



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE

SVENSKA
ENGLISH
PORTUGUÊS
DUTCH



MONARK 881 E

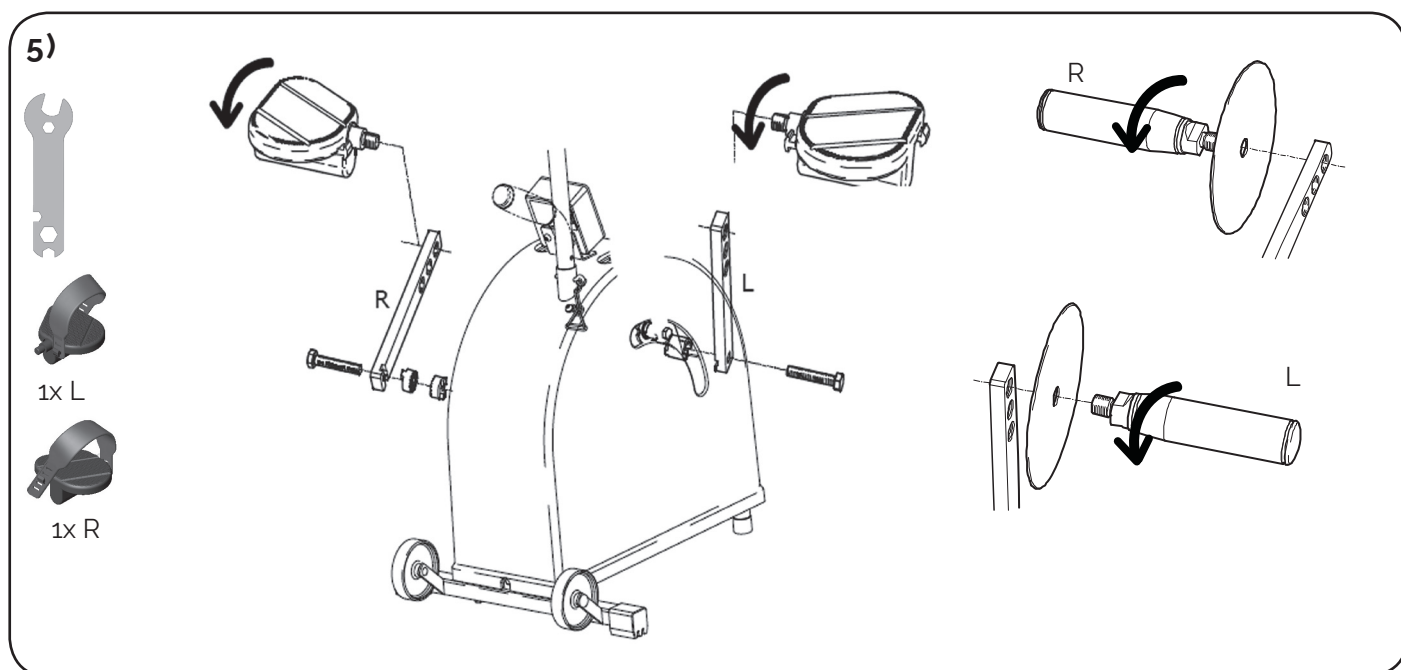
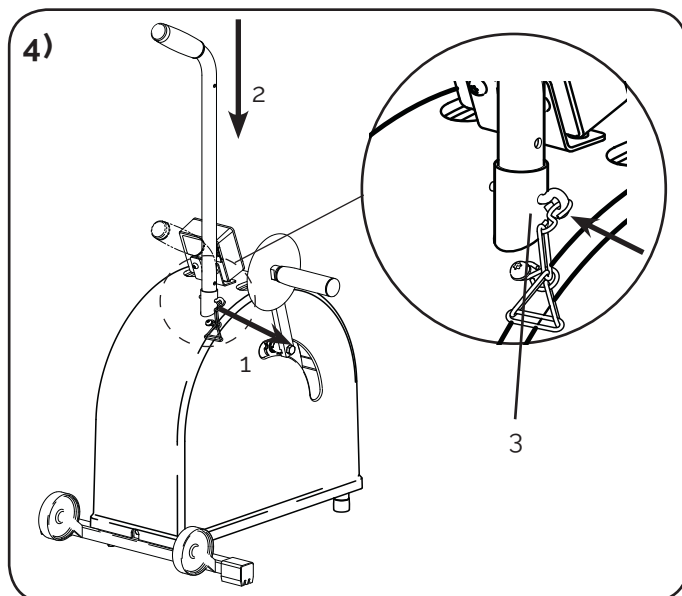
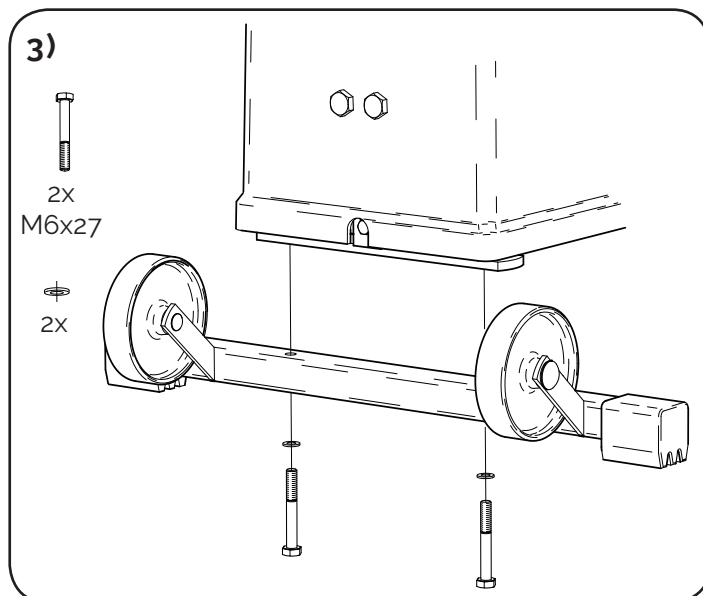
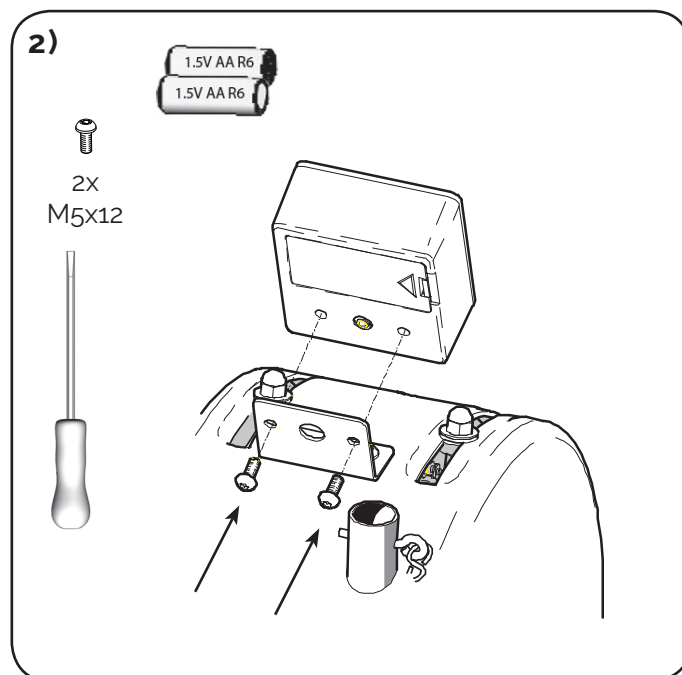
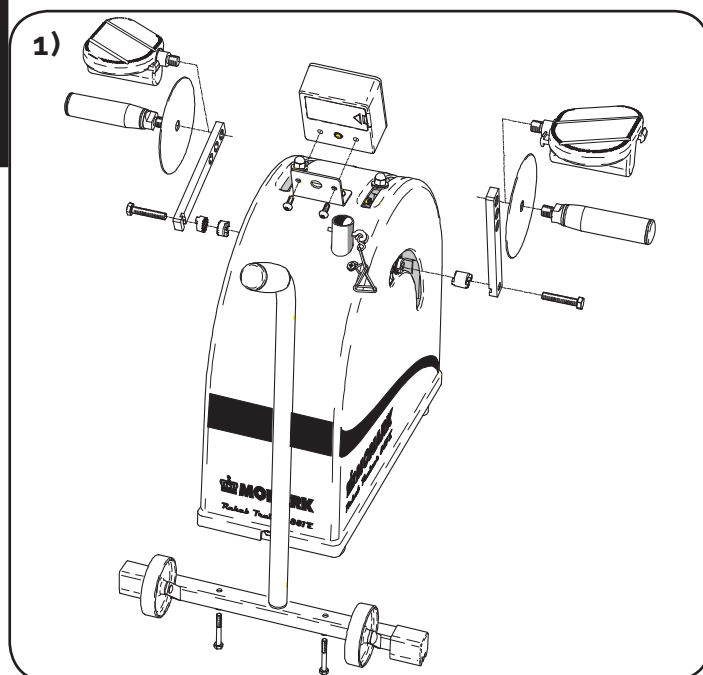
OBS!

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



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.



DISPLAY

Displayen visar rpm, rpm totalt samt tid.

Tryck på någon knapp eller börja trampa för att starta upp displayen.

Om någon knapp inte trycks ned under fem sekunder kommer displayen att återgå till normalläge.

Displayen stängs automatiskt av om cykeln inte använts under fyra minuter.

MODE

MODE-knappen används för att skifta mellan olika funktioner.

SET

Om du trycker på TIME-knappen när displayen står i läge TIME börjar displayen blinka. Då kan du ställa in din önskade träningstid.

Programmering av träningstid:

Tryck på MODE-knappen för att gå till TIME-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in den önskade träningstiden. Varje tryck på SET ökar tiden med en minut. När du börjar trampa startar nedräkningen till 0:00, då ett pip hörs i fem sekunder.

Programmering av rpm-räknare:

Tryck på MODE-knappen för att gå till TOTAL COUNT-funktionen. Använd sedan SET-knappen för att ställa in önskat värde. Varje tryck på SET ökar värdet med 10. När du börjar trampa startar nedräkningen av rpm ner till 0, då ett pip hörs i fem sekunder.

RESET

RESET-knappen nollställer värdena för TIME och TOTAL COUNT.

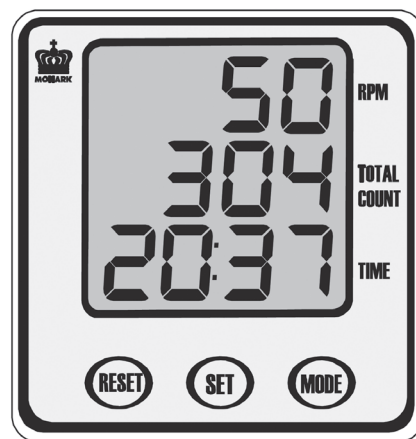


Fig:
Elektronisk display



BELASTNINGSREGLERING

Ändring av bromseffekten sker genom att ändra tramphastigheten eller genom att vrida på belastningsratten för att öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.

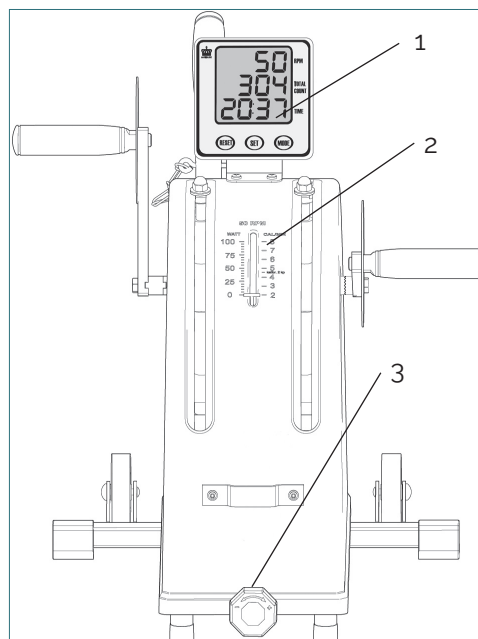


Fig:
Belastningsreglering
1) Elektronisk mätare
2) Graderad skala
3) Belastningsratt

OBS!

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

KALIBRERING

Alla test- och träningscyklar är noggrant kalibrerade från fabrik. Vill du ändå kontrollera kalibreringen gör så här:

Spänn upp bromsbandet genom att vrida åt belastningsratten så att visaren går upp till mellan 25 och 50 watt vid rotation av pedalerna. Placera cykeln vid kanten av ett bord så att kalibreringsvikten kan hänga fritt, se *fig: Kalibrering*. Lossa skruvarna för klämplattan, skruvarna nås genom hålen i kåpan, så att bromsbandet sitter löst. Fäst kalibreringsvikten, 2 kg (art. nr: 9000-212), i bromsbandet. Denna vikt ska du kunna läsa av vid 2 kp på skalan, se *fig: Watt-skala*.

Stämmer inte visarens läge med skalans 2 kp-markering måste du justera belastningsfjädern. Detta gör du genom att vrida belastningsfjädens justerskruv tills det överensstämmer, se *fig: Kalibrering och Watt-skala*. Om visaren står för högt vrider du medurs och om visaren står för lågt moturs.

Tag bort vikten och lossa på belastningen. Håll bromsbandet i ett läge där visaren inte kan gå längre ned än till 0 på skalan och fäst bromsbandet med skruv och klämplatta.

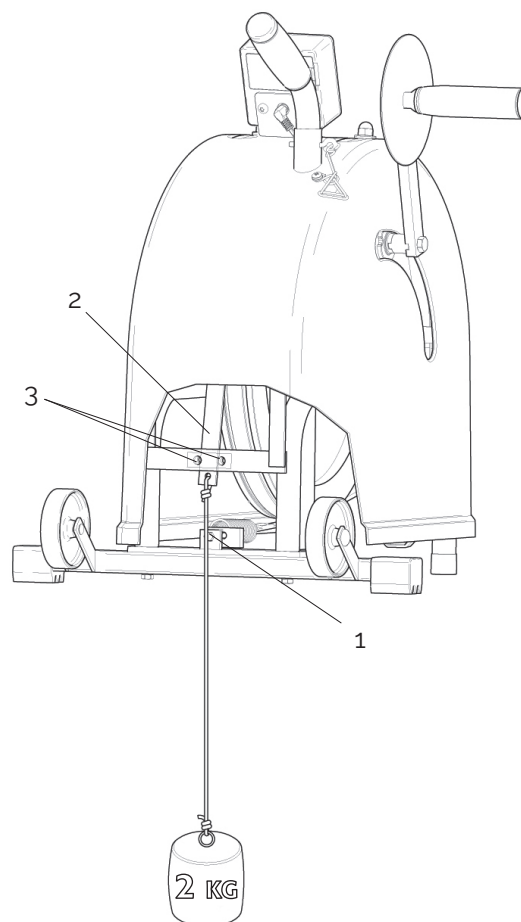


Fig:
Kalibrering
1) Justerskruv
2) Bromsband
3) Skruv för klämplatta

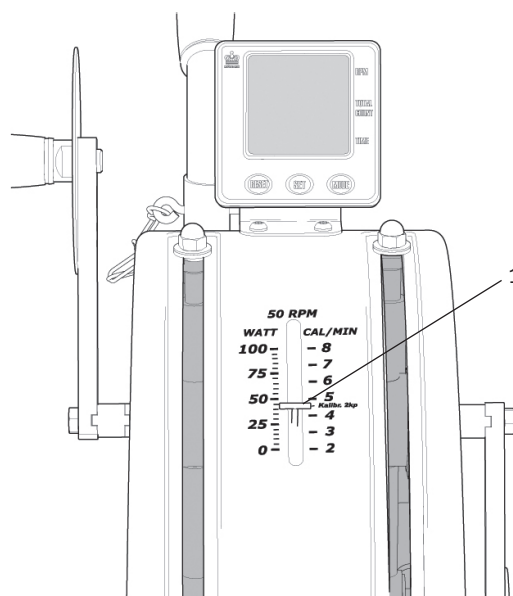


Fig:
Watt-skala
1) 2 kp

JUSTERING VEVAR

Vevarnas höjdläge är justerbart när muttrarna enligt *fig. Justeringar* lossas. Ställ in vevarmarnas gradtal som önskas och dra fast med muttrarna. Om vevarna inte ligger i linje måste dessa justeras.

Ställ först in vänster vev rakt uppåt. Lossa därefter höger vev genom att lossa skruven. Justera högervevens läge så att den ligger i linje med vänster vev, och drag fast skruven.

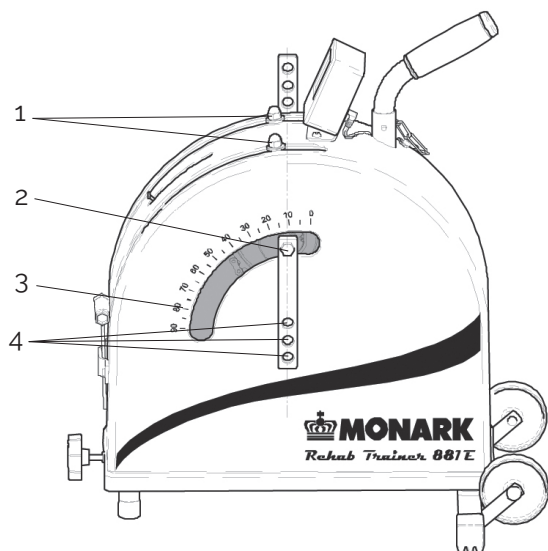


Fig:

Justeringar

1) Muttrar

2) Skruv för vevarm

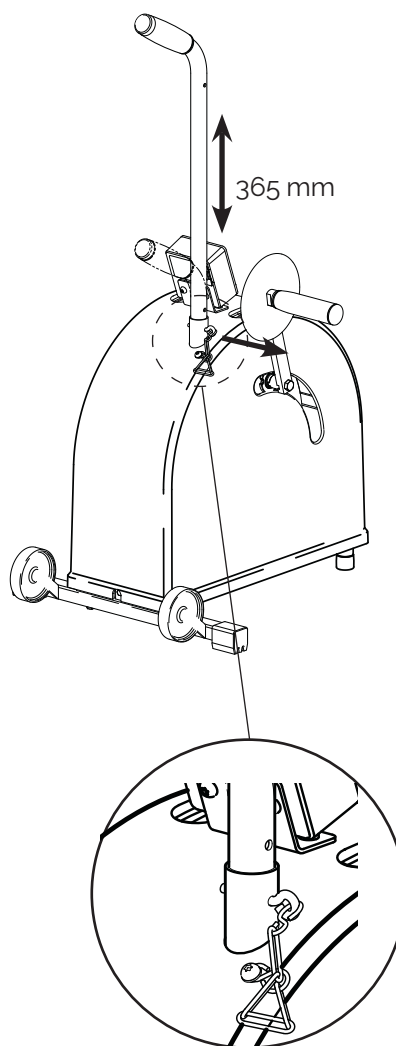
3) Gradtal

4) Tre olika lägen

TRANSPORTHANDTAG

För att underlätta vid förflyttning kan man höja handtaget. Sedan går det lätt vinkla upp ergometern och skjuta eller dra den på dess hjul.

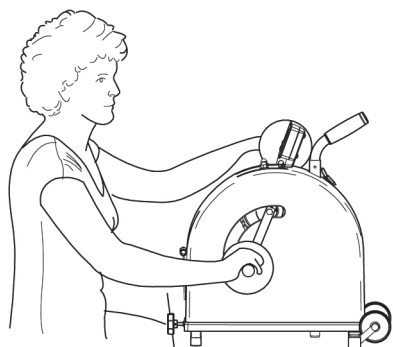
För att höja handtaget drar du ur sprinten och drar upp handtaget (går att höja 365 mm). Längst ner på handtaget finns ett hål så att du kan låsa handtaget i upphöjt läge med sprinten igen.



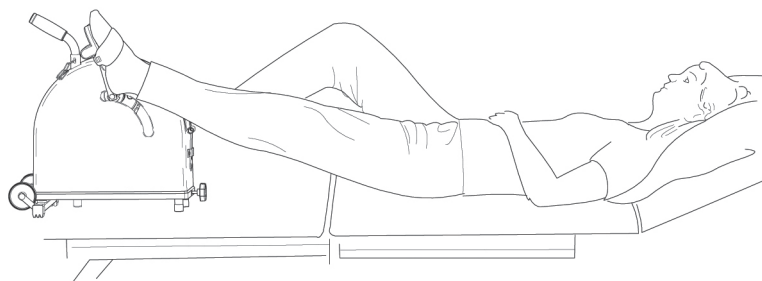
OLIKA ANVÄNDNINGSSÄTT

881 E kan användas på olika sätt som visas i bilderna.

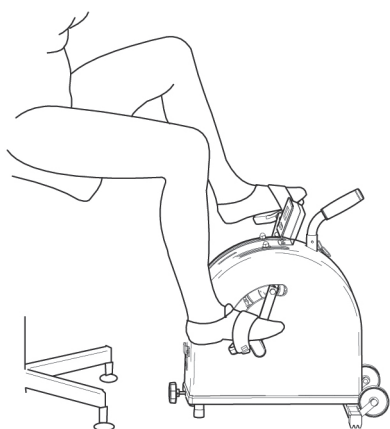
Justerbart bord och fällbord för ribbstol finns som tillbehör



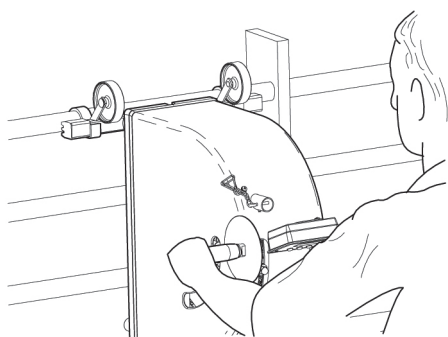
Armträning sittande, med cykeln placerad på ett bord



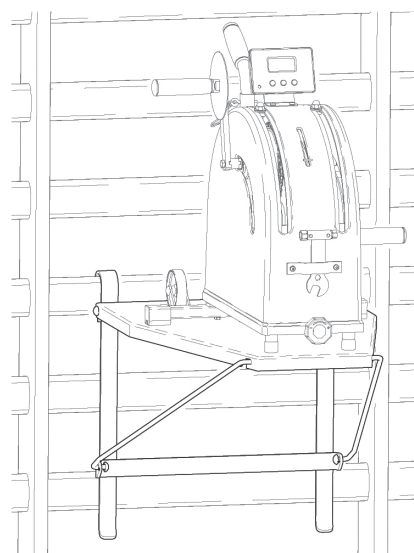
Benträning liggande i samma nivå som cykeln står placerad



Benträning sittande, med cykeln stående på golvet



Armträning med cykeln hängade i ribbstol



Cykeln placerad på ett fällbord avsett för ribbstol

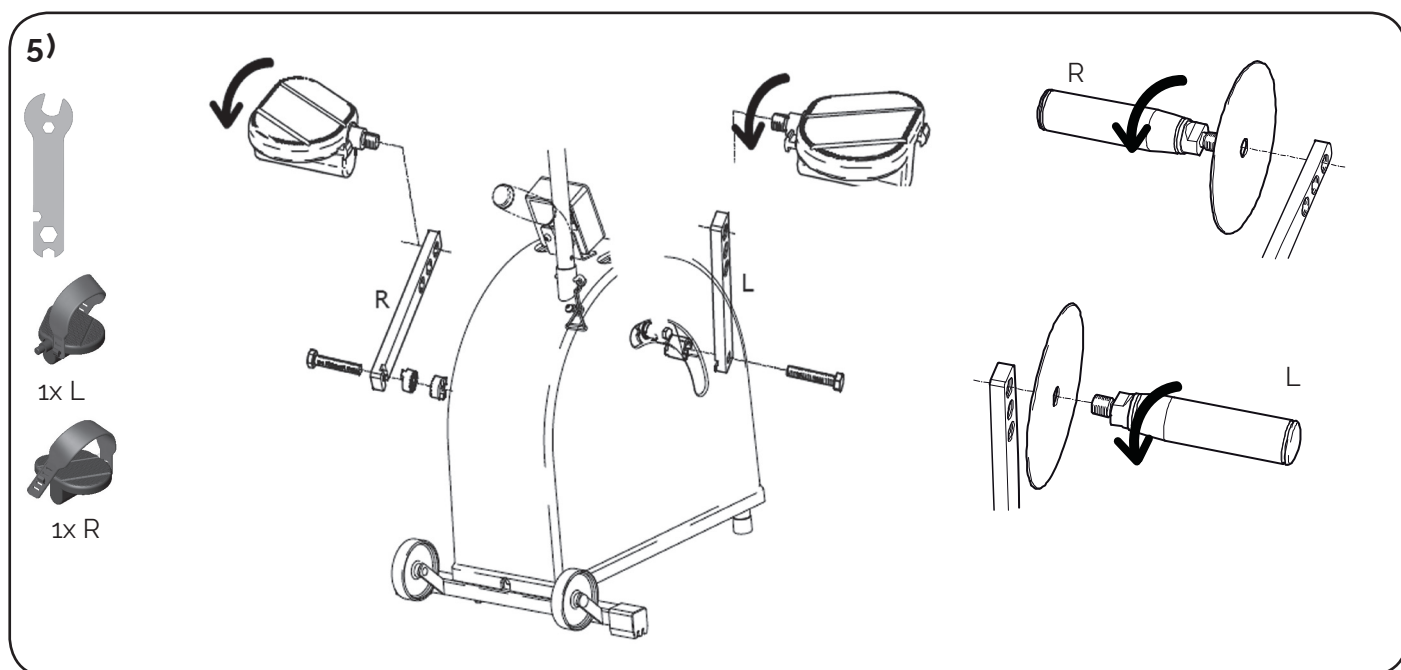
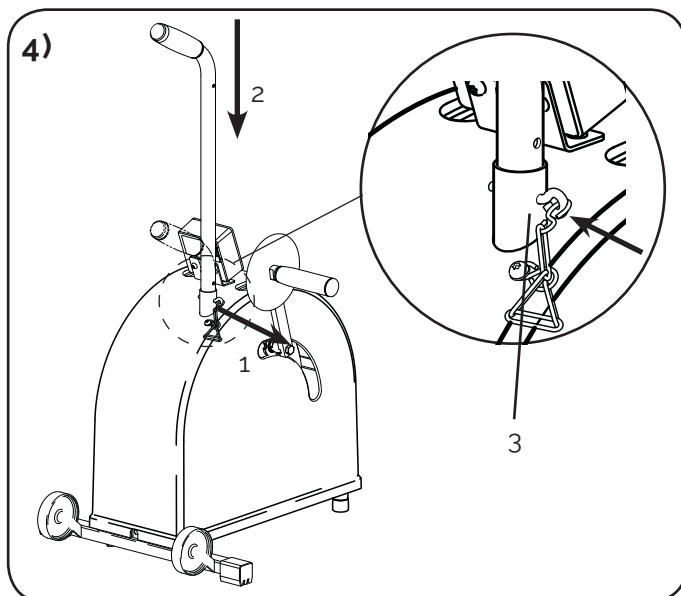
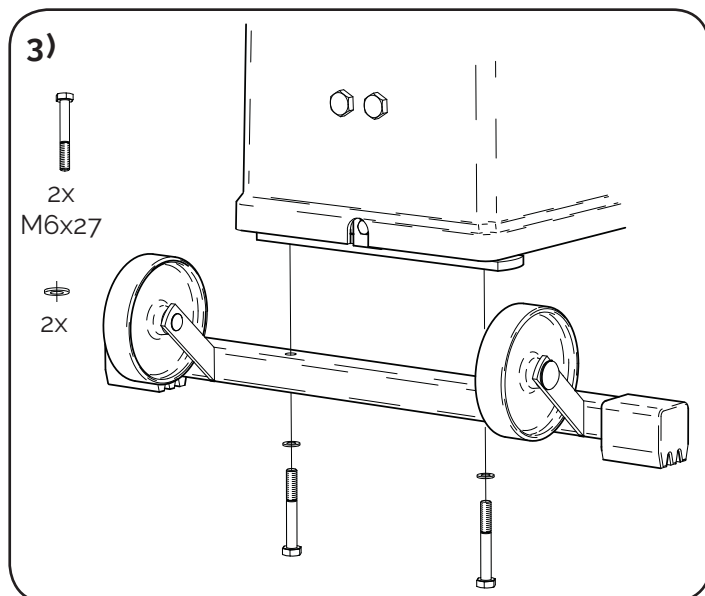
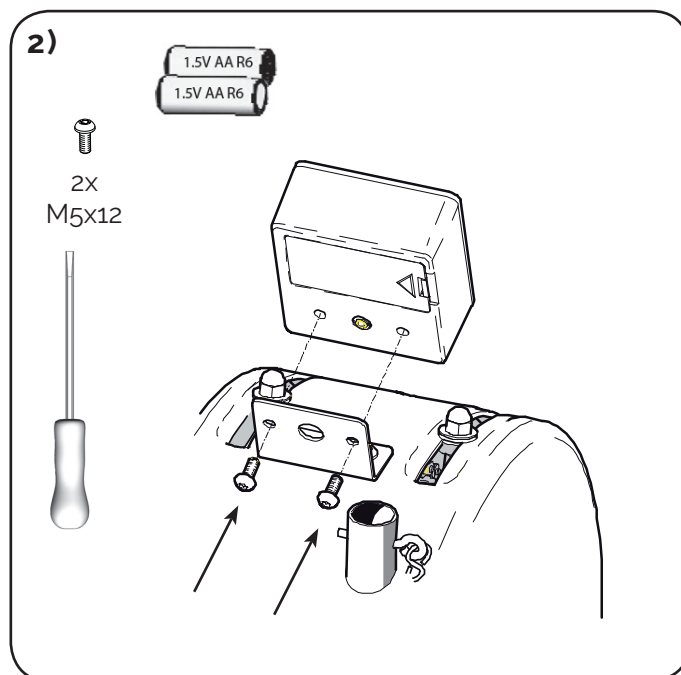
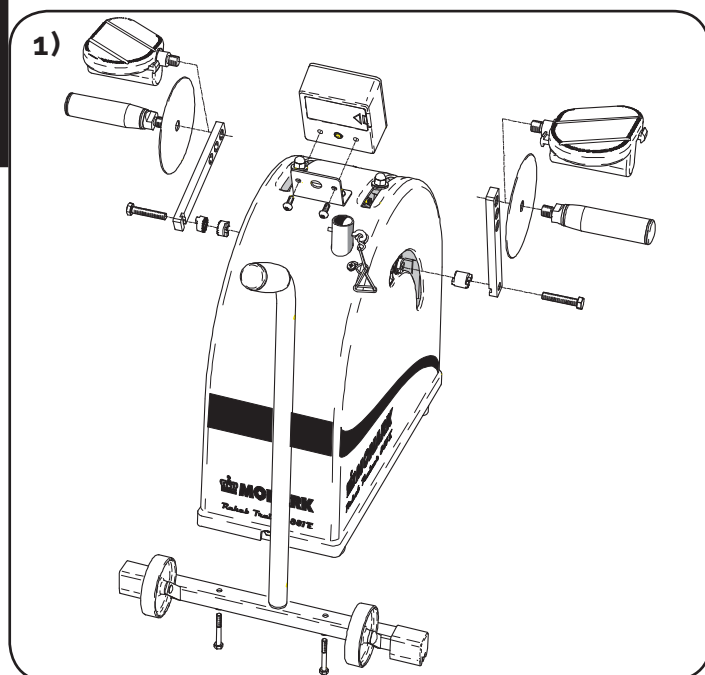
NOTE!

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.

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



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.



DISPLAY

The display shows rpm, rpm total and time.

Press any button or start pedalling to start up the display.

If any button is not pressed for five seconds, the display will return to normal mode.

The display will automatically turn off if the cycle has not been used for four minutes.

MODE

The MODE button is used to switch between different functions.

SET

If you press the TIME button when the display is in TIME mode, the display will start flashing. Then you can set your desired training time.

Programming exercise time:

Press the MODE button to go to the TIME function. Then use the SET button to set the desired exercise time. Each press of the SET increases the time by one minute. When you start pedalling, the countdown starts at 0:00, when a beep is heard for five seconds.

Programming rpm counter:

Press the MODE button to enter the TOTAL COUNT function. Then use the SET button to set the desired value. Then use the SET key to adjust to desired time. Each press on SET button increases the value by 10. When you start pedalling, the countdown of rpm starts to 0, when one beep sounds for five seconds.

RESET

The RESET button resets the values for TIME and TOTAL COUNT.

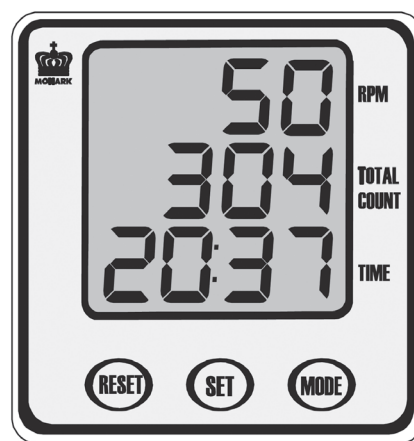


Fig:
Electronic display



WORKLOAD ADJUSTMENT

A change of the workload is done either by changing the pedal speed or by turning the tension knob to increase or decrease the brake belt tension on the flywheel.

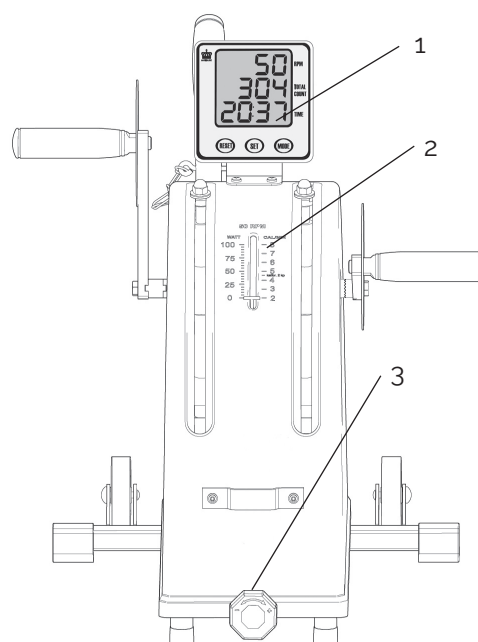


Fig:
Workload adjustment
1) Electronic meter
2) Graduated scale
3) Workload knob

NOTE!

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

CALIBRATION

All test- and exercise bikes are carefully calibrated from the factory. If you for some reason want to check the calibration, do as follows:

Tighten the brake belt through turning the control knob so that pointer goes up to about 25-50 Watt at rotation of the crank. Place the bike on the edge of a table so that the calibration weight can hang freely, see *Fig: Calibration*. Loosen the clamping plate screws, so the screws are reached through the holes in the cover, so that the brake belt is loose. Attach the calibration weight, 2 kg (Art. No: 9000-212), in the brake belt. You can read this weight at 2 kp on the scale, see *Fig: Watt scale*.

If the pointer's position does not match the scale of 2 kp, you must adjust the load spring. You do this by turning the load spring adjusting screw until it conforms, see *Fig: Calibration* and *Fig: Watt scale*. If the pointer is too high, turn clockwise and if the pointer is too low counterclockwise.

Remove the weight and release the workload. Hold the brake belt in a position where the pointer cannot go beyond 0 on the scale and secure the brake belt with screw and clamp plate.

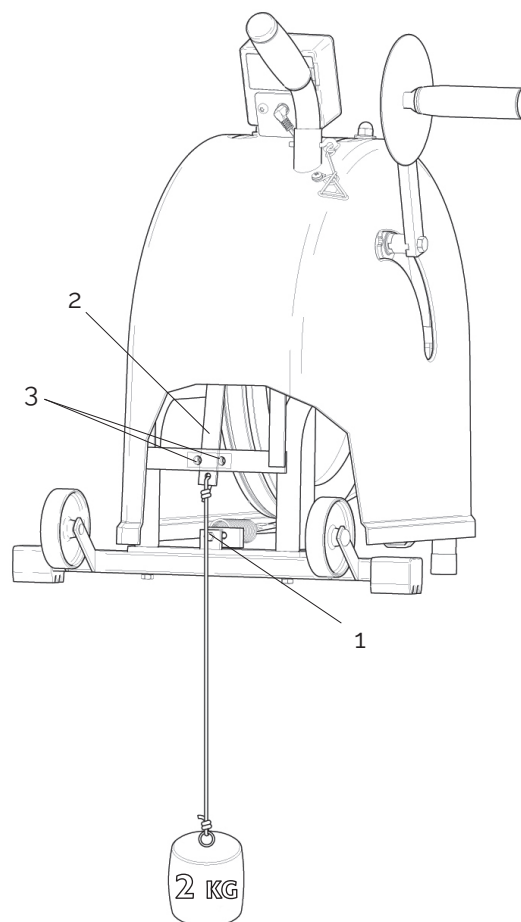


Fig:
Calibration
1) Adjustment screw
2) Brake belt
3) Screw for clamp plate

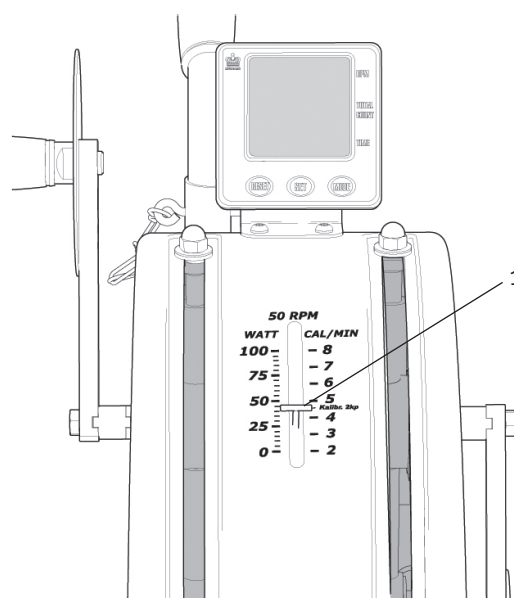


Fig:
Watt scale
1) 2 kp

ADJUSTMENT OF CRANK ARMS TRANSPORTATION HANDLE

The height position of the crank arms are adjustable when the nuts according to *Fig: Adjustments* are loosened. Set the crank arm's degree numbers as desired and tighten with the nuts. If the crank arms are not aligned, they must be adjusted.

First, adjust the left crank arm straight up. Then loosen the right crank arm by loosening the screw. Align the right hand crank arm so that it aligns with the left crank arm, and tighten the screw.

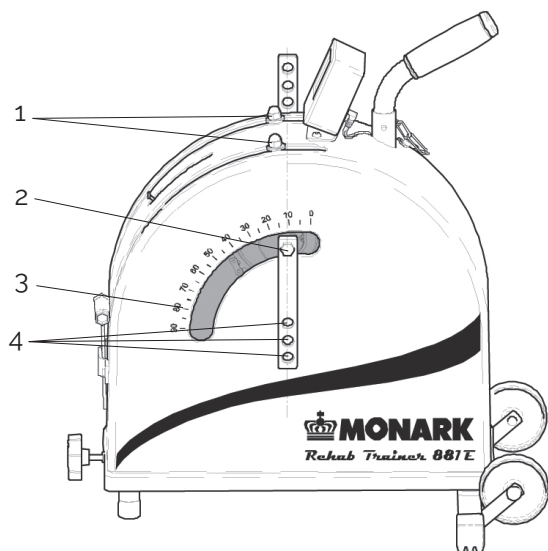
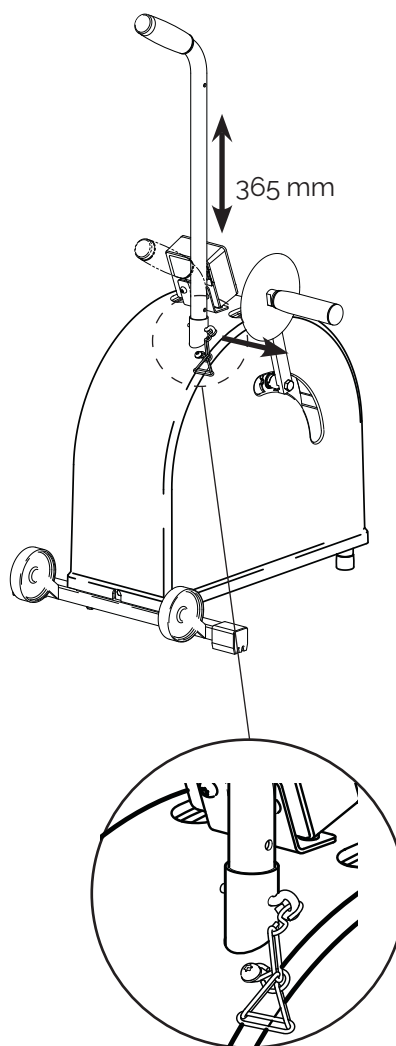


Fig:
Adjustments

- 1) Nuts
- 2) Screw for crank arm
- 3) Degrees
- 4) 3 different positions

To make it easier to move the ergometer, you can raise the handle. Then you can easily tilt the ergometer and push or pull it on its transportation wheels.

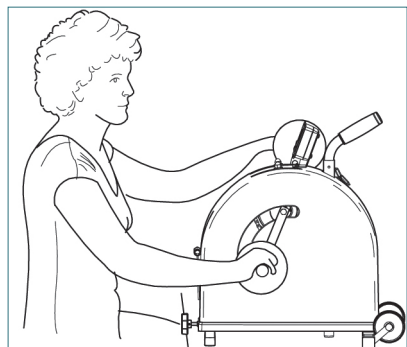
To raise the handle, pull out the sprint and pull up the handle (can be raised 365 mm). At the bottom of the handle there is a hole through the handle tube so that you can lock the handle in raised position with the sprint again.



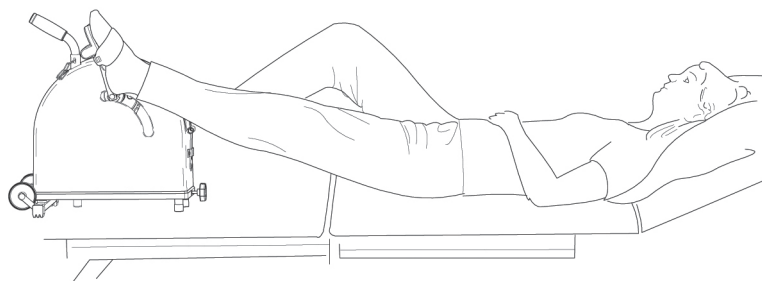
DIFFERENT MODES OF USE

881 E can be used in different ways as shown in the pictures.

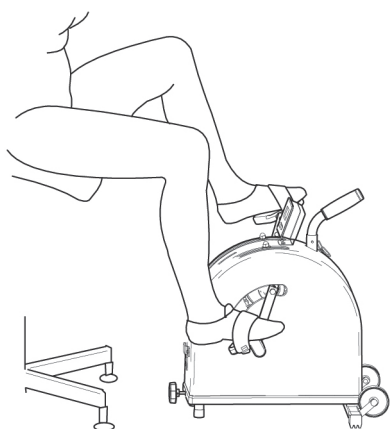
Adjustable table and folding table for wall bar are available as accessories.



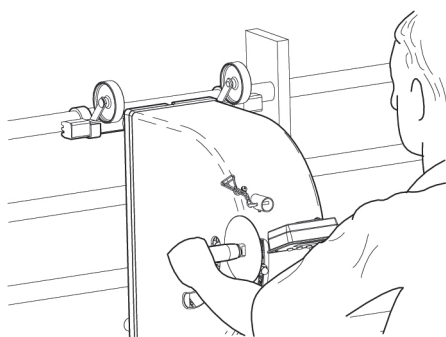
Arm training sitting, with the ergometer placed on a table



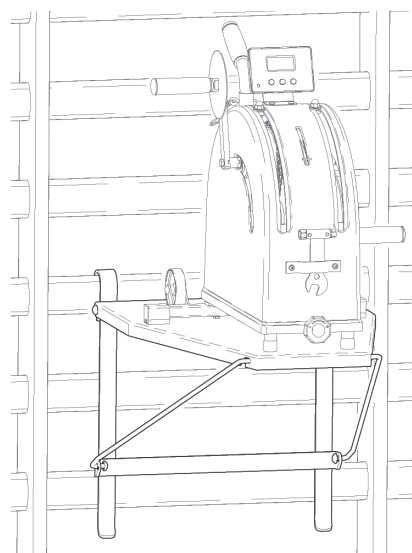
Leg training on the same level as the ergometer is placed



Leg training sitting, with the ergometer standing on the floor



Arm training with the ergometer hung in a wall bars



The ergometer placed on a folding table intended for wall bars

NOTA!

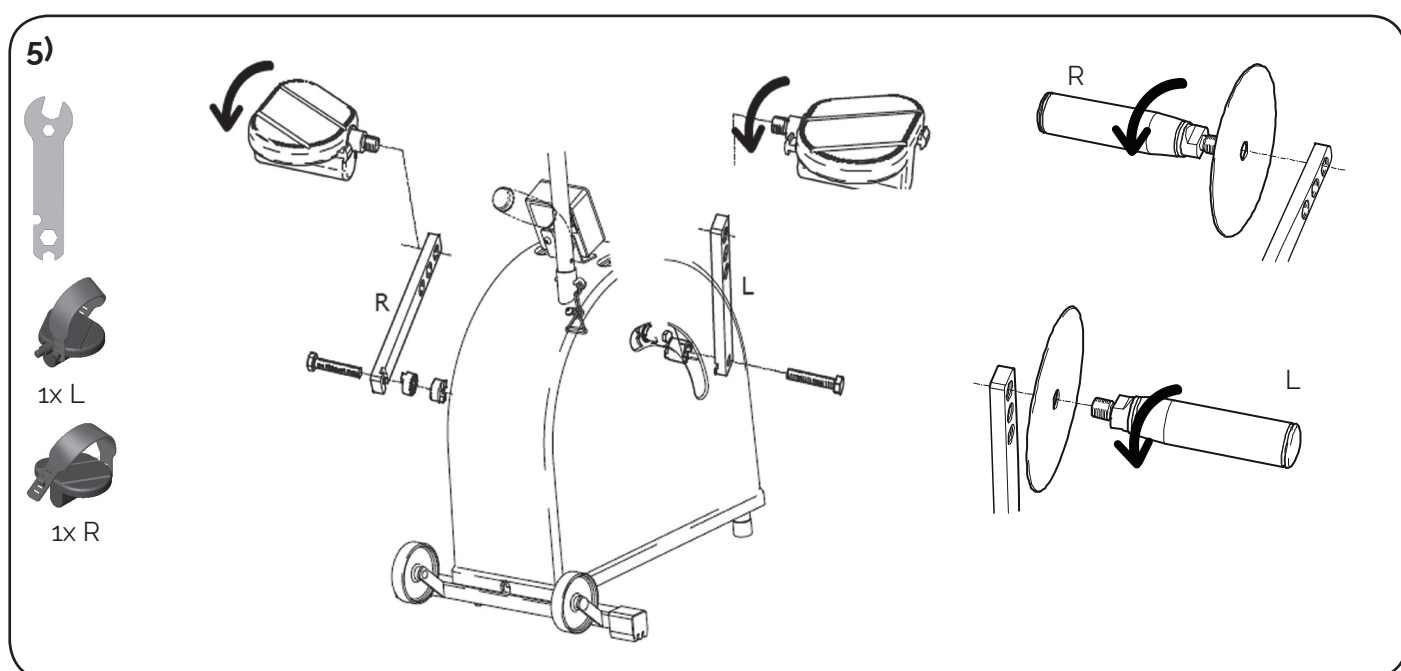
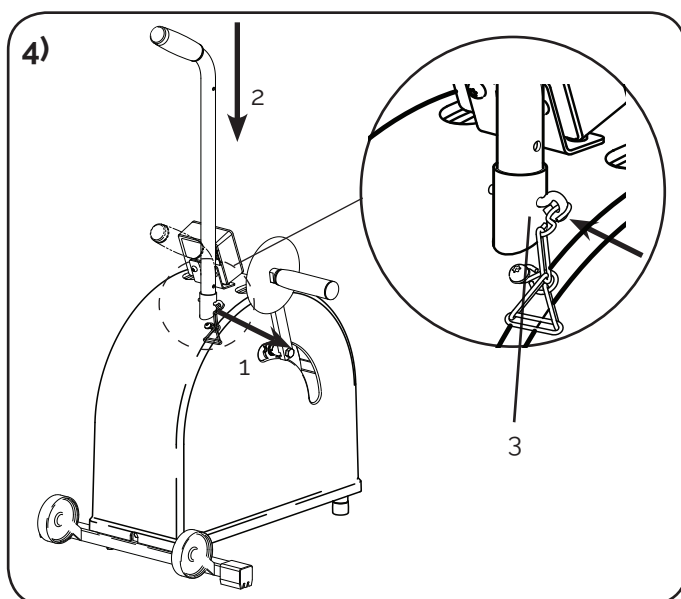
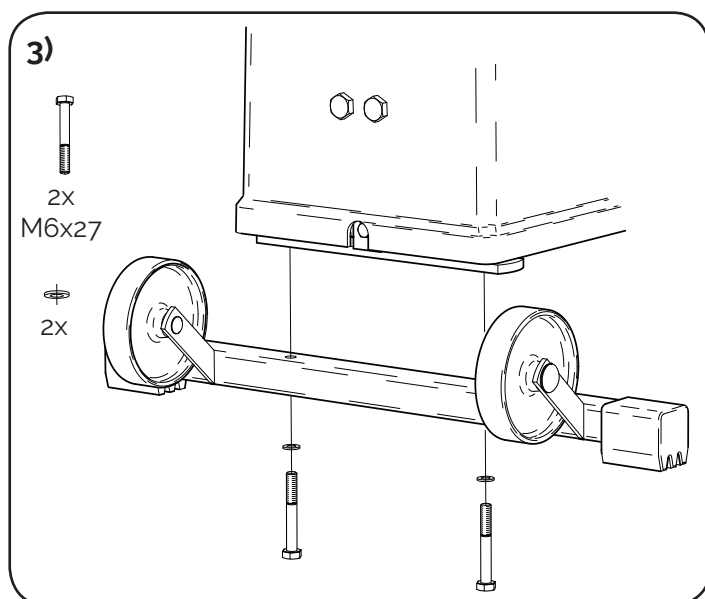
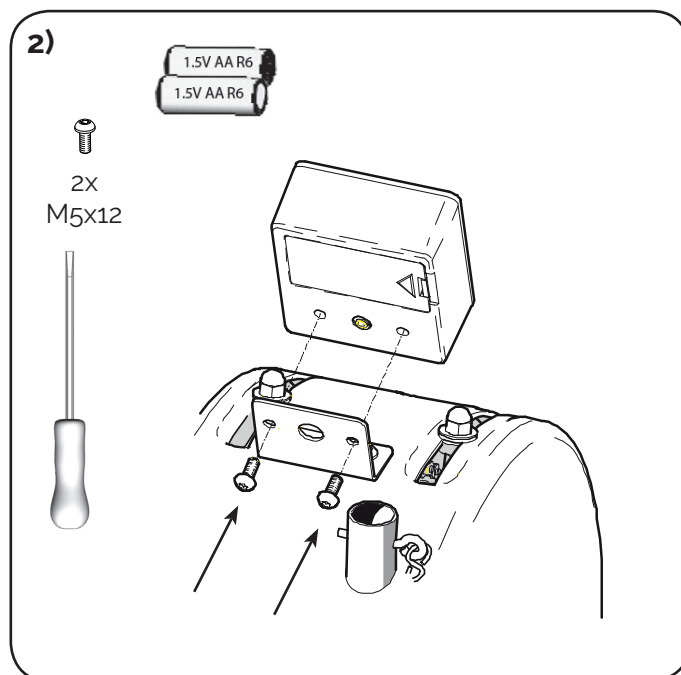
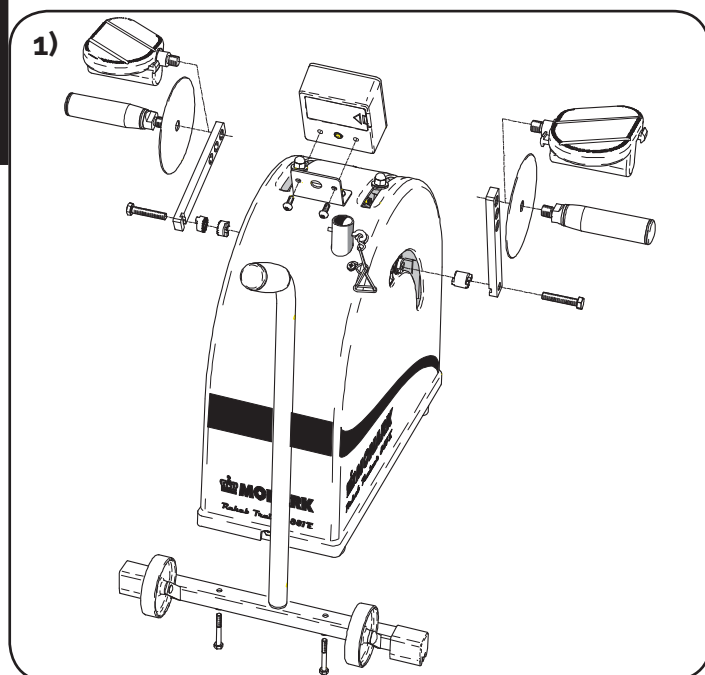
Esta informação do usuário é, no todo ou em parte, traduzida usando um serviço de internet para tradução.

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.

REESTABELECER

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

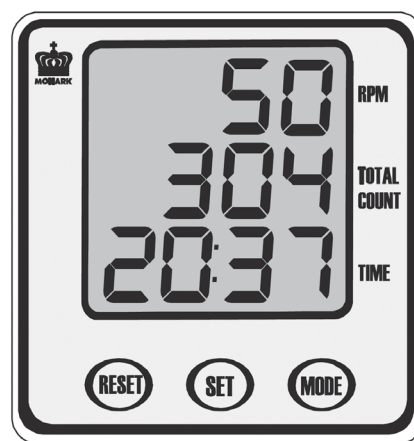


Fig:
Exibição eletrônica



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.

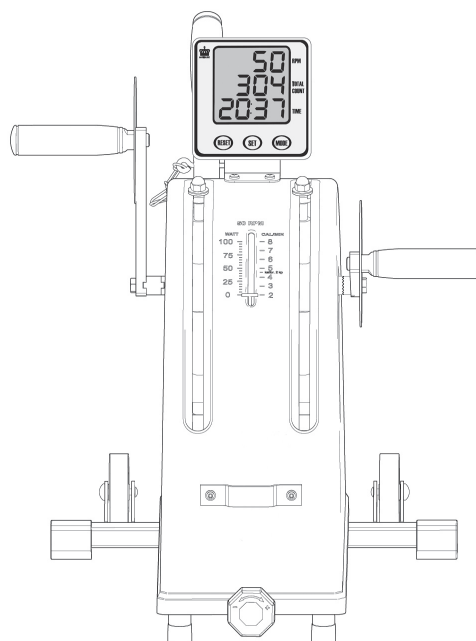


FIG:
Ajuste de carga de trabalho
1) medidor eletrônico
2) escala graduada
3) Botão de carga de trabalho

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.

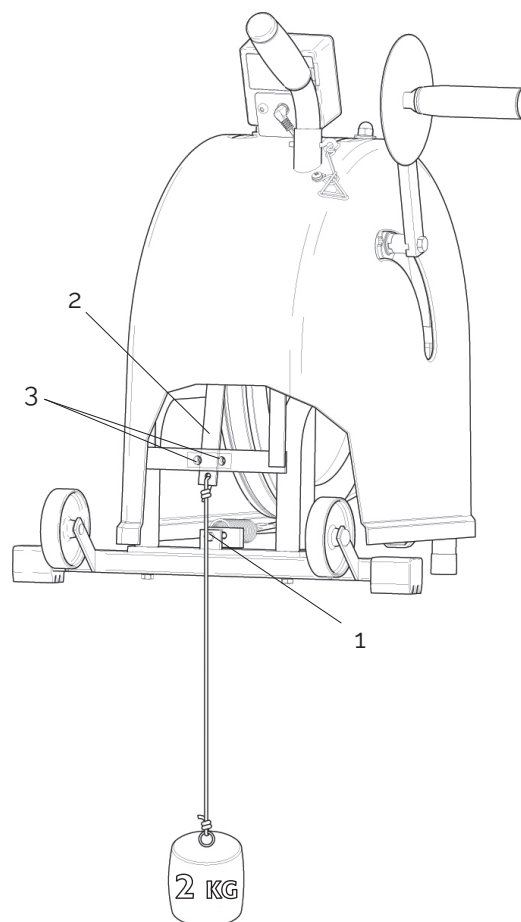


Fig:
Calibração
1) Parafuso de ajuste
2) Correia de freio
3) Parafuso para placa de grampo

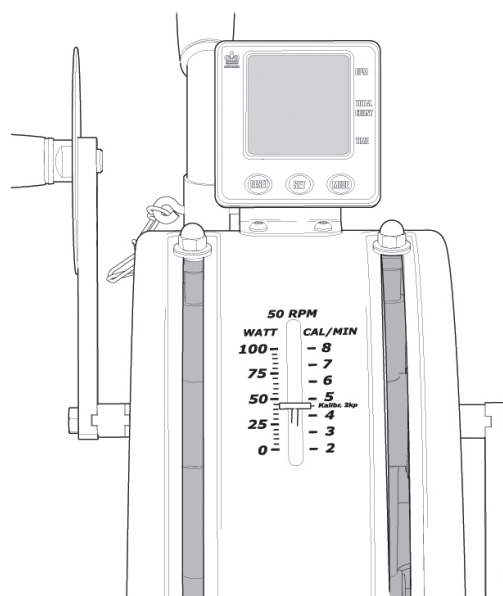


Fig:
Escala Watt
1) 2 kp

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.

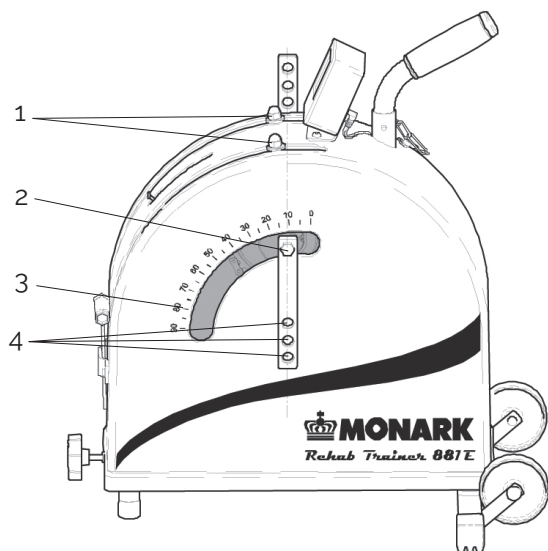


FIG:

Ajustes

1) Nozes

2) Parafuso para braço de manivela

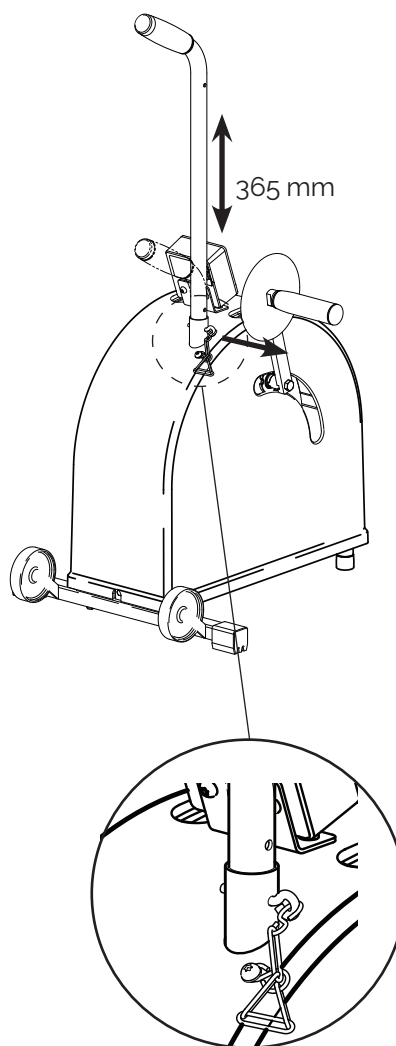
3) Graus

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.

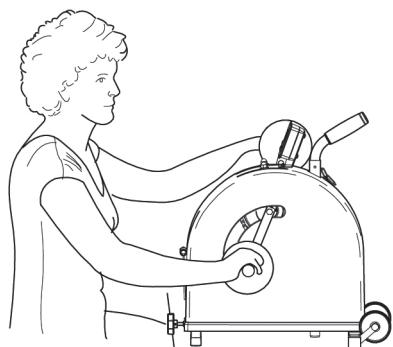
Para levantar o manípulo, retire o sprint e puxe o manípulo (pode ser levantado 365 mm). Na parte inferior da alavanca, há um orifício no tubo da manopla para que você possa travar a manopla na posição levantada com o sprint novamente.



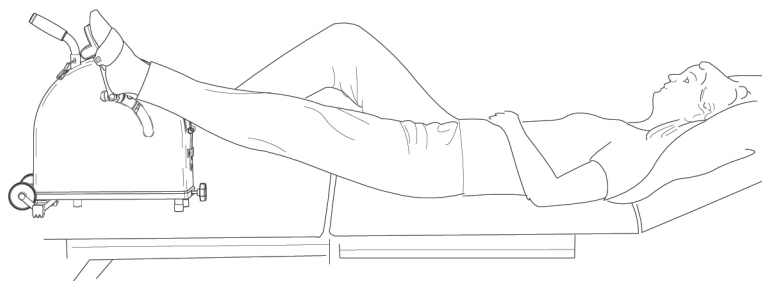
DIFERENTES MODOS DE USO

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

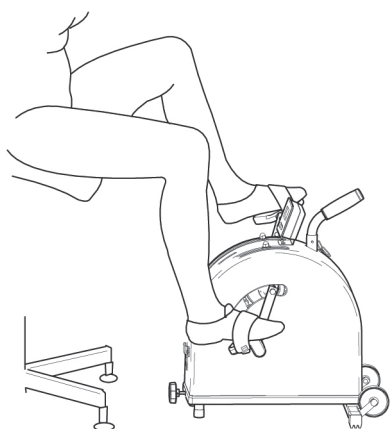
Mesa ajustável e mesa dobrável para a barra de parede estão disponíveis como acessórios



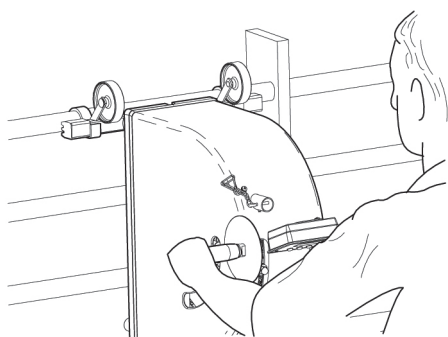
Treino de braço sentado, com o ergômetro colocado em uma mesa



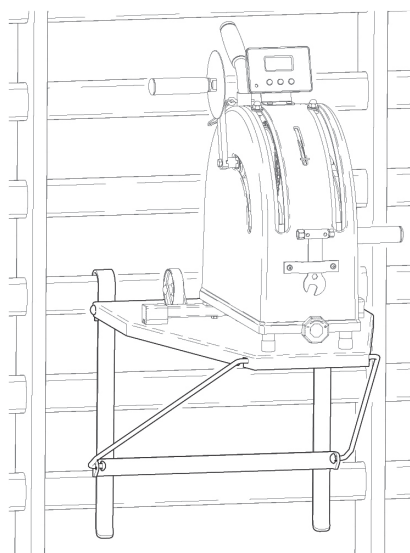
Treino de pernas no mesmo nível que o ergômetro é colocado



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

NOTITIE!

Deze gebruikersinformatie wordt geheel of gedeeltelijk vertaald met behulp van een internetdienst.

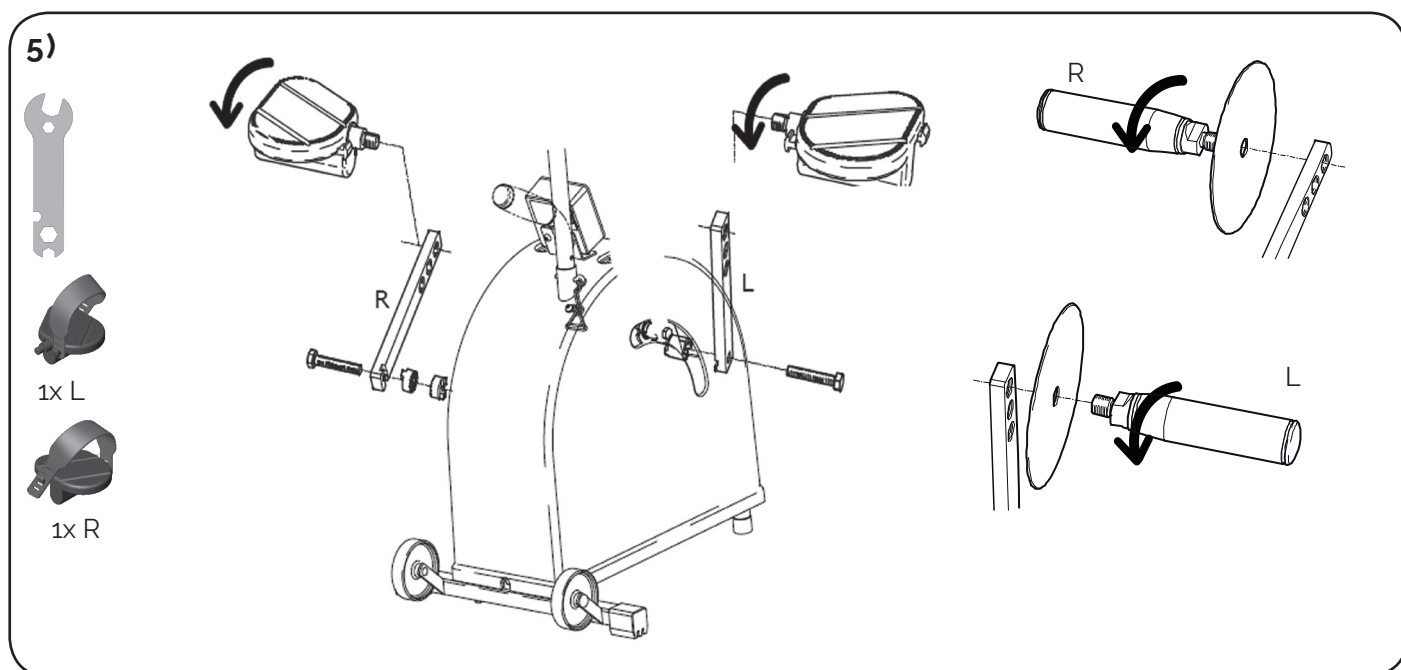
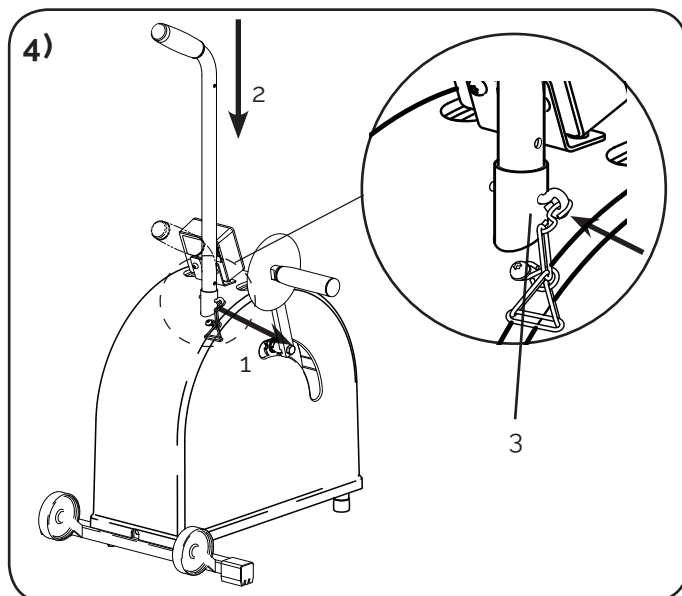
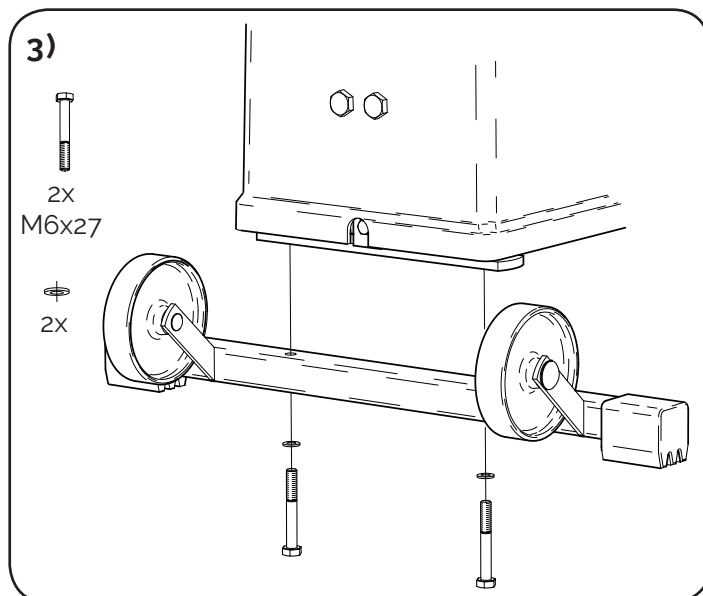
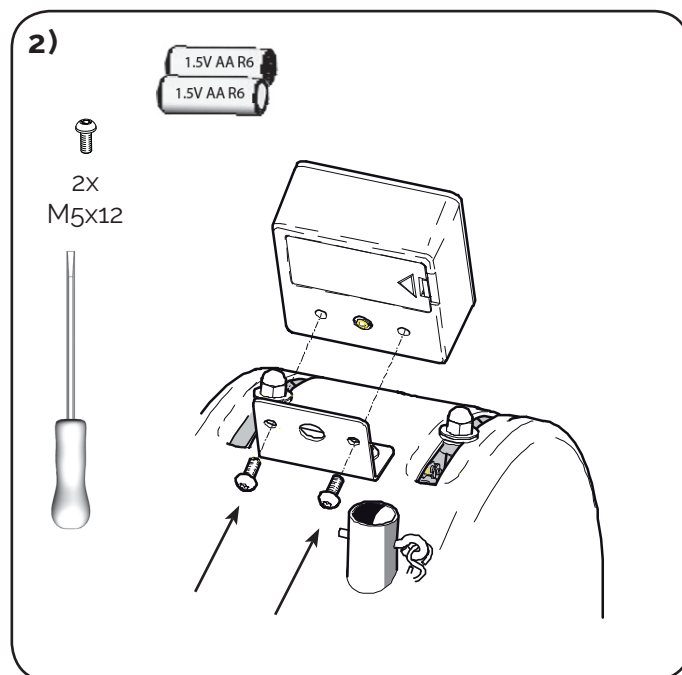
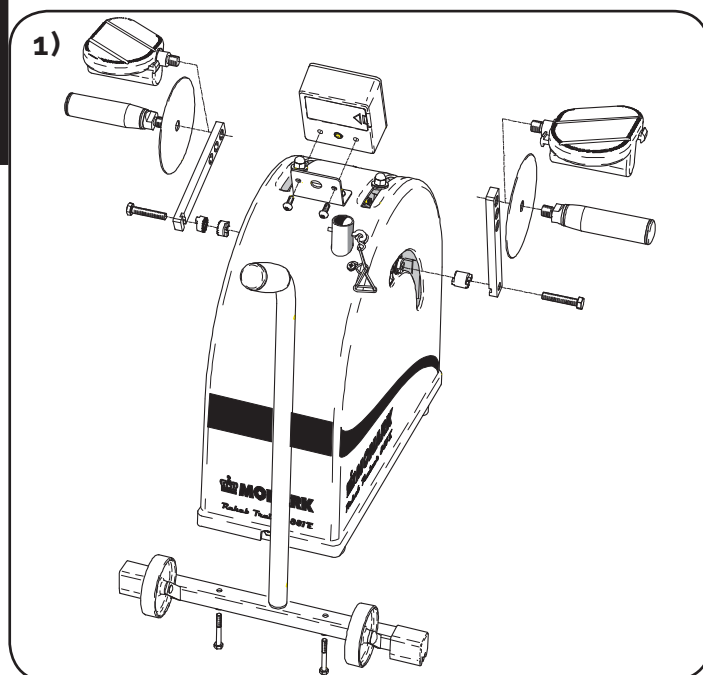
Het gebruik van het product kan aanzienlijke fysieke stress met zich meebrengen. Het wordt daarom aanbevolen dat mensen die niet gewend zijn aan cardiovasculaire oefening of die zich niet helemaal gezond voelen, een arts moeten raadplegen voor advies.

Houd er bij het gebruik van een borstgordel rekening mee dat elektromagnetische golven het pulssignaal kunnen verstoren. Mobiele telefoons en dergelijke mogen daarom niet in de buurt van de fiets worden gebruikt bij het gebruik van een borstriem.

Raadpleeg de onderhoudshandleiding voor de service-, onderhouds- en reserveonderdelenlijst. U kunt ook contact opnemen met uw dealer.



Als het product of de verpakking is gemarkeerd met dit symbool, moet het niet als huishoudelijk afval worden verwerkt. In plaats daarvan moet het worden verstrekt aan een geschikt inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparatuur.



TONEN

Het display toont rpm, rpm total en time.

Druk op een willekeurige knop of begin te trappen om het display te starten.

Als gedurende vijf seconden geen enkele knop wordt ingedrukt, keert het display terug naar de normale modus.

Het display wordt automatisch uitgeschakeld als de cyclus vier minuten niet is gebruikt.

MODE

De MODE-knop wordt gebruikt om te schakelen tussen verschillende functies.

SET

Als u op de knop TIME drukt terwijl het display in de modus TIME staat, begint het display te knipperen. Vervolgens kunt u de gewenste trainingstijd instellen.

Trainingsduur programmeren:

Druk op de MODE-knop om naar de TIJD-functie te gaan. Gebruik vervolgens de knop SET om de gewenste trainingstijd in te stellen. Elke keer dat u op SET drukt, wordt de tijd met één minuut verlengd. Wanneer u begint te trappen, begint het aftellen om 0:00 uur, wanneer u vijf seconden een pieptoon hoort.

Toerenteller programmeren:

Druk op de MODE-knop om de functie TOTAL COUNT te openen. Gebruik vervolgens de knop SET om de gewenste waarde in te stellen. Gebruik vervolgens de knop SET om de gewenste tijd in te stellen. Elke druk op de knop SET verhoogt de waarde met 10. Als u begint te trappen, begint het aftellen van het toerental tot 0, wanneer u vijf seconden lang een pieptoon hoort.

RESET

De RESET-knop reset de waarden voor TIJD en TOTAALTELLING.

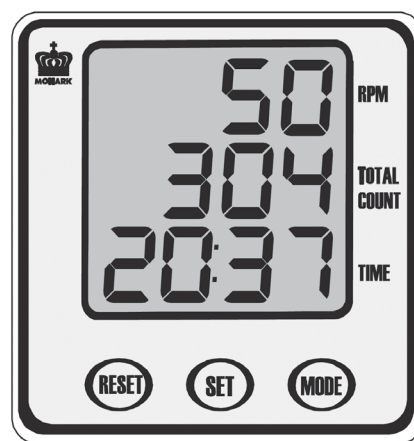


Fig:
Elektronisch display



AANPASSING VAN DE WERKLAST

Een verandering van de werkbelasting wordt gedaan door de snelheid van het pedaal te veranderen of door aan de spanknop te draaien om de spanning van de remband op het vliegwiel te verhogen of te verlagen.

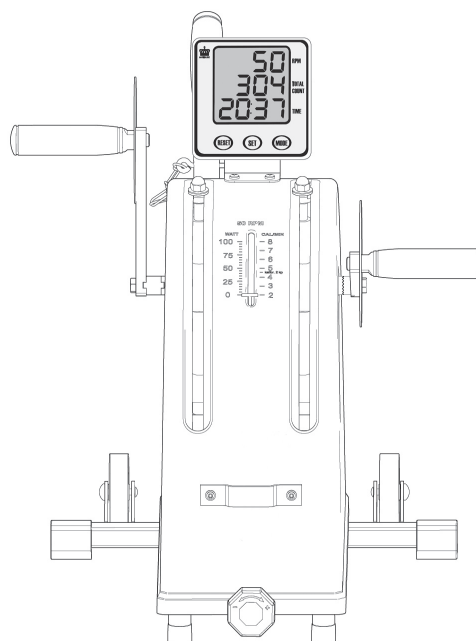


Fig:
Aanpassing van de werklust
1) Elektronische meter
2) Afgestudeerd schaal
3) Werklastknop

NOTITIE!

Stel het elektronische display niet bloot aan direct zonlicht of extreem hoge temperaturen. Gebruik geen oplosmiddelen bij het schoonmaken, alleen een droge doek.

KALIBRATIE

Alle test- en hometrainers zijn zorgvuldig in de fabriek gekalibreerd. Als u om een of andere reden de kalibratie wilt controleren, doet u het volgende:

Trek de remriem aan door de bedieningsknop te draaien zodat de wijzer tot ongeveer 25-50 Watt gaat bij rotatie van de crank. Plaats de fiets op de rand van een tafel zodat het kalibratiegewicht vrij kan hangen, zie *Fig: Kalibratie*. Draai de klemplaatschroeven los, de schroeven worden bereikt door de gaten in het deksel, zodat de remriem los zit. Bevestig het kalibratiegewicht, 2 kg (Art. Nr.: 9000-212), in de remriem. U kunt dit gewicht aflezen met 2 kp op de schaal, zie *Fig: Watt schaal*.

Als de positie van de wijzer niet overeenkomt met de schaal van 2 kp, moet u de laadveer aanpassen. U doet dit door de stelschroef van de lastveer te draaien totdat deze conform is, zie *Fig: Kalibratie* en *Fig: Watt schaal*. Als de aanwijzer te hoog is, draait u met de klok mee en als de aanwijzer te laag is tegen de klok in.

Verwijder het gewicht en laat de werklast los. Houd de remriem in een positie waar de wijzer niet verder dan 0 op de schaal kan gaan en zet de remriem vast met schroef en klemplaat.

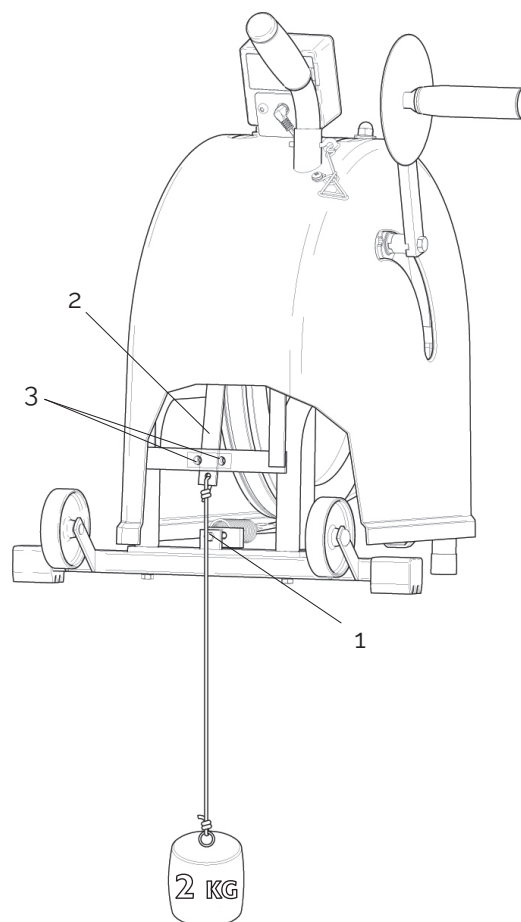


Fig:
Kalibratie
1) Stelschroef
2) Remriem
3) Schroef voor klemplaat

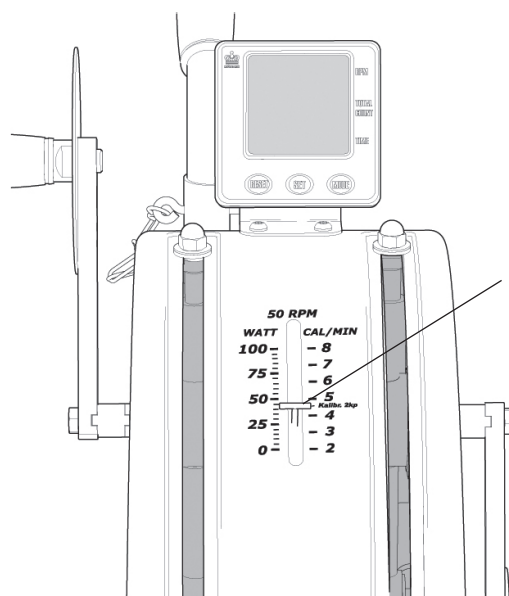


Fig:
Watt schaal
1) 2 kp

AFSTELLING VAN DE CRANKARMEN

De hoogte positie van de crankarmen zijn verstelbaar wanneer de moeren volgens *Fig: Aanpassingen* zijn losgemaakt. Stel de graden van de crankarm naar wens in en draai deze vast met de moeren. Als de crankarmen niet zijn uitgelijnd, moeten ze worden aangepast.

Stel eerst de linker crankarm recht omhoog. Draai vervolgens de rechter crankarm los door de schroef los te draaien. Lijn de rechter crankarm uit zodat deze is uitgelijnd met de linker crankarm en draai de schroef vast.

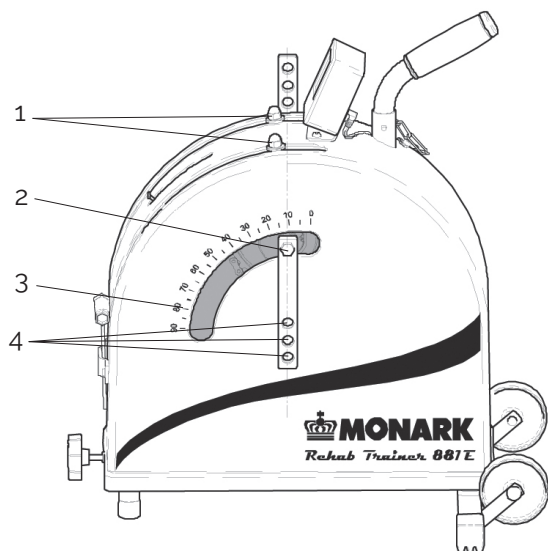


Fig:

Aanpassingen

1) Moer

2) Schroef voor crankarm

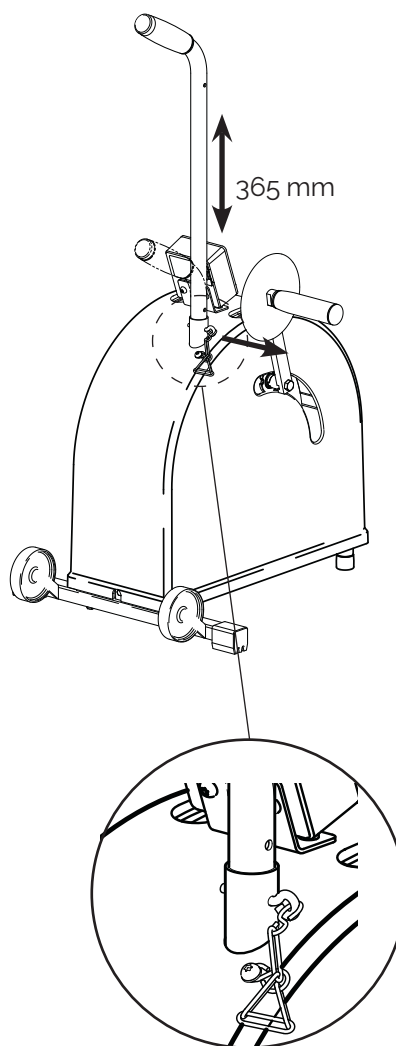
3) Graden

4) 3 verschillende posities

TRANSPORTHANDGREEP

Om het verplaatsen van de ergometer te vergemakkelijken, kunt u de hendel omhoog zetten. Vervolgens kunt u de ergometer gemakkelijk kantelen en op de transportwielen duwen of trekken.

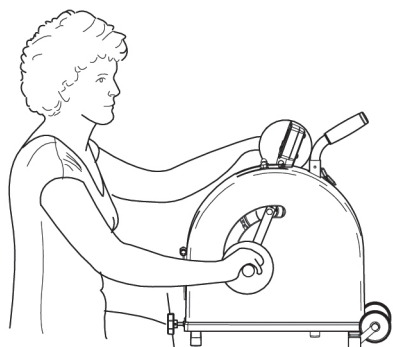
Om de hendel omhoog te brengen, trekt u de sprint uit en trekt u de hendel omhoog (365 mm omhoog). Aan de onderkant van de hendel zit een gat door de hendelbuis zodat je de hendel met de sprint weer in verhoogde positie kunt vergrendelen.



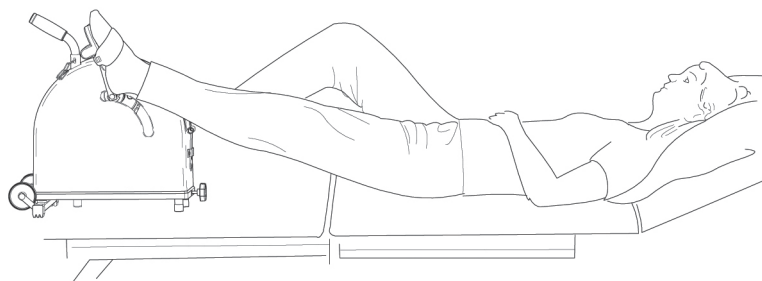
VERSCHILLENDE GEBRUIKSMODI

881 E kan op verschillende manieren worden gebruikt, zoals weergegeven in de afbeeldingen.

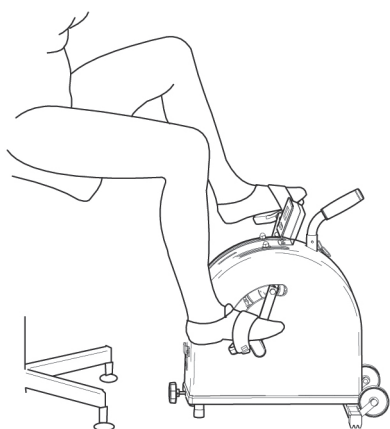
Verstelbare tafel en klaptafel voor wandstang zijn als accessoires verkrijgbaar.



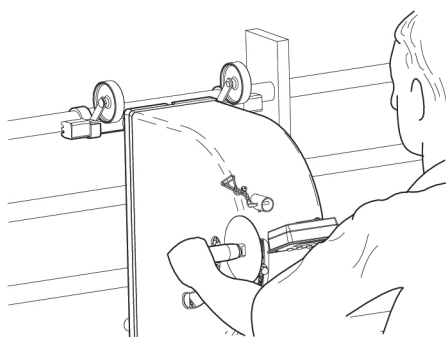
Armtraining zittend, met de ergometer op een tafel geplaatst



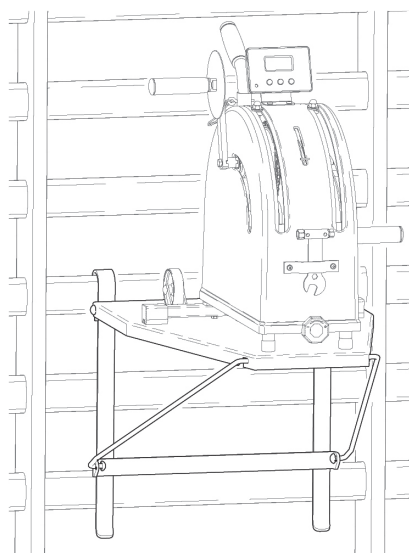
Beentraining op hetzelfde niveau als de ergometer is geplaatst



Beentraining zittend, met de ergometer op de vloer staan



Armtraining met de ergometer hing in een muur bars



De ergometer geplaatst op een klaptafel bedoeld voor muurbeugels



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE



Version 2026
Art. Nr: 7950-284SE