TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



ROWERSEA

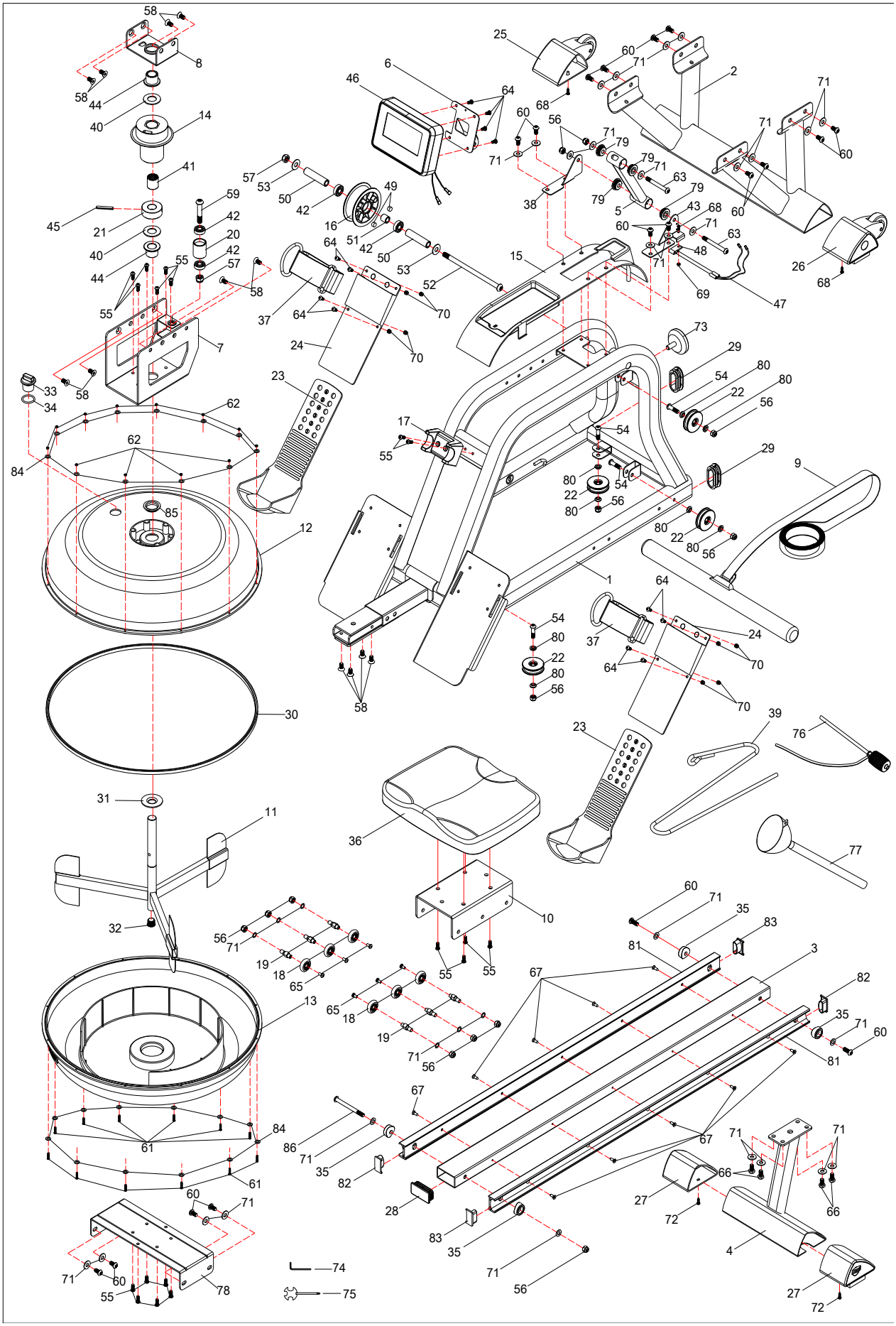
Cod : GRLDTOORXRWXSEA

Rev : 01

Ed : 03/18

CE

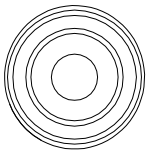
VUE ÉCLATÉE



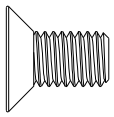
LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Spec.	QTY	No.	Description	Spec.	QT
1	Main frame		1	44	Bushing		2
2	Front stabilizer		1	45	Pin	Ø6.0*40	1
3	Slide rail	SPHC,T=2.0	1	46	Meter		1
4	Rear stabilizer		1	47	Sensor wire		2
5	Support for computer		1	48	Sensor holder	PA，black	1
6	Support Plate		1	49	Magnet	Ø10*5	2
7	Tank plate		1	50	Spacer for mesh belt wheel	Ø16* Ø10.2*69	2
8	Plate for bushing	SPHC,T=3.0	1	51	Short spacer	Ø16* Ø10.2*16	1
9	Handlebar		1	52	Screw	M10*185	1
10	Seat carriage	SPHC,T=4.0	2	53	Washer	OD25*ID10.5*2.0	2
11	Impeller		1	54	Screw	M8*30	4
12	Upper tank	PC	1	55	Screw	M6*15	18
13	Lower tank	PC	1	56	Nylon lock nut	M8	13
14	Mesh belt wheel		1	57	Nylon lock nut	M10	2
15	Decorate cover	HIPS，black	1	58	Flat screw	M8*15	12
16	Belt wheel	POM， black	1	59	Screw	M10*55	1
17	Handlebar seat	HIPS, black	1	60	Screw	M8*15	18
18	Roller	POM， black	6	61	Screw	M3*20	12
19	Roller Shaft		6	62	Nylon lock nut	M3	12
20	Guide roller	POM， black	1	63	Screw	M8*70	2
21	Magnet Seat	POM， black	1	64	Screw	M5*12	12
22	Bungee pulley	POM， black	4	65	Screw	M5*8	6
23	Top Pedal	PP, black	2	66	Outer hex screw	M8*15	4
24	Under Pedal	PP, black	2	67	Flat cross screw	M5*15	10
25	Left end cap		1	68	Cross Screw	M4*12	3
26	Right end cap		1	69	Nylon lock nut	M4	1
27	Adjustable end cap		2	70	Nylon lock nut	M5	8
28	Rail end cap	PP, black	1	71	Washer	OD20*ID8.5*1.5	24
29	Oval plug	PP, black	2	72	Screw	ST4.2*16	2
30	Rubber sealing ring	Rubber, black	1	73	Knob		1
31	Impeller Shaft Seal	Rubber, black	1	74	Allen wrench	S5	1
32	Round plug	PP, black	1	75	Spanner	S13-S17	1
33	Fill Plug	Rubber, black	1	76	Pumping siphon		1
34	O shape ring	Rubber, black	1	77	Funnel		1
35	Stopper	Rubber, black	4	78	Lower tank plate		1
36	Seat	PU, black	1	79	Plastic Bushing	Ø27* Ø8.2*10	4
37	Pedal strap	PP, black	2	80	Spacer	Ø15* Ø8.2*4.1	8
38	Sensor stand L	SPHC,T=2.0	1	81	Aluminum	37*21*1050	2
39	Bungee cord	nylon，black	1	82	Rail endcap L	PP,black	2
40	Plastic washer	POM，black	2	83	Rail endcap R	PP,black	2
41	One way bearing	HFL2026	1	84	Stainless Washer	M3	24
42	Bearing	6000ZZ	4	85	Sealing ring for upper tank	Rubber,black	1
43	Sensor stand R	SPHC,T=2.0	1	86	Screw	M8*90	1

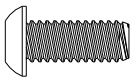
EMBALLAGE DU MATÉRIEL



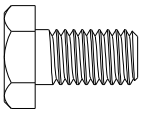
#35 Embout d'arrêt 2 Pcs



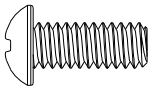
#58 M8*15 4 Pcs



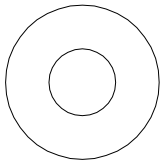
#60 M8*15 14 pces



#66 M8*15 4 Pcs



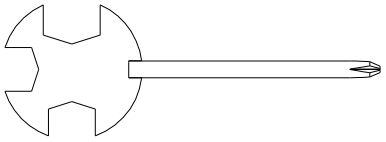
#68 M4*12 2 Pcs



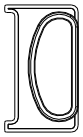
#71 OD20*ID8.5*1.5 18 pces



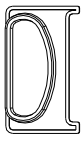
#74 S5 1 pce



#75 S13-17 1 pce

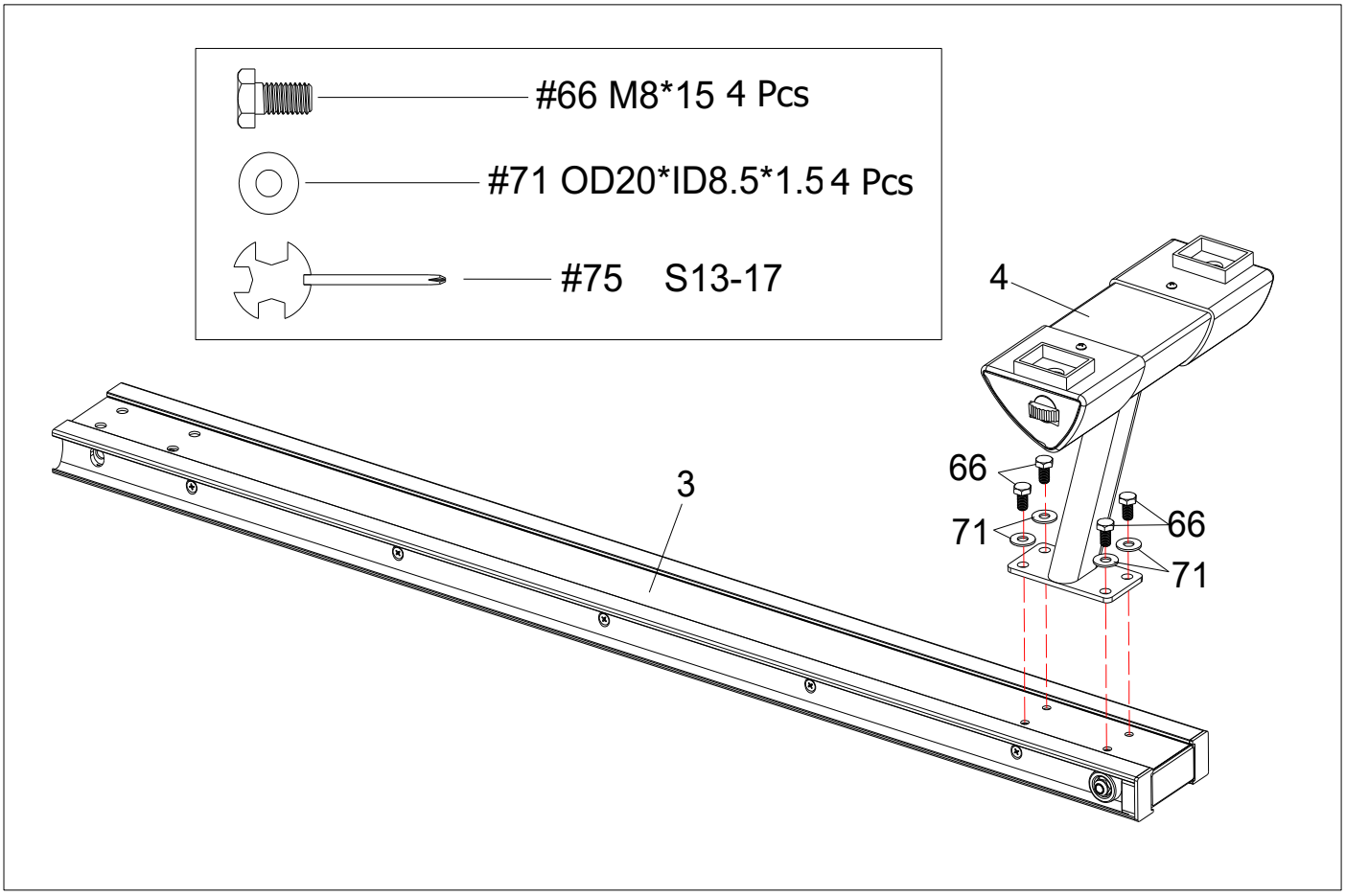


#82 Bouchon de rail G 1 Pce



#83 Bouchon de rail D 1 Pce

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

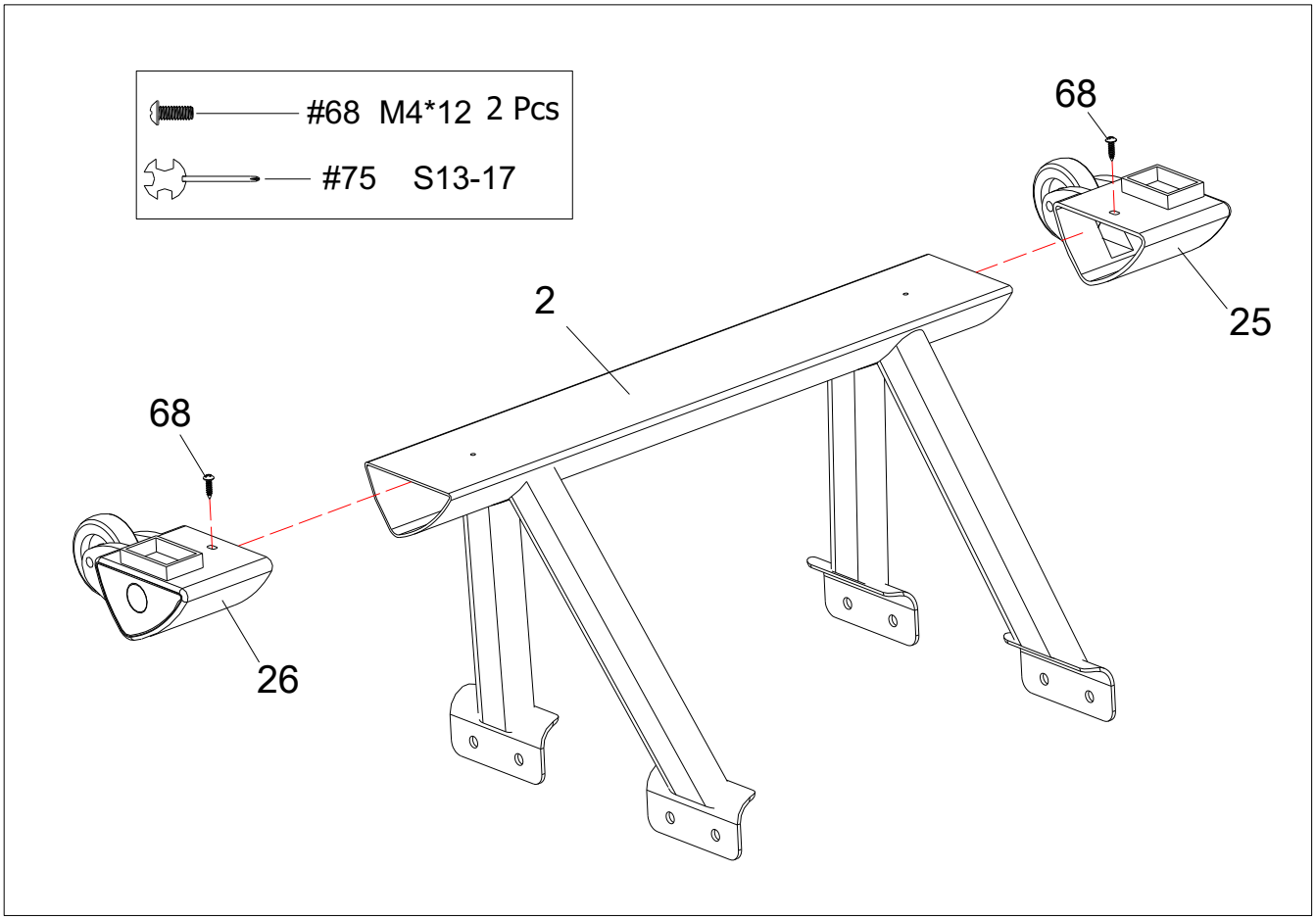


ÉTAPE 1 :

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

Retourner le **rail coulissant (N° 3)** comme ci-dessus. Assembler le **stabilisateur arrière (N°4)** sur le **rail coulissant (N° 3)** avec 4 **rondelles (N° 71)** et 4 **vis hexagonales extérieures (N° 66).** Serrer avec la **clé anglaise (N° 75)**.

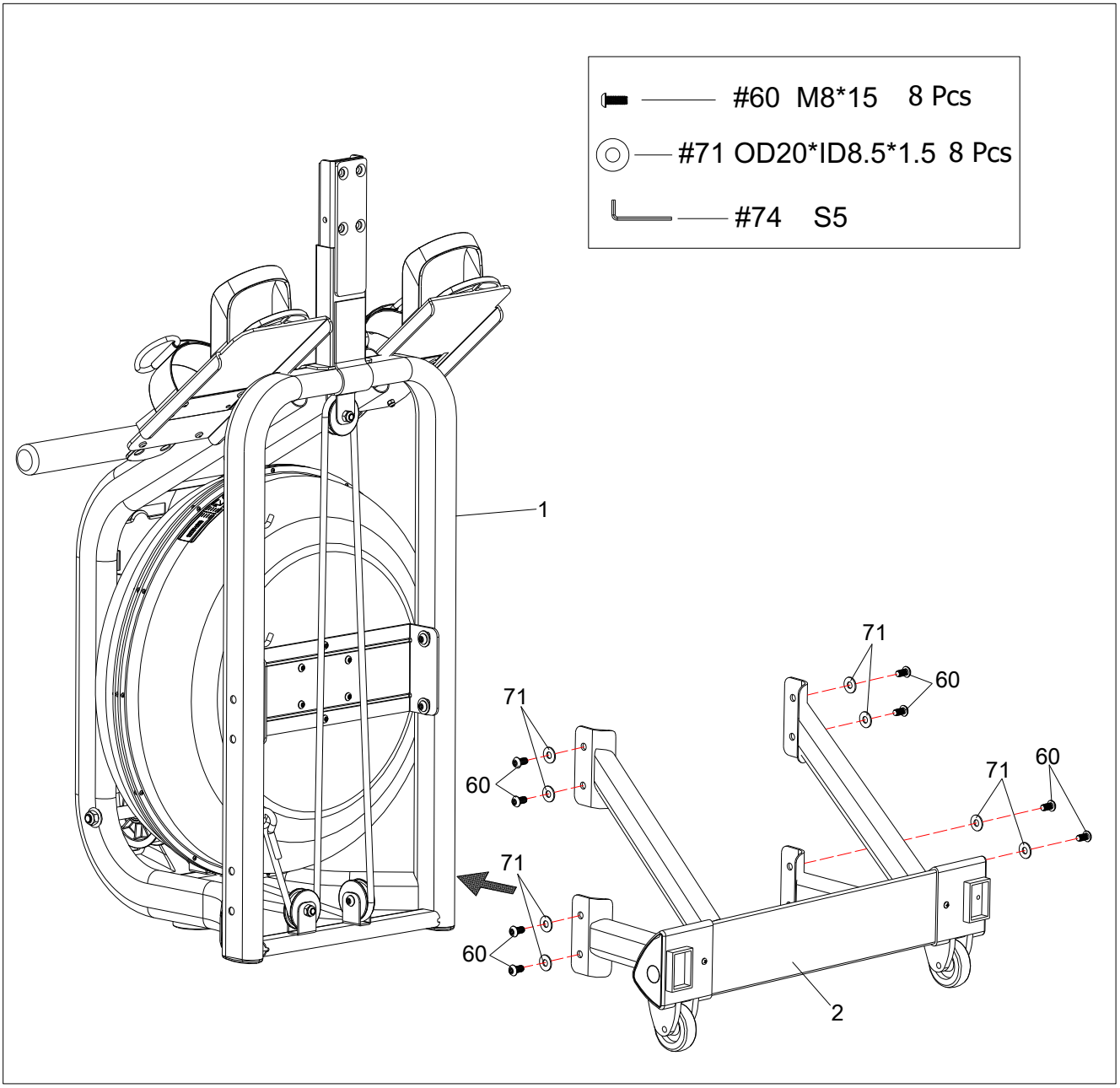
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 2 :

Assembler les **capuchons G & D (N° 25 & 26)** sur le **stabilisateur avant (N° 2)**. Puis serrer avec 2 **vis cruciformes (N° 68)** à l'aide de la **clé (N° 75)**.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

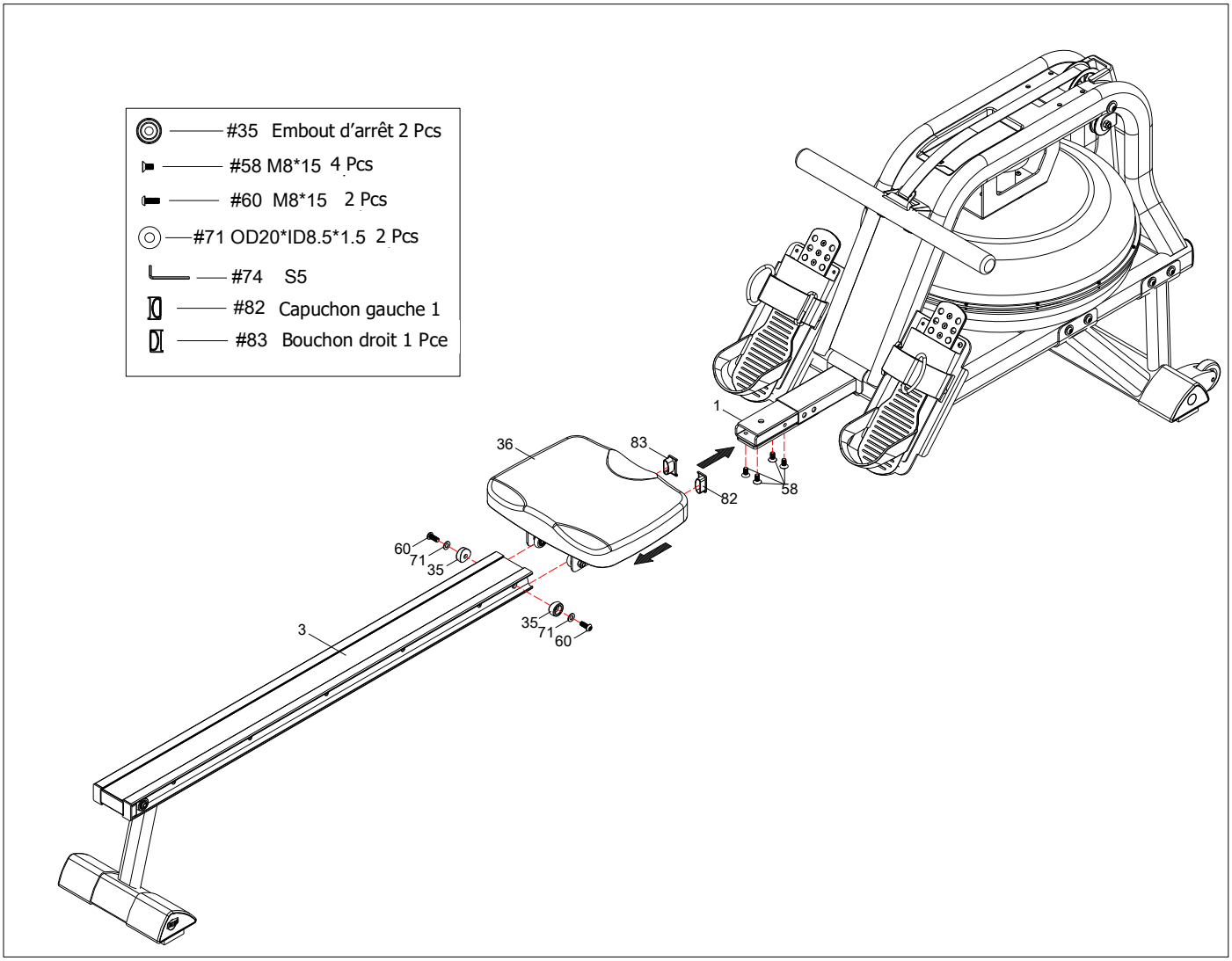


ÉTAPE 3 :

Maintenir le **cadre principal (N° 1)** à la verticale. Assembler le **stabilisateur avant (N° 2)** sur le **cadre principal (N° 1)** à l'aide de 8 **rondelles (N° 71)** et 8 **vis (N° 60).** Serrer avec la **clé Allen (N° 74)**.

Remarque : Vous pouvez tout d'abord insérer 3 ou 4 vis dans les trous et commencer ensuite à serrer à la main. Après avoir mis en place toutes les vis, serrer avec l'outil.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

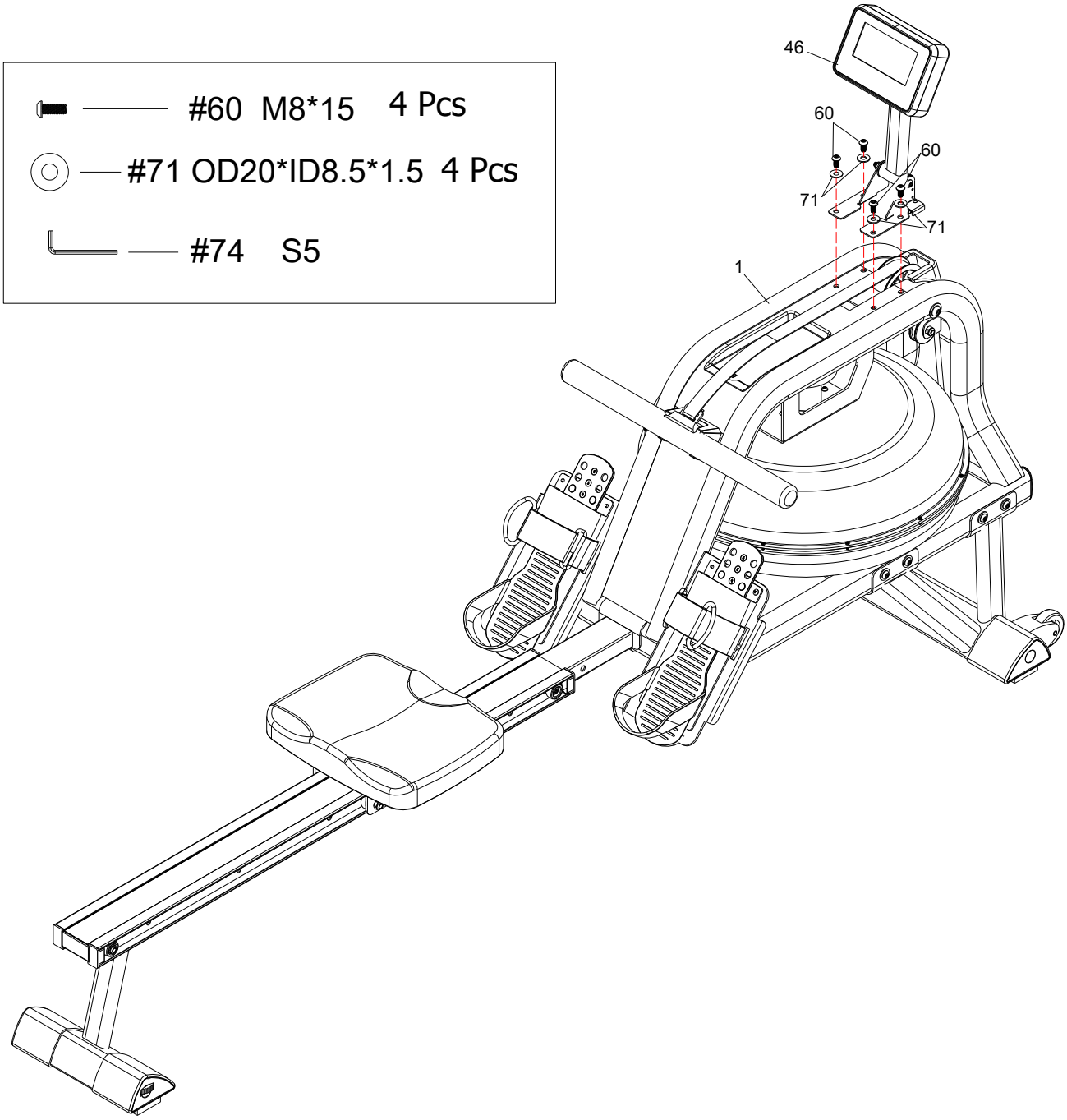


ÉTAPE 4 :

Faire coulisser le **siège (N°36)** sur le **rail coulissant (N°3).**
Assembler le **rail coulissant (N°3)** sur le **cadre principal (N° 1)** avec 4 **vis plates (N°58)**. **Fixer** l'**embout d'arrêt (N°35)** avec 2 **vis (N°60)** et **rondelles (N°71).** Insérer d'abord les 6 vis partiellement dans les trous, puis serrer avec la **clé Allen (N°74)**.

Assembler l'embout de rail Gauche (N°82) et l'embout de rail Droit (N°83) sur le **rail coulissant (N° 3)**.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ÉTAPE 5 :

Assembler le **compteur complet (N° 46)** sur le **cadre principal (N° 1)** à l'aide de 4 **rondelles (N° 71)** et 4 **vis (N° 60)**. Serrer avec la **clé Allen (N° 74)**.

L'assemblage est terminé !

COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

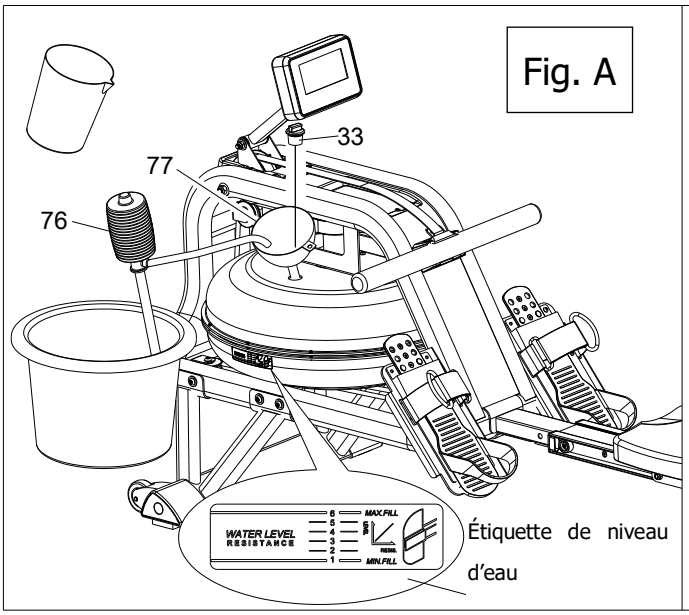
1. Retirer le **bouchon de remplissage (N° 33)** du **couvercle supérieur du réservoir (N° 12)**.
2. Pour remplir le réservoir d'eau, se reporter à la Fig. A. Insérer **l'entonnoir (N° 77)** dans le réservoir, puis utiliser une coupelle ou la **pompe à siphon (N° 76)** et un seau pour remplir le réservoir. 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 la **pompe à siphon (N°76)** pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Insérer le **bouchon de remplissage (N° 33)** dans le **couvercle supérieur du réservoir (N° 12)**. Essuyer l'excès d'eau du cadre.

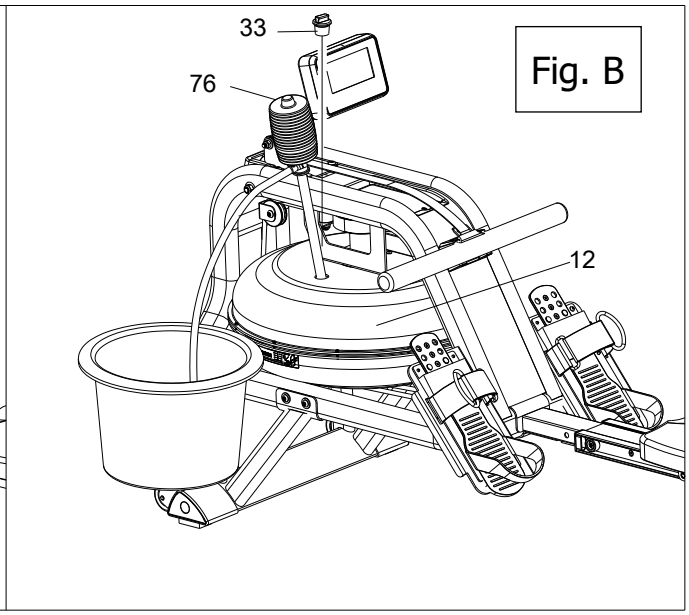
REMARQUE :

- 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.

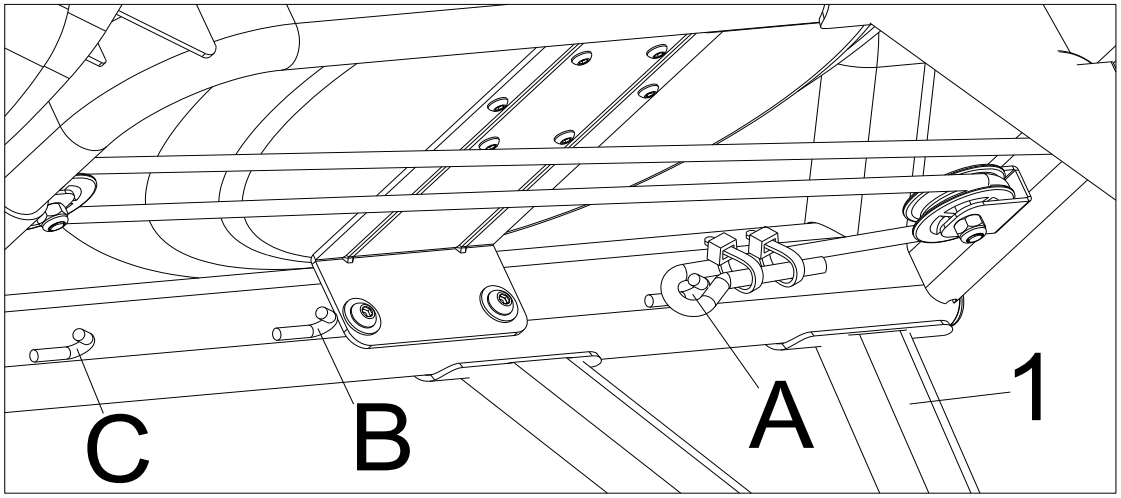
NIVEAU D'EAU

- 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.





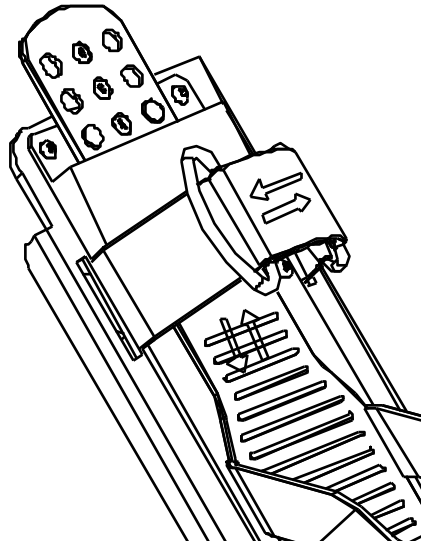
GUIDE DE RÉGLAGE



Le câble extenseur est doté de 3 crochets (A, B, C), situés à l'intérieur du cadre sous le réservoir d'eau. Si vous accrochez le câble extenseur sur B ou C, cela augmente le retour assisté de la courroie maillée. C correspond au retour le plus rapide.
Faire preuve de prudence lors du réglage du câble extenseur.

GUIDE DE RÉGLAGE

❖ RÉGLAGE DES PÉDALES



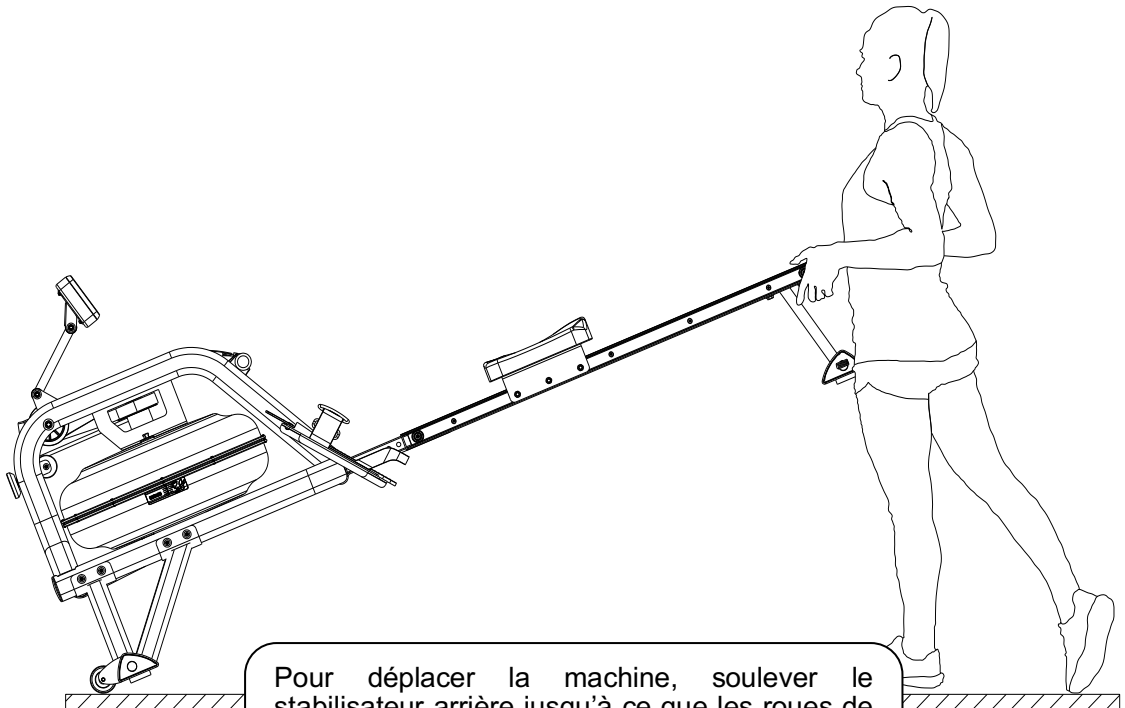
La sangle de pédale est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.

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.

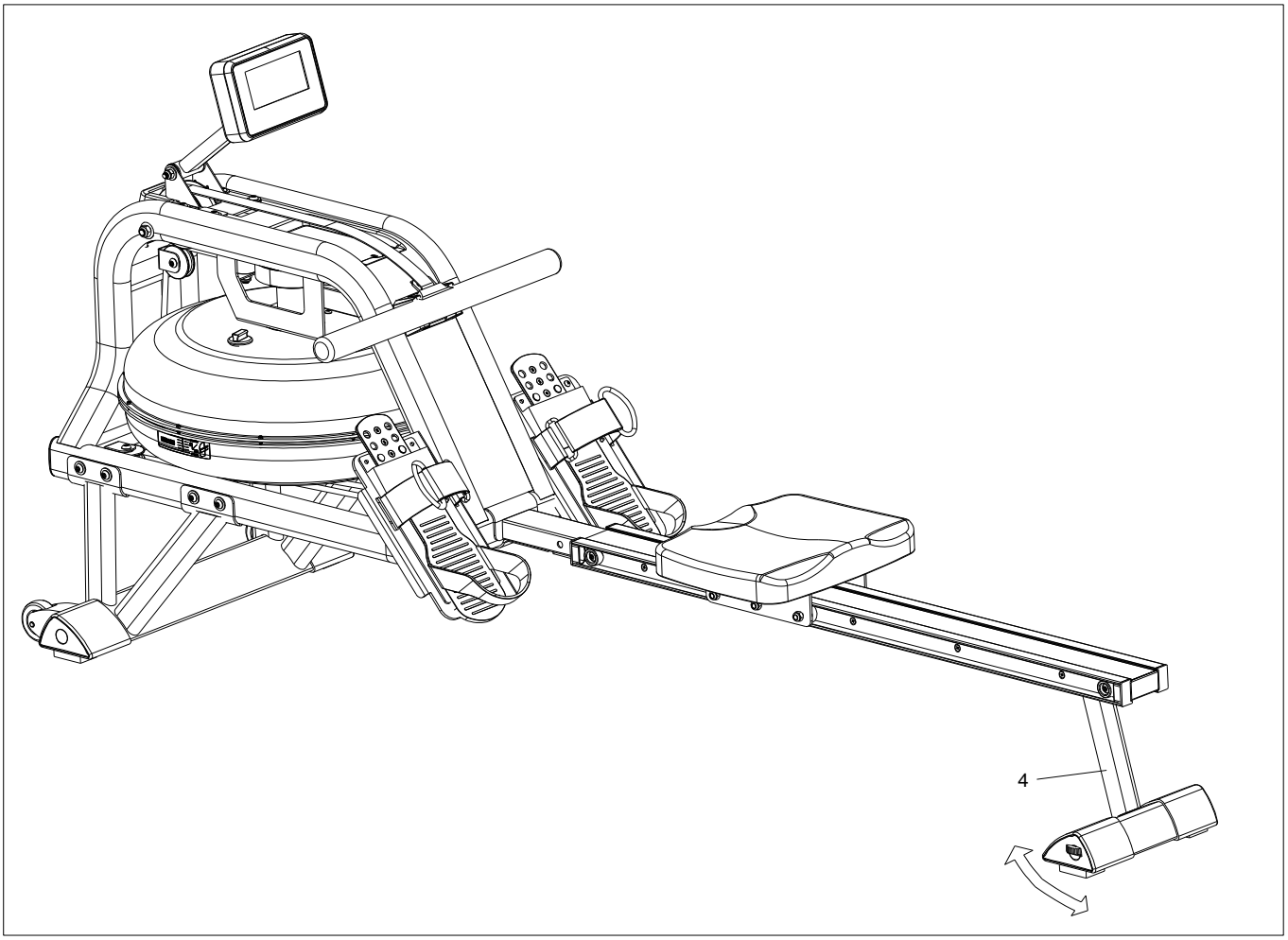
Pour serrer, placer l'extrémité velcro de la sangle de pédale vers le haut et à droite, puis vers le bas pour la fixer sur le côté maillé de la sangle.

❖ 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.

GUIDE DE RÉGLAGE



❖ RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

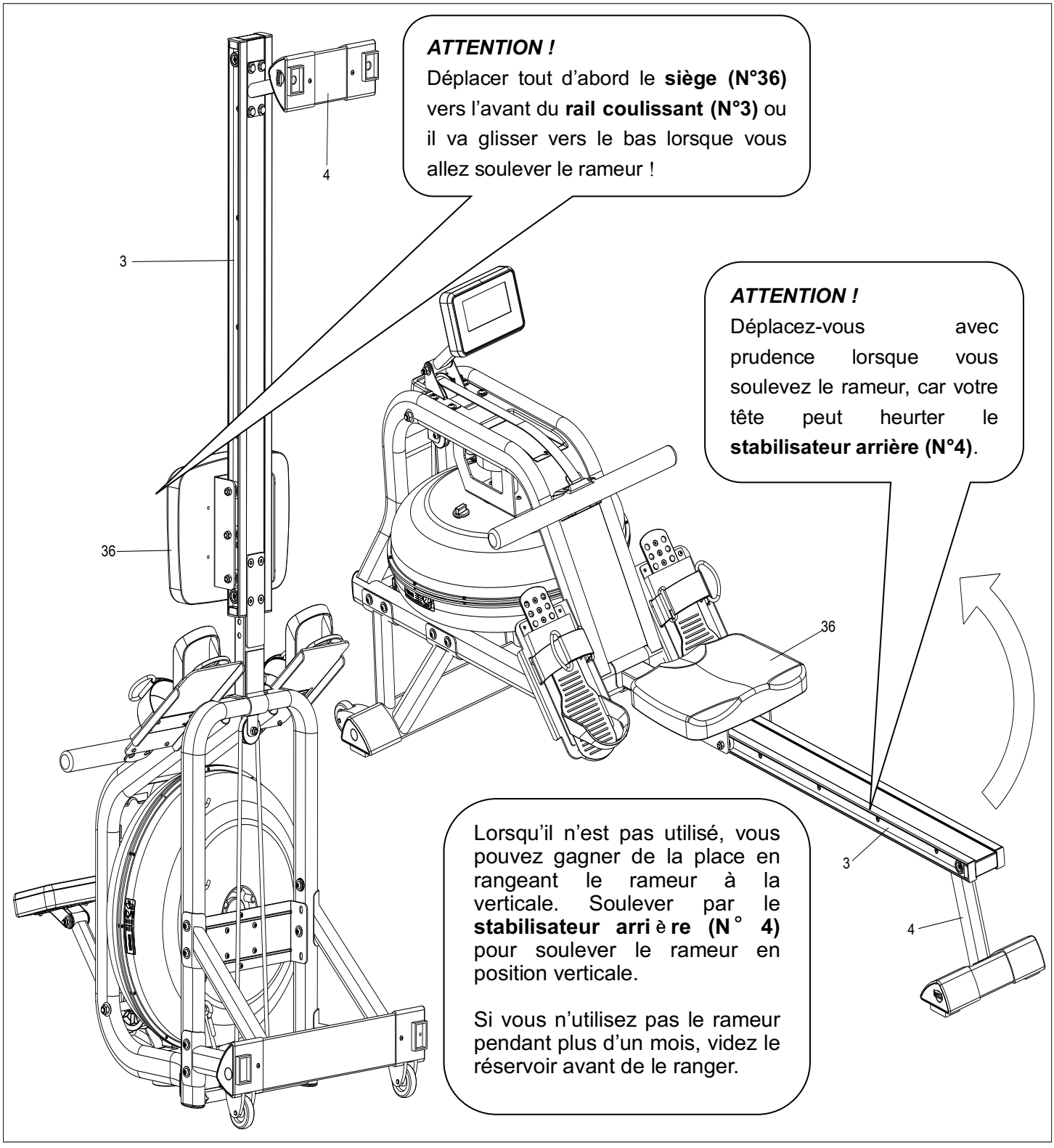
Ajuster les capuchons sur le **stabilisateur arrière (N° 4)** de la machine si la machine se retrouve déséquilibrée pendant l'utilisation.

ATTENTION !

Les pièces mobiles, telles que le siège, peuvent provoquer des écrasements et des coupures. Garder les mains à l'écart du rail coulissant pendant l'utilisation !

GUIDE DE RÉGLAGE

❖ STOCKAGE



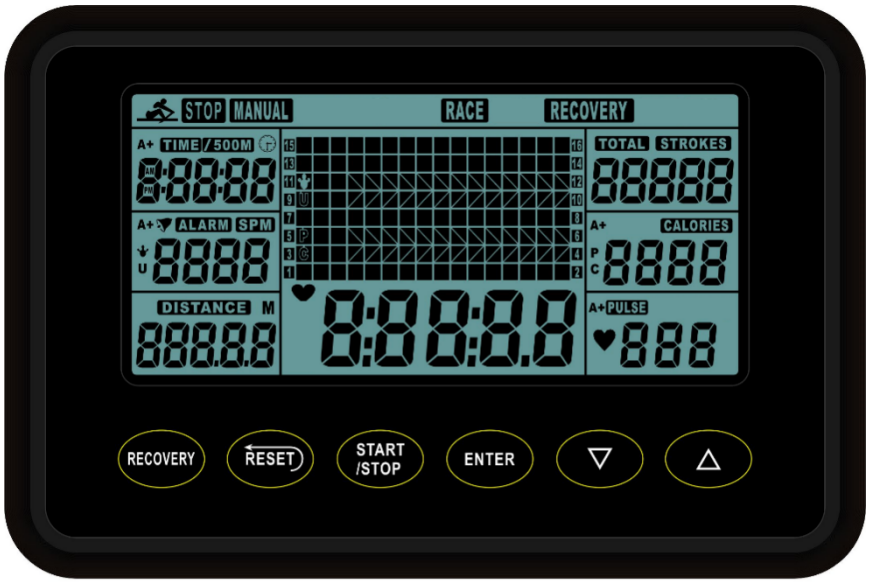
ATTENTION !
Déplacer tout d'abord le **siège (N°36)** vers l'avant du **rail coulissant (N°3)** ou il va glisser vers le bas lorsque vous allez soulever le rameur !

ATTENTION !
Déplacez-vous avec prudence lorsque vous soulevez le rameur, car votre tête peut heurter le **stabilisateur arrière (N°4)**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez gagner de la place en rangeant le rameur à la verticale. Soulever par le **stabilisateur arrière (N° 4)** pour soulever le rameur en position verticale.

Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'un mois, videz le réservoir avant de le ranger.

COMPTEUR D’EXERCICE



【BOUTONS DE FONCTION】

UP▲/ DOWN▼ [HAUT/BAS] : appuyer sur ces deux boutons via la sélection disponible. Ils permettent d’ajuster la valeur de la fonction vers le haut et vers le bas.

ENTER [ENTRÉE] : Pour confirmer votre sélection. Pendant l’entraînement, appuyer sur le bouton pour balayer chaque fonction d’affichage.

START / STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] : Pour démarrer et arrêter votre programme d’entraînement sélectionné.

RESET [RÉINITIALISER] : Pour réinitialiser l’ordinateur dans le menu principal.

RECOVERY [RÉCUPÉRATION] : Pour activer le RECOVERY PROGRAM [PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION] qui va automatiquement évaluer votre condition physique immédiatement après votre entraînement.

【FONCTIONS DE L’AFFICHAGE】

TIME [TEMPS] : Pour prérégler le temps cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (1min ~ 99 min), le réglage en augmentation ou en réduction est d’ 1 minute.

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

SPM : Nombre de courses par minute.

DISTANCE : Pour prérégler la valeur cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (0 ~ 99900 mètres), le réglage en augmentation ou en réduction est de 100 mètres.

STROKES [COURSES] : Pour prérégler la valeur cible en appuyant sur les boutons UP et DOWN (0~9990 courses). le réglage en augmentation ou en réduction est de 10 courses.

TOTAL STROKES [COURSES TOTALES] : Permet de cumuler le total de courses de 0 à 9999.

CALORIES : Pour prérégler les CALORIES cibles en appuyant sur les boutons UP ou DOWN (10Cal ~9990Cal), le réglage en augmentation ou en réduction est de 10 Cal.

PULSE [PULSATION] : Pour prérégler la valeur cible en appuyant sur up/down/mode de 30 à 240, chaque réglage d’ augmentation/diminution est de 1 pulsation. Le moniteur affiche la fréquence cardiaque de l’ utilisateur pendant l’ entraînement. La fonction de mesure du pouls est utilisée uniquement par le système de la ceinture thoracique ;

CALENDAR [CALENDRIER] : Le moniteur affiche l’ année, le mois et le jour lorsqu’ il est en mode veille.

TEMPERATURE : Le moniteur affiche la température ambiante actuelle lorsqu’ il est en mode veille.

CLOCK [HORLOSE] : Le moniteur affiche l’ heure actuelle lorsqu’ il est en mode veille.

【FONCTIONNEMENT】

1. Installer 2 piles AA PCS →un long bip pendant 2 secondes →pendant ce temps, test de segment pendant 2 secondes (Fig. 1).
   Ensuite le moniteur entre dans le CLOCK & CALENDAR MODE (mode heure et calendrier) (Fig. 2).
2. Tout d'abord, vous pouvez accéder au champ CLOCK (heure) pour définir YEAR (année) (dans la zone des STROKES (courses)) ; MONTH (mois) (dans la zone des CALORIES) ; DAY (jour) (dans la zone des PULSE (pulsations)). Après avoir confirmé, l'ALARME clignote. Appuyer sur la touche UP pour définir ON/OFF qui est l'icône de l'ALARME. Si l'icône n'apparaît pas, vous pouvez appuyer sur la touche ENTER pour passer au suivant. Lorsque l'icône de l'ALARME affiche « ON », vous pouvez appuyer sur la touche ENTER pour définir l'heure de l'ALARME (comme pour le réglage de l'heure (CLOCK)). Une fois le réglage effectué, vous pouvez passer à l'image du SPORT (Fig. 3).

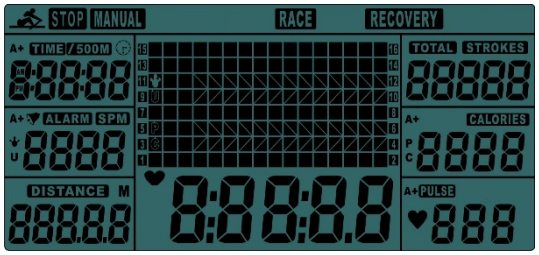


Fig.1



Fig.2



Fig.3

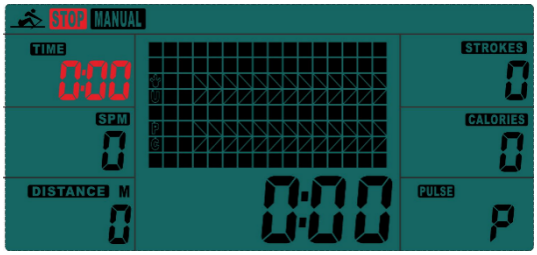


Fig.4

3. Lorsque vous accédez à l'image du SPORT, les modes MANUAL et RACE clignotent pour être sélectionnés. Appuyer sur UP ou DOWN pour en sélectionner un, puis appuyer sur ENTER et confirmer tout ce que vous avez sélectionné.

   (1) MANUAL (mode manuel) (Fig.4) :

   A. Accéder au mode MANUAL (manuel), appuyer sur la touche UP pour définir l'icône clignotant de TIME (temps). Appuyer sur ENTER pour confirmer. Ensuite, vous pouvez appuyer sur UP pour définir immédiatement DISTANCE→STROKES→CALORIES→PULSE→TIME (distance-courses-calories-pulsations-temps). (Si vous avez défini la valeur cible pour le temps, vous ne pouvez pas définir la distance et vice versa).

   B. Appuyer sur la touche START pour démarrer, l'icône STOP disparaît. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner les fonctions.

   C. Lorsque la fonction que vous avez sélectionnée effectue un compte à rebours à ZÉRO ou lorsque vous avez appuyé sur la touche STOP, le moniteur s'arrête et affiche le chiffre moyen.

   (2) RACE (compétition) (Fig.5) :

   A. Accéder au mode RACE (compétition) et le voyant L9 brille, le champ TIME/500M peut apparaît avec 4:00. Ensuite vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler L1 ~ L15 immédiatement, appuyez sur ENTER pour confirmer. Ensuite vous pouvez définir la distance de la compétition (500M~10000M) pendant que le chiffre de la DISTANCE clignote.

   Appuyer sur ENTER et l'image de la compétition s'affiche clairement à l'écran.

Les chiffres de TIME/500M sont les suivants :

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

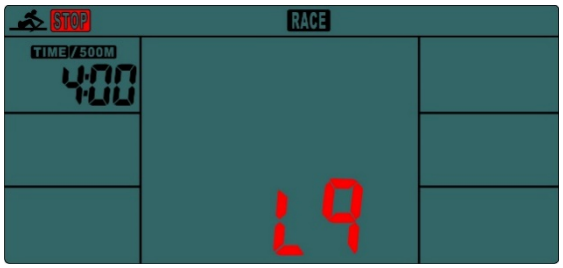


Fig.5

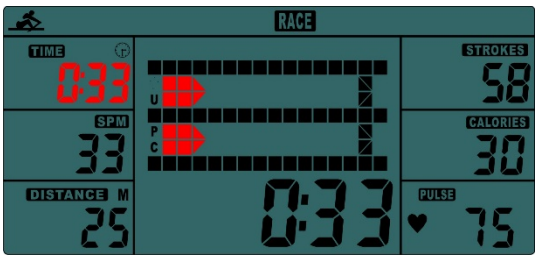


Fig.6

B. Appuyer sur la touche START pour démarrer, et STOP disparaît. L'icône USER & PC s'affiche dans la matrice. (Fig.6). Le moniteur s'arrête lorsque la distance définie précédemment pour la compétition a été atteinte, ensuite la matrice affiche « PC WIN » (victoire de l'ordinateur) ou « USER WIN » (victoire de l'utilisateur) (Fig.7) et peut afficher l'état de l'énergie après 6 secondes.

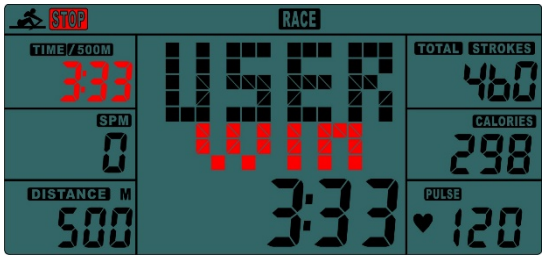


Fig.7

C. Lorsque la compétition est terminée, vous pouvez appuyer sur START pour en recommencer une autre. Appuyer sur RESET pour laisser la photo de la compétition ;

(3) RECOVERY (RÉCUPÉRATION) :

1. Ce compteur fonctionne avec un moniteur de fréquence cardiaque avec ceinture thoracique, 5,3 KHz (non fourni). Après avoir effectué un entraînement pendant un certain temps, continuer à porter le moniteur avec ceinture thoracique et appuyer sur « RECOVERY » (RÉCUPÉRATION). L'affichage de toutes les fonctions s'arrête sauf « TIME » (temps), qui démarre un compte à rebours de 00:60 à 00:00.
2. L'écran LCD affiche votre état de récupération de la fréquence cardiaque avec F1, F2….jusqu'à F6.
3. F1 correspond à un état remarquable. F6 correspond à un état médiocre. L'utilisateur peut continuer l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyer de nouveau sur le bouton RECOVERY (RÉCUPÉRATION) pour revenir dans l'écran principal.)

ALARME

L'alarme fonctionne uniquement lorsque l'ordinateur est en mode veille. L'alarme ne retentit pas pendant l'exercice.

Appuyer et maintenir enfoncé le bouton RESET pour retourner à l'écran Horloge pour configurer l'ALARME.

MODE VEILLE

L'ordinateur se met automatiquement en mode veille après 4 minutes d'inactivité.

BATTERIE

Ce compteur utilise 2 piles AA, qui sont incluses. Le remplacement des piles réinitialise toutes les valeurs. En cas de problème avec l'affichage, essayer tout d'abord de remplacer les piles. Lors du changement des piles, remplacer les deux piles. Ne pas mélanger les types de batterie. Ne pas mélanger de vieilles piles avec des neuves. Éliminer les piles usagées conformément à vos réglementations régionales.

Garlando

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