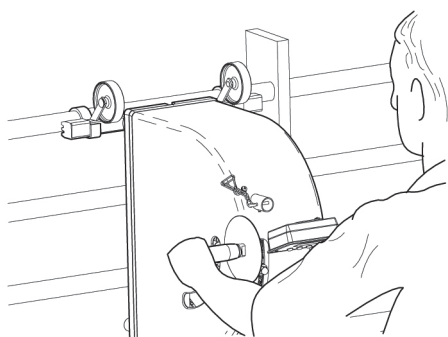
Treino de braço sentado, com o ergômetro colocado em uma mesa



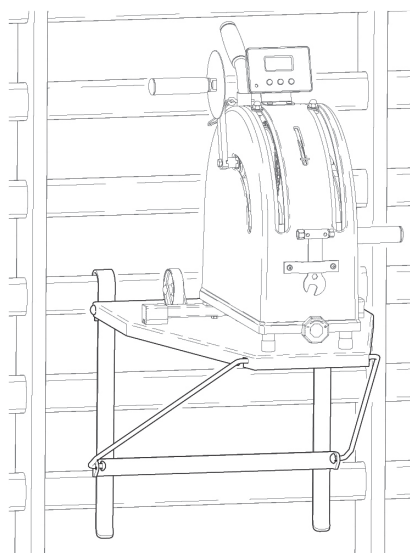
Treino de pernas no mesmo nível que o ergômetro é colocado



Treino de pernas sentado com o ergômetro de pé no chão



Braço de treinamento com o ergômetro pendurado em uma barra de parede



O ergômetro colocado em uma mesa dobrável destinado a barras de parede



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE



Version 2026
Art. Nr: 7950-284SE