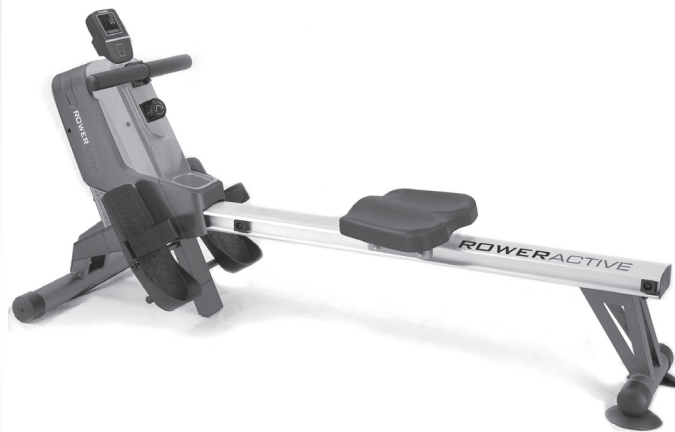


TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



ROWERACTIVE



DANSK

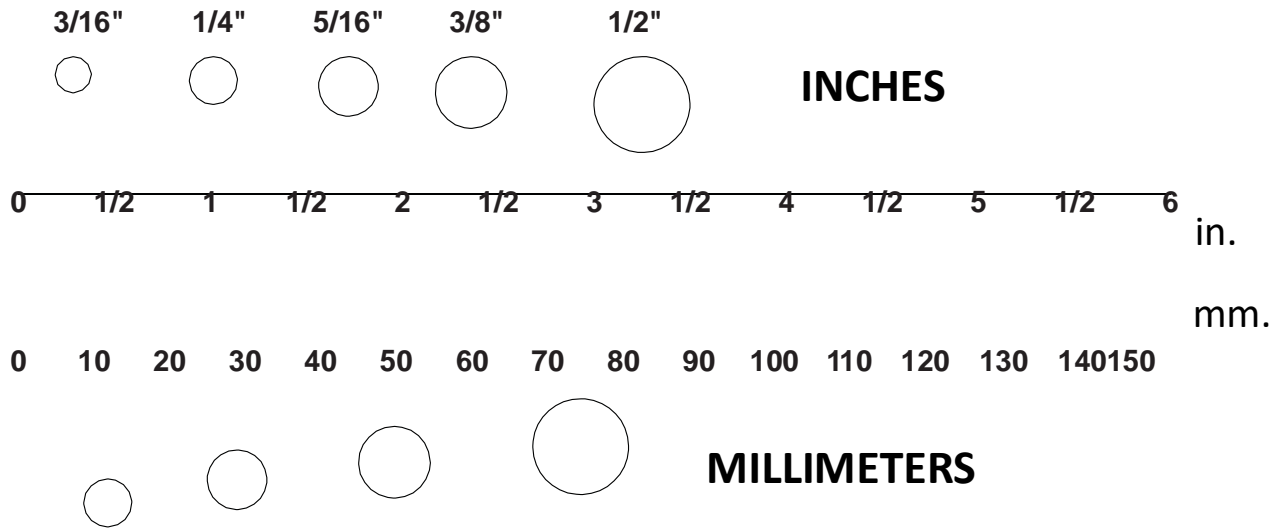
Rev : 00

Ed : 09/17

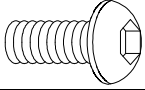


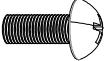


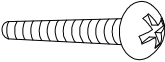
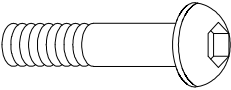
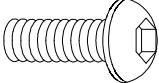




HARDWARE IDENTIFICATION CHART

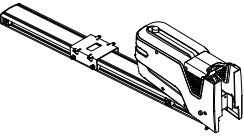
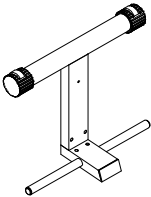
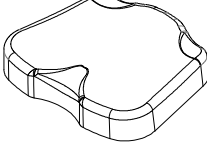

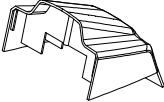
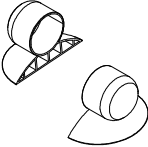
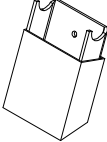
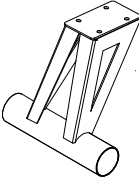
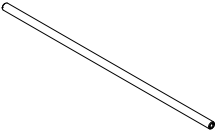
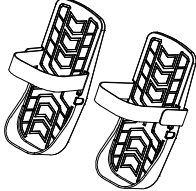
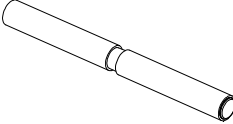
This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. Place the washers or the ends of the bolts or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolt sand screws.



NOTICE: The length of all bolt sand screws, except those with flat heads, is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat head bolt sand screws are measured from the top of the head to the end of the bolt or screw.

	Part No.	Description	Qty
	60	Bolt, Button Head (M8x15mm)	6
	61	Lock Washer (M8)	4
	62	Washer(M8)	8
	63	Cross flat head screws (M6 x 15mm)	5
	64	Washer (M6)	5
	83	Large Washer(M8)	2
	81	Tapping screw (ST4.2X45)	1
	84	Bolt, Button Head (M8 x 40mm)	2
	85	Bolt, Button Head (M8x20mm)	2
	59	Allen Wrench(5mm)	1
	69	Allen Wrench w/ Screwdriver	1

WHEN YOU OPEN THE CARTON, YOU WILL FIND THE BELOW SPARE PARTS

<p>1 Main Frame 1pc</p> 	<p>3 Base Frame 1pc</p> 	<p>21 Seat 1pc</p> 	<p>27 Bottle Holder 1pc</p> 
<p>28 Front cover 1pc</p> 	<p>30 End cap (60mm) 2pcs</p> 	<p>5 Rear Support 1pc</p> 	<p>2 Rear Stand 1pc</p> 
<p>6 Pedal Shaft 1pc</p> 	<p>19 Pedal Cap 2pcs</p> 	<p>15 Handlebar 1pc</p> 	

Samlevejledning

TRIN 1

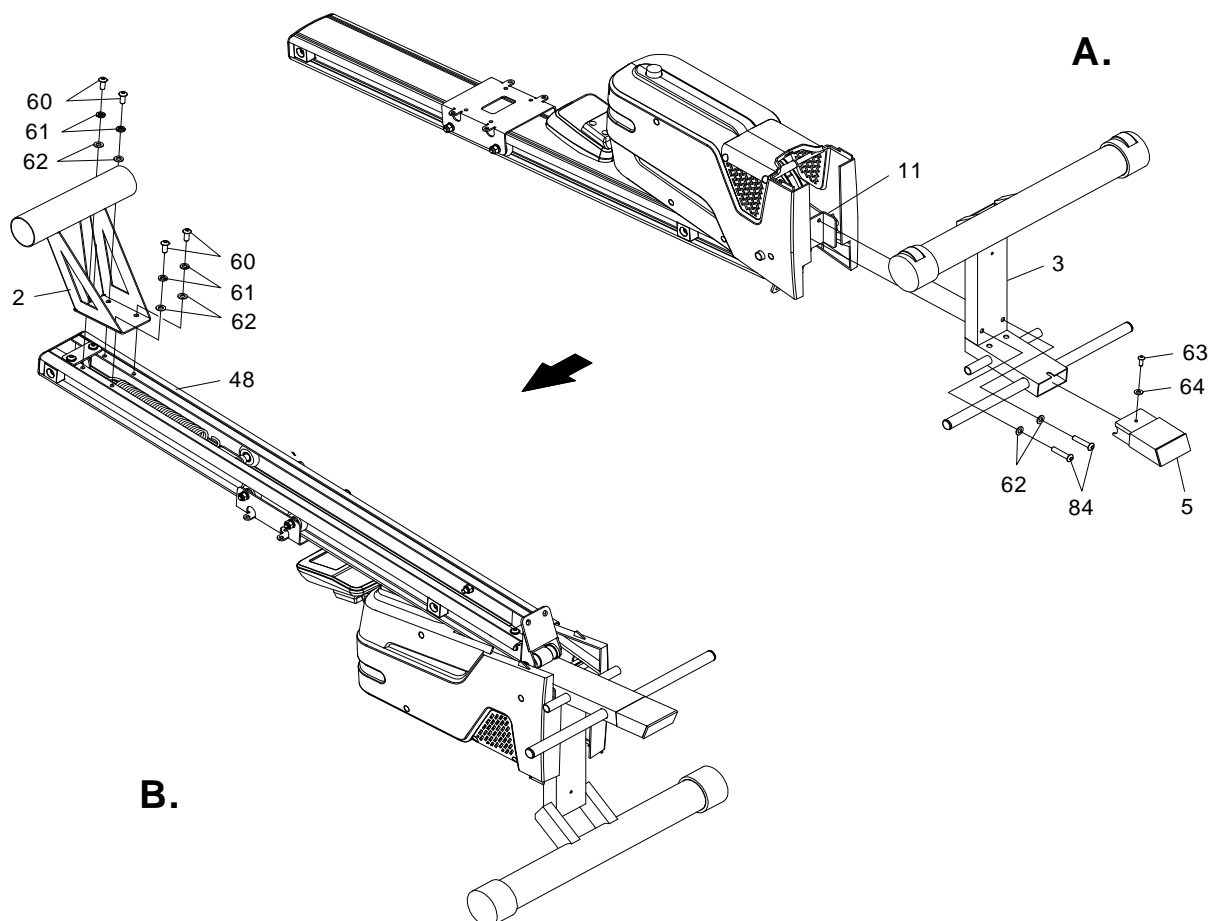
Placer hoved delen af roemaskinen som vist på illustration A.

Indsæt den bagerste støtte (5) i GRUNDGRAMMET (3), og fastgør det med KNAPPELHODSBOLTER (M6x15mm) (63) og Skiver (M6) (64).

Sæt GRUNDRAMMET (3) på TILSLUTNINGSBRAKET (11) med BUTTON HEAD BOLTS (M8x40mm) (84) og Skiver (M8) (62).

Trin 2

Se illustration B. Vend hovedmonteringen af roemaskinen på hovedet. Fastgør den bagerste stativ (2) til RAIL (48) med BUTTON HEAD BOLTS (M8x15mm) (60), LOCK Skiver (M8) (61) og Skiver (M8) (62).



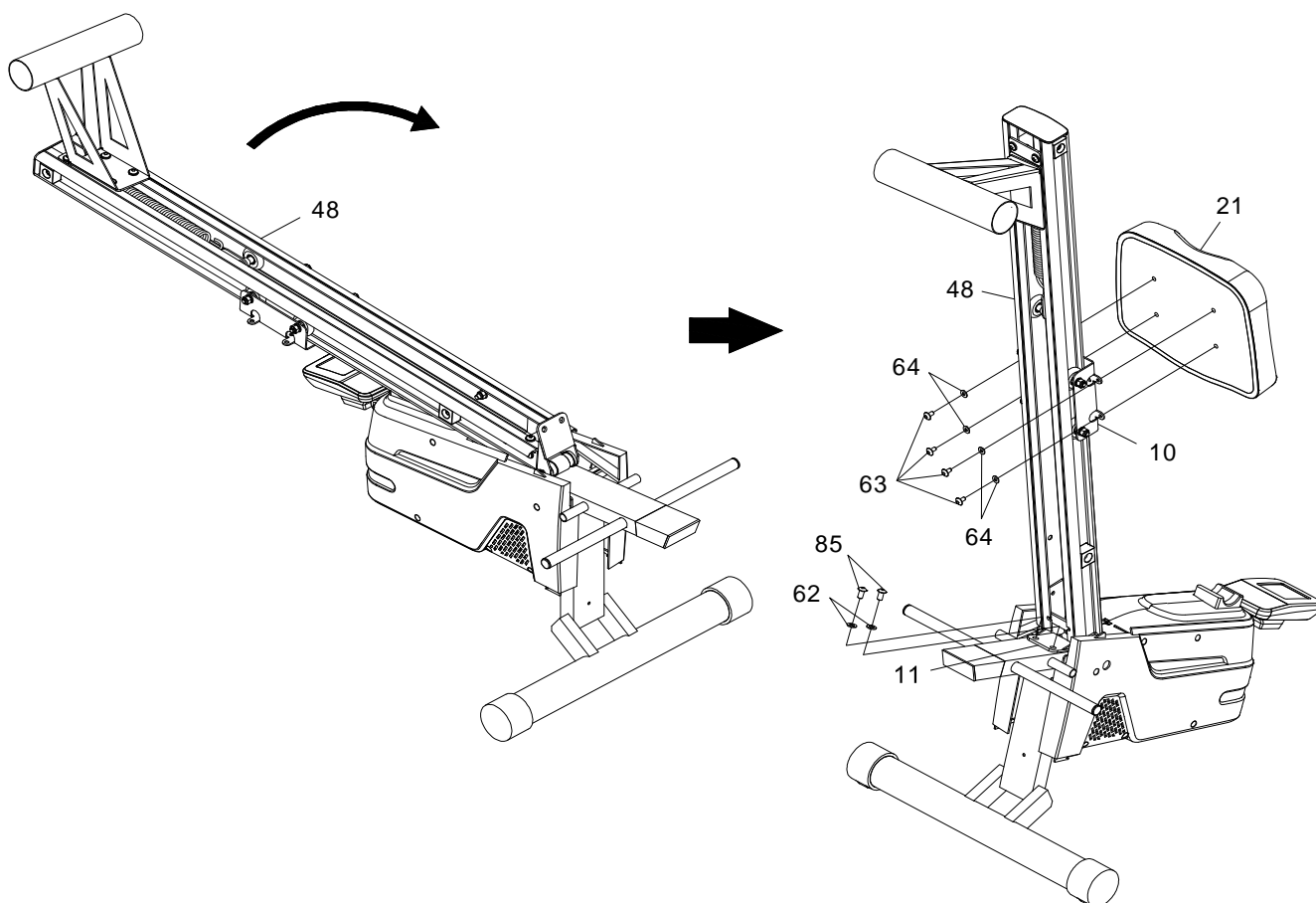
STEP3

Se illustrationen herunder.

Fjern RAIL (48), og fastgør derefter TILSLUTNINGSBRAKET (11) til BASE-RAMMEN (3) med KNAPPESHODBOLTS (M8x20mm) (85) og SKIVER (M8) (62).

Step4

Fastgør Sædet (21) til SÆDEBESLAGET (10) med RUNDLEDE BOLTS (M6x15mm) (63) og Skiver (M6) (64).



TRIN 5

Se detaljeringsvisning C. Indsæt HANDLEBAR (15) gennem HANDLEBAR SLEEVE (111). Skub FOAM GRIP (22) ned på den fremspringende ende af HANDLEBAR (15). Tryk på ROUND PLUG (23) ind i enden af HÅNDBAREN (15).

BEMÆRK: Smør HÅNDKLEDET (15) med en lille mængde flydende sæbe eller vand for lettere installation af FOAM GRIP (22).

Trin 6

Sæt endestykket (60 mm) (30) i bagerste stativ (2).

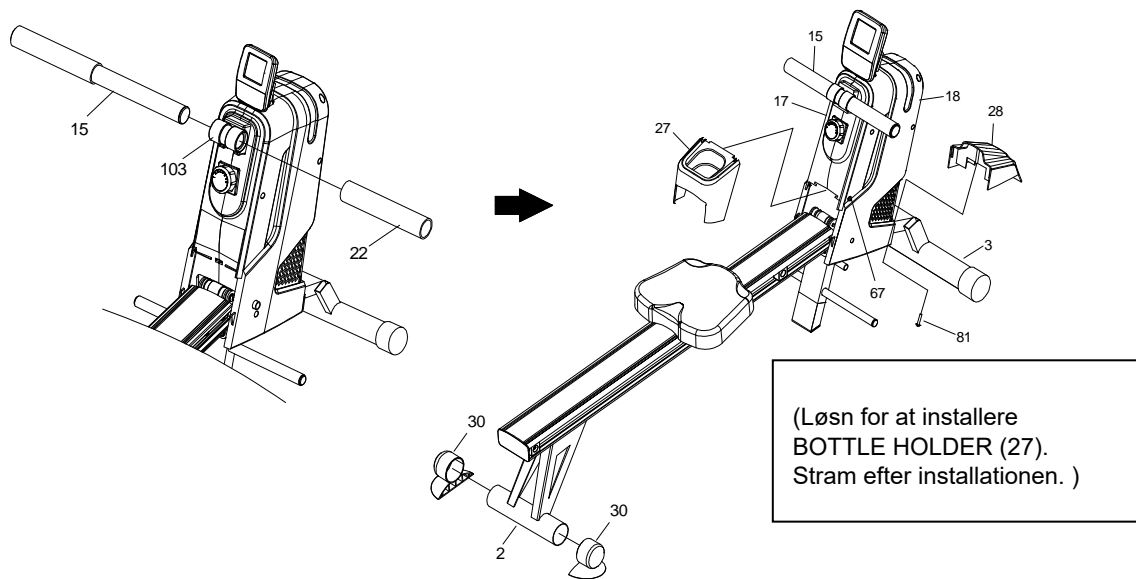
STEP7

Skub FRONT DÆKKE (28) ned på VENSTRE og HØJRE DÆKNING (17, 18), og fastgør derefter til BASE RAMMEN (3) med RUNDT Hovedskruer (M4.2x45mm) (81).

TRIN 8

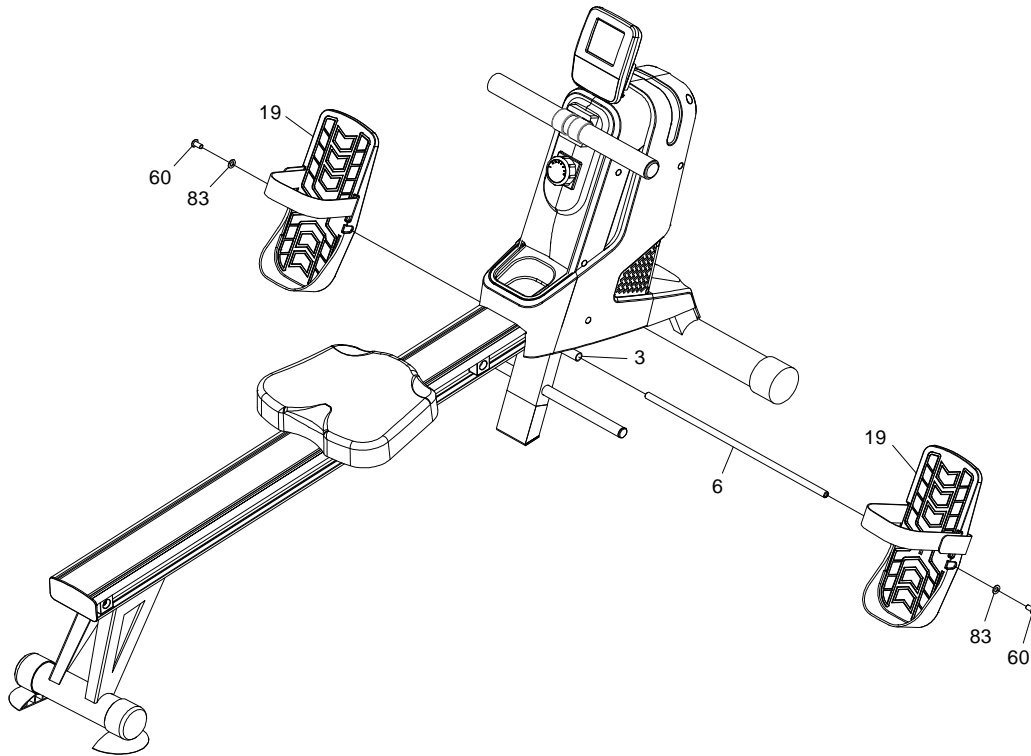
For at hjælpe med at installere BOTTLE HOLDER (27), løsnes Skruer (M4.2x16mm) (67) på HØJRE DÆKNING (18). Skub BOTTLE HOLDER (27) ind i mellemrummet på VENSTRE og HØJRE DÆKNINGER (17, 18). Spænd Skruer (M4.2x20mm) (16) på HØJRE DÆKNING (18).

C



TRIN 9

Indsæt PEDAL SHAFT (6) gennem røret, der er placeret på BASE RAMMEN (3). Skub en PEDAL CAP (19) på hver ende af PEDAL SHAFT (6). Fastgør derefter PEDAL CAPS (19) med BUTTON HEADBOLTS (M8x15mm) (60) og STORE SKIVER (M8) (83) i begge ender af PEDAL SHAFT (6). Du skal bruge to unbrakonøgler til at stramme BUTTON HEAD BOLTS (M8x15mm) (60) i begge ender af PEDAL SHAFT (6) på samme tid.



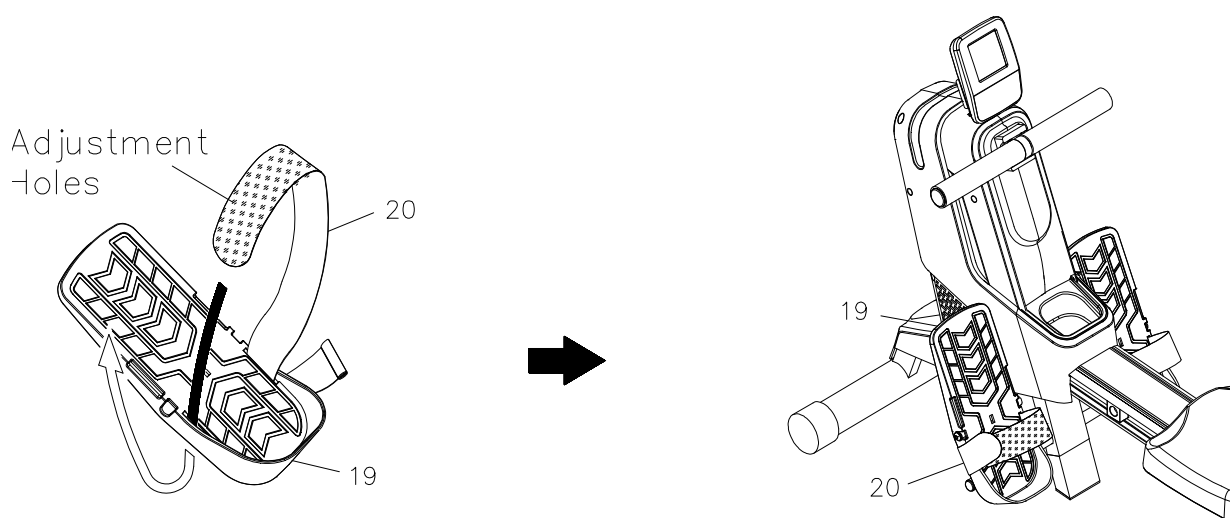
PEDAL STRAP JUSTERING

Hvis du synes, det er mere behageligt med din træning, kan du fastgøre PEDAL STRAP (20) til den nederste position i PEDAL CAP (19) som vist på illustration 1 nedenfor.

Kør PEDAL STRAP (20) gennem åbningen fra bunden af PEDAL CAP (19). Træk i PEDAL STRAPEN (20) for at gøre knuden mod bunden af PEDAL CAP (19).

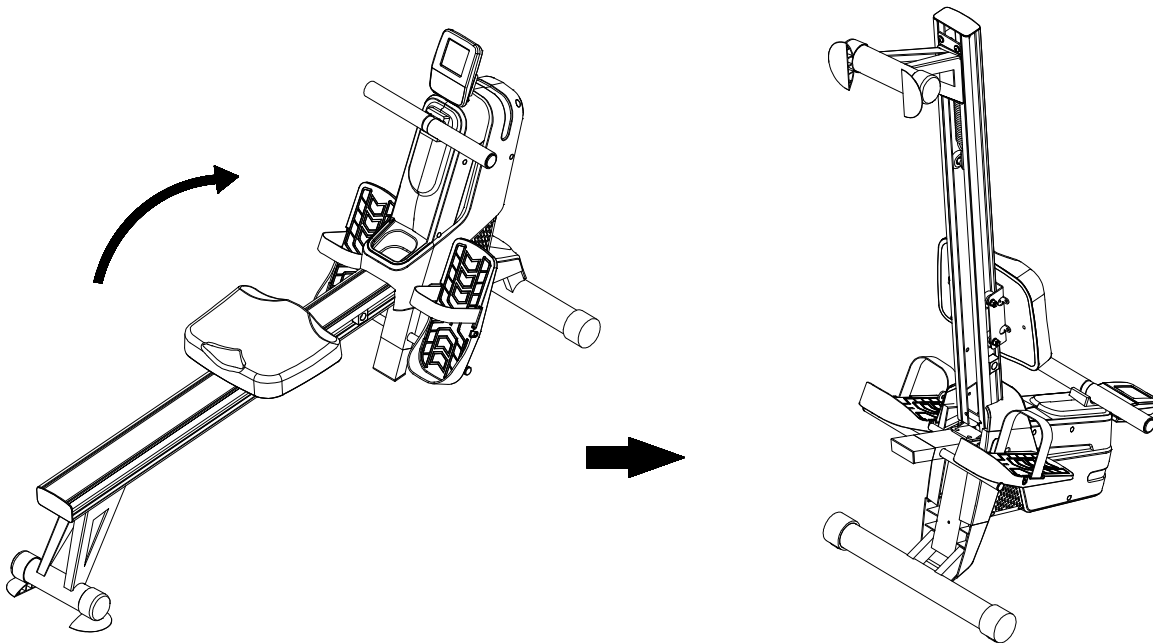
Kør PEDAL STRAP (20) gennem åbningen i PEDAL CAP (19) på den anden side fra toppen som vist på illustrationen 1, og lad derefter enden af PEDAL STRAP (20) gå op for at fastgøre på den øverste del af PEDAL STRAP (20) med Hook & Loop Pad.

Fastgør enden af PEDAL STRAPEN (20) til anden position med Hook & Loop Pad for at justere længden. Vend til illustration 2.



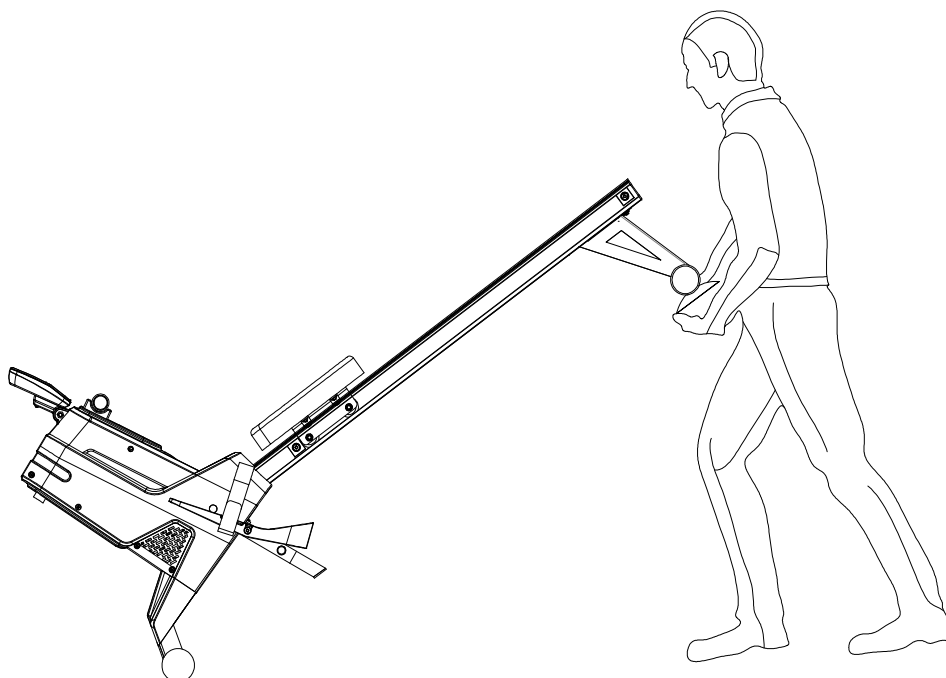
OPBEVARING

1. For at opbevare romaskinen skal du blot opbevare den på et rent, tørt sted.
2. Flyt romaskinen med bevægelige hjul på frontstabilisatoren i BASE-RAMMEN (3). Løft BAGSTANDEN (2) for at flytte romaskinen. Brug ikke SEAT (21) til at flytte romaskinen. Sædet (21) bevæger sig, og SÆDVÆRKET (10) kan muligvis klemme din hånd eller fingre.
3. Se illustrationen herunder. Du kan stille romaskinen til rådighed for opbevaring.



FLYTTIGE INSTRUSTIONER

Hæv den bageste stabilisator op, og skub romaskinen, når du vil flytte den.



COMPUTERINSTRUKTIONER



BATTERI UDSKIFT:

Hurtigt løsnes låsen på skærmens bund, skub forsigtigt dækslet ud. Installer to SIZE-AA- eller UM-3-batterier i batterikassen inde i skærmen.

Sørg for, at batterierne er korrekt monteret. Batteriet skal være korrekt placeret, og sørg for, at batterifjederen er i korrekt kontakt med batteriet.

HVIS skærmene vises tomme eller kun viser delvise segmenter, skal du fjerne batterierne og vente i 15 sekunder og gendanne dem derefter.

Hver gang du fjerner batterierne, nulstilles alle funktionelle værdier til nul.

BUTTONS GUIDE:

MODE:

Vælg funktion, der skal forudindstilles fra TID, TALE, DISTANCE, KALORIER og PULSE.

PULSE RECOVERY:

**** Det er kun funktionelt, når brugers slitage af trådløst brystbælte (medfølger ikke) ****

LCD'et har en gendannelsestilstand. Dette giver dig mulighed for at overvåge, hvor hurtigt du kommer dig efter træningen. Efter din træningssession skal du trykke på gendannelsesknapen, så tæller LCD-konsollen ned fra 60 sekunder til nul. Herefter vises en fitness-score F1 til F6 på konsollen.

F1.0 = Fremragende F2.0 = God F3.0 = Fair F4.0 = under gennemsnittet

F5.0 = Nej god F6.0 = Dårlig

SLET:

Tryk på denne knap for at nulstille al værdi til Nul.

OP:

Forøg indstillingsværdien for følgende funktioner.

TID, TALE, AFSTAND, KALORIER og PULSE.

NED:

Sænk indstillingsværdien for følgende funktioner.

TID, TALE, AFSTAND, KALORIER og PULSE.

FUNKTIONER:

TID:

Akkumuleres samlet arbejdstid fra 00:00 til 99:59. You kan også forudindstille måltiden inden træning ved at trykke på "UP" og "DOWN" knapperne. Hver indstilling er 1:00 minut.

Så snart måletiden er nået, begynder tiden straks at tælle op, og skærmen begynder at slå alarm i 8 sekunder.

AFSTAND:

Akkumulerer træningsafstand fra 0,0 op til 99,9 km. Yon kan også forudindstille målafstanden før træning ved at trykke på "UP" og "DOWN" knapperne. Hver indstilling er 100 meter.

Så snart målafstanden er nået, begynder værdien straks at tælles op, og skærmen begynder at alarmere i 8 sekunder.

TÆLLE:

Akkumulerer det samlede antal arbejdstider fra 0 op til 9999. Yon kan også forudindstille måltallet før træning ved at trykke på "UP" og "DOWN" knapperne. Hver indstilling er 10 tæller.

Så snart måloptællingen er opnået, begynder værdien straks at tælles op, og skærmen begynder at alarmere i 8 sekunder.

KALORIE:

Akkumuleres forbrug af kalorier under træning fra 0 op til 9999 kcal med hvert trin på 0,1 kcal. Yon kan også indstille målkalorien inden træning ved at trykke på "UP" og "NED" knapperne. Hver indstilling er 1 kcal forøgelse.

Så snart målkalorien er nået, begynder værdien straks at tælle op, og skærmen begynder at alarmere i 8 sekunder.

(Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges som medicinsk behandling)

PULS:

Din nuværende pulsfrekvens vises på LCD-konsollen, hver gang du bruger et trådløst brystbælte (valgfri vare, ikke inkluderet) fra 40 til 220.

Hvis der ikke er registreret nogen pulssignaler i 16 sekunder, viser skærmen "P"

Du kan også indstille en målpuls inden træning ved at trykke på "OP" og "NED" -knapperne inden for frekvenszonen 90 til 220. Hver indstilling er 10 hjerteslag.

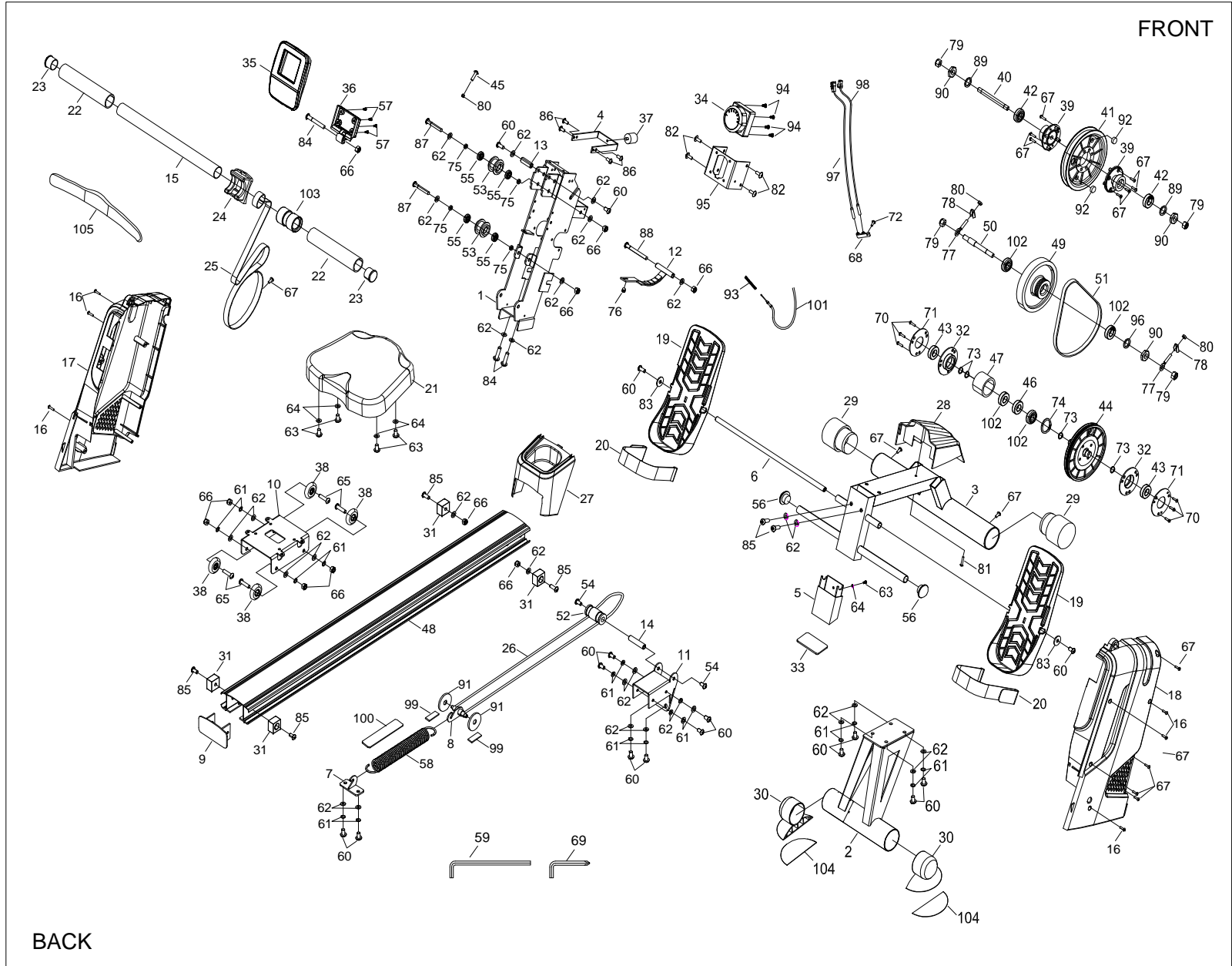
Hvis du går over denne indstillingspuls, blinker LCD-pulsværdien og alarm for at bede dig reducere intensiteten af din træning.



Billedet viser kørselsafstanden på rullemaskinen under træning.

BEMÆRK: Uden at noget signal er sendt til konsollen i 4 minutter, lukkes LCD-displayet automatisk, og alle funktionsdata nulstilles til Nul. I mange trykker på en vilkårlig knap eller begynder at træne for at tænde konsollen igen.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Part name	Qty
1	Main Frame	1
2	Rear Stand	1
3	Base Frame	1
4	Foot Bracket	1
5	Rear Support	1
6	Pedal Shaft	1
7	Rear Spring Hook	1
8	Spring Hook	1
9	Rail Cap	1
10	Seat Carriage	1
11	Connection Bracket	1
12	Magnetic Bracket	1
13	Spacer (ø12.8 x 38.5mm)	1
14	Shaft Rod (ø12.8 x 58.5mm)	1
15	Handlebar	1
16	Screw, Round Head Self-Drill (M4.2 x 20mm)	6
17	Left Cover	1
18	Right Cover	1
19	Pedal Cap	2
20	Pedal Strap	2
21	Seat	1
22	Foam Grip	2
23	Round Plug (ø32mm)	2
24	Handlebar Holder	1
25	Strap (13x1.5x1950mm)	1
26	Return Strap (9x2x1700 mm)	1
27	Bottle Holder	1
28	Front Cover	1
29	Wheel Cap	2
30	End cap	2
31	Seat Stopper	4
32	Bearing Housing	2
33	Foot Pad	1
34	8 section tension	1
35	Computer	1
36	Meter Plate	1
37	Foot Stand	1
38	PU Roller	4
39	Return Bearing Housing	2
40	Strap Pulley Shaft	1
41	Strap Pulley	1
42	Bearing (6000RS)	2
43	Bearing (6003zz)	2
44	Pulley	1
45	Bolt, Round Head (M6 x 25mm)	1
46	One-way Bearing (16003)	1
47	Collar	1
48	Rail	1
49	Magnetic Flywheel	1
50	Flywheel Shaft	1

51	V-Ribbed Belt (220 PJ3)	1
52	Idler Roller	1
53	Idler Wheel	2
54	Bolt, Button Head (M8 x 20mm)	2
55	Bearing (608zz)	4
56	Round Plug (ø19mm)	2
57	Screw, Round Head (M5 x 20mm)	4
58	Return Spring	1
59	Allen Wrench (5mm)	1
60	Bolt, Button Head (M8 x 15mm)	16
61	Lock Washer (M8)	16
62	Washer (M8)	29
63	Bolt, Round Head (M6 x 15mm)	5
64	Washer (M6)	5
65	Bolt, Flat Button Head (M8 x 32mm)	4
66	Nylock Nut (M8)	9
67	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	14
68	Sensor Clip	1
69	Allen Wrench (5mm) w/ Screwdriver	1
70	Bolt, Round Head (M6 x12mm)	6
71	Bearing Housing Cover	2
72	Screw, Round washer Head (M4 x 0.7 x 10mm)	1
73	C Ring (M17)	4
74	Inner C Ring (M35)	1
75	Spacer (ø8 x ø10 x 7mm)	4
76	Retaining Plug	1
77	Eye Bolt (M6)	2
78	Tension Bracket	2
79	Nut (M10)	4
80	Nut (M6)	3
81	Screw, Round Head (ST4.2 x 45mm)	1
82	Screw, Round Head (M5 x 8mm)	4
83	Large Washer (M8)	2
84	Bolt, Button Head (M8 x 40mm)	3
85	Bolt, Button Head (M8 x 20mm)	6
86	Screw, Round Head (M6 x 12mm)	4
87	Bolt, Button Head (M8 x 60mm)	2
88	Bolt, Button Head (M8 x 80mm)	1
89	Spacer (S10)	2
90	Thin Nut (M10 x 1.5, 5mm thick)	3
91	Guide Wheel	2
92	Magnet	2
93	Spring	1
94	Screw, Round Head (M3 x 12mm)	4
95	Tension Bracket	1
96	Washer S17	1
97	Female Sensor Wire	1
98	Male Sensor Wire	1
99	EVA Pad (180 x 30 x 1mm thick)	2
100	EVA Pad (65 x 15 x 1mm thick)	1
101	Tension Cable	1

102	Bearing (6003RS)	4
103	Handlebar Sleeve	1
104	Rubber Pad	2



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