

TOORX
FITNESS IN MOTION

Dansk Manual



CHRONO  LINE

RWX700



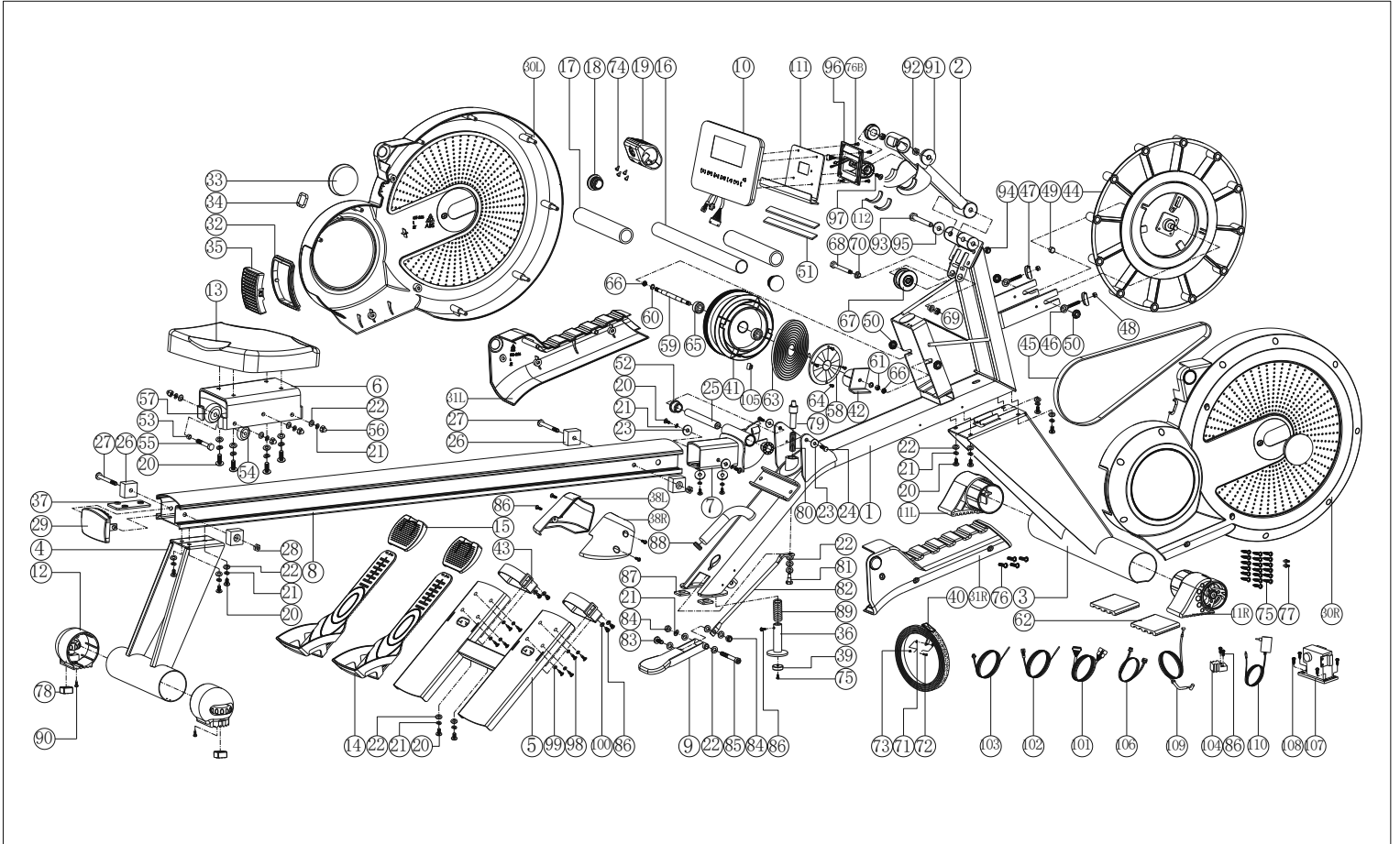
Cod: GRLDTOORXRWX700

Rev : 00

Ed : 09/17



Exploded drawing



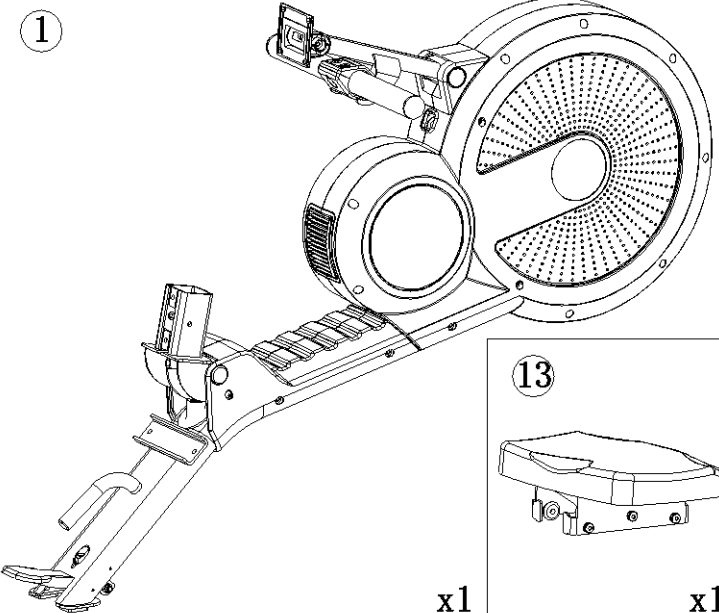
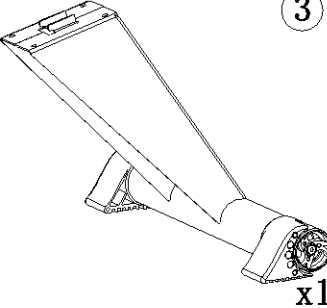


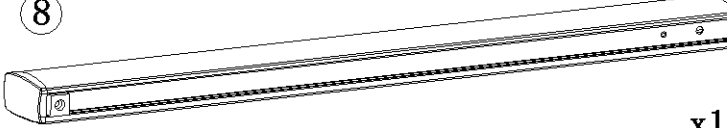
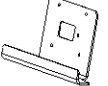
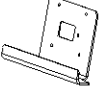

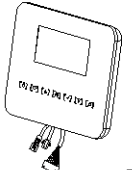
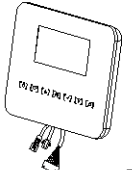
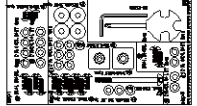
Part List

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 strap	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

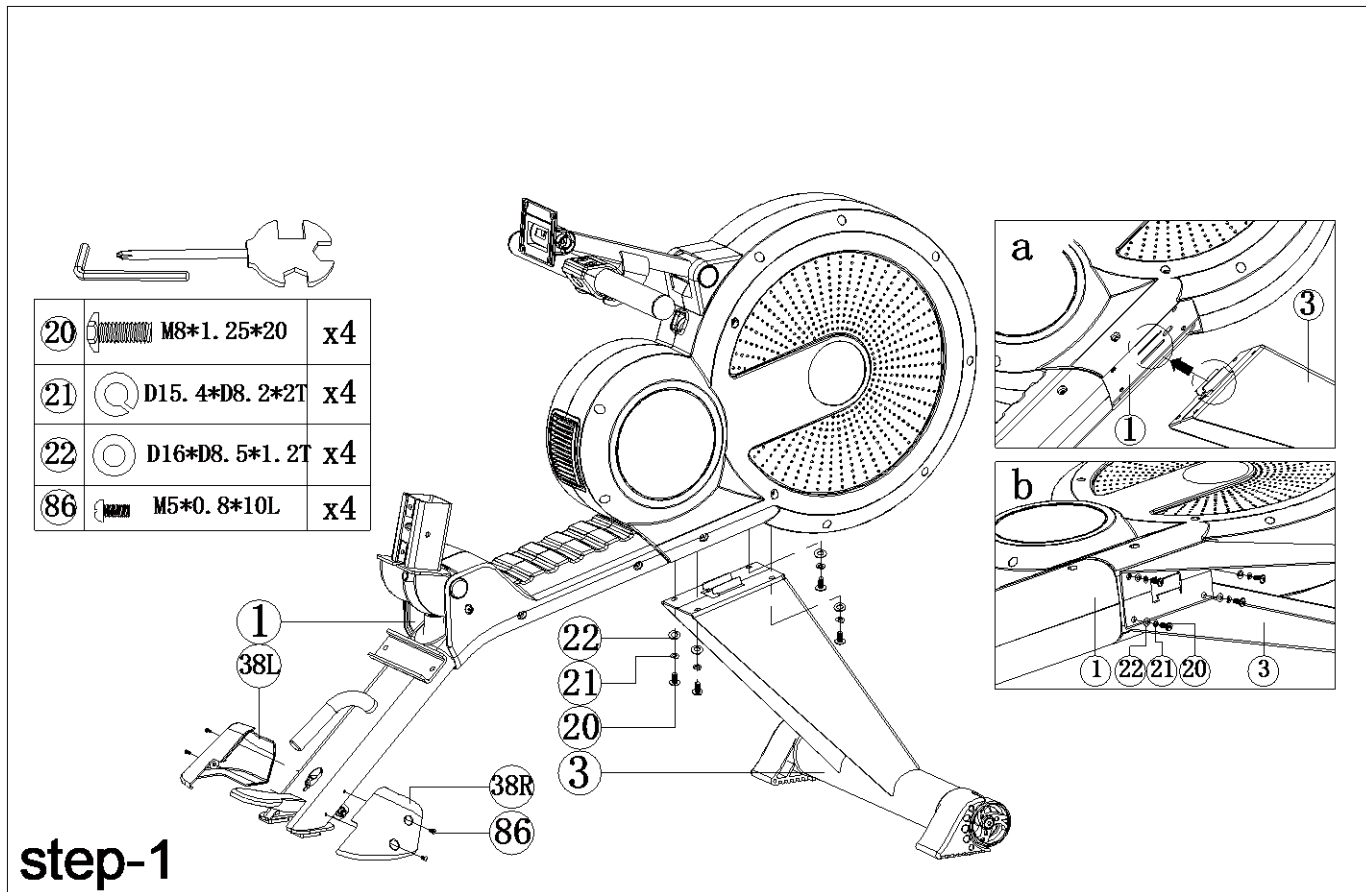
38L	Left cover for foot	1	81	Ladder bolt D8*M6*10	1
-----	---------------------	---	----	----------------------	---

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

CHECKLIST (CONTENTS OF PACKAGE)

<p>①  x1</p>	<p>③  x1</p> <p>④  x1</p>	<p>①①①  x1</p>
<p>⑧  x1</p>	<p>⑤  x1</p>	<p>①①①  x1</p>
<p>③⑧L  x1</p>	<p>③⑧R  x1</p>	<p>①①①  x1</p> <p> x1</p>

STEP 1



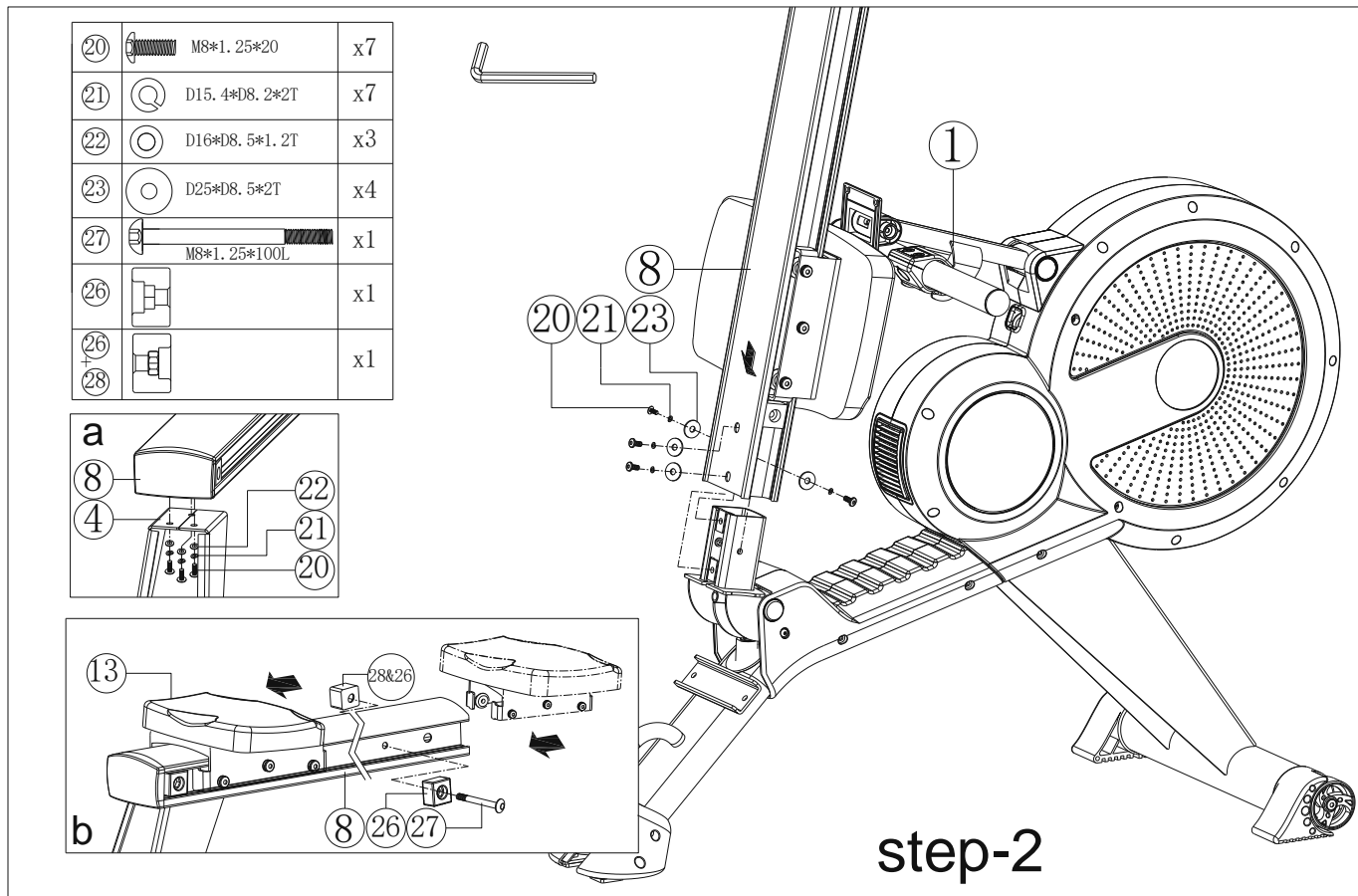
1 Saml venstre dæksel til fodstøtte (38L) og højre dæksel til fodstøtte (38R) til hovedrammen (1) ved at

ved hjælp af skruer (86) .

2 Saml den forreste stabilisator (3) til hovedrammen (1) som vist på fig a.

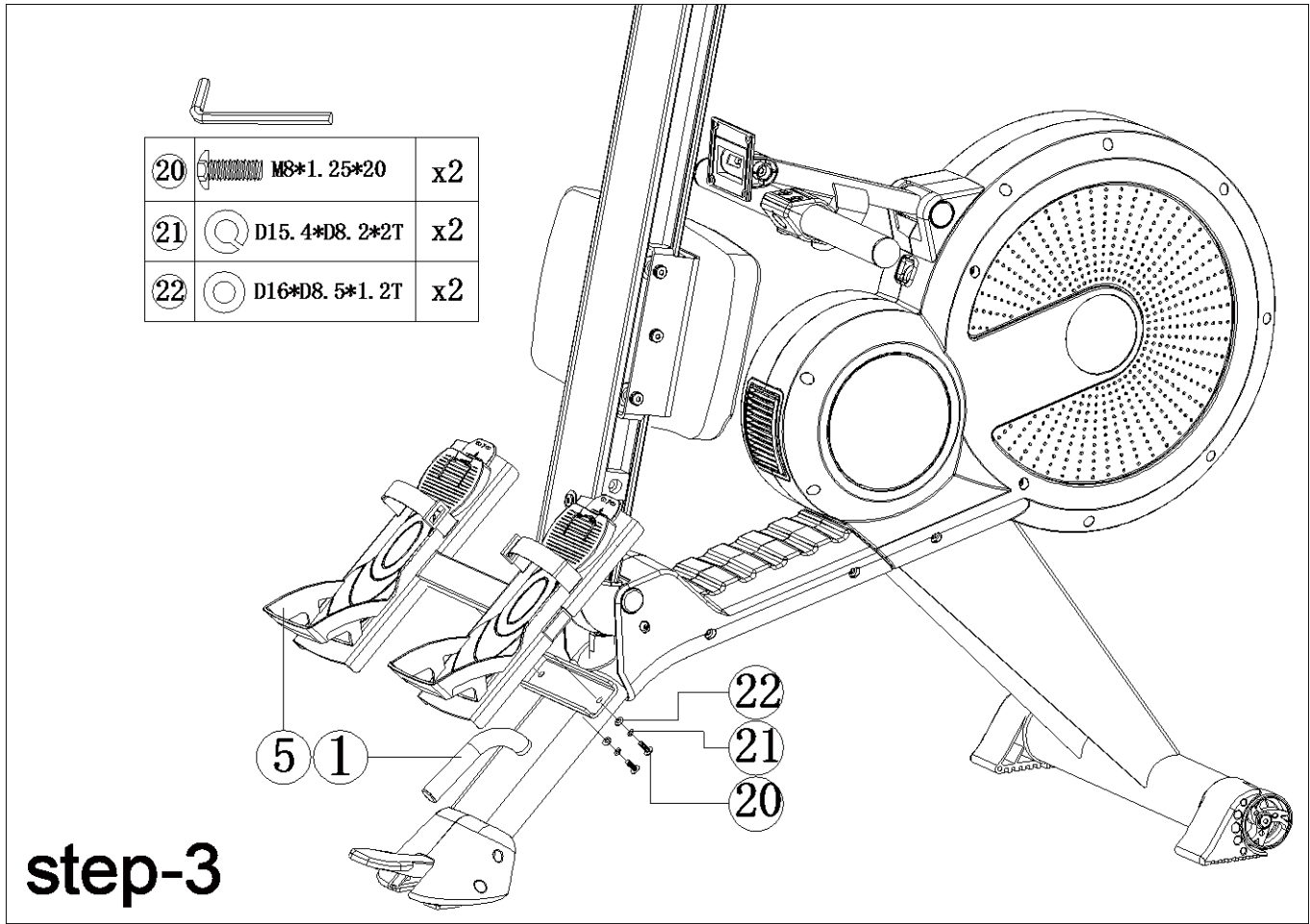
3 Fastgørelse af den forreste stabilisator (3) til hovedrammen (1) ved hjælp af unbrakoskruer (20) , fjederskiver (21), skiver (22) som vist på fig b.

STEP 2



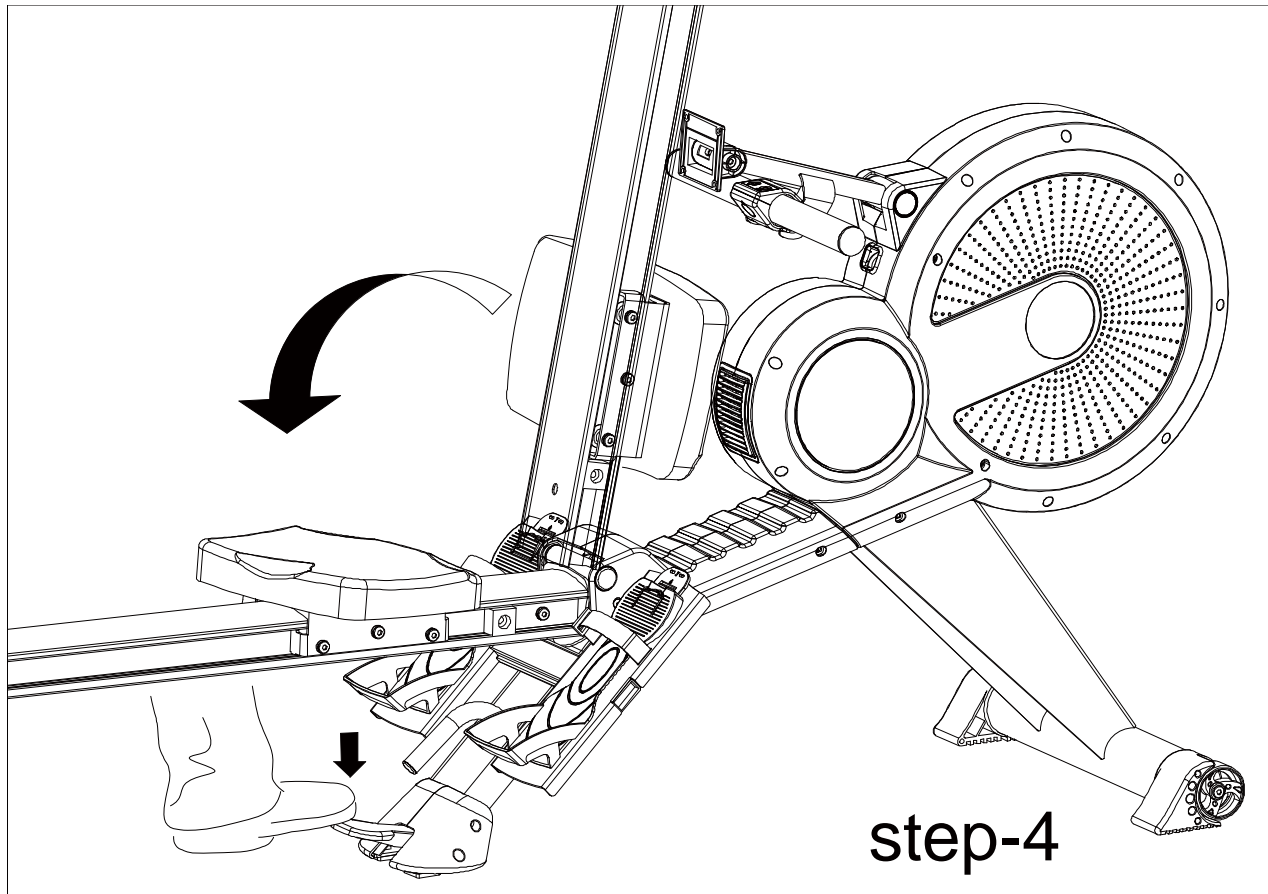
1. Saml sædet (13) på glidebjælken (8), saml derefter den færdigmonterede buffer (28 & 26) og buffer (26) til glidebjælken (8) ved hjælp af unbrakonbolt (27) som vist på fig. b.
2. Saml den bageste stabilisator (4) til glidebjælken (8) ved hjælp af unbrakoskruer (20) og fjederskive (21) og flade skiver (22) som vist på fig. a.
3. Saml glidebjælken (8) til hovedrammen (1) ved hjælp af unbrakoskruer (20), fjederskiver (21) og skiver (23).

STEP 3



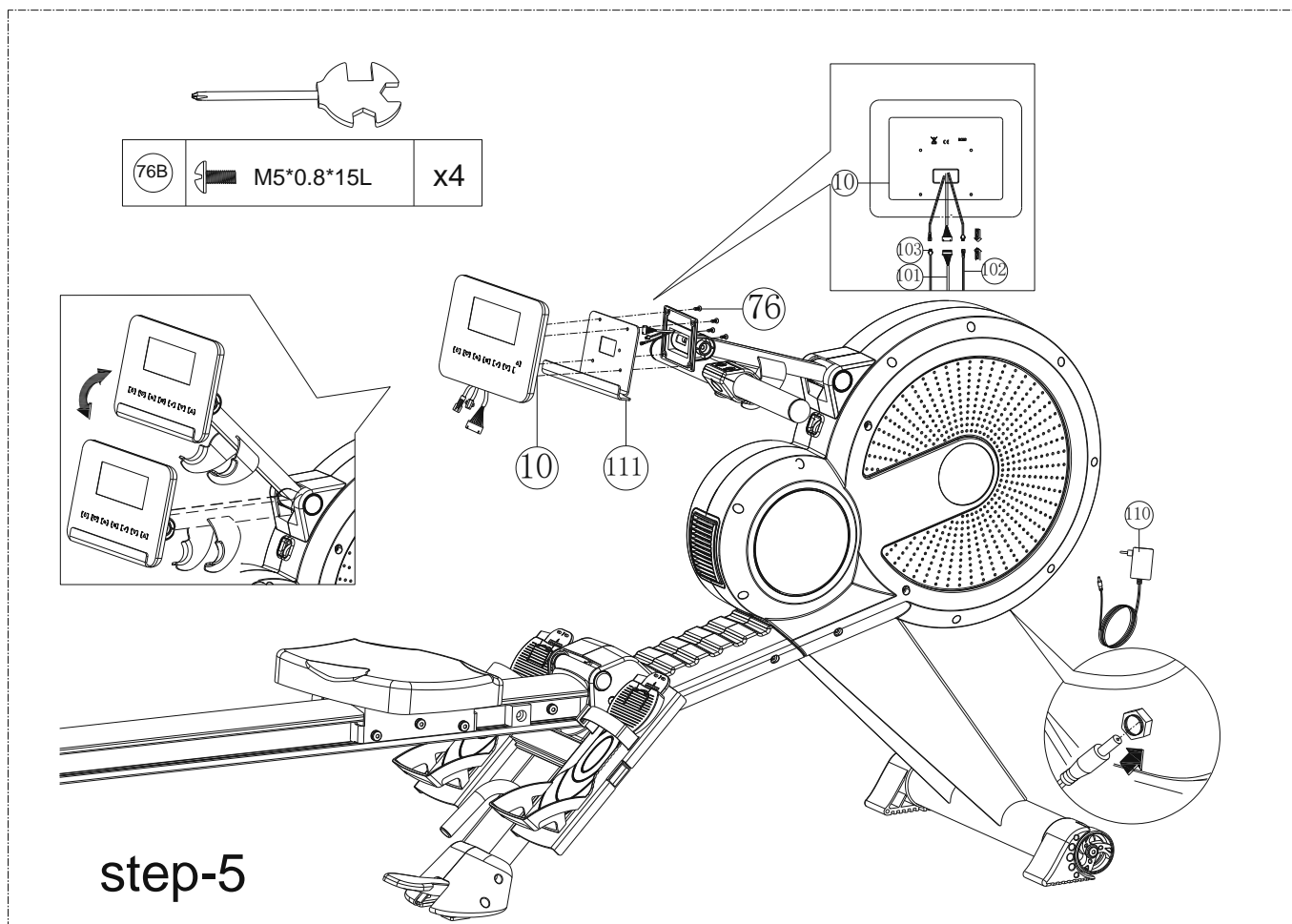
1. Monter beslaget til pedal (5) til hovedrammen (1) ved hjælp af unbrakoskruer (20), fjeder skiver (21) og skiver (22).

STEP 4



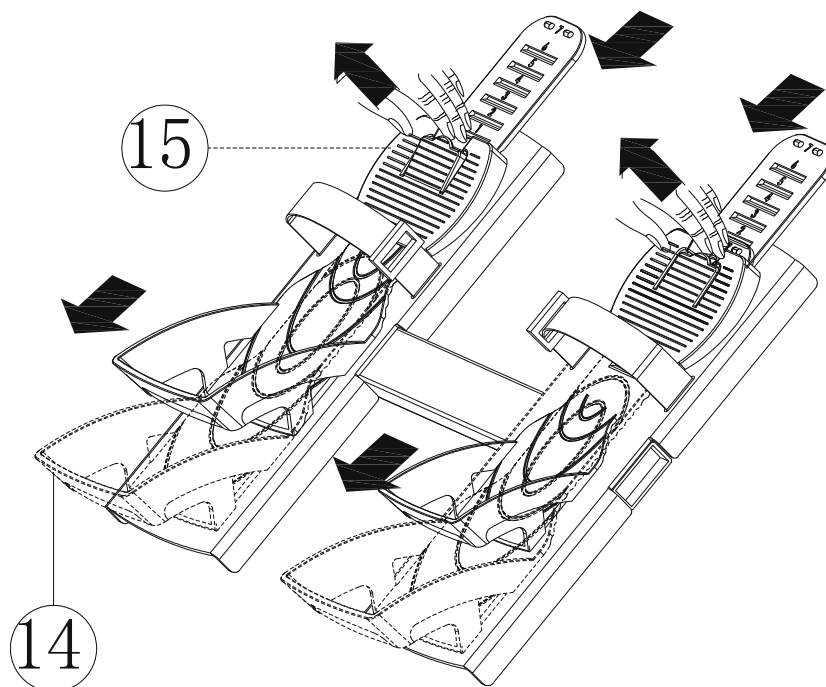
Tråd på fodpladen (9) for at folde glidebjælken (8) eller udfolde glidebjælken som vist på figuren.

STEP 5

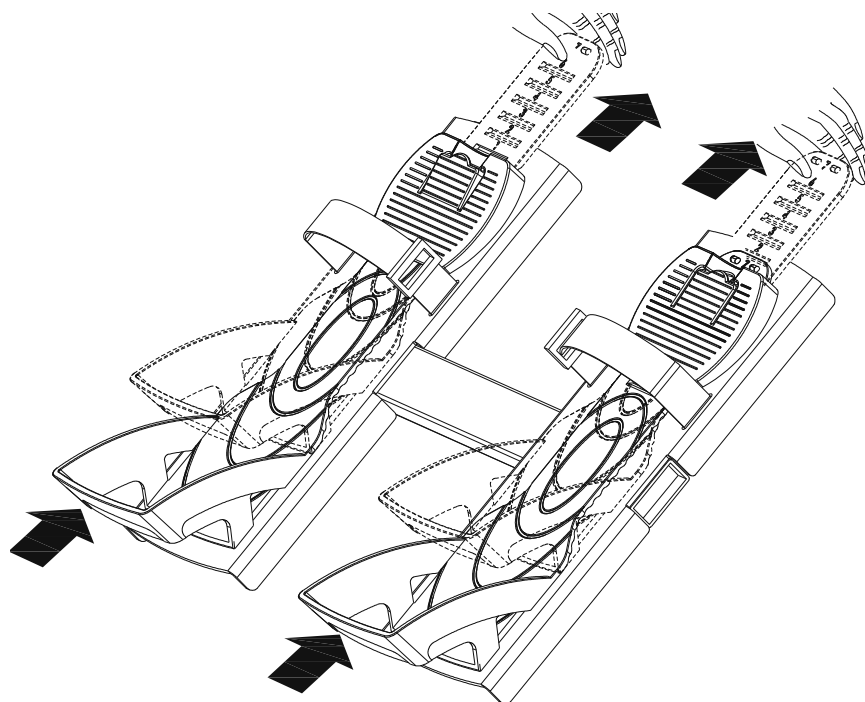


1. Tilslut det øverste computerkabel (101), sensor (102), sensor 1 (103) til computeren (10)
2. Saml computeren (10) til fastgørelsesbeslaget til computeren ved hjælp af bolte (76) som vist i forstørret visning.
3. Justér styrestolpen (2) til den passende position som vist i det forstørrede billede.
4. Saml adapteren, og tænd computeren.

Juster pedalens position nedad : træk klemmerne påfast gørelsespladerne til pedalen (15) samtidig ud træk pedalerne ned som vist på billedet ovenfor.

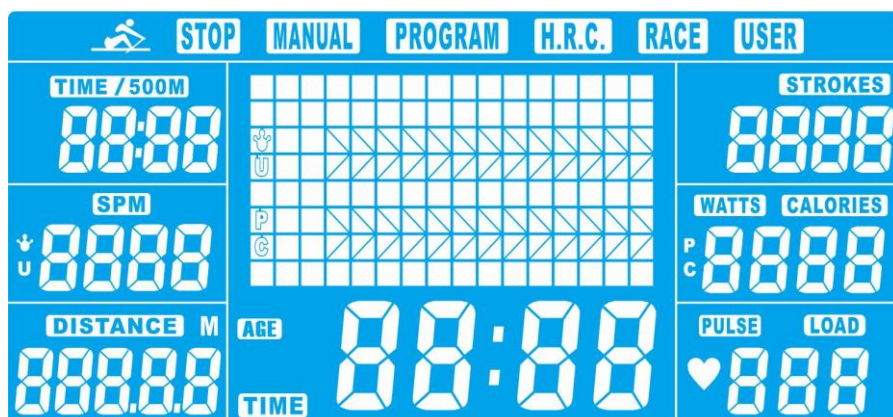


Juster pedal position op: Ingen grund til at trække clipsene ud, træk pedalerne direkte op som vist på billedet ovenfor bliver størrelserne mindre.



COMPUTER INSTRUKTION

LCD full Display:



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
WATTS	· Vis rækkevidde 0~999
CALORIES	· Forbrændte kalorier under roning. · Vis rækkevidde 0~9999; Indstillingsområde 0~9990 Cal
DISTANCE	· Visning af brugerens roafstand · Vis rækkevidde 0~99999; Hver stigning / nedgang er ± 100 .
PULSE	· Pulse BPM under roning. · Vis rækkevidde 0-30~230
TIME/500M	· Visning af træningstid under roning. · Vis rækkevidde 0:00~99:00 · Scan hvert 6. sekund, computeren viser den nødvendige tid til at afslutte 500 meter i henhold til den aktuelle hastighed.
SPM	· Slag pr. Minut · Vis rækkevidde 0~99; Hver stigning / nedgang er ± 5 .
LOAD	· Modstandsniveau under roning · Indstillingsområde 1~16
STROKES	· Fuld før roning. · Vis rækkevidde: 0~9999 · Scan hvert 6. sekund med samlede slag. · Samlede slag slettes efter slukning (adapterstik tilsluttes)
TIME	· Samlet visning af træningstid under roing.
MANUAL	· Manual mode workout.
PROGRAM	· 12 programmer forudindstillet for at vælge.
H.R.C.	· Mål pulsro-tilstand.
RACE	· Bruger- og pc-rod konkurrence.
USER	· Brugeren opretter modstandsniveau profil til roning.

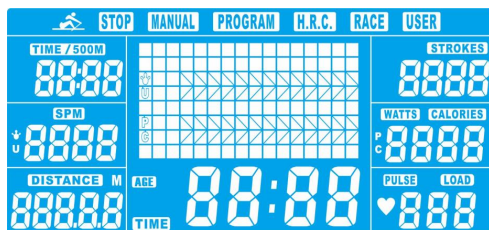
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up	· Øg funktionsværdien eller indstillingsvalget.
Down	· Sænk funktionsværdien eller indstillingsvalget.
ENTER	· Bekræft indstilling eller valg.
Reset	· Hold nede i 2 sekunder, computeren genstarter. Ryd indstillingsværdien. · Gå tilbage til hovedmenuen efter en træning.
Start/ Stop	· Start eller stop med at ro træning.
Recovery	· Spor brugerpuls genoprettelses status.

BETJENINGSPROCEDURE

1. POWER ON

Plug-in strømforsyning (eller tryk på RESET-knappen i 2 sekunder), computeren tændes med en biplyd og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder (billede 1). Kom derefter til BRUGER-valg, tryk OP eller NED for at vælge U1 ~ U4, og bekræft ved at indtaste knappen. Gå derefter ind i træningsindstillingstilstand. Uanset hvor motoren stopper, vender den tilbage til LEVEL = 1 position.



Picture 1

2. SLEEPING MODE

Intet signal (nøgleindgang, sensor eller puls) indtastes til konsollen i 4 minutter, LCD vil være slukket. Motoren kommer tilbage til 0-skalaen. System stopper for at arbejde, al beregnet værdi gemmes, næste træning fortsætter dataene.

3. Function selection

I indstillingstilstand for træning blinker MANUAL i punktmatrix i 1Hz. Tryk på OP- eller NED-knappen for at vælge: Manuel -> Program -> H.R.C. -> Race -> Bruger, og bekræft ved at trykke på ENTER.

4. Manual Mode

4.1 Tryk på START / STOP-tasten i hovedmenuen, kan starte med at ro i direkte tilstand i manuel tilstand.

4.2 Tryk på OP eller NED for at vælge Manuel tilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.

4.3 Tryk på OP eller NED for at indstille målværdien for TID / AFSTAND, KALORIER, PULSE, tryk på ENTER for at

bekræfte. (Billede2) (TID og AFSTAND kan ikke forudindstilles på samme tid.)

4.4 Tryk på START / STOP-tasten for at starte roning (billede 3). Den indstillede værdi begynder at tælle ned fra målet

værdi. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveauet fra 1 ~ 16.

4.5 Når en forudindstillet træningsværdi tæller ned til 0, stopper konsollen. Funktionen blinker i 1Hz og alarm bi-bi-bi-bi pr. sekund i 8 sekunder. Vis derefter gennemsnitsværdien. (Tryk på en vilkårlig tast for at stoppe alarmen.) TIME gendanner tidligere indstillede værdi.

4.6 Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Picture2



Picture3

5. Program Mode

Tryk på OP eller NED for at vælge programtilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.

5.2 Tryk på OP eller NED for at vælge profil (P1 ~ P12, billede 4), og tryk på ENTER for at bekræfte.

5.3 Tryk på OP eller NED for at indstille TID (billede 5), og tryk på ENTER for at bekræfte.

5.4 Tryk på START / STOP-tasten for at starte roning. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveauet fra 1 ~ 16. 5.5 Når TID tæller ned til 0, stopper konsollen og alarmerer bi-bi-bi-bi pr. Sekund i 8 sekunder. Derefter vis gennemsnitsværdi. (Tryk på en vilkårlig tast for at stoppe alarmeren.) TIME genopretter den forudindstillede værdi.

5.6 Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Picture4



Picture5

6. H.R.C. Mode

6.1 Tryk på OP eller NED for at vælge H.R.C. og tryk på ENTER for at bekræfte.

6.2 Tryk på OP eller NED for at indstille AGE (forudindstillet = 25, billede 6)), tryk på ENTER for at bekræfte. 6.3

Tryk på OP eller NED for at vælge 55%, 75%, 90% og Target (Billede 7).

Når du vælger Target H.R., er den forudindstillede værdi 55% (standard: 107bpm), 75% (standard: 146bpm), 90% (standard: 175 bpm), TAG (standard: 100 bpm) vises i PULSE-vinduet.

Når du vælger TAG, blinker forudindstillet PULSE 100 (billede 8), tryk OP eller NED for at indstille PULSE fra 0-30 ~ 230

6.4 Tryk på OP eller NED for at indstille TID (billede 9).

6.5 Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Hvis der ikke er nogen pulsindgang efter træning start, vil LCD påmindelse med visningsikon; Med pulsindgang begynder TIME at tælle ned. Når TID tæller ned til 0:00, vil systemet STOP og alarm bi-bi-bi-bi pr. Sekund i 8 sekunder. Vis derefter gennemsnitsværdien. (Tryk på en vilkårlig tast for at stoppe alarmeren.) TIME genopretter den forudindstillede værdi.

6.6 Når brugerens faktiske PULSE ikke når forudindstillet værdi, øges systemet 1 niveau pr. 30s indtil NIVEAU = 16;

Når brugerens faktiske PULSE overstiger den forudindstillede værdi, falder systemet 1 niveau pr. 15s indtil NIVEAU = 1 og alarm 2 bipper hvert sekund. Levering af bruger PULSE er stadig højere end forudindstillet værdi, når LEVEL = 1 for 30'erne, konsollen stopper automatisk for brugersikkerhed. Hvis der ikke er pulsindgang til konsollen, reducerer systemet 1 niveau med det samme og reducerer derefter et niveau hver 15s med bip til LEVEL = 1. Ingen pulsindgang i 30'erne, konsollen stopper.

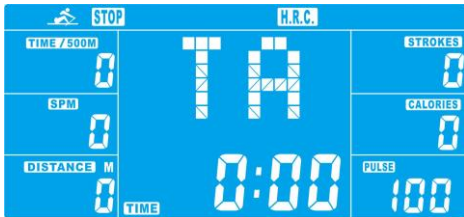
6.7 Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen



Picture6



Picture7



Picture8



Picture9

7. Race Mode

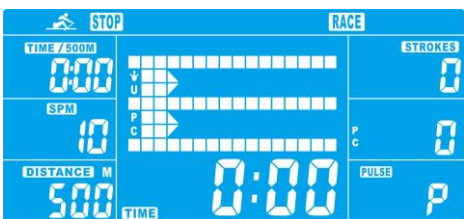
7.1 Tryk på OP eller NED for at vælge Race-tilstand (billede 10), og tryk på ENTER for at bekræfte.

7.2 Tryk på OP eller NED for at indstille SPM (preset = 10) og DISTANCE (preset = 500) (Billede 11). Tryk på ENTER for at bekræfte. (Total niveau = 15, L1 = 1: 00 TID / 500 M, L15 = 8: 00 TID / 500 M, standardforøgelse: 0:30 TID / 500 M).

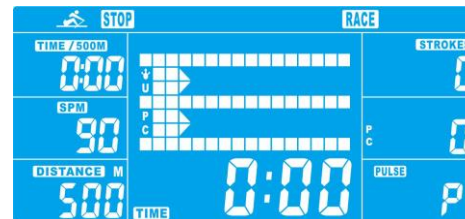
7.3 Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. LCD viser status for BRUGER & pc-træning (Billede 12). PC visning af træningsafstand i pc-kolonne, mens brug af træningsafstand vises i BRUGER-kolonne (Billede 13).

7.4 Når en funktion når målværdien, skal systemet STOP. PC eller USER viser færdige data (Picture14). Systemet alarmerer bi-bi-bi-bi. Tryk på en vilkårlig tast for at stoppe alarmen.

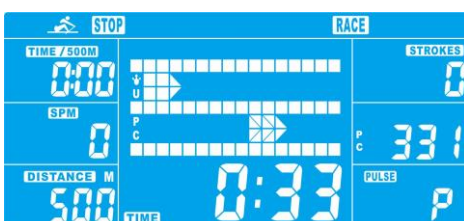
7.5 Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen



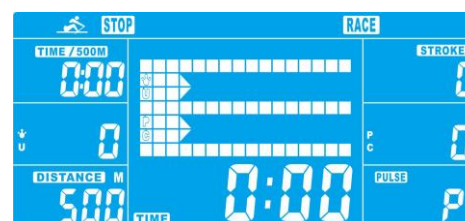
Picture10



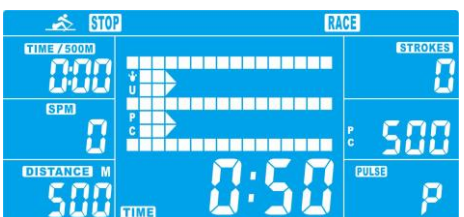
Picture11



Picture12



Picture13



Picture14

8. USER Mode

8.1 Tryk på OP eller NED for at vælge BRUGER-tilstand, og tryk på ENTER for at bekræfte.

8.2 Tryk på OP eller NED for at indstille modstandsniveauet for hver kolonne (Billede 15). Tryk på ENTER til næste. Hold fast ved at trykke på MODE i 2 sekunder for at afslutte eller afslutte indstillingen.

8.3 Tryk på OP eller NED for at indstille TID (Billede 16), og tryk på ENTER for at bekræfte.

8.4 Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen. Tryk på OP eller NED for at justere modstandsniveauet.

8.5 Når den forudindstillede træningsværdi tæller ned til 0, stopper konsollen og alarmerer bi-bi-bi-bi i 8 sekunder.

Tryk på en vilkårlig tast for at stoppe alarmeren.

8.6 Tryk på START / STOP-tasten for at sætte træningen på pause.

8.7 Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



Picture15



Picture16

9. Recovery Mode

9.1 I gendannelsestilstand skal brugeren have en brystbælte. Når pulsværdien vises på computeren, tryk på RECOVERY-tasten for at starte målingen.

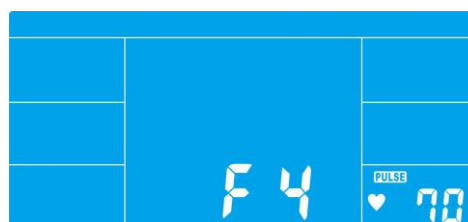
9.2 Derefter stoppes alle funktioner undtagen vinduet TID og PULSE (billede 17). TIME viser "0:60" (sekunder) og begynder at tælle ned til 0:00.

9.3 Computeren viser pulsgenoprettelsesstatus efter TID, der tæller ned til 0:00 med FX (X = 1 ~ 6) (Billede 18), som vist i nedenstående diagram.

9.4 Tryk på RECOVERY igen for at vende tilbage til hovedmenuen.



Picture17



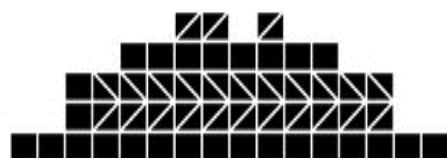
Picture18

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

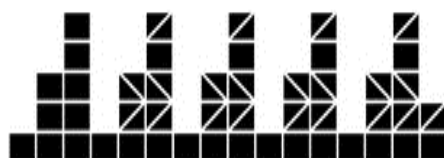
Remark:

1. Hvis konsolskærm E-2, skal du kontrollere, om kablerne er godt tilsluttet eller beskadiget.
2. Efter 4 minutter uden roning eller pulsindgang går konsollen i SLEEPING-tilstand.

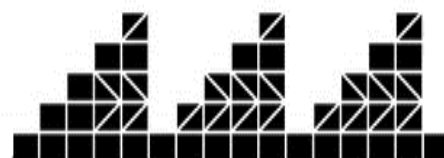
Program profile: P01~P12



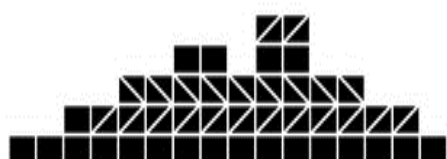
PROGRAM 1



PROGRAM 2



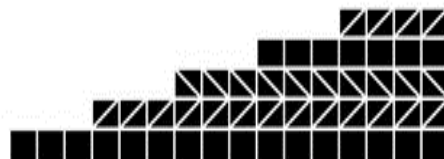
PROGRAM 3



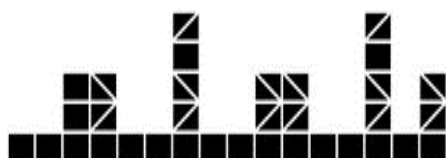
PROGRAM 4



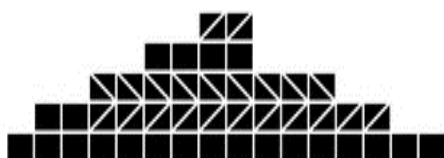
PROGRAM 5



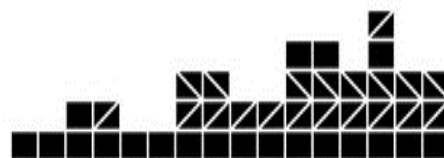
PROGRAM 6



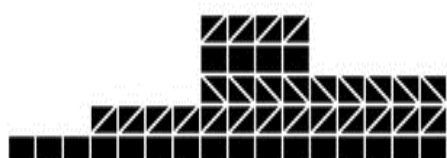
PROGRAM 7



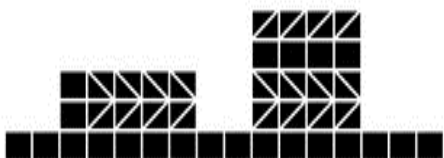
PROGRAM 8



PROGRAM 9



PROGRAM 10



PROGRAM 11



PROGRAM 12



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