



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE

DEUTSCH



MONARK LC7TT novo

NOTIZEN!

Diese Benutzerinformationen werden ganz oder teilweise über einen Internetdienst übersetzt.

Der Gebrauch des Produktes kann mit beachtlicher physischer Belastung verknüpft sein. Personen die nicht an physische Belastungen gewöhnt sind oder sich nicht vollständig gesund fühlen, wird geraten, zuvor einen Arzt zu konsultieren.

Beachten Sie bei der Verwendung eines Brustgurts, dass elektromagnetische Wellen das Pulssignal stören können. Mobiltelefone und dergleichen sollten daher bei Verwendung eines Brustgurtes nicht in der Nähe des Fahrrads verwendet werden.

Informationen zu Service, Wartung und Ersatzteillisten finden Sie in unserem Service-Handbuch. Sie können sich auch an Ihren Händler wenden.

Max. Gewichtsbelastung 180 kg



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)



x2



1X



1X



1X



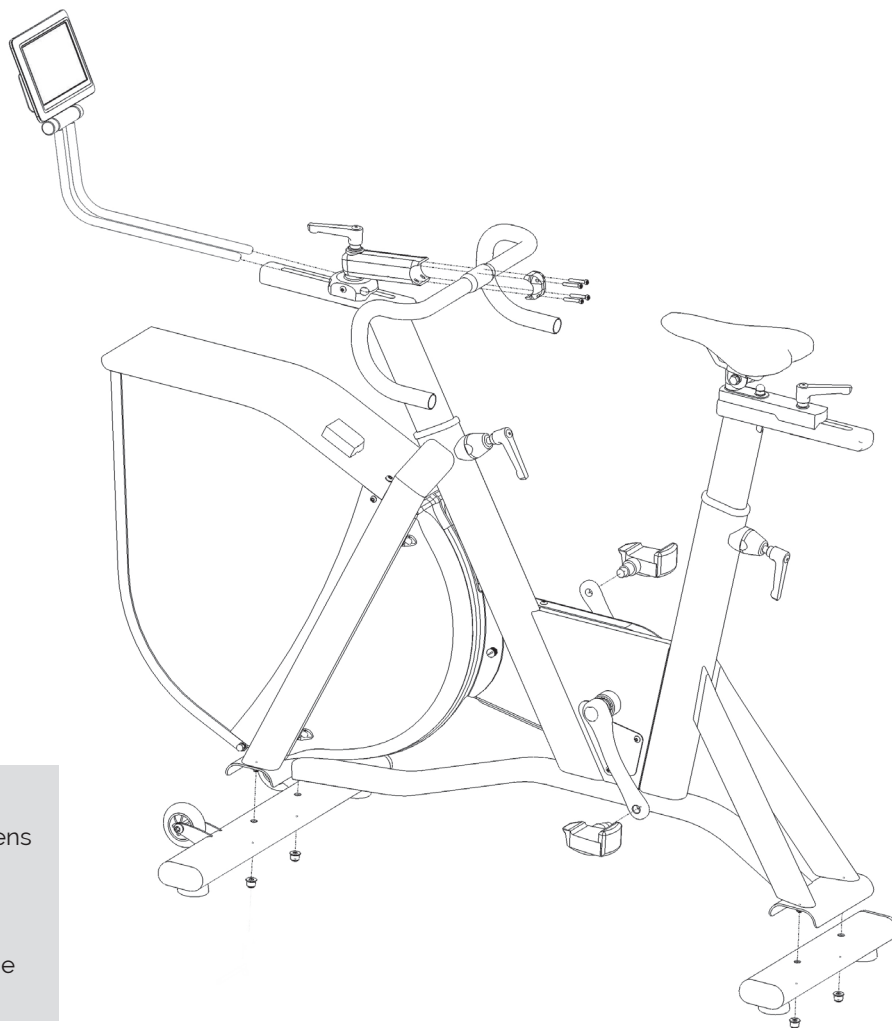
1X



4X

NOTIZEN!

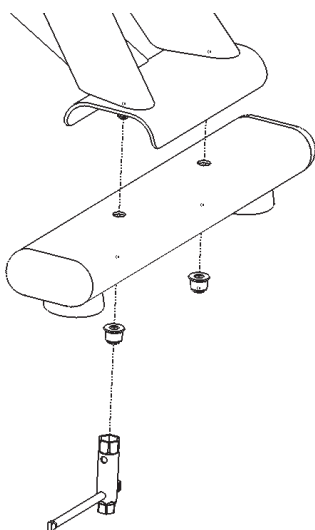
Der Schaft muss mindestens 10 cm in den Rahmen eingesetzt werden. Dies wird mit „MAX“ auf dem Lenkervorbau und die Sattelstütze markiert.



2)



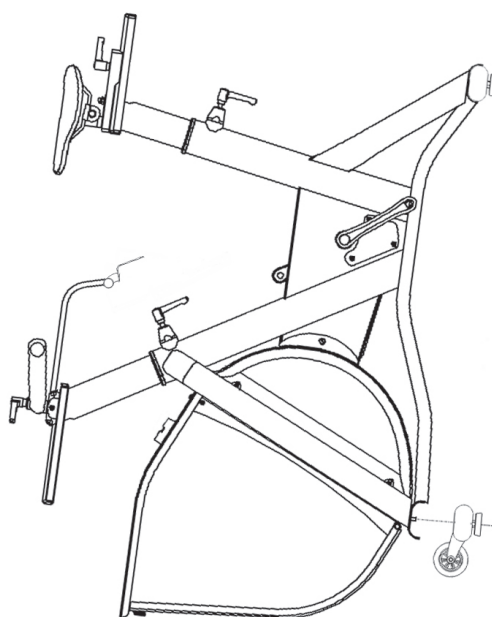
2X

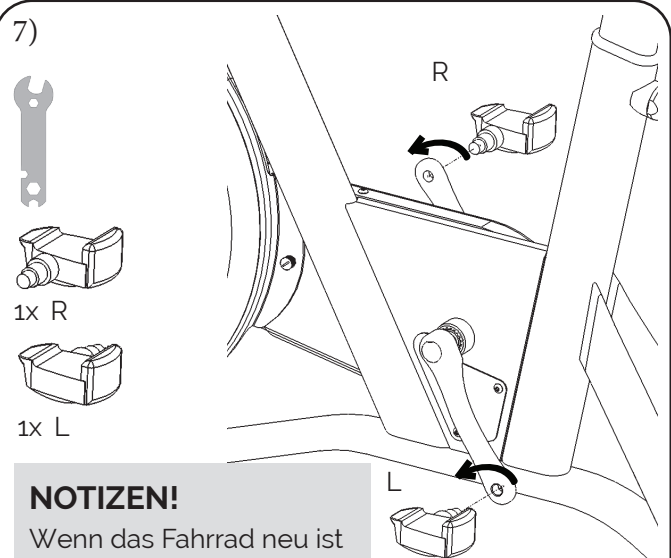
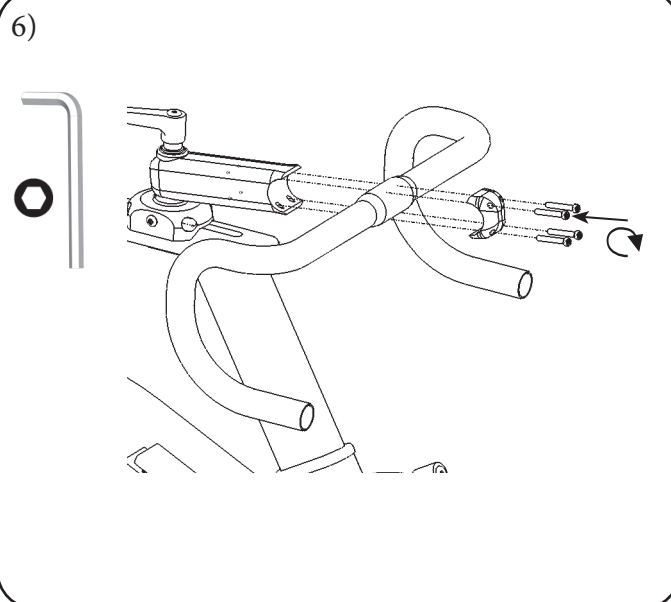
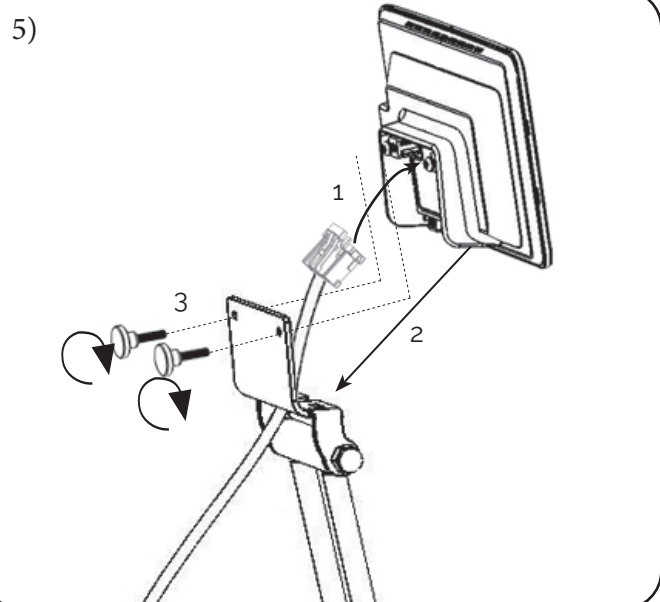
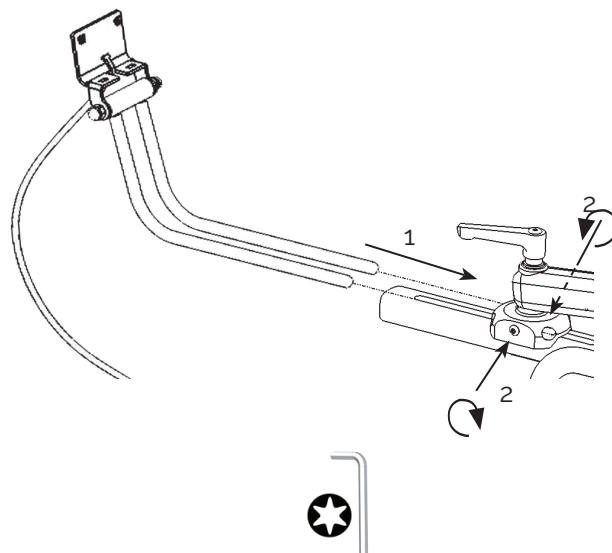
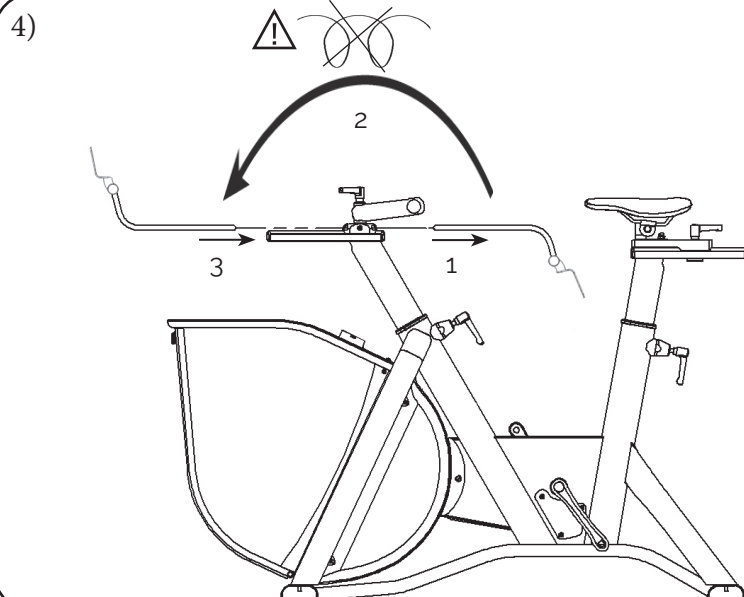


3)



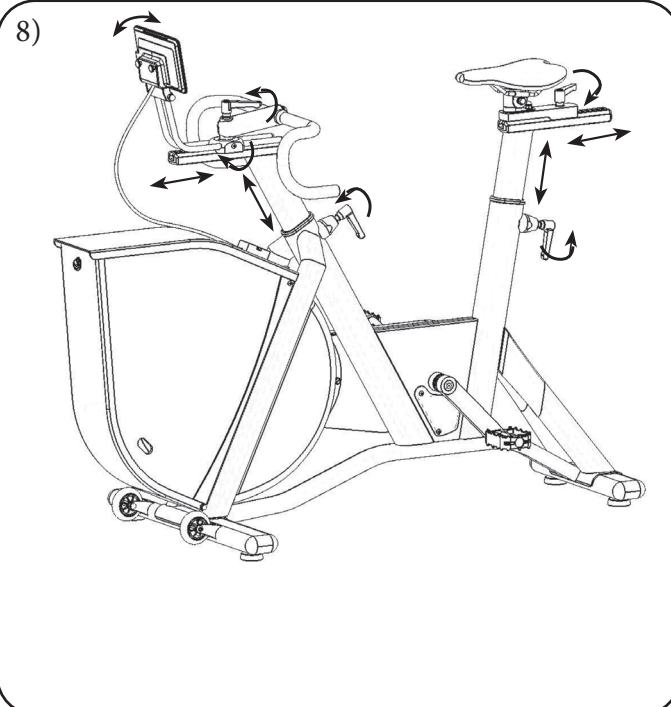
2X





NOTIZEN!

Wenn das Fahrrad neu ist oder wenn Sie die Pedale austauschen, müssen sie nach 5 Betriebsstunden festgezogen werden.



MONARK NOVO DISPLAY UNIT

Über das Display können Sie manuelles Training mit gleicher Präzision und Performance durchführen.

Mit dem Monark novo Display kann das Ergometer über den Touchscreen gesteuert werden. Das Display zeigt folgende Werte: rmp, Zeit, Leistung und Herzfrequenz (falls ein Brustgurt benützt wird).

Sie können ein zielgerichtetes Training nach Distanz, Zeit oder Kalorien über das Display starten. Falls Sie ein besonderes Testprotokoll, etc., fahren möchten, laden Sie dazu die Monark Test Software auf Ihren PC. Diese finden Sie unter www.monarkexercise.se.

EIN TRAINING STARTEN

Das Display schaltet sich automatisch ein sobald das Ergometer an ist.

Auf dem Display erscheint die Startansicht. Wenn Sie ein Training starten möchten klicken Sie auf „Start“. Das Display startet im Normalmodus und die Zeit beginnt zu zählen.

Sollte Autostart aktiviert sein, beginnt nach 10 sec. die Zeit zu zählen, nachdem Sie mit dem treten begonnen haben. Autostart kann in den „Allgemeinen Einstellungen“ aktiviert werden.



Start

Menü

Abb.: Start Ansicht



NOTIZEN!

Um die Arbeitslast zu ändern, muss die Drehzahl mindestens 30 betragen. Wenn die Drehzahl niedriger ist, wird der Wert rot angezeigt. Bei einer Drehzahl von mehr als 30 wird automatisch zur Normalansicht zurückgekehrt.

Wollen Sie die Art der Belastung und Einheit verändern, klicken Sie auf das Symbol der derzeitigen Auswahl. Weitere Informationen dazu im Abschnitt „Einstellung der Belastung“.

Der „Standardmodus“ kann in den Versionen einfach und vollständig angezeigt werden. Über die Pfeiltasten können Sie von normal auf vollständig wechseln.

NOTIZEN!

Das Display sollte weder direkter Sonneneinwirkung noch extrem hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Keine Lösungsmittel bei der Reinigung verwenden, sondern nur ein trockenes Tuch.

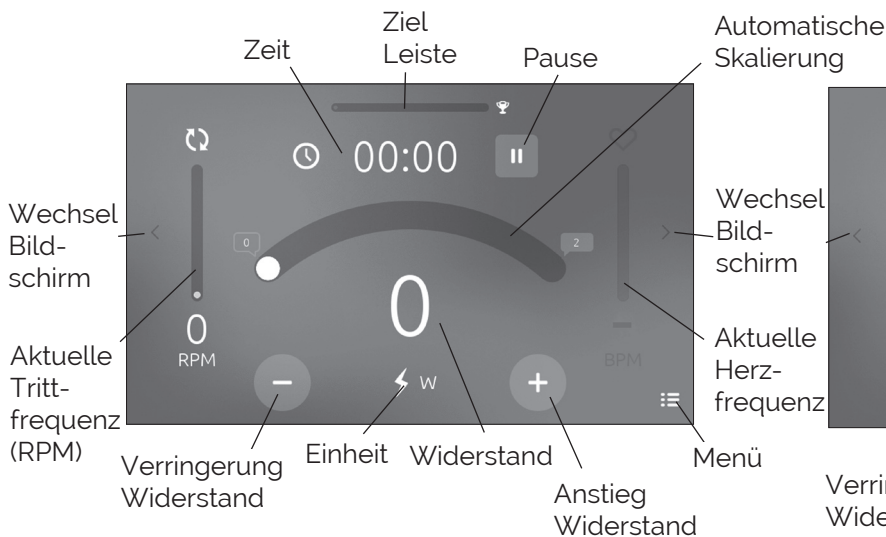


Abb.: Normaler Modus, komplett



Abb.: Normaler Modus, einfach

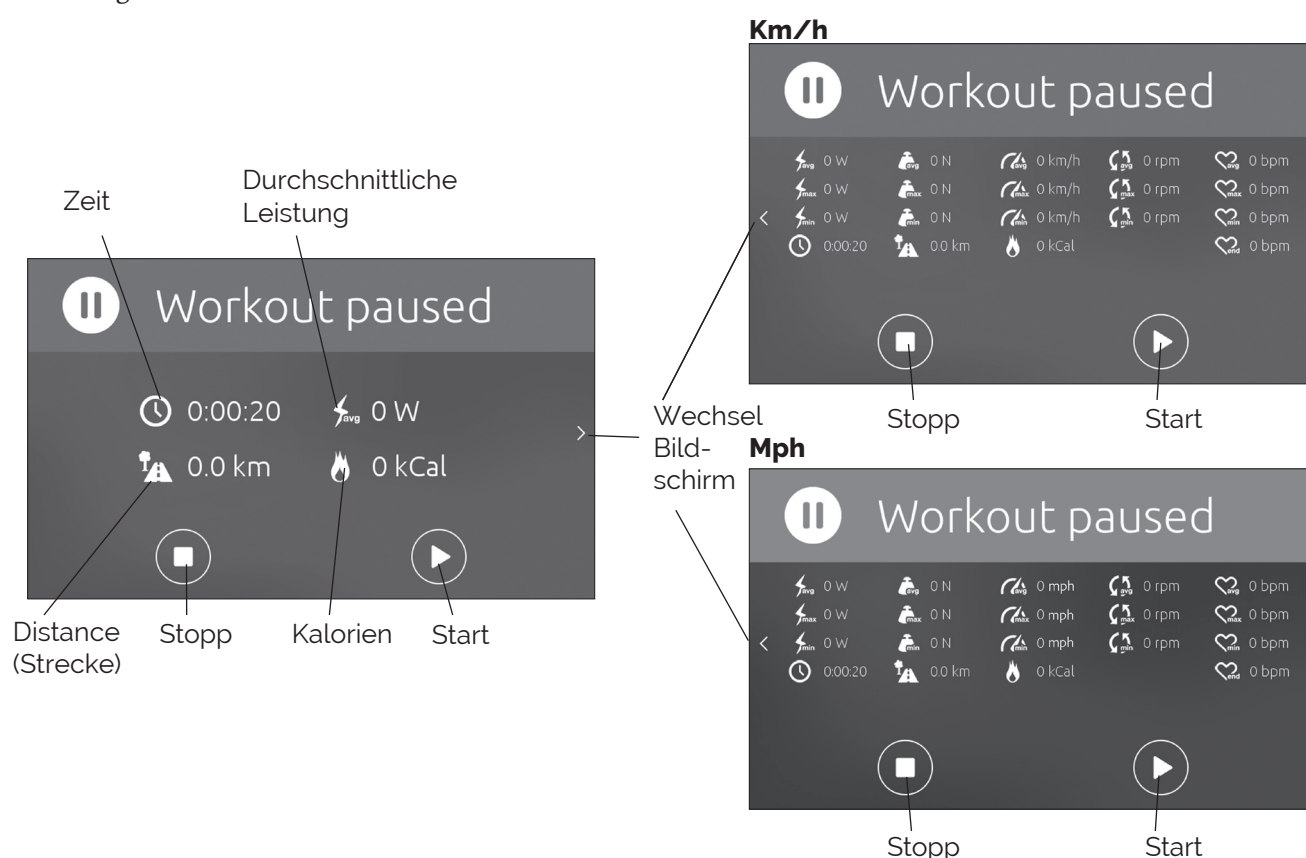
STOP / PAUSE TRAINING

Wenn Sie das Training stoppen möchten drücken Sie auf „Pause“ oder hören Sie einfach auf zu treten. Nach dem drücken von „Pause“, oder ca. 10 Sekunden nach dem Trainings stopp, wechselt das Display in „Pause“, und die Belastung geht zurück auf die „Ausgangsleistung“.

Wenn Sie das Training fortsetzen möchten, klicken Sie auf „Start“ und die Zeitzählung wird fortgeführt. Die Belastung wechselt automatisch in die letzte Stufe. Um abzubrechen drücken Sie "Stop" und das Display wird zurückgesetzt.

Unten können Sie sehen wie die Ergebnisse dargestellt werden. Sie können zwischen zwei verschiedenen Ansichten wechseln durch Drücken der Pfeiltasten.

Die Ergebnisse können in km und km/h oder Meilen und mph angezeigt werden. Dies können Sie unter „Allgemeine Einstellungen“ definieren. Ja / Nein.



	Durchschnittsleistung		Durchschnittliche Belastung		Durchschnittliche Geschwindigkeit		Durchschnittliche Trittfrequenz		Durchschnittliche Herzfrequenz
	Max. Leistung		Max. Belastung		Max. Geschwindigkeit		Max. Trittfrequenz		Max. Herzfrequenz
	Min. Leistung		Min. Belastung		Min. Geschwindigkeit		Min. Trittfrequenz		Min. Herzfrequenz
	Gesamtzeit		Gesamtstrecke		Kalorien				End Herzfrequenz



INTERVALLTRAINING

Nützen Sie „Start“ und „Pause“ um ein Intervalltraining zu starten.

Fahren Sie und wählen Sie ihre Belastungsstufe. Klicken Sie auf Pause und das Ergometer verringert die Belastung auf den Ausgangspunkt. Klicken Sie auf „Start“ um die Belastungsphase wieder zu starten. Die Zeit wird nicht auf Null zurückgestellt und beginnt weiter zu zählen.

SCHALTHEBEL

Die Arbeitslast kann über die Schalthebel am Lenker reguliert werden. In der Monarch Test Software (MTS) sind die Schritte in der Monarch Test Software (MTS) so einfach wie möglich. In MTS können Sie auch ändern, wenn Sie lieber mit großen Schritten auf der rechten Seite oder kleinen Schritten auf der linken Seite arbeiten möchten.

RECHTER HEBEL

In regelmäßigen Abständen steuert der Schalthebel auf der rechten Seite den Schaltwerk. Wenn Sie (1) drücken, schalten Sie nach unten und die Arbeitslast nimmt zu. Wenn Sie (2) drücken, schalten Sie nach oben und die Arbeitslast nimmt ab.

LINKER HEBEL

Bei einem regulären Zyklus steuert der Schalthebel auf der linken Seite den Umwerfer. Wenn Sie (1) drücken, schalten Sie nach unten und die Arbeitslast nimmt ab. Wenn Sie (2) drücken, wechseln Sie nach oben und die Arbeitslast nimmt zu.



Abb.: Hebel rechts
1) Gang "runter"
2) Gang "auf"



Abb.: Linker Hebel
1) Gang "runter"
2) Gang "auf"

MENÜ



In der Anzeige finden Sie ein Menü für verschiedenen Einstellungen. Klicken Sie dazu auf das Menü Symbol. Auf der rechten Seite des Displays erscheint das Menü, indem Sie folgende Einstellungen vornehmen können:



Ziel setzen
(Ziel setzen)



Einstellungen Herzfrequenz
(Puls Einstellungen)



ANT+ Einstellungen
(ANT+ Ausrüstungseinstellungen)



Allgemeine Einstellungen
(Einstellungen)



Menü



Ziel

Herz-
Frequenz

Einstellungen

Sie können jederzeit während des Trainings das Menü öffnen um zum Beispiel ein Herzfrequenzmessgerät anzeigen zu lassen.

ZIEL SETZEN

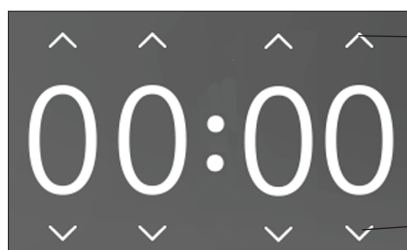


Hier können Sie Einstellungen vornehmen um eine bestimmte Trainingsvorgabe zu bestimmen: Entweder nach Distanz, Zeit oder Kalorienverbrauch.

Wenn Sie eine bestimmte Distanz, Zeit oder Kalorienverbrauch trainieren möchten, setzen Sie den entsprechenden Wert und das Fahrrad beginnt nach unten oder oben zu zählen.

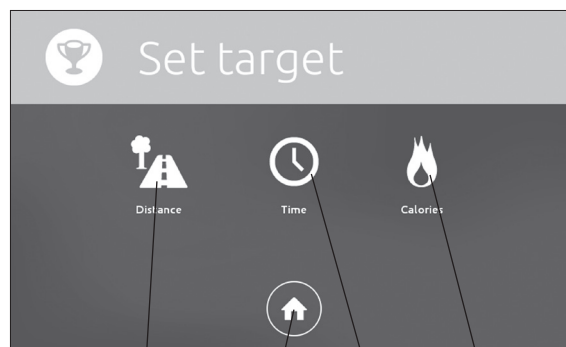
Trainieren Sie nach einem definierten Ziel, wird dies grafisch im Display als Balken dargestellt. Dieser zeigt an wie weit Sie ihrem Ziel noch entfernt sind.

Die folgende Anzeige wird dargestellt wenn Sie „Benutzerdefiniert“ auswählen, egal welches Ziel Sie definieren möchten. Klicken Sie auf die Taste Pfeil nach oben drücken, erhöhen Sie den Wert von 1. Klicken Sie auf die Pfeil nach unten Taste verringern Sie die Werte von 9. Gleichzeitig, zeigt die Anzeige über „Home“, den geänderten Wert an.



Klicke, Werte erhöhen
(1, 2, 3...)

Klicke, Werte verringern
(9, 8, 7...)



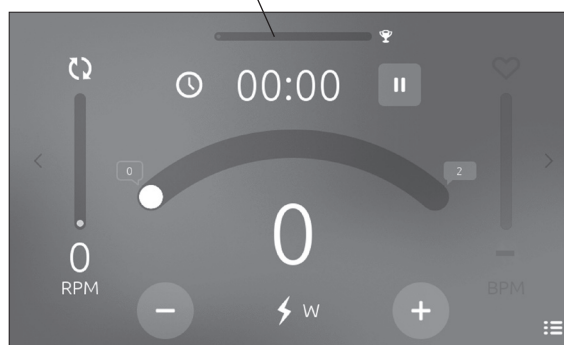
Distance
(Strecke)

Home

Zeit

Kalorien

Ziel
Leiste



Strecken Zielvorgabe setzen

Hier können Sie die Länge der Trainingsstrecke bestimmen. Es gibt bereits vordefinierte Strecken. Unter „Benutzerdefiniert“ können Sie diese jeweils selber definieren. Die Anzeige der Strecke kann in KM und Miles erfolgen, je nach Einstellung in den „Allgemeinen Einstellungen“ (Metrische Einheit: Ja / Nein).

Die Strecke wird nicht gemessen sondern folgendermaßen berechnet:

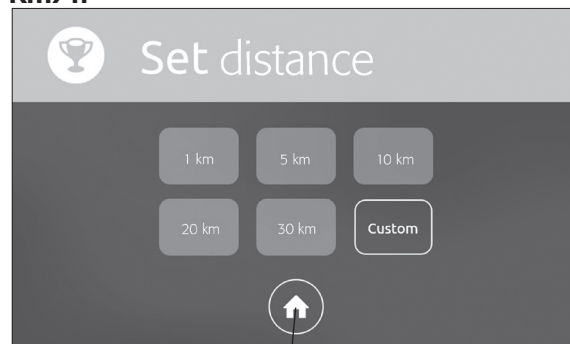
50 rpm = 20 km/h mit einer anderen Drehzahl verhält dies sich linear

1 rpm entspricht $\longleftrightarrow$ 2/5 km/h

1 km/h entspricht $\longleftrightarrow$ 5/2 rpm

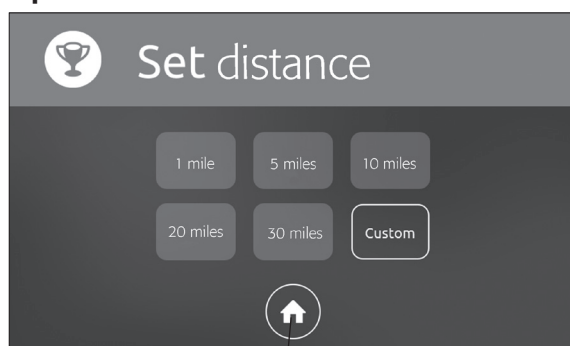
Ein „Target Bar“ erscheint im Display

Km/h

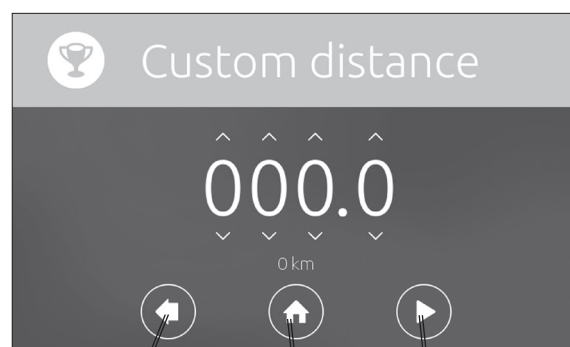
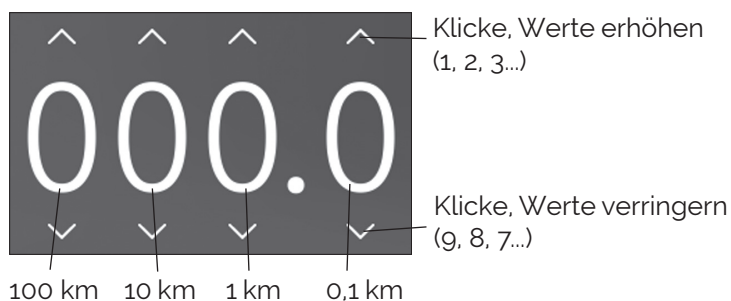


Home

Mph



Home



Zurück
treten

Home

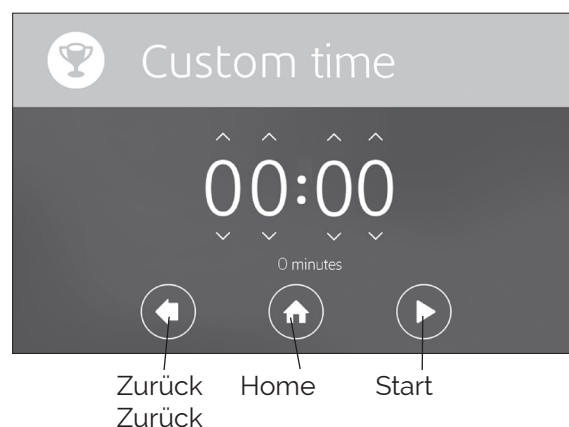
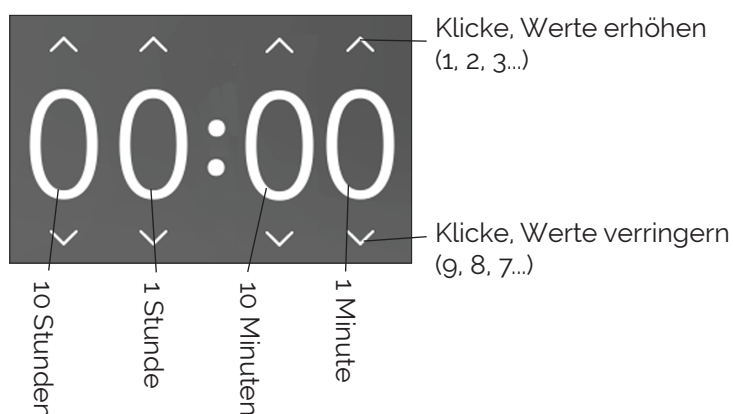
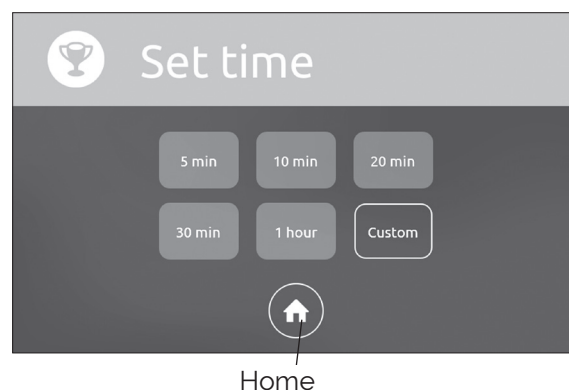
Start

Zeit Zielvorgabe setzen

Hier können Sie die Trainingszeit bestimmen. Es gibt bereits vordefinierte Zeit Zielvorgaben die unter „Benutzerdefiniert“ jeweils individuell ausgewählt werden können.

Die Zeit im Display läuft rückwärts auf Null.

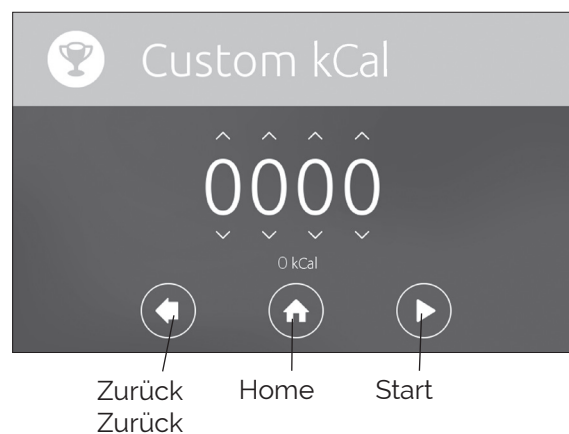
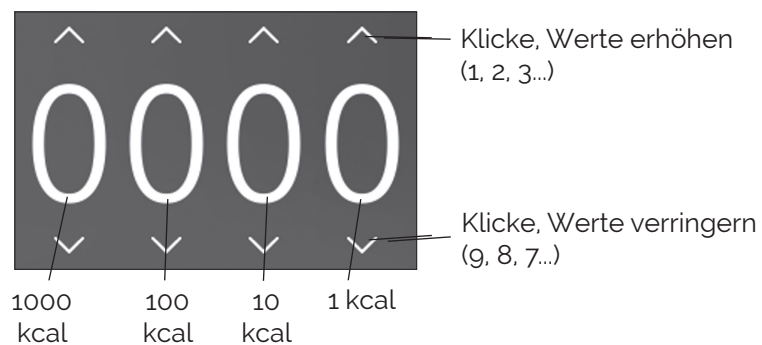
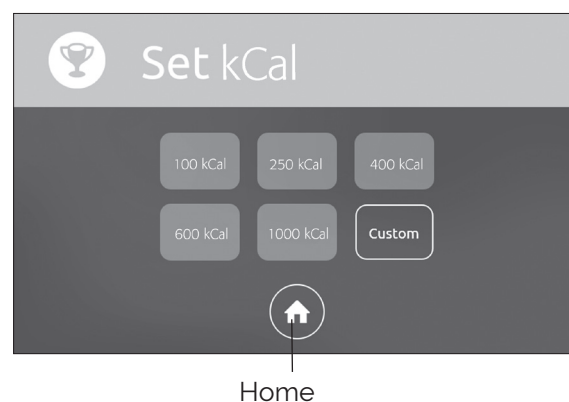
Ein „Target Bar“ erscheint im Display.



Kcal Zielvorgabe setzen

Hier können Sie wählen wie viele Kalorien während der Trainingseinheit verbrannt werden. Es gibt bereits vordefinierte Kalorien Zielvorgaben die unter „Benutzerdefiniert“ jeweils individuell ausgewählt werden können.

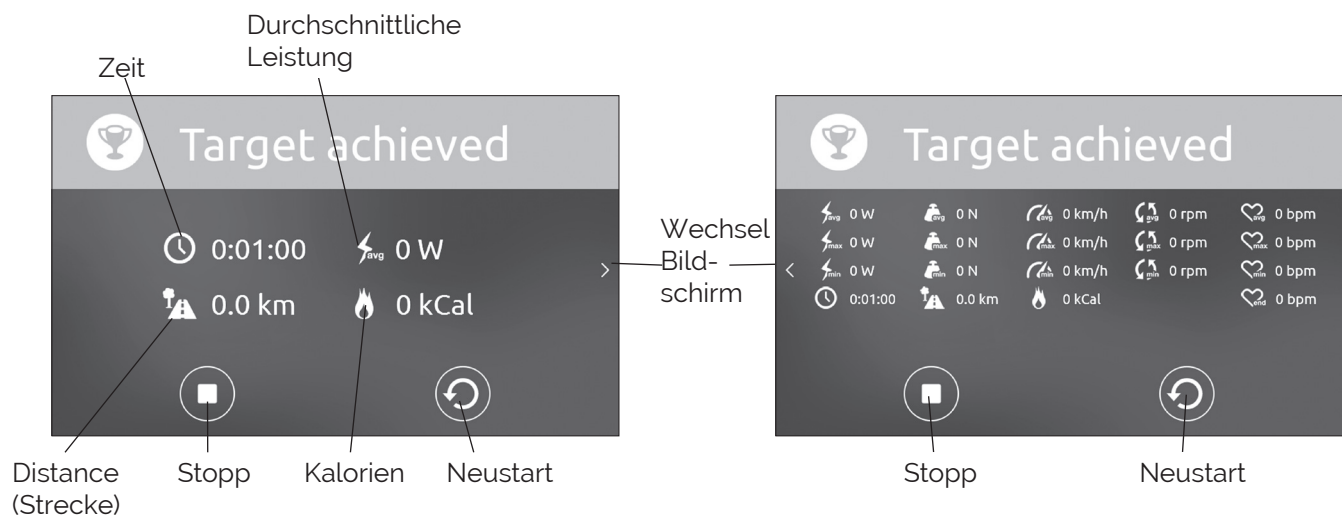
Ein „Target Bar“ erscheint im Display.



TRAININGSZIEL ERREICHT

Wenn Sie die Zielvorgaben erreichen, erscheint auf dem Display „Ziel erreicht“. Es werden die Gesamtergebnisse angezeigt. Wechseln Sie zwischen zwei verschiedenen Ansichten über die Pfeiltasten (Ansicht wechseln).

Die Ergebnisse können in km und km/h oder Meilen und mph angezeigt werden. Dies können Sie unter „Allgemeine Einstellungen“ definieren. Ja / Nein.



	Durchschnittsleistung		Durchschnittliche Belastung		Durchschnittliche Geschwindigkeit		Durchschnittliche Trittfrequenz		Durchschnittliche Herzfrequenz
	Max. Leistung		Max. Belastung		Max. Geschwindigkeit		Max. Trittfrequenz		Max. Herzfrequenz
	Min. Leistung		Min. Belastung		Min. Geschwindigkeit		Min. Trittfrequenz		Min. Herzfrequenz
	Gesamtzeit		Gesamtstrecke		Kalorien				End Herzfrequenz

HERZFREQUENZ-EINSTELLUNGEN



Mit dem Ergometer wird ein Brustgurt geliefert (Bluetooth Smart).

Während des Trainings können Sie Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie z. ein Brustgurt. Sie können einen Brustgurt verwenden, der über ANT + oder Bluetooth Smart sendet.

Die Herzfrequenz kann in der Monark novo Display Unit, im Computerprogramm *Monark Test Software MTS* oder in einem anderen externen Gerät angezeigt werden.

Bluetooth SMART (BT-SMART)

Wenn das Ergometer und ein BT-SMART-Brustgurt miteinander gekoppelt sind, werden die Bluetooth-ID des Brustgurtes und der aktuelle Herzfrequenz unter "Pulse" angezeigt. Sie können wählen, ob Sie den Brustgurt aktiv aktivieren möchten, indem Sie "Lock" drücken. Damit wird das Ergometer nur das Signal des spezifizierten Gurtes übertragen. Drücken Sie "Reset", wenn Sie die Sperre aufheben und eine neue sperren möchten oder die Suche fortsetzen möchten.

Sie können mehrere BT-SMART-Herzfrequenzmonitore für das Ergometer verwenden, Sie können jedoch jeweils nur einen sperren.

Das Ergometer rastet auf dem Herzfrequenzmonitor ein, den es zuerst findet (innerhalb von etwa 10 m). Standardmäßig wird der Gurt übertragen, welcher als erstes über das Fahrrad gefunden wird (innerhalb 10 m). Wenn mehr Geräte verwendet werden, wird daher empfohlen, die spezifische Bluetooth-ID zu sperren, um sicherzustellen, dass der richtige Impuls angezeigt wird.

ANT+

(ANT+ ist immer aktiv)

ANT + verwendet "Näherungspaarung". Dies bedeutet, dass Sie sich beim Pairing in der Nähe des Displays befinden sollten, damit der richtige Herzfrequenzmonitor zu hören ist. Wenn das Display und ein Herzfrequenzsensor gekoppelt sind, können Sie relativ weit davon entfernt sein, ohne die Kopplung / Funktion zu verlieren. Sind Fahrrad und Herzfrequenzgurt einmal verbunden, können Sie auch relativ weit vom Fahrrad entfernt sein. Das Signal wird trotzdem übertragen.

Wenn Sie eine Verbindung zu einem ANT + -Herzfrequenzmonitor hergestellt haben, wird bei "ANT + -Status:" "Connected" (Verbunden) angezeigt und bei "Puls" wird die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

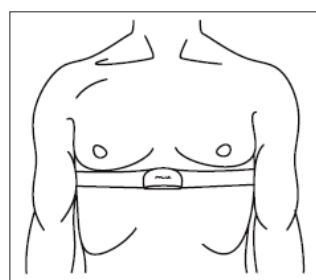
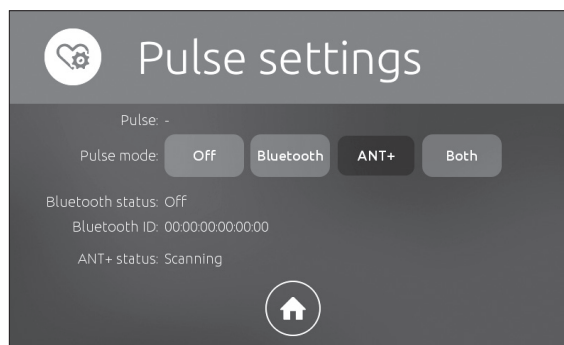


Abb.: Platzierung des Brustgurtes

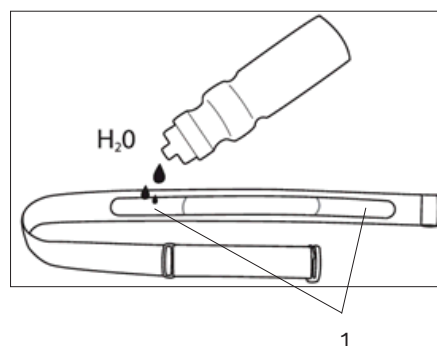


Abb.: Elektroden auf der Rückseite des Brustgurtes (1)

NOTIZEN!

Sie müssen sicherstellen, dass kein anderer Herzfrequenzmonitor aktiv ist, außer das, was an das Ergometer gesperrt werden soll, und kein anderes Gerät (z. B. Mobiltelefon, Fahrradcomputer usw.), das mit dem Herzfrequenzmonitor verbunden ist während des Prozesses aktiv!

EINSTELLUNGEN ANT +



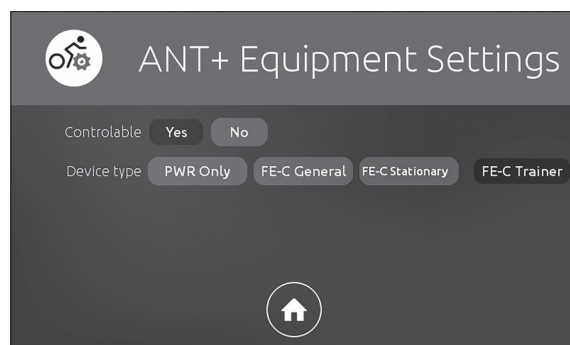
ANT+ Equipment Settings - ANT+-Einstellungen

Monark novo unterstützt das Senden von Informationen an bestimmte Computerprogramme, Trainingsuhren und ähnliche Geräte über das ANT-Protokoll. Da verschiedene Anwendungen und Geräte unterschiedlich programmiert sind, gibt es unterschiedliche Einstellungen, wobei je nach Anwendung oder Gerät, mit dem Sie eine Verbindung herstellen möchten, unterschiedliche Einstellungen funktionieren können. Wir empfehlen daher, selbst zwischen den verschiedenen Einstellungen zu testen, bis Sie jemanden finden, der für Ihr spezielles Programm oder Gerät funktioniert.

Wenn Sie versuchen, eine Verbindung zu einem Computer herzustellen, benötigen Sie höchstwahrscheinlich einen ANT-Dongle. Lesen Sie über das jeweilige Programm, um herauszufinden, welche Produkte die Hersteller des Programms empfehlen.

Wenn Sie sich zwischen den verschiedenen Schaltflächen zurechtfinden, empfehlen wir Ihnen, von rechts zu beginnen. Die Schaltflächen sind in aufsteigender Reihenfolge der unterstützten Funktionalität geordnet. Der FE-C Trainer unterstützt somit die meisten Funktionen und PWR nur die wenigsten Funktionen. PWR funktioniert jedoch nur mit mehr Geräten.

Alle Varianten des FE-C unterstützen die Steuerung des Zykluswiderstands von einem Programm oder Gerät aus. Nur PWR unterstützt keine Lenkung. Controlable teilt dem Programm oder Gerät mit, ob es das Fahrrad als steuerbar ansehen soll oder nicht. In den meisten Fällen können Sie es im "Yes"-Modus belassen.



ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN



General settings

- Auto Start** Legt fest, ob die Zeitmessung gestartet wird, wenn der Benutzer mit dem Treten beginnt oder ob der Benutzer auf dem Bildschirm "Start" drücken muss.
- Metric units** Gibt an, ob es sich um km oder miles handelt.
- Start screen** Gibt den Bildschirmtyp an, der beim ersten Start eines Trainings nach dem Neustart des Zyklus angezeigt werden soll.
- Auto pause** Wie lange dauert es, bis das Training unterbrochen wird, wenn der Benutzer aufhört zu treten.

Maintenance

- Commandtype USB** Hier sehen Sie, für welches Protokoll der USB-Port konfiguriert ist
- Commandtype RS232** Hier sehen Sie, für welches Protokoll der RS232-Port konfiguriert ist

0 = Standard, PC-Modus

2 = Ergoline kompatibel (Ziel W, empfohlen für „er900“)

3 = Ergoline kompatibel (tatsächliches W, alternativ zu oben)

4 = 839 kompatibel (für ältere Geräte)

Total Active Time Gesamte Nutzungszeit

Total Distance Gesamtstrecke

Average Power Gesamtstrecke

Connection

„Befehlsart“ (commando type) im Display einstellen

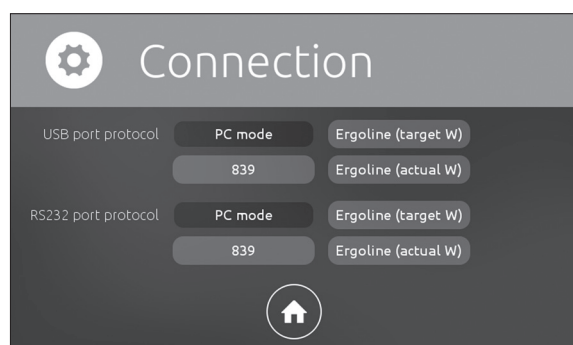
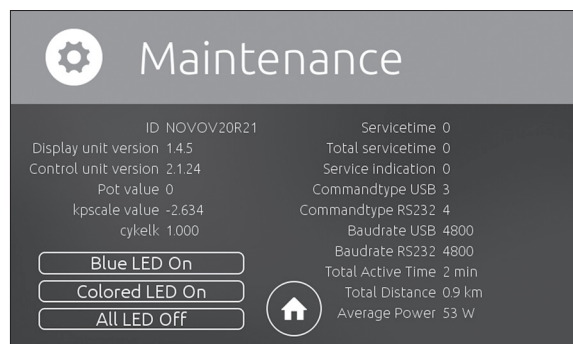
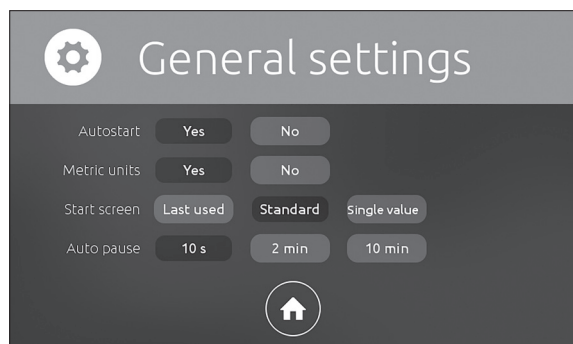
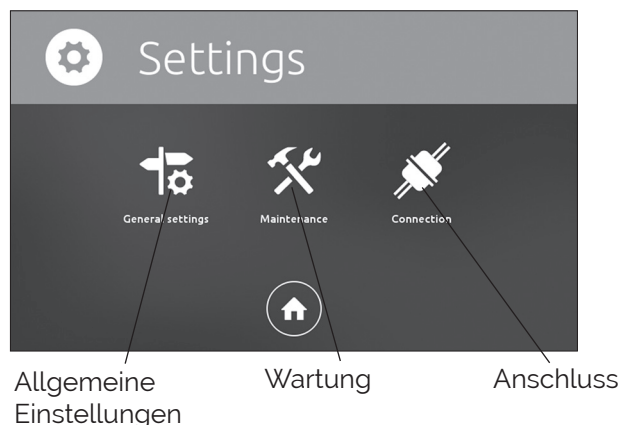
Die beiden freien Ports des Fahrrads, USB und RS232, können auf verschiedene Befehlstypen eingestellt werden, um unterschiedlichen Standards und externen Geräten gerecht zu werden. Dies können Sie nun direkt im novo-Display tun.

- Gehe zu "Menu"
- Auswählen "Settings"
- Auswählen "Connection"

Im Fenster 'Connection' können Sie auswählen, welches Protokoll die verschiedenen Ports verwenden sollen, der Standard für beide ist der PC-Modus.

Um zu sehen, welche Porteinstellung aktuell ist, gehen Sie in das Menu, wählen Sie Settings und dann Maintenance.

- Gehe zu "Menu"
- Auswählen "Settings"
- Auswählen "Maintenance"



STEUERUNG DER BELASTUNG

Wenn Sie auf das Symbol für Einheit klicken, erscheint das Menü „Set Unit“, indem Sie die Einheit der Belastung einstellen können.

Die Workload-Einheit, die Sie auswählen können, ist: l/min, kpm/min, Watt, Newton und kp.

Rpm unabhängig - l/min (berechnet)
 - kpm/min
 - Watt

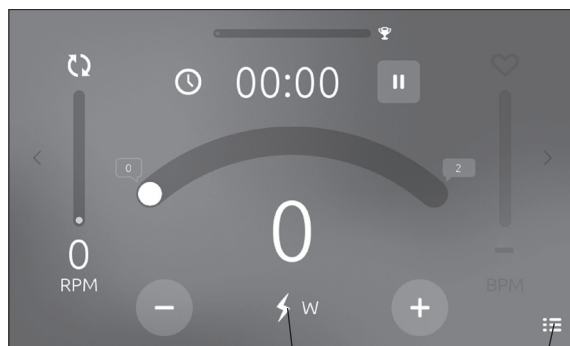
Rpm abhängig - Newton
 - kp

Wenn Sie die Belastungseinheit gewählt haben, wechselt das Display in den „Normal Modus“. Klicken Sie „Home“ wechselt das Display in den „Normal Modus“ ohne weitere Veränderungen.

Wenn Sie „Locked Modus“ unter „Set Unit“ wählen, sperren Sie das Display und zeigen lediglich die derzeitigen rpm anstelle der aktuellen Belastung. Siehe dazu *Abb.: Sperrmodus*. In diesem Modus wird auch die Zielleiste angezeigt. Sie können die Anzeige der derzeitigen rpm auch auf eine Ziffer beschränken, siehe dazu Figur: Sperrmodus, einfach. Um den „Sperrmodus“ zu beenden, klicken Sie auf „Sperrmodus“ und Sie werden in das Menü „Set unit“ geleitet. Dort können Sie optional die Belastungseinheiten wählen. Wenn Sie die entsprechende Einheit gewählt haben, wechselt das Display in den Normal Modus.

Befinden Sie sich im „Sperrmodus“, klicken Sie „Menü“, Sie können zwischen „Puls einstellen“ oder „Allgemeine Einstellungen“ wählen. .

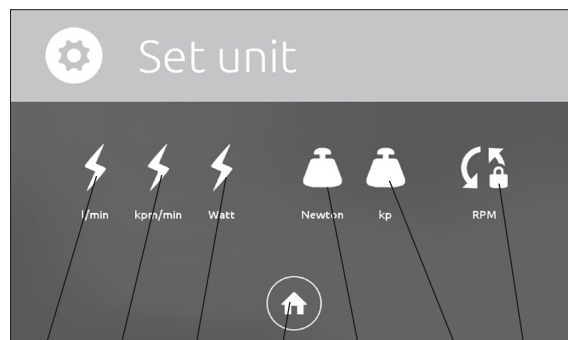
Sie können den Steuermodus auch während des Trainings jederzeit ändern.



Einheit

Menü

Abb.: Normalmodus



l/min
kpm/
Min

Watt

Home

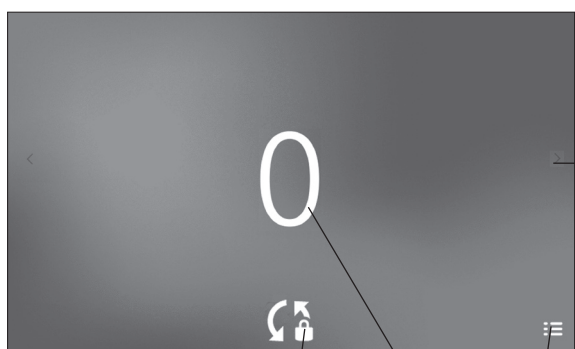
Newton

kp

Gesperrt
Modus

NOTIZEN!

Die Anzeige wird rot dargestellt wenn die eingestellte Leistung mit der aktuellen Drehzahl und max. Belastung nicht erreicht werden kann. Reduzieren Sie die Belastung oder erhöhen Sie die Drehzahl bis die Anzeige wieder weiß dargestellt wird.



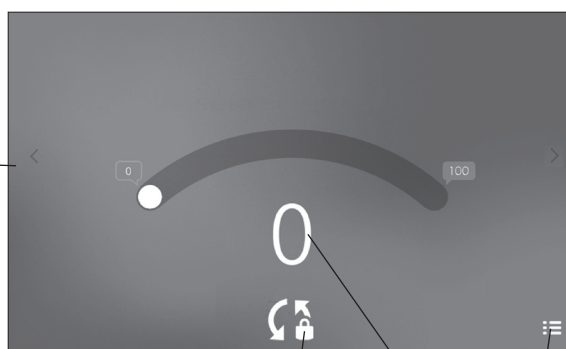
Gesperrt
Modus

Aktuelle
Trittfrequenz
(RPM)

Menü

Abb.: Sperrmodus, einfach

Wechsel
Bildschirm



gesperrt
Modus

Aktuelle
Trittfrequenz
(RPM)

Menü

Abb.: Sperrmodus

MONARK NOVO CONTROL UNIT

Schließen Sie den externen Controller an

Um mit dem novo-System Fahrradtests durchführen zu können, müssen Sie es an einen Computer anschließen und eine spezielle Software verwenden. Ein geeignetes kann von unserer Website heruntergeladen werden: www.monarkexercise.se.

Wir empfehlen, dass Sie das Fahrrad ausschalten, wenn Sie externe Geräte anschließen. Dies dient dazu, die Übertragung falscher Daten zu vermeiden.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie verschiedene Arten von externen Geräten anschließen, damit es nicht zu Überlappungen mit nachfolgenden Personenschäden kommt. Der Benutzer muss sicherstellen, dass die richtigen Kabel verwendet werden, da es sonst zu schweren Verletzungen oder Sachschäden kommen kann.

Schließen Sie externe Geräte mit RS232 und USB an

Stellen Sie sicher, dass das Netzteil an das Fahrrad angeschlossen ist. Stellen Sie den Hauptschalter des Fahrrads auf "Aus".

Sowohl der RS232-Anschluss als auch der USB-B-Anschluss befinden sich an der Monark novo Control Unit unter der linken Seitenabdeckung. Öffnen Sie die Vordertür, um auf die Monark novo Control Unit zuzugreifen. Das anzuschließende Kabel wird durch die Kabeleinführung in die linke Abdeckung eingeführt. Denken Sie daran, das Kabel in der Zugentlastung zu verriegeln.

Verbinden Sie zuerst die Monark novo Control Unit mit dem Fahrrad und dann mit dem externen Gerät. Stellen Sie den Hauptschalter des Fahrrads auf "Ein" und schalten Sie das externe Gerät ein.

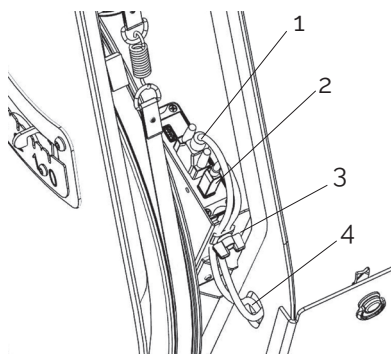
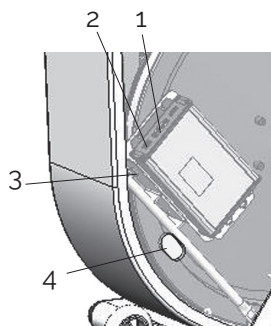


Abb: Anschlüsse
1) RS232-Anschluss
2) USB-B-Anschluss
3) Zugentlastung
4) Kabeleinführung



Das Bild zeigt die Seitenabdeckung transparent

Kommunikationsprotokoll (Befehlstypen)

Die zwei freien Anschlüsse des Fahrrads können für unterschiedliche Standards und externe Geräte in unterschiedlichen Befehlstypen festgelegt werden. Die vier verfügbaren Befehlstypen sind:

0: Standardbefehlssatz oder "PC-Modus"

Der Befehlstyp "0" ist die Standardeinstellung für beide freien Ports. Die Standardeinstellung ist Baud = 4800, kann aber durch externe Steuerung geändert werden. Das Protokoll wird von der Monark Exercise-Software und einigen externen Controllern verwendet, die darauf vorbereitet sind, die erweiterten Funktionen des Fahrrads voll auszunutzen.

2: Ergoline-kompatibel (empfohlen für „er900“)

Die Befehlsart wird verwendet, wenn das Fahrrad von einem externen Gerät unter Verwendung des Ergoline-Protokolls „er900“ gesteuert werden soll. Die Baudrate ist auf 4800 festgelegt. Wenn das Fahrrad nach der aktuellen Leistung von einem externen Gerät gefragt wird, antwortet es mit der eingestellten Leistung. Diese Einstellung wird vor Befehlstyp 3 empfohlen, da mit diesem Verfahren das Risiko beseitigt wird, dass das Gerät versucht, einen Wert zu "jagen".

3: Ergoline-kompatibel (alternativ)

Der Befehlstyp wird verwendet, wenn der Zyklus von einem externen Gerät unter Verwendung des Ergoline-Protokolls „er900“ gesteuert werden soll. Die Baudrate ist auf 4800 festgelegt. Bei der Frage nach der aktuellen Leistung von einem externen Gerät antwortet der Zyklus mit der aktuellen Leistung.

4: 839-konform

Der Befehlstyp ist identisch mit "0", mit dem einzigen Unterschied, dass der Zyklus auf ID-Anforderung von externen Geräten so reagiert, als wäre es ein 839-Zyklus eines späteren Modells. Diese Einstellung wird für ältere externe Controller verwendet, die noch nicht an die novo-Serie angepasst sind (abwärtskompatibel).

Alle externen Gerätebefehle sind aktiv, unabhängig davon, welcher Befehlstyp ausgewählt wurde, mit Ausnahme der oben dargestellten kleinen Unterschiede. Die Teile des Ergoline-Protokolls, die mit dem Blutdruck und seinen Parametern umgehen, werden nicht implementiert.

Die beiden freien Ports können unterschiedliche Einstellungen haben.

Bei der Verbindung mit mehreren Geräten ist darauf zu achten, dass kein neues Ziel festgelegt wird, ohne dass das andere Gerät dies und mehr merkt (Master - Slave).

EINSTELLUNG DER SKALA

Prüfen Sie zunächst, dass das Bremsband locker ist, siehe *Abb.: Spannungskontrolle des Bremsbandes*. Falls dies nicht der Fall ist, bringen Sie das Pendel in die Position „4 kp“ und halten es dort, bis das Bremsband gelockert ist. Überprüfen Sie, dass das Pendel auf der Skala mit Null ausgerichtet ist. Falls nicht justieren sie die Skala. Lockern Sie die Schraube (NICHT komplett herausdrehen), und justieren Sie die Skala, dass das Pendel mit dem Null-Wert der Skala übereinstimmt. Fixieren Sie nun wieder die Skala mit der Schraube. Siehe *Abb.: Einstellung der Skala*.

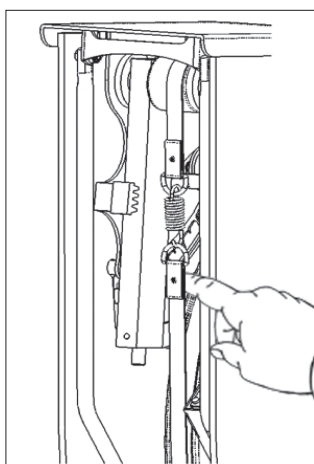


Abb.: Spannungskontrolle des Bremsbandes

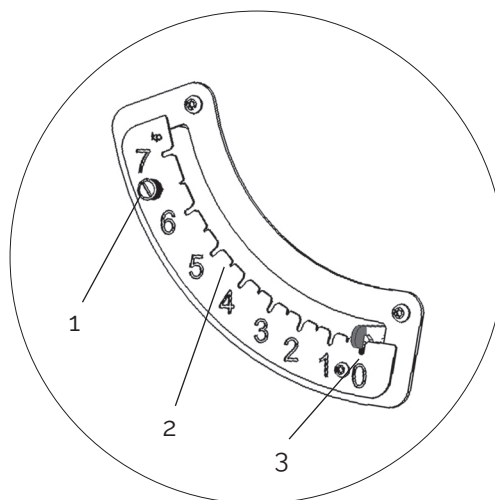


Abb.: Einstellung der Skala

- 1) Schraube
- 2) Kp-Skala
- 3) Skalennullpunkt

KALIBRATION DES PENDELS

Die Ergometermodelle LC6 novo werden vor dem Verlassen der Fabrik kalibriert. Als zusätzliche Kontrolle können Sie aber das Pendel selbst nochmal kalibrieren.

Überprüfen Sie die Kalibrierung der Pendel einmal jährlich oder bei Bedarf auch öfter.

Hang 4 kg Kalibriergewicht im Frühling. Dann sollte der Pendelzeiger bei 4 kp auf der Skala stehen. Wenn nicht, muss das Justiergewicht im Pendel angepasst werden, siehe *Abb.: Pendel*.

Wenn das Pendel zu hoch steht, muss das Justiergewicht im Pendel nach außen/unten bewegt werden, und wenn das Pendel zu niedrig steht, muss das Gewicht im Pendel nach innen/oben bewegt werden. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Pendel bei 4 kp stoppt.

Wenn Sie fertig sind, entfernen Sie das Gewicht und ersetzen Sie den Bremsriemen in der Feder. Schließen Sie dann die vordere Abdeckung.

Nach dem Kalibrieren des Pendels müssen Sie eine elektronische Kalibrierung durchführen, siehe Abschnitt.

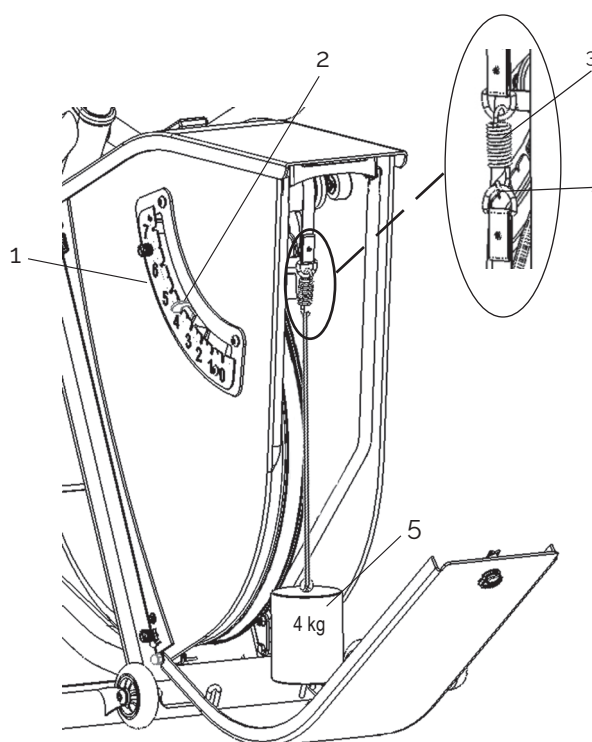


Abb.: Kalibrierung

- 1) Skala
- 2) Pendelzeiger
- 3) Ausgleichsfeder
- Haken um das Gewicht einzuhängen
- 5) Kalibriergewicht 4 kg

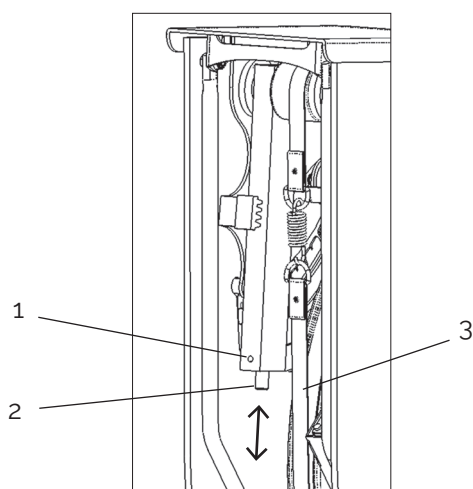


Abb.: Pendel

- 1) Justierschraube
- 2) Justiergewicht
- 3) Bremsband

NOTIZEN!

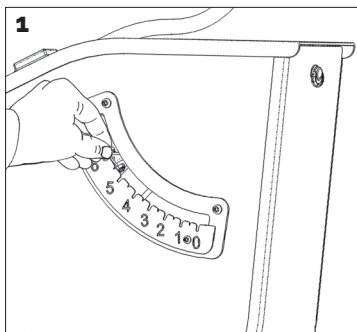
Das Gewicht darf erst eingehängt werden, wenn das Schwungrad komplett stillsteht.

KALIBRIEREN DER ELEKTRONIK - MIT DEM PENDEL

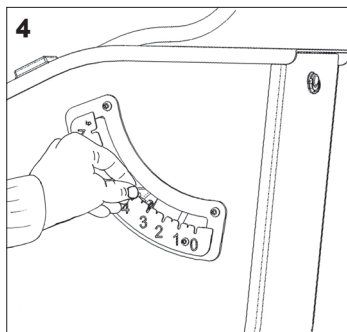
Stellen Sie vor dem Kalibrieren des Ergometers sicher, dass der Bremsriemen am Freilauf frei läuft. Wenn nicht, heben Sie das Pendel auf 4 kp an und halten Sie es einige Sekunden lang gedrückt, um die Last zu lösen (die Kraft muss auf dem Ergometer sein).

NOTIZEN!

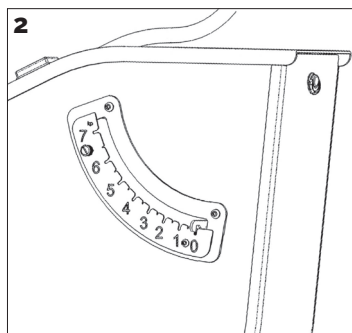
Das Pendel muss in den verschiedenen Positionen still gehalten werden. Dies geschieht am besten indem der Pendelzeiger jeweils in die entsprechende Kerbe der Zählertafel gedrückt wird.



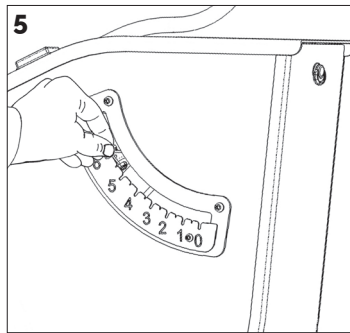
Starten Sie die Kalibrierung
Schalten Sie das Ergometer aus. Heben Sie das Pendel an auf 6 kp und halten Sie es dort. Strom anschließen zum Fahrrad. Nach etwa fünf Sekunden sind 10 kurze Pieptöne zu hören (= Kalibrierungsmodus). Pendel nach unten fahren auf 0 kp und dann den Bildern folgen.



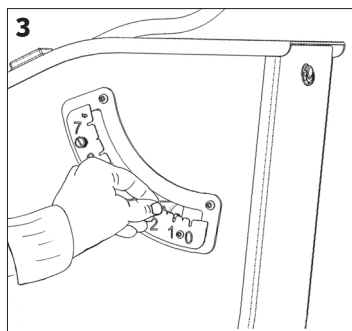
Halten Sie das Pendel bei 4 kp und warten Sie auf einen Piepton. Warten Damit der Signalton aufhört, bevor Sie den Pendel zum nächsten Kalibrierpunkt.



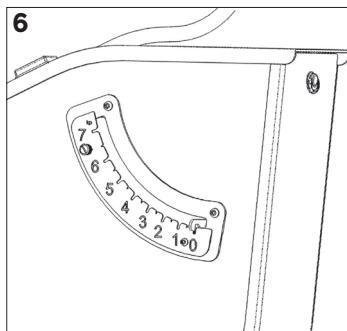
Nullstellung
Halten Sie das Pendel bei 0 kp und warten Sie auf einen Piepton. Warten Damit der Signalton aufhört, bevor Sie den Pendel zum nächsten Kalibrierpunkt.



Halten Sie das Pendel bei 6 kp und warten Sie auf einen Piepton. Warten Damit der Signalton aufhört, bevor Sie den Pendel wieder auf 0 kp. Die Kalibrierung ist abgeschlossen.



Halten Sie das Pendel bei 2 kp und warten Sie auf einen Piepton. Warten Damit der Signalton aufhört, bevor Sie den Pendel zum nächsten Kalibrierpunkt.



Halten Sie das Pendel, wenn Sie es auf 0 kp herunterfahren nochmal.

[illegible]



MONARK EXERCISE

FOR LIFE AND PERFORMANCE



Version 2112

Art. Nr: 7950-410DE