

Ergomedic 874 E



Manual
English/Svensk

Contents

Monark Exercise AB	4
Product Information	5
Operating Instruction	6
<i>Workload adjustments</i>	6
<i>Cycle adjustments</i>	6
<i>Computer specifications</i>	7
<i>Computer Instruction</i>	7
Service	8
<i>Warranty</i>	8
<i>Service check & maintenance</i>	8
<i>Transport</i>	9
<i>Batteries</i>	9
<i>Replacement of brake cord/belt</i>	10
<i>Adjusting the brake cord/belt tension</i>	10
<i>Brake belt contact surface</i>	11
<i>Crank bearing</i>	11
<i>Flywheel bearing</i>	11
<i>Chain 1/2" x 1/8"</i>	12
<i>Freewheel sprocket</i>	13
Exercising	14
Trouble shooting guide	15
Spare parts	16

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



Product Information

Congratulations on your new Ergometer.

Monark Ergometer model 874 E is a safe, easy-to-use bike for fitness testing and worktests. It has a braking system, of which workload can be set by weights in a weight basket. The patented weight basket system does not require calibration. The precision of the weights ensures that the workload is correct.

NOTE!

The use of Ergomedic 874 E can be physically strenuous. Always consult a doctor before beginning an exercise program and stop immediately if feeling faint or dizzy.

Features

- Large, well-balanced flywheel 22kg (48 lbs)
- Adjustable seat height
- Adjustable handlebar with quick release lever
- Stable frame, solid steel tube
- Powder painted
- Wheels for easy transport
- Electronic display with heart rate

Width

530 mm (21") at handlebar

640 mm (25") at support tubes

Length

1120 mm (44")

Height

890-1130 mm (35-44,5") at handlebar

800-1120 mm (31,5-44") at seat

1030 mm (40,5") at front

Weight

57 kg (127 lbs) (without weights)

Included

Chestbelt



Operating Instruction

Workload adjustments

When pedaling the subject stores energy in the flywheel. The flywheel is then braked by means of a brake belt/cord which runs around the flywheel. The workload is changed either by using other pedaling speed or by increasing or decreasing the tension of the brake belt/cord against the flywheel by place weights in the weight basket. Weights are in sizes 1 kg, 0,5 kg and 0,1 kg. This makes it possible to vary the workload from 1 kg up to maximum 12 kg in steps of 0,1 kg. **NOTE:** 1 kg is the lowest work load that can be set as this is the weight of the basket itself. A weight basket that only weighs 0,5 kg is available as an option.



Fig: Workload device
1) Weight basket with weights

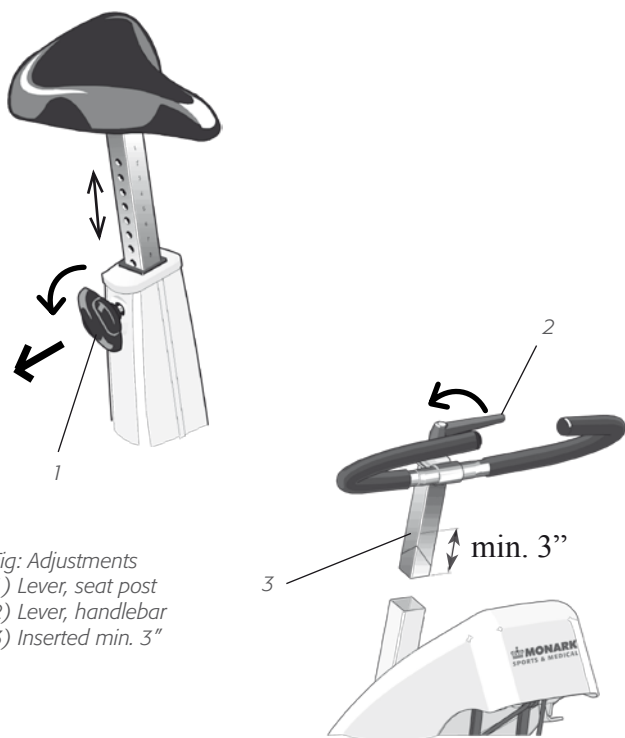


Fig: Adjustments
1) Lever, seat post
2) Lever, handlebar
3) Inserted min. 3"

Cycle adjustments

Seat height should be adjusted to a comfortable position. A suitable height is when your knee is slightly bent and the middle of the foot is straight above the pedal axle with the pedal is in its lowest position. To adjust the seat height loosen the lever on the seat tube. See *fig: Adjustments*.

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

NOTE! The handlebar stem should be inserted into the frame tube at least 3 inches (about 8 cm). this measure is marked out on the stem(3).

Computer specifications

Display		
RPM	0 - 250	rev./min
HR	50 - 240	bpm
TIME	0:00-99:59	min:sec
SPEED	0 - 99	km/h or mph
DISTANCE	0.0 - 99.9	km or mile
FORCE	0.0 - 7.0	kp
CALORIES	0 - 999	kcal
WATT	0 - 7 x rpm	watt

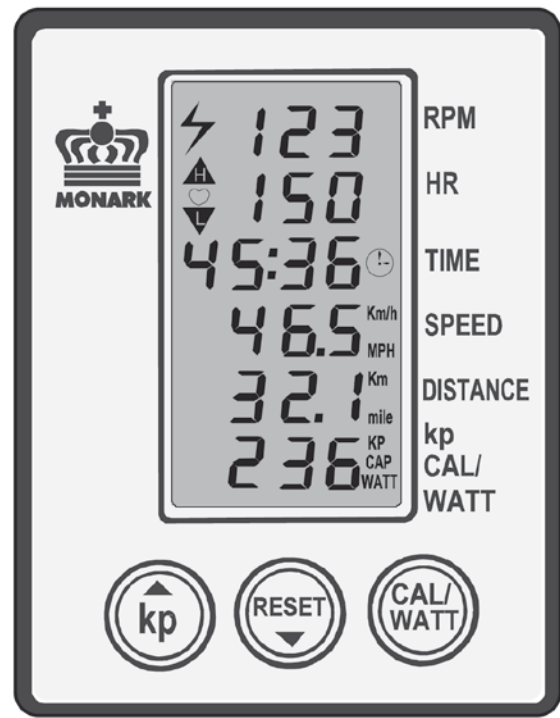
Batteries: 1.5 V x 2 R6 (AA)
 Storing temp.: -10°C - +60°C
 Operating temp.: 0°C - 50°C

Computer Instruction

The ergometer is equipped with a Fitness computer showing pedal revolutions per minute (RPM), heart rate in bpm (HR), exercise time in minutes and seconds (TIME), cycling speed in km per hour or miles per hour (SPEED), covered distance in km or mile (DISTANCE). Furthermore the workload (kp = weight basket + weights in kg) can be set which gives a reading of burned calories (CAL) as well as power (WATT) on the computer display. The energy is usually expressed in kJ (kilo Joule) or cal (kilocalorie, kcal). One kcal is aprox.4,2 kJ. The power is depending on the pedaling speed which makes it possible to adjust the workload/power by increasing or decreasing the pedalling speed.

Press any button or move the pedal to turn on the meter. At the display for heart rate (HR) a ♥ is lit which means that the meter is trying to find a pulse signal from an external source (chest-belt with electrodes, our part.no 9339-98). If the meter can not find such a signal this HR function is automatically turned of after 30 seconds. When the function is turned off the ♥ symbol is not lit any more. The heart rate function can be turned on again by pressing a button.

Timer starts automatically when pedals are moved. Meter values for Time, Distance and Calories can be set to zero by pressing the RESET button for more than 2 seconds.



To get correct readings for calories and watts the kp value on the electronic meter has to be set to the same value as the workload that is the weight of the basket including the weights in it. Example: The workload is 3 kg (weight basket 1 kg + 2 x 1kg weight). Press the kp button to the left on the meter. The lower display window is now flashing and showing figures in kp. Increase or decrease in steps of 0.1 kp by pressing the kp button (▲) or the RESET button (▼) until the reading is corresponding with the actual or desired kp values (workload) from the weight basket. After that press the CAL/WATT button to either show the CAL or WATT figures. The watt reading on the display depends on the pedalling speed. The watts can be adjusted accordingly by increasing or decreasing the pedalling speed.

Km/Miles

Km and km/h is the default setting from the factory. If you want the settings to be in miles, take the meter out of the panel. Turn off the meter by taking out one battery. On the back side is a switch with two settings - 1 and ON. See *fig: Batteries* in section "Batteries". 1 is equal to km and km/h and is the default setting. ON is equal to mile and mph. Choose position and install the battery again. Put the meter back again into the panel.

Do not expose the fitness computer to direct sunlight or extremely high temperature. Do not use any dissolvents when cleaning. Use only 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. In case of defects, you 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 labor 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 labor or shipping.

Service check & maintenance

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

Service action	Time?	Service interval
Keep your Ergometer clean and properly lubricated	5 min	once per week
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.	5 min	4 times per year
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.	5 min	4 times per year
Check that the pedal crank is secure to the crank axle.	5 min	4 times per year
Be sure that the pedals are moving smoothly, and that pedal axle is clear of dirt and fibers.	5 min	4 times per year
When cleaning and lubricating be sure to check that all screws and nuts are properly tightened.	10 min	2 times per year
Check that the chain is snug and there is no play in the pedal crank.	15 min	2 times per year
Check that pedals, chain and freewheel sprocket are lubricated.	5 min	2 times per year
Be sure that the brake belt does not show significant signs of wear.	15 min	2 times per year
Check that the handlebars and seat adjustment screws are lubricated.	5 min	2 times per year
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.		Pay attention, if any mislead or malfunction. The faults must be attend to at once before any further use of the bike.
Check that the flywheel is placed in the center and with plane rotation.		

Transport

At transport the brake cord should be somewhat tightened to prevent it from falling off the fly-wheel.

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

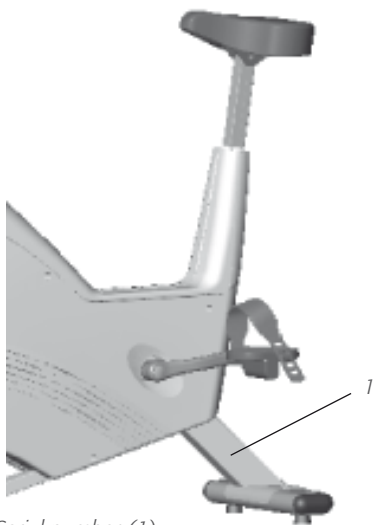


Fig: Serial number (1)

Batteries

The batteries are in a separate package at delivery. The batteries may need to be replaced upon assembly. To replace the batteries at any time, take the meter out of the housing by bending up in the lower end with a coin or similar. The batteries, 2 x 1.5V size AA(R6), which are placed in the holder on the backside of the meter, can then easily be changed. See *fig: Batteries*.

After the batteries has been replaced all segments in the display are visible and a buzzer will sound for two seconds. After 2 seconds the meter turns to main display again and normal function. Put the meter into the housing again.

Note: On the backside of the meter is a switch to change meter function from km to mile or mile to km(2).

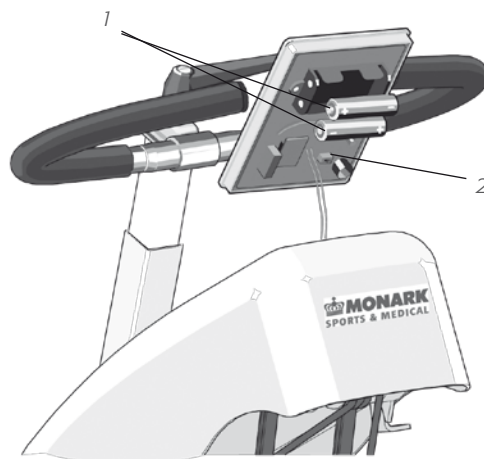


Fig: Batteries
1) Batteries
2) km/mile

Replacement of brake cord/belt

Remove the instrument cover by loosening the screws on each side of the cover. Loosen the cord/belt bracket, see *fig: Brake device*, and take away the brake belt from the tension center. Loosen or cut away the knot or tie up the knot at the other end of the belt. After that take away the belt from the bike. When assembling a new brake cord/belt, first enter one end into the belt hole in the tension center, see *fig: Brake device*, and make a knot and let the knot fall into the bigger part of the hole. Then assemble the new belt exactly as the old one.

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

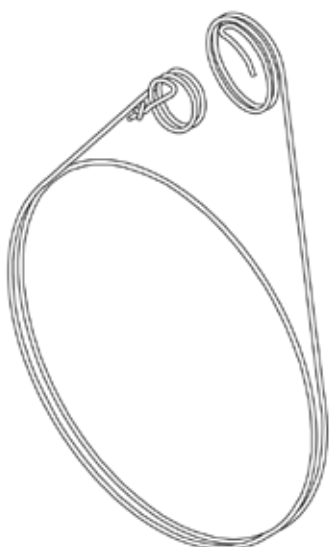


Fig: Brake cord

Adjusting the brake cord/belt tension

At first check that the brake belt is lying correctly on the flywheel brake surface. See *fig: Brake cord and Brake device*.

Put 4 kg in the weight basket(4). Rotate the flywheel by hand. The basket shall now lift up so the distance to the flywheel is at least 40 mm and maximum 60 mm. If this is not the case the brake belt has to be loosened or tightened a little at the tension center. If the basket is too low, shorten the belt somewhat. If the basket is too high, lengthen the cord somewhat.

Loosen the cord bracket(2) somewhat so that the cord length can be adjusted. Turn the tension center(3) approximately 45 degrees and after that tighten the bracket again. Release the basket and check if the measurements above are OK when the flywheel is rotated by hand. Repeat the above if necessary.

Note: The basket gives the correct workload whenever it hangs between the upper stop position and the lower stop just above the flywheel. Note that the tension center can't get in contact with its upper or lower stop. In that case you will not receive correct brake level. The measurements above (40-60) gives a good margin.

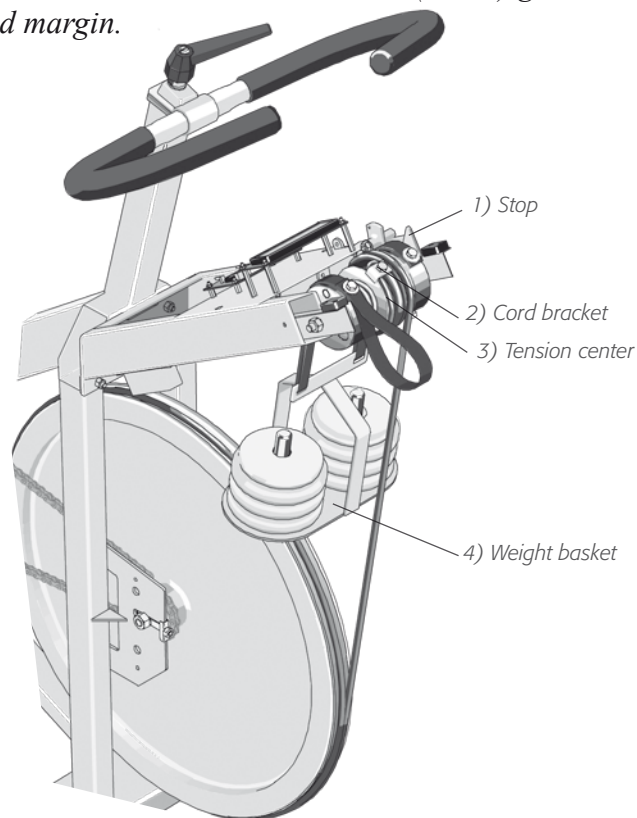


Fig: Brake device

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.

Dismantle cover and remove the brake belt/cord according to section "Replacement of brakecord/belt". Grind with a fine sand paper. See *fig: Brake belt contact surface*. Grinding is easier to perform if a second individual cautiously and slowly 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 to replacing the brake belt when cleaning the contact surface. In regard to assembly and adjustment of the brake belt, see "Replacement of brake cord/belt".

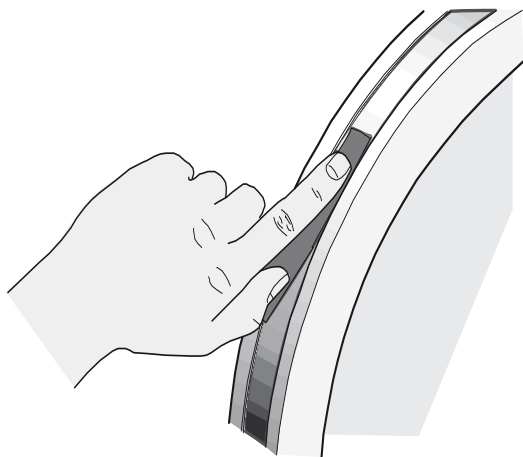


Fig: Brake belt contact surface

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.

Chain 1/2" x 1/8"

It is strongly recommended to keep the chain clean. Dirt build-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 in regular intervals. In the middle of its free length the chain should have a minimum play of 10 mm (1/4in). 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 abnormal 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.

To replace the chain remove left and right frame cover. To adjust the chain the hub nuts should be loosened. Loosening or tightening the nuts on the chain adjusters 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*.

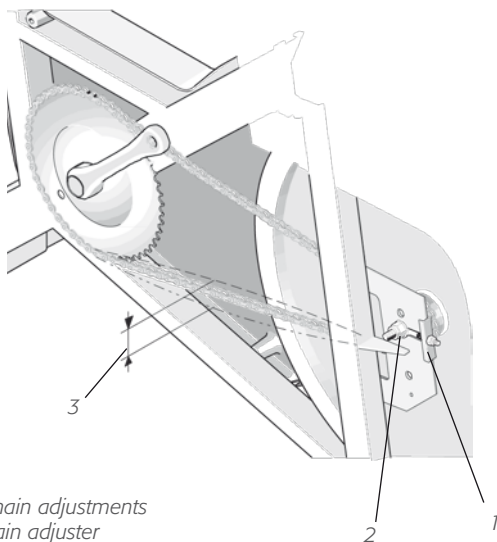


Fig: Chain adjustments
1) Chain adjuster
2) Axle nut
3) Chain play

Loosen the chain adjuster as much as possible. Dismantle the chain lock 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 allow chain play according to above. Tighten axle nuts firmly. Put on frame covers again.

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

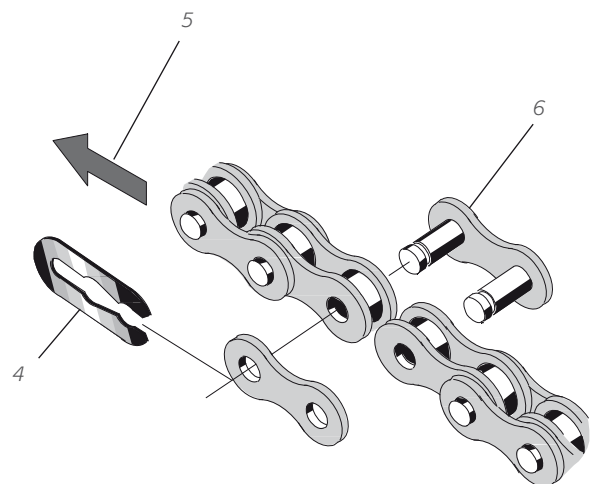


Fig: Chain replacement
4) Lock spring
5) Movement direction
6) Chain lock

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*.

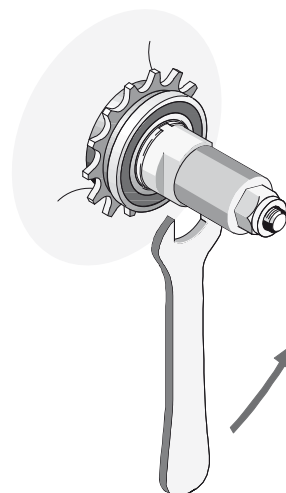


Fig: Special remover
(part no: 9100-14)

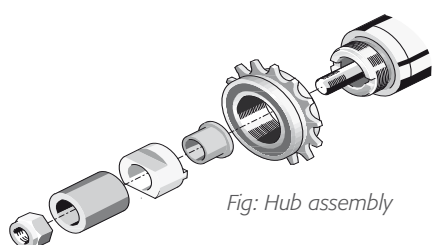


Fig: Hub assembly



Fig: Lubrication

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.

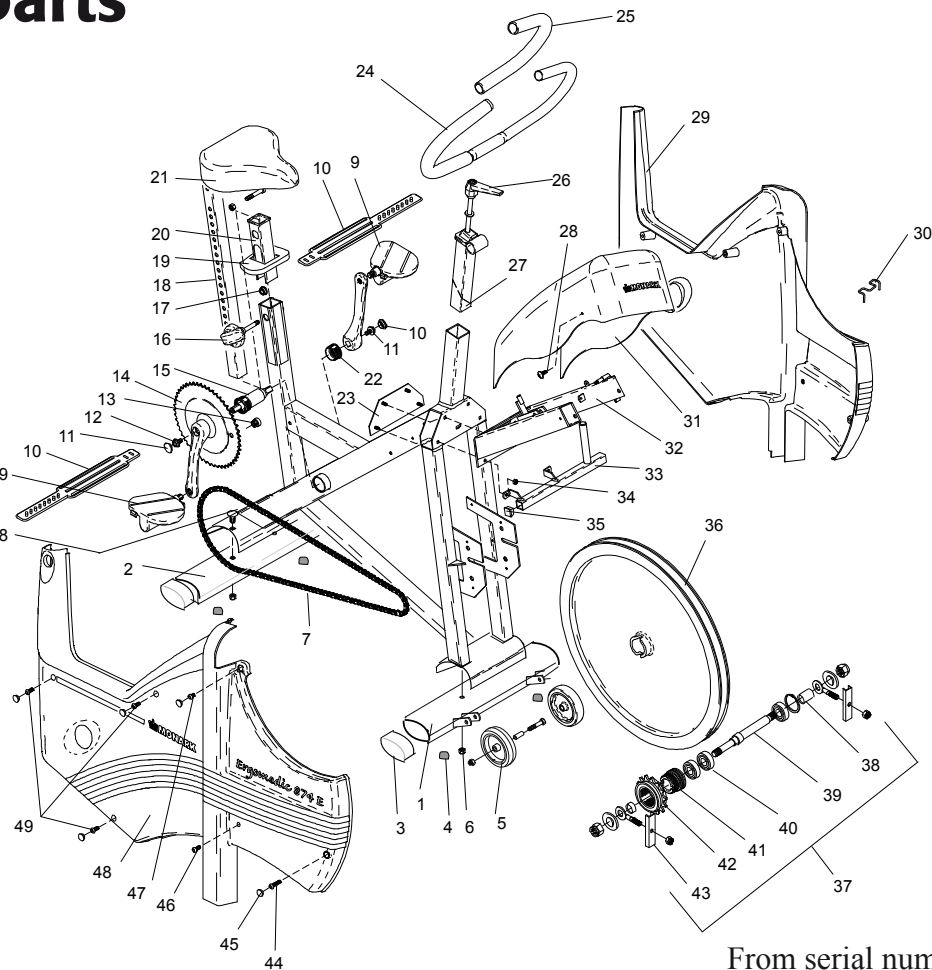
It is a good idea to combine your cycle training with gymnastics for 5 minutes, as this will give you a physiologically well-balanced form of training.

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

Trouble shooting guide

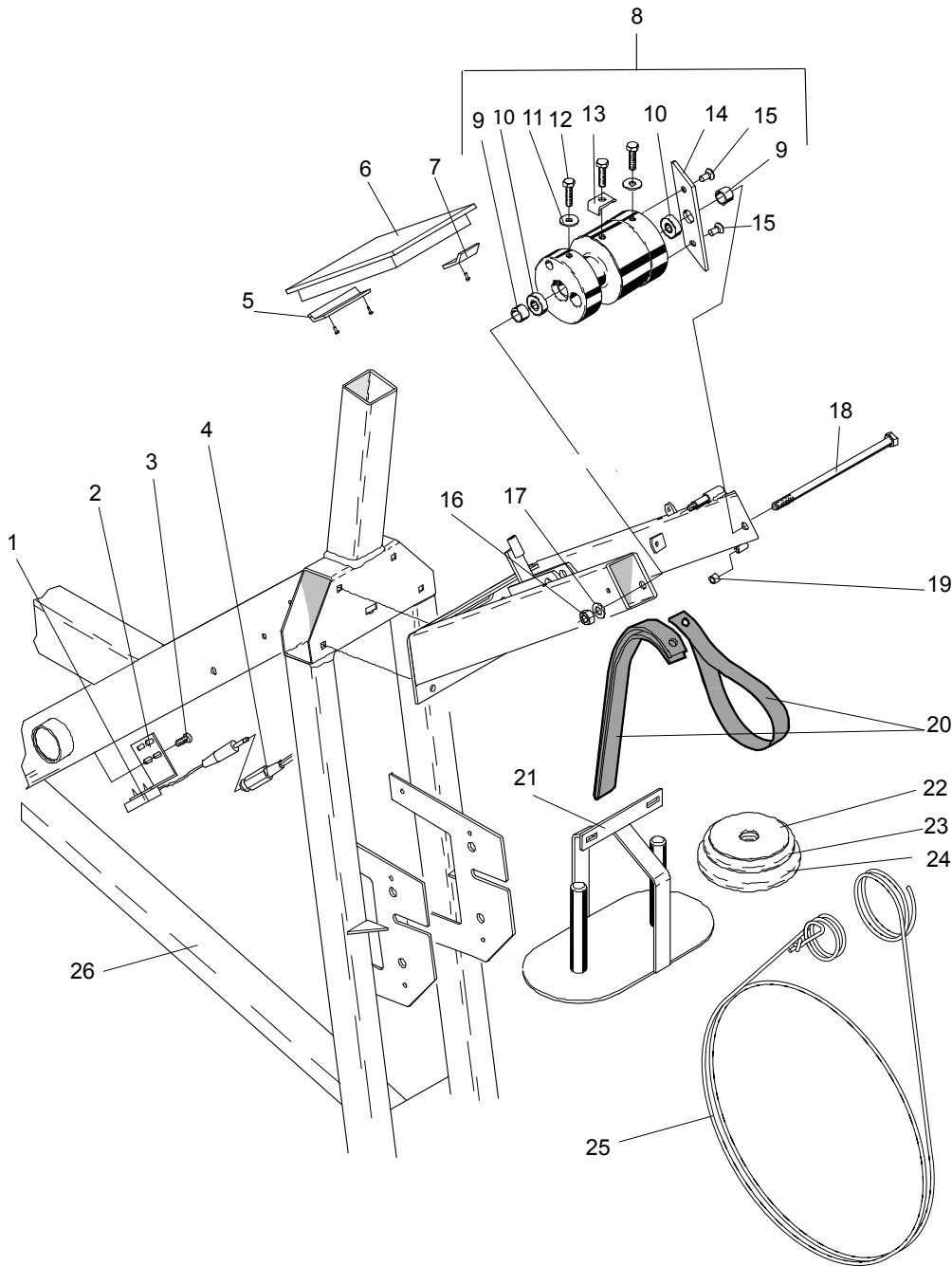
Symptom	Probable Cause/Corrective Action
The Display is not working	Check that the batteries are ok.
No heart rate	<p>Check the chest belt (battery). Wet the thumbs and place them on the electrodes. A low clicking sound will appear near battery lid while you click on the electrodes with one thumb. Use another external HR monitor to check the belt.</p> <p>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.</p> <p>The level for HR signal can vary from person to person. Put chest belt on another known person who has a good pulse rendering.</p>
Uneven Heart rate	<p>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.</p> <p>If irregular pulse remains we recommend measuring HR manually. If HR still remains irregular at workload test person's health need to be examined.</p>
There's a click noise with every pedaling (increases with the weight)	<p>The pedals are not tightly drawn. Change pedals.</p> <p>There's a loose in the crank cheek, loose in the base bearing.</p>
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 265820 C

Pos.	Qty.	Art.No.	Description	Pos.	Qty.	Art.No.	Description
1	1	9301-15	Support tube, front	25	1	9126-72	-Handgrip (pair)
2	1	9301-16	Support tube, rear	26	1	9100-180	-Lever M8
3	4	9328-51	Plastic cap, blue	27	1	9300-291	-Expander wedge
4	4	9328-26	Rubber foot	28	2	5675-9	Screw
5	1	9328-37	Transport wheel compl. (pair)	29	1	9394-71	Frame cover, left
6	4	5845	Locking nut M8	30	1	9384-45	Belt control
7	1	9300-55	Chain 1/2 x 1/8", 116 l	31	1	9374-41	Instrument cover
8	2	9300-12	Screw MVBF M8x16 mm	32	1	9374-9	Front frame
9	1	9300-220	Pedal, pair	33	1	9374-29	Weight holder
10	1	9300-207	Pedal strap, (pair)	34	1	5843-9	Nut M6
11	2	8523-2	Dust cover	35	1	9302-28	Plastic plug
12	2	8523-115	Screw M6S 8.8 M8 x 20 FZB	36	1	9300-3	Brake wheel, complete
13	1	9326-164	Magnet	37	1	9300-24	Wheel suspension compl. set
14	1	9300-430	Steel crank set, complete	38	1	9322-117	-Bush, 23 mm
15	1	8966-175	BB cartridge bearing, complete	39	1	9300-118	-Axle
16	1	9300-122	Locking screw	40	3	91001-6	-Bearing 6001 - 2z
17	2	9300-134	Pressure washer	41	1	9106-14	-Connection
18	1	9300-138	Saddle post	42	1	9106-13	-Sprocket
19	1	9300-123	Top cover	43	1	9000-12	-Chain adjuster (pair)
20	1	9300-115	Bushing f. saddle post	44	1	5683	Screw M5x75 mm
21	1	4994-5	Saddle	45	10	9306-12	Plastic plug
	1	9300-114	-Saddle bracket	46	2	5673-9	Screw M5x12 mm
22	1	8966-176	Support casing for BB-bracket	47	1	5681	Screw M5
23	1	9374-60	Bracket f frame	48	1	9374-70	Frame cover, right
24	1	9300-280	Handlebar complete	49	3	5671-19	Screw M5x20 mm



From serial number: WBK 265820 C

Pos.	Qty.	Art.No.	Description	Pos.	Qty.	Art.No.	Description
1	1	9326-162	Sensor	15	2	14379	-Screw M6x16 mm
2	1	9326-166	Sensor holder	16	1	5844	Nut M8
3	2	9326-59	Screw	17	1	5864	Washer M8
4	1	9326-263	Cable	18	1	14374	Screw M8x160 mm
5	1	9374-172	Holder f meter 70x16 mm	19	1	9374-12	PVC cover
6	1	9374-170	Electronic meter	20	1	9324-26	Belt
7	1	9374-171	Holder f meter 16x16 mm	21	1	9374-29	Weight holder, 1 kg
8	1	9374-20	Tension device, complete	22	4	9102-30	Weight, 0,1kg
9	2	9127-37	-Spacer 8.5x12x13	23	1	9102-27	Weight, 0,5kg
10	2	19088-6	-Ball Bearing 608-2Z	24	4	9102-26	Weight, 1kg
11	2	5862	-Washer	25	1	9384-47	Belt set
12	3	14323-9	-Screw M6x16 mm	26	1	9301-5	Frame
13	1	9324-70	-Lock washer		1	9339-98	Chest belt
14	1	9374-21	-Stop		1	9300-365	Software

Innehållsförteckning

Monark Exercise AB	20
Produktinformation	21
Funktionsbeskrivning	22
<i>Belastningsreglering</i>	22
<i>Cykelinställningar</i>	22
<i>Mätarspecifikationer</i>	23
<i>Mätarinstruktioner</i>	23
Service	24
<i>Garanti</i>	24
<i>Regelbunden servicekontroll & underhåll</i>	24
<i>Transport</i>	25
<i>Batterier</i>	25
<i>Byte bromslina</i>	26
<i>Justering av bromslinans spänning</i>	26
<i>Bromsbana</i>	27
<i>Bromshjulslagring</i>	27
<i>Vevlager</i>	27
<i>Kedja 1/2" x 1/8"</i>	28
<i>Frigångskrans</i>	29
Träningstips	30
Felsökning	31
Reservdelslista	32

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



Produktinformation

Vi gratulerar till din nya Ergometer.

Monark Ergometercykel modell 874 E är en belastningssäker cykel för konditionstester och arbetsprov. Den är försedd med en broms, vars bromskraft regleras med vikter som läggs i en viktkorg. Det patenterade viktkorgssystemet behöver inte kalibreras. Vikternas exakthet gör att belastningen blir korrekt.

OBS!

Då användning av Ergomedic 874 E kan innebära anseilig fysisk påfrestning rekommenderas personer som inte är vana vid konditionsträning att ej känner sig helt friska att först kontakta en läkare för rådgivning.

Fakta

- Stort välbalanserat svänghjul på ca 22 kg
- Höj- och sänkbar sadel och styre
- Stabil ram
- Pulverlackerad
- Praktiska transporthjul
- Elektronisk mätare med puls

Bredd

530 mm vid styre
640 mm vid stödben

Längd

1120 mm

Höjd

890-1130 mm vid styre
800-1120 mm vid sadel
1030 mm vid front

Vikt

57 kg (utan vikter)

Ingår

Pulsbälte



Funktionsbeskrivning

Belastningsreglering

Genom cykling tillförs rörelseenergi till bromshjulet som bromsas upp med ett bromsline vilken löper runt större delen av bromshjulets bromsbana. Ändring av bromseffekten sker antingen genom annan tramphastighet eller att med hjälp av vikterna öka eller minska bromslinans spänning mot bromshjulet. Vikterna finns i storlekar på 1 kg, 0,5 kg och 0,1 kg. Detta gör att bromskraften kan varieras från 1 kp till maximalt 12 kp i steg på 0,1 kp. Bromskraften uttrycks i kp där massan 1 kg ger bromskraften 1 kp. OBS! 1 kp är den minsta belastning som kan ställas då detta motsvarar korgens egenvikt som är 1 kg. En viktkorg som endast väger 0,5 kg finns som tillbehör.



Fig: Belastningsreglering
1) Viktkorg med vikter

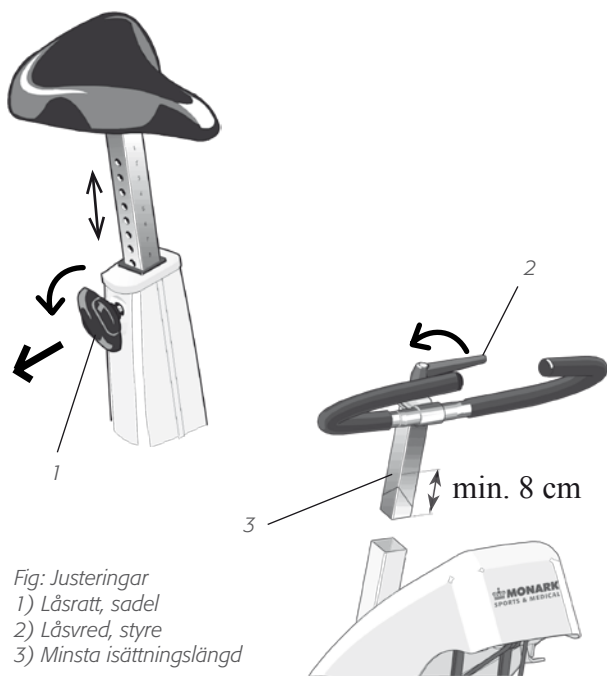


Fig: Justeringar
1) Låsraff, sadel
2) Låsvred, styre
3) Minsta isättningslängd

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 lossa låsraffen. Se fig: *Justeringar*.

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

OBS! Var noga med att styrets isättningslängd i styrhuvudet är minst 8 cm. Detta är markerat på styrstammen(3).

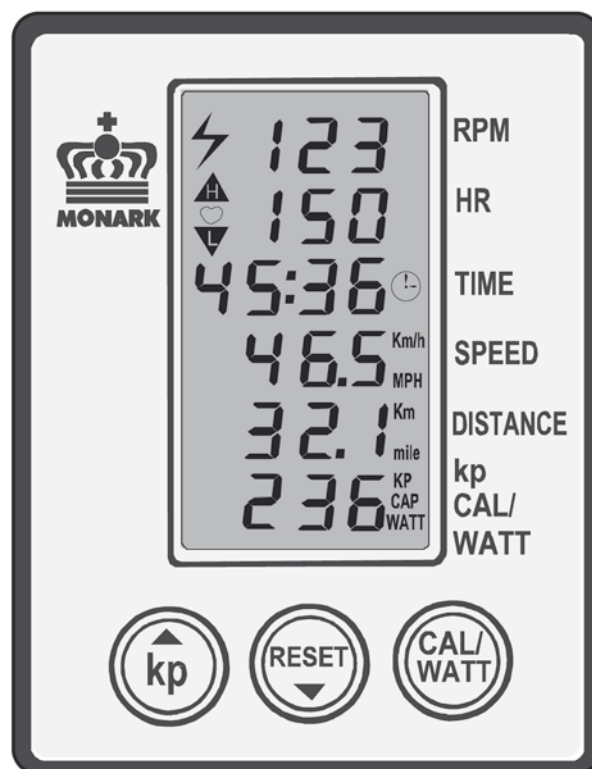
Mätarspecifikationer

Display		
Pedalvarv, RPM	0 - 250	varv./min
Hjärtfrekvens, HR	50 - 240	slag/min
Tid, TIME	0:00-99:59	min:sek
Hastighet, SPEED	0 - 99	km/h
Körsträcka, DISTANCE	0.0 - 99.9	km
Bromskraft, kp	0.0 - 7.0	kp
Kalorier, CAL	0 - 999	kcal
Effekt, WATT	0 - 7 x rpm	watt

Batterier: 1.5 V x 2 R6 (AA)

Lagringstemp: -10°C - +60°C

Arbetstemperatur: 0°C - 50°C



Mätarinstruktioner

Ergometer modell 874 E är utrustad med en elektronisk mätare som visar pedalvarv per minut (RPM), hjärtfrekvens i slag per minut (HR), körtid i minuter och sekunder (TIME), tänkt cyklingshastighet i km per timma (SPEED) samt tillryggalagd körsträcka i km (DISTANCE). Dessutom kan bromskraften (kp = viktkorg + vikter i kg) ställas in vilket ger en korrekt indikering av kaloriförbrukning (CAL) samt effekt i watt (WATT). Den förbrukade energin uttrycks vanligen i cal (kilokalorier, kcal) eller kJ (kilo Joule). En kcal är ca 4,2 kJ. Effekten är beroende av trampvarvtalet vilket gör att watt talet kan finjusteras genom att öka, alternativt minska trampfrekvensen.

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

Vid fönstret för hjärtfrekvens (HR) tänds ett ♥ vilket betyder att mätaren söker efter en pulssignal från en yttre sändare, ett bröstbälte. Kan mätaren inte hitta någon signal kopplas funktionen för mätning av hjärtfrekvens automatiskt bort efter 30 sekunder. Detta syns genom att ♥-symbolen slocknar. Denna funktion kan åter startas upp genom att trycka på någon knapp.

Tid börjar räknas automatiskt i och med att pedalerna trampas runt. Värdet för tid (TIME) och körsträcka (DISTANCE) samt kalorier (CAL) kan nollställas genom att trycka på RESET-knappen i mer än 2 sekunder.

För att fönstret med kalorier och watt skall visa rätt värden skall kp (bromskraften) ställas in till det belastningsvärde som motsvaras av viktkorgen (pålagda vikter + korgens vikt 1 kg). Exempel: Korg + vikter väger 3 kg. Tryck på kp-knappen till vänster på mätaren. Nedre displayfönstret visar nu kp värdet. Öka i steg om 0.1 med kp knappen (pil upp) alt. minska med RESET knappen (pil ner) tills värdet stämmer överens med viktkorgens totala vikt - i detta fallet 3.0. Tryck därefter på CAL/WATT knappen och cykelns bromseffekt i watt kommer att visas. Vid ytterligare tryck på CAL/WATT hoppar visningen mellan kalorier alt. watt. Det watt tal som visas kommer att vara beroende av trampvarvtalet på veven. Watt talet kan därför finjusteras genom att öka eller minska trampfrekvensen. Kaloriförbrukningen räknas upp kontinuerligt.

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.

Servicepunkt	Tidsåtgång	Hur ofta?
Håll alltid ergometern ren och välsmord.	5 min	1 ggr/vecka
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.	5 min	4 ggr/år
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.	5 min	4 ggr/år
Se till att pedalarmarna sitter ordentligt fast på vevaxeln.	5 min	4 ggr/år
Känn efter så att pedalerna roterar mjukt och att pedalaxeln är ren från diverse smuts.	5 min	4 ggr/år
I samband med rengöring och smörjning kontrollera också att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.	10 min	2 ggr/år
Kontrollera att kedjan går jämnt och att det inte finns något glapp i vevlagret.	15 min	2 ggr/år
Se till att pedaler, kedja och frigångskrans är smorda.	5 min	2 ggr/år
Se efter att bromsbandet inte visar på stora förslitningskador.	15 min	2 ggr/år
Kontrollera att vreden till styre och sadel är smorda.	5 min	2 ggr/år
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.		Var uppmärksam på onormala ljud eller andra tekniska fel. Detta måste åtgärdas innan fortsatt användning av cykeln.
Kontroller att bromshjulet ligger i centrum och roterar jämnt.		

Transport

Vid transport se till att bromslinan är något spänd runt bromshjulet, detta för att förhindra att linan åker av hjulet.

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

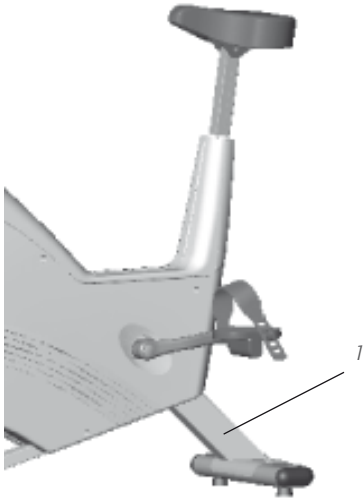


Fig: Tillverkningsnummer (1)

Batterier

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.

Lyft ur digitalmätarens front genom att bända upp i underkanten först. Batterierna, 2 st 1.5V storlek R6 (AA), som sitter i en hållare på mätarens baksida kan då lätt bytas. Se *fig: Batterier*.

Direkt efter att batterier satts i visas samtliga segment i displayen samt en ton hörs i ca 2 sekunder. Därefter går mätaren över till normal visning. Tryck ner mätaren i panelen igen.

På baksidan av mätaren kan man ändra mätfunktionen från km till miles(2).

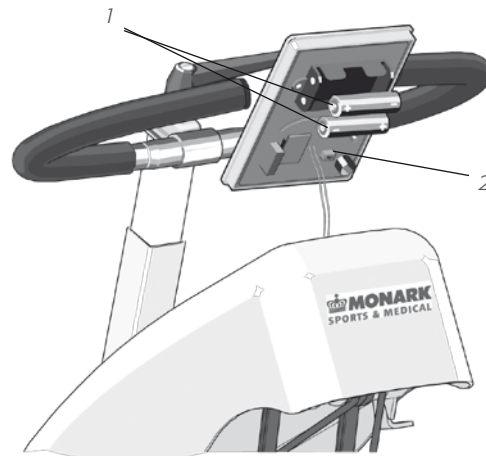


Fig: Batterier

- 1) Batterier
- 2) km/mile

Byte bromslina

Demontera kåpan över belastningsramen genom att lossa skruven på vänster resp. höger kåpsida. Dela på kontaktdonet till digitalmätaren innan kåpan tas bort helt. Hissa upp viktkorgen i sitt övre stoppläge. Lossa låsbygeln, se *fig: Bromsanordning* under avsnitt "Justering av bromslinans spänning", och tag bort bromslinan från spänncentrumet. Lossa alt. klipp av knuten i andra linändan och tag därefter bort hela linan från cykeln.

Vid montering av ny bromslina, kör först in ena ändan i spänncentrumets lindhål samt gör en knut och låt den därefter falla in i hålrummet. Montera därefter lina enligt *fig: Bromslina*. Lås linändan med låsbygeln. Se *fig: Bromsanordning* under avsnitt "Justering av bromslinans spänning".

OBS! I samband med byte av bromsband bör bromsbanan rengöras. Se avsnitt "Bromsbana".

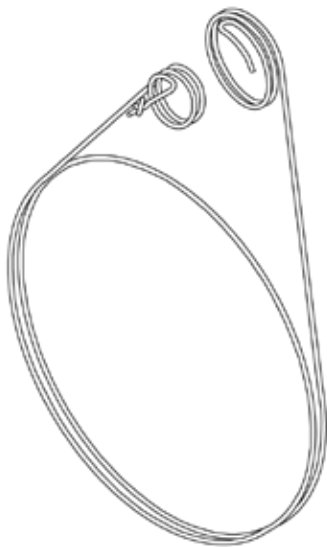


Fig: Bromslina

Justering av bromslinans spänning

Kontrollera först att bromslinan ligger rätt på bromsbanan. Se *fig: Bromslina* och *Bromsanordning*. Lägga därefter 4 kg i viktkorgen(4), se *fig: Bromsanordning*. Drag runt bromshjulet med handen. Korgen skall nu lyftas upp så att avståndet till bromshjulet är minst 40 mm och max 60 mm. Sker inte detta måste bromslinans längd justeras vid spänncentrum.

Lossa på låsbygeln(2) och justera längden på linan. Hänger korgen för lågt - sträck linan något alt. hänger korgen för högt - släpp något på linan. Vrid spänncentrum(3) ca ett kvarts varv samtidigt som linan är sträckt. Lås därefter bygeln på nytt och kontrollera att korgen höjer sig mellan 30 och 60 mm när hjulet dras runt.

För att ge rätt belastning kan korgen i princip hänga var som helst mellan bromshjulet och spänncentrumets raminfästning. Observera dock att spänncentrumets stopp ej får gå emot i sitt övre eller undre stoppläge med någon del. I så fall sätts självjusteringen ur spel och därmed kan rätt bromsmotstånd ej erhållas.

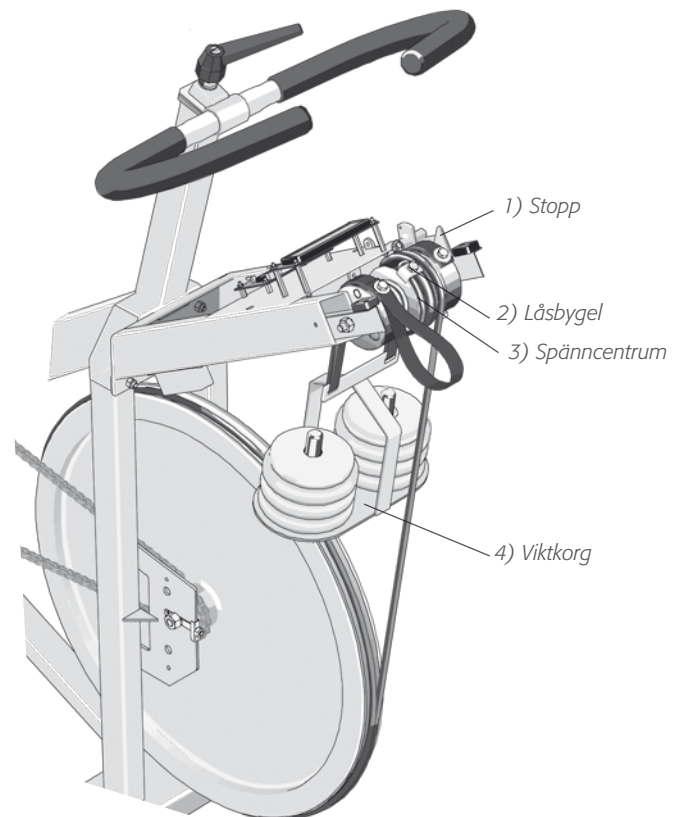


Fig: Bromsanordning

Bromsbana

Smutsbeläggning på bromslinan 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 skydd och ta av bromslinan enligt anvisningarna under avsnitt ”Byte bromslina”. 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 linan 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 ”Byte bromslina”.

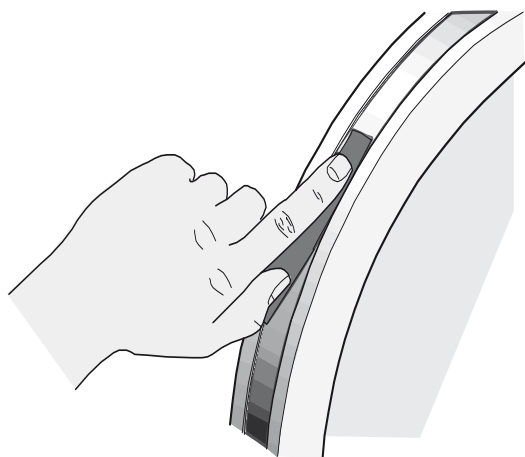


Fig: Bromsbana

Bromshjulsdragning

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.

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 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 axelmutterna. Nav och axel flyttas därefter framåt eller bakåt genom att lossa eller skruva åt kedjesträckarnas muttrar. Drag därefter fast muttrarna på navaxeln igen. Se *fig: Kedjustering*.

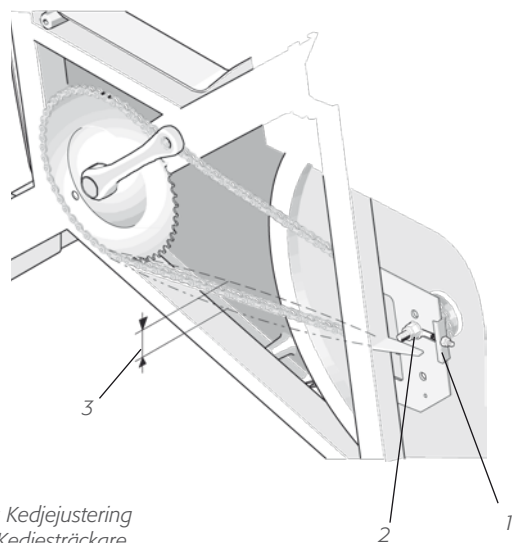


Fig: Kedjustering
1) Kedjesträckare
2) Hjulaxelmutter
3) Kedjespel

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.

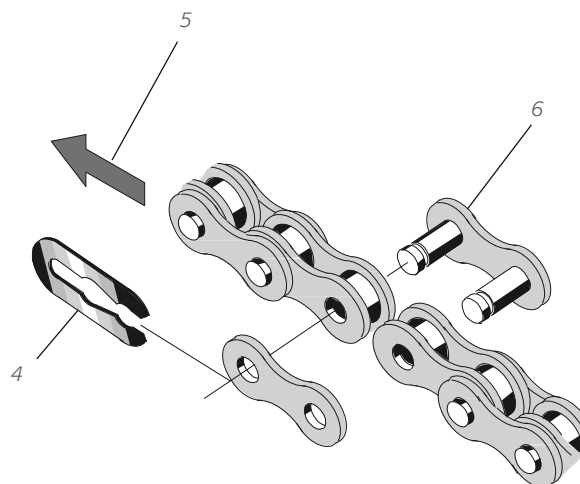


Fig: Kedjebyte
4) Låsbricka
5) Kedjans rörelseriktning
6) Kedjelås

Frigångskrans

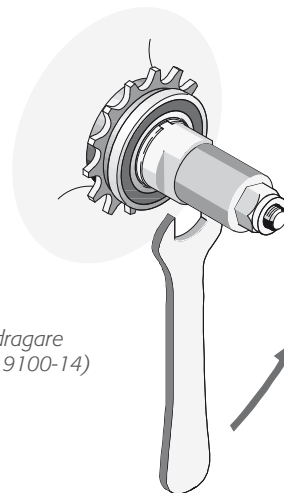
Vid byte av frigångskrans, demontera höger och vänster ramkåpa. Demontera kedja enligt avsnitt ”Kedja”.

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)*

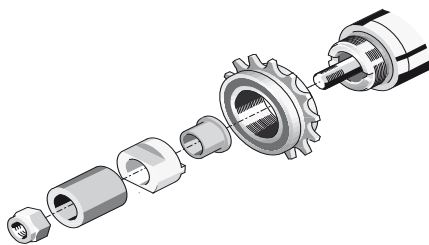


Fig: Navmontage



Fig: Smörjning

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:

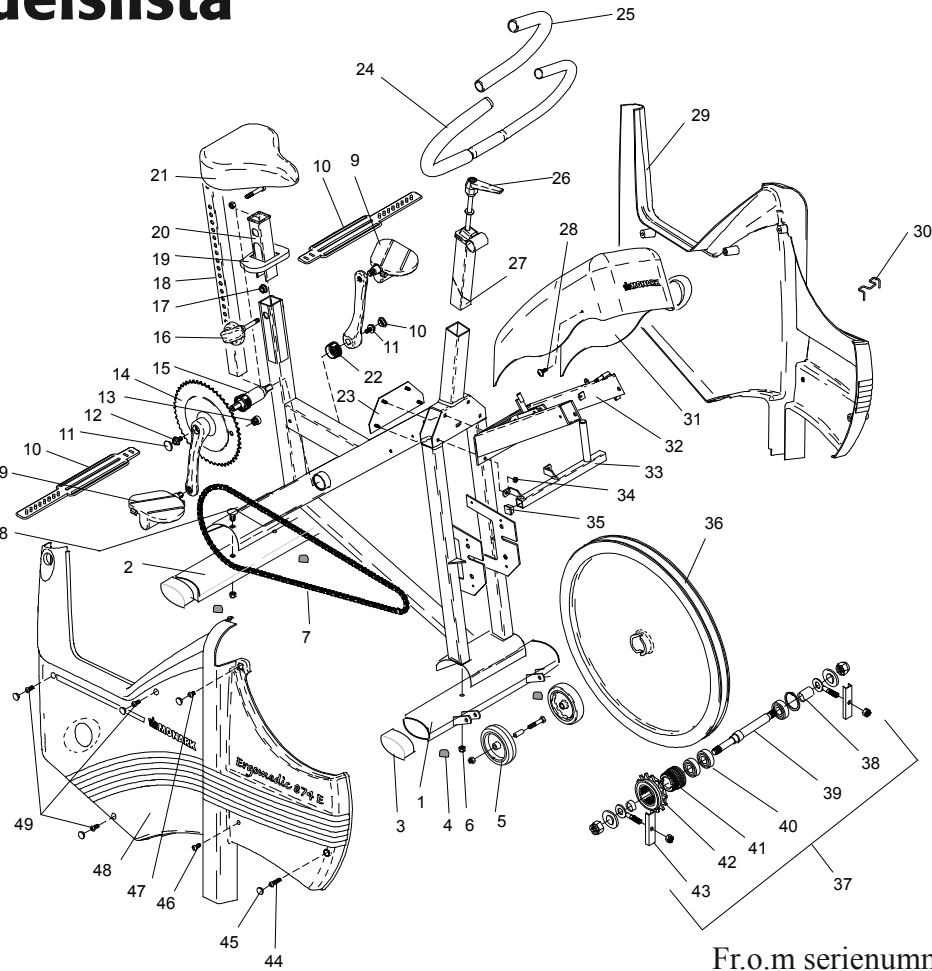
1. Värm upp ordentligt.
2. Cykla med tungt motstånd i 5-10 sekunder. Vila 45-60 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

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

Felsökning

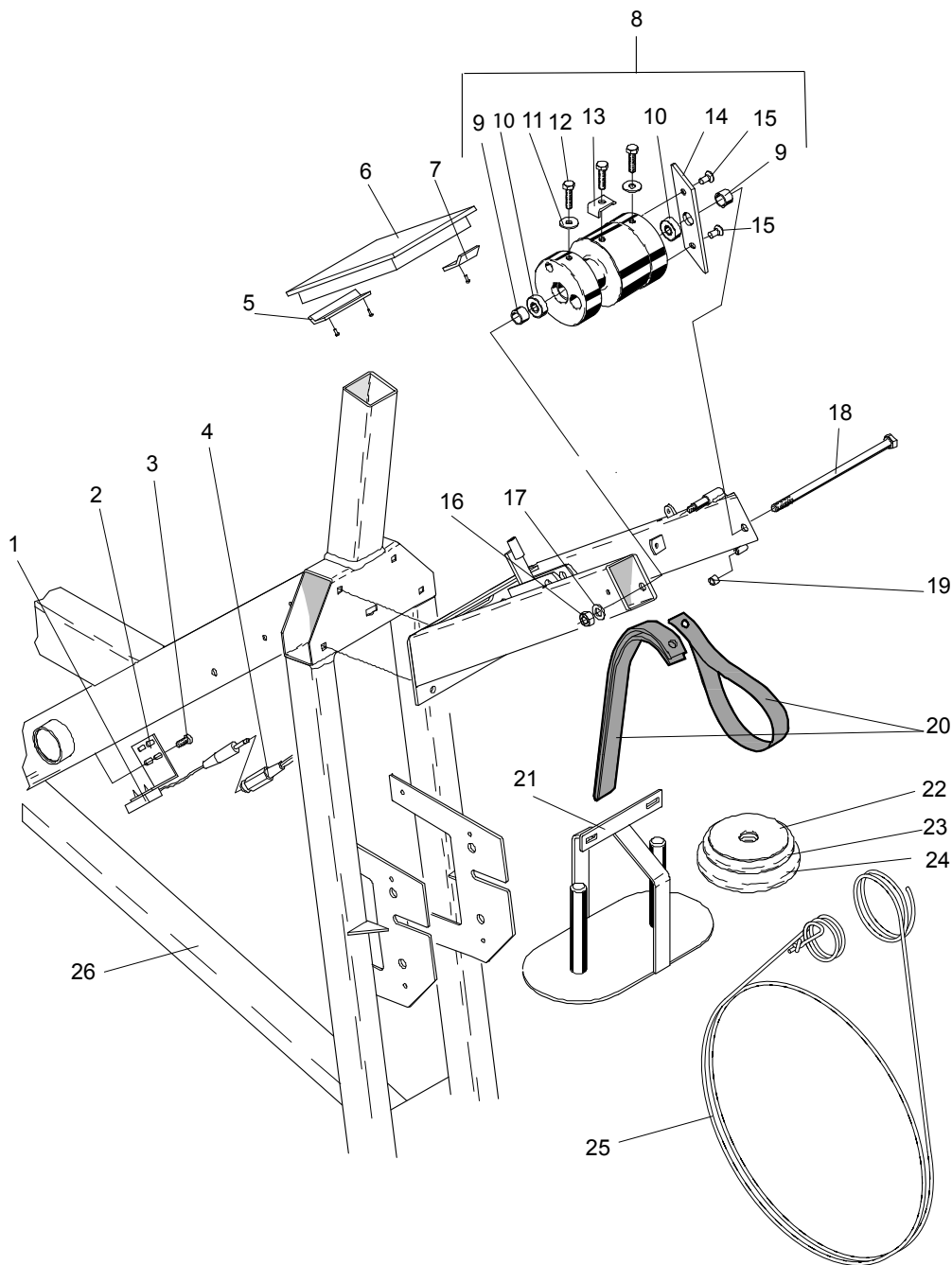
Symtom	Trolig orsak/åtgärd
Displayen fungerar inte	Kontrollera om batterierna är ok
Ingen pulsfrekvens visas	<p>Kontrollera att batteriet är ok på pulsbandet genom att fukta tummarna och klicka på elektroderna, ett svagt ljud skall då höras vid batteriluckan alt. att pulsvärden skall synas i displayen.</p> <p>Kontrollera att bältet sitter korrekt på testpersonen och att resåren är tillräckligt tight. 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.</p>
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 starkströmkablarna, 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.

Reservdelslista



Fr.o.m serienummer: WBK 265820 C

Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning
1	1	9301-15	Stödrör, främre	25	1	9126-72	-Handtag blå, par
2	1	9301-16	Stödrör, bakre	26	1	9100-180	-Låsvred
3	4	9328-51	Ändavslutning, stödrör, blå	27	1	9300-291	-Expanderkil
4	4	9328-26	Stödfot	28	2	5675-9	Skruv
5	1	9328-37	Transporthjul, (par) kompl.	29	1	9394-71	Ramkåpa, vänster
6	4	5845	Låsmutter M8	30	1	9384-45	Linstyrning
7	1	9300-55	Kedja 1/2 x 1/8", 116 l	31	1	9374-41	Instrumentkåpa
8	2	9300-12	Skruv MVBF M8x16 mm	32	1	9374-9	Belastningsram
9	1	9300-220	Pedal, par	33	1	9374-29	Vikthållare
10	1	9300-207	Rem för pedal, par	34	1	5843-9	Mutter M6
11	2	8523-2	Plastknopp	35	1	9302-28	Plast plugg
12	2	8523-115	Skruv M6S 8.8 M8 x 20 FZB	36	1	9300-3	Bromshjul
13	1	9326-164	Magnet	37	1	9300-24	Bromshjulsupphängning kompl
14	1	9300-430	Vevsats komplett	38	1	9322-117	-Distanshylsa, 23 mm
15	1	8966-175	Kasettvevlager	39	1	9300-118	-Navaxel
16	1	9300-122	Låsratt	40	3	91001-6	-Kullager 6001 - 2z
17	2	9300-134	Tryckbricka kompl. m O-ring	41	1	9106-14	-Anslutning
18	1	9300-138	Sadelstolpe	42	1	9106-13	-Frikrans
19	1	9300-123	Toppkåpa	43	1	9000-12	-Kedjesträckare (par)
20	1	9300-115	Sadelrörsbussning	44	1	5683	Skruv M5x75 mm
21	1	4994-5	Sadel	45	10	9306-12	Plast plugg
	1	9300-114	-Sadelklamma	46	2	5673-9	Skruv M5x12 mm
22	1	8966-176	Adapter t. Shimanoevlager	47	1	5681	Skruv M5
23	1	9374-60	Fästplåt för belastningsram	48	1	9374-70	Ramkåpa, höger
24	1	9300-280	Styre kompl. m styrstam	49	3	5671-19	Skruv M5x20 mm



Fr.o.m serienummer: WBK 265820 C

Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning	Pos.	Ant.	Art.nr.	Beskrivning
1	1	9326-162	Sensor	15	2	14379	-Skruv M6x16 mm
2	1	9326-166	Sensorfäste	16	1	5844	Mutter M8
3	2	9326-59	Skruv	17	1	5864	Bricka M8
4	1	9326-263	Kabel	18	1	14374	Skruv M8x160 mm
5	1	9374-172	Fästbleck	19	1	9374-12	Dämpare
6	1	9374-170	Digitalmätare	20	1	9324-26	Upphängningsrem
7	1	9374-171	Fäste	21	1	9374-29	Viktkorg, 1 kg
8	1	9374-20	Spenncentrum komplett	22	4	9102-30	Vikt, 0,1kg
9	2	9127-37	-Distanshylsa	23	1	9102-27	Vikt, 0,5kg
10	2	19088-6	-Kullager, 608 2Z	24	4	9102-26	Vikt, 1kg
11	2	5862	-Bricka	25	1	9384-47	Bromslina komplett
12	3	14323-9	-Skruv M6x16 mm	26	1	9301-5	Ram
13	1	9324-70	-Låsbricka		1	9339-98	Bröstbälte
14	1	9374-21	-Lägesstopp		1	9300-365	PC program

Anteckningar:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

