

TOORX
FITNESS IN MOTION

Manual



RWX 3000



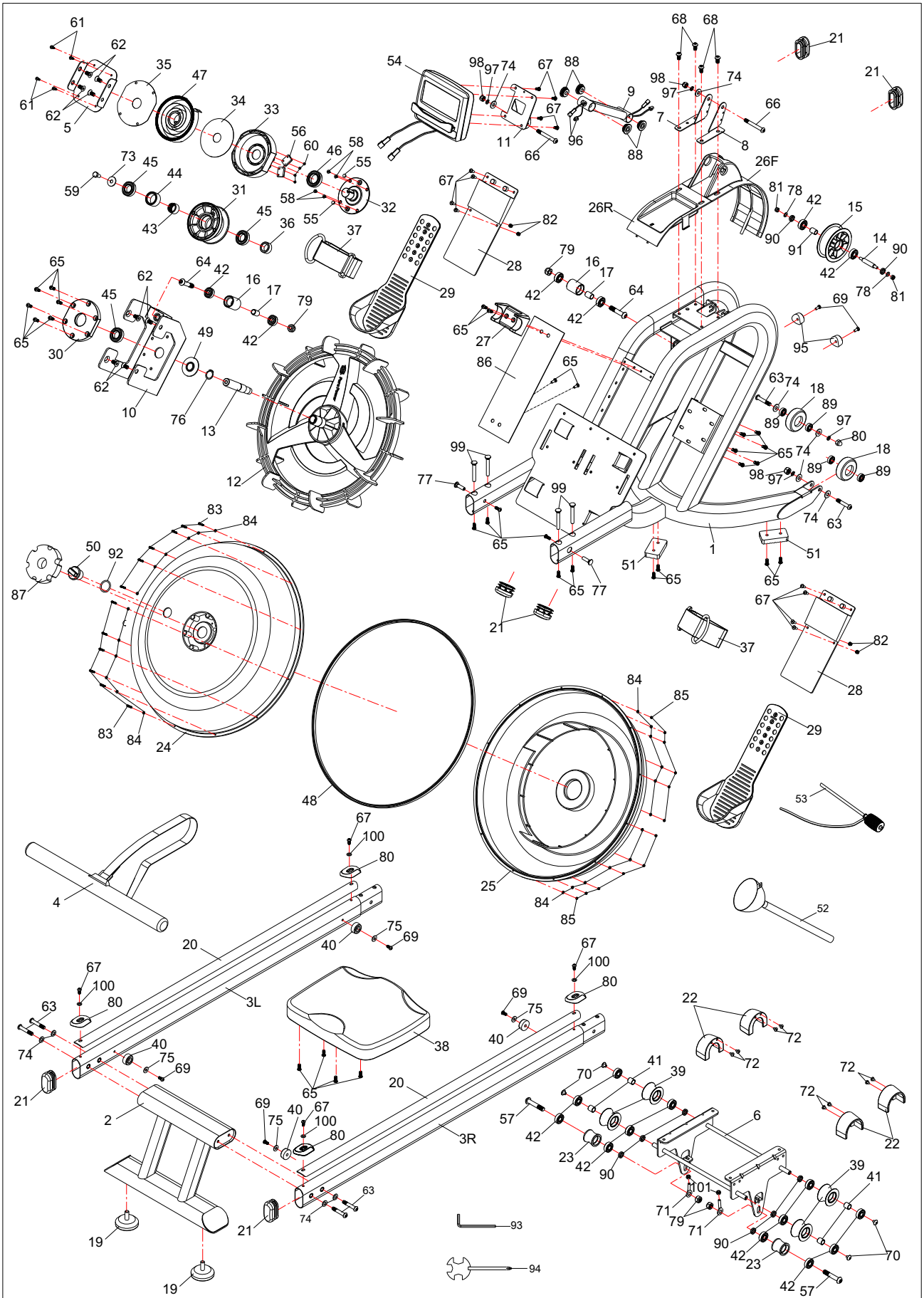
Cod : GRLDTOORXRWX3000

Rev : 01

Ed : 03/19



DEL TEGNING

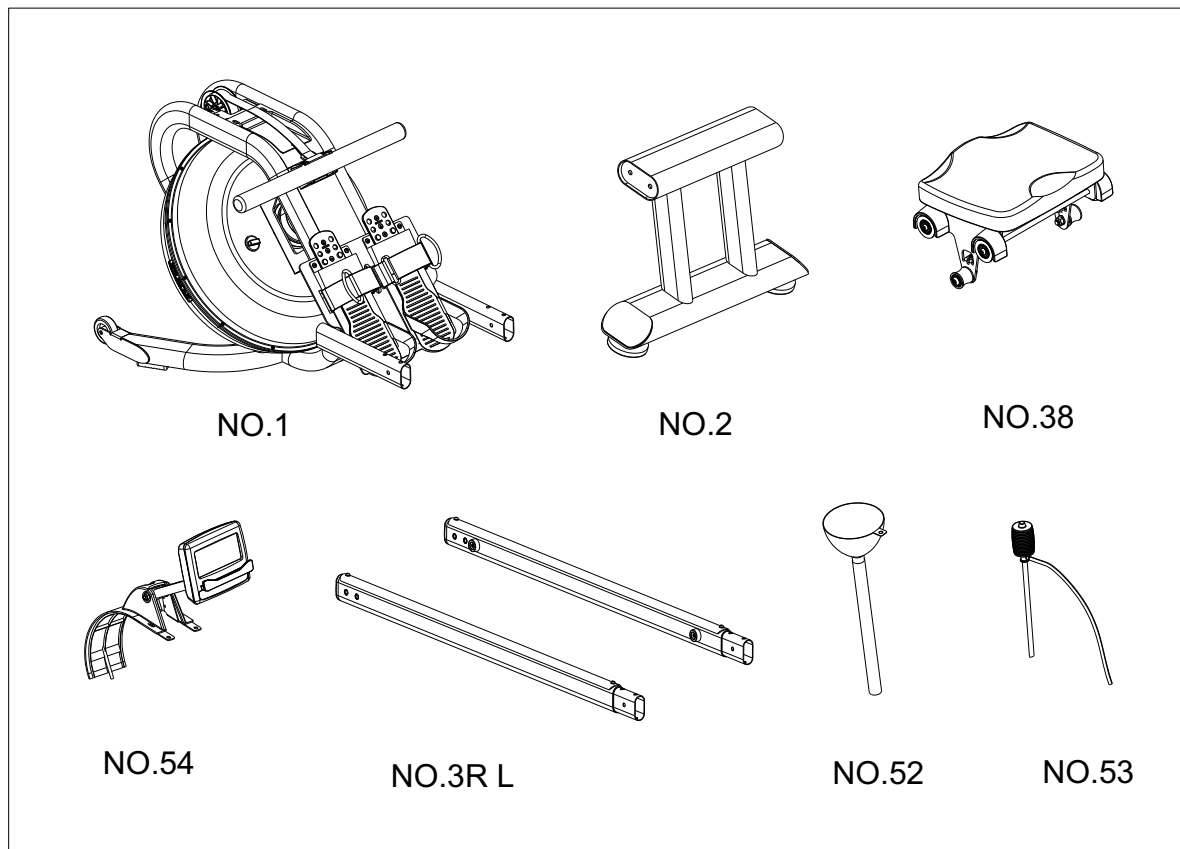


STYK LIST

No.	Description	Spec.	QTY	No.	Description	Spec.	QTY
1	Main Frame		1	50	Fill Plug	Rubber, Black	1
2	Rear Stabilizer		1	51	Skid Pad	Rubber, Black	2
3	Slide Rail R/L		2	52	Funnel		1
4	Handlebar		1	53	Pumping Siphon		1
5	Spring Fixed Plate		1	54	Computer		1
6	Seat Carriage	SPHC,T=4.0	1	55	Magnet	Ø10*5	2
7	Sensor Stand L	SPHC,T=2.0	1	56	Sensor Wire	Square	1
8	Sensor Stand R	SPHC,T=2.0	1	57	Bolt	M10*55	2
9	Support for Computer		1	58	Flat head Screw	ST5.0*12	4
10	Tank Plate		1	59	hexagon head Screw	M8*15	1
11	Support Plate		1	60	Screw	ST3*6	4
12	Impeller		1	61	Screw	ST4.2*19	4
13	Impeller Shaft	40Gr	1	62	Flat head Screw	M8*15	8
14	Mesh Belt Wheel Shaft	Ø10*64*M6	1	63	Bolt	M8*45	8
15	Belt Wheel	POM, Black	1	64	Bolt	M10*50	2
16	Guide Roller	POM, Black	2	65	Screw	M6*15	30
17	Spacer for Guide Roller	Φ14*1.5*19	2	66	Bolt	M8*65	2
18	Moving Wheel	PU, Black	2	67	Screw	M5*15	16
19	Adjustable Knob	PP, Black	2	68	Screw	M8*15	4
20	Aluminum Plate		2	69	Crosshead Screw	M6*15	6
21	Oval Endcap	PP, Black	6	70	Screw	M6*10	4
22	Cover for Roller	PP,Black	4	71	Adjusting Screw	M6*30	2
23	Lower Roller for Rail	PU, Black	2	72	Screw	ST4*16	8
24	Upper Tank	PC	1	73	Washer	OD24*ID8.5*2.0	1
25	Lower Tank	PC	1	74	Washer	OD20*ID8.5*1.5	10
26	Decorate Cover F/R	HIPS,Black	1	75	Washer	OD18*ID6.5*T1.5	4
27	Handlebar Seat	TPR,Black	1	76	C Clip	φ 20	1
28	Lower Pedal	PP, Black	2	77	Carriage Bolts	M8*27	2
29	Upper Pedal	PP, Black	2	78	Washer	OD13*ID6.5*T1.5	2
30	Bearing Seat	POM, Black	1	79	Nylon Nut	M10	4
31	Mesh Belt Wheel	POM, Black	1	80	Aluminum Plate Cover		4
32	Axle for Volute Spring	POM, Black	1	81	Nylon Nut	M6	2
33	Base of Volute Spring	POM, Black	1	82	Nylon Nut	M5	4
34	PC Board	PC	1	83	Screw	M3*20	12
35	Outer PC Board	PC	1	84	Washer	OD7*ID3.2*1.0	24
36	Spacer for mesh belt wheel	Ø25* Ø20*13	1	85	Nylon Nut	M3	12
37	Pedal Strap	Nylon, Black	2	86	Main Frame Plate		1
38	Seat	PU, Black	1	87	Foam Spacer	White	1
39	Seat Roller	PU, Black	4	88	Plastic Bushing	PP, Black	4
40	Stopper	PVC,Black	4	89	Bearing	608ZZ	4
41	Spacer for Roller	φ 14*1.5*14	4	90	Spacer for Seat Roller	φ 16* φ 10.2*4	8





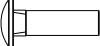

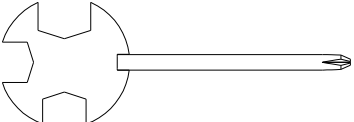
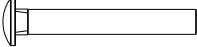
42	Bearing	6000ZZ	18	91	Spacer for Belt Wheel	OD16*ID10.2*16	1
43	One-way Bearing	HF2016	1	92	O Shape Ring	Rubber, Black	1
44	Bushing for One-way Bearing	$\phi 35*\phi 26*18$	1	93	Allen Wrench	S5	1
45	Bearing	61904ZZ	3	94	Spanner	13#-17#	1
46	Bearing	61905ZZ	1	95	Storage Pad	PVC, Black	2
47	Volute Spring	5M	1	96	Connection Wire		2
48	Rubber Sealing Ring	Rubber, Yellow	1	97	Spring Washer	OD12*ID8.5*T2.0	4
49	Impeller Shaft Seal	Rubber, Black	1	98	Acon Nut	M8	4
				99	Carriage Bolts	M8*57	4
				100	Washer	OD10*ID5.2*1.5	4
				101	Nut	M6	2

DELE SOM ER SAMLET



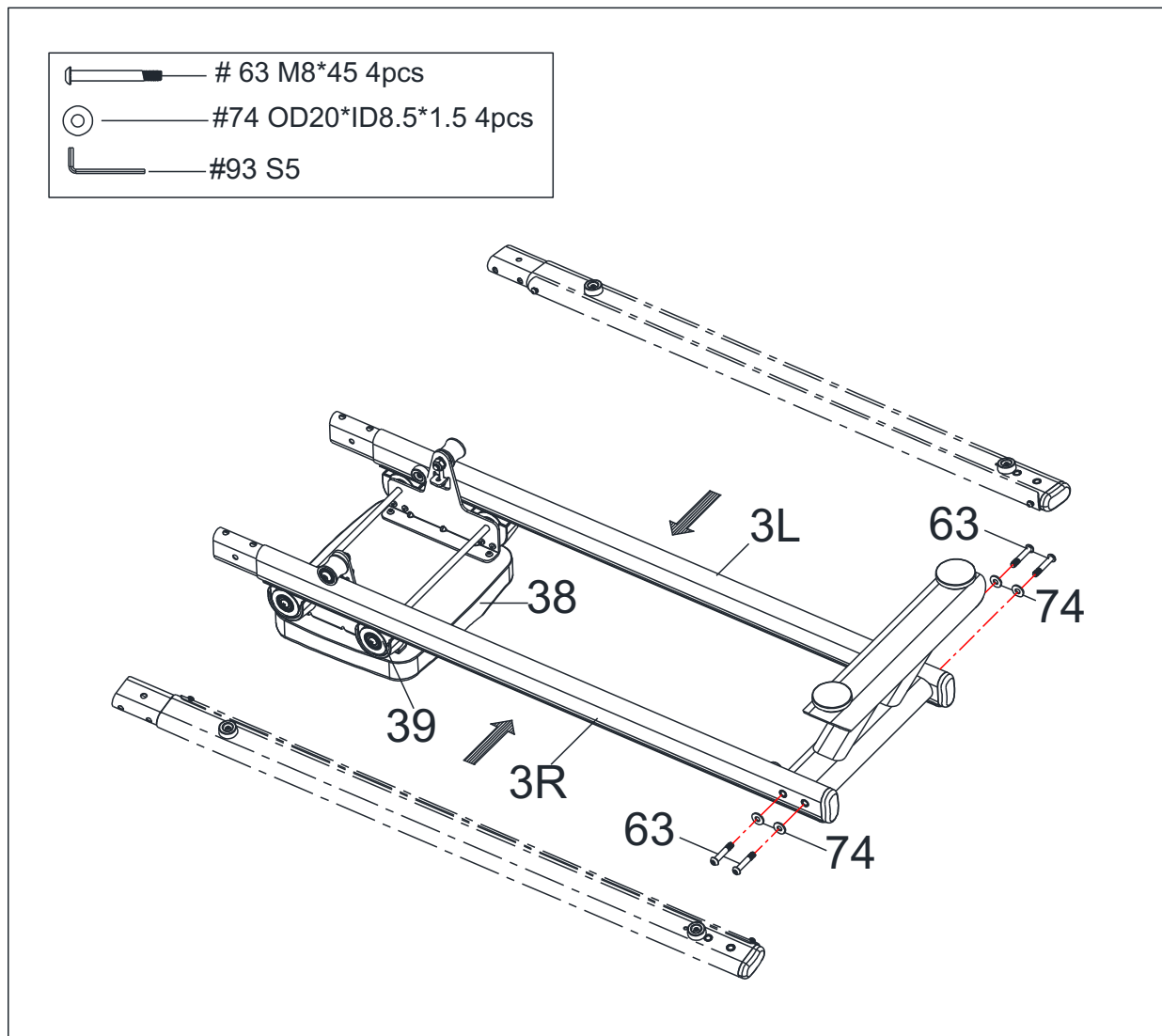
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail	2
38	Seat Assembly	1
54	Computer Assembly	1
52	Funnel	1

SKRUER OG VÆRKTØJ

-  # 63 M8*45 4pcs
-  #65 M6*15 6pcs
-  #68 M8*15 4pcs
-  #74 OD20*ID8.5*1.5 4pcs
-  # 77 M8*27 2pcs
-  #93 S5 1pc
-  #94 S13-17 1pc
-  # 99 M8*57 4pcs

SAMLEVEJLEDNING

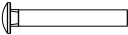




BEMÆRK: Vi anbefaler at have 2 personer til at samle produktet.

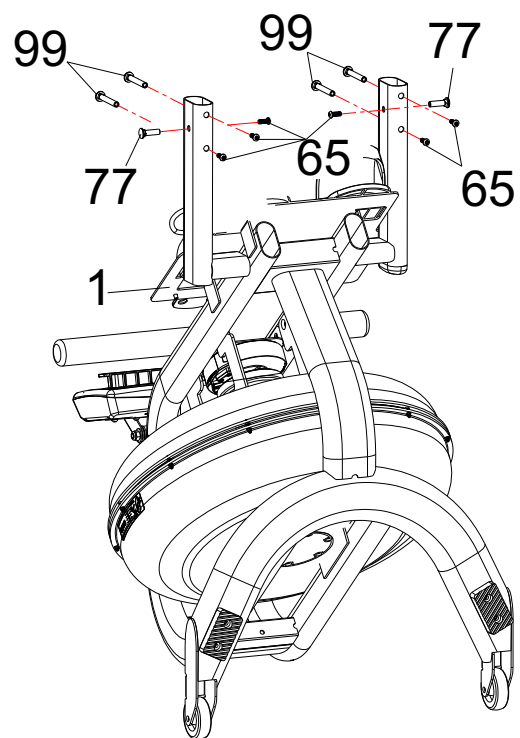
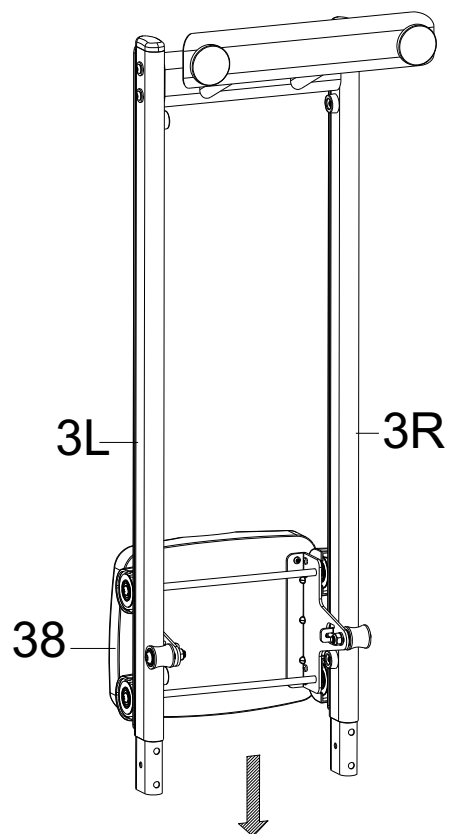


STEP 1:

Vend glideskinnen (# 3L / R) som vist ovenfor, sæt skinnen på rullen (# 39), og drej den derefter som pilens retning , Sørg for, at aluminiumspladen berører rullen.

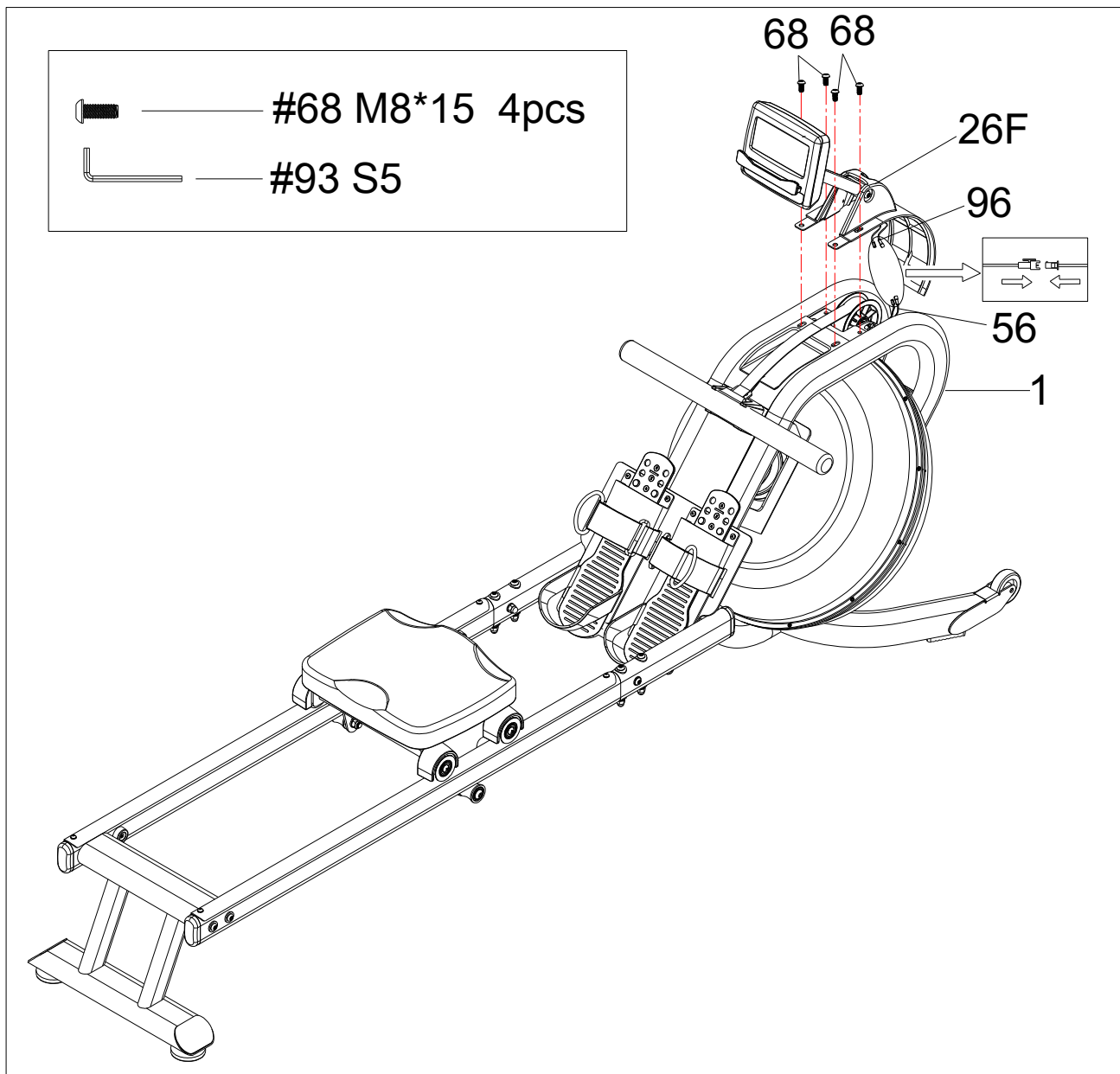
Fastgør den bageste stabilisator (# 2) til glideskinnen (# 3L / R), stram med 4 skiver (# 74) og 4 skruer (# 63).

-  — # 99 M8*57 4pcs
-  — # 77 M8*27 2pcs
-  — # 65 M6*15 6pcs
-  — #93 S5
-  — #94 S13-17



STEP 2:

Fastgør glideskinnen (# 3L / R) til hovedrammen (# 1), stram med 4 skruer (# 99) og 2 skruer (# 77) og 6 skruer (# 65)

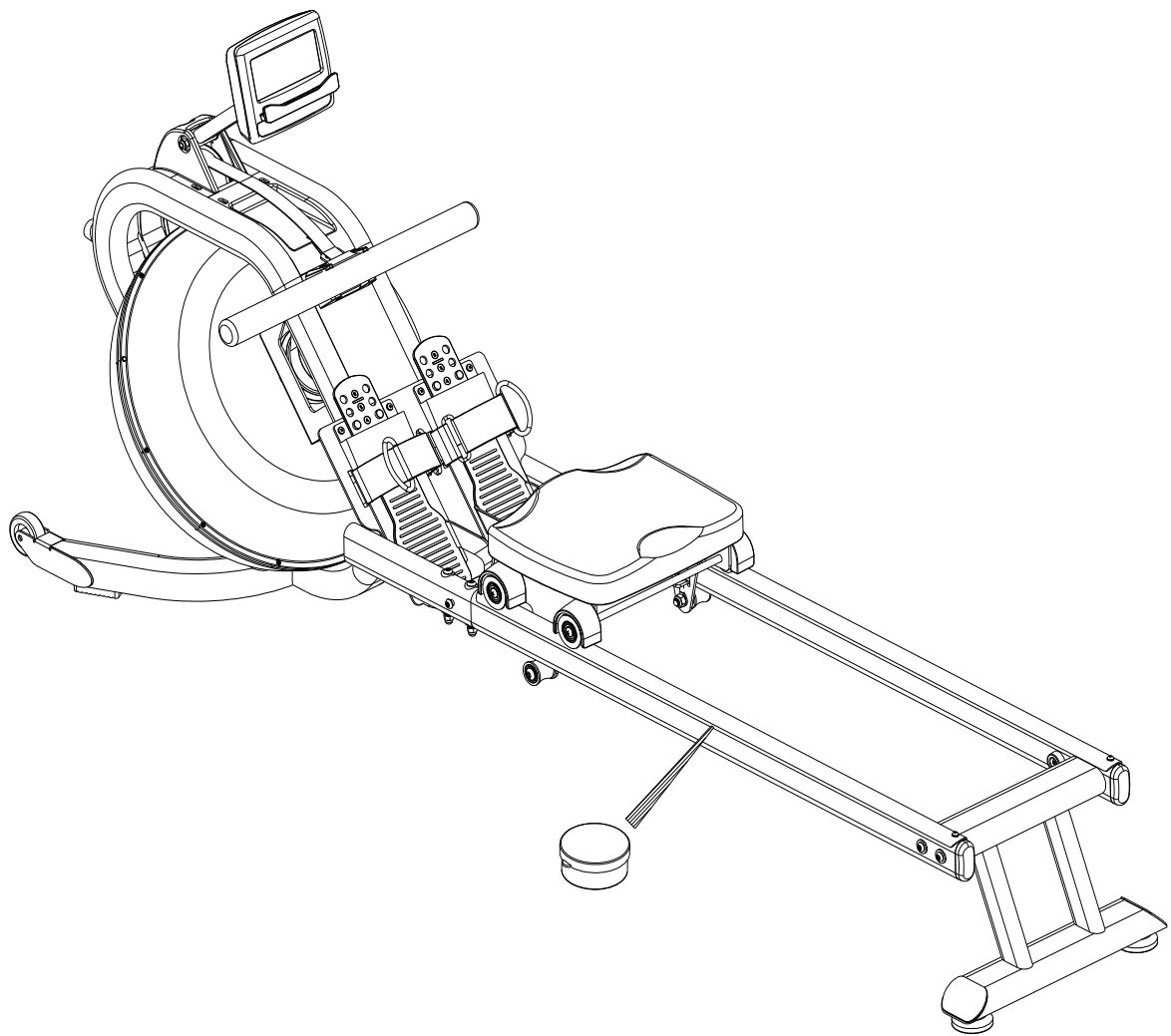


TRIN3:

Tilslut forbindelseskablet (nr. 96) til sensor kablet (nr. 56).

Sæt Decorate-dækslet (nr. 26) i hullet i hovedrammen (nr. 1).

Fastgør computerenheden til hovedrammen, stram med 4 skruer (nr. 68).



STEP4:

- Påfør en lille mængde medfølgende smøreolie på et papirhåndklæde eller en ren klud. Spred et tyndt lag af olien jævnt langs skinnen, hvor rullerne bevæger sig. Tør derefter overskydende olie af.
- Påfør olie hver 1. måned eller efter behov

SÅDAN FYLDES OG TØMMES TANKEN

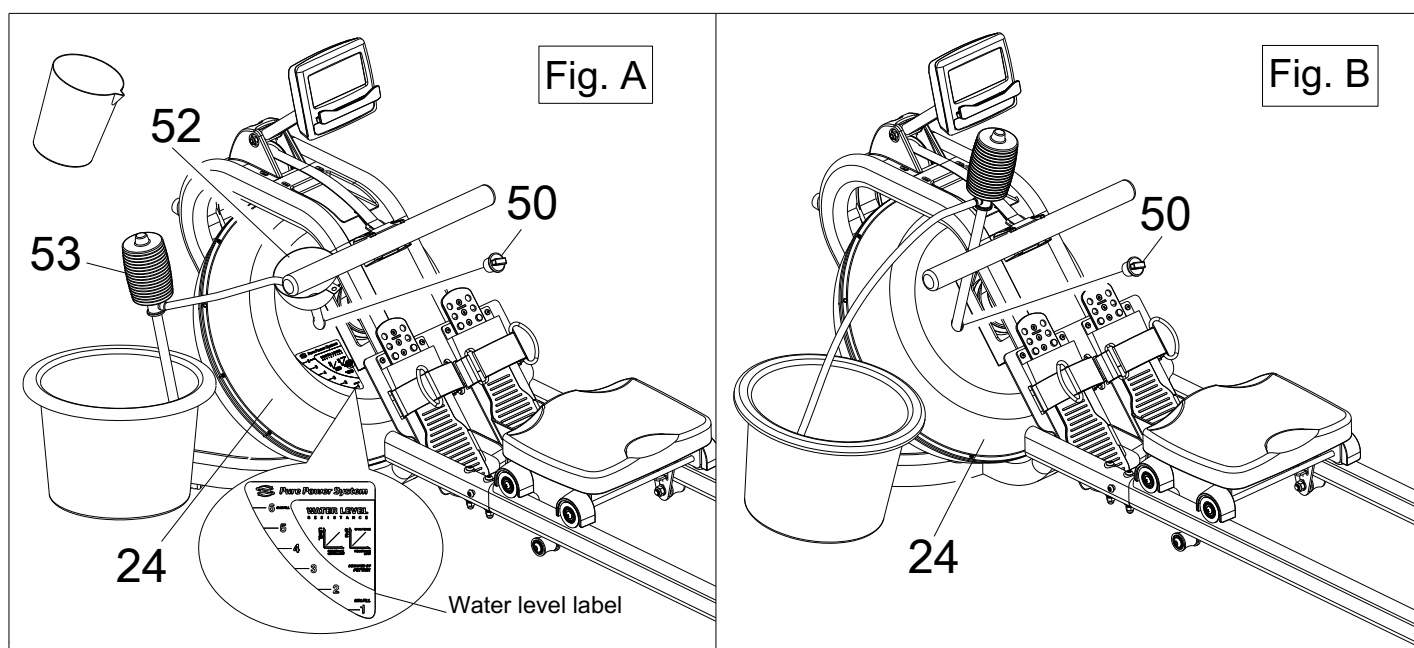
1. Fjern påfyldnings stikket (nr. 50) fra den øverste tank (nr. 24).
2. For at fylde tanken med vand henvises til fig. A. Indsæt tragten (nr. 52) i tanken, og brug derefter en kop eller pumpesifonen (nr. 53) og en spand til at fylde tanken. Brug vandstands måleren på siden af tanken til at måle det ønskede vandniveau i tanken.
3. For at tømme tanken henvises til fig. B. Anbring en skovl ved siden af roeren, og brug pumpesifonen (nr. 53) til at pumpe vandet fra tanken ud i skovlen.
4. Sæt påfyldnings stikket (nr. 50) i den øverste

NOTE:

- Fyld kun tanken med ledningsvand. Tilsæt 1 vandrensningstablet. Brug aldrig poolklor eller klorblegemiddel. Dette vil beskadige tanken og annullere garantien.
- Tilsæt en vandrensningstablet hver 6. måned eller efter behov. Hvis vandet forbliver uklart, skal du udskifte vandet i tanken.
- Vand fra tanken er ikke egnet til forbrug. Bortskaf vandet, når det er pumpet ud af tanken.

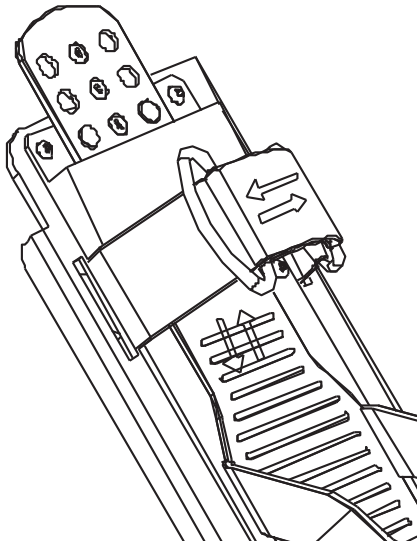
VANDSTAND

- Se fig. A. Vandstandsmåleren er på siden af tanken. Det maksimale fyldningsniveau er 6. Udfyld det aldrig over denne grænse. Fyldning af tanken over denne grænse annullerer garantien.
- Modstanden afhænger af vandstanden i tanken. Vandniveau 1 er den laveste modstand. Niveau 6 er den højeste modstand.



JUSTERINGS GUIDE

❖ PEDAL JUSTERING



Pedalremmen er justerbar og kan tilpasses, så den passer til brugerens fodstørrelse.

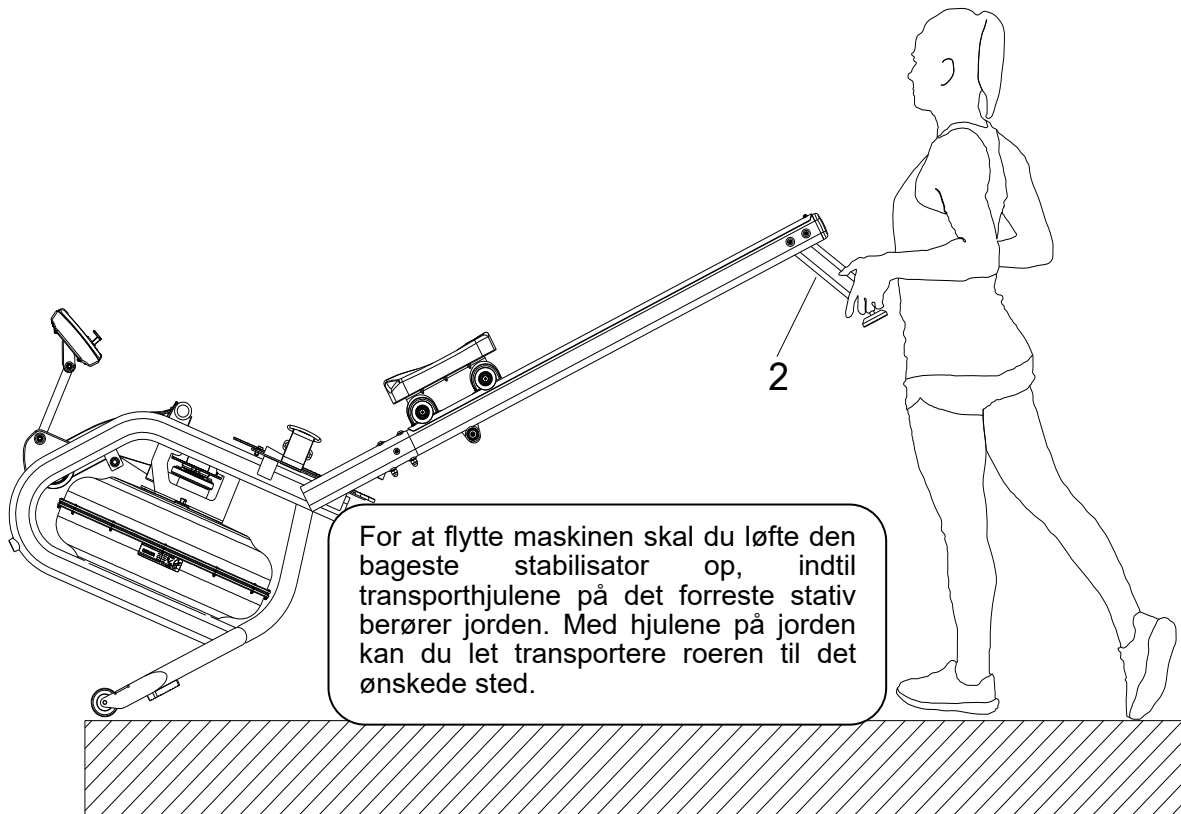
For at justere pedalremmen skal du fjerne velcroenden af remmen fra masksiden ved at trække den opad og derefter til venstre.

Når du er fjernet, kan du øge åbningen af pedalremmen ved at trække netenden op og til højre.

For at stramme, træk pedalstropens velcroende opad og derefter til højre og ned

for at fastgøre den til remens netside.

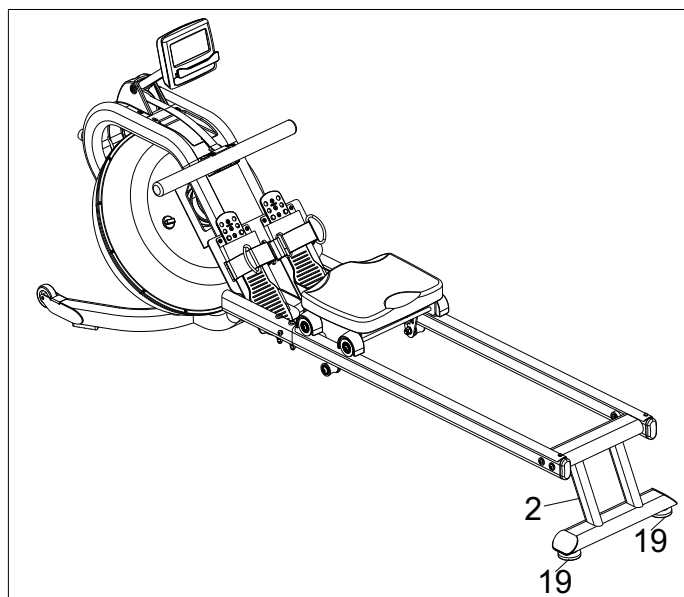
❖ FLYTTE ROWER



For at flytte maskinen skal du løfte den bageste stabilisator op, indtil transporthjulene på det forreste stativ berører jorden. Med hjulene på jorden kan du let transportere roeren til det ønskede sted.

JUSTER BALANCE

Juster maskinens justerbare knap (nr. 19), hvis maskinen ikke er i balance under brug.



COMPUTERINSTRUKTIONER



Tænd

Det fulde LCD-display vises 2 sekunder efter installation af batterier. Det kommer ind i træningen

intensitet af valgt tilstand fra L1 til L6 ved at trykke   for at vælge (standard er L6), tryk derefter på  for at bekræfte og gå ind i standbytilstand.

Funktionsknapper:

Gendannelse: Tryk på denne knap for at teste pulsgenopretningen i 60 sekunder, computeren skal have puls signal .

RESET: 1、 Tryk på den for at bakke den forudindstillede værdi under parameterindstillingstilstand, tryk igen for at bakke programvalget.

2、 Tryk på den for at bakke den standbytilstand under stop.


3、 hold den nede i 2 sekunder, computeren nulstilles.

START / STOP: START / STOP træning i.

ENTER: 1、 Bekræft valget af program.

2、 Bekræft indstillingen af parameteren, og indtast den næste parameterindstilling.


3、 Tryk på den for at skifte funktionsværdi under træningen.

 1 Forøg indstillingsparameteren

2、 Vælg PROGRAM (HURTIG START、 STANDARD、 MÅL ENKEL、 MÅL INTERVAL、 TILPASET、 LØB)

 1 Sænk indstillingsparameteren.

2、 Vælg PROGRAM (TURTIG START、 STANDARDE、 MÅL ENKEL、
MÅL INTERVAL、 TILPASET、 LØW)

Bemærk: Tryk  for at få vist funktionsværdien i det store mellemvindue i på drej.

	default	Increment Decrement	Setting Range	Display Range
TIME	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCE	0	±100	0~99900	0~99999
STROKES	0	±10	0~99990	0~99999
CALORIES	0	±10	0~9990	0~9999

Bemærk: TID og DISTANCE kan ikke indstilles sammen, men kan bare vælge TID eller DISTANCE, der skal indstilles.

VIS FUNKTIONER

TID: Viser træningstiden.

TID / 500M: Den gennemsnitlige 500 meter tid vises automatisk og opdateres løbende. SPM: Slag pr. Minut.

AFSTAND: Vis træningsafstanden.

STROKES: Vis de aktuelle slag.

TOTAL STROKE: Samler samlede slag.

KALORIER: Vis forbrugskalorierne.


PULSE: Vis brugerens puls under træningen.

DRAG FORCE: Vis den aktuelle træk froce.

WATT: Vis den aktuelle watt.



A +: Viser den gennemsnitlige funktionsværdi for tid, kalorier, watt og puls.



Operation:

HURTIG START: Tryk  for at vælge Hurtig start, tryk derefter på START / STOP for at starte på træning

1-1、 Tryk på ENTER for at skifte funktionsværdi til visning i det store midterste display under træningen.

1-2、 Programprofilen med 16 kolonner, hver kolonne er lig med 100 meter.

STANDARD: Tryk   for at vælge STANDARD, tryk derefter på ENTER for at bekræfte og indtaste valg af fem træningstilstande på: 2000m 、 5000m 、 10000m 、 30: 00、 500m / 1: 00. Tryk derefter på START / STOP for at starte træningen. Den forudindstillede funktionsværdi tæller ned , anden funktionsværdi tæller op. Tryk på RESET tilbage til standbytilstand, når den forudindstillede funktionsværdi tæller ned til nul.

TARGET SINGLE: Tryk   for at vælge TARGET SINGLE, tryk derefter på ENTER for at bekræfte og indtast fire Enkeltindstilling af Single Time 、 Single Distance 、 Single Calories 、 Single THR.



En enkelt tid: Kun kan forudindstille klokkeslættet, tryk på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er færdig.



B Enkel afstand: Kun kan forudindstille afstanden, tryk på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er færdig.



C Enkelte kalorier: Kun kan forudindstille kalorierne, tryk på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er færdig.



D Single T.H.R: Kun kan forudindstille målpuls fra 90 til 200 Bpm, tryk på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er afsluttet.



Det har en bip-biplyd, så er pulsen højere end THE.

TARGET INTERVALS: Tryk   for at vælge TARGET INTERVAL, tryk derefter på ENTER til Bekræft og gå ind i tre indstillinger for intervaller for intervaller Tid 、 Intervaller Afstand 、 Intervaller Variabel

A、 Intervals Time: Tryk   for at indstille træningstiden, tryk derefter på ENTER for at bekræfte og indstille RESTETIDEN. Tryk på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er afsluttet.

B、 Intervals Distance: Tryk   for at indstille træningsafstanden, tryk derefter på ENTER for at bekræfte og indstil REST TID. Tryk på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er afsluttet.

C、 Intervals Variable: Tryk   for at indstille træningstiden, tryk derefter på ENTER for at bekræfte og indstil træningsafstanden. Tryk på ENTER for at bekræfte, og indstil REST TID, og tryk derefter på START / STOP for at starte træningen, når indstillingen er afsluttet.





CUSTOM: Tryk   for at vælge CUSTOM tryk derefter på ENTER for at bekræfte og indtast til fire Brugerdefineret tilstand for V: 30 /: 30R 、 V1: 00/1: 00R... 7 、 V2000m / 3: 00R... 4 、 V1: 40 /: 20R... 9

A 、 V: 30 /: 30R: Træning 30 sekunder, Hvil 30 sekunder.

B 、 V1: 00/1: 00R... 7: Træning et minut, Hvil et minut, Gentag 7 gange.

C 、 V2000m / 3: 00R... 4: Træning 2000m , Hvil tre minutter, gentag 4 gange.

D 、 V1: 40 /: 20R... 9: Træning et minut fyrrer sekunder, Hvil 20 sekunder, Gentag 9 gange.

RACE: Tryk   for at vælge RACE, tryk derefter på ENTER for at bekræfte   efter for at
 på
 vælg L1 ~ L15. Tryk på ENTER for at bekræfte og åbne DISTANCE-indstillingen, DISTANCE blinker og tryk derefter på OP eller NED for at justere. Tryk på ENTER til STOP-tilstand, og tryk derefter på START for at træne.

Punktmatricen viser U- og pc-grafik til race.

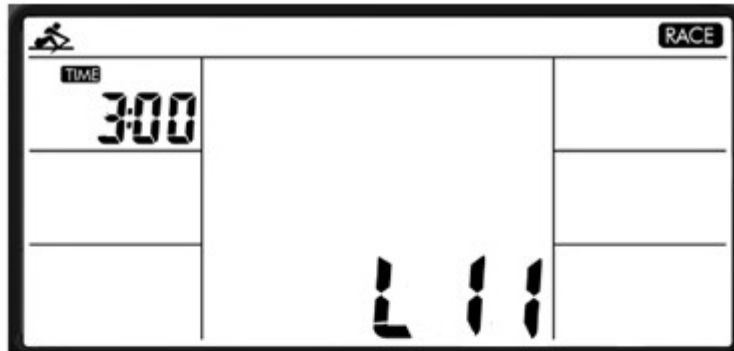
Når pc eller bruger har nået slutningen af træningen, stopper computeren.

TIME-vinduet kan trykke på ENTER for at skifte visning TIME og TIME / 500M A + , SPM-vinduet kan trykke på ENTER for at skifte mellem displayet SPM og SPM A + , DISTANCE display træningsafstand , TOTAL STROKES-vinduet tryk på ENTER for at skifte visning STROKES og TOTAL STRKOES , CALORIES vindue tryk ENTER for at skifte display CALORIES og WATT A + , PULSE-vinduesvisning PULSE A + , dotmatrixen viser PC WIN eller USER WIN.

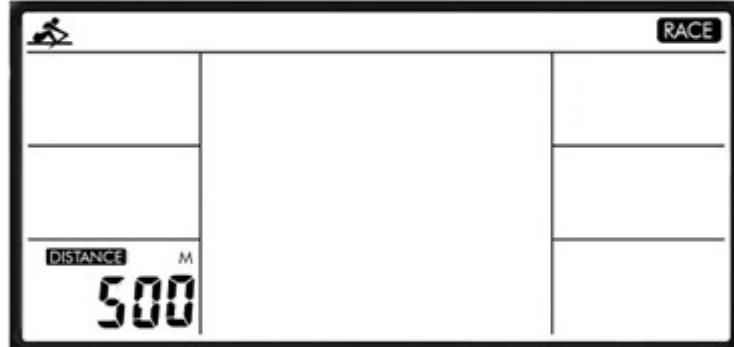
Bemærkning: 1 、 RACE PROGRAM kan kun indstille AFSTAND, TID / 500M er fast, TID / 500M for L1-L15 er som nedenfor

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

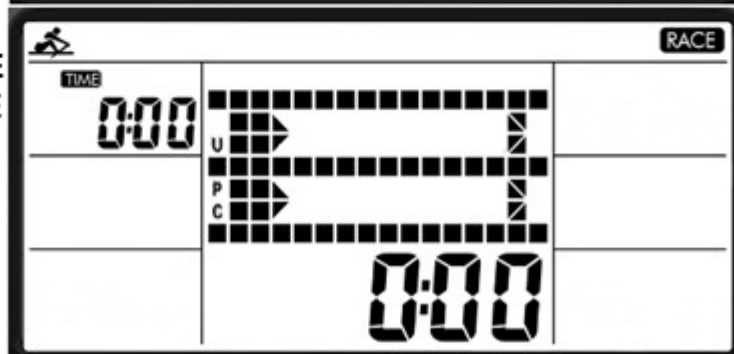
RACE
PROGRAM



DIST
PROGRAM



EXCERCISE
INTERFACE





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