TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



RWX 3000

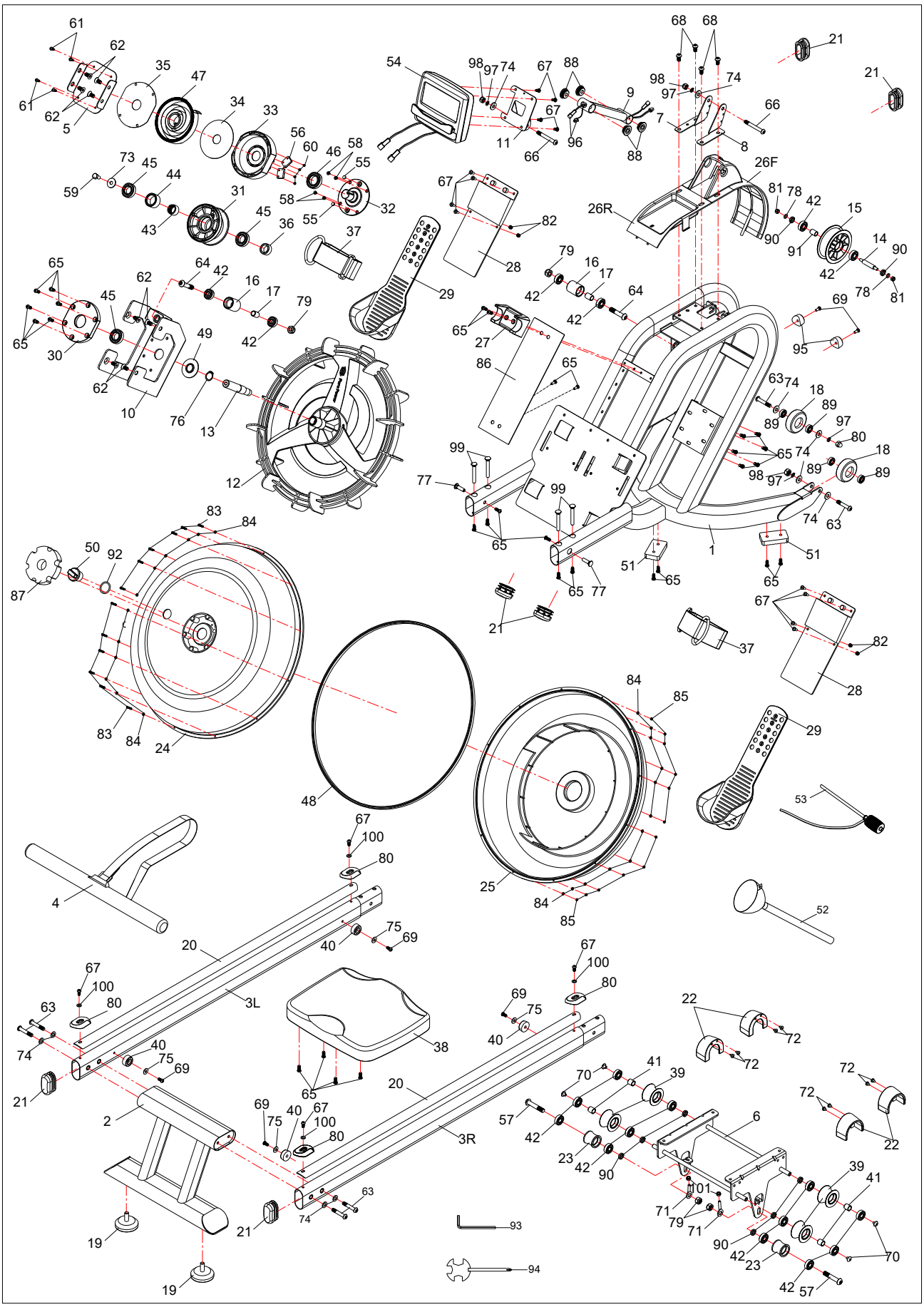
Cod : GRLDTOORXRWX3000

Rev : 01

Ed : 03/19

CE

VUE ÉCLATÉE


61 62 35 47 34 33 56 60 46 58 55 32 5 61 62
54 98 97 74 67 88 9 67 11 66 96 88
68 68 21 21 98 97 74 66 7 8
73 45 44 59 43 31 45 36 58 55 37
67 82 28 29
26F 26R 81 78 42 15 90 91 42 14 90 78 81
65 62 64 42 16 17 79 42 45 30 65 62 49 10 76 13 12
79 16 17 42 64 42 65 27 86 65
69 95
63 74 18 89 89 97 80 65 74 18 89 98 97 89
99 77 99 65 65 77 51 65 1 51 65 74 63
21 37 67 82 28
83 84 50 92 87 83 84 24
48 84 85 25 84 85 29 53 52
4 67 100 80 75 69 40 20 3L
67 100 80 63 74 40 75 69 21 2 38 65
69 75 40 67 100 80 20 3R 21 74 63 19 19
67 100 80 69 75 40 22 72 72
70 41 39 57 42 23 42 90 6 72 22
39 41 101 71 79 71 90 42 23 70 42 57
93 94

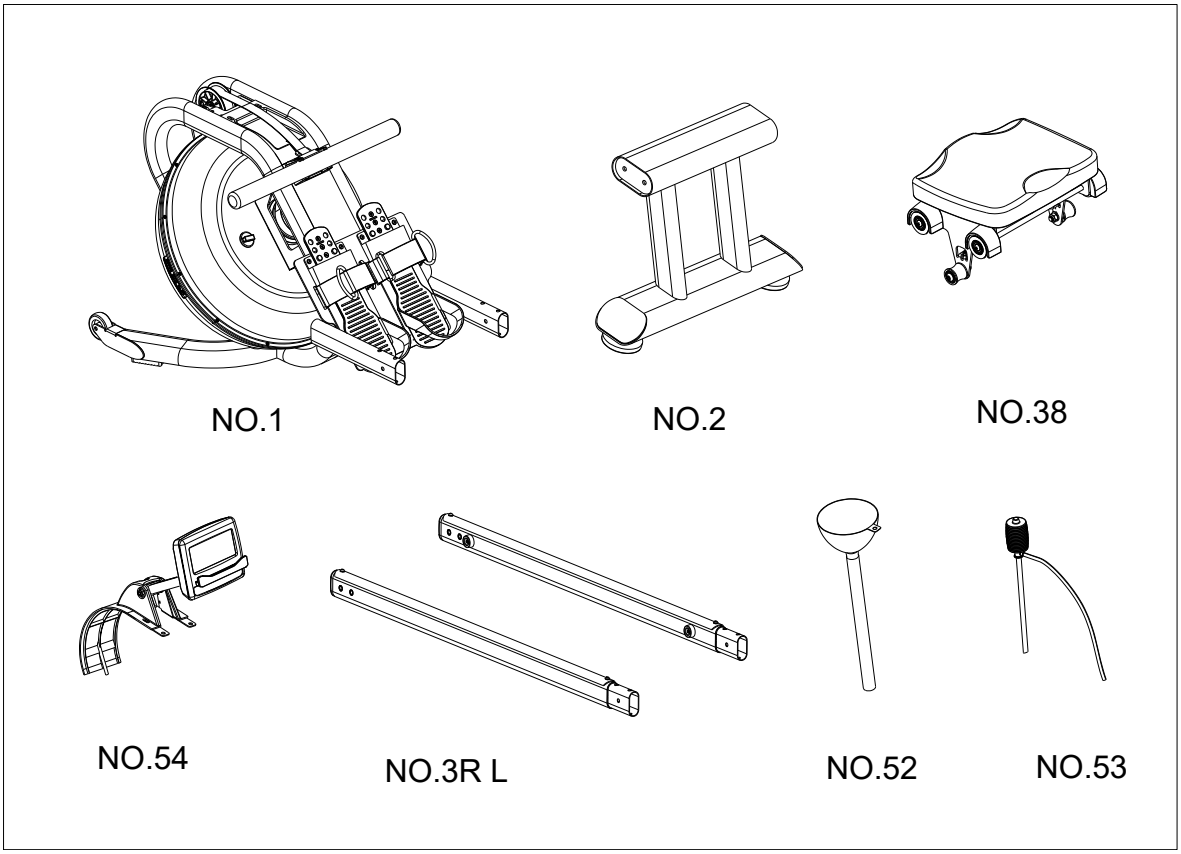
PARTS LIST

No.	Description	Spec.	QTY
1	Main Frame		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Slide Rail R/L		2
4	Handlebar		1
5	Spring Fixed Plate		1
6	Seat Carriage	SPHC,T=4.0	1
7	Sensor Stand L	SPHC,T=2.0	1
8	Sensor Stand R	SPHC,T=2.0	1
9	Support for Computer		1
10	Tank Plate		1
11	Support Plate		1
12	Impeller		1
13	Impeller Shaft	40Gr	1
14	Mesh Belt Wheel Shaft	Ø10*64*M6	1
15	Belt Wheel	POM，Black	1
16	Guide Roller	POM，Black	2
17	Spacer for Guide Roller	Φ14*1.5*19	2
18	Moving Wheel	PU，Black	2
19	Adjustable Knob	PP，Black	2
20	Aluminum Plate		2
21	Oval Endcap	PP，Black	6
22	Cover for Roller	PP,Black	4
23	Lower Roller for Rail	PU，Black	2
24	Upper Tank	PC	1
25	Lower Tank	PC	1
26	Decorate Cover F/R	HIPS,Black	1
27	Handlebar Seat	TPR,Black	1
28	Lower Pedal	PP，Black	2
29	Upper Pedal	PP，Black	2
30	Bearing Seat	POM，Black	1
31	Mesh Belt Wheel	POM，Black	1
32	Axle for Volute Spring	POM，Black	1
33	Base of Volute Spring	POM，Black	1
34	PC Board	PC	1
35	Outer PC Board	PC	1
36	Spacer for mesh belt wheel	Ø25* Ø20*13	1
37	Pedal Strap	Nylon，Black	2
38	Seat	PU，Black	1
39	Seat Roller	PU，Black	4
40	Stopper	PVC,Black	4
41	Spacer for Roller	¢14*1.5*14	4

No.	Description	Spec.	QTY
50	Fill Plug	Rubber，Black	1
51	Skid Pad	Rubber，Black	2
52	Funnel		1
53	Pumping Siphon		1
54	Computer		1
55	Magnet	Ø10*5	2
56	Sensor Wire	Square	1
57	Bolt	M10*55	2
58	Flat head Screw	ST5.0*12	4
59	hexagon head Screw	M8*15	1
60	Screw	ST3*6	4
61	Screw	ST4.2*19	4
62	Flat head Screw	M8*15	8
63	Bolt	M8*45	8
64	Bolt	M10*50	2
65	Screw	M6*15	30
66	Bolt	M8*65	2
67	Screw	M5*15	16
68	Screw	M8*15	4
69	Crosshead Screw	M6*15	6
70	Screw	M6*10	4
71	Adjusting Screw	M6*30	2
72	Screw	ST4*16	8
73	Washer	OD24*ID8.5*2.0	1
74	Washer	OD20*ID8.5*1.5	10
75	Washer	OD18*ID6.5*T1.5	4
76	C Clip	¢20	1
77	Carriage Bolts	M8*27	2
78	Washer	OD13*ID6.5*T1.5	2
79	Nylon Nut	M10	4
80	Aluminum Plate Cover		4
81	Nylon Nut	M6	2
82	Nylon Nut	M5	4
83	Screw	M3*20	12
84	Washer	OD7*ID3.2*1.0	24
85	Nylon Nut	M3	12
86	Main Frame Plate		1
87	Foam Spacer	White	1
88	Plastic Bushing	PP，Black	4
89	Bearing	608ZZ	4
90	Spacer for Seat Roller	¢16*¢10.2*4	8

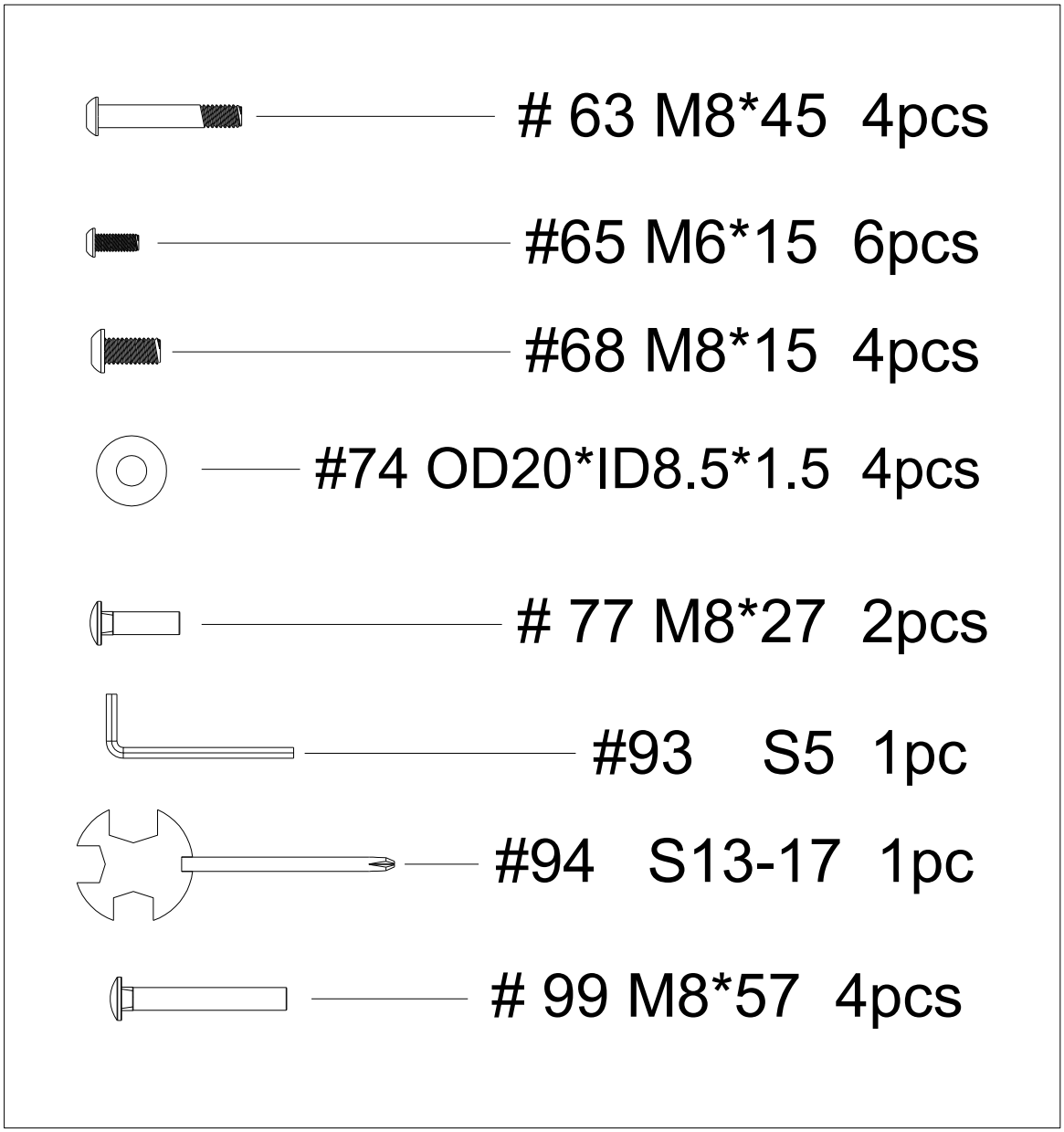
42	Bearing	6000ZZ	18		91	Spacer for Belt Wheel	OD16*ID10.2*16	1
43	One-way Bearing	HF2016	1		92	O Shape Ring	Rubber，Black	1
44	Bushing for One-way Bearing	¢35*¢26*18	1		93	Allen Wrench	S5	1
45	Bearing	61904ZZ	3		94	Spanner	13#-17#	1
46	Bearing	61905ZZ	1		95	Storage Pad	PVC，Black	2
47	Volute Spring	5M	1		96	Connection Wire		2
48	Rubber Sealing Ring	Rubber，Yellow	1		97	Spring Washer	OD12*ID8.5*T2.0	4
49	Impeller Shaft Seal	Rubber，Black	1		98	Acon Nut	M8	4
					99	Carriage Bolts	M8*57	4
					100	Washer	OD10*ID5.2*1.5	4
					101	Nut	M6	2

LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE



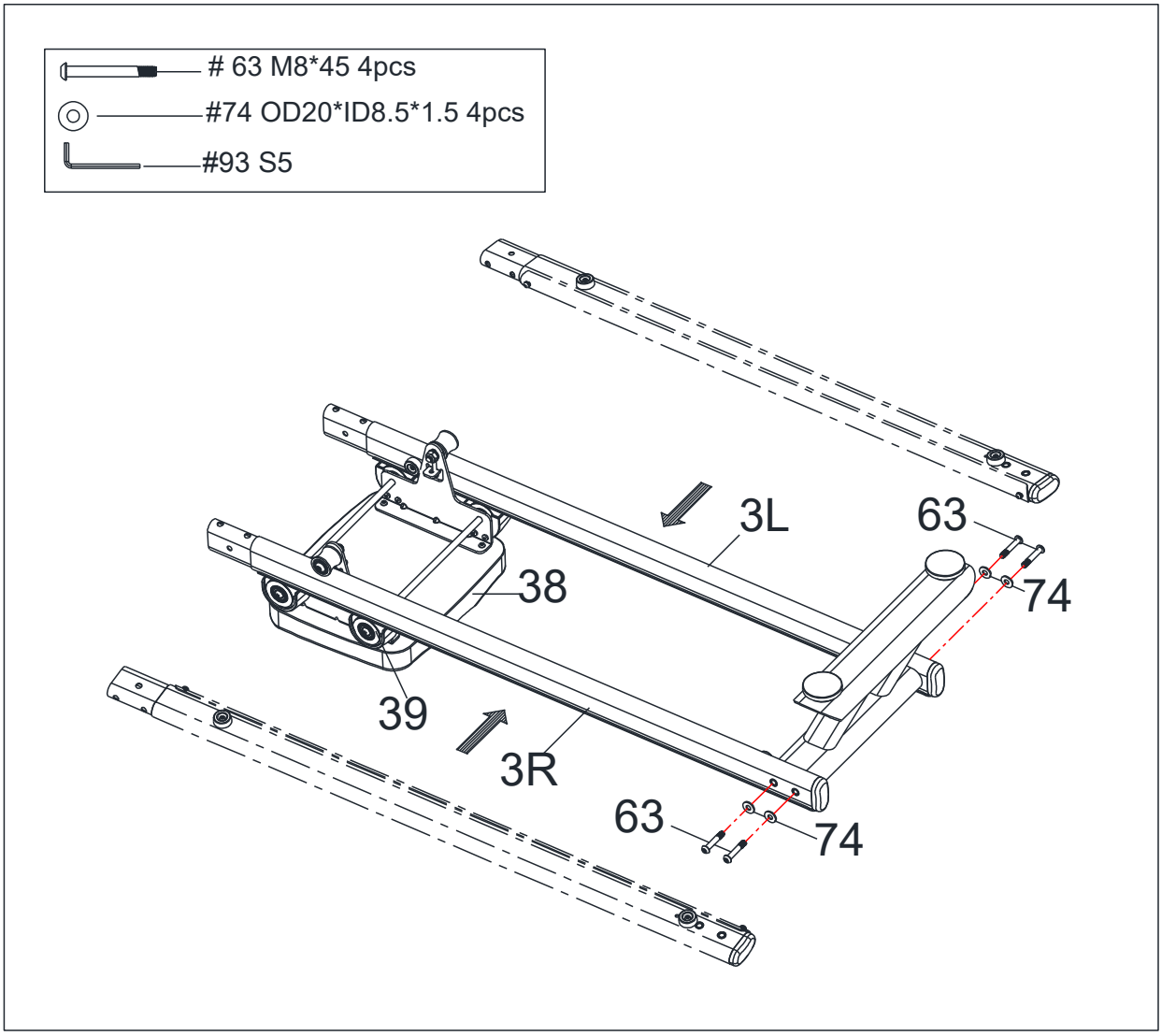
N° PIÈCE	DESCRIPTION	Q.TÉ
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur arrière	1
3	Rail coulissant	2
38	Ensemble du siège	1
54	Ensemble de l’ordinateur	1
52	Entonnoir	1
53	Siphon de pompage	1

LISTE DE COLISAGE DES PIÈCES DE QUINCAILLERIE



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

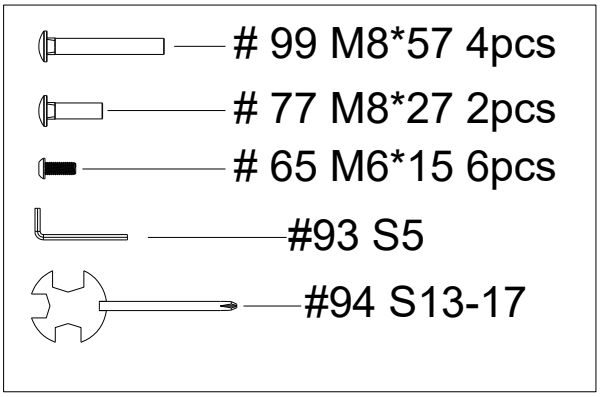
NOTE : Nous recommandons l'intervention de 2 personnes pour l'assemblage du produit.

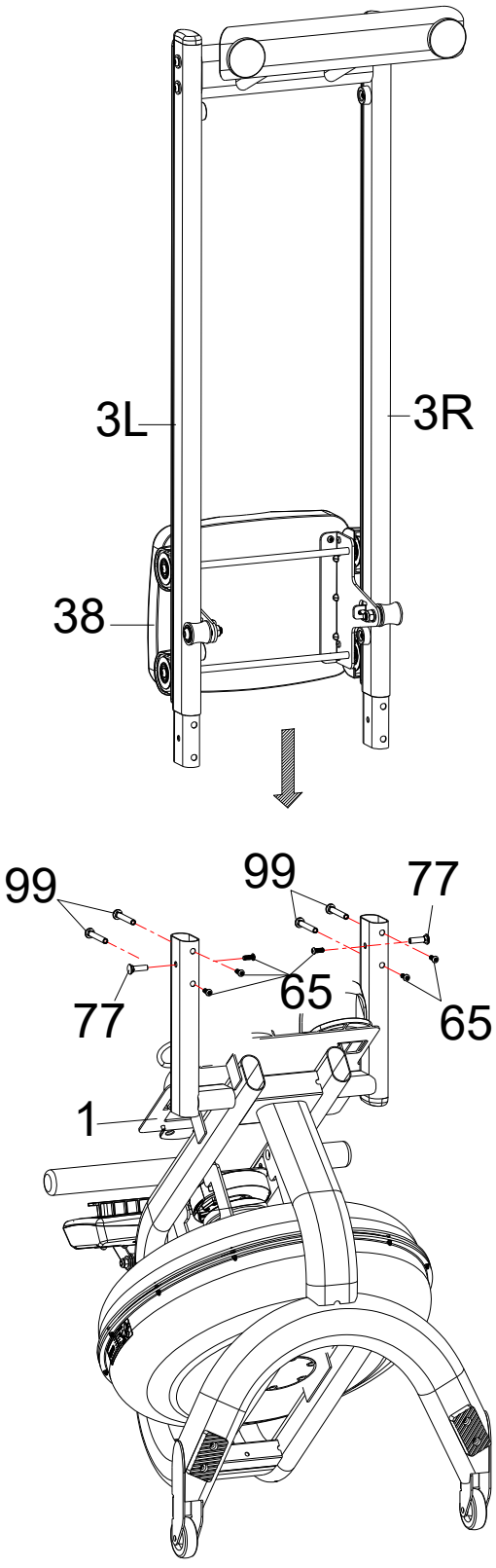


ÉTAPE 1 :

Retourner le rail coulissant (#3L/R) comme le montre l'illustration ci-dessous, placer le rail sur le galet (#39) puis tourner dans le sens des flèches, en s'assurant que la plaque en aluminium touche le galet.

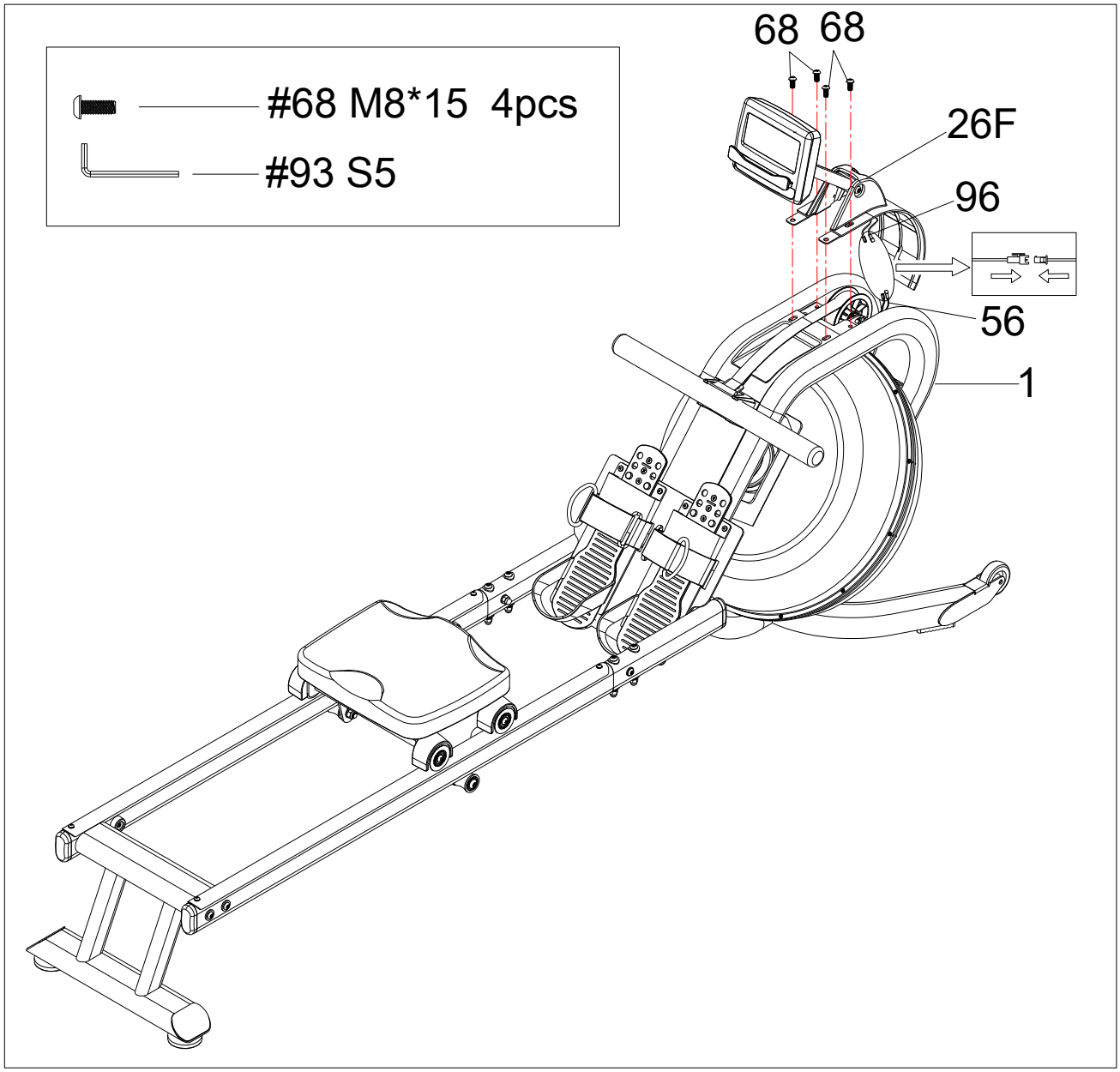
Fixer le stabilisateur arrière (#2) au rail coulissant (#3L/R), serrer avec 4 rondelles (#74) et 4 vis (#63).





ÉTAPE 2 :

Fixer le rail coulissant (#3L/R) au cadre principal (#1), serrer avec 4 vis (#99) et 2 vis (#77) et 6 vis (#65)

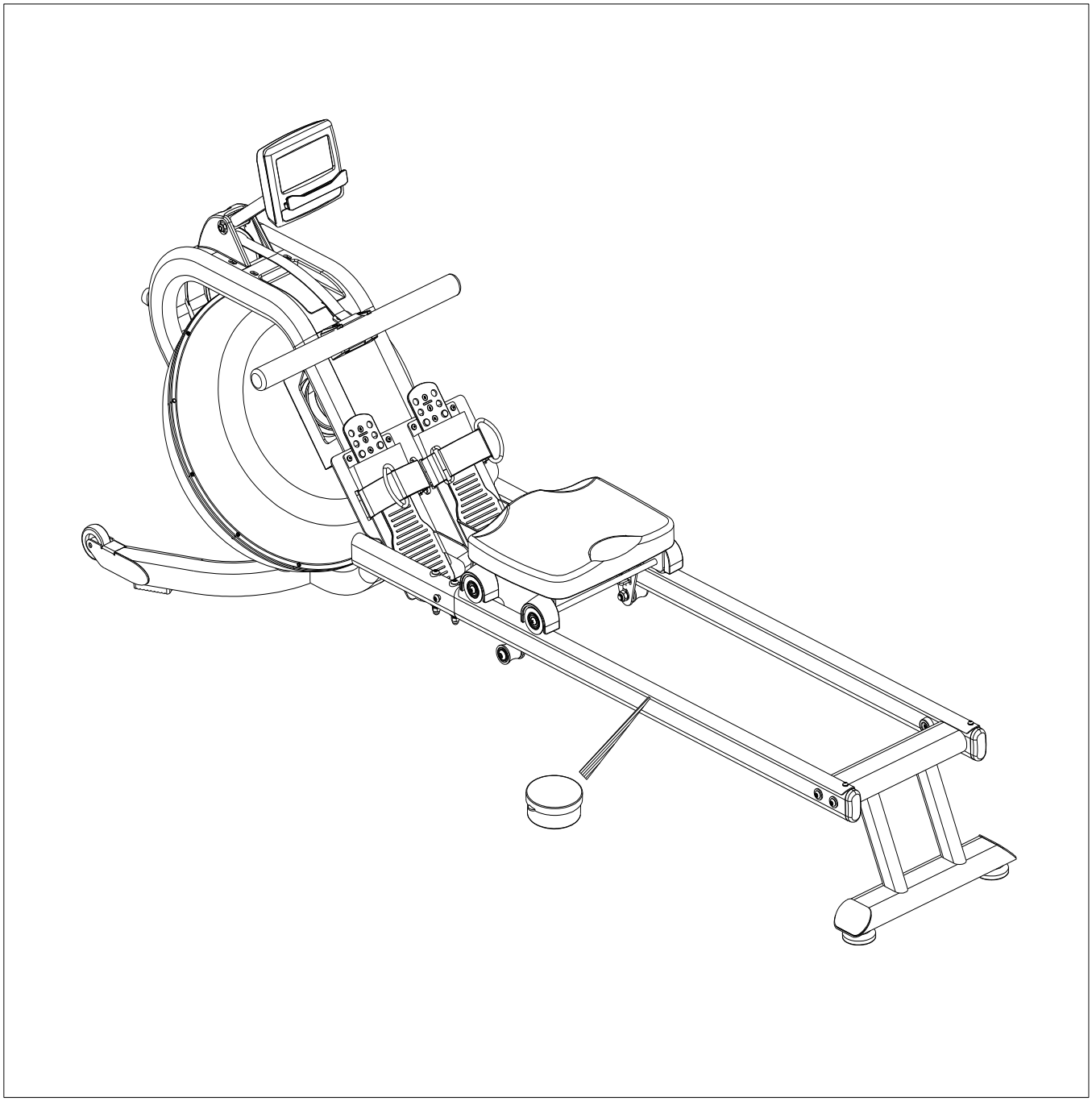


ÉTAPE 3 :

Connecter le câble de raccordement (#96) au câble du capteur (#56).

Connecter le couvercle décoratif (#26) dans l'orifice du cadre principal (#1).

Monter l'ensemble de l'ordinateur sur le cadre principal, serrer avec 4 vis (#68).



ÉTAPE 4 :

- Appliquer une petite quantité d'huile lubrifiante fournie sur une serviette en papier ou un chiffon propre. Étaler une fiche couche d'huile le long du rail de façon homogène, à l'endroit où les galets se déplacent. Essuyer ensuite l'excédent d'huile.
- Appliquer de l'huile tous les mois ou dès que nécessaire.

COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

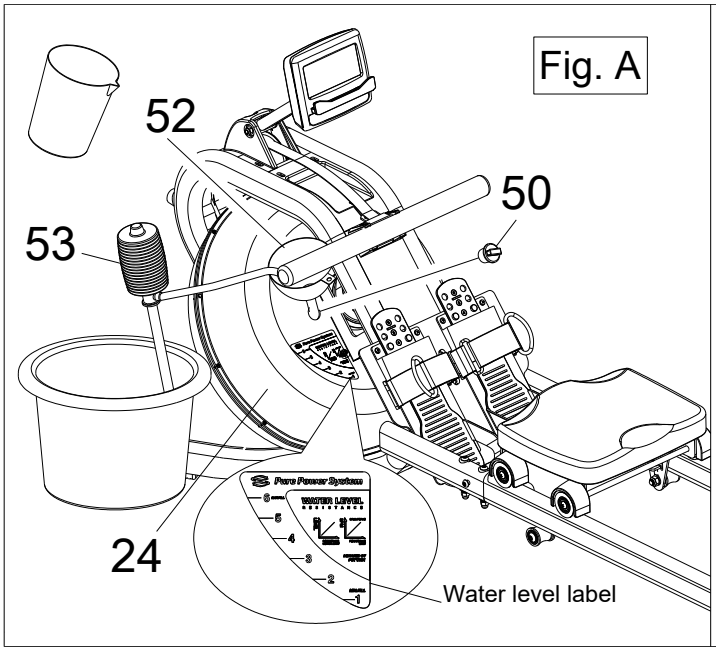
1. Retirer le bouchon de remplissage (#50) du réservoir supérieur (#24).
2. Pour remplir le réservoir d'eau, se reporter à la Fig. A. Insérer l'entonnoir (#52) dans le réservoir, puis utiliser une coupelle ou le siphon de pompage (#53) et un seau pour remplir le réservoir. Utiliser la jauge de niveau d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau souhaité dans le réservoir.
3. Pour vider le réservoir, se reporter à la Fig. B. Placer un seau à côté du rameur et utiliser le siphon de pompage (#53) pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Insérer le bouchon de remplissage (#50) dans le réservoir supérieur. Essuyer l'excédent d'eau du cadre.

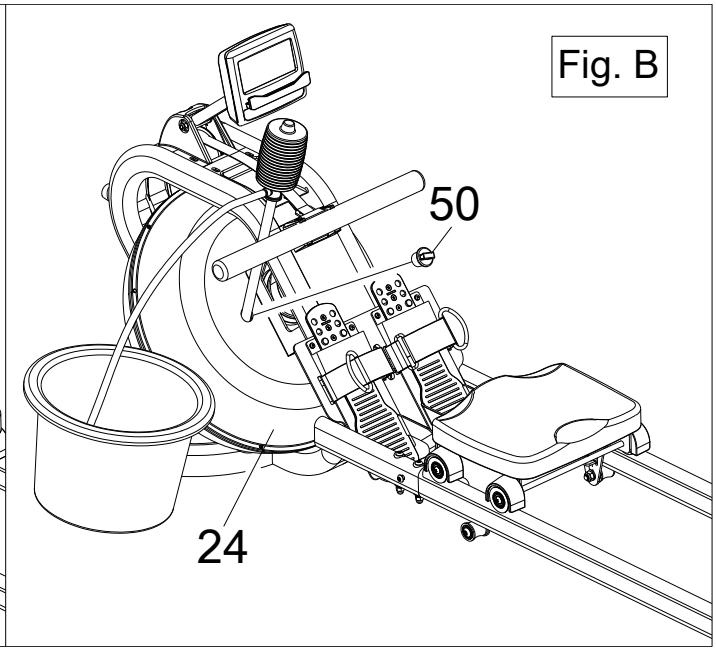
REMARQUE :

- Remplir le réservoir uniquement avec de l'eau du robinet. Ajouter 1 pastille de purification d'eau (1 paquet est inclus). Ne jamais utiliser de chlore pour piscine ou d'eau de Javel. Cela va endommager le réservoir et annuler la garantie.
- Ajouter une pastille de purification d'eau tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau reste trouble, remplacer l'eau dans le réservoir.
- L'eau du réservoir ne convient pas à la consommation. Éliminer l'eau après l'avoir pompée hors du réservoir.

NIVEAU D'EAU

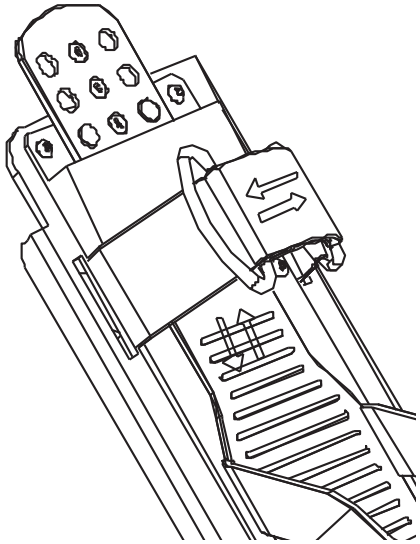
- Cf. Fig. A. La jauge de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir. Le niveau de remplissage max. est de 6. Ne jamais remplir au-delà de cette limite. Le remplissage du réservoir au-delà de cette limite annulera la garantie.
- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Un niveau d'eau 1 correspond à la résistance la plus faible. Le niveau 6 correspond à la résistance la plus élevée.





GUIDE DE RÉGLAGE

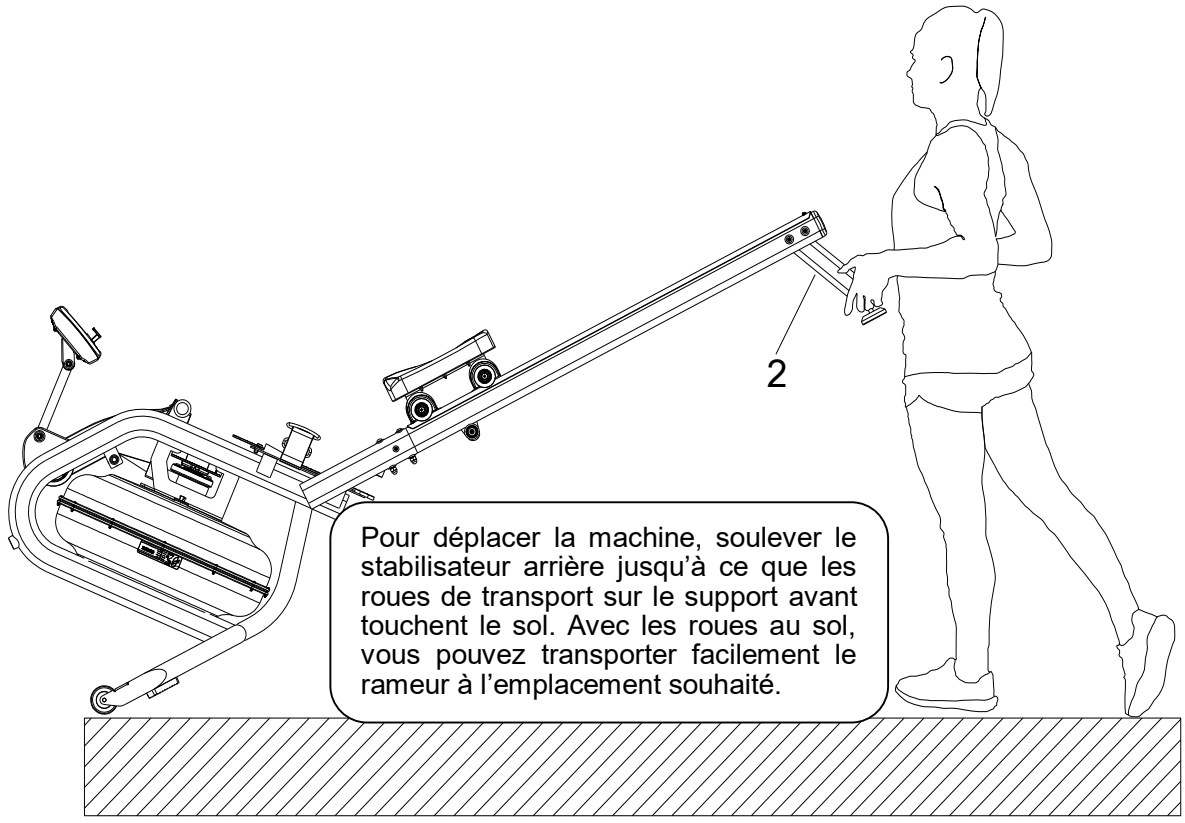
❖ RÉGLAGE DES PÉDALES



La sangle de pédale est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.
Pour ajuster la sangle de la pédale, retirer l'extrémité velcro du côté maillé en le tirant vers le haut et vers la gauche.
Une fois que vous l'avez retirée, vous pouvez augmenter l'ouverture de la sangle de pédale en tirant l'extrémité du maillage vers le haut et vers la droite.

Pour serrer, placer l'extrémité velcro de la sangle de pédale vers le haut et à droite, puis vers le bas pour la fixer sur le côté maillé de la sangle.

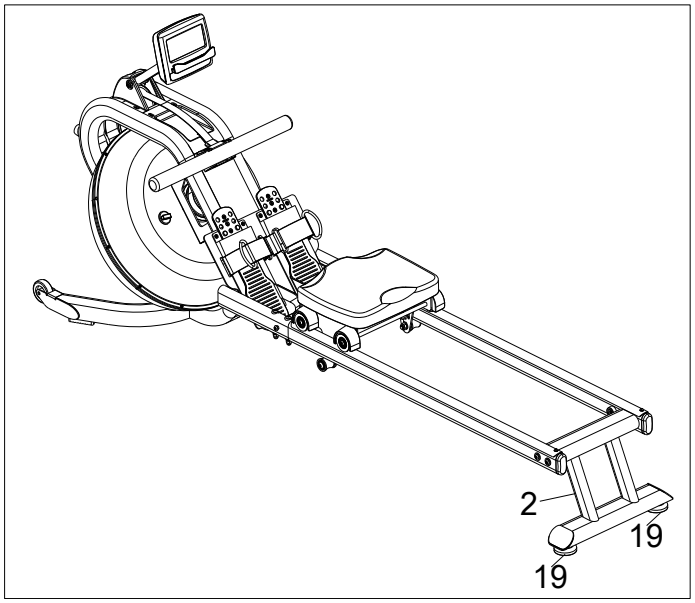
❖ DÉPLACEMENT DE LA MACHINE



Pour déplacer la machine, soulever le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues de transport sur le support avant touchent le sol. Avec les roues au sol, vous pouvez transporter facilement le rameur à l'emplacement souhaité.

❖ RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

Ajuster le bouton réglable (#19) de la machine si la machine se retrouve déséquilibrée pendant l'utilisation.



INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ORDINATEUR



Mise sous tension

L'écran LCD entier s'affichera 2 secondes après l'installation des batteries. Appuyer sur  pour saisir l'intensité de l'entraînement, en sélectionnant un mode entre L1 et L6 (le mode par défaut est L6) puis appuyer sur Enter [Entrée] pour confirmer et passer en mode standby.

Boutons de fonction :

RECOVERY [RÉCUPÉRATION] : Appuyer sur ce bouton afin de tester la récupération de la pulsation pendant 60 secondes, l'ordinateur obtenir l'entrée du signal de pulsation.

RESET [RÉINITIALISATION] : 1、Appuyer pour reprendre la valeur préconfigurée dans le mode de configuration du paramètre, Appuyer à nouveau pour revenir à la sélection du programme.

2、Appuyer dessus pour revenir en mode standby pendant l'arrêt.

3、Tenez appuyé pendant 2 secondes, l'ordinateur se réinitialisera.

START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] : DÉMARRER/ARRÊTER l'entraînement.

ENTER [ENTRÉE] : 1、Confirmer la sélection du programme.

2、Confirmer la configuration du paramètre et saisir la configuration du paramètre suivant.

3、Appuyer dessus pour commuter la valeur de la fonction à afficher pendant l'entraînement.



1、Augmenter le paramètre de configuration

2、Sélectionner le PROGRAMME (QUICK START [DÉMARRAGE RAPIDE]、STANDARD 、TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE]、TARGET INTERVAL [INTERVALLE CIBLE]、CUSTOM [PERSONNALISATION]、RACE [COMPÉTITION])



1、Diminuer le paramètre de configuration.

2、Sélectionner le PROGRAMME (QUICK START [DÉMARRAGE RAPIDE]、STANDARD、

TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE]、TARGET INTERVAL [INTERVALLE CIBLE]、CUSTOM [PERSONNALISATION]、RACE [COMPÉTITION])

Remarque : Appuyer sur  pour afficher la valeur de la fonction dans la fenêtre du grand écran au milieu.

	Défaut	Augmentation Diminution	Plage de réglage	Plage d'affichage
TIME [TEMPS]	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCE	0	±100	0~99 900	0~99 999
STROKES [COURSES]	0	±10	0~99 990	0~99 999
CALORIES	0	±10	0~9 990	0~9 999

Remarque : TIME [TEMPS] et DISTANCE ne peuvent pas être réglés ensemble, mais un à la fois.

FONCTION D'AFFICHAGE

TIME [TEMPS] : Affichage du temps d'entraînement.

TIME/500M [TEMPS/500M] : Le temps moyen sur 500 mètres sera automatiquement affiché et mis à jour en permanence.

SPM : Nombre de courses par minute.

DISTANCE : Affichage de la distance d'entraînement.

STROKES [COURSES] : Affichage du nombre de courses actuel.

TOTAL STROKES [COURSES TOTALES] : Accumulation des courses totales.

CALORIES : Affichage de la consommation de calories.

PULSE [PULSATIONS] : Affichage de la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'entraînement.

DRAG FORCE [FORCE D'ENTRAÎNEMENT] : Affichage de la force d'entraînement actuelle.

WATT : Affichage des watt actuels.

A+ : Affichage de la valeur moyenne de fonction du temps, des calories, des watt et des pulsations.

Fonctionnement :

DÉMARRAGE RAPIDE : Appuyer sur  pour sélectionner le démarrage rapide puis appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement.

1-1、 Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour commuter la valeur de la fonction à afficher dans le grand écran au milieu pendant l'entraînement.

1-2、Le programme établit le profil avec 16 colonnes, chacune étant égale à 100 mètres.

STANDARD : Appuyer sur pour choisir STANDARD puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder à la sélection des cinq modes d'entraînement : 2000m 、5000m 、10000m、30:00、500m/1:00. Appuyer ensuite sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement. La valeur de fonction préconfigurée sera décomptée, contrairement aux autres valeurs de fonction. L'appui sur RESET [RÉINITIALISATION] fait revenir au mode standby quand le compte à rebours de la valeur de fonction préconfigurée atteint zéro.

TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE] : Appuyer sur pour choisir TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder aux quatre configurations individuelles : Single Time [Temps seul]、Single Distance [Distance seule]、Single Calories [Calories seules]、Single THR [THR seul].

A Single Time [Temps seul] : Permet de préconfigurer le temps uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

B Single Distance [Distance seule] : Permet de préconfigurer la distance uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

C Single Calories [Calories seules] : Permet de préconfigurer les calories uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

D Single T.H.R [T.H.R seul] : Permet de préconfigurer la fréquence cardiaque cible de 90 à 200 Bpm uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

L'émission des deux bips signifie que la fréquence cardiaque a dépassé le THR.

TARGET INTERVALS [INTERVALLES CIBLE] : Appuyer sur pour choisir TARGET INTERVAL [INTERVALLE CIBLE] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder aux trois configurations des intervalles : Intervals Time [Temps d'intervalle]、Intervals Distance [Distance d'intervalle]、Intervals variable [Variable d'intervalle].

A、Intervals Time [Temps d'intervalle] : Appuyer sur  pour configurer le temps d'entraînement, puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et régler le REST TIME [TEMPS DE REPOS]. Appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

B、Intervals Distance [Distance d'intervalle] : Appuyer sur  pour configurer la distance d'entraînement, puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et régler le REST TIME [TEMPS DE REPOS]. Appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

C、Intervals Variable [Variable d'intervalle] : Appuyer sur  pour configurer le temps d'entraînement, puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et régler la distance d'entraînement. Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et configurer le REST TIME [TEMPS DE REPOS], puis sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

PERSONNALISATION : Appuyer sur pour choisir CUSTOM [PERSONNALISATION] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder aux quatre modes de personnalisation, soit V :30/:30R、V1:00/1:00R…7、V2000m/3:00R…4、V1:40/:20R…9

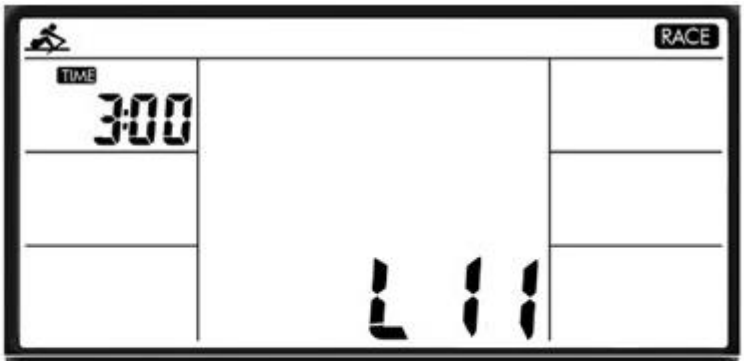
A、V :30/:30R: Entraînement 30 secondes, Repos 30 secondes.
B、V1:00/1:00R…7: Entraînement une minute, Repos une minute, Répéter 7 fois.
C、V2000m/3:00R…4: Entraînement 2 000 m，Repos trois minutes, Répéter 4 fois.
D、V1:40/:20R…9: Entraînement une minute quarante secondes, m，Repos 20 secondes, Répéter 9 fois.

RACE [COMPÉTITION] : Appuyer sur pour choisir RACE [COMPÉTITION] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer, ensuite appuyer sur  pour sélectionner L1~L15.

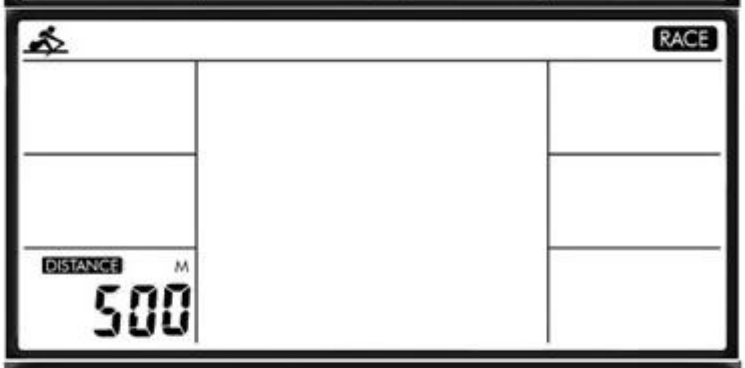
Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder à la configuration de la DISTANCE. La DISTANCE se met à clignoter, appuyer alors sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler. Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour ARRÊTER le mode puis sur START [DÉMARRER] pour s'entraîner.
La matrice de points affichera le graphique PC et U pour la compétition.
Une fois que le PC ou l'Utilisateur a atteint le terme de l'entraînement, l'ordinateur s'arrête.
Fenêtre TIME [TEMPS] : on peut appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de TIME et TIME/500M A+、Fenêtre SPM : on peut appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de SPM et SPM A+ 、DISTANCE affiche la distance d'entraînement、Fenêtre TOTAL STROKES [COURSES TOTALES] appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de STROKES [COURSES] et TOTAL STROKES [COURSES TOTALES]、Fenêtre CALORIES appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de CALORIES et WATT A+、Fenêtre PULSE [PULSATIONS], elle affiche PULSE A+ [PULSATIONS A+], La matrice de points affichera PC WIN [PC VAINQUEUR] ou USER WIN [UTILISATEUR VAINQUEUR].
Remarque : 1、Le programme RACE [COMPÉTITION] permet uniquement de configurer la DISTANCE, le paramètre TIME/500M [TEMPS/500M] est inchangeable, TIME/500M [TEMPS/500M] pour L1-L15 est comme le montre le tableau ci-dessous.

L1	8:00		L6	5:30		L11	3:00
L2	7:30		L7	5:00		L12	2:30
L3	7:00		L8	4:30		L13	2:00
L4	6:30		L9	4:00		L14	1:30
L5	6:00		L10	3:30		L15	1:00

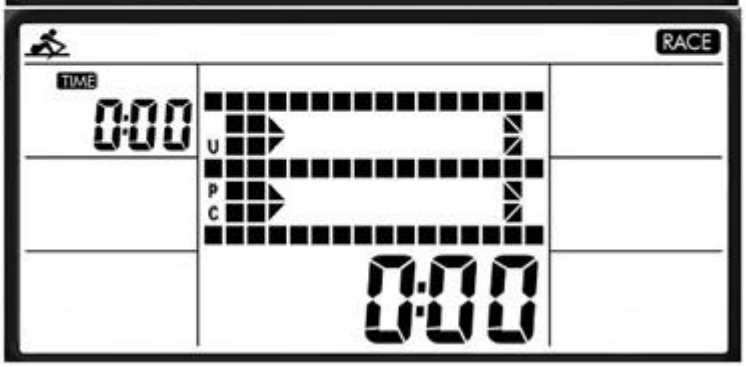
RACE
PROGRAM



DIST
PROGRAM



EXCERCISE
iNTERFACE



Garlando

GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it