TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



CHRONO LINE

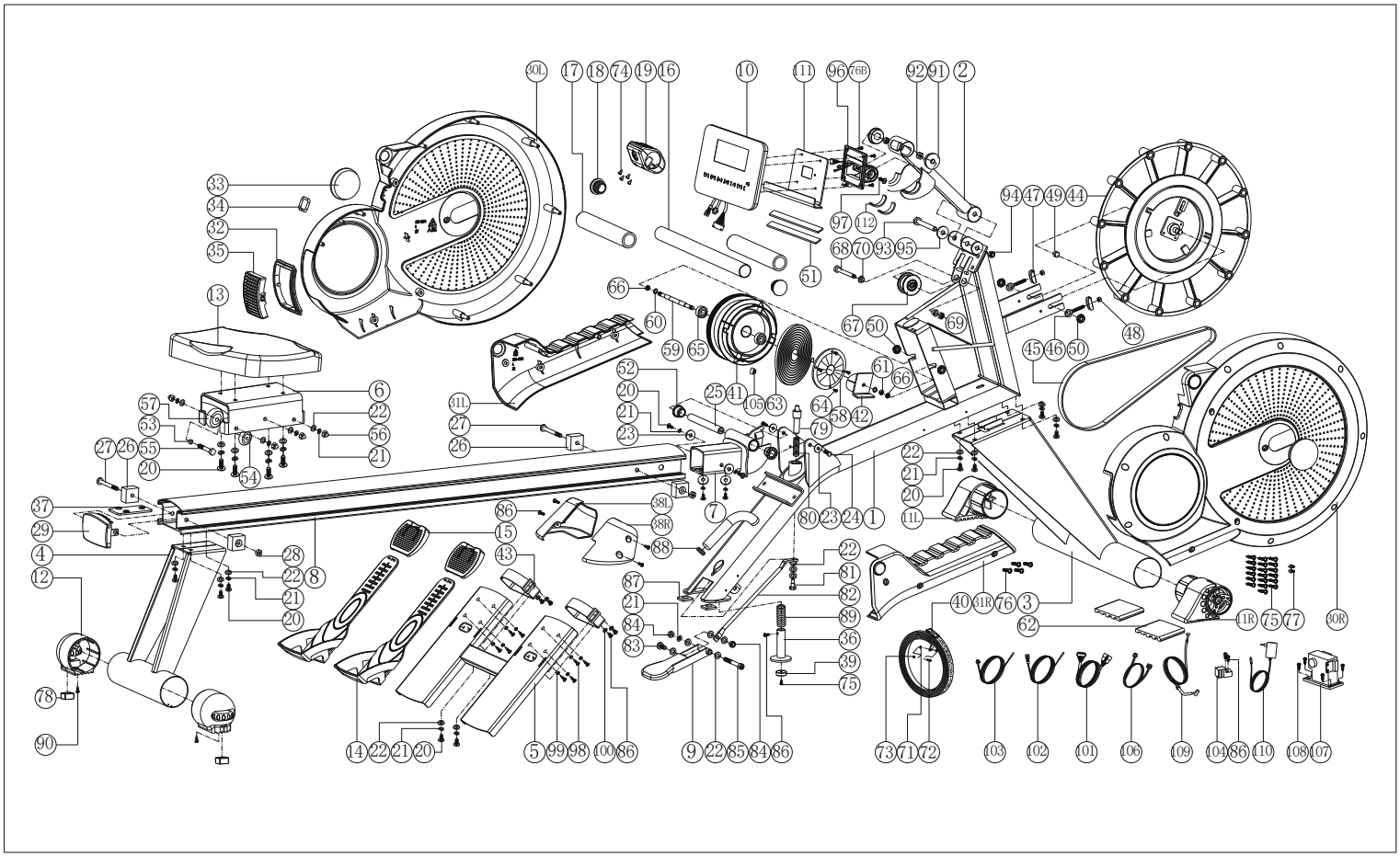
RWX700

Rev : 00

Ed : 09/17

CE

Vue éclatée


30L 17 18 74 19 16 10 11 96 76B 92 91 2
33 34 32 35 13 6 22 56 21
57 53 27 26 55 20 54
31L 27 26
66 60 59 65 52 20 21 23 25 41 105 63 64 68 42 79 61 66 67 50 69 51 97 112 68 70 93 95 94 47 49 44 45 46 50 48
37 29 4 12 28 22 8 21 20
86 38L 38R 88 15 43 7 80 23 24 1 11L 22 21 20
87 21 84 83 22 81 82 89 36 39 75
40 41R 76 3 62 1R 75 77 30R
78 90
14 22 21 20 5 99 98 100 86 9 22 85 84 86 73 71 72 103 102 101 106 109 104 86 110 108 107

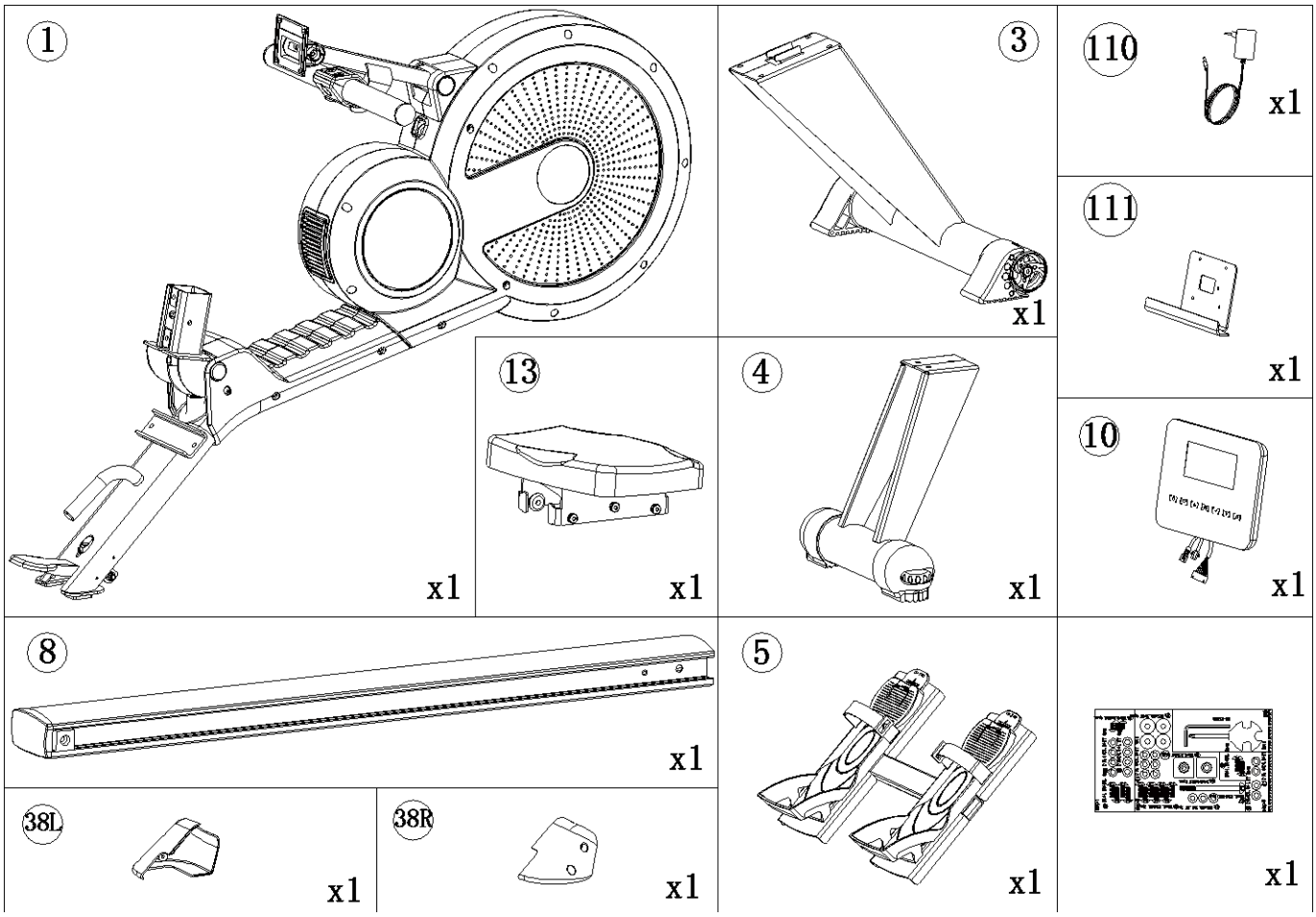
Liste des pièces détachées

Part No	Description	Qty	Part No	Description	Qty
1	Main frame	1	38R	Right cover for foot	1
2	Handlebar post	1	39	Buffer D25*D4.5*8T	1
3	Front stabilizer	1	40	Pulling strap	1
4	Rear stabilizer	1	41	Wheel for pulling rope	1
5	Bracket for pedal	1	42	Fixing bracket for volute spring	1
6	Supporting bracket for seat	1	43	Pedal strap	2
7	Sliding beam	1	44	Flywheel	1
8	Sliding rail	1	45	Belt	1
9	Footboard	1	46	Adjustable Washer	2
10	Computer SM5856-64	1	47	U-Washer 30*9*8	1
11L	Left foot cap	1	48	Nut M6*1*5T	2
11R	Right foot cap	1	49	Spacer D10*D14*3T	1
			50	Anti-loosen nut	4
12	Adjustable foot cap	2	51	Buffer strip	2
13	Seat	1	52	Bushing D28.6*D22.6*3T	2
14	Pedal	2	53	Bushing D12*D8.2*12.6L	6
15	Fixing plate for pedal	2	54	Pulley D32*D18*10	2
16	Foam roller	1	55	Bolt M8x1.25x35L	6
17	Foam	2	56	Domed nut M8*1.25*15T	6
18	Round cap	2	57	Pulley	4
19	Cover for foam roller	1	58	Fixing plate for spring	1
20	Allen bolt M8x1.25x20L	17	59	Flywheel axle	1
21	Spring washer D15.4xD8.2x2T	24	60	C-clip S-10(1T)	2
22	Flat washer D16*D8.5*1.2T	27	61	Nut D9.5x5T(3/8"-26UNF)	1
			62	Front anti-slip mat	2
23	Flat washer D25xD8.5x2T	6	63	Volute spring	1
24	Bolt M8*1.25*15L	2	64	Screw ST4.2*15L	4
25	Connecting axle	1	65	Bearing #6000ZZ	2
26	Buffer 34*34*22T	4	66	Nut D9.5*4T(3/8"-26UNF)*4T	2
27	Allen bolt M8*1.25*100L	2	67	Pulley	1
28	Nut M8*P1.25*6T	2	68	Ladder bolt M8*1.25*55.5L	1
29	Cover for sliding rail	1	69	Nylon nut M8*1.25*8T	1
30L	Left chain cover	1	70	Bushing D13.5*D10*9	2
30R	Right chain cover	1	71	Flat washer D15*D5.2*1.0T	2
31L	Rear chain cover（left）	1	72	Screw M5*0.8*15L	2
31R	Rear chain cover（right）	1	73	Nylon nut M5*0.8*5T	2
32	Cover for pulling strap	1	74	Screw ST3.5*25L	4
33	Side cover	2	75	Screw ST4.2*15L	20
34	Guidance for pulling	2	76	Bolt M5*0.8*15L	8
35	Air blade set	1	77	Pin D6*26.5*7.7	2
			78	Rear anti-slip mat	2
36	Fixing tube for spring	1	79	Locking bolt D18.9*66L	1
37	Fixing plate	1	80	Spring D2.0*D18*75L	1

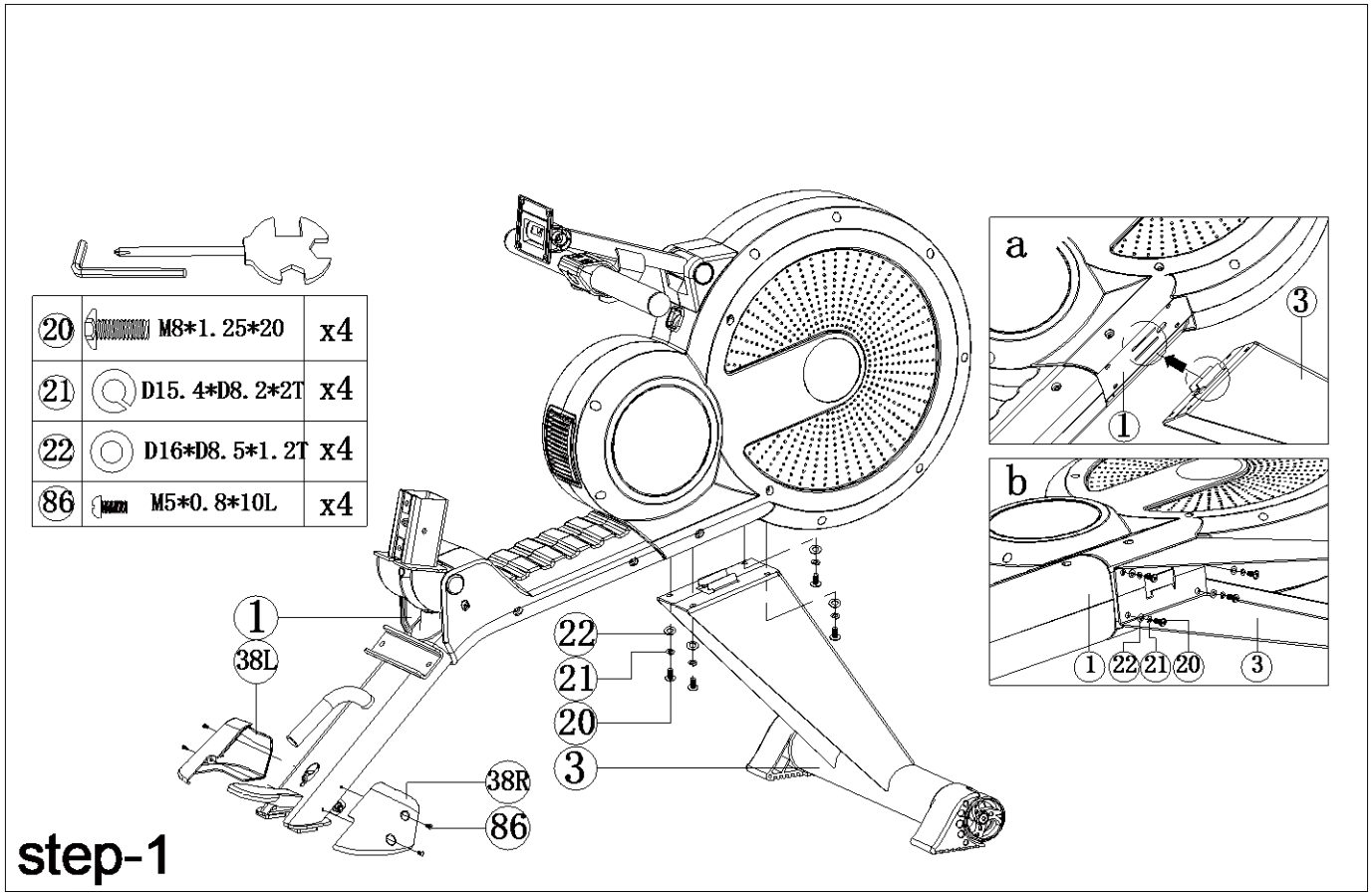
38L	Left cover for foot	1	81	Ladder bolt D8*M6*10	1

Part No	Description	Qty	Part No	Description	Qty
82	Connecting rod	1	98	Screw ST4.2x1.4x10L	8
83	Allen bolt M8*1.25*25L	1	99	Flat washer D12*D4.3*1.0T	8
84	Nylon nut M8*1.25*8T	2	100	Flat washer D15*D5.2*3.0T	4
85	Allen screw M8*1.25*80L	1	101	Upper computer cable	1
86	Screw M5x0.8x10L	11	102	Sensor	1
87	Buffer 35*35*5T	2	103	Sensor （1）	1
88	Round cap	1	104	Fixing bracket for sensor	1
89	Spring D3.5*D30*60L	1	105	Round magnet	4
90	Screw ST4x1.41x10L	2	106	Power cable	1
91	Bushing D38*D8.1*6T	2	107	Motor	1
92	Nylon nut M8*1.25*8T	2	108	Screw ST4.2*1.4*15L	3
93	Bolt M10*1.5*80L	1	109	Tension cable	1
94	Nylon nut M10*1.5*10T	1	110	Adaptor	1
95	Flat washer D30*D10*3T	3	111	Computer fixed plate	1
			112	buffer	2
96	Fixing bracket for computer	2	\	Spanner	1
97	Allen bolt M8x1.25x20L	2	\	Allen spanner	1

LISTE DE CONTRÔLE (CONTENU DU PAQUET)



ÉTAPE 1

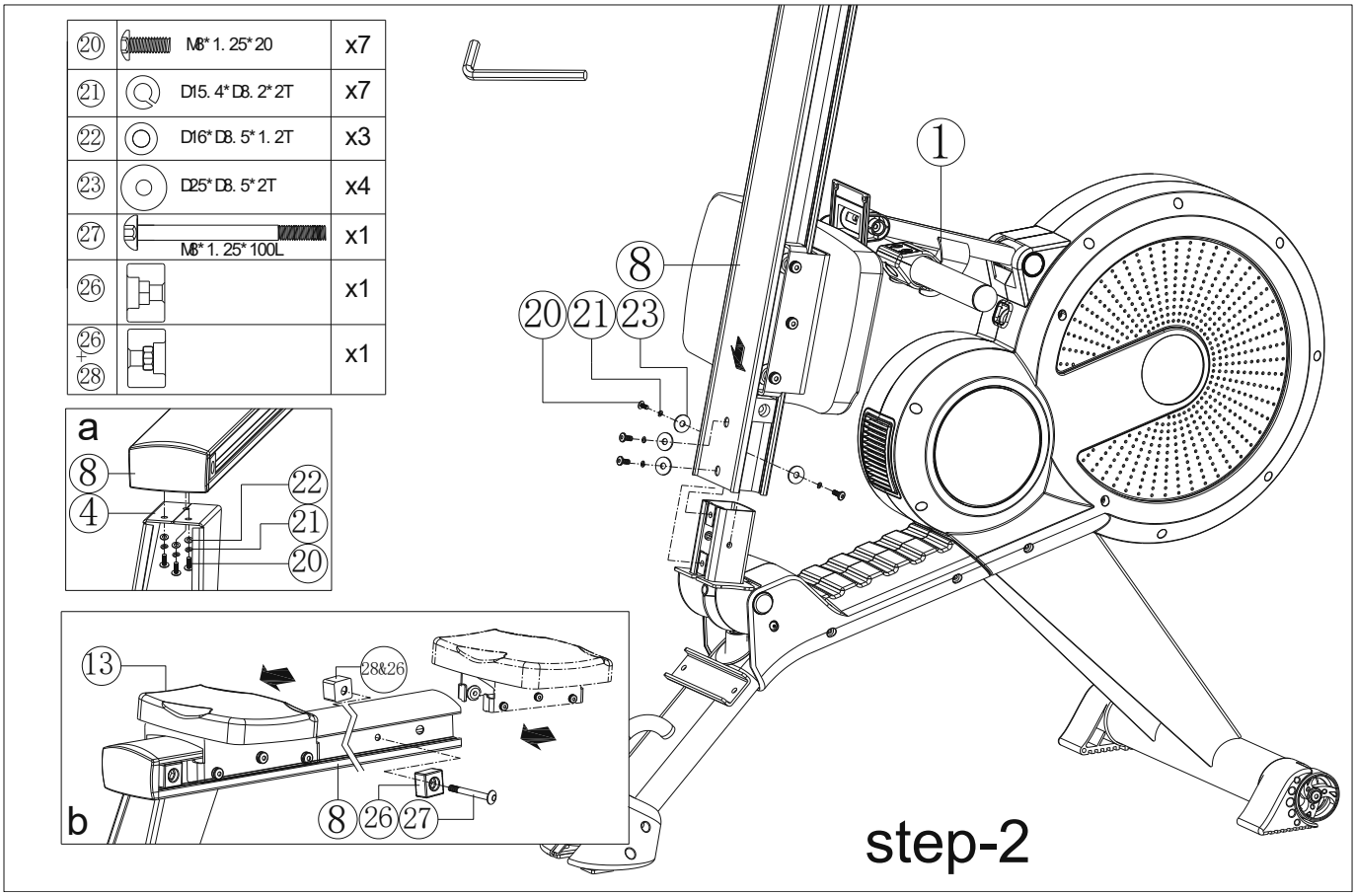


1 Assembler le cale-pied gauche (38L) et le cale-pied droit (38R) au châssis principal (1) à l'aide des viss（86）.

2 Assembler le stabilisateur frontal (3) au châssis principal (1) comme illustré dans la figure a.

3 Fixer le stabilisateur frontal (3) au châssis principal (1) à l'aide de boulons Allen (20), de rondelles élastiques (21), de rondelles plates (22) comme illustré sur la figure b.

ÉTAPE 2

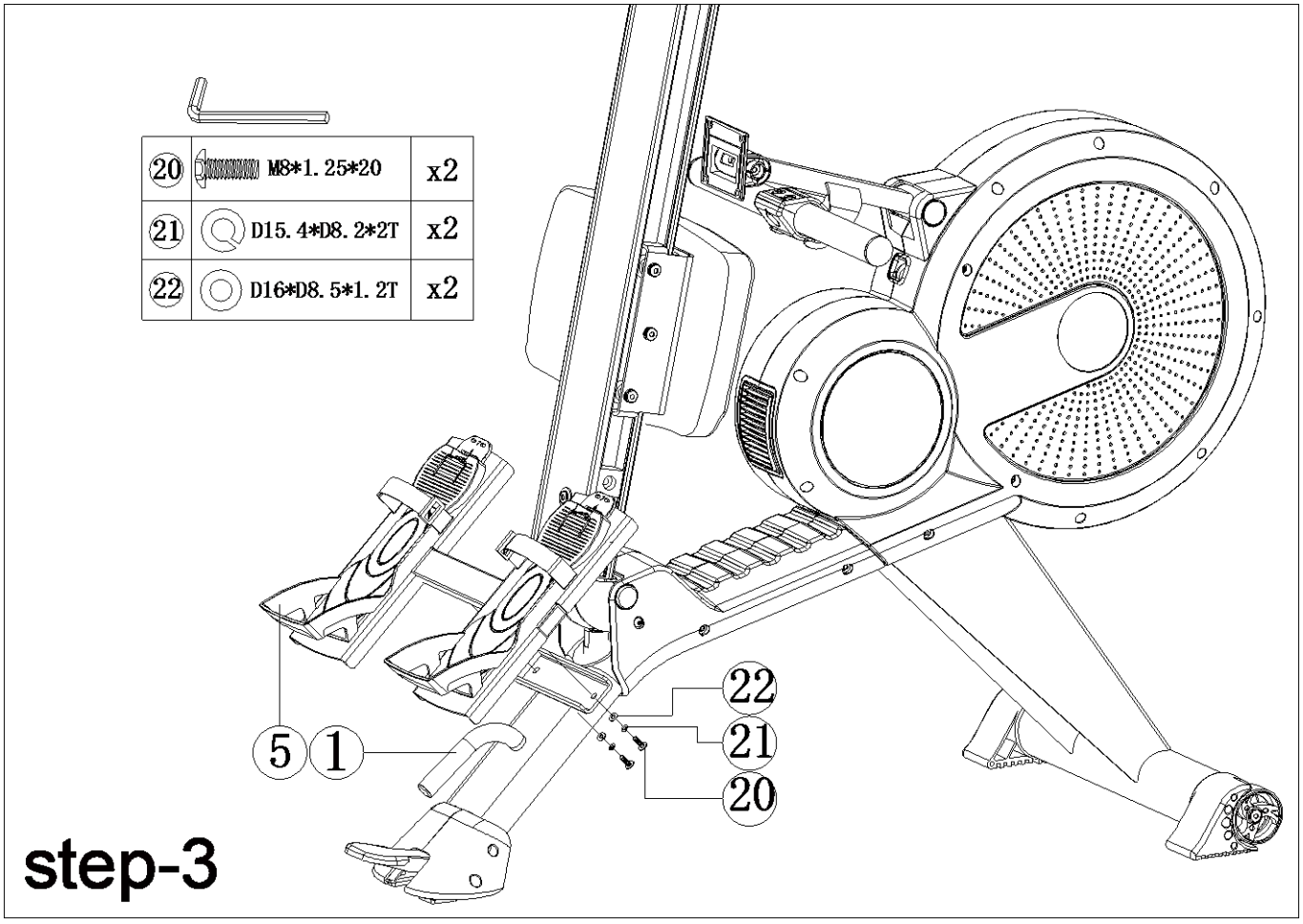


1 Assembler le siège (13) à la barre coulissante (8) puis monter le tampon préassemblé (28&26) et le tampon (26) sur la barre coulissante (8) à l'aide de boulons Allen (27) comme illustré sur la figure b.

2 Assembler le stabilisateur arrière (4) à la barre coulissante (8) à l'aide de boulons Allen (20), de rondelles élastiques (21)et de rondelles plates (22) comme illustré sur la figure a.

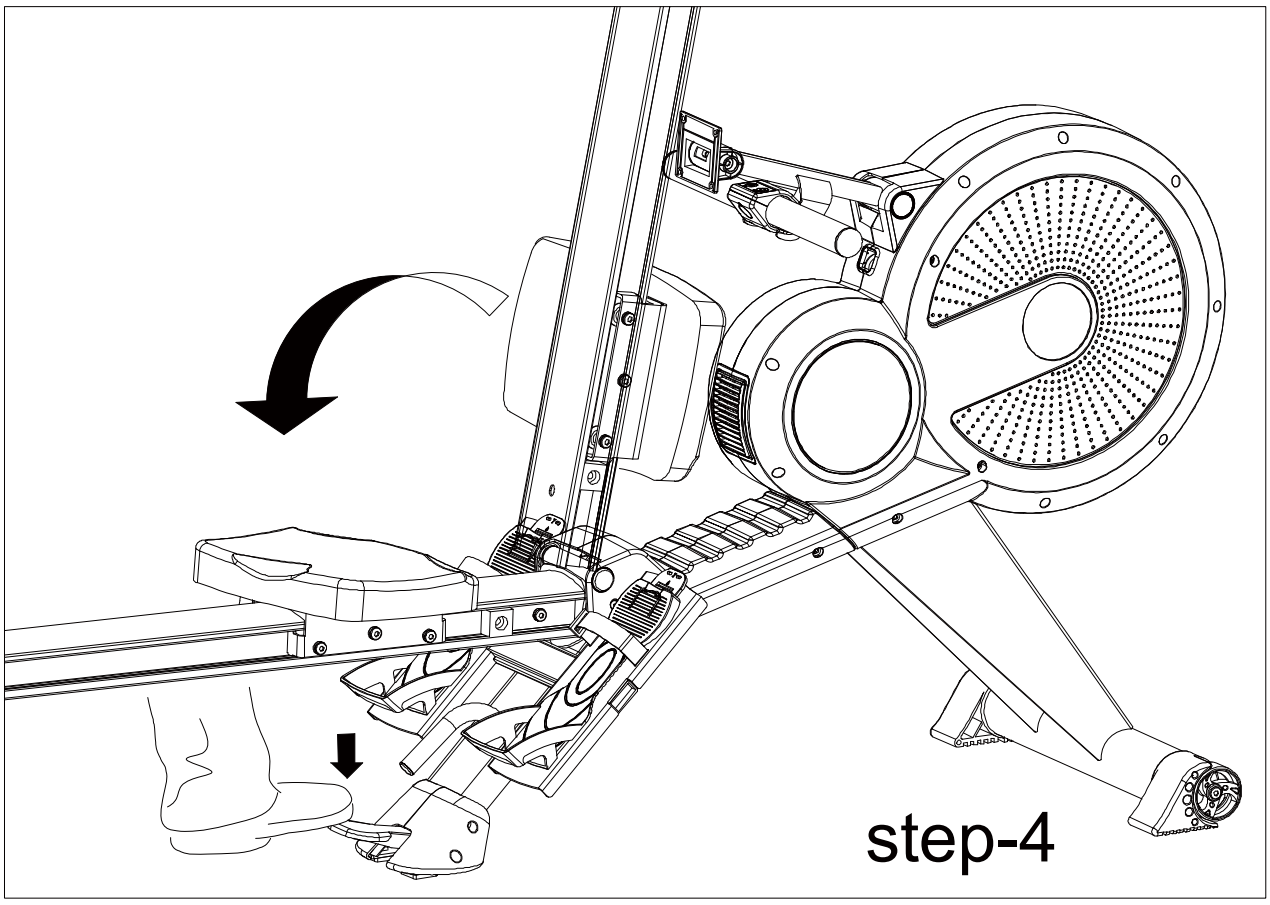
3 Assembler la barre coulissante (8) au châssis principal (1) à l'aide de boulons Allen (20), de rondelles élastiques (21)et de rondelles plates (23).

ÉTAPE 3



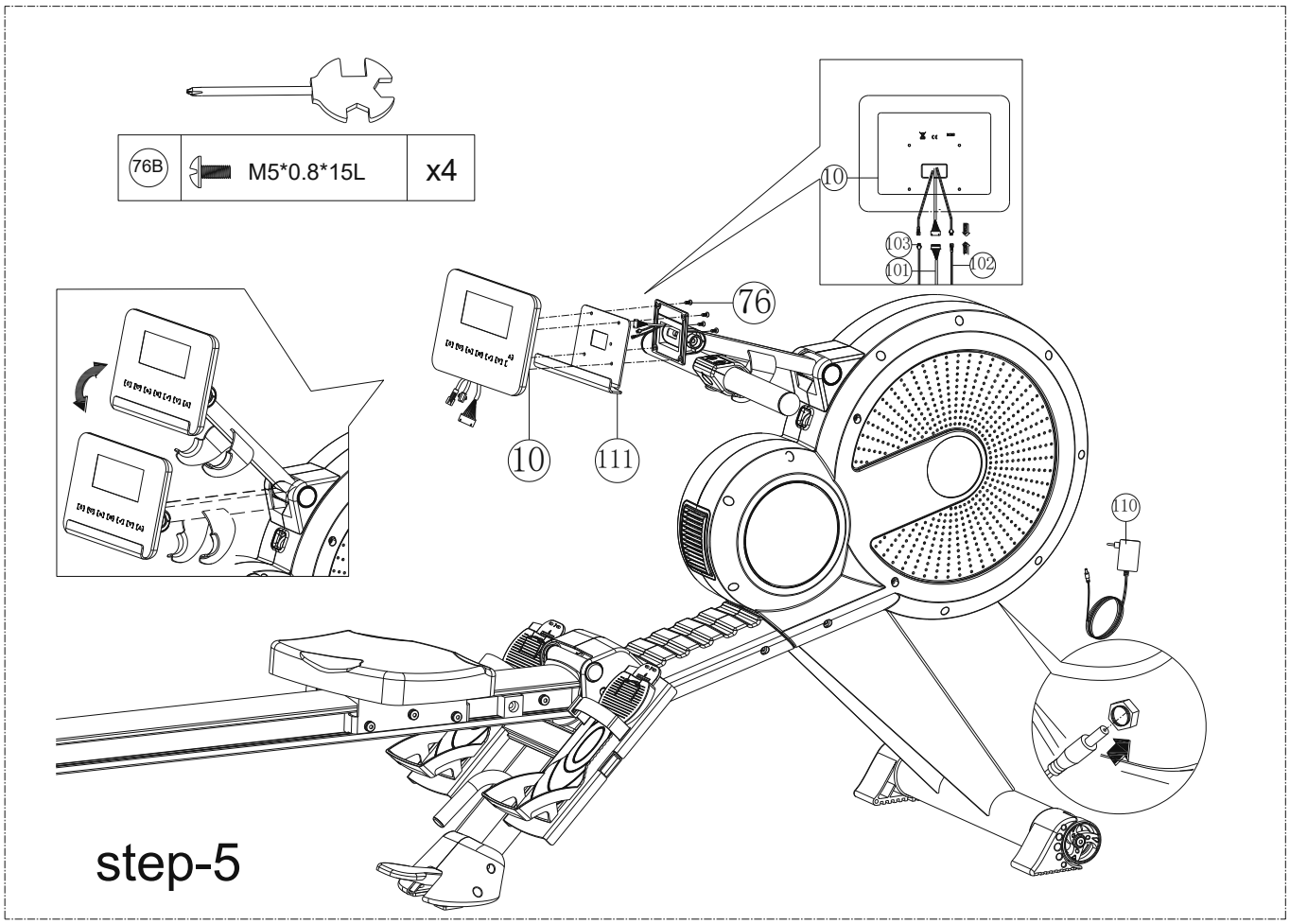
1. Assembler le bras de la pédale (5) au châssis principal (1) à l'aide de boulons Allen (20), de rondelles élastiques (21) et de rondelles plates (22).

ÉTAPE 4



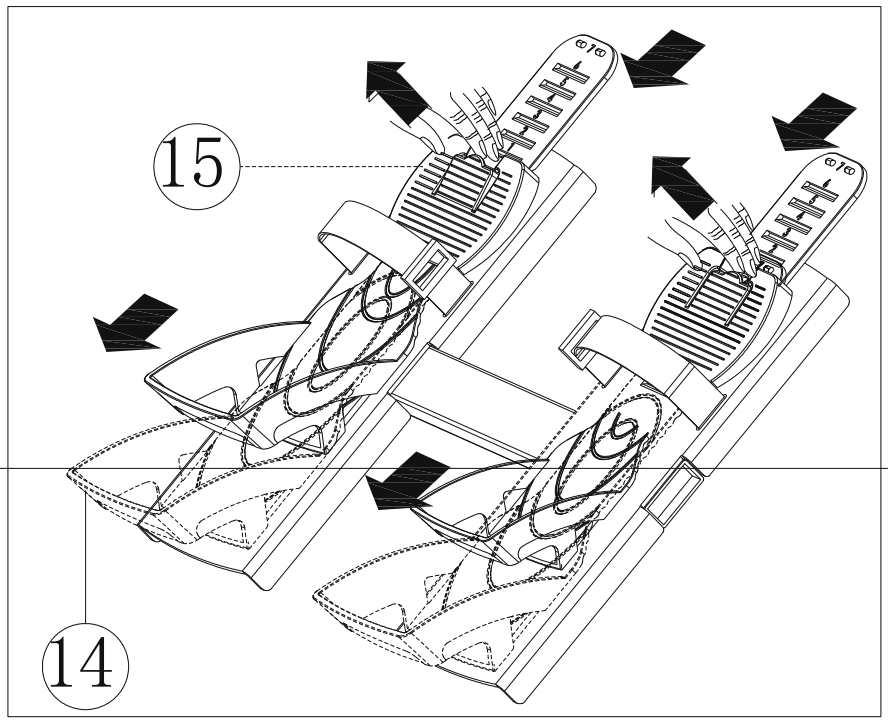
Placer le marchepied (9) de manière à pouvoir plier ou déplier la barre coulissante (8) comme illustré sur la figure.

ÉTAPE 5

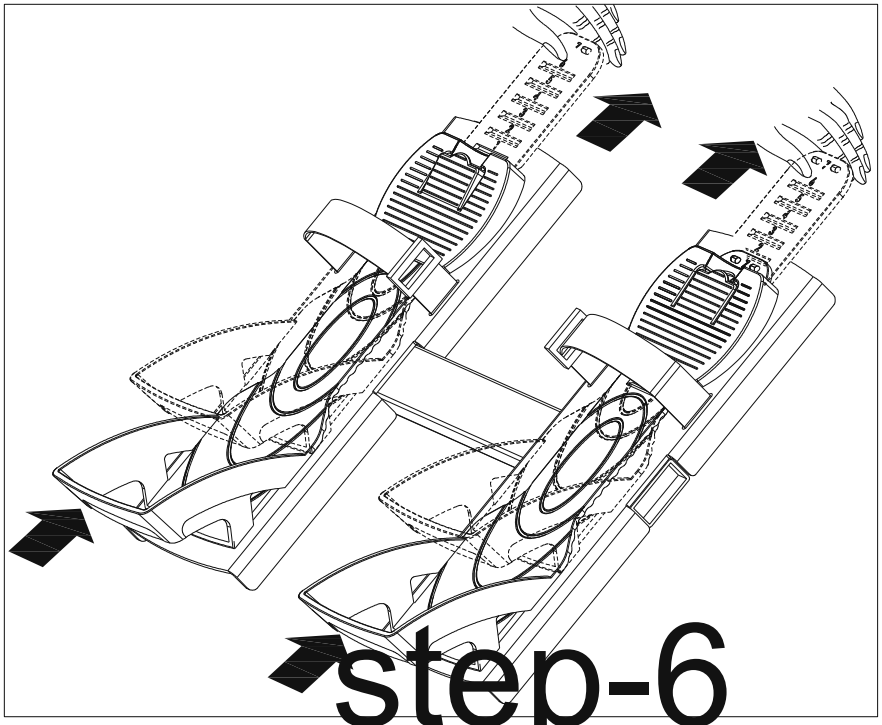


1. Brancher le câble supérieur de l’ ordinateur (101), le capteur (102), le capteur 1 (103) à l’ ordinateur (10).
2. Assembler l’ ordinateur (10) au bras de fixation de l’ ordinateur à l’ aide de boulons (76) comme illustré sur le schéma agrandi.
3. Régler la potence de guidon (2) à une position adaptée comme illustré sur le schéma agrandi.
4. Assembler l’ adaptateur et allumer l’ordinateur.

Régler la position inférieure de la pédale : sortir les clips sur les plaques de fixation de pédale (15), et en même temps, tirer les pédales vers le bas comme illustré dans la figure ci-dessus.

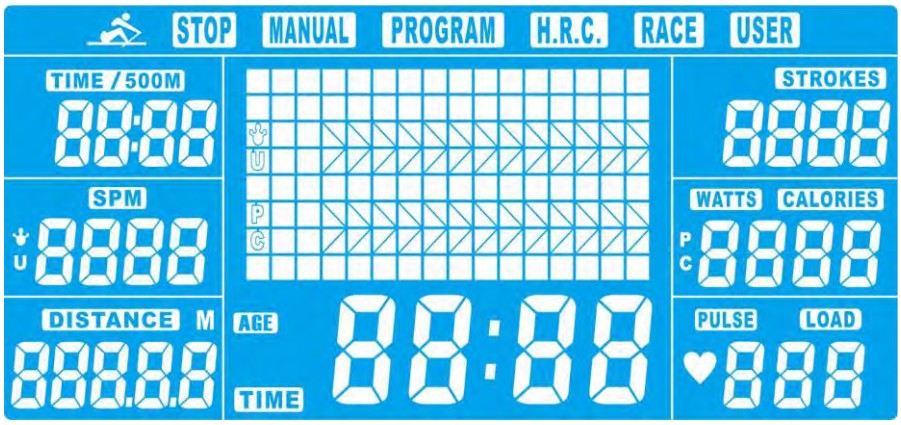


Régler la position supérieure de la pédale : pas besoin de sortir les clips, tirer directement les pédales vers le haut comme illustré sur la figure ci-dessus, les tailles diminuent.



MANUEL D’INSTRUCTION DE L’ORDINATEUR

Écran full LCD :



FONCTIONS AFFICHAGE

ARTICLE	DESCRIPTION
WATTS	· Plage d’affichage 0~999
CALORIES	· Calories brûlées pendant l’entrainement · Plage d’affichage 0~9999 ; plage de réglage 0~9990 Cal
DISTANCE	· Affichage de la distance utilisateur · Plage d’affichage 0~99999 ; chaque augmentation/diminution est de ±100.
PULSE (pulsation)	· Pulsations BPM pendant l’entrainement. · Plage d’affichage 0-30~230
TIME(temps)/500M	· Affichage du temps en cours d’entrainement · Plage d’affichage 0:00~99:00 · Scan toutes les 6 secondes, l’ordinateur affichera le temps nécessaire pour finir les 500 mètres prévus en fonction de la vitesse courante.
SPM	· Coups par minute · Plage d’affichage 0~99; chaque augmentation/diminution est de ±5.
LOAD [Chargement]	· Niveau de résistance pendant l’entrainement · Plage de réglage 1~16
COUPS	· Mouvements complets (coups d’aviron) · Plage d’affichage : 0~9999 · Scan toutes les 6 secondes avec Total Srokes (total coups d’aviron). · Total Strokes (total coups d’aviron) sera effacé quand l’alimentation cessera (prise débranchée)
TIME (Temps)	· Affichage de la durée d’entrainement au cours de l’activité.
MANUEL	· Entrainement en mode manuel.
PROGRAMME	· 12 Programmes préréglés à sélectionner.
H.R.C. (Fréquence cardiaque constante)	· Programme TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque ciblée)
RACE (course)	· Compétition utilisateur - ordinateur
UTILISATEUR	· L’utilisateur crée un profile de niveau de résistance pour l’entrainement.

FONCTIONS CLÉS

ARTICLE	DESCRIPTION
HAUT (haut)	· Augmenter la valeur de la fonction ou réglage sélectionné.
DOWN (bas)	· Diminuer la valeur de la fonction ou réglage sélectionné.
ENTER (confirmer)	· Confirmer le réglage ou la sélection.
RESET (réinitialisation)	· Appuyer pendant 2 secondes,l'ordinateur redémarre. · Effacer valeur de réglage · Revenir au menu principal après avoir terminé un entrainement.
Start/ Stop	· Démarrer ou arrêter l'exercice d'entrainement.
RECOVERY (recouvrement) :	· Recouvrement du suivi de la fréquence cardiaque de l' utilisateur.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1. POWER ON (allumage)

Brancher l'alimentation (ou appuyer sur le bouton RESET pendant 2 secondes), l'ordinateur s'allumera avec un bip sonore et il affichera tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (Figure 1). Puis aller à la section USER (utilisateur), appuyer sur UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner U1~U4 et confirmer avec le bouton ENTER. Ensuite, entrer dans le mode de paramétrage de l' entrainement. Aucune importance si le moteur s' arrête, la position LEVEL (niveau)=1 est rétablie.

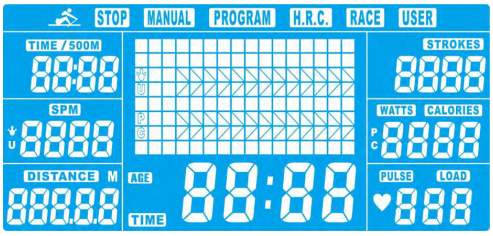


Figure 1

2. MODE SOMMEIL

En l' absence de toute entrée de signal (touche, capteur ou impulsion) dans le système de la console pendant 4 minutes, l' écran LCD s' éteindra. Le moteur revient u niveau 0. Le système cesse de fonctionner, toutes les valeurs calculées seront sauvées ; au prochain entrainement, les données seront reprises.

3. Sélection de la fonction

En mode paramétrage de l' entrainement, MANUAL (manuel) clignote en matrice de points à 1 Hz. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner :
Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User , et confirmer en appuyant sur ENTER.

4. Mode manuel

4.1 Appuyer sur la touche START/STOP dans le menu principal peut démarrer l' entrainement directement en mode manuel.
4.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner Manual mode (mode manuel) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
4.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour saisir la valeur cible de TIME (temps)/DISTANCE,CALORIES,PULSE (pulsations) et appuyer sur ENTER pour
confirmer. (Figure 2) (le temps et la distance ne peuvent pas être présélectionnés en même temps).
4.4 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l' entrainement (Figure 3). La valeur réglée commence à défiler sur la base de la valeur
cible. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour définir le niveau de résistance de 1~16.
4.5 Si aucune valeur d' entrainement présélectionnée n' est insérée pour le compte à rebours décroissant, la console s' arrête. La fonction clignote en 1Hz et le système émet un bi-bi-bi-bi d'alarme toutes les secondes pendant 8 secondes. Puis la valeur moyenne s'affiche. (Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme).
La valeur de TEMPS sera celle sélectionnée précédemment.
4.6 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.



Figure2



Figure3

5. <u>Mode programme</u>

5.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode Programme et appuyer sur ENTER pour confirmer.
5.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le profil (P1~P12, figure 4) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
5.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour présélectionner le temps (TIME), (figure 5) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
5.4 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entrainement. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour définir le niveau de résistance de 1~16.
5.5 Quand le comptage de temps arrive à zéro, la console stoppe et l'alarme bi-bi-bi-bi par seconde se fera entendre pendant 8 secondes. Puis
la valeur moyenne s'affiche. (Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme). La valeur de TEMPS sera celle sélectionnée précédemment.
5.6 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.

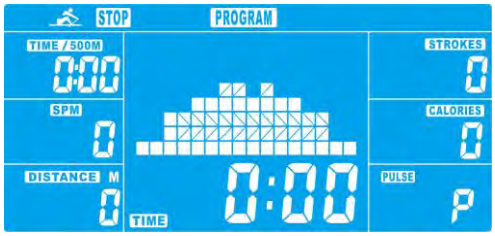


Figure4

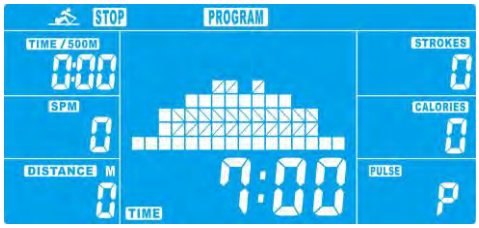


Figure5

6. <u>H.R.C. (Fréquence cardiaque constante) Mode</u>

6.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode H.R.C. (fréquence cardiaque constante) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
6.2 Appuyer sur le bouton DOWN (diminuer) pour sélectionner l'âge AGE (présélectionné = 25,Figure 6), et appuyer sur ENTER pour confirmer.
6.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner 55%, 75%, 90% et Target (cible) (figure 7).
Quand la fréquence cardiaque cible, la valeur présélectionnée est 55% (par défaut : 107bpm), 75% (par défaut : 146 bpm), 90% (par défaut : 175bpm) ; la valeur de TAG (par défaut : 100bpm) s'affichera dans la fenêtre PULSE (impulsions).
Pour la sélection de TAG, l'indication PULSE (pulsations) 100 clignote (Figure 8), appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour le réglage de PULSE (pulsations) de 0-30~230
6.4 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour présélectionner TIME (temps (figure 9).
6.5 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entrainement. Si aucune valeur de pulsations n'est saisie après le début de l'entrainement, l'écran LCD la rappellera en affichant ♥ l'icône ; avec la saisie de la valeur de pulsations, le compte à rebours du temps commence. Quand le compte à rebours du temps décroissant arrive à 0:00, le système s'arrête et l'alarme bi-bi-bi-bi par seconde se fait entendre pendant 8 secondes. Puis la valeur moyenne s'affiche.
(Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme). La valeur de TEMPS sera celle sélectionnée précédemment.
6.6 Tout le temps que la valeur actuelle de pulsations de l'utilisateur n'a pas atteint la valeur présélectionnée, le système augmente d'un niveau toutes les 30 s jusqu'au niveau = 16 ;
Quand la valeur actuelle de pulsations de l'utilisateur excède la valeur présélectionnée, le système diminue d'un niveau toutes les 15 s jusqu'au niveau = 1 et émettra 2 bips chaque seconde. Si la valeur PULSE (impulsions) est toujours supérieure à la valeur présélectionnée au niveau LEVEL=1 pendant 30 secondes, la console s'arrête automatiquement pour la sécurité de l'utilisateur. En cas d'absence de l'entrée de la valeur d'impulsions dans la console, le système régresse immédiatement et diminue d'un niveau toutes les 15 secondes jusqu'au niveau LEVEL=1 en émettant des bips sonores. En cas d'absence d'entrée de pulsations pendant 30 s, la console s'arrête.
6.7 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal



Figure6

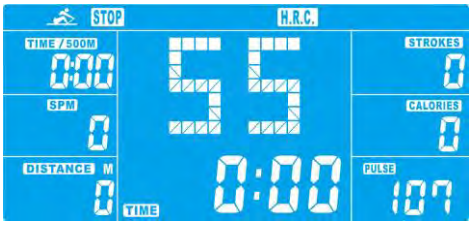


Figure7

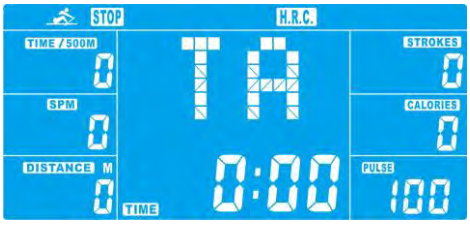


Figure8



Figure9

7. <u>Mode compétition</u>

7.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode Race (compétition) (figure 10) et appuyer sur ENTER pour confirmer.

7.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour paramétrer SPM (présélectionné=10) et DISTANCE (présélectionné=500) (figure 11). Appuyer sur ENTER pour confirmer.

(Total niveau =15, L1=1:00 TIME (temps)/500M, L15=8:00 TIME (temps)/500M, augmentation par défaut : 0:30 TIME(TEMPS)/500M

7.3 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entrainement. L'écran LCD affichera USER & PC workout status(statut entrainement utilisateur & ordinateur) (figure 12). Affichage de la distance d'entrainement ordinateur dans la colonne PC et de la distance de l'utilisateur dans la colonne USER (utilisateur) (figure 13).

7.4 Quand une fonction atteint la valeur cible, le système s'arrête. L'ordinateur ou l'utilisateur affichera la valeur finale (figure 14). Le système émettre un bi-bi-bi-bi d'alarme. Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme.

7.5 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal

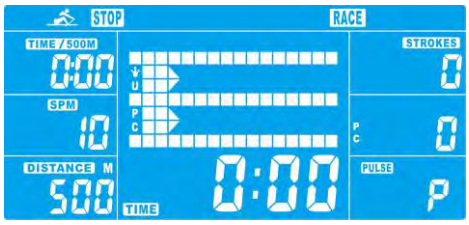


Figure10

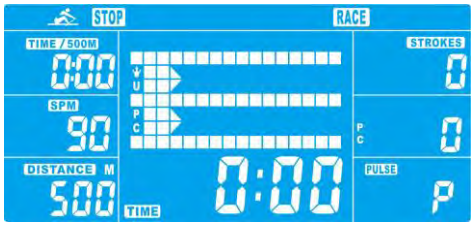


Figure11

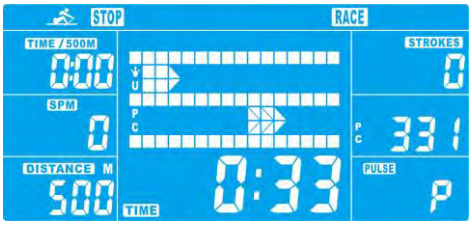


Figure12

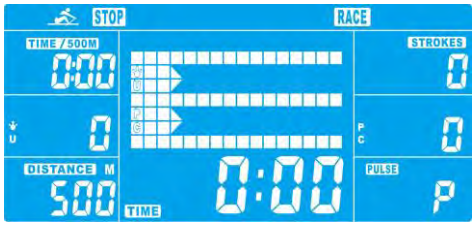


Figure13

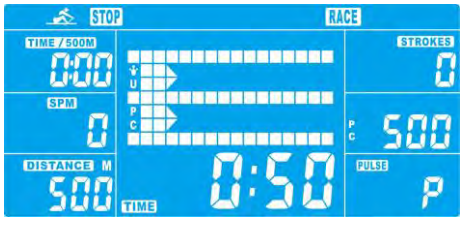


Figure14

8.Mode UTILISATEUR

8.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode UTILISATEUR et appuyer sur ENTER pour confirmer.

8.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour régler le niveau de résistance de chaque colonne (figure 15). Appuyer sur ENTER pour passer au prochain réglage. Appuyer pendant 2 s pour terminer ou quitter le réglage.

8.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour présélectionner le temps (TIME), (figure 16) et appuyer sur ENTER pour confirmer.

8.4 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l' entrainement. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour définir le niveau de résistance.

8.5 Quand le comptage de temps arrive à zéro, la console stoppe et l'alarme bi-bi-bi-bi par seconde se fera entendre pendant 8 secondes. Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme.

8.6 Appuyer sur la touche START/STOP pour faire une pause.

8.7 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.

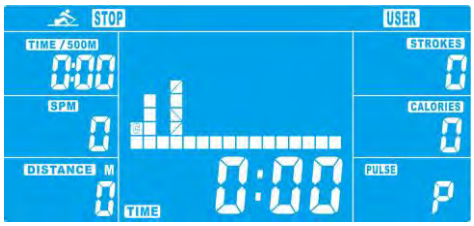


Figure15

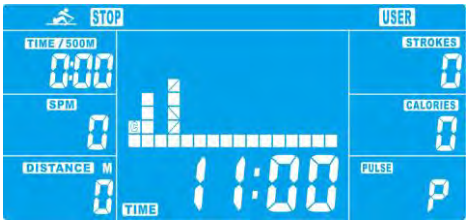


Figure16

9. Recovery Mode (mode recouvrement)

9.1 En mode Recovery (recouvrement), l' utilisateur doit porter une sangle pectorale. Quand la valeur de pulsations s' affiche sur le moniteur, appuyer sur la touche RECOVERY pour commencer la prise de mesures.

9.2 Puis toutes les fonctions sont arrêtées à l' exception de la fenêtre TIME (temps) et PULSE (pulsations) (Figure 17). TIME (temps) affiche « 0:60 »
(secondes) et commence le compte à rebours.

9.3 L'é cran affichera la valeur de fréquence cardiaque récupérée après que le compte à rebours TIME (temps) est terminé avec FX (X=1~6) (figure
18), comme illustré sur le schéma ci-dessous.

9.4 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.



Figure17



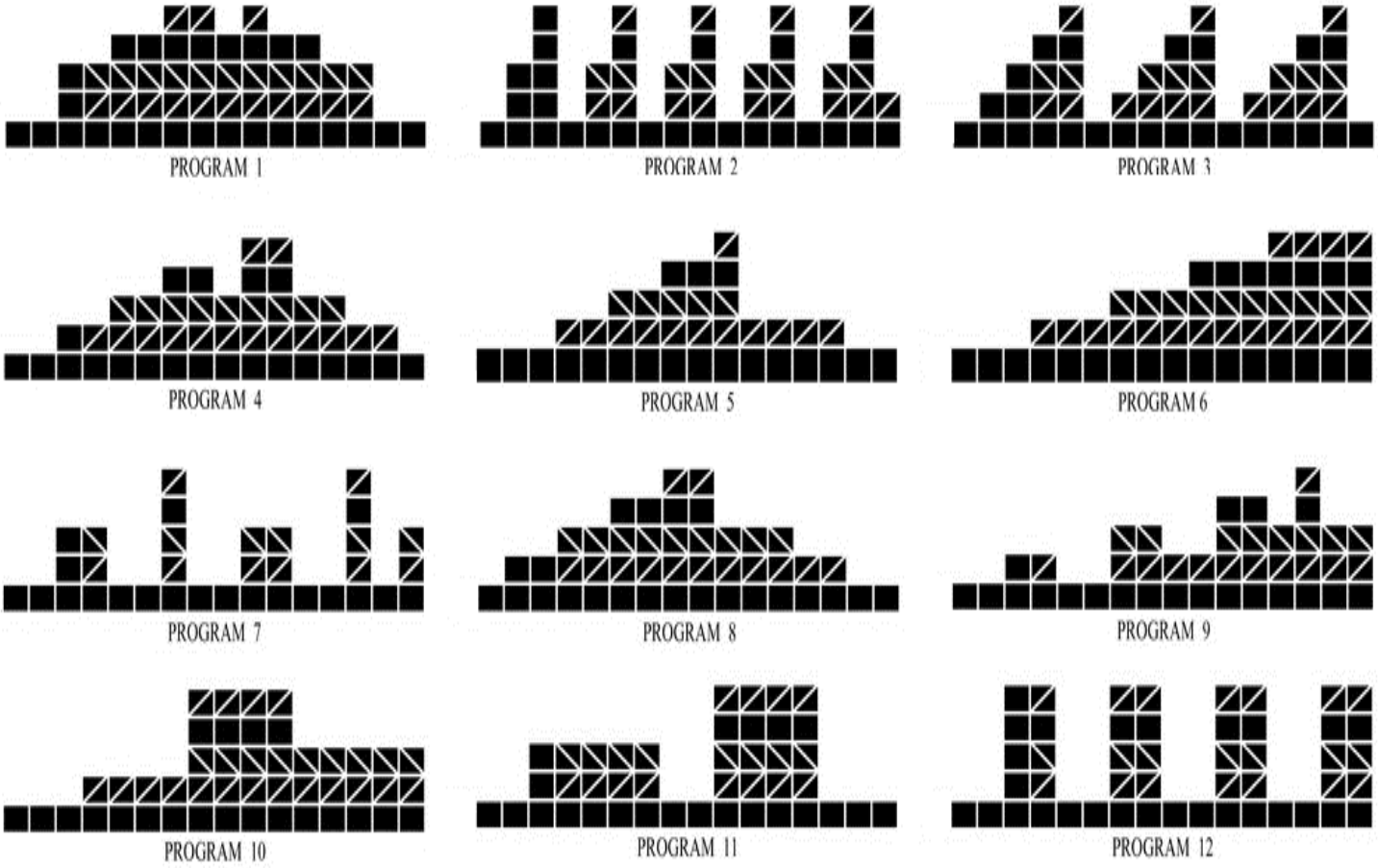
Figure18

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Remarque :

1. Si la console affiche E-2, prière de contrôler si les câbles sont bien connectés et s' ils sont abimés.
2. En l'absence d'entrainement ou de touche activée pendant 4 minutes, la console passera en mode SLEEPING (sommeil).

Profil de programme : P01~P12



Garlando

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