

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



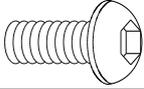
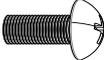
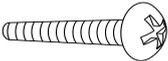
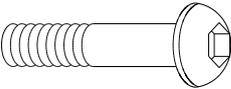
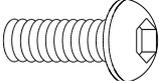
ROWERACTIVE



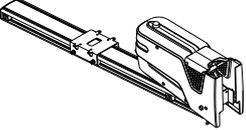
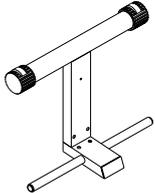
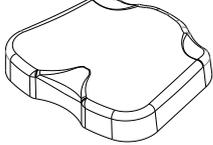
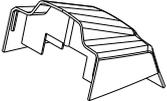
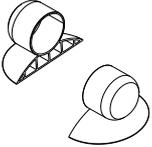
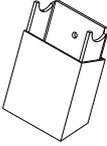
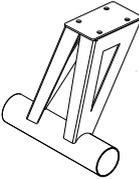
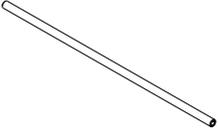
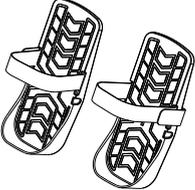
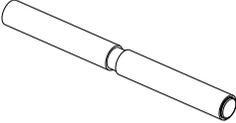
Rev : 00

Ed : 09/17



| | N.º pieza | Descripción | Ctd. |
|---|------------------|---|-------------|
|  | 60 | Perno, cabeza hueca (M8x15 mm) | 6 |
|  | 61 | Arandela de seguridad (M8) | 4 |
|  | 62 | Arandela (M8) | 8 |
|  | 63 | Pernos de cabeza plana cruciforme (M6 x 15 mm) | 5 |
|  | 64 | Arandela (M6) | 5 |
|  | 83 | Arandela grande (M8) | 2 |
|  | 81 | Tornillo de rosca (ST4.2X45) | 1 |
|  | 84 | Perno de cabeza hueca (M8x40 mm) | 2 |
|  | 85 | Perno de cabeza hueca (M8x20 mm) | 2 |
|  | 59 | Llave Allen (5 mm) | 1 |
|  | 69 | Llave Allen con destornillador | 1 |

CUANDO ABRA EL CARTÓN, ENCONTRARÁ LAS SIGUIENTES PIEZAS DE REPUESTO

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>1 marco principal 1 unidad</p>  | <p>3 soporte de base 1 unidad</p>  | <p>21 sillín 1 unidad</p>  | <p>27 portabotellas 1 unidad</p>  |
| <p>28 cobertor delantero 1 unidad</p>  | <p>30 tapas de extremo (60 mm) 2 unidades</p>  | <p>5 soporte trasero 1 unidad</p>  | <p>2 marco trasero 1 unidad</p>  |
| <p>6 eje de pedal 1 unidad</p>  | <p>19 cubiertas de pedal 2 unidades</p>  | <p>15 manillar 1 unidad</p>  | |

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

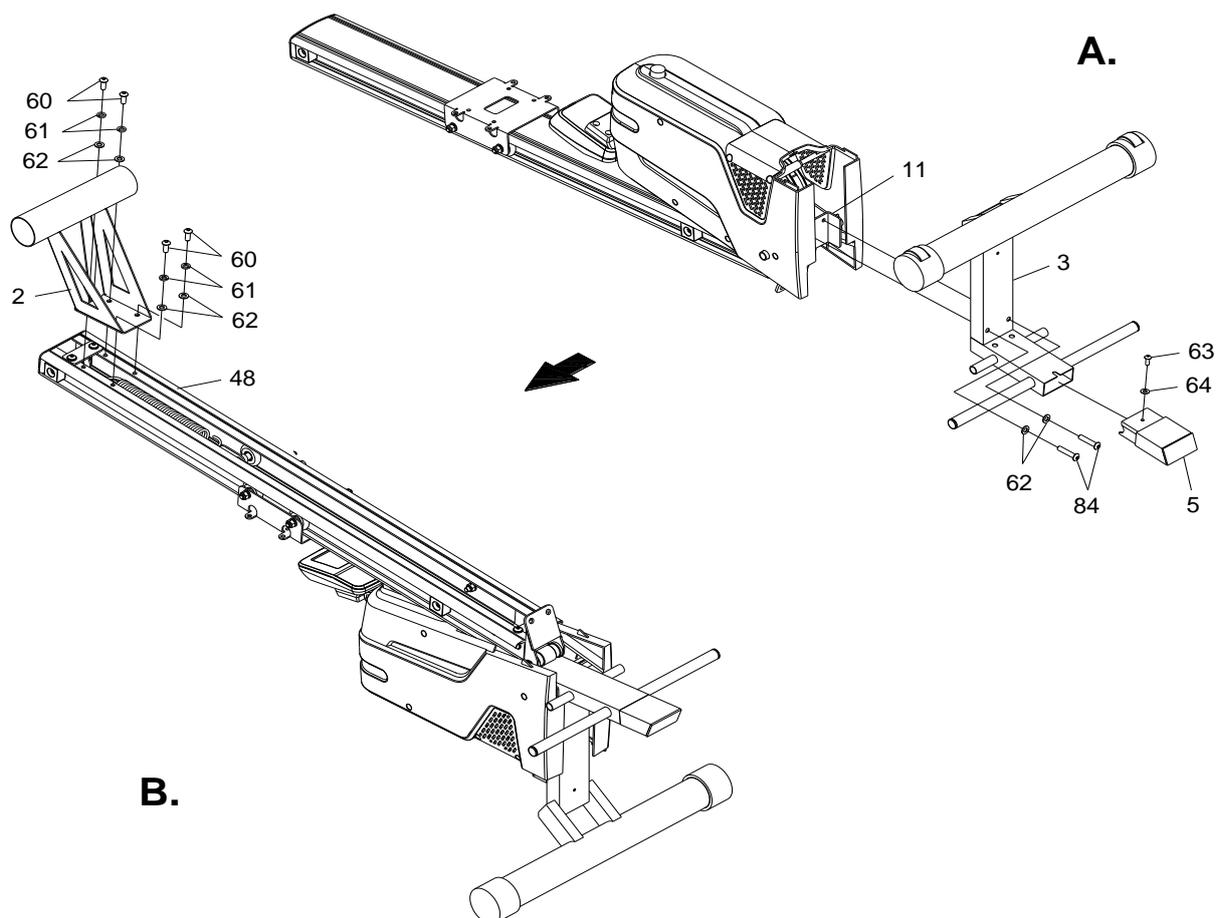
PASO 1

Coloque el conjunto principal de la **máquina de remo** tal y como se muestra en la ilustración A. Introduzca el **SOPORTE TRASERO (5)** en el **SOPORTE DE BASE (3)** y fíjelo con **PERNOS DE CABEZA HUECA (M6x15 mm) (63)** y **ARANDELAS (M6) (64)**.

Una el **MARCO BASE (3)** a la **ABRAZADERA DE CONEXIÓN (11)** con **PERNOS DE CABEZA HUECA (M8x40 mm) (84)** y **ARANDELAS (M8) (62)**.

PASO 2

Consulte la ilustración B para colocar el conjunto principal de la **máquina de remo** hacia abajo. Fije el **MARCO TRASERO (2)** al **RAÍL (48)** con **PERNOS DE CABEZA HUECA (M8x15 mm) (60)**, **ARANDELAS DE BLOQUEO (M8)(61)** y **ARANDELAS (M8) (62)**.



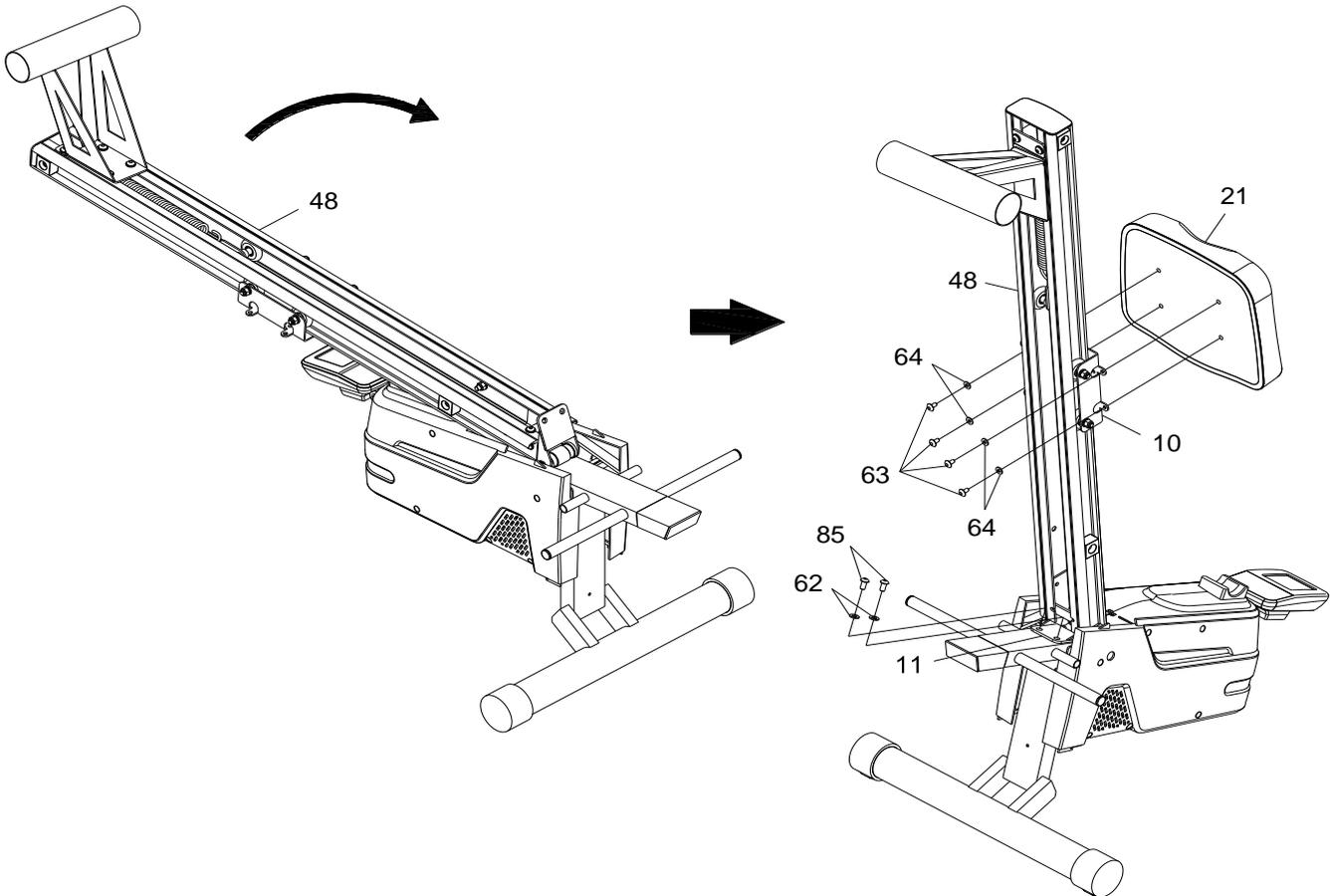
PASO 3

Consulte la ilustración inferior.

Desdoble el **RAÍL (48)** y, a continuación, una la **ABRAZADERA DE CONEXIÓN (11)** al **SOPORTE DE BASE (3)** con **PERNOS DE CABEZA HUECA (M8x20 mm) (85)** y **ARANDELAS (M8) (62)**.

PASO 4

Fije el **SILLÍN (21)** a la **MONTURA DEL SILLÍN (10)** con **TORNILLOS DE CABEZA REDONDA (M6x15 mm) (63)** y **ARANDELAS (M6) (64)**.



PASO 5

Consulte la ilustración de detalle C para introducir el **MANILLAR (15)** a través del **MANGUITO DEL MANILLAR (111)**. Deslice el **AGARRE DE GOMA (22)** por el borde sobresaliente del **MANILLAR (15)**. Empuje el **TAPÓN REDONDO (23)** en el extremo del **MANILLAR (15)**.
NOTA: lubrique el **MANILLAR (15)** con un poco de jabón líquido o agua para colocar con mayor facilidad el **AGARRE DE GOMA (22)**.

PASO 6

Coloque la **tapa de extremo (60 mm) (30)** en el **marco trasero (2)**.

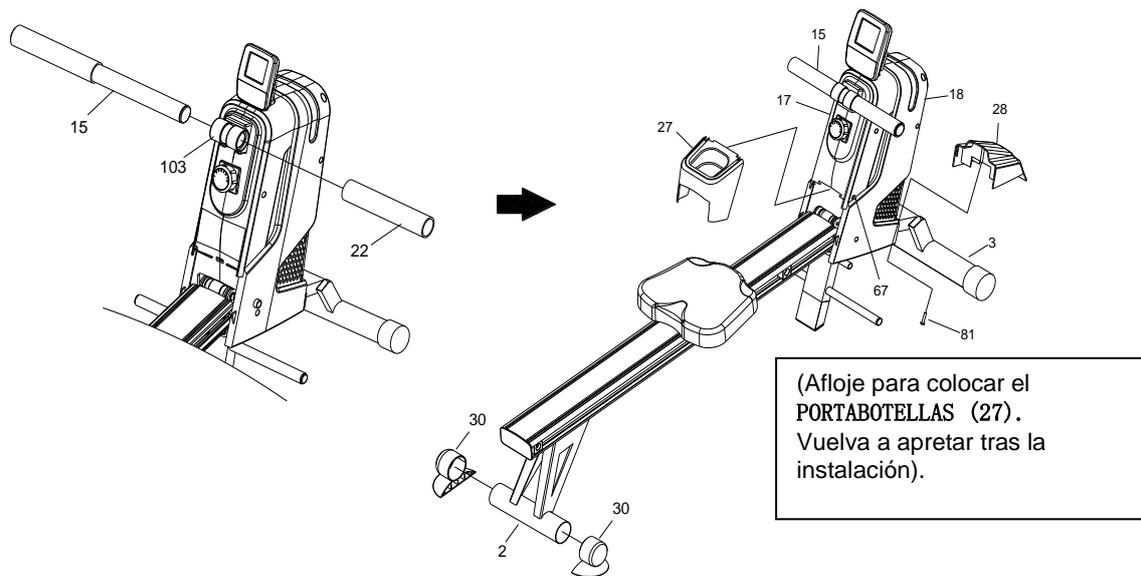
PASO 7

Deslice el **COBERTOR DELANTERO (28)** sobre las **CUBIERTAS IZQUIERDA y DERECHA (17, 18)**, y fíjelo al **SOPORTE DE BASE (3)** con **TORNILLOS DE CABEZA REDONDA (M4.2x45 mm)(81)**.

PASO 8

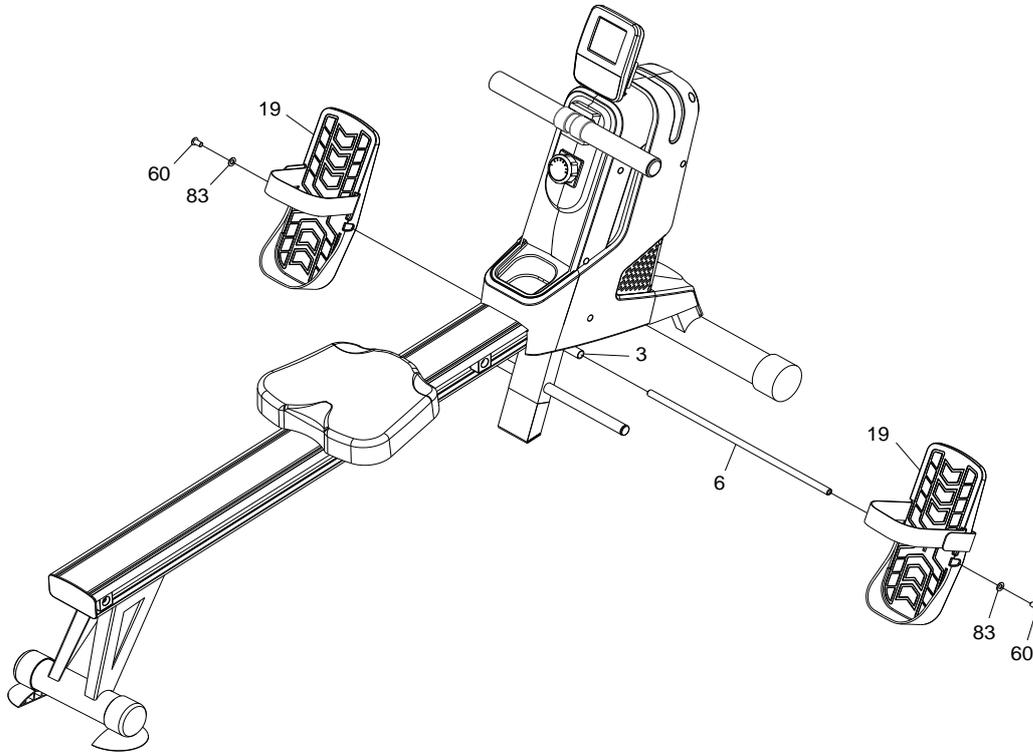
Para ayudar a instalar el **PORTABOTELLAS (27)**, afloje los **TORNILLOS (M4.2x16 mm)(67)** en la **CUBIERTA DERECHA (18)**. Empuje el **PORTABOTELLAS (27)** en el hueco que queda entre las **CUBIERTAS IZQUIERDA y DERECHA (17, 18)**. Apriete los **TORNILLOS (M4.2x20 mm)(16)** en la **CUBIERTA DERECHA (18)**.

C



PASO 9

Introduzca el **EJE DEL PEDAL (6)** a través del tubo situado en el **MARCO DE BASE (3)**. Deslice una **CUBIERTA DE PEDAL (19)** por cada extremo del **EJE DEL PEDAL (6)**. A continuación, fije las **CUBIERTAS DE PEDAL (19)** con **TORNILLOS DE CABEZA HUECA (M8x15 mm)(60)** y **ARANDELAS GRANDES (M8)(83)** a ambos extremos del **EJE DEL PEDAL (6)**. Necesitará usar dos llaves Allen para apretar los **TORNILLOS DE CABEZA HUECA (M8x15mm) (60)** en ambos extremos del **EJE DEL PEDAL (6)** a la vez.



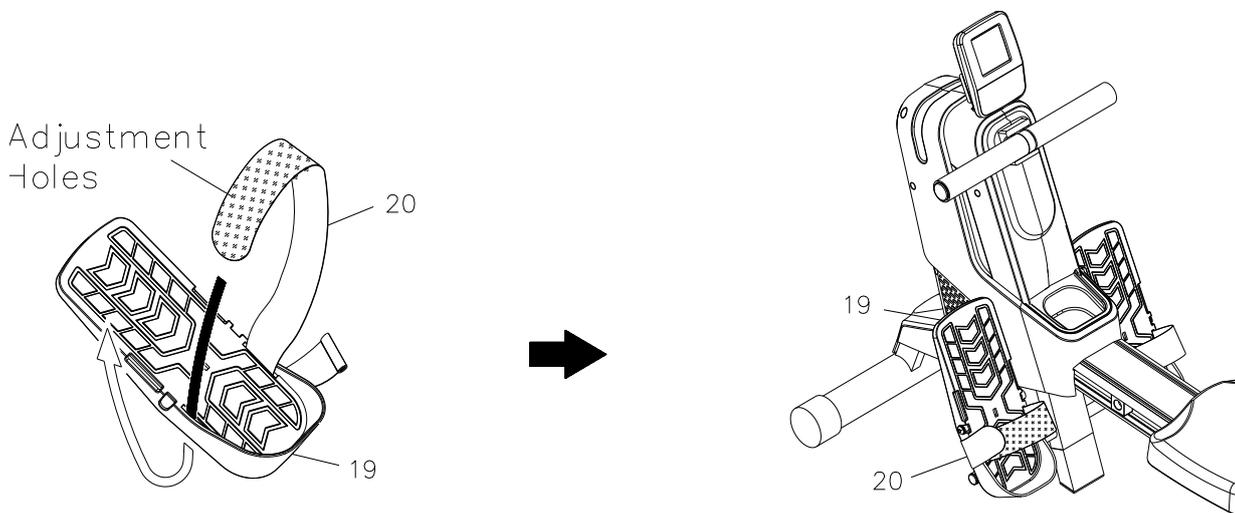
AJUSTE DE LA TIRA DEL PEDAL

Si siente que es más cómodo para su entrenamiento, puede colocar una **TIRA DEL PEDAL (20)** en la posición inferior de la **CUBIERTA DEL PEDAL (19)**, tal y como se muestra más abajo en la ilustración 1.

Pase la **TIRA DEL PEDAL (20)** a través de la abertura desde la parte inferior de la **CUBIERTA DEL PEDAL (19)**. Tire de la **TIRA DEL PEDAL (20)** para hacer un nudo junto a la parte inferior de la **CUBIERTA DEL PEDAL (19)**.

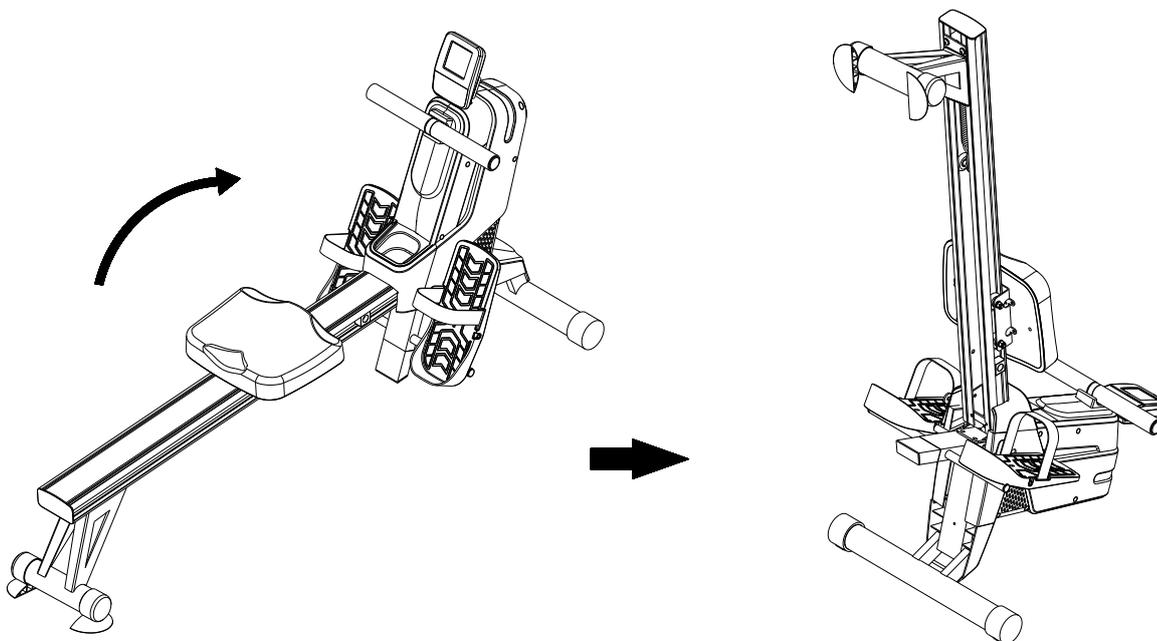
Deslice la **TIRA DEL PEDAL (20)** a través de la abertura en la **CUBIERTA DEL PEDAL (19)** en la parte contraria de la parte inferior, tal y como se muestra en la ilustración 1 y, a continuación, tire hacia arriba del extremo de la **TIRA DEL PEDAL (20)** para unirla a la parte superior de la **TIRA DEL PEDAL (20)** con la **almohadilla Hook & Loop**.

Enganche la **TIRA DEL PEDAL (20)** en diferentes posiciones con la almohadilla Hook & Loop para ajustar el largo. Consulte la ilustración 2.



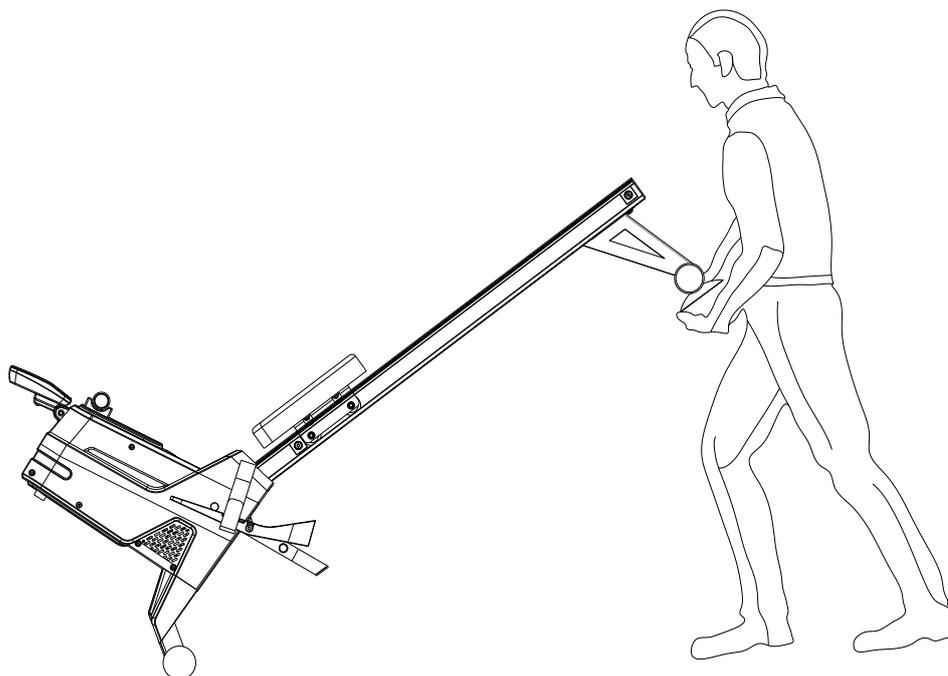
ALMACENAMIENTO

1. Para guardar la máquina de remo, basta con mantenerla en un lugar limpio y seco.
2. Traslade la máquina de remo con las ruedas situadas en el estabilizador delantero del SOPORTE DE BASE (3). Eleve el MARCO TRASERO (2) para mover la máquina de remo. No tire del SILLÍN (21) para mover la máquina de remo. El SILLÍN (21) no se moverá y la MONTURA DEL SILLÍN (10) puede dañarle la mano o los dedos.
3. Consulte la ilustración inferior. Puede colocar la máquina de remo de pie sobre un extremo para guardarla.



INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE

Eleve el estabilizador trasero y empuje la máquina de remo cuando desea moverla.



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA



SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

Libere el bloqueo situado en la parte inferior del monitor y deslice la cubierta hacia afuera con cuidado. Instale dos pilas AA o UM-3 en el compartimiento de las pilas, dentro del monitor.

Asegúrese de que las pilas están correctamente encajadas. Las pilas deben estar correctamente colocadas, asegurándose de que el muelle de la pila esté en contacto con la misma.

Si la pantalla está en blanco o muestra solo segmentos parciales, retire las pilas y espere 15 segundos antes de volver a colocarlas.

Siempre que retire las pilas, todos los valores funcionales se restablecerán a cero.

GUÍA DE LAS TECLAS:

MODE:

Selecciona la función para configurar, entre TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES y PULSE.

PULSE RECOVERY (recuperación del pulso):

** Solo está activa cuando el usuario lleva puesta la banda para el pecho inalámbrica (no incluida) **

La pantalla LCD cuenta con un modo de recuperación. Esta permite controlar la rapidez con la que se recupera del ejercicio. Finalizada la sesión de entrenamiento, pulse la tecla Recovery. La consola LCD contará hacia atrás desde 60 segundos hasta cero. A continuación, aparecerá en la consola una puntuación fitness de F1 a F6.

F1.0 = Excelente F2.0 = Muy bien F3.0 = Bien F4.0 = Por debajo de la media

F5.0 = Regular F6.0 = Mal

DELETE (eliminar):

Pulse esta tecla para restablecer todos los valores a cero.

UP:

Aumenta el valor de configuración en las siguientes funciones:

TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES y PULSE.

DOWN:

Reduce el valor de configuración en las siguientes funciones:

TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES y PULSE.

FUNCIONES:

TIME:

Acumula el tiempo total de entrenamiento, desde 00:00 hasta 99:59. También es posible configurar el tiempo objetivo antes del entrenamiento pulsando las teclas "UP" y "DOWN". Cada ajuste cuenta 1:00 minuto.

En el momento en que se alcanza el tiempo objetivo, el tiempo empieza inmediatamente a contar progresivamente y el monitor empieza a pitar durante 8 segundos.

DISTANCE:

Acumula la distancia de entrenamiento desde 0,0 hasta 99,9 km. También es posible configurar la distancia objetivo antes del entrenamiento pulsando las teclas "UP" y "DOWN". Cada ajuste cuenta 100 metros.

En el momento en que se alcanza la distancia objetivo, el valor empieza inmediatamente a contar progresivamente y el monitor empieza a pitar durante 8 segundos.

COUNT (repeticiones):

Acumula las repeticiones totales de entrenamiento, desde 0 hasta 9999. También es posible configurar las repeticiones objetivo antes del entrenamiento pulsando las teclas "UP" y "DOWN". Cada ajuste cuenta 10 repeticiones.

En el momento en que se alcanzan las repeticiones objetivo, el valor empieza inmediatamente a contar progresivamente y el monitor empieza a pitar durante 8 segundos.

CALORIE:

Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0 hasta 9999 kcal, con cada incremento de 0,1 kcal. También es posible configurar las calorías objetivo antes del entrenamiento pulsando las teclas "UP" y "DOWN". Cada ajuste es un incremento de 1 kcal.

En el momento en que se alcanzan las calorías objetivo, el valor empieza inmediatamente a contar progresivamente y el monitor empieza a pitar durante 8 segundos. (Estos datos representan una guía aproximada para comparar diversas sesiones de ejercicio, pero no puede emplearse como tratamiento médico).

PULSE:

Su frecuencia cardíaca actual aparecerá en la consola LCD siempre que lleve puesta la banda para el pecho inalámbrica (artículo opcional, no incluido) de 40 a 220.

Si no se detectan señales de frecuencia cardíaca durante 16 segundos, el monitor mostrará «P».

También puede establecer una frecuencia cardíaca objetivo antes del entrenamiento pulsando las teclas "UP" y "DOWN", dentro de un rango de 90 a 220. Cada ajuste cuenta 10 latidos del corazón.

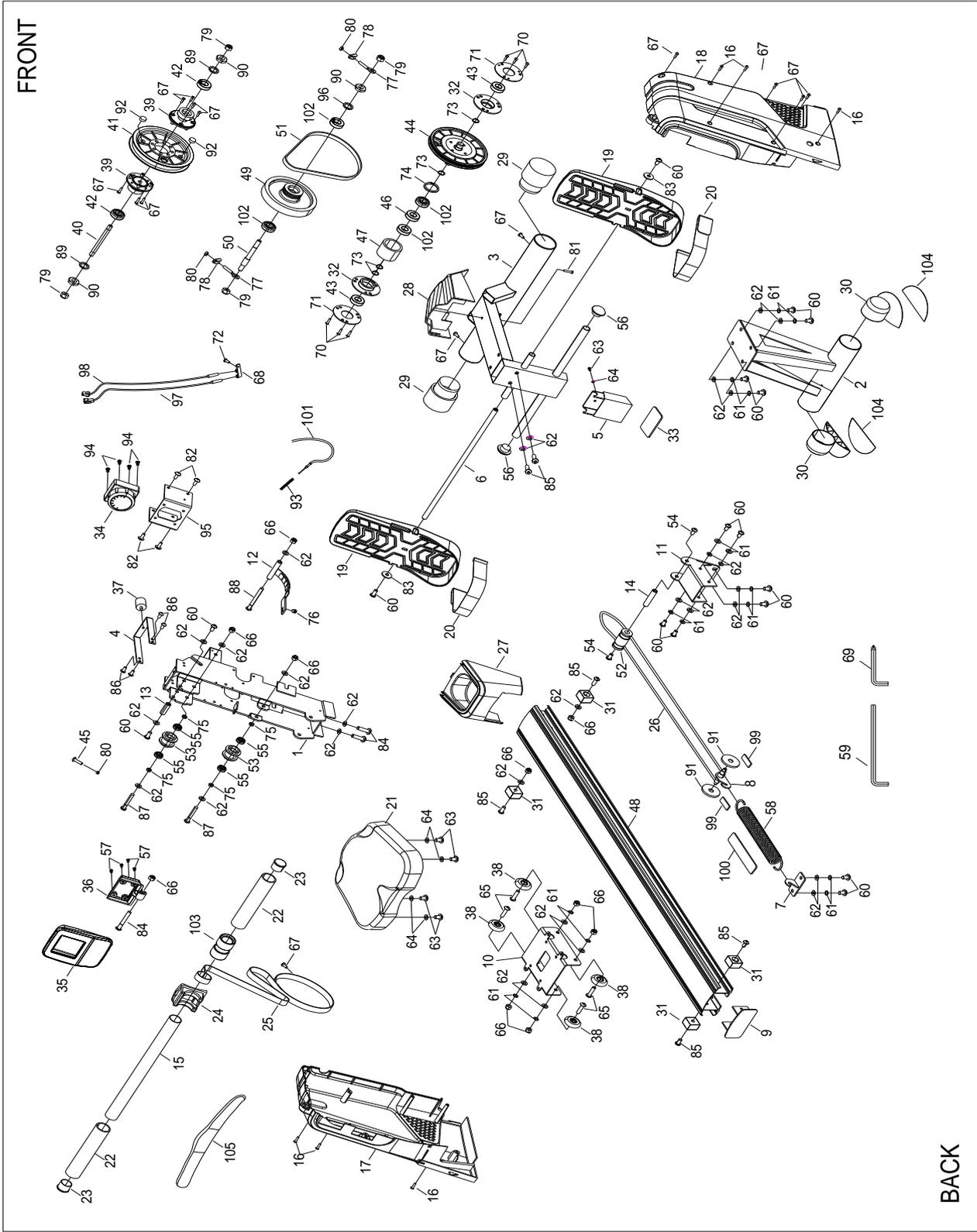
Si supera la frecuencia cardíaca configurada, el valor de Pulse en el LCD PARPADEARÁ y una alarma le avisará para que reduzca la intensidad del ejercicio.



La ilustración indica la distancia de recorrido en la máquina de remo durante el ejercicio.

NOTA: Si no se transmite ninguna señal a la consola durante 4 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente y todos los datos de función se restablecerán a cero. Puede pulsar cualquier tecla o empezar el entrenamiento para que la consola vuelva a encenderse.

VISTA DEL DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

| N.º | Nombre de la pieza | Ctd. |
|-----|---|------|
| 1 | Marco principal | 1 |
| 2 | Marco trasero | 1 |
| 3 | Soporte de base | 1 |
| 4 | Abrazadera de pie | 1 |
| 5 | Soporte trasero | 1 |
| 6 | Eje de pedal | 1 |
| 7 | Gancho de resorte trasero | 1 |
| 8 | Gancho de resorte | 1 |
| 9 | Tapa de raíl | 1 |
| 10 | Montura del sillín | 1 |
| 11 | Abrazadera de conexión | 1 |
| 12 | Abrazadera magnética | 1 |
| 13 | Espaciador (ø12,8 x 38,5 mm) | 1 |
| 14 | Barra de eje (ø12,8 x 58,5 mm) | 1 |
| 15 | Manillar | 1 |
| 16 | Tornillo autorroscante de cabeza redonda (M4.2 x 20 mm) | 6 |
| 17 | Cubierta izquierda | 1 |
| 18 | Cubierta derecha | 1 |
| 19 | Cubierta de pedal | 2 |
| 20 | Tira de pedal | 2 |
| 21 | Sillín | 1 |
| 22 | Agarre de goma | 2 |
| 23 | Tapón redondo (ø32 mm) | 2 |
| 24 | Soporte de manillar | 1 |
| 25 | Tira (13x1,5x1950 mm) | 1 |
| 26 | Tira de retorno (9x2x1700 mm) | 1 |
| 27 | Portabotellas | 1 |
| 28 | Cobertor delantero | 1 |
| 29 | Tapa de rueda | 2 |
| 30 | Tapa de extremo | 2 |
| 31 | Tope del sillín | 4 |
| 32 | Alojamiento del cojinete | 2 |
| 33 | Almohadilla de pie | 1 |
| 34 | Tensor de 8 secciones | 1 |
| 35 | Computadora | 1 |
| 36 | Placa de medición (m) | 1 |
| 37 | Soporte de pie | 1 |
| 38 | Rodillo PU | 4 |
| 39 | Alojamiento del cojinete de retorno | 2 |
| 40 | Eje de la polea de la correa | 1 |
| 41 | Polea de la correa | 1 |
| 42 | Cojinete (6000RS) | 2 |
| 43 | Cojinete (6003zz) | 2 |
| 44 | Polea | 1 |
| 45 | Tornillo de cabeza redonda (M6 x 25 mm) | 1 |
| 46 | Cojinete unidireccional (16003) | 1 |
| 47 | Collarín | 1 |
| 48 | Raíl | 1 |
| 49 | Volante magnético | 1 |
| 50 | Eje del volante | 1 |

| | | |
|-----|--|----|
| 51 | Correa acanalada en V (220 PJ3) | 1 |
| 52 | Rodillo loco | 1 |
| 53 | Rueda guía | 2 |
| 54 | Perno de cabeza hueca (M8x20 mm) | 2 |
| 55 | Cojinete (608zz) | 4 |
| 56 | Tapón redondo (ø19 mm) | 2 |
| 57 | Tornillo de cabeza redonda (M5 x 20 mm) | 4 |
| 58 | Muelle de retroceso | 1 |
| 59 | Llave Allen (5 mm) | 1 |
| 60 | Perno de cabeza hueca (M8x15 mm) | 16 |
| 61 | Arandela de seguridad (M8) | 16 |
| 62 | Arandela (M8) | 29 |
| 63 | Tornillo de cabeza redonda (M6 x 15 mm) | 5 |
| 64 | Arandela (M6) | 5 |
| 65 | Perno de cabeza hueca (M8x32 mm) | 4 |
| 66 | Tuerca de bloqueo (M8) | 9 |
| 67 | Tornillo de cabeza redonda (ST4,2 x 16 mm) | 14 |
| 68 | Clip de detección | 1 |
| 69 | Llave Allen con destornillador (5 mm) | 1 |
| 70 | Tornillo de cabeza redonda (M6 x 12 mm) | 6 |
| 71 | Cobertor del alojamiento del cojinete | 2 |
| 72 | Tornillo autorroscante con cabeza redonda (M4 x 0.7 x 10 r | 1 |
| 73 | Anillo en C (M17) | 4 |
| 74 | Anillo en C interior (M35) | 1 |
| 75 | Espaciador (ø8 x ø10 x 7 mm) | 4 |
| 76 | Tapón de retención | 1 |
| 77 | Perno de ojo (M6) | 2 |
| 78 | Abrazadera tensora | 2 |
| 79 | Tuerca (M10) | 4 |
| 80 | Tuerca (M6) | 3 |
| 81 | Tornillo de cabeza redonda (ST4,2 x 45 mm) | 1 |
| 82 | Tornillo de cabeza redonda (M5 x 8 mm) | 4 |
| 83 | Arandela grande (M8) | 2 |
| 84 | Perno de cabeza hueca (M8x40 mm) | 3 |
| 85 | Perno de cabeza hueca (M8x20 mm) | 6 |
| 86 | Tornillo de cabeza redonda (M6 x 12 mm) | 4 |
| 87 | Perno de cabeza hueca (M8x 60 mm) | 2 |
| 88 | Perno de cabeza hueca (M8x 80 mm) | 1 |
| 89 | Espaciador (S10) | 2 |
| 90 | Tuerca estrecha (M10 x 1,5, grosor 5 mm) | 3 |
| 91 | Rueda guía | 2 |
| 92 | Imán | 2 |
| 93 | Resorte | 1 |
| 94 | Tornillo de cabeza redonda (M3 x 12 mm) | 4 |
| 95 | Abrazadera tensora | 1 |
| 96 | Arandela S17 | 1 |
| 97 | Cable hembra para sensor | 1 |
| 98 | Cable macho para sensor | 1 |
| 99 | Almohadilla EVA (180 x 30 x grosor 1 mm) | 2 |
| 100 | Almohadilla EVA (65 x 15 x grosor 1 mm) | 1 |
| 101 | Cable de tensión | 1 |

| | | |
|-----|----------------------|---|
| 102 | Cojinete (6003RS) | 4 |
| 103 | Manguito de manillar | 1 |
| 104 | Almohadilla de goma | 2 |



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