

# Cardio Care 927 E



**Manual**  
English/Svensk

**Monark 927 E**



# Contents

<b>Monark Exercise AB</b>	<b>4</b>
<b>Product Information</b>	<b>5</b>
<b>Operating instruction</b>	<b>6</b>
<i>Workload device</i>	6
<i>Cycle adjustments</i>	6
<i>Computer specifications</i>	7
<b>Service</b>	<b>8</b>
<i>Warranty</i>	8
<i>Service check &amp; maintenance</i>	8
<i>Batteries</i>	9
<i>Crank bearing</i>	9
<i>Flywheel bearing</i>	9
<i>Replacement of brake belt</i>	9
<i>Brake belt contact surface</i>	10
<i>Freewheel sprocket</i>	10
<i>Chain 1/2" x 1/8"</i>	11
<b>Exercising</b>	<b>12</b>
<b>Trouble shooting guide</b>	<b>13</b>
<b>Spare parts</b>	<b>14</b>

# Monark Exercise AB

Monark has 100 years' experience of bicycle production. The Monark tradition has yielded know-how, experience, and a real feel for the product and quality. Since the early 1900s, Monark's cycles have been living proof of precision, reliability, strength and service. That is one of the reasons why we are now the word leader in cycle ergometers and the market leader in Scandinavia in transport cycles.

We manufacture, develop and market ergometers and exercise bikes, transport bikes and specialised bicycles. Our largest customer groups are within health care, sports medicine, public authorities, industry and postal services.

For more information: [www.monark.net](http://www.monark.net)



# Product Information

Congratulations to your new Exercise cycle.

Monark 927 E Cardio Care is designed to in a simple way be used for exercise and rehabilitation. This model has an easy adjustable brake-system and a computer/electronic meter for readouts.

Model 927 E Cardio Care is equipped with a computer showing Speed in km/h, Distance in km, exercise Time in minutes and Heartrate in beats per minute.

The computer also includes a separat Timer/Dist. function display which can be set in minutes or in kilometers.

For complete directions please read the part "Computer specifications".

## NOTE!

The use of 927 E Cardio Care can be fysically very strenuous why it is highly recommended to consult a doctor, before use for persons not used to hard exercise and/or if you not feel perfectly healthy.

## Facts

- Small flywheel, 12 kg (26 lbs)
- Adjustable saddle with quick release lever
- Adjustable handlebar with quick release lever
- Stable frame, solid steel tube
- Powder painted
- Wheels for easy transport
- Electronic display with heartrate and timer

## Width

550 mm (22") at handlebar

640 mm (25") at support tubes

## Length

1240 mm (49")

## Height

1260 mm (50") at handlebar

790-1160 mm (31-46") at seat

## Weight

56 kg (122 lbs)



# Operating instruction

## Workload device

Cycling makes the flywheel rotate and store energy. Applying a braking resistance - workload - will make the flywheel lose energy. A change of the workload is done by turning the workload adjusting knob. Turning the knob clockwise will increase the workload and turning it counter clockwise will decrease the workload.

*Fig: Tension knob.*



*Fig: Tension knob*



*Fig: Adjustments.*

- 1) Quick release bolt
- 2) Quick release lever

## Cycle adjustments

Seat height should be adjusted to a comfortable position. A suitable height is a slightly bent knee when the middle of the foot is straight above the pedal axle with the pedal is in its lowest position. To adjust the seat height turn the quick release bolt on the saddle post and pull until the saddle post is loose. See *fig: Adjustments*.

The handlebar setting shall give a comfortable position when cycling. During longer exercise sessions it can be recommended to change handlebar position. To adjust the handlebar loosen the quick release lever. See *fig: Adjustments*.

## Computer specifications

Main display		
Speed:	0 - 99	km/h
Distance:	0 - 99,9	km
Time:	0 - 99	minutes
Heartrate:	50 -240	bpm
Lower display		
Timer setting:	1 - 99	minutes
Distance setting:	0,1 - 99,9	km
Calories:	0-999	kcal

Table: Display specifications



Fig: Display

### Main display

Press on any button or pedalling the bike will activate the computer.

This display shows Speed, Distance, Time and Heartrate.

As soon as the subject starts pedalling the display lights up and parameters are calculated and displayed. Time count starts when pedalling begins and Time count stops if pedalling is stopped. Time is only displayed in minutes.

A "P" in the Heartrate display indicate that the computer has not detected any heartrate signals. The signals comes from a wireless heartrate transmitter/chestbelt which can be bought as an accessory (art no: 9339-98). The electrodes on the transmitter shall be moistened a little before it's put on the chest. Moistening makes the pulse signal good already from start. The chestbelt/transmitter is to be placed just below the breast muscles.

### Reset

Press RESET button to zero Speed and Distance in the main display. An automatic reset is also made after an automatic turn off of the computer.

### Turn off

After 2 minutes the computer will turn off automatically if there is no speed or HR signal detected. At an automatic turn off all parameters are set to zero.

### Lower display

The count down function in the lower display window can be set in time or distance - minutes or kilometers. Press MODE button to activate. Display will then start flashing. While flashing press MODE again and it will change between time and distance. As long as it is flashing the figures can be changed. Use the buttons + or - to increase or decrease value. At setting value flashes for 15 seconds. To change setting again activate by press the MODE button. When pedalling starts the count down begins. When reaching zero a beeper sounds.

The calorie consumption shows in the lower display. Press MODE to change view between time, distance and calories.

### Km/Miles

For setting of km or miles press MODE until "km" start flashing. Use the buttons + or - to change to miles.

Battery: 4 x 1.5V, R14  
 Storage temp: -10°C - +60°C  
 Work.temp: 0°C - +50°C

### Maintenance

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

# Service

## Warranty

### EU countries private use

If you are a natural person you will have a minimum level of protection against defects in accordance with EC Directive 1999/44/EC. In short, the directive provides for that your Monark Dealer will be liable for any defects, which existed at the time of delivery. And that you in case of defects, will be entitled to have the defect remedied within a reasonable time, free of charge, by repair or replacement.

### EU countries professional use

Monark products and parts are guaranteed against defects in materials and workmanship for a period of one year from the initial date of purchase of the unit. In the event of a defect in material or workmanship during that period above, Monark Exercise will repair or replace (at its option) the product. Monark Exercise will do so at its expense for the cost of materials but not for labour or shipping.

### Other countries

Monark products and parts are guaranteed against defects in materials and workmanship for a period of one year from the initial date of purchase of the unit.

In the event of a defect in material or workmanship during that period above, Monark Exercise will repair or replace (at its option) the product. Monark Exercise will do so at its expense for the cost of materials but not for labour or shipping.

## Service check & maintenance

To keep your Ergometer in good shape you should make a regular service.

- Keep your Ergometer clean and properly lubricated.
- Periodically wipe the surface with a rust preventative, especially when it has been cleaned and the surface is dry. This is done to protect the chrome and zinc parts as well as the painted parts.

- When cleaning and lubricating be sure to check that all screws and nuts are properly tightened.
- Be sure that all moving parts as crank and flywheel are working normal and that no abnormal play or sound exists. I.e. play in bearings causes fast wearing and with that follows a highly reduced lifetime.
- Check now and then that both pedals are firmly tightened. If not the threading in the pedal arms will be damaged. Also check that pedal arms are firmly tightened on the crank axle, tighten if necessary. When the Ergometer is new it is important to tighten the pedals after 5 hours of pedaling.
- Check that the chain is snug and there is no play in the pedal crank
- Be sure that the pedals are moving smoothly, and that pedal axle is clear of dirt and fibers
- Check that the pedal crank is secure to the crank axle
- Check that pedals, chain and freewheel sprocket are lubricated
- Check that the handlebars and seat adjustment screws are lubricated
- Be sure that the brake belt does not show significant signs of wear

Please note: The production number of your Exercise cycle is placed according to *fig: Serial number*.

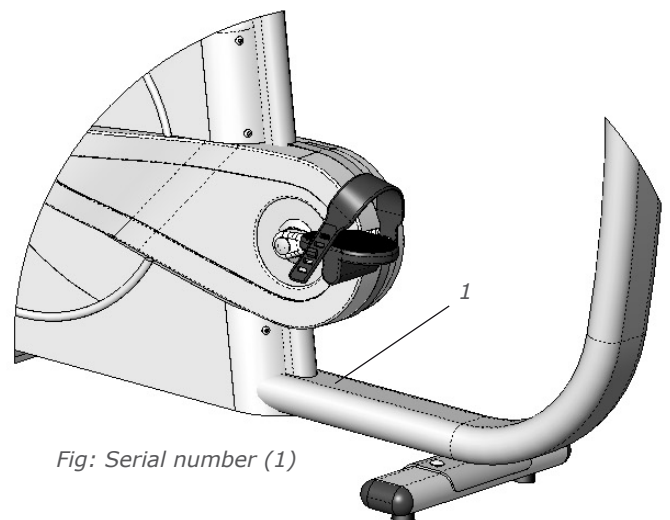


Fig: Serial number (1)



## Batteries

The batteries are in a separate package at delivery. If the storing time has been long the battery power can be too low to make the computer act correct. Batteries must be changed to new ones. Remove the battery hatch on the back side by loosening it in the upper end first. The batteries, 4 x 1.5V size C (R14), can then easily be replaced. See *fig: Batteries*.

NOTE: Be sure to put batteries in correct polarisation.

Put on the battery hatch again.

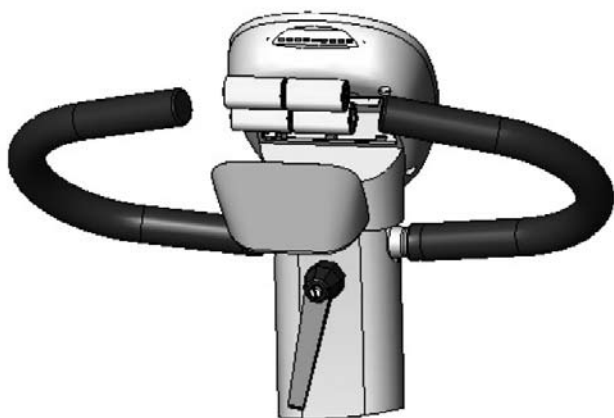


Fig: Batteries

## Replacement of brake belt

Loosen the belt tension as much as possible with the tension knob at the handlebar. Remove the left cover. Loosen the brake belt at both ends and replace with a new one. See *fig: Brake belt*.

Assemble the bike in reverse order.

NOTE: When replacing the brake belt it is recommended to clean the brake surface. See "Brake belt contact surface".

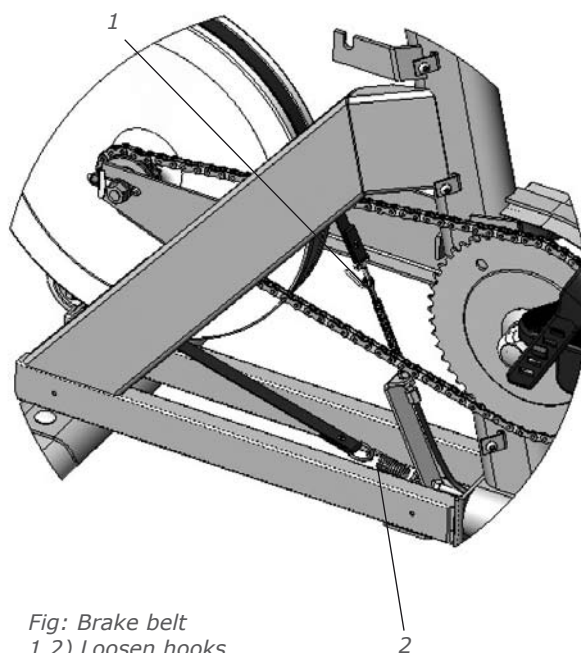


Fig: Brake belt  
1,2) Loosen hooks

## Crank bearing

The crank bearing is long term greased and needs normally no supplementary lubrication. If problem arises, please contact your Monark dealer.

## Flywheel bearing

The bearings in the flywheel are lifetime greased and require normally no maintenance. If problem arises, please contact your Monark dealer.

## Brake belt contact surface

The brake belt should be regularly checked to ensure that it has not suffered excessive wear. If it looks worn it should be replaced. Deposits of dirt on the brake belt and on the contact surface may cause the unit to operate unevenly and will also wear down the brake belt. The brake belt contact of the flywheel surface should then be ground off with fine sand paper and any dust removed with a clean dry cloth.

Remove left cover. Set the tension device to minimum load/tension. Take off the brake belt to the side. Grind with a fine sand paper. See *fig: Brake belt contact surface*. Grinding is easier to perform if a second individual cautiously and carefully pedals the cycle.

Irregularities on the brake belt contact surface are removed by means of a fine sand paper or an abrasive cloth. Otherwise unnecessary wear on the brake belt may occur and the unit can become noisy.

Always keep the brake belt contact surface clean and dry. No lubricant should be used. We recommend replacing the brake belt when cleaning the contact surface. In regard to assembly and adjustment of the brake belt, see "Replacement of brake belt".

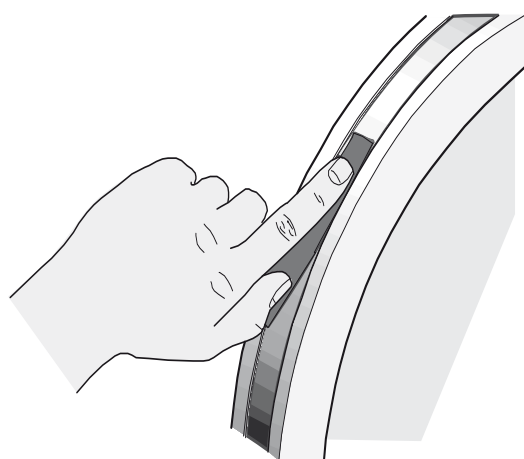


Fig: Brake belt contact surface

## Freewheel sprocket

When replacing the freewheel sprocket remove left and right frame cover. Dismantle the chain as described in part "Chain 1/2" x 1/8" ".

Loosen the axle nuts and lift off the flywheel. Remove the axle nut, washer, chain adjuster and spacer on the freewheel side. Place the special remover (part No. 9100-14) in the adapter and place the spacer and axle nut outside. See *fig: Special remover*.

NOTE: Do not tighten the axle nut completely. It must be possible to loosen the adapter-sprocket half a turn.

The sprocket should be lubricated with a few drops of oil once a year. Tolt the cycle somewhat to make it easier for the oil to reach the ball bearing. See *fig: Lubrication*.

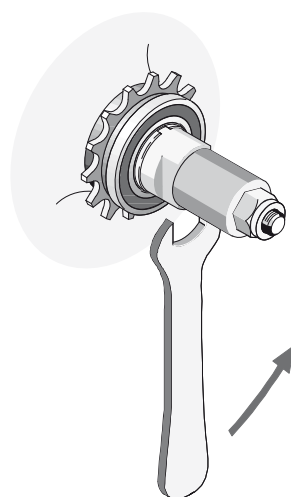


Fig: Special remover (part no: 9100-14)

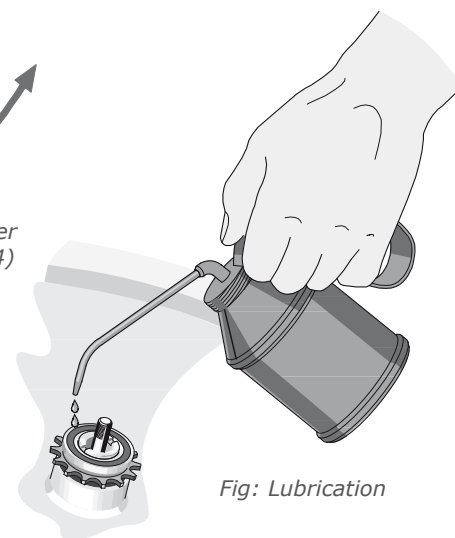


Fig: Lubrication

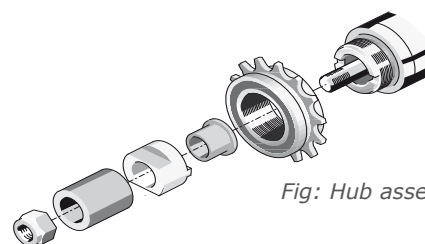


Fig: Hub assembly

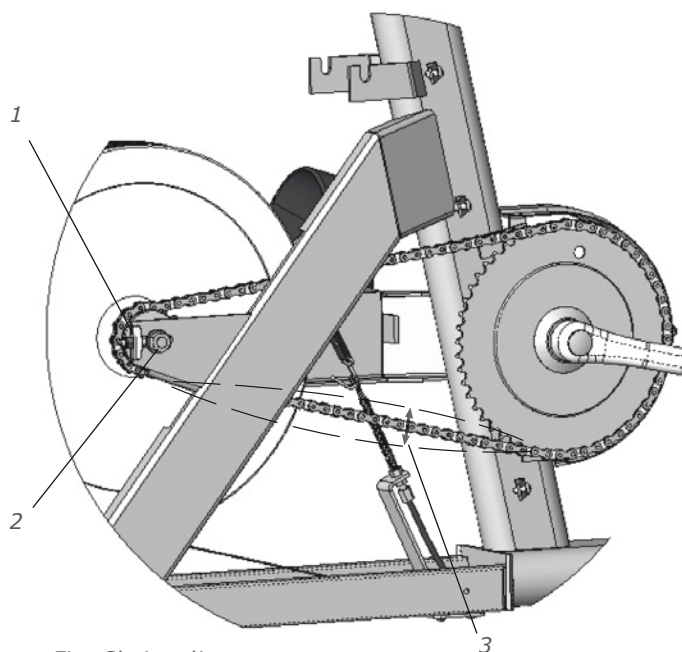
## Chain 1/2" x 1/8"

It is strongly recommended to keep the chain clean. Dirt built up on the chain will cause excess wear. A chain lubricant and solvent for normal road bikes may be used.

Check the lubrication and tension of the chain at regular intervals. In the middle of its free length the chain should have a minimum play of 5 mm. See *fig: Chain adjustments*. When the play in the chain is about 20 mm (3/4 inch) the chain must be tightened otherwise it will cause unnatural wear of the chain and chainwheels. Because of this it is always recommended to keep the chain play as little as possible. When the chain has become so long that it can no longer be tightened with the chain adjusters it is worn out and shall be replaced with a new one.

Remove left and right frame cover. To adjust the chain the hub nuts(2) should be loosened. Loosening or tightening the nuts on the chain adjusters(1) will then move the hub and axle forward or backward. Adjust according to above recommendation. Then tighten the nuts on the hub axle again. See *fig: Chain adjustments*.

Loosen the chain adjuster as much as possible.

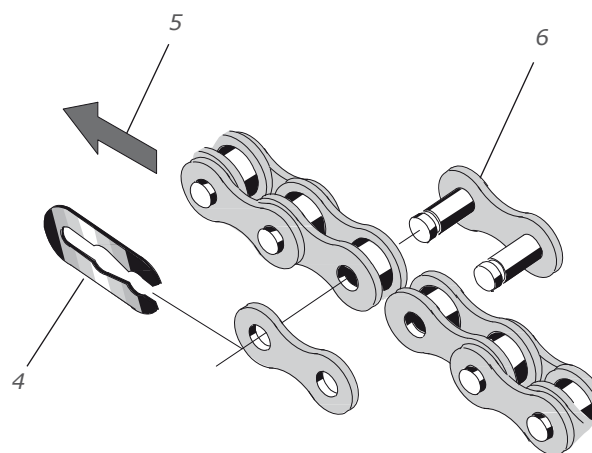


*Fig: Chain adjustments*  
1) Chain adjuster  
2) Hub nut  
3) Chain play

Dismantle the chainlock and remove the chain. Put on a new chain and assemble the chain lock. The spring of the chain lock should be assembled with the closed end in the movement direction of the chain. Use a pair of tongs for dismantling and assembling the spring. See *fig: Chain replacement*.

Adjust chain adjusters to a chainplay according to above. Tighten axle nuts firmly. Put on frame covers again.

NOTE: At assembly the flywheel has to be parallel with the center line of the frame otherwise the chain and chainwheels makes a lot of noise and wears out rapidly.



*Fig: Chain replacement*  
4) Lock spring  
5) Movement direction  
6) Chain lock

# Exercising

The human body is built for action – not for rest. Once upon a time this was a necessity: the struggle for survival demanded good physical condition. But optimal function can only be achieved by regularly exposing the heart, circulation, muscles, tendons, skeleton and nervous system to some loading, i.e. training.

In the old days the body got its exercise both in work and at leisure. In our modern society, however, machines have taken over an ever increasing share of the tasks which were formerly accomplished with muscular power alone. Our life has at an accelerated tempo been dominated by sitting, riding and lying. Thus, the natural and vital stimulation that tissues and internal organs receive through physical exercise has largely disappeared. Certain tissues such as muscles, bone and blood and also a number of bodily functions can adapt to inactivity – and to stress. Studies have proved that if you use 30 minutes for exercise like brisk walking, running, bicycling, swimming or skiing 2-3 times a week, your condition has been improved by some 15 per cent after a few months. The efficiency of the heart muscle will increase and joints and muscles grow in strength. The capillary density increases in the trained muscle and their enzymatic activities are enhanced. The body adapts to the new demands. The perceived exertion at a given rate of exercise becomes reduced.

With increased physical activity fatness is concentrated, the appetite functions “safer”, you can eat more without risk for overweight and thereby the risk of lack of important essential food nutrients decreases. For many individuals the effect of habitual physical activity also improves the wellbeing and it is a good feeling to have a potential to cope with straining situations.

## What kind of exercise to choose?

You should have fun when exercising. Choose something you find pleasure in doing regularly.

To get a good effect out of the training you should choose a form of exercise that engages large muscle groups. Then the demand of increased blood flow and oxygen transport will be so great that heart will increase its pump capacity. Jogging, calisthenics, aerobic dancing, bicycling, swimming,

skiing and walking are excellent examples of exercises meeting this requirement.

## In a few months you can get 10-15 years younger

If you cycle 30 minutes a few times a week you can lower your condition age with 10-15 years! Scientifically this is described as a reduction on the biological age. Externally, you are your usual self. Internally, however, you feel much younger. In other words: You can work harder. You feel more alert and healthy. Your ability to handle stress and problems increases. There are few better ways to improve your physical condition than to cycle. It does not over-tax your joints. It builds up your condition progressively and at your own pace – and you can make your training fit weather conditions.

## Do I loose weight when I Cycling?

Yes! You do lose calories. A few miles on your bike every day over one year, you will have lost the equivalent of 20 pounds of body fat. You will achieve best results if you combine exercise with healthier eating. A little less sugar, less butter on your bread or less fat in your frying pan. And a few miles on your bike every day. In a year you will have lost 20 pounds.

## Do I get stronger?

Cycling strengthens the muscles of the back, abdomen and legs. Daily chores become easier. Cycling also makes your heart stronger. Your pulse rate gets lower even when you exert yourself a little extra. Regular exercise also has a favourable influence on high blood pressures.

## How do I train?

1. Warm up 3-5 minutes with a low pedal resistance. Pedal about 12 mph (20 km/h).
2. Increase the resistance until you feel the training “somewhat hard”. Keep the speed for 2-5 minutes. Get off the Exercise cycle and rest a few minutes. Cycle again and then rest. Train at your own pace and with a comfortable pedal resistance. After a few weeks you can increase the resistance.
3. Before ending, pedal a few minutes with a light resistance, in order to step down your training.

Total time about 30 minutes.

*Strength training:*

1. Give yourself a thorough warm-up.
2. Pedal with a heavy resistance for 5-10 seconds, then rest 45-60 seconds. Repeat this 5-10 times.

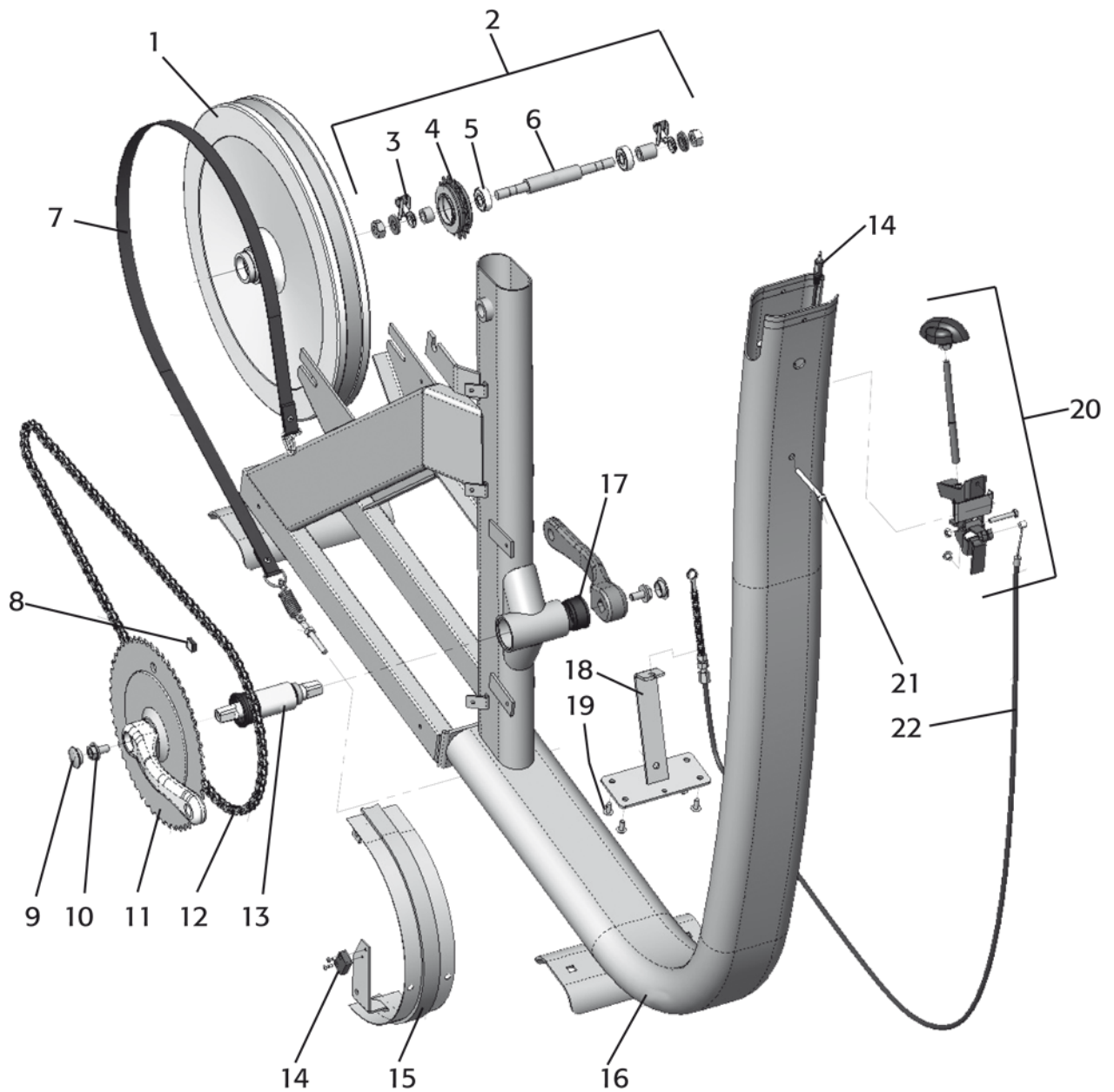
It is a good idea to combine your cycle training with gymnastics for 5 minutes, as this will give you a physiologically well-balanced form of training.

Elderly people and physically weak persons should consult a doctor before starting their training.

## Trouble shooting guide

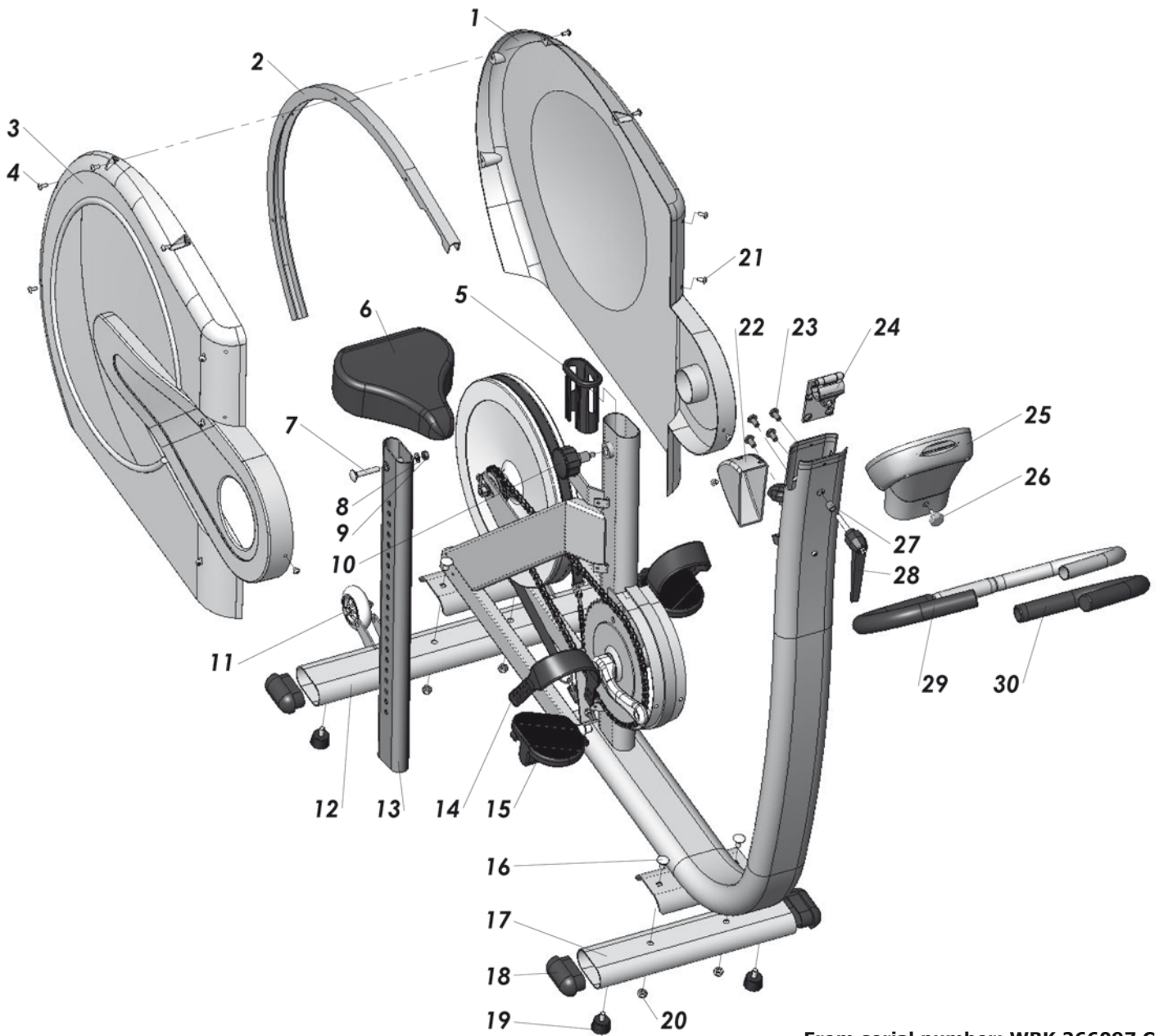
Symtom	Probable Cause/Corrective Action
The Display is not working	Check that the batteries are ok.
No heart rate  (chest belt not included, art.no: 9339-98)	Check the chest belt (battery). Wet the thumbs and place them on the electrodes. A low clicking sound will appear near battery lid while you click on the electrodes with one thumb. Use another external HR monitor to check the belt.  Check that the chest belt is positioned correct on test person and tight enough. Check that the electrodes are wet, in hard cases it is necessary to use a contact gel or a mixture of water with a few drops of washing-up liquid.  The level for HR signal can vary from person to person. Put chest belt on another known person who has a good pulse rendering.
Uneven Heart rate	Use an external unit for example a pulse watch to check if it also indicates irregular pulse. If it is the case there are probably disturbance in the room. Magnetic fields from high voltage cables, elevators, fluorescent tube etc can cause the disturbance. Other electronic equipment could be placed to close.  If irregular pulse remains we recommend measuring HR manually. If HR still remains irregular at workload test person's health need to be examined.
There's a click noise with every pedaling (increases with the weight)	The pedals are not tightly drawn. Change pedals. There's a loose in the crank cheek, loose in the base bearing.
Scratching noise is heard when pedaling	Check that the carriage block is taken off and that none of the covers is scratching.
There's a click noise and a squeak noise when pedaling	Untighten the chain a bit.

## Spare parts



From serial number: WBK 266097 C

Pos.	Qty.	Art.No.	Description	Pos.	Qty.	Art.No.	Description
1	1	9309-30	Flywheel	12	1	9326-54	Chain, 100 L
2	1	9309-45	Wheel suspension complete set	13	1	8966-175	BB cartridge bearing
3	1	9000-12	-Chain adjuster (pair)	14	1	9328-162	Crank sensor w. 1750mm cable
4	1	76441	-Sprocket	15	1	9309-3	Joint clamp
5	2	19001-6	-Bearing 6001-2z	16	1	9328-1	Frame
6	3	9309-18	-Axle	17	1	8966-176	Support casing for BB-bracket
7	1	9309-65	Brake belt, complete	18	1	9309-10	Cable holder
8	1	9371-16	Magnet	19	4	5673-9	Screw M5x12
9	2	8523-2	Dust cover for crank	20	1	9309-72	Tension device, complete
10	2	8523-115	Screw M8x1x20	21	1	5698	Screw M5x55
11	1	9300-430	Steel crank set, complete	22	1	9309-24	Tension cable, complete



From serial number: WBK 266097 C

Pos.	Qty.	Art.No.	Description	Pos.	Qty.	Art.No.	Description
1	1	9309-53	Frame cover, left	17	1	9328-5	Support tube, front
2	1	9309-4	Aluminium profile	18	4	9309-51	Plastic cap, black
3	1	9309-52	Frame cover, right	19	4	9328-26	Rubber foot
4	8	5675-9	Screw M5x6,5	20	4	5845	Locking nut
5	1	9309-131	Bushing f. saddle post	21	16	5673-9	Screw M5x12
6	1	4992-7	Saddle	22	1	9309-73	Control cover
7	1	5605-1	Screw M8x46	23	4	9337-38	Screw M8x16
8	1	5864	Washer M8	24	1	9328-8	Handlebar clamp
9	1	5844	Locking nut	25	1	9309-160	Digitalmeter, complete
10	1	9308-132	Locking knob	26	1	9000-105	Screw, M5x10
11	1	9328-37	Transport wheel compl. (pair)	27	1	9326-89	Spacer
12	1	9328-6	Support tube, rear	28	1	9326-707	Lever, complete
13	1	9328-130	Saddle post	29	1	9309-7	Handlebar, complete
14	1	76424	Footstraps (pair)	30	1	9309-71	-Handgrip (pair)
15	1	74435	Pedal (pair)		1	9309-150	Screw set
16	4	9300-12	Screw M8x16		1	9309-550	Decal set

Notes:

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



## Innehållsförteckning

<b>Spare parts</b>	<b>14</b>
<b>Innehållsförteckning</b>	<b>17</b>
<b>Monark Exercise AB</b>	<b>18</b>
<b>Produktinformation</b>	<b>19</b>
<b>Funktionsbeskrivning</b>	<b>20</b>
<i>Belastningsreglage</i>	20
<i>Cykelinställningar</i>	20
<i>Elektronisk mätare</i>	21
<b>Service</b>	<b>22</b>
<i>Garanti</i>	22
<i>Regelbunden servicekontroll &amp; Underhåll</i>	22
<i>Transport</i>	22
<i>Batteribyte</i>	23
<i>Bromshjulslagring</i>	23
<i>Vevlager</i>	23
<i>Bromsbandsbyte</i>	23
<i>Bromsbana</i>	24
<i>Frigångskrans</i>	24
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	25
<b>Träningstips</b>	<b>26</b>
<b>Felsökning</b>	<b>27</b>
<b>Reservdelslista</b>	<b>28</b>

# Monark Exercise AB

Monark har 100 års erfarenhet av cykeltillverkning. En tradition som gett kunskap, erfarenhet, och känsla för produkt och kvalitet. Sedan början av 1900-talet har Monarks cyklar varit ett levande bevis på exakthet, pålitlighet, hållfasthet och service. Det är en av anledningarna till att vi idag är världsledande på Ergometercyklar och marknadsledande i Skandinavien på Transportcyklar.

Vi tillverkar, utvecklar och marknadsför ergometer och träningscyklar, transport och specialcyklar. Våra största kundgrupper hittar vi inom sjukvård, idrottsmedicin, myndigheter, industri och postverksamhet.

För mer information: [www.monarkexercise.se](http://www.monarkexercise.se)



# Produktinformation

Vi gratulerar till din nya motionscykel

Monark 927 E Cardio Care är framtagen för att på ett enkelt sätt kunna användas för träning och rehabilitering. Denna modell har ett lätt justerbart bromssystem och en digital elektronisk enhet för visning av diverse parametrar såsom hastighet (Speed) i kilometer per timma, vägsträcka (Distance) i kilometer, träningstid (Time) i minuter och hjärtfrekvens (Heart rate) i slag per minut.

Mätaren har också en inbyggd nerräkningsfunktion (timer/distans) som kan ställas in i minuter eller kilometer körsträcka. För mer ingående beskrivning av datorn/mätarens funktion läs avsnitt under funktionsbeskrivning.

## OBS!

Då användning av 927 E Cardio Care kan innebära ansenlig fysisk påfrestning rekommenderas personer som inte är vana vid konditionsträning alt. ej känner sig helt friska att först kontakta en läkare för rådgivning.

## Fakta

- Litet svänghjul på ca 12 kg
- Höj- och sänkbar sadel med snabbblåsning
- Justerbart styre
- Stabil ram
- Pulverlackerad
- Praktiska transporthjul
- Elektronisk mätare med puls och timer

## Bredd

550 mm vid styre  
640 mm vid stödben

## Längd

1240 mm

## Höjd

1260 mm vid styre  
790-1160 mm vid sadel

## Vikt

56 kg



## Belastningsreglage

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med ett bromsband vilket löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändring av bromseffekten sker genom att med hjälp av belastningsratten öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet. Se *fig: Belastningsreglage*.



Fig: Belastningsreglage



Fig: Justeringar  
1) Låsratt, sadel  
2) Låsvred, styre

## Cykelinställningar

Sadelhöjden ställs in så att man sitter bekvämt. Lämplig höjd kan vara att ha knäet lätt böjt när fotbladet är mitt över pedalaxeln samtidigt som pedalen är i bottenläge. Vid justering av sadelhöjden vrid på låsratten på sadelstolpen och dra den utåt. Se *fig: Justeringar*.

Styrets inställning skall ge en bekväm körställning. Vid längre körning kan det vara lämpligt att någon gång under träningen ändra styreställning. Genom att lossa på styrets låsvred justeras styret. Se *fig: Justeringar*.

## Elektronisk mätare

Övre display		
Hastighet (Speed):	0 - 99	km/h
Körsträcka (Distance):	0 - 99,9	km
Tid (Time):	0 - 99	minuter
Hjärtfrekvens (Heartrate):	50 - 240	bpm
Undre display		
Inställning tid:	1 - 99	minuter
Inställning körsträcka:	0,1 - 99,9	km
Kilokalorier (Kcal):	0-999	kcal

Tabell: Displayfunktioner

### Övre display

Vid tryck på någon knapp eller vid rörelse på veven ges en signal till mätaren som aktiverar samtliga funktioner.

Den övre displayen visar hastighet (Speed), körsträcka (Distance), Tid (Time) och hjärtfrekvens (Heartrate).

Så snart någon börjar trampa aktiveras mätaren och samtliga mätvärden visas i displayen. Tidtagning startar när veven trampas runt och stoppas om man slutar att trampa. Förfluten tid visas enbart i hela minuter.

I displayen för hjärtfrekvens (Heartrate) står ett "P" om datorn inte har mottagit någon puls signal. Denna signal kommer från en extern trådlöst pulssändare/transmitter som kan köpas som tillbehör (vårt art nr: 9339-98). Elektroden på transmitterbältet skall fuktas något före appliceringen på bröstkorgen. Fuktning av elektroden gör att hudkontakten och därmed pulssignalen blir stabil redan från start. Bröstbältet placeras lämpligen precis under bröst musklerna.

### Nollställning data (RESET)

Tryck på "RESET" knappen för att nollställa Körsträcka (Distance) och tid (Time) i övre display fönstret.

En automatisk nollställning görs varje gång mätaren stängs av automatiskt.

### Avstängning

Efter 2 minuter stängs mätaren av automatiskt om den inte registrerar någon hastighets- eller



Fig: Display

puls signal. Vid automatisk avstängning återställs samtliga värden till noll.

### Undre display

Nedräkningsfunktionen i det undre fönstret kan ställas i tid alt. körsträcka - minuter eller kilometer. Tryck på MODE knappen för att aktivera, vilket gör att displayen börjar blinka. Medan den blinkar tryck MODE igen vilket gör att den skiftar mellan tid- och distansfunktionen. Så länge blinkningen pågår kan funktion och värde ändras - ställas in. Använd + alt. - för att öka eller minska värde. Blinkning fortgår i 15 sekunder efter sista tryck. För att aktivera funktionen på nytt, tryck på MODE knappen. När trampningen startar börjar nedräkningen i displayen. Vid noll hörs en ton som anger att tiden är ute.

Kilokaloriförbrukningen visas i det undre displayfönstret. Tryck på MODE för att växla visningsläge mellan tid, sträcka och kcal.

### Km/Miles

För inställning av visning i km eller miles tryck på MODE-knappen tills "km" blinkar. Tryck på +/- för att ändra till miles.

Batterier: 4 x 1.5 V, R14

Lagringstemp: -10°C - +60°C

Arbetstemperatur: 0°C - +50°C

### Skötsel

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

# Service

## Garanti

### Sverige-konsument

Om ett fel skulle uppstå på Din cykel gäller konsumentköplagen och då vänder Du Dig till det ställe där den är inköpt. Följande gäller: fel som visar sig inom sex månader anses som ursprungsfel som skall åtgärdas av säljaren utan kostnad för kund. Gäller dock inte om kund inte följt skötselanvisningar eller vanvårdat varan. Efter sex månader är det upp till kund att visa att varan hade ett ursprungligt fel.

### Sverige-yrkesmässig användning

Vid ett eventuellt produktfel gäller köplagen, dvs ett år.

## Regelbunden servicekontroll & Underhåll

För att hålla Din ergometer i gott skick bör den underhållas och genomgå en regelbunden service.

- Håll alltid ergometern ren och välsmord.
- Ytbehandla då och då med något rostskyddsmedel, speciellt när den är rengjord och ytorna torra. Främst bör man skydda kromade och zinkade delar men även lackerade delar mår bra av samma skydd.
- I samband med rengöring och smörjning kontrollera också att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
- Försäkra dig om att alla rörliga delar såsom vevaxel och svänghjul fungerar normalt och att inget onormalt glapp finns. Glapp i t.ex. lager orsakar snabb förslitning och därmed kraftigt reducerad livslängd.
- Kontrollera med jämna mellanrum att pedalerna fortfarande är ordentligt åtdragna. Om inte kommer gängorna i veven att skadas. Kontrollera även att vevarmarna är ordentligt fastdragna på vevaxelns fyrkantsfattning. Efterdrag vid behov. När Ergometern är ny är det viktigt att efterdra pedalerna efter 5 timmars användning.

- Kontrollera att kedjan går jämnt och att det inte finns något glapp i vevlagringen
- Se till att pedalarmarna sitter ordentligt fast på vevaxeln
- Känn efter så att pedalerna roterar mjukt och att pedalaxeln är ren från diverse smuts
- Se till att pedaler, kedja och frigångskrans är smorda
- Kontrollera att bromshjulet ligger i centrum och roterar jämnt
- Se till att tryckbrickan ligger kvar vid sadel-låsningen
- Se efter att bromsbandet inte visar på stora förslitningskador

## Transport

Vid transport ska belastningsratten vara något åtdragen för att förhindra att bromsremmen åker av hjulet.

OBS! motionscykeln tillverkningsnummer är placerat enligt *fig: Tillverkningsnummer*.

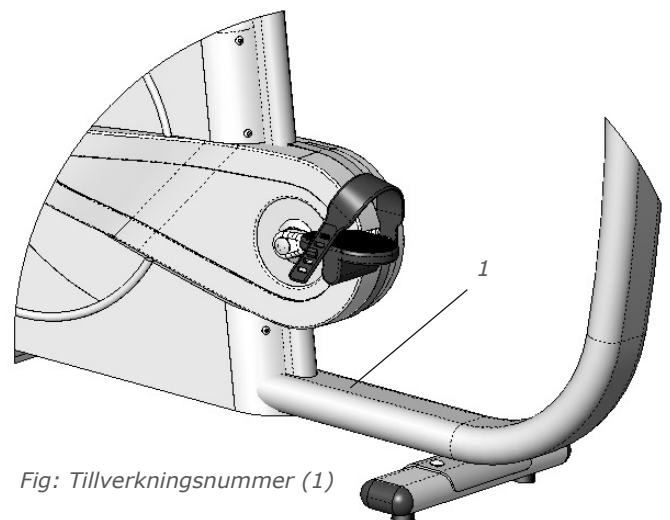


Fig: Tillverkningsnummer (1)

## Batteribyte

Mätarens batterier ligger i en separat förpackning vid leverans. Om lagringstiden varit lång kan batterieffekten vara för låg för att få fram funktioner på mätaren. Batterierna måste då bytas ut till nya.

Tag av digitalmätarens batterilock på mätarens baksida genom att lossa låsningen i överkanten först. Batterierna, 4 st 1.5V storlek R14, sitter i en hållare och kan lätt bytas. Se *fig: Batterier*.

Tryck på locket i panelen igen.

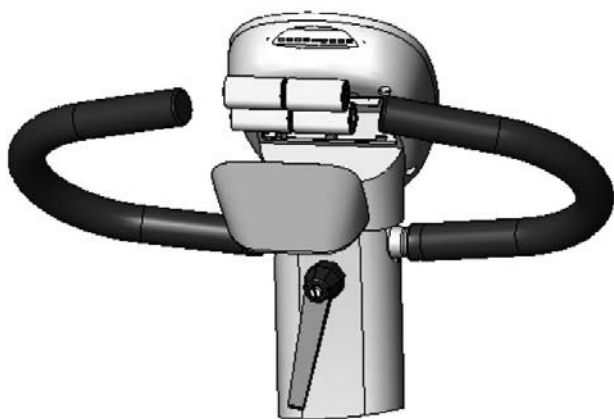


Fig: Batterier

## Bromsbandsbyte

Vid byte av bromsband, demontera vänster ramkåpa genom att lossa skruvarna (10 st). Vrid spännreglaget på min. belastning. Lossa bromsbandet från infästningen i båda ändar och montera därefter nytt bromsband i omvänd ordning. Sätt åter på skyddet. Se *fig: Bromsband*.

I samband med byte av bromsband bör bromsbanan rengöras.

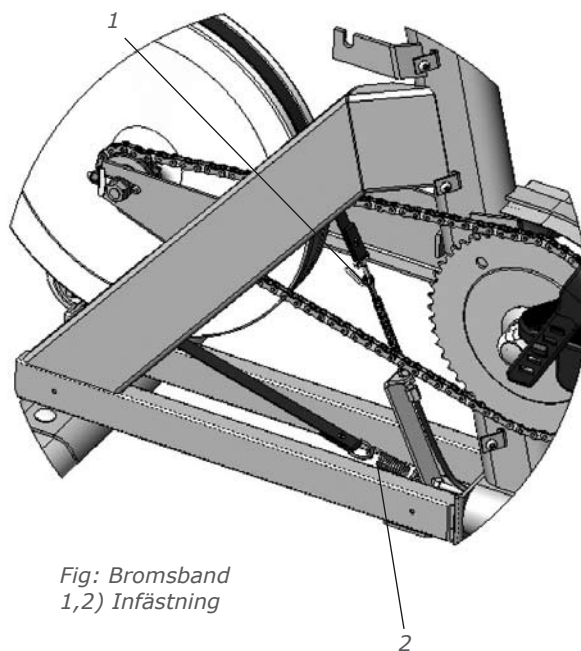


Fig: Bromsband  
1,2) Infästning

## Bromshjulslagring

Lagren i bromshjulet är livstidsmorda och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagren misstänks eller konstateras, vänd Er till fackman för byte.

## Vevlager

Vevlagringen är typ kasettvevlager och fordrar normalt inga åtgärder. Om fel i lagringen konstateras eller misstänks vänd Er till fackman för byte.

## Bromsbana

Smutsbeläggning på bromsband och bromshjulets bromsbana kan ge ryck i belastningsanordningen. Bromshjulets bromsbana bör då slipas med fin slipduk, och sedan torkas med en trasa eller dylikt.

Demontera vänster kåpa. Vrid spännreglaget till min belastning och kräng av remmen. Slipa därefter bromsbanan med en fin slipduk. Se *fig: Bromsbana*. Slipning kan lättare genomföras om någon sitter och trampar försiktigt på cykeln.

Ojämnheter i bromsbanan tas också bort med ett fint slippapper eller slipduk. I annat fall slits bandet onödigt hårt, samtidigt som oljud uppstår.

Håll alltid bromsbanan torr och ren. Något smörjmedel får absolut inte användas. Bromsbandet bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage. Om det ser slitet ut bör det bytas ut, se "Bromsbandsbyte".

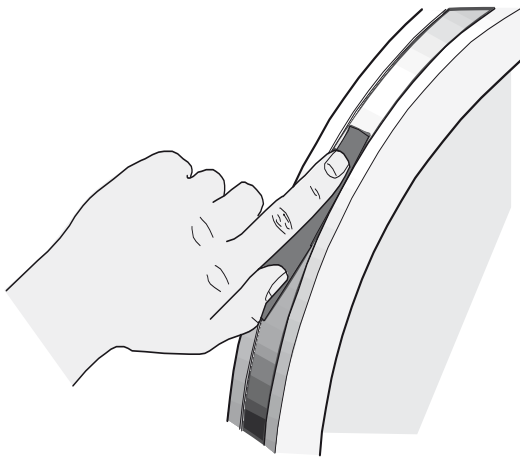


Fig: Bromsbana

## Frigångskrans

Vid byte av frigångskrans, demontera höger och vänster ramkåpa. Demontera kedja enligt avsnitt "Kedja".

Lossa axelmutterarna och lyft av hjulet. Tag av axelmutter, bricka, kedjesträckare och hylsa på frigångskranssidan. Placera avdragare (vårt art nr 9100-14) i anslutning och placera hylsa och axelmutter utanför. Se *fig: Avdragare*.

OBS! Axelmuttern får ej dras åt helt. Anslutning – frigångskrans skall kunna lossas ett halvt varv.

Byt ut frigångskrans-anlutning och montera igen enligt ovanstående punkter men i omvänd ordning.

Frigångskransen bör smörjs med olja någon gång per år. Luta cykeln något så att oljan lättare rinner in i lagringen. Se *fig: Smörjning*.

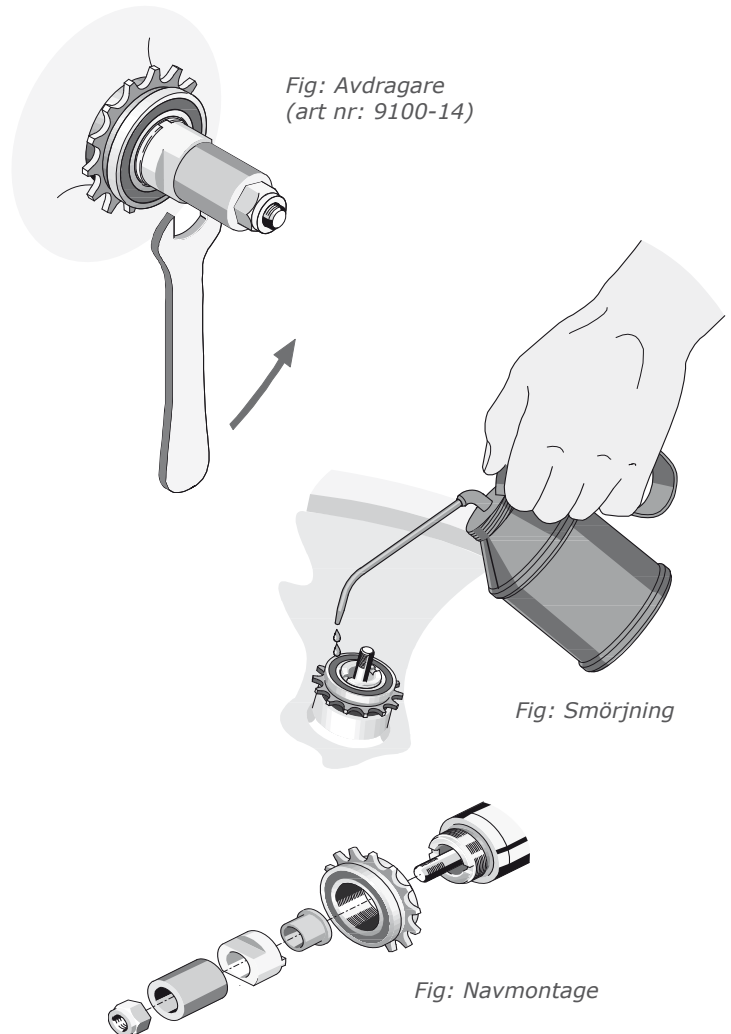


Fig: Avdragare  
(art nr: 9100-14)

Fig: Smörjning

Fig: Navmontage



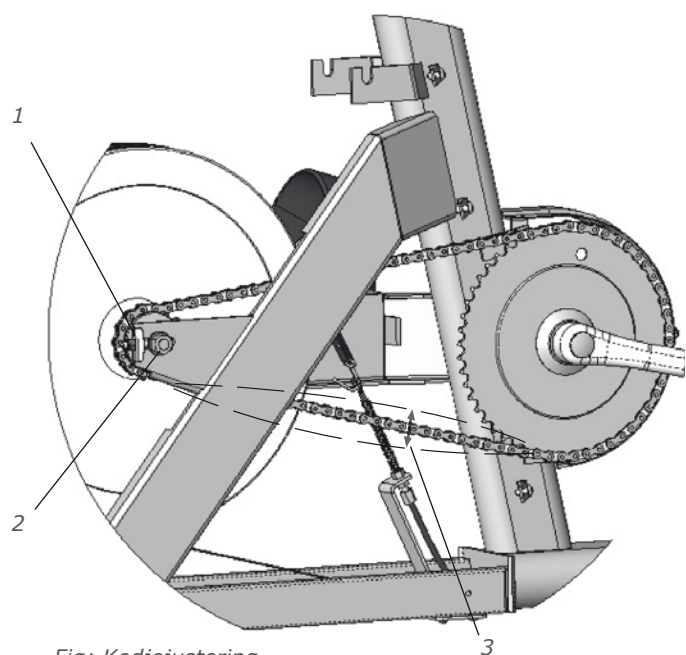
## Kedja 1/2" x 1/8"

Kontrollera med jämna mellanrum att kedjan är rätt spänd och lagom smord. På mitten av sin fria längd bör kedjan ha ett spel på ca 10 mm. Se *fig:Kedjustering*. Vid cirka 20 mm:s spel bör kedjan sträckas. I annat fall orsakas onormal förslitning både på kedja och kedjehjul. På grund av detta rekommenderas att alltid hålla spelet så nära minimum som möjligt.

När kedjan har blivit så lång att den inte längre kan sträckas med kedjesträckarna är den utsliten och skall bytas ut mot en ny.

Demontera vänster alt. höger ramkåpa. Demontera kedjan genom att lossa kedjelåset. Använd tång för att ta loss låsfjädern. Se *fig: kedjebyte*.

Vid inställning av kedjan lossas axelmutterarna(2). Nav och axel flyttas därefter framåt eller bakåt genom att lossa eller skruva åt kedjesträckarnas muttrar(1). Drag därefter fast muttrarna på navaxeln igen. Se *fig: Kedjustering*.

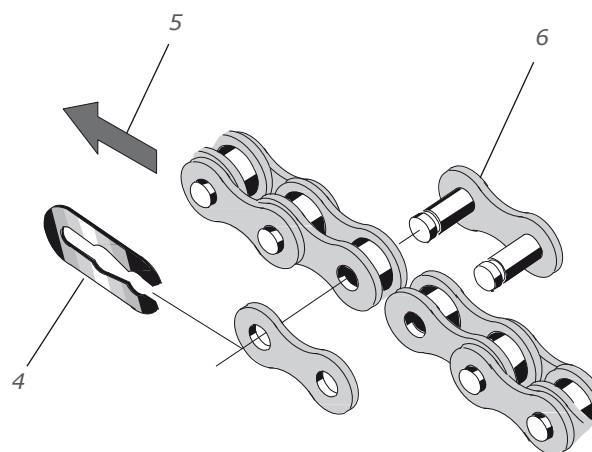


*Fig: Kedjustering*  
1) Kedjesträckare  
2) Hjulaxelmutter  
3) Kedjespel

Kedjelåsets fjäder skall monteras med den slutna änden i kedjans rörelseriktning. Använd tång för att montera låsfjädern. Se *fig: Kedjebyte*.

OBS! Hjulet måste riktas in parallellt med ramens centrumlinje. Oljud kan annars uppstå från kedjan då den kan ha tendens att hänga upp sig på drevens kuggtoppar.

Montera därefter de demonterade detaljerna enligt ovanstående men i omvänd ordning.



*Fig: Kedjebyte*  
4) Låsbricka  
5) Kedjans rörelseriktning  
6) Kedjelås

# Träningsstips

Människokroppen är byggd för aktivitet - inte för att vila. Kampen för tillvaron har krävt god rörelseförmåga. Men för fullgod funktion måste hjärta, blodomlopp, muskler, skelett och nervsystem regelbundet utsättas för belastning, en träning.

Förr i tiden fick kroppen motion både i arbetet och under fritiden. I det moderna samhället har maskinerna alltmer övertagit de arbetsmoment som tidigare klarades med muskelkraft. Vi har kommit in i en tillvaro dominerad av sittande, åkande eller liggande. Den naturliga och viktiga stimulans som vävnader och inre organ får genom fysiskt arbete har därmed bortfallit. Många av kroppens vävnader har den inbyggda egenskapen att i hög grad anpassas till inaktivitet och aktivitet. Detta gäller muskler, ben och blod. Den fysiska arbetsförmågan kan härigenom påverkas i såväl negativ som positiv riktning. Undersökning på GIH:s fysiologiska institution har visat, att om man avsätter 30 minuter för motionsträning i form av löpning, cykling, simning eller skidåkning 2-3 gånger per vecka, har konditionen förbättrats 15-20% efter ett par månader. Hjärtmuskeln pumpförmåga ökar och leder och muskler tillväxer i styrka. Kroppen anpassar sig till de nya kraven. Reservkrafterna kommer och man känner sig mindre trött och sliten. Med ökad fysisk aktivitet motverkas fetma, aptiten fungerar "säkrare", man kan äta mer utan risk för övervikt och därmed minskar risken för brist på viktiga näringsämnen. För många innebär motionens träningseffekt också att den psykiska balansen ökar. Känslan av att orka mer gör ofta att man lättare bibehåller humör och uthållighet i pressade situationer.

## Vilken typ av träning passar mig?

För det första ska Du ha roligt, då Du motionerar. Du skall alltså välja något som Du gläder Dig åt att få utöva regelbundet.

För att få en god träningseffekt skall Du välja en motionsform som engagerar stora muskelgrupper. Först när det sker, blir kravet på ökad blodtransport, och därmed kravet på levererat syre, så stort att hjärtat utsätts för ett arbete som ökar pumpförmågan. Löpning, cykling, simning, skidåkning och gång är utmärkta exempel på grenar som fyller detta krav.

**Om ett par månader kan du bli 10-15 år yngre**  
Om Du cyklar 30 minuter ett par gånger i veckan kan Du sänka Din konditionsålder med 10-15 år! Forskarna kallar det att den biologiska åldern minskar. Utanpå är man som vanligt, men invärtes känner man sig mycket yngre. Eller med andra ord:

Du orkar mer. Du känner Dig piggare och friskare. Du får lättare att hantera stress och problem.

Att cykla är något av det bästa Du kan göra för att öka konditionen. Det är skonsamt mot lederna. Det bygger successivt upp Din kondition i en takt som Du själv bestämmer.

## Går jag ner i vikt när jag cyklar?

Helt säkert är att Du förbrukar massor av kalorier. Hög eller låg fart spelar ingen större roll. Det är antalet kilometer som avgör. Bästa resultatet får Du förstås om Du kombinerar motionen med lite vettigare kostvanor: Lite mindre socker. Lite mindre matfett på smörgåsen och fett på köttbiten. Lättmjölk i stället för vanlig mjölk. Och så några kilometer på cykeln varje dag. På ett år har Du säkert förlorat 10 kg.

## Blir jag starkare?

Cyklingen stärker rygg-, buk- och benmusklerna. Du orkar mera i vardagslivet och på jobbet. Cyklingen stärker också hjärtat. Din puls blir lägre även när Du anstränger Dig lite extra. Dessutom har regelbunden träning en gynnsam inverkan på högt blodtryck.

## Hur tränar jag bäst?

### Konditionsträning:

1. Värm upp i 3-5 minuter med lätt motstånd. Cykla med cirka 60 trampvarv per minut.
2. Cykla med större motstånd men fortfarande med cirka 20 km/h. Håll på 2-5 minuter. Kliv av cykeln och vila några minuter. Cykla igen, vila. Träna i Din egen takt med lagom trampmotstånd. Efter några veckor kan Du öka motståndet.

### Styrketräning:

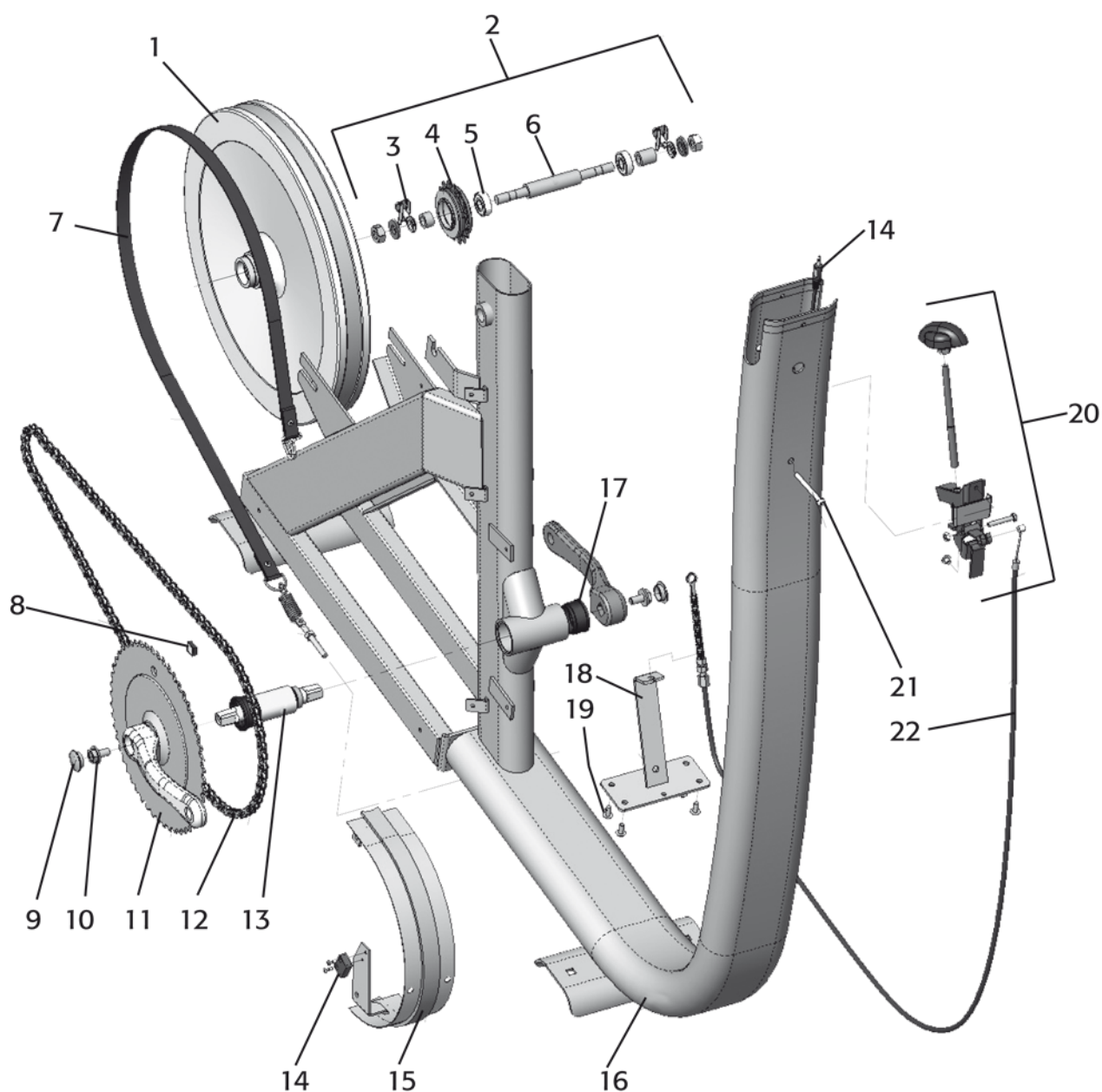
1. Värm upp ordentligt.
2. Cykla med tungt motstånd i 5-10 sekunder. Vila 45-60 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

**Äldre och fysiskt svaga bör tala med en läkare innan de börjar träna.**

# Felsökning

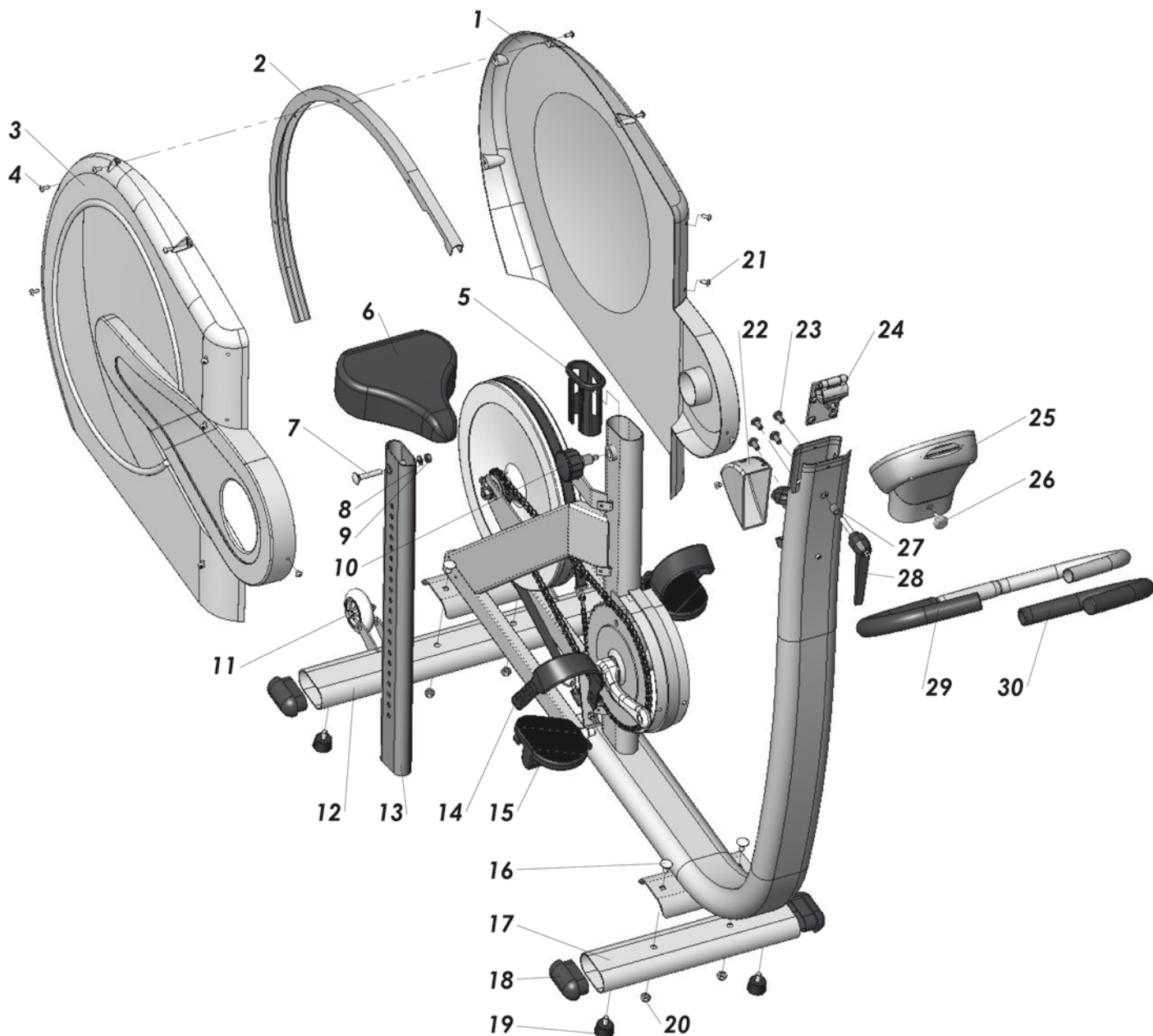
Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Displayen fungerar inte	Kontrollera om batterierna är ok
Ingen pulsfrekvens visas (pulsbälte endast tillval, artnr: 9339-98)	Kontrollera att batteriet är ok på pulsbandet genom att fukta tummarna och klicka på elektroderna, ett svagt ljud skall då höras vid batteriluckan alt. att pulsvärden skall synas i displayen.  Kontrollera att bältet sitter korrekt på testpersonen och att resåren är tillräckligt tigt. Se så att elektroderna är fuktade, i svåra fall kan det vara nödnändigt att använda gel alt. någon droppe diskmedel blandat i vatten. Pulssignalens styrka kan variera från person till person, testa bältet även på en "känd" person som har bra puls återgivning.
Oregelbunden puls	Använd en extern enhet (t.ex. pulsklocka) för att kontrollera om även den har en oregelbunden puls. Om så är fallet beror det troligen på störning i rummet. Störningen kan komma av elektroniska fält från starkströmka-blarna, hissar, lysramper m.m eller att andra elektroniska enheter står för nära (ex. mobiltelefoner). Flytta cykeln till en annan plats i rummet eller byt lokal. Kvarstår oregelbunden puls bör manuell kontroll ske. Är pulsen fortfarande oregelbunden vid arbete bör man utreda personens hälsa.
Det knäpper till vid varje tramptag (ökar med belastningen)	Pedalerna är ej riktigt dragna, byt pedaler. Det är glapp i vevarmarna, glapp i vevlagret.
Skrapljud hörs när man trampar	Kontrollera att transportklossarna är borttagna samt att någon kåpa inte skrapar emot.
Det knäpper och knakar när man trampar	Slaka kedjan en aning.

## Reservdelstlista



Fr.o.m serienummer: WBK 266097 C

Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning
1	1	9309-30	Bromshjul	12	1	9326-54	Kedja, 100 L
2	1	9309-45	Bromshjulsupphängning, kpl. sats	13	1	8966-175	Kassettevlager
3	1	9000-12	-Kedjesträckare (par)	14	1	9328-162	Sensor m. 1750 mm kabel
4	1	76441	-Frikrans	15	1	9309-3	Främre list
5	2	19001-6	- Kullager 6001-2z	16	1	9328-1	Ram
6	1	9309-18	-Navaxel	17	1	8966-176	Adapter t. Shimanoevlager
7	1	9309-65	Bromsrem, komplett	18	1	9309-10	Wirefäste
8	1	9371-16	Magnet	19	4	5673-9	Skruv M5x12
9	2	8523-2	Dammkapsel	20	1	9309-72	Bromsanordning, komplett
10	2	8523-115	Skruv M8x1x20	21	1	5698	Skruv M5x55
11	1	9300-430	Vevsats, kpl.	22	1	9309-24	Spännwire, komplett



Fr.o.m serienummer: WBK 266097 C

Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning
1	1	9309-53	Ramkåpa, vänster	17	1	9328-5	Stödrör, främre
2	1	9309-4	Aluminiumprofil	18	4	9309-51	Ändavslutning för stödrör
3	1	9309-52	Ramkåpa, höger	19	4	9328-26	Stödfot
4	8	5675-9	Skruv M5x6,5	20	4	5845	Låsmutter
5	1	9309-131	Sadelrörsbussning	21	16	5673-9	Skruv M5x12
6	1	4992-7	Sadel	22	1	9309-73	Reglagehus
7	1	5605-1	Skruv M8x46	23	4	9337-38	Skruv M8x16
8	1	5864	Bricka M8	24	1	9328-8	Klove
9	1	5844	Låsmutter	25	1	9309-160	Digitalmätare, komplett
10	1	9308-132	Låsratt	26	1	9000-105	Vred M5x10
11	1	9328-37	Transporthjul (par)	27	1	9326-89	Distans
12	1	9328-6	Stödrör, bakre	28	1	9326-707	Låsvred
13	1	9328-130	Sadelstolpe	29	1	9309-7	Styre m. handtag
14	1	76424	Fotrem (par)	30	1	9309-71	-Handtag, svart (par)
15	1	74435	Pedal (par)		1	9309-150	Skruvset
16	4	9300-12	Skruv M8x16		1	9309-550	Dekalset



