



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE

SVENSKA
ENGLISH



MONARK
LC2

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.

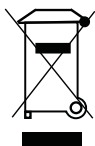
Vid behov av service, underhåll och reservdelslista hänvisar vi till vår servicemanual. Du kan också kontakta din återförsäljare.

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)

**OBS!**

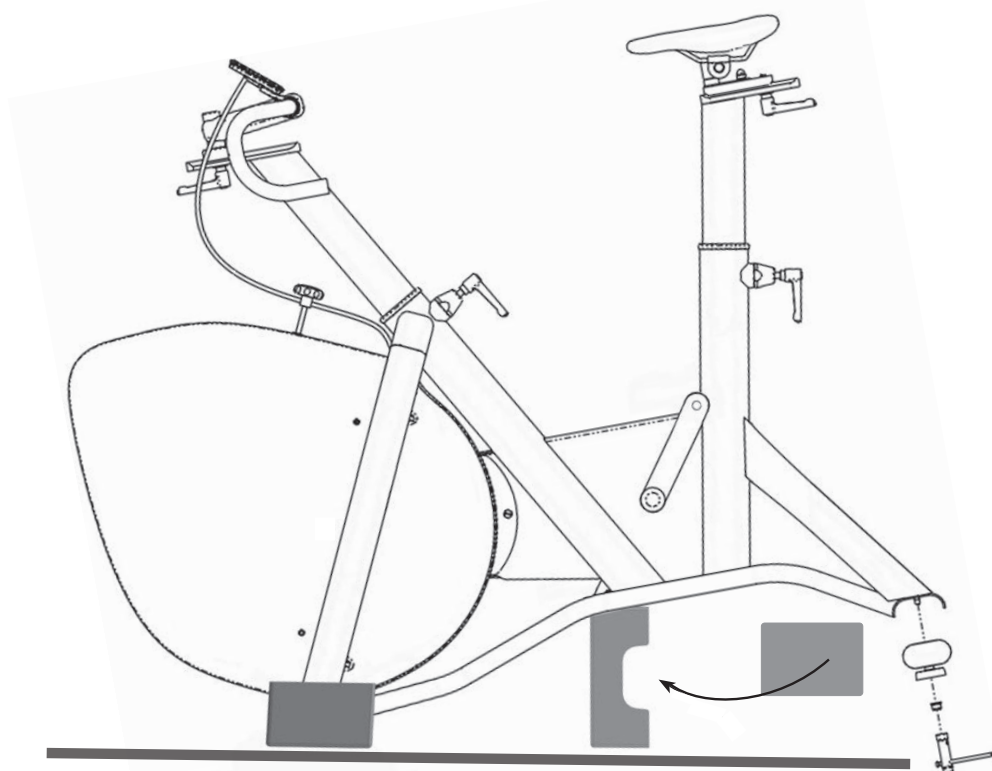
Vi rekommenderar att ni är två personer när cykeln ska monteras.



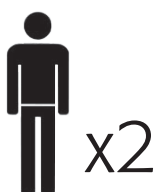
1X



2X



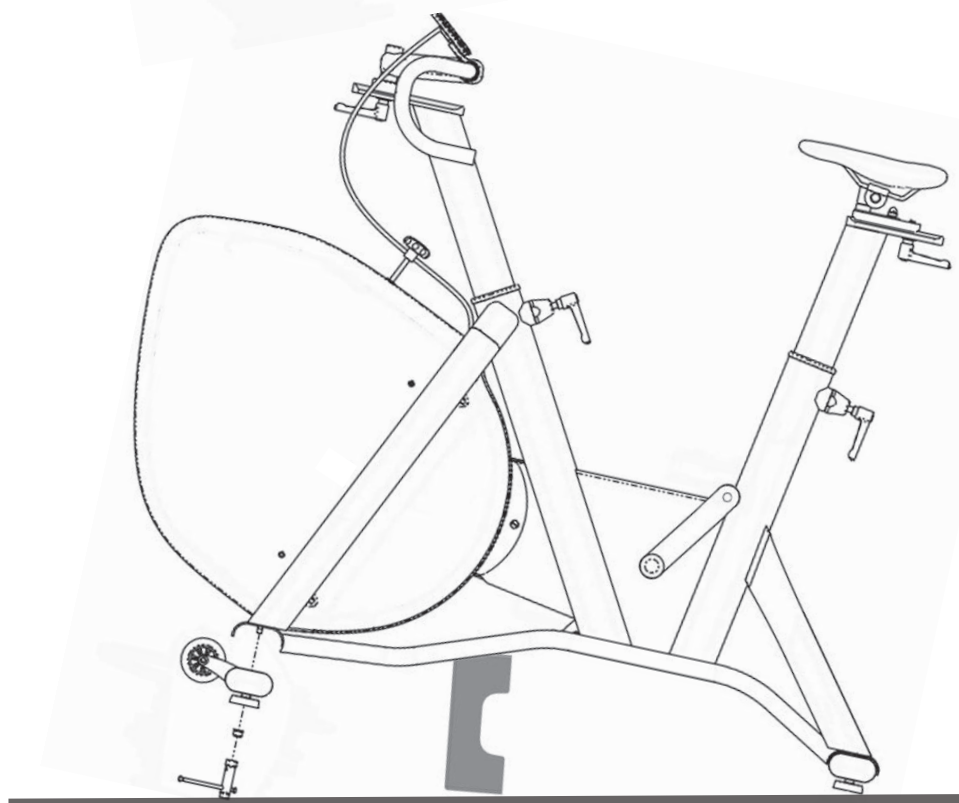
2)



1X



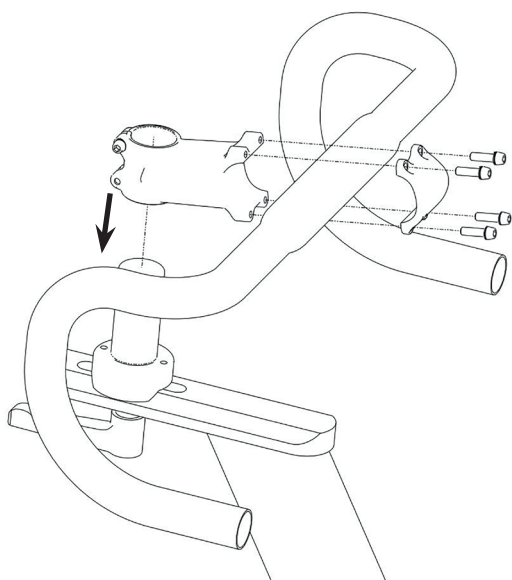
2X



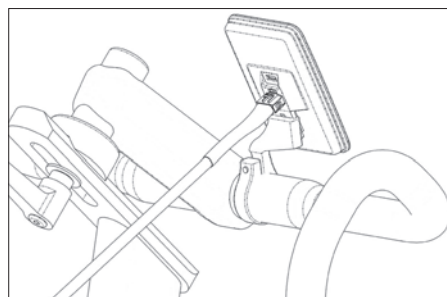
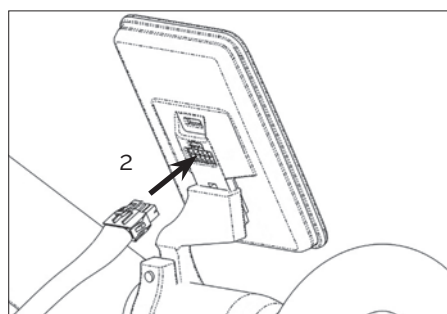
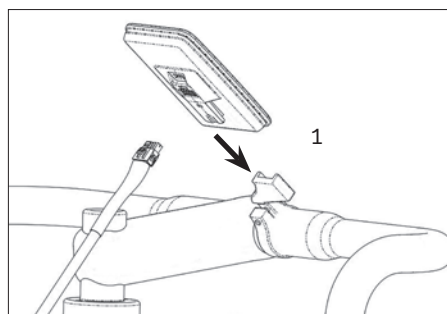
3)

**OBS!**

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



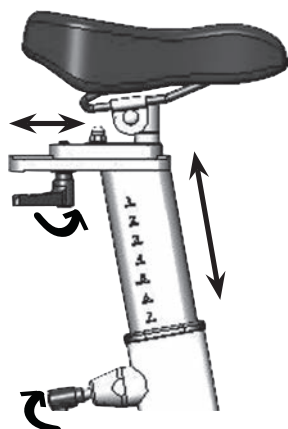
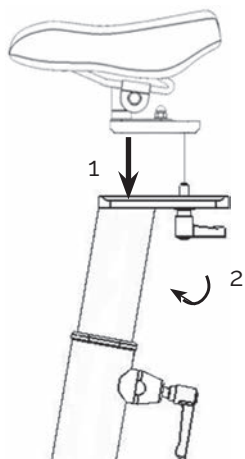
4)



5)

OBS!

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



6)



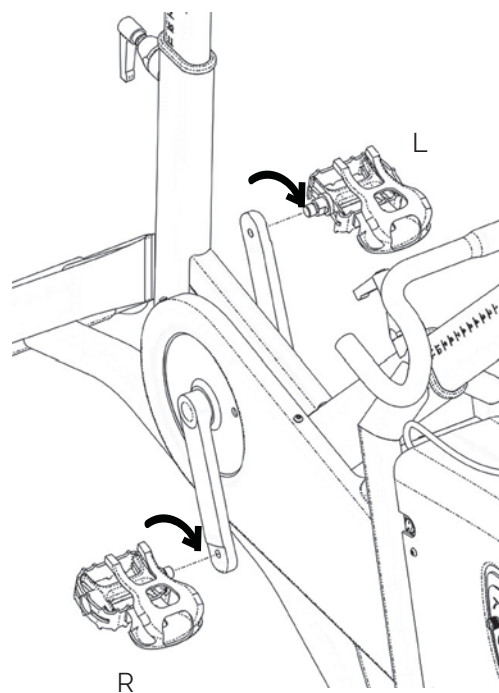
1x R



1x L



1x

**OBS!**

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

DISPLAY

För att starta upp displayen tryck på on/off-knappen på cykelns högra sida, se fig: On/off.

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+



ANT+

När displayen är uppkopplad mot extern enhet visas ANT+ 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 "controlling 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.

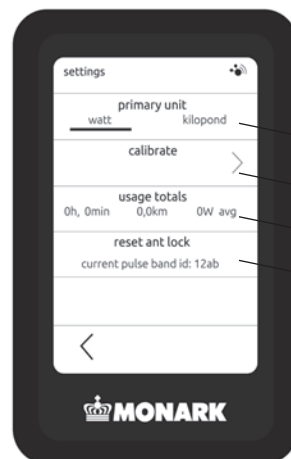
OBS!

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



ANT+ symbol

Inställningar



Ändra belastningsenhet

Kalibreringsläge

Total användning, tid, distans

Bryta låsning till pulsband



Fig: Vy 1

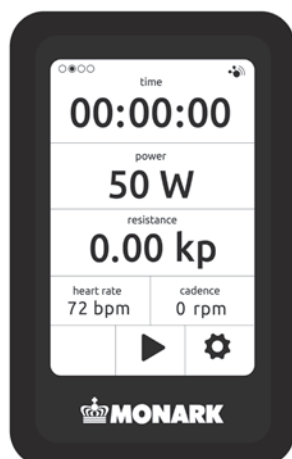


Fig: Vy 2



Fig: Vy 3



Fig: Vy 4

STRÖMFÖRSÖRJNING

Cykeln strömförsörjs genom en microUSB-anslutning som finns på vänster sida, se *fig: MicroUSB-anslutning*. Där ansluter du den medföljande USB-kabeln för att ladda en powerbank som finns monterad under plasthuv. När den är fulladdad kan du använda cykeln utan att ha nätsladden inkopplad.

Powerbankens kapacitet

Litium polymer, 3,6V, 2500mAh, 9Wh

Laddtid: 4 timmar

Urladdningstid (utan ansluten nätsladd): 1,5 timme
beroende av hur du använder cykeln

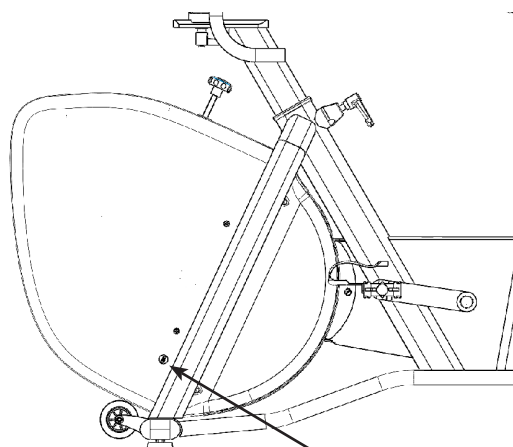


Fig: Micro USB-anslutning

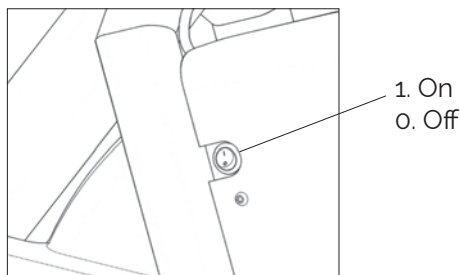
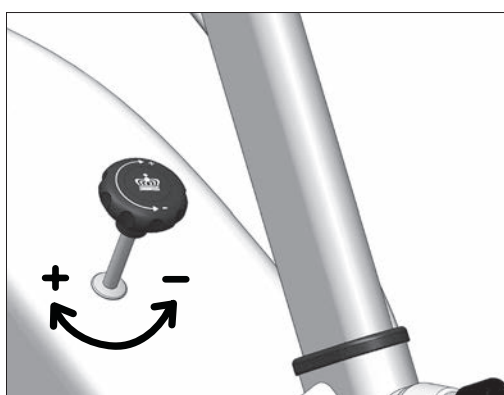


Fig:
On/off

BELASTNINGSREGLERING

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



NOLLSTÄLLA SKALA

Lossa först spänningen i bromsbandet genom att skruva belastningsvredet motsols. Se fig: Släpp på spänningen i bromsbandet.

Kontrollera att 0-index(3) på pendelskalan(2) ligger i linje med visaren på pendeln när cykeln står still och bromsbandet är slakt. Om inte, måste skalan justeras. Lossa på polskruven och justera skalan. Dra fast polskruven(1) igen efter justeringen. Se fig: Justering pendelskala.

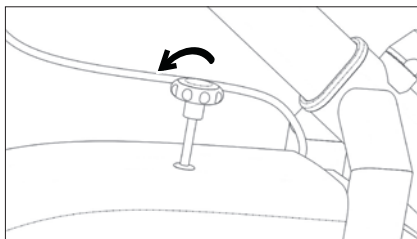


Fig:
Släpp på spänningen i bromsbandet

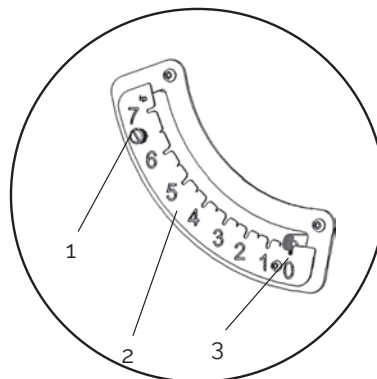


Fig: Justering pendelskala
1) Polskruv
2) Mätartavla (kp-skala)
3) 0-index

KALIBRERING PENDEL

Alla test- och träningscyklar är kalibrerade från fabrik, men en kalibrering av pendeln kan ändå göras för att kontrollera detta.

Kontrollera pendelns kalibrering någon gång per år eller vid behov.

OBS!

Vid kalibrering av pendeln behöver du en 4 kg kalibreringsvikt.

Bromshjulet måste vara helt stilla innan vikten hängs på!

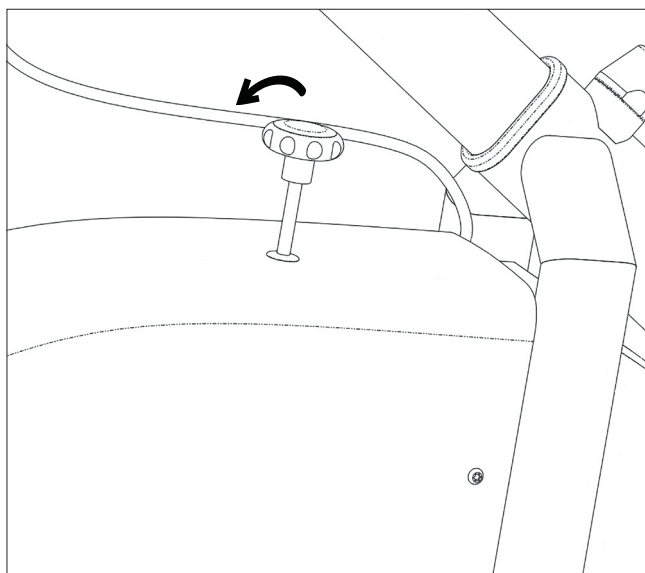


Fig 1:
Skruva ur belastningsreglaget helt och hållet (skruva motsols).

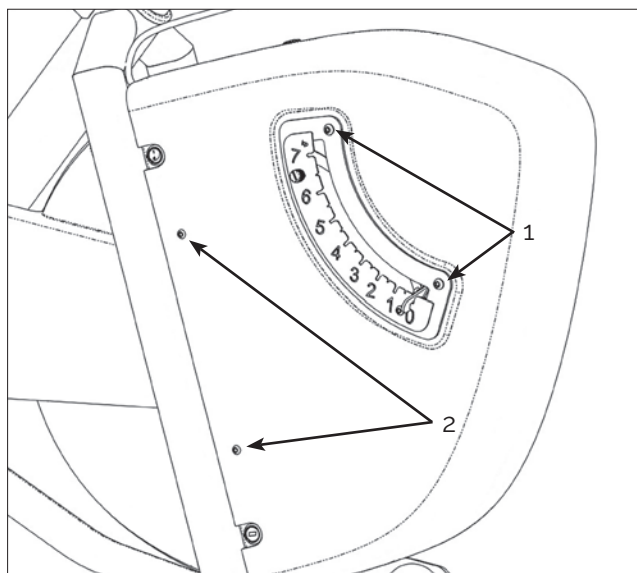


Fig 2:
1) Ta bort skalan.
2) Skruva ur skruvarna som håller plasthuven på höger sida.

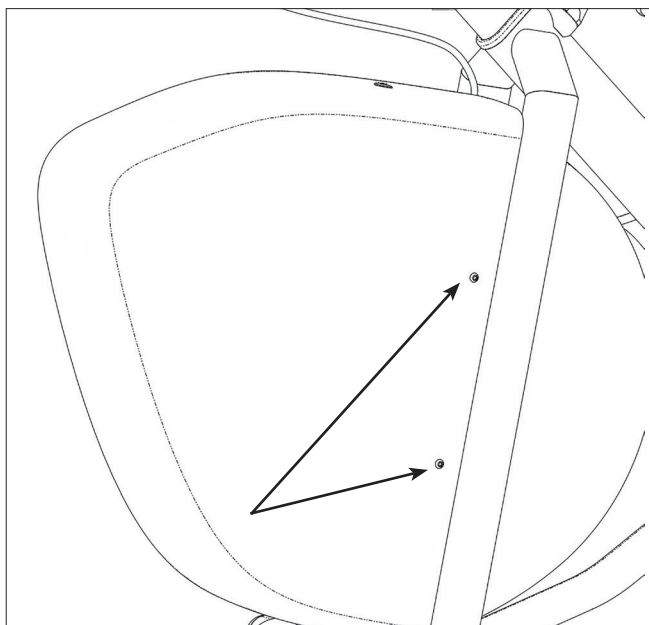


Fig 3:
Skruva ur skruvarna som håller plasthuven på vänster sida.

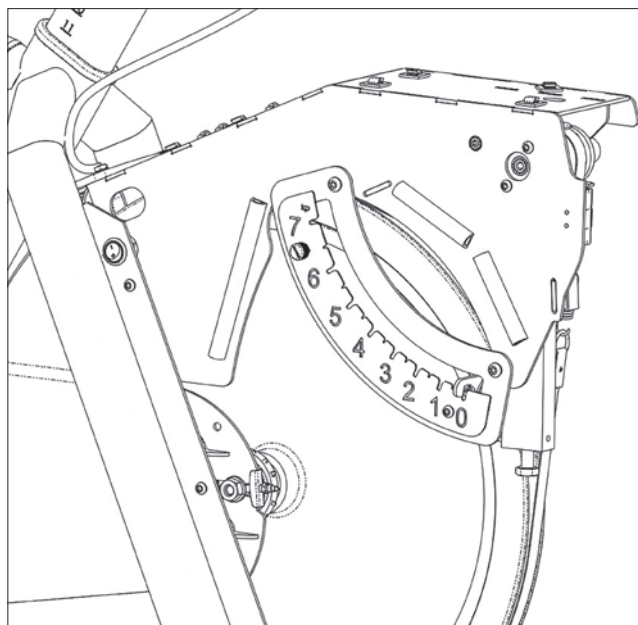


Fig 4:
När du lyft av plasthuven måste du skruva dit skalan igen. Kontrollera åter att pendeln står på 0. Om inte måste du justera skalan, se "Nollställa skala".

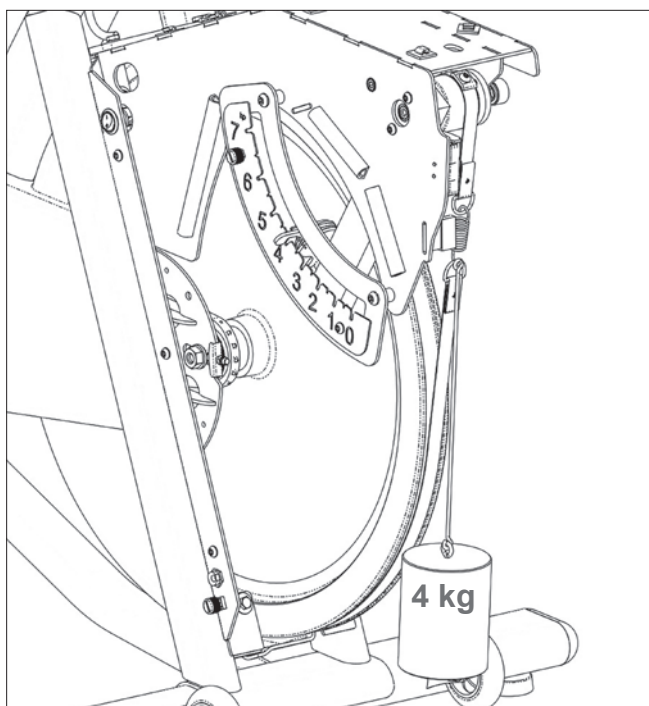


Fig 5:
Häng 4 kg kalibreringsvikt i fjädern. Då ska pendelvisaren stanna vid 4 kp på skalan. Om inte måste justeringsvikten i pendeln justeras, se fig: Skruv för justeringsvikt i pendeln.

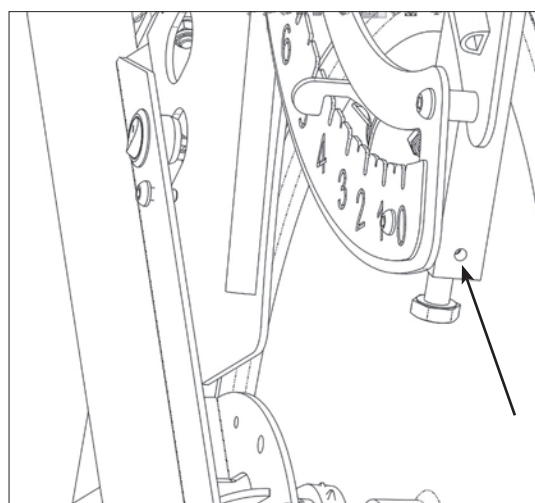


Fig:
Skruv för justeringsvikt i pendeln.

Om pendeln går för högt måste justeringsvikten flyttas nedåt, om pendeln går för lågt måste vikten flyttas uppåt. Upprepa tills pendeln stannar på 4 kp.

När du är klar lyfter du bort vikten och sätter tillbaka bromsbandet i fjädern. Se till att bromsbandet ligger på bromshjulets yta och inte har hamnat bredvid. Därefter skruvar du loss skalan, återmonterar plasthuven, skalan och sist skruvar du tillbaka belastningsvredet.

Efter kalibrering av pendeln måste du göra en elektronisk kalibrering, se avsnitt.

KALIBRERING ELEKTRONIK

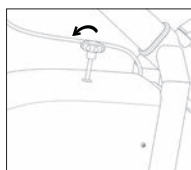
Kalibrering kan endast göras från displayen!

Kalibrering bör ske efter service, byte av elektronikdel, förflyttning eller om du har justerat nollställningen av skalan.

Börja med att nollställa skalan, se avsnitt, och lossa på bromsbandets spänning.

1. Tryck "Settings" på displayen. Där väljer du sedan "calibrate".
2. Då visas "0 kp" i displayen. Håll pendeln på 0 och tryck sen på skärmen.
3. Då visas "2 kp" i displayen. Håll pendeln på 2 och tryck sen på skärmen.
4. Då visas "4 kp" i displayen. Håll pendeln på 4 och tryck sen på skärmen.
5. Då visas "6 kp" i displayen. Håll pendeln på 6 och tryck sen på skärmen.

Kalibreringen är klar!

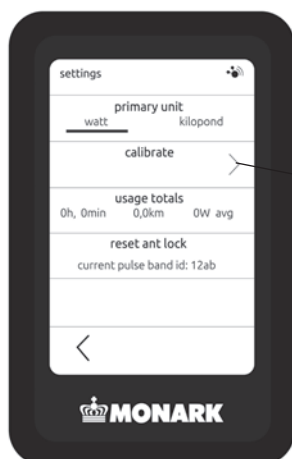


OBS!

Potentiometervärdena som visas i bilderna är endast exempel. Värdet varierar beroende på potentiometerns värde vid 0 kp.



Settings



Calibrate

OBS!

Pendeln måste hållas stilla vid de olika positionerna. Detta görs enklast genom att trycka ned visaren i spåret på skalan vid respektive kp-värde.

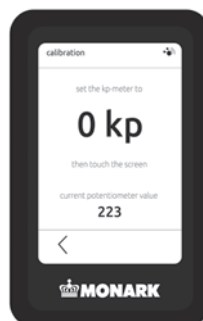


Fig: 0 kp

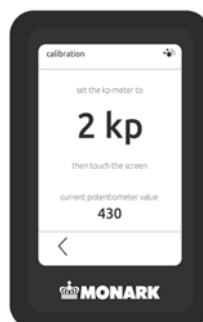
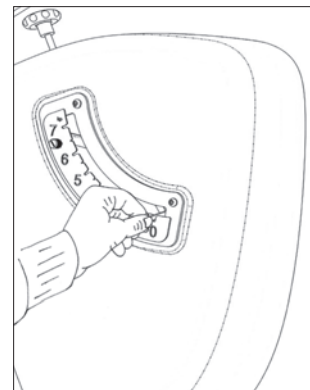


Fig: 2 kp

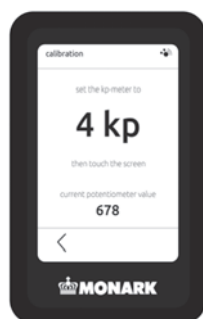
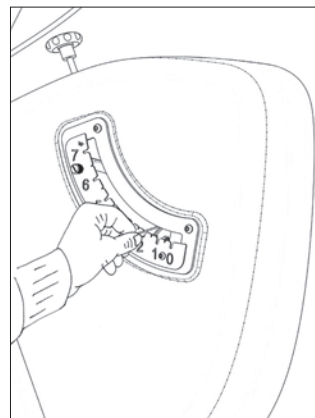


Fig: 4 kp

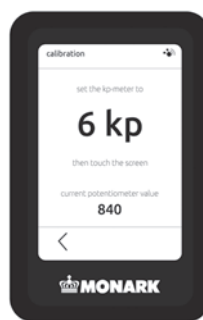
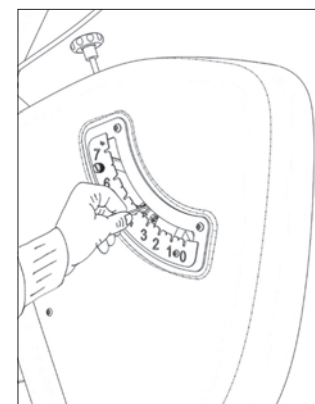
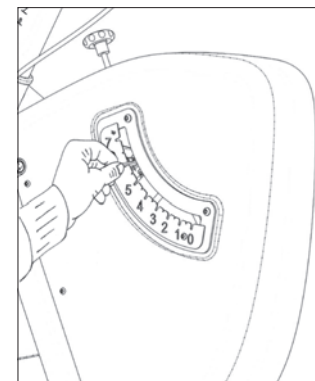


Fig: 6 kp



Flytta ner pendeln till 0 igen och kalibreringen är klar.

PULSFUNKTION

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

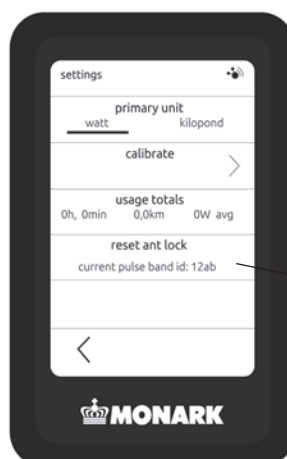
Problemfri pulsmätning kräver att pulsbältet är rätt placerat. Se till att huden är rengjord där bältet ska placeras. När bältet tagits på ska dess logga sitta centralt och vara läsbart utåt och rättvänt av en annan person. Bältet bör sättas fast på ett bekvämt sätt med lagom spänning precis nedanför 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

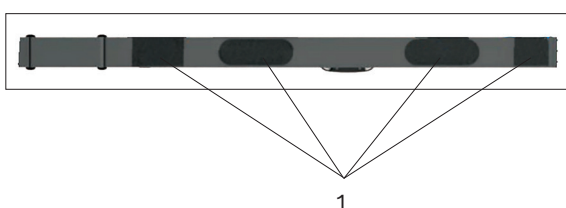


Fig: Fuktning av elektroder (1)

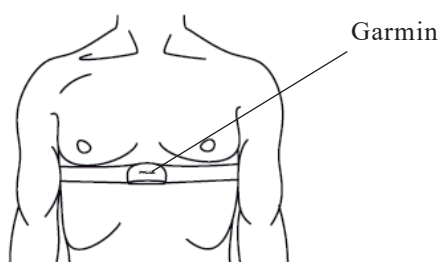


Fig: Placering pulsbälte

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.

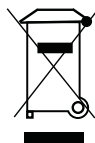
For service, maintenance and spare parts list, refer to our service manual. You can also contact your dealer.

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)

**NOTE!**

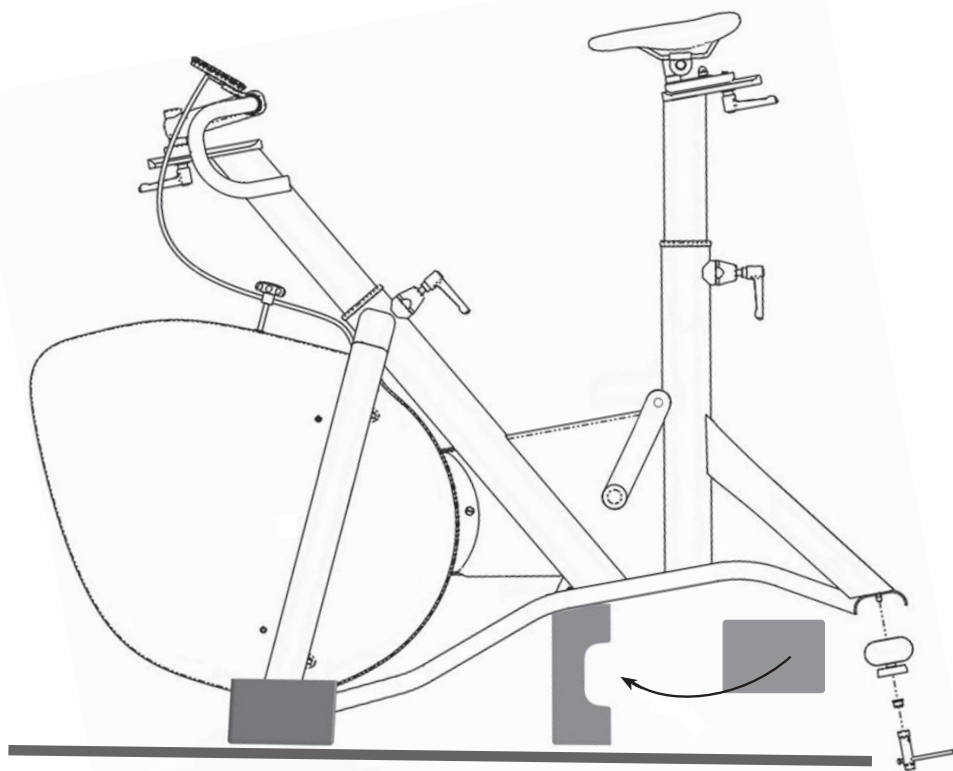
We recommend that you are two persons when the bike is being mounted.



1X



2X



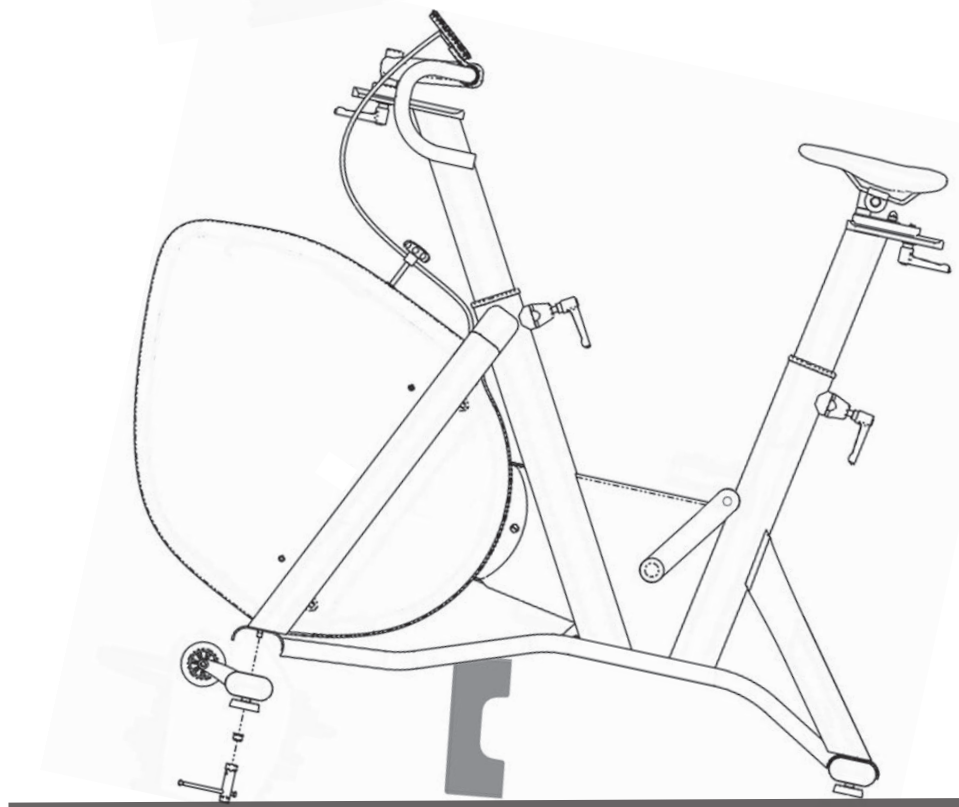
2)



1X



2X

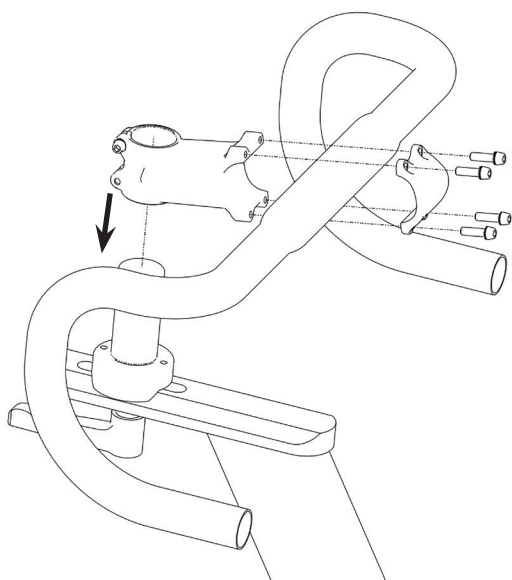


3)

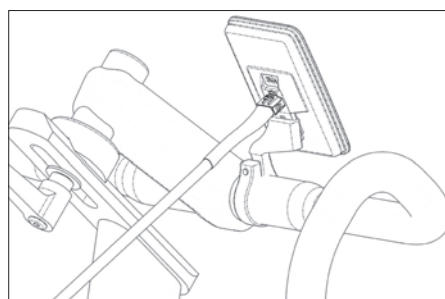
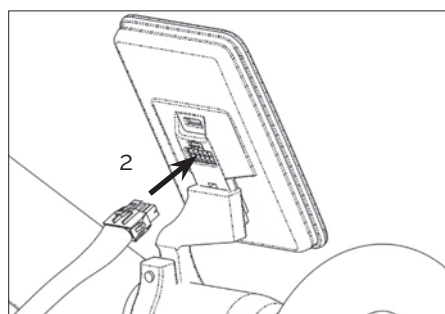
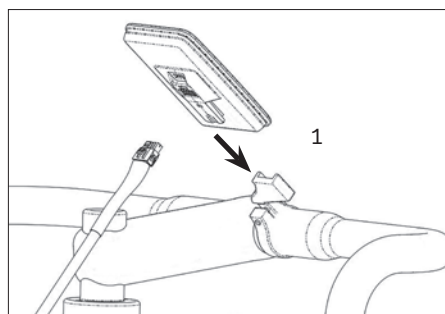


NOTE!

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



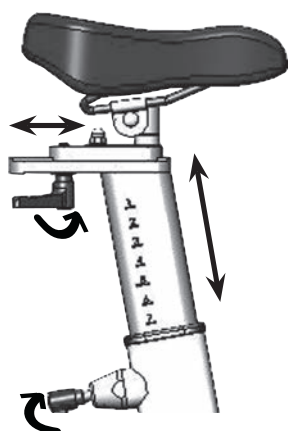
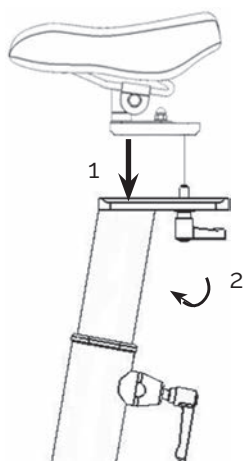
4)



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)



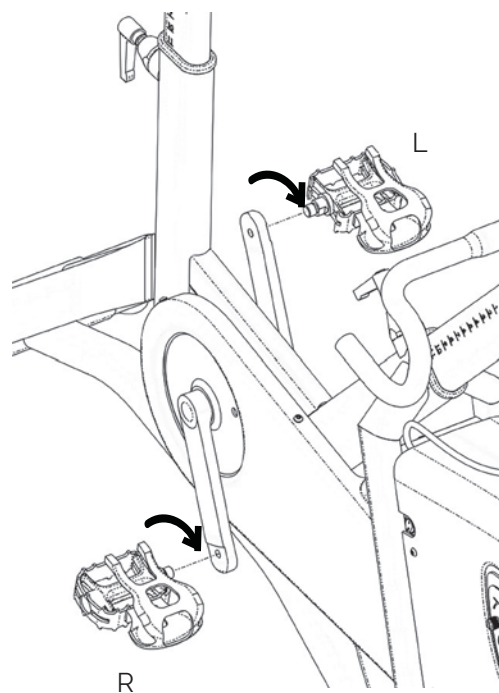
1x R



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+



ANT+

When the display is connected to an external device, the ANT+ 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.

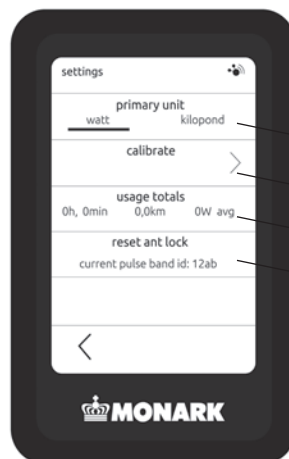
NOTE!

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



ANT+ symbol

Settings



Change units

Calibration mode

Total use, time, distance

Break lock to chestbelt



Fig: View 1



Fig: View 2



Fig: View 3



Fig: View 4

POWER SUPPLY

The bike is powered by a power bank mounted under the front cover. The power bank is charged via a micro-USB connection located on the left side, see fig: Micro-USB connection. When you should charge the power bank you connect the supplied USB cable there. When fully charged, you can use the bike without having the power cord plugged in.

Power bank capacity

Lithium polymer, 3.6V, 2500mAh, 9Wh

Charging time 4 hours

Discharge time (without connected power cord): 1.5 hours depending on how you use the bike

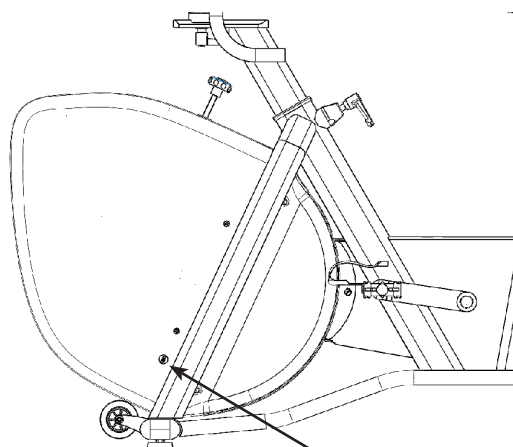


Fig: Micro-USB connection.

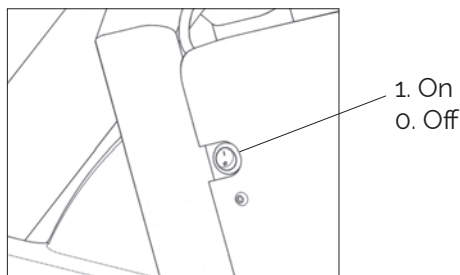
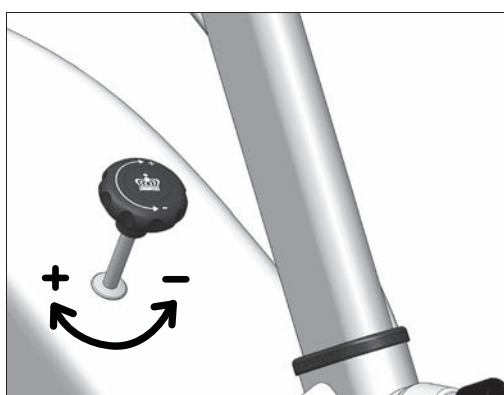


Fig:
On / off

WORKLOAD ADJUSTMENT

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



SCALE ADJUSTMENT

First, loosen the tension in the brake belt by screwing the workload knob counter-clockwise. See Fig: Release the tension in the brake belt.

Check that 0-index (3) on the scale (2) is in line with the pendulum pointer when the bike is at a stand still and the brake belt is loose. If not, the scale must be adjusted. Loosen the pole screw and adjust the scale. Tighten the pole screw (1) after adjustment. See Fig: Scale adjustment.

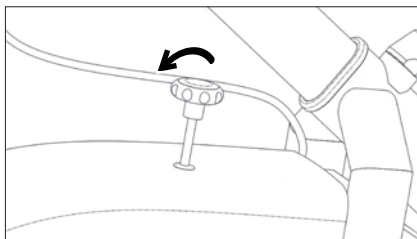


Fig:
Release the tension in the brake belt

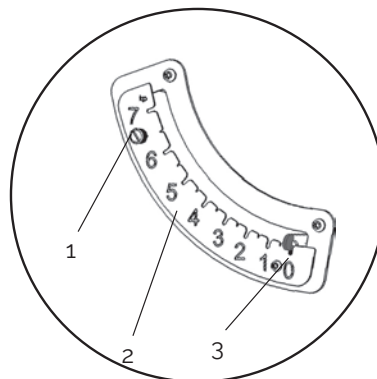


Fig: Scale adjustment
1) Screw
2) Kp-scale
3) 0-index

CALIBRATION PENDULUM

All test- and exercise cycles are calibrated in the factory, but a calibration of the pendulum can still be done to verify this.

Check the calibration of the pendulum once a year or when needed.

NOTE!

When calibrating the pendulum you need a 4 kg calibration weight.

The flywheel must be completely stopped before the weight is hung on!

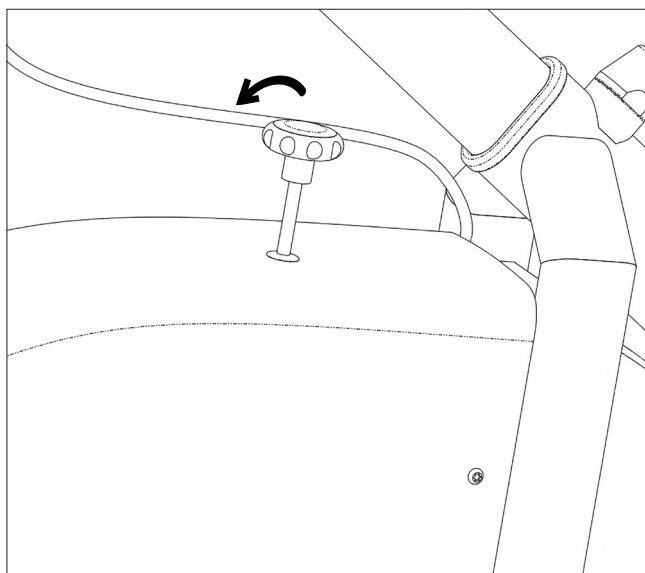


Fig 1:
Remove the load knob completely
(screw counter-clockwise).

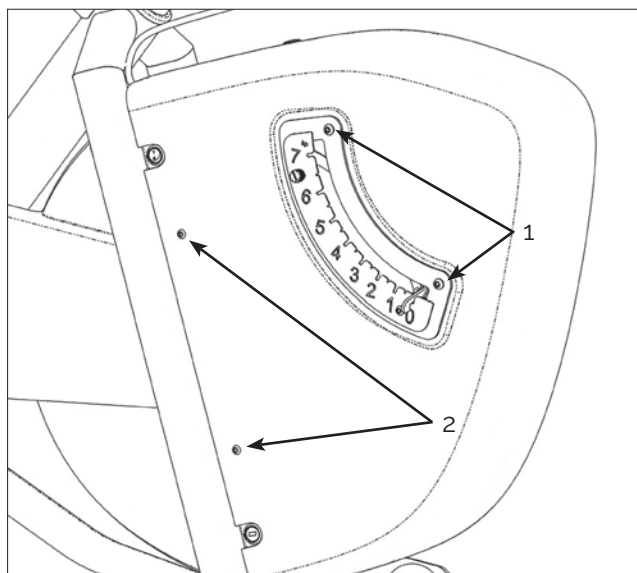


Fig 2:
1) Remove the scale
2) Remove the screws that holds the cover on the right side

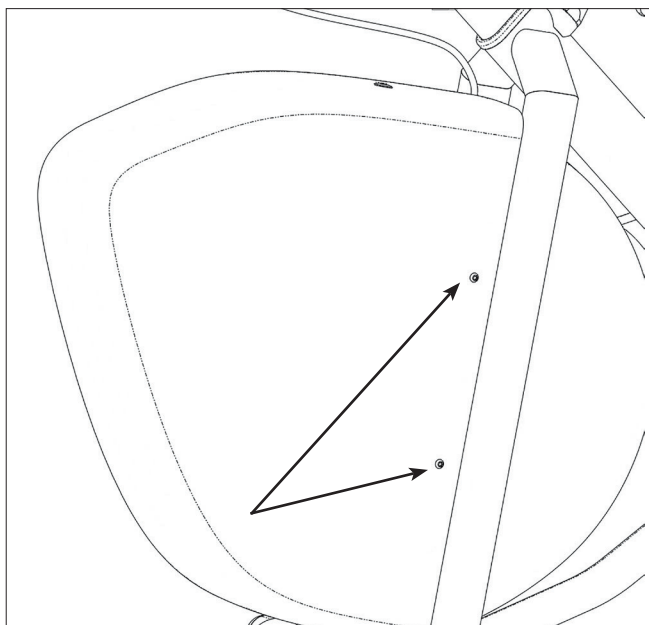


Fig 3:
Remove the screws that holds the cover on the left side

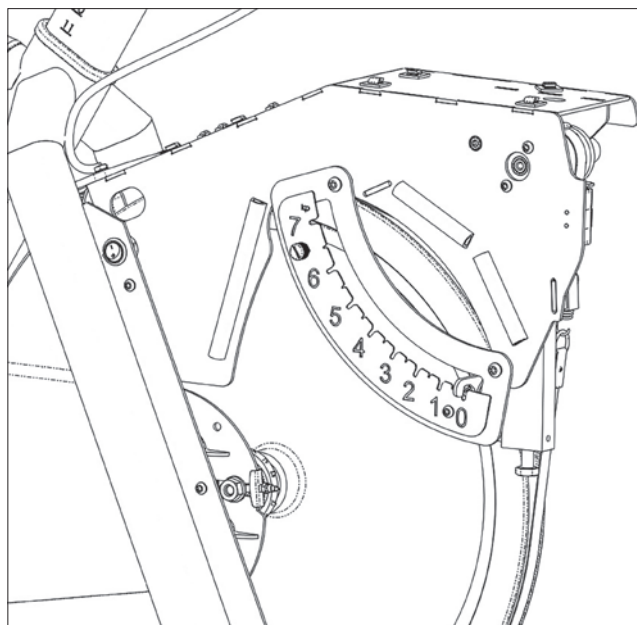


Fig 4:
After removing the front cover, you must screw back the scale again. Check again that the pendulum is at 0. If not you must reset the scale, see "Scale adjustment".

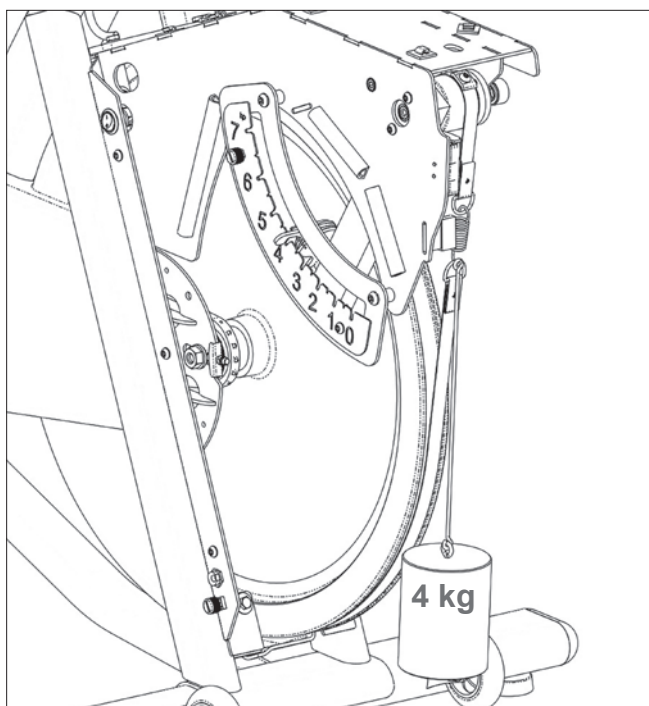


Fig 5:
Hang 4 kg calibration weight in the spring. Then the pendulum pointer should stay at 4 kp on the scale. If is not, the adjustment weight in the pendulum must be adjusted, see *fig*: Screw for adjustment weight in the pendulum.
If the pendulum goes too high, the adjustment weight must be moved outwards, if the pendulum goes too low, the weight must be Moved inwards. Repeat until the pendulum stops at 4 kp.

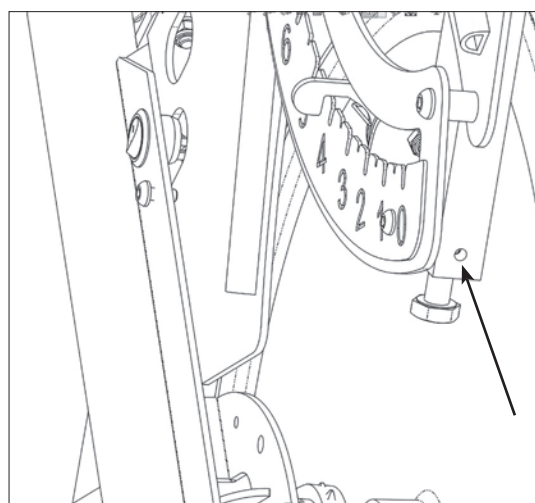


Fig:
Screw for adjustment weight in the pendulum.

When finished, remove the weight and replace the brake belt in the spring. Make sure that the brake band is on the surface of the brake wheel and has not ended up next to it. Then you unscrew the scale, reassemble the front cover, scale and finally screw back the load knob.

After calibrating the pendulum, you must do an electronic calibration, see section.

CALIBRATION ELECTRONICS

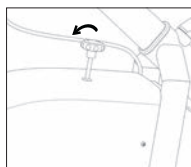
Calibration can only be done from the display!

Calibration should be done after service, replacement of electronics part, if you have moved the bike or if you have adjusted the scale.

Start by adjusting the scale, see section, and release the brake band tension.

1. Press "Settings" on the display. Then you select "calibrate".
2. Then "0 kp" is shown in the display. Hold the pendulum to 0 and then press the screen.
3. Then "2 kp" is shown in the display. Hold the pendulum to 2 and then press the screen.
4. Then "4 kp" is shown in the display. Hold the pendulum to 4 and then press the screen.
5. Then "6 kp" is shown in the display. Hold the pendulum to 6 and then press the screen.

The calibration is complete!

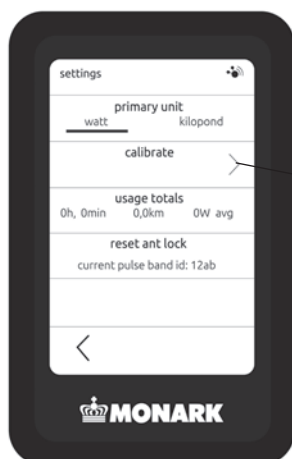


NOTE!

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



Settings



Calibrate

NOTE!

The pendulum must be kept still at the different positions. This is done by pressing down the pointer into the groove on the scale at each kp value.

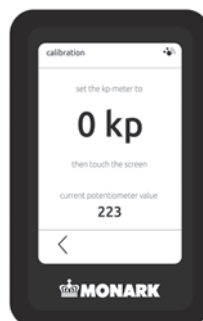


Fig: 0 kp

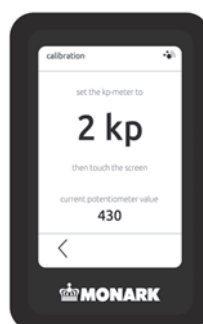
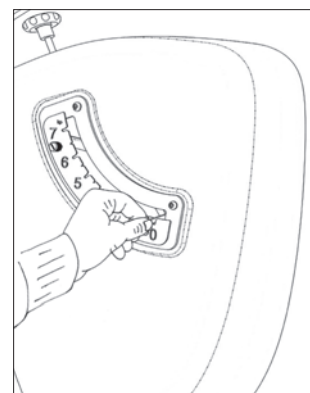


Fig: 2 kp

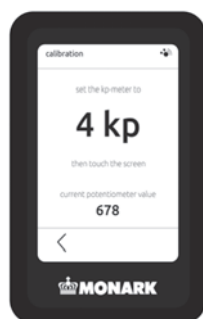
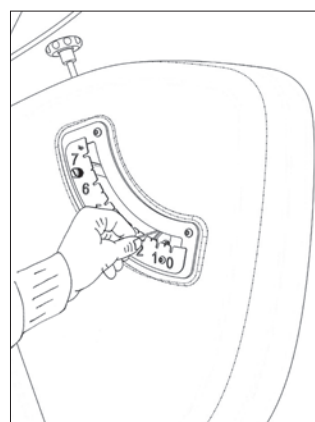


Fig: 4 kp

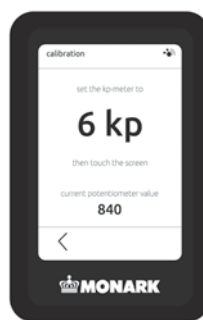
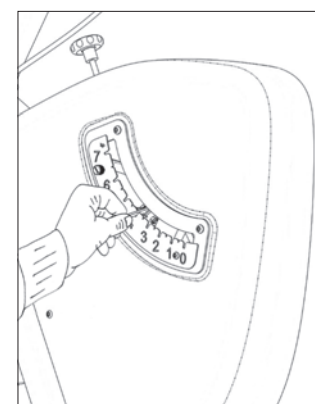
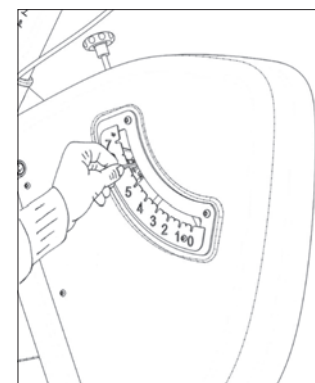


Fig: 6 kp



Then move the pendulum down to 0 again and the calibration is complete.

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.

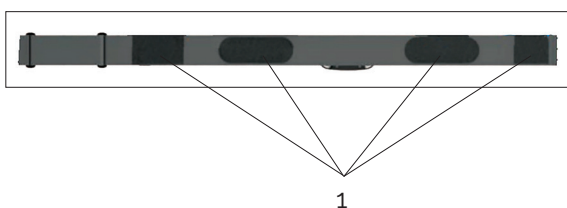
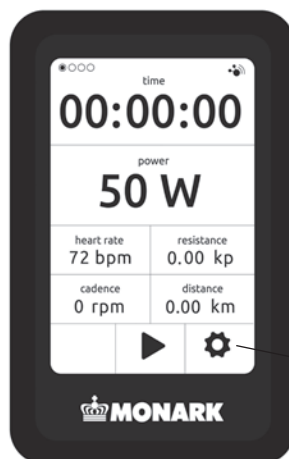


Fig: Moistening the electrodes (1)

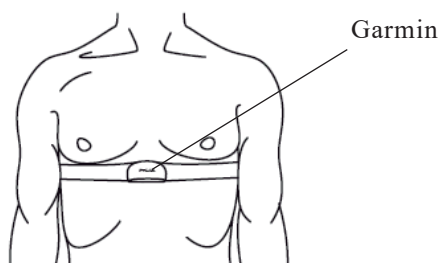
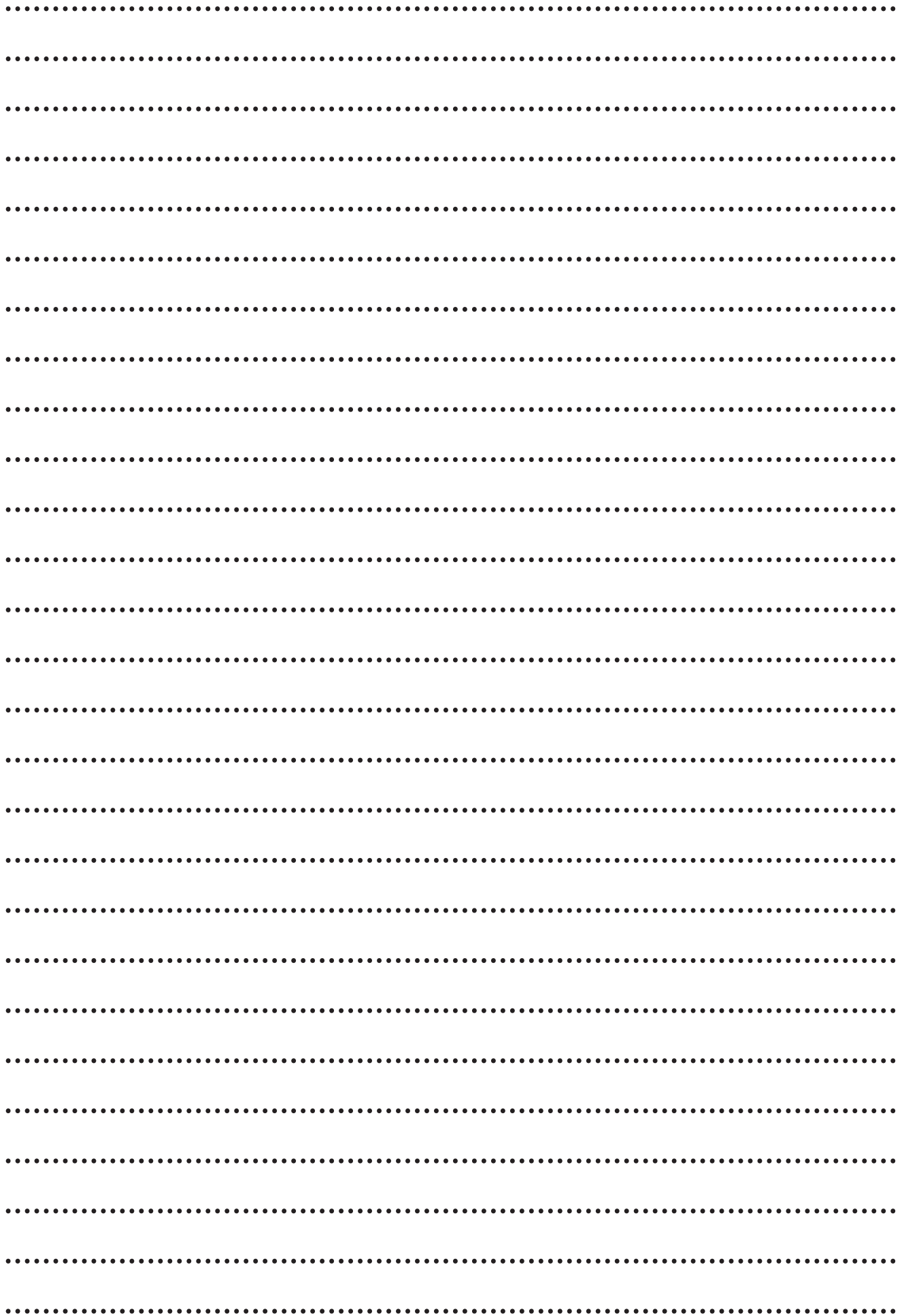


Fig: Placement chestbelt

NOTE!

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





MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE



Version 2026
Art. Nr: 7950-500SE