

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



CHRONO  LINE

RWX700



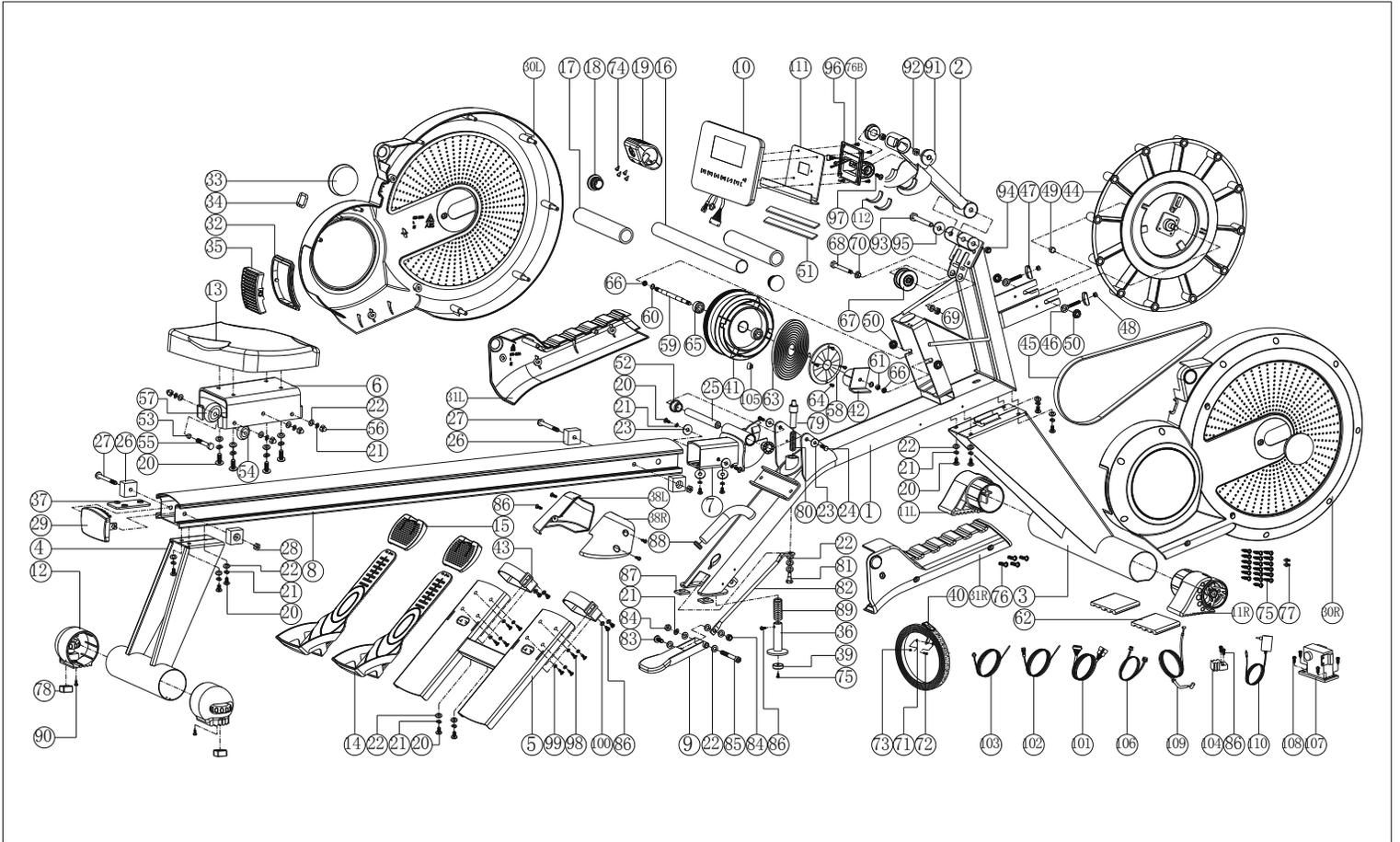
Cod: GRLDTOORXRWX700

Rev : 00

Ed : 09/17



Übersichtszeichnung



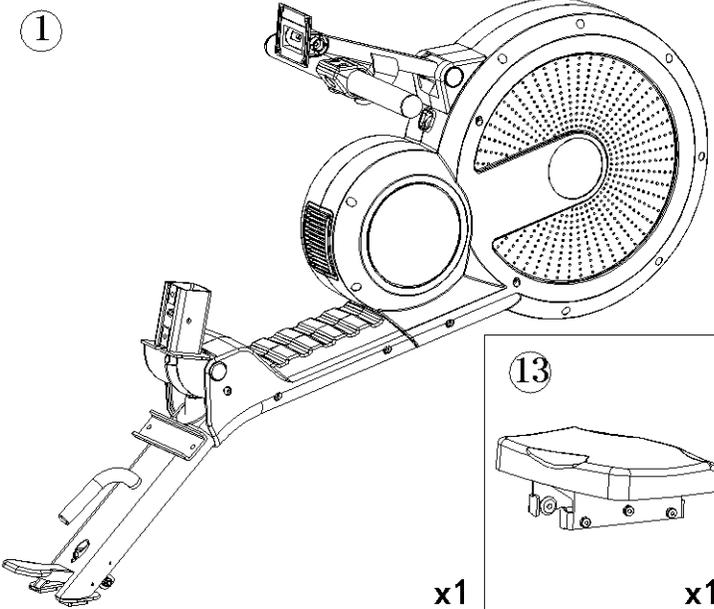
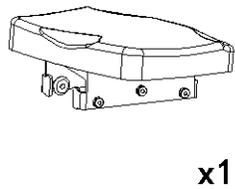
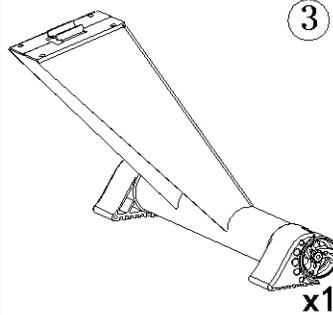
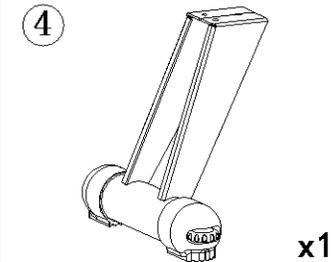
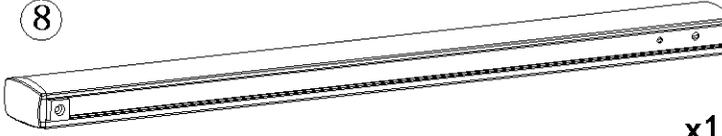
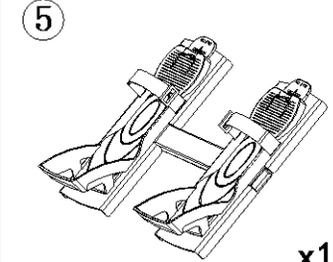
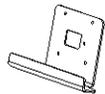
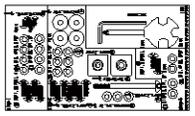
Part List

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

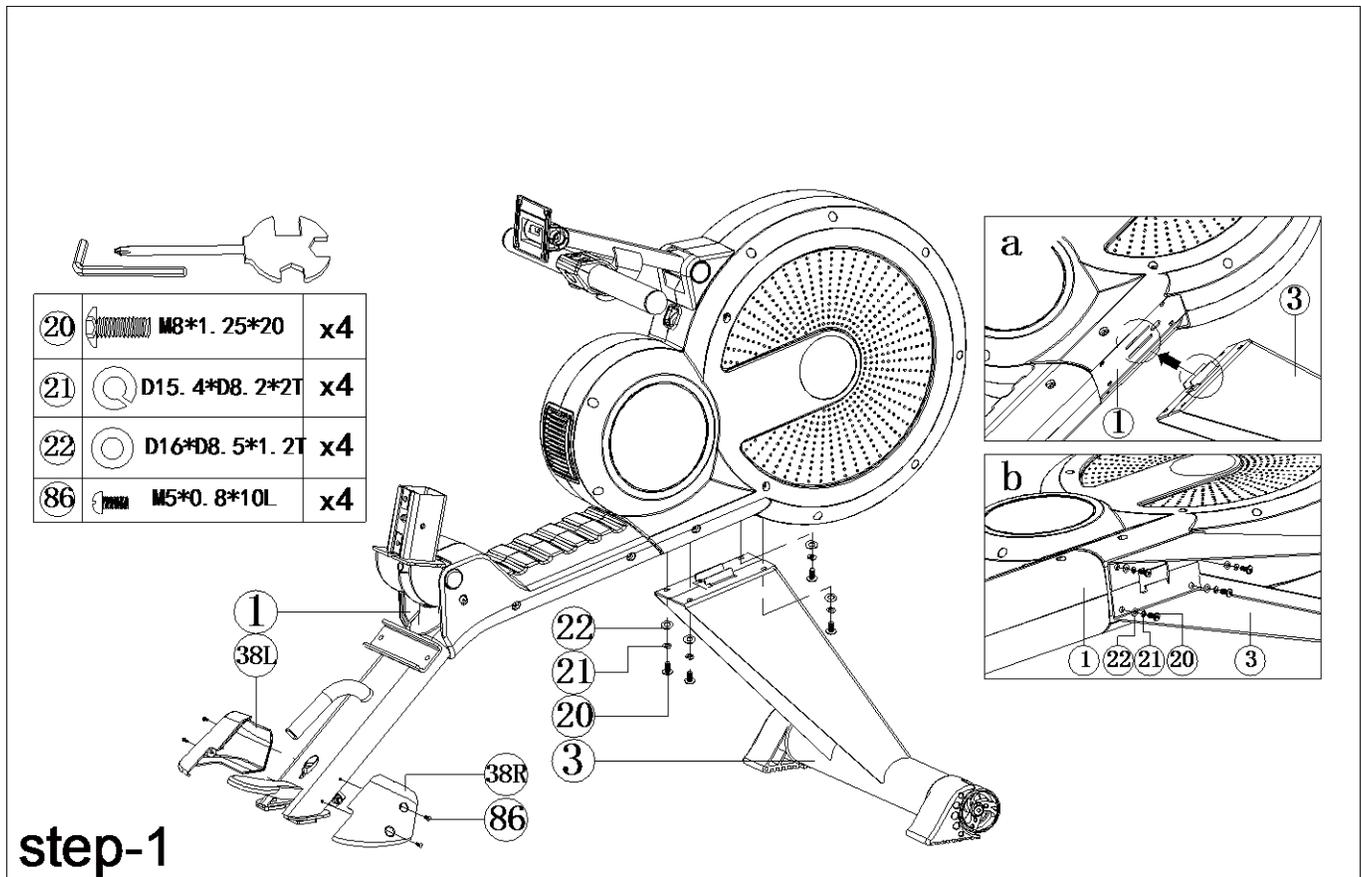
38L	Left cover for foot	1	81	Ladder bolt D8*M6*10	1
-----	---------------------	---	----	----------------------	---

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

CHECKLISTE (VERPACKUNGSINHALT)

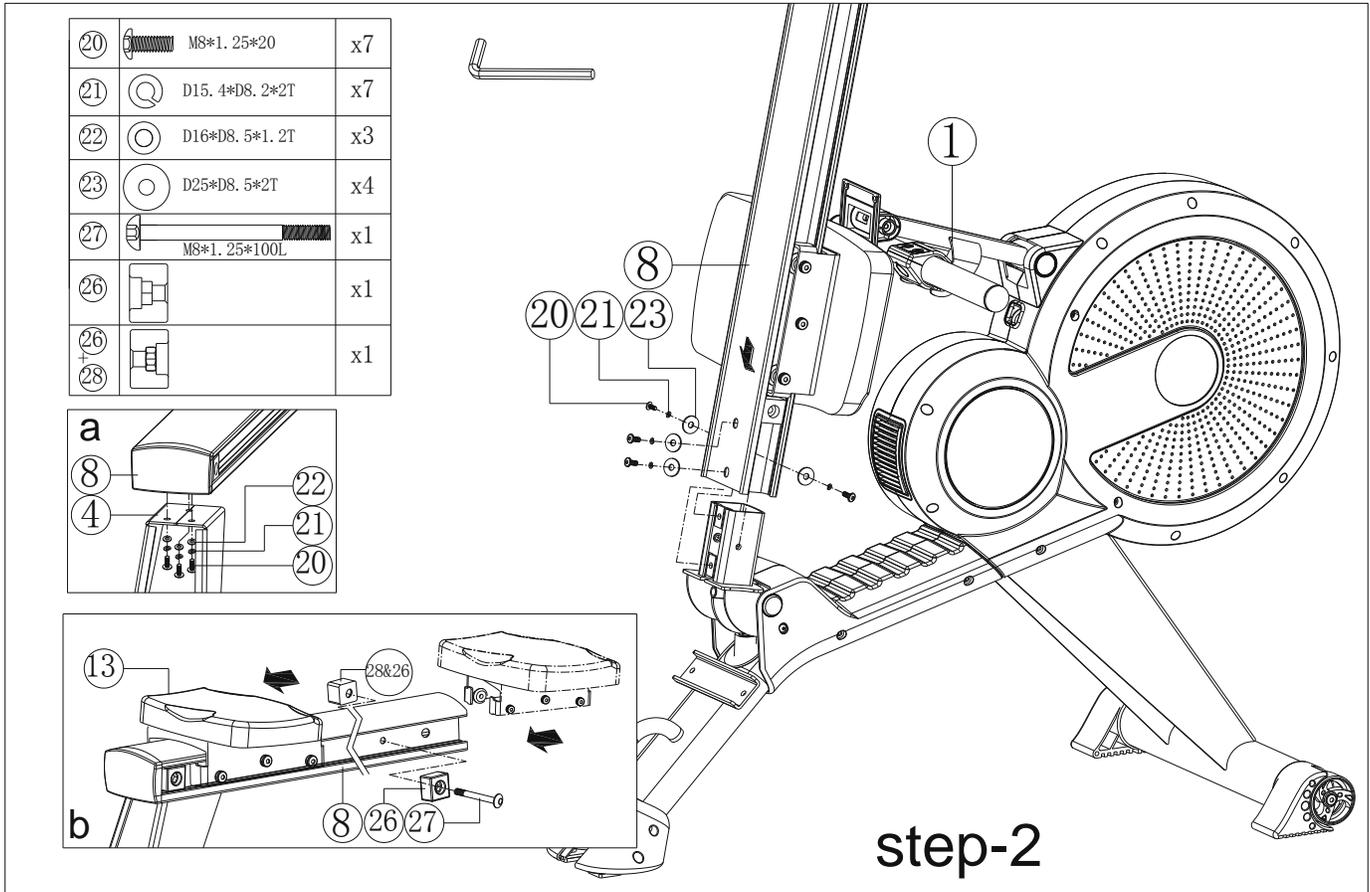
<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>⑬</p>  <p>x1</p>	<p>③</p>  <p>x1</p> <p>④</p>  <p>x1</p>	<p>⑪⑩</p>  <p>x1</p>
<p>⑧</p>  <p>x1</p>	<p>⑤</p>  <p>x1</p>	<p>⑪①</p>  <p>x1</p>	<p>⑩</p>  <p>x1</p>
<p>③⑧L</p>  <p>x1</p>	<p>③⑧R</p>  <p>x1</p>	 <p>x1</p>	

SCHRITT 1



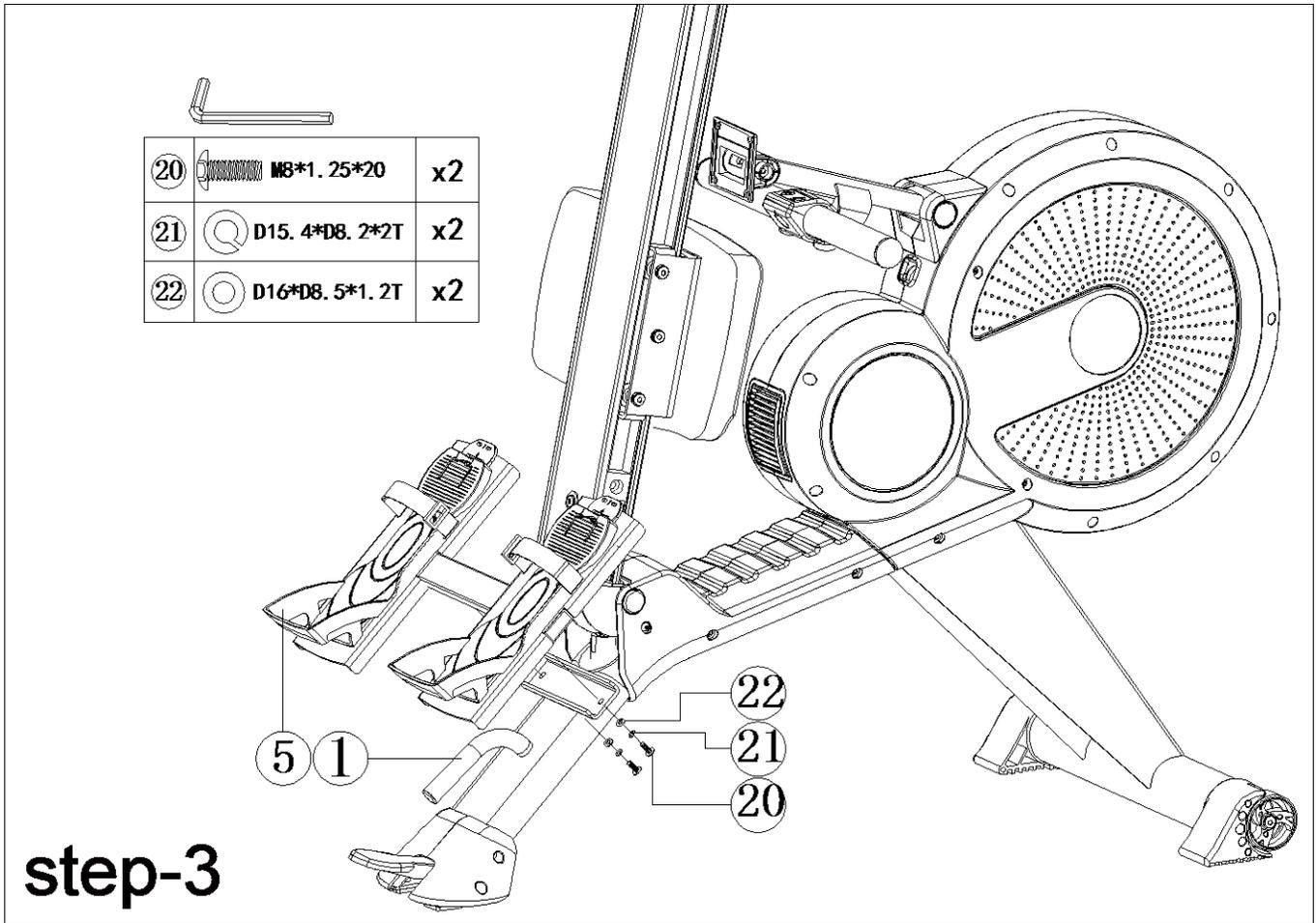
- 1 Die linke Abdeckung für den Fuß (38L) und die rechte Abdeckung für den Fuß (38R) mit den Schrauben (86) am Hauptrahmen (1) montieren.
- 2 Den vorderen Standfuß (3) wie abgebildet am Hauptrahmen (1) montieren.
- 3 Den vorderen Standfuß (3) mit den Inbusschrauben (20), den Federscheiben (21) und den flachen Unterlegscheiben (22) wie in Abbildung b abgebildet am Hauptrahmen (1) befestigen.

SCHRITT 2



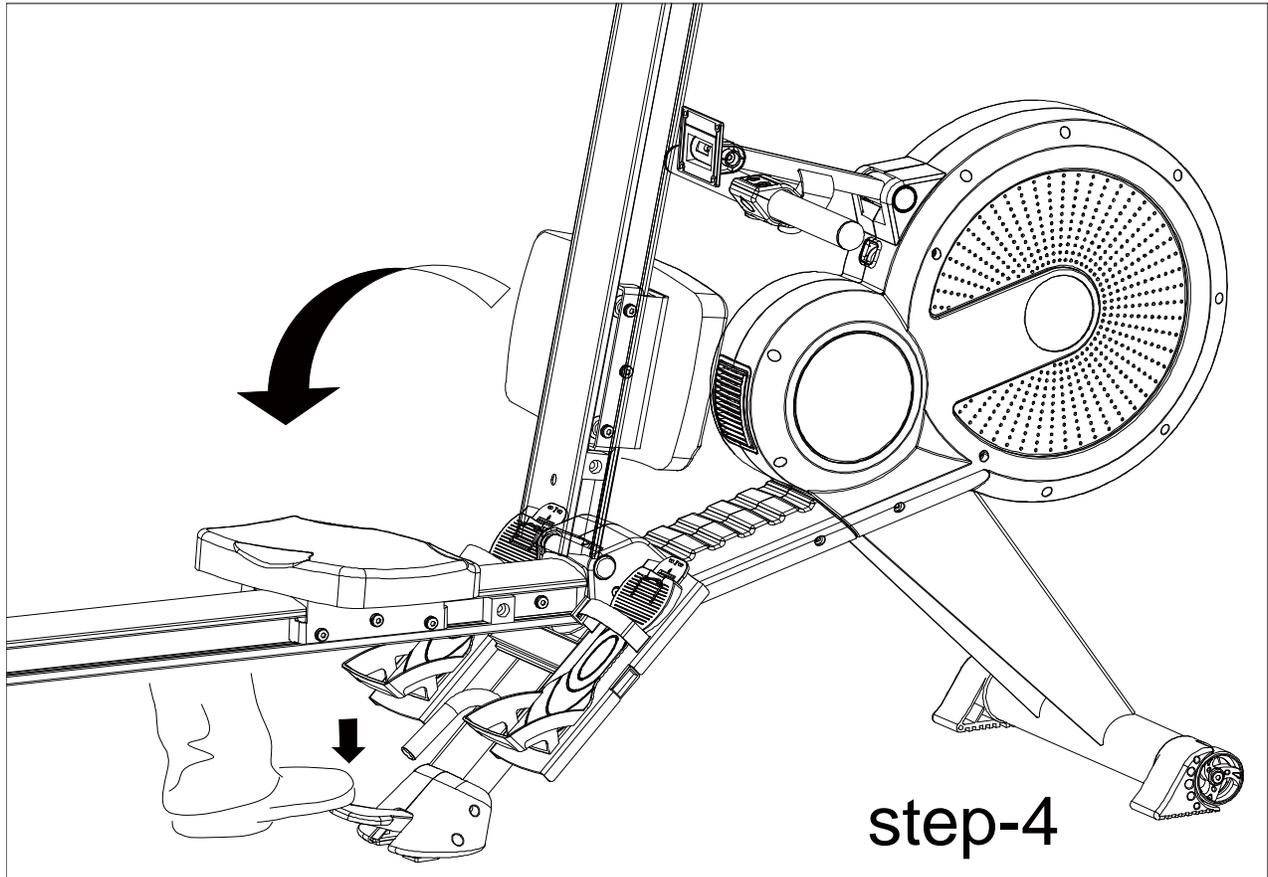
- 1 Den Sitz (13) auf der Gleitführung (8) montieren und dann den vormontierten Puffer (28&26) und den Puffer (26) mit der Gleitführung (8) wie in Abb. b abgebildet unter Verwendung einer Inbusschraube (27) montieren.
- 2 Den hinteren Standfuß (4) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (22) wie in Abb. a abgebildet an der Gleitführung (8) montieren.
- 3 Die Gleitführung (8) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (23) am Hauptrahmen (1) montieren.

SCHRITT 3



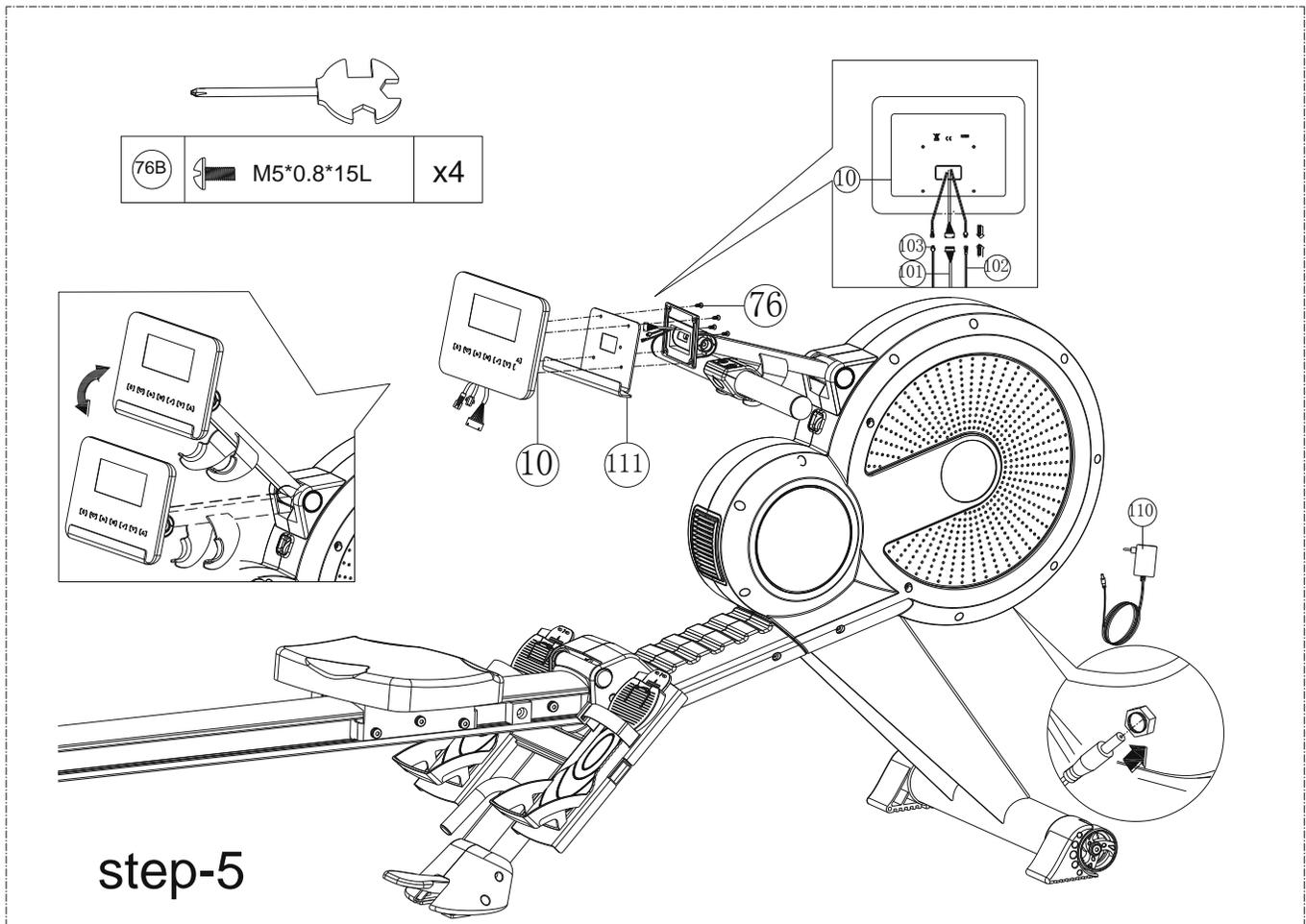
1. Den Pedalhalterung (8) mit Inbusschrauben (20), Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (22) am Hauptrahmen (1) montieren.

SCHRITT 4



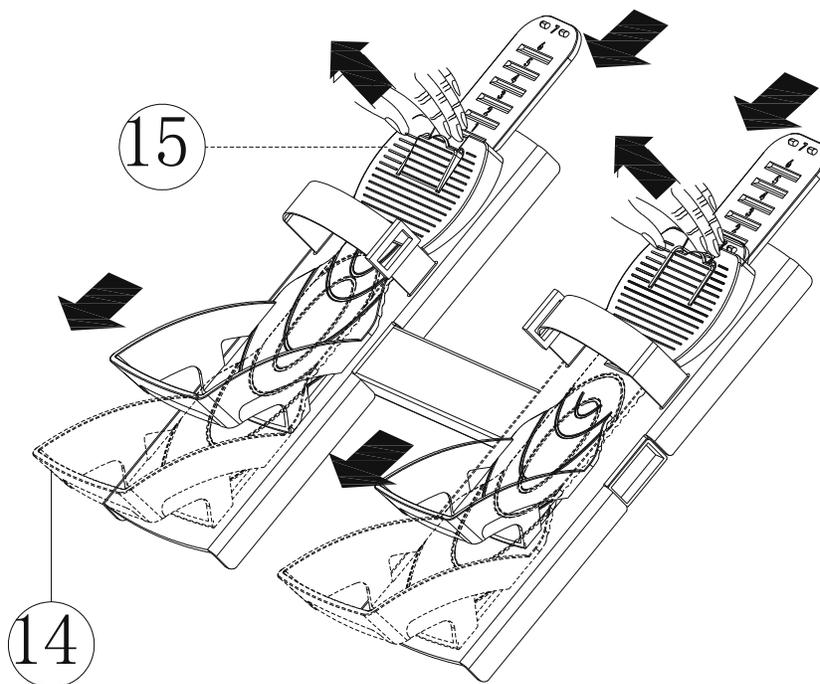
Auf das Trittbrett (9) treten, um die Gleitführung (8) wie in der Abbildung abgebildet zusammenzufalten oder zu entfalten.

SCHRITT 5

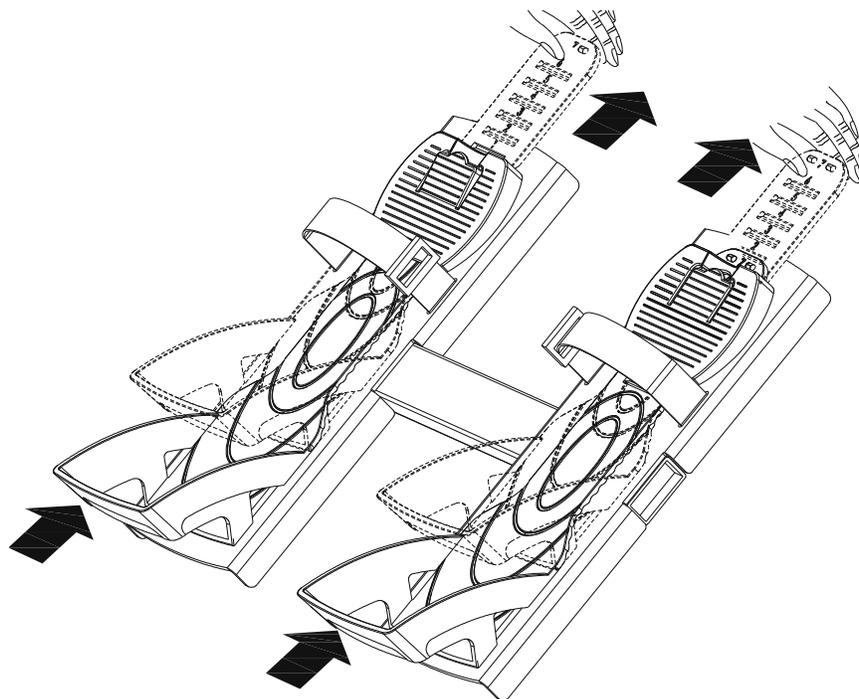


1. Das obere Computerkabel (101), den Sensor (102) und den Sensor 1 (103) mit dem Computer (10) verbinden.
2. Den Computer (10) an der Befestigungshalterung des Computers montieren, indem die Schrauben (76) wie in der vergrößerten Ansicht gezeigt verwendet werden.
3. Die Griffsäule (2) wie abgebildet auf die geeignete Position einstellen.
4. Den Adapter montieren und den Computer einschalten.

Die Pedalposition nach unten einstellen: Die Clips an den Befestigungsplatten für das Pedal (15) herausziehen und gleichzeitig die Pedale wie oben abgebildet herunterziehen.

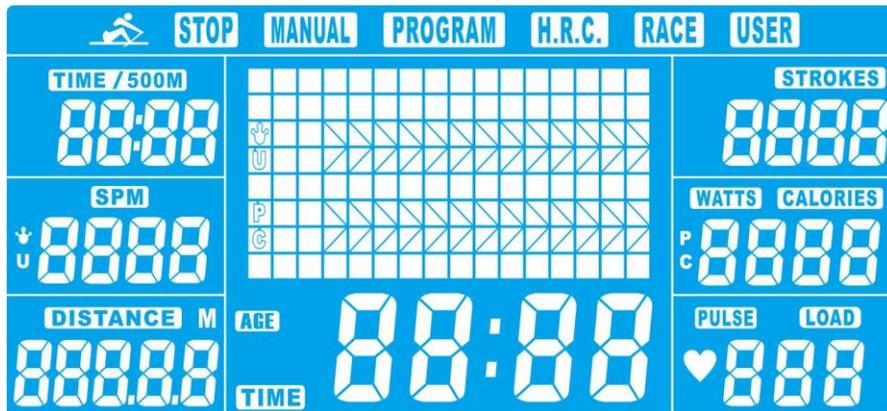


Die Pedalposition nach oben einstellen: Die Clips müssen nicht herausgezogen werden. Die Pedale wie abgebildet direkt nach oben ziehen. Die Größen werden kleiner.



BEDIENUNGSANLEITUNG DES COMPUTERS

LCD-Vollanzeige:



DISPLAYFUNKTIONEN

FUNKTION	BESCHREIBUNG
WATT	· Anzeigebereich 0 - 999
CALORIES (KALORIEN)	· Beim Rudern verbrannte Kalorien. · Anzeigebereich 0 - 9999, Einstellbereich 0 - 9990 Kal
DISTANCE (STRECKE)	· Anzeige der Ruderstrecke des Benutzers · Anzeigebereich 0 - 99999; Jede Steigerung/Verminderung entspricht ± 100 .
PULSE (HERZFREQUENZ)	· Puls-BPM während des Ruderns. · Anzeigebereich 0 - 30 ~ 230
TIME/500 M (ZEIT)	· Anzeige der Trainingszeit beim Rudern. · Anzeigebereich 0:00 - 99:00 · Alle 6 Sekunden scannen. Der Computer zeigt die erforderliche Zeit für 500 Meter bei aktueller Geschwindigkeit an.
SPM	· Schläge pro Minute · Anzeigebereich 0 - 99; Jede Steigerung/Verminderung entspricht ± 5 .
TRAININGSBELASTUNG	· Widerstandsstufe beim Rudern · Einstellbereich 1 - 16
RUDERSCHLÄGE	· Vollständige Ruderbewegungen. · Anzeigebereich: 0 - 9999 · Alle 6 Sekunden mit der Gesamtzahl der Ruderschläge. · Die Gesamtzahl der Ruderschläge wird nach dem Ausschalten gelöscht (Adapterstecker heraus)
TIME (ZEIT)	· Anzeige der gesamten Trainingszeit beim Rudern.
MANUAL (MANUELL)	· Manueller Trainingsmodus.
PROGRAMM	· 12 Programme, die zur Auswahl voreingestellt sind.
H.R.C. (HERZFREQUENZ)	· Ziel-Herzfrequenz-Rudermodus.
RACE (RENNEN)	· Ruderwettbewerb zwischen Benutzer und PC.
USER (BENUTZER)	· Der Benutzer erstellt ein Widerstandsprofil für das Rudern.

TASTENFUNKTIONEN

FUNKTION	BESCHREIBUNG
Up (Hoch)	· Parameterwert oder Auswahl der Einstellung erhöhen.
Down (Runter)	· Parameterwert oder Auswahl der Einstellung verringern.
ENTER (BESTÄTIGEN)	· Bestätigen einer Einstellung oder Auswahl.
Reset	· Wird diese Taste für 2 Sekunden gedrückt gehalten, schaltet sich der Computer aus. · Einstellwert löschen. · Nach dem Training zum Hauptmenü zurückkehren.
Start/Stop	· Das Rudertraining starten oder stoppen.
Recovery (Erholung)	· Mit dieser Taste wird die Erholung der Herzfrequenz des Benutzers überwacht.

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. EINSCHALTEN

Das Netzteil anschließen (oder für 2 Sekunden die RESET-Taste drücken). Der Computer wird mit einem Piepton eingeschaltet und für 2 Sekunden werden auf dem LCD-Bildschirm alle Segmente angezeigt (Abbildung 1). Dann zur Benutzerauswahl gehen und UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) drücken, um U1 - U4 auszuwählen, und mit der ENTER-Taste bestätigen. Dann in den Trainingseinstellmodus gehen. Egal wo der Motor stoppt, er kehrt in die Position SCHWIERIGKEITSGRAD=1 zurück.

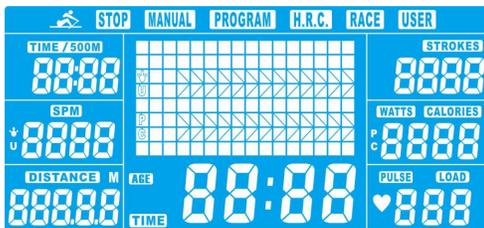


Abbildung 1

2. SCHLAFMODUS

Wenn für 4 Minuten kein Signal (Tasteneingang, Sensor oder Herzfrequenz) bei der Konsole eingeht, wird das LCD-Display ausgeschaltet. Motor kehrt zur 0-Skala zurück. Das System stoppt, alle berechneten Werte werden gespeichert und beim nächsten Training werden die Daten fortgesetzt.

3. Funktionsauswahl

Im Trainingseinstellmodus blinkt MANUAL (MANUELL) in der Punktmatrix zu 1 Hz. Mit den Tasten UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) eine der folgenden Optionen auswählen:

Manual (Manuell) --> Program (Programm) --> H.R.C. (Herzfrequenz) --> Race (Rennen) --> User (Benutzer) und durch Drücken von ENTER bestätigen.

4. Manual (Manueller) Modus

4.1 Im Hauptmenü die START / STOP-Taste drücken, um direkt im manuellen Modus zu rudern.

4.2 Mit UP (HOCH)- und DOWN (RUNTER) den Manual (Manuellen)-Modus auswählen und durch Drücken von ENTER bestätigen.

4.3 UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) drücken, um die Zielwerte für TIME (ZEIT)/DISTANCE (STRECKE)/CALORIES (KALORIEN)/PULSE (HERZFREQUENZ) einzustellen und dann ENTER drücken, um die Angaben zu bestätigen. (Abbildung 2) (TIME (ZEIT) und DISTANCE (STRECKE) können nicht gleichzeitig voreingestellt werden.)

4.4 Um mit dem Rudern zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken (Abbildung 3). Der eingestellte Wert beginnt mit der Rückwärtszählung vom Zielwert. Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand von 1 - 6 einstellen.

4.5 Wenn ein voreingestellter Trainingswert auf 0 rückwärts zählt, stoppt die Konsole. Die Funktion blinkt bei 1 Hz und der Alarm gibt für 8 Sekunden vier Pieptöne pro Sekunde an. Dann wird der Durchschnittswert angezeigt. (Beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.)

TIME (ZEIT) stellt den zuvor eingestellten Wert wieder her.

4.6 Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.



Abbildung 2



Abbildung 3

5. Programm-Modus

- 5.1 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Programm-Modus auswählen und durch Drücken von ENTER bestätigen.
- 5.2 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste das Profil (P1 - P12, Abbildung 4) auswählen und mit ENTER bestätigen.
- 5.3 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste TIME (ZEIT) voreinstellen (Abbildung 5) und mit ENTER bestätigen.
- 5.4 Um mit dem Rudern zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand von 1 - 6 einstellen.
- 5.5 Wenn TIME (ZEIT) auf 0 rückwärts zählt, stoppt die Konsole und alarmiert 8 Sekunden lang vier Pieptöne pro Sekunde. Dann wird der Durchschnittswert angezeigt. (Beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.) TIME (ZEIT) stellt den zuvor eingestellten Wert wieder her.
- 5.6 Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

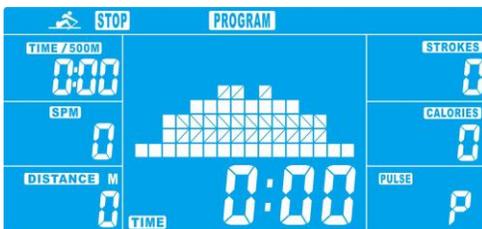


Abbildung 4

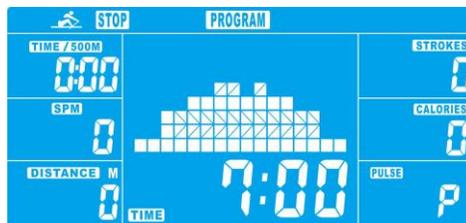


Abbildung 5

6. H.R.C. (HERZFREQUENZ) Modus

- 6.1 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den H.R.C. (Herzfrequenz)-Modus auswählen und durch Drücken von ENTER bestätigen.
- 6.2 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste das ALTER einstellen (25 voreingestellt, Abbildung 6) und mit ENTER bestätigen.
- 6.3 UP oder DOWN drücken, um 55 %, 75 %, 90 % und Ziel (Abbildung 7) auszuwählen.
Bei Auswahl der Ziel-H.R. (Herzfrequenz) wird der voreingestellte Wert 55 % (Standard: 107 bpm), 75 % (Standard: 146 bpm), 90 % (Standard: 175 bpm), TAG (Standard: 100 bpm) im PULSE (HERZFREQUENZ)-Fenster angezeigt.
Bei Auswahl von TAG blinkt der voreingestellte PULSE 100 (HERZFREQUENZ 100) (Abbildung 8). Um PULSE (HERZFREQUENZ) von 0-30 bis 230 einzustellen, UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) drücken.
- 6.4 Um TIME (ZEIT) voreinzustellen, die Tasten UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) drücken (Abbildung 9).
- 6.5 Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Wenn nach dem Start des Trainings keine Herzfrequenz erfolgt, erscheint auf dem LCD-Display ein Anzeigesymbol  zu Erinnerung. Bei eingehender Herzfrequenz beginnt TIME (ZEIT) mit der Rückwärtszählung. Wenn TIME (ZEIT) auf 0:00 rückwärts zählt, stoppt das System und alarmiert 8 Sekunden lang vier Pieptöne pro Sekunde. Dann wird der Durchschnittswert angezeigt. (Beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.) TIME (ZEIT) stellt den zuvor eingestellten Wert wieder her.
- 6.6 Wenn der tatsächliche PULSE (HERZFREQUENZ) des Benutzers den voreingestellten Wert nicht erreicht, erhöht das System pro 30 Sekunden 1 Stufe bis zum SCHWIERIGKEITSGRAD = 16.
Wenn der tatsächliche PULSE (HERZFREQUENZ) des Benutzers den voreingestellten Wert übersteigt, verringert das System pro 15 Sekunden 1 Stufe und alarmiert mit zwei Pieptönen pro Sekunde. Wenn PULSE (HERZFREQUENZ) des Benutzers immer noch höher als der voreingestellte Wert ist und für 30 Sekunden bei SCHWIERIGKEITSGRAD=1 ist, hält die Konsole zur Sicherheit des Benutzers automatisch an. Wenn keine Eingabe der Herzfrequenz zur Konsole vorliegt, verringert das System um einen Schwierigkeitsgrad und reduziert dann alle 15 Sekunden eine Stufe mit Pieptönen bis zum SCHWIERIGKEITSGRAD 1. Die Konsole stoppt, wenn für 30 Sekunden keine Eingabe zur Herzfrequenz erfolgt.
- 6.7 Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

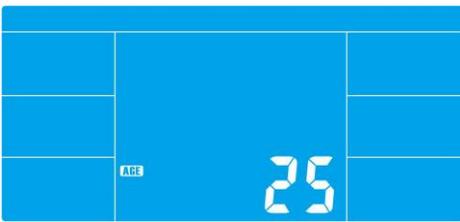


Abbildung 6

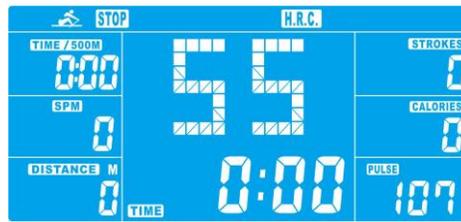


Abbildung 7

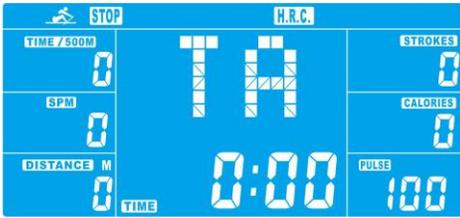


Abbildung 8



Abbildung 9

7. Race (Rennen)-Modus

7.1 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Race (Rennen)-Modus (Abbildung 10) auswählen und mit ENTER bestätigen.

7.2 UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) drücken, um SPM (voreingestellt = 10) und DISTANCE (STRECKE) (voreingestellt = 500) einzustellen (Abbildung 11). Zum Bestätigen ENTER drücken.

(Schwierigkeitsgrad insgesamt = 15, L1=1:00 ZEIT/500 M, L15=8:00 ZEIT/500M, Standarderhöhungen: 0:30 ZEIT/500 M).

7.3 Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Das LCD-Display zeigt den Trainingsstatus von BENUTZER & PC an (Abbildung 12). PC

Anzeige der Trainingsstrecke in der PC-Spalte, während die verwendete Trainingsstrecke in der USER (BENUTZER)-Spalte angezeigt wird (Abbildung 13).

7.4 Wenn eine Funktion den Zielwert erreicht, stoppt das System. PC oder USER (BENUTZER) zeigt die abgeschlossenen Daten an (Abbildung 14). Das System alarmiert mit Pieptönen. Beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.

7.5 Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

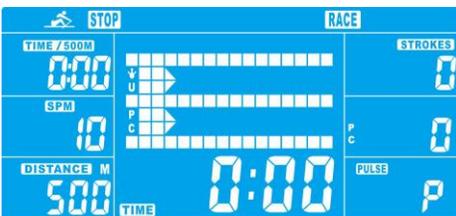


Abbildung 10

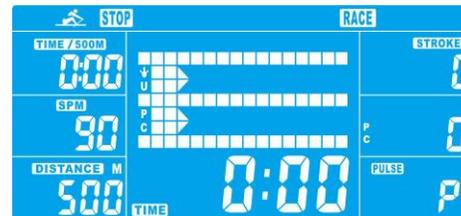


Abbildung 11

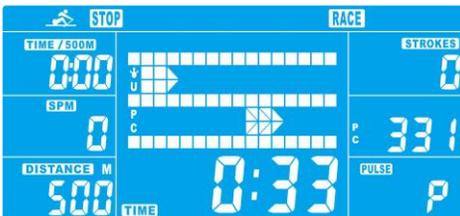


Abbildung 12

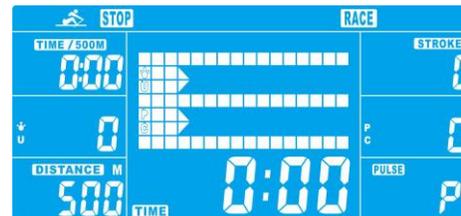


Abbildung 13

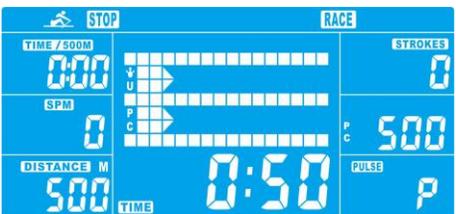


Abbildung 14

8. USER (BENUTZER)-Modus

8.1 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den USER (BENUTZER)-Modus auswählen und durch Drücken von ENTER bestätigen.

8.2 UP (HOCH) oder DOWN (RUNTER) drücken, um den Schwierigkeitsgrad jeder Spalte einzustellen (Abbildung 15). ENTER drücken, um zum nächsten zu gelangen. Den Modus für 2 Sekunden gedrückt halten, um die Einstellung zu beenden oder abzubrechen.

8.3 Mit der HOCH- und der RUNTER-Taste TIME (ZEIT) voreinstellen (Abbildung 16) und mit ENTER bestätigen.

8.4 Um mit dem Training zu beginnen, die START/STOPP-Taste drücken. Dann mit der HOCH- und der RUNTER-Taste den Trainingswiderstand einstellen.

8.5 Wenn der voreingestellte Trainingswert auf 0 rückwärts zählt, stoppt die Konsole und alarmiert 8 Sekunden lang mit Pieptönen. Beliebige Taste drücken, um den Alarm zu stoppen.

8.6 Um eine Trainingspause einzulegen, die START/STOPP-Taste drücken.

8.7 Um zum Hauptmenü zurückzukehren, die RESET-Taste drücken.

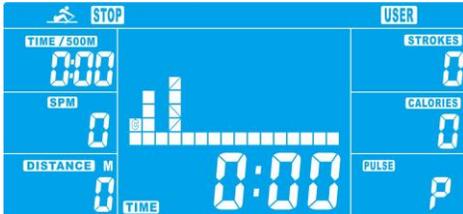


Abbildung15

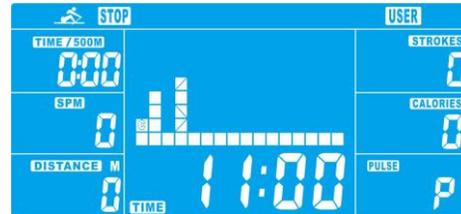


Abbildung16

9. Recovery (Erholungs)-Modus

9.1 Im Recovery (Erholungs)-Modus muss der Benutzer einen Brustgurt tragen. Wenn auf dem Computer die Herzfrequenz angezeigt wird, die RECOVERY (ERHOLUNGS)-Taste drücken, um die Messung zu starten.

9.2 Dann werden alle Funktionen außer TIME (ZEIT) und PULSE (HERZFREQUENZ) (Abbildung 17) gestoppt. TIME (ZEIT) zeigt "0:60" (Sekunden) und startet nach 0:00 rückwärts zu zählen.

9.3 Der Computer zeigt den Erholungsstatus der Herzfrequenz nach dem Rückwärtszählen der ZEIT bis 0:00 mit FX (X=1 - 6) an (Abbildung 18), wie in der folgenden Grafik dargestellt.

9.4 Um zum Hauptmenü zurückzukehren, erneut die RECOVERY (ERHOLUNGS)-Taste drücken.



Abbildung17



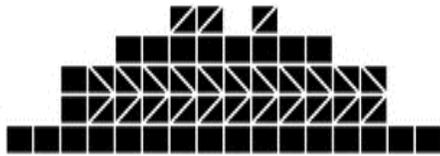
Abbildung18

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

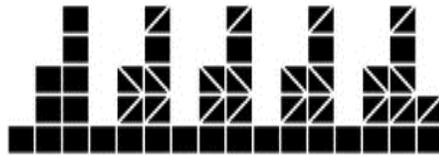
Hinweis:

1. Wenn die Konsole E-2 anzeigt, bitte überprüfen, ob die Kabel ordnungsgemäß angeschlossen oder beschädigt sind.
2. Wenn 4 Minuten lang weder gerudert noch die Herzfrequenz gemessen wird, schaltet die Konsole in den Schlafmodus um.

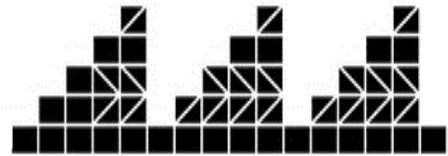
Programmprofil: P01 - P12



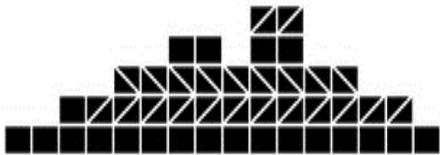
PROGRAM 1



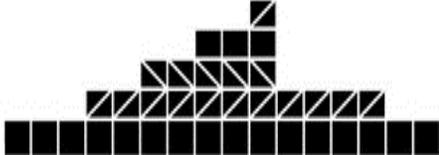
PROGRAM 2



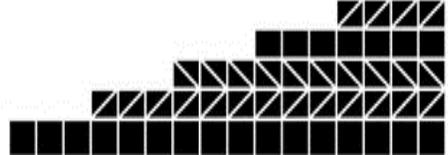
PROGRAM 3



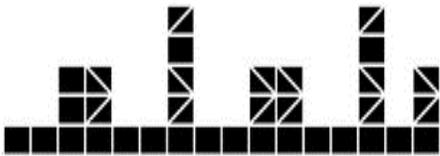
PROGRAM 4



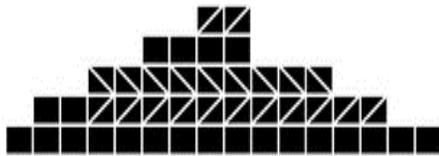
PROGRAM 5



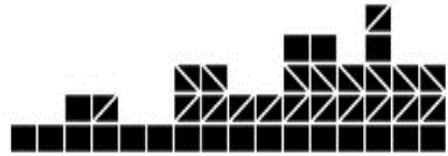
PROGRAM 6



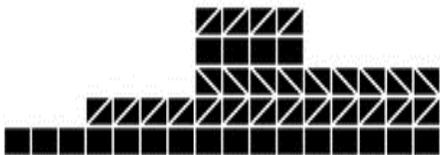
PROGRAM 7



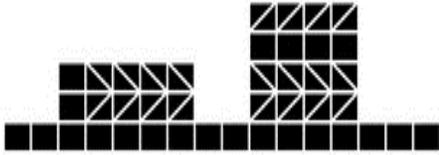
PROGRAM 8



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