

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



RWX 3000



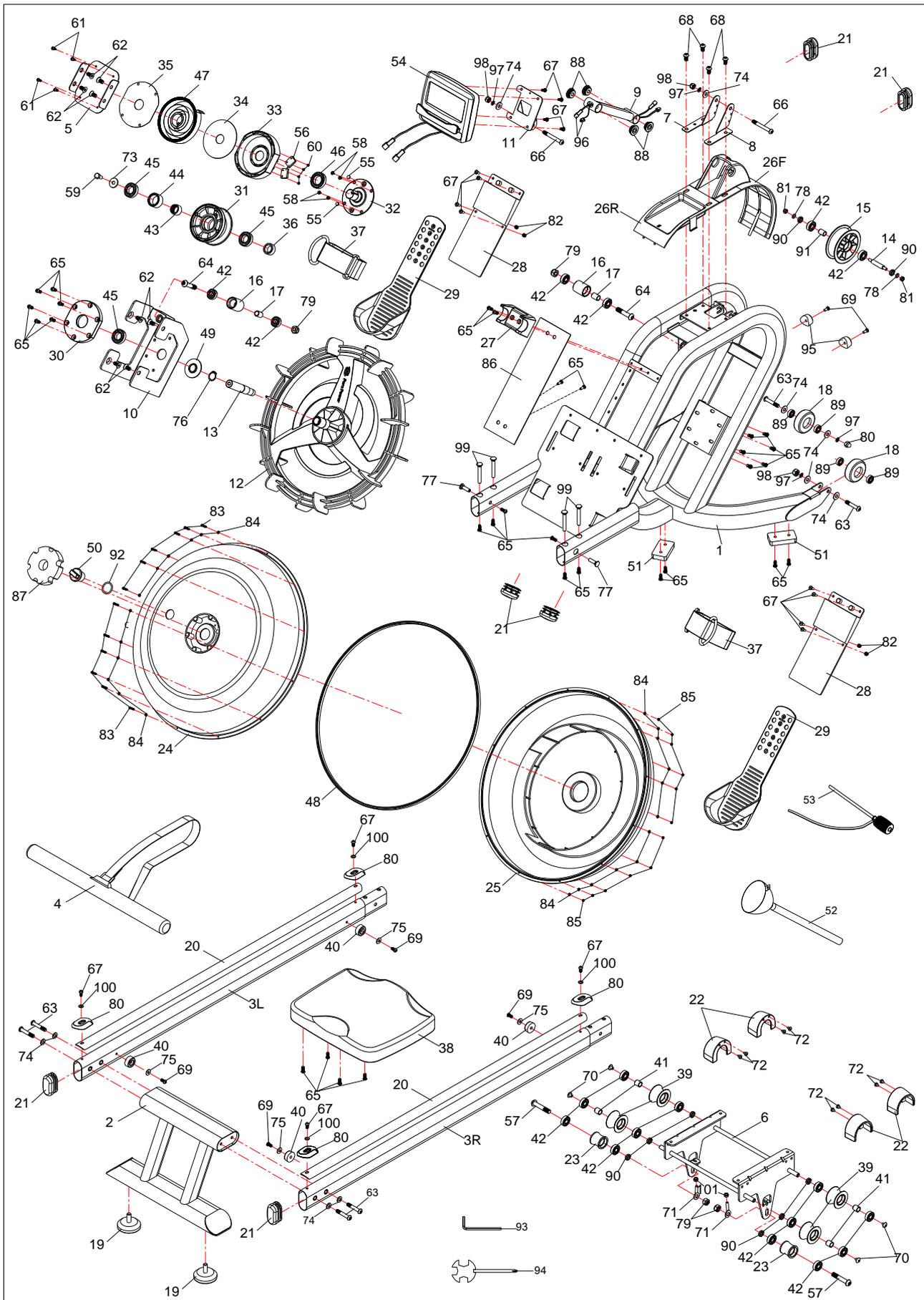
Cod : GRLDTOORXRWX3000

Rev : 01

Ed : 03/19



ÜBERSICHTSZEICHNUNG

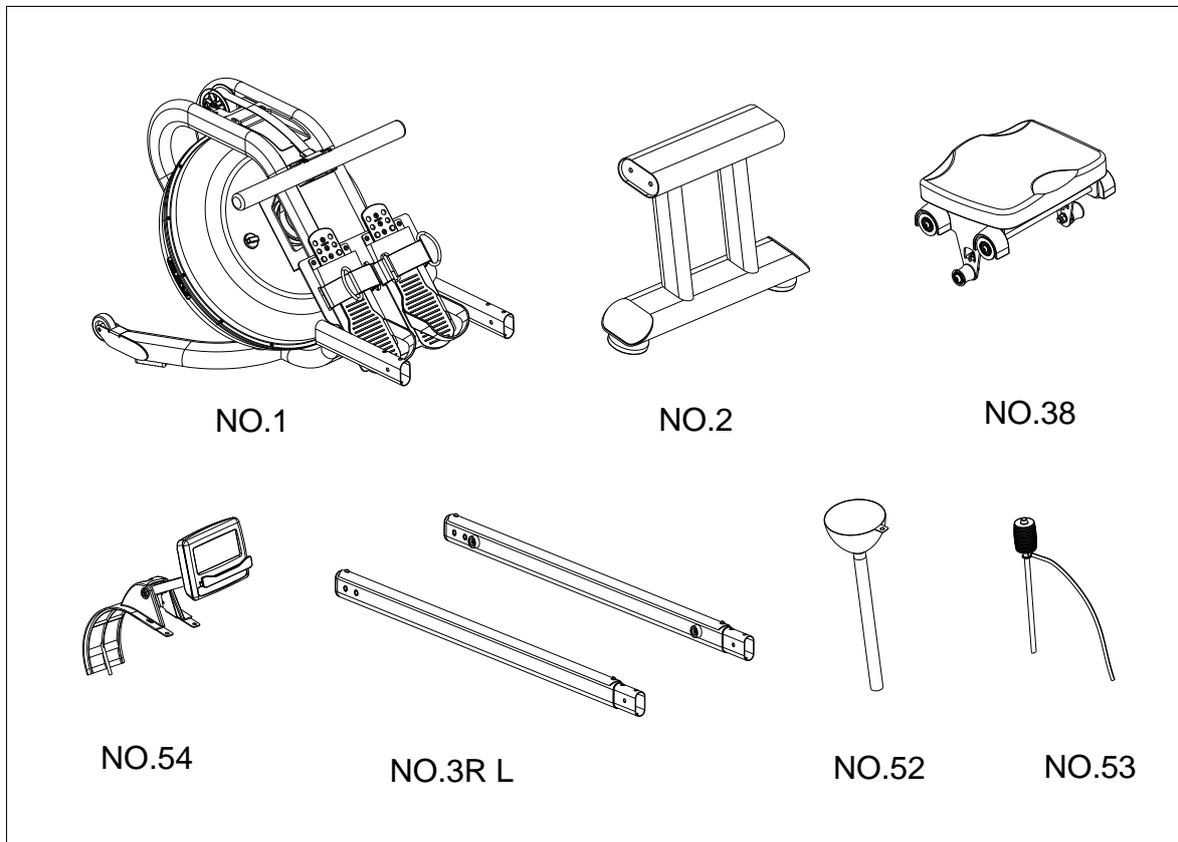


PARTS LIST

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	Φ 14*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	$\varnothing 35 \times \varnothing 26 \times 18$	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

VORMONTAGELISTE



TEILNR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Grundrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Gleitschiene	2
38	Sitzbaugruppe	1
54	Computer-Baugruppe	1
52	Trichter	1
53	Siphon-Pumpe	1

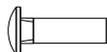
MONTAGEZUBEHÖR

 ————— # 63 M8*45 4pcs

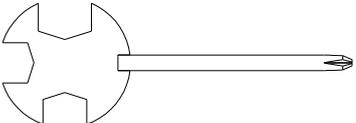
 ————— #65 M6*15 6pcs

 ————— #68 M8*15 4pcs

 ——— #74 OD20*ID8.5*1.5 4pcs

 ————— # 77 M8*27 2pcs

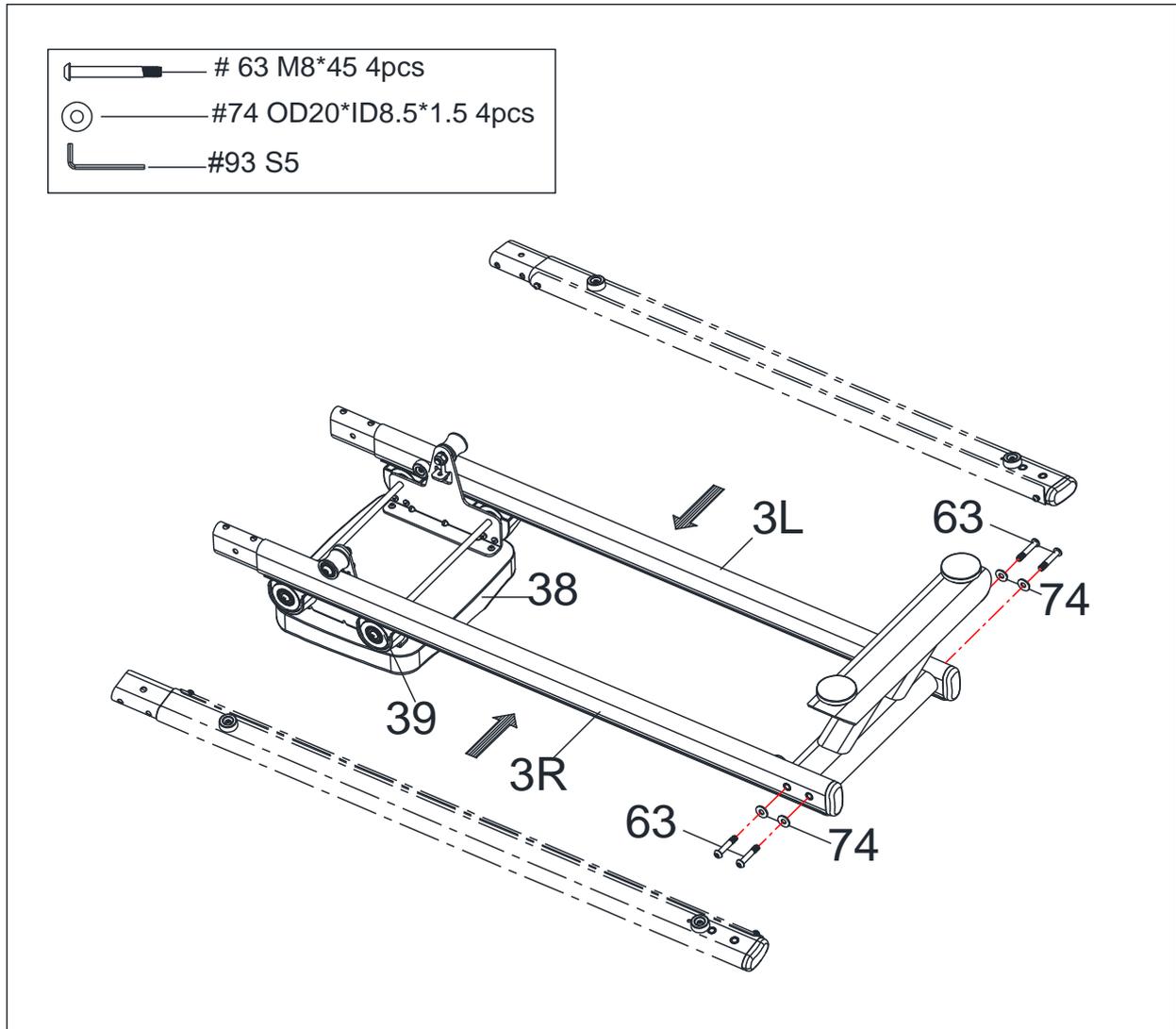
 ————— #93 S5 1pc

 ————— #94 S13-17 1pc

 ————— # 99 M8*57 4pcs

MONTAGEANLEITUNG

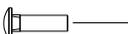
HINWEIS: Wir empfehlen, das Gerät von zwei Personen zusammenbauen zu lassen.

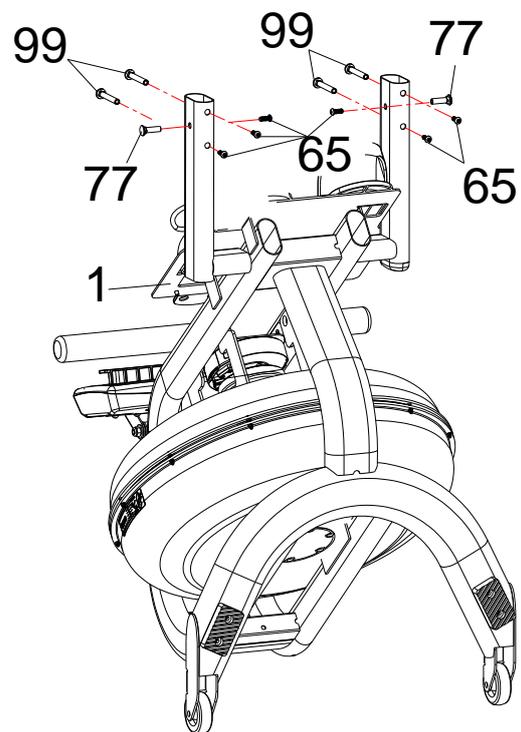
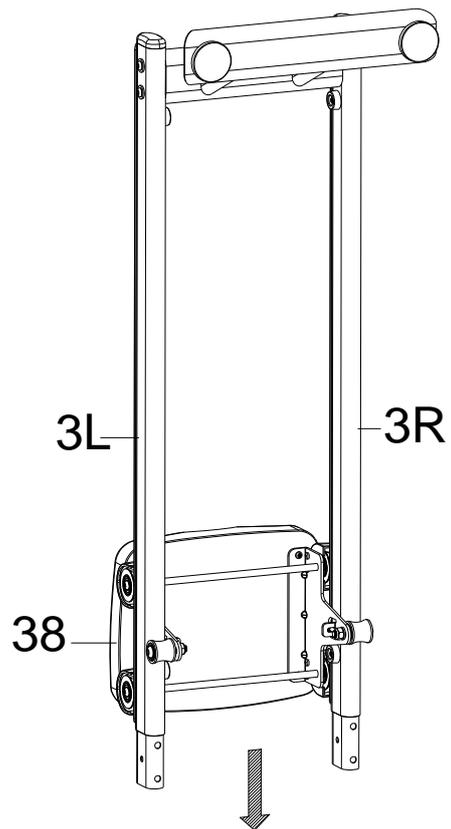


SCHRITT 1:

Die Gleitschiene (#3L/R) wie oben abgebildet umdrehen, die Schiene auf die Rolle (#39) legen und dann in Pfeilrichtung drehen, wobei die Aluminiumplatte die Rolle berühren muss.

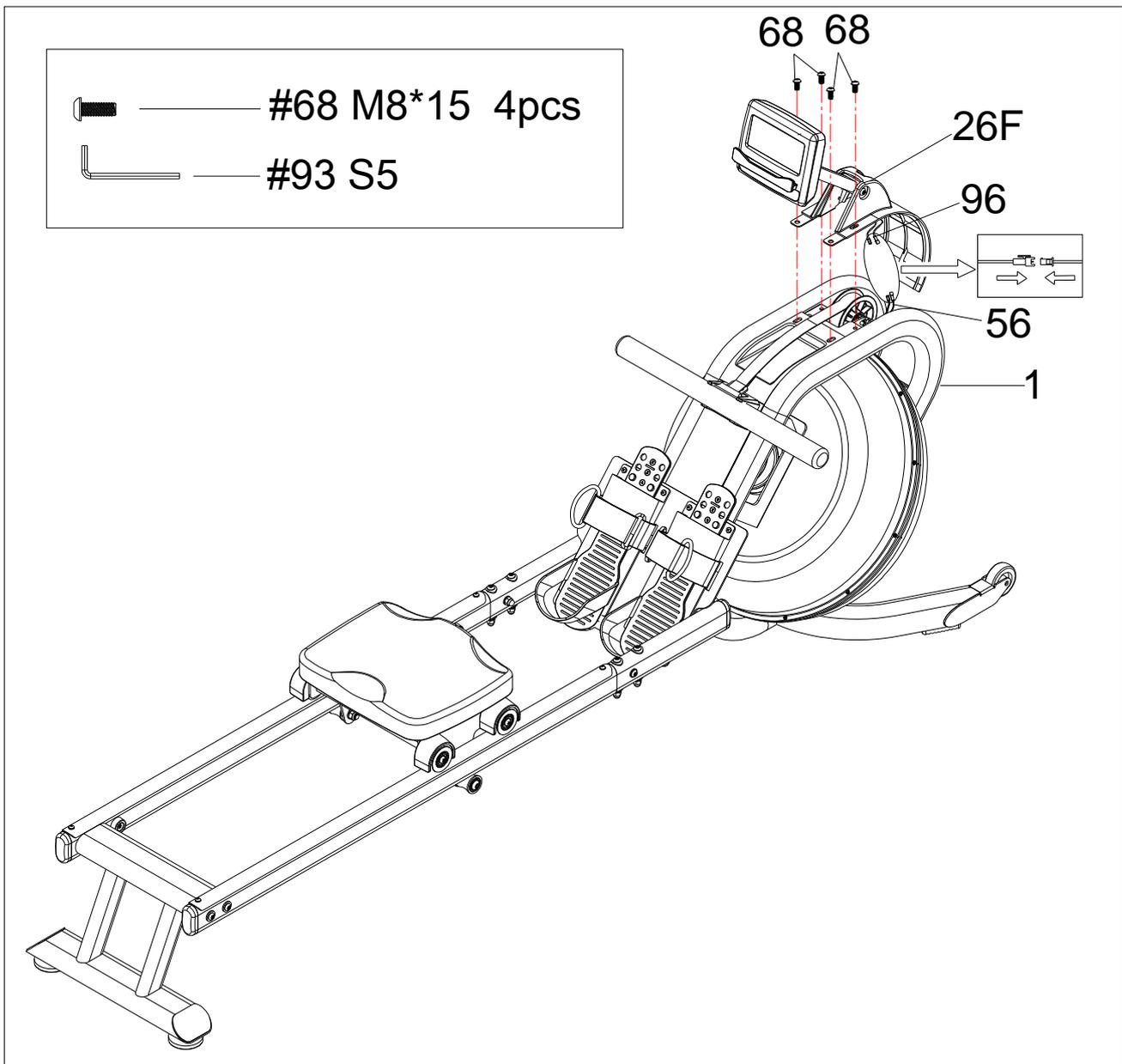
Den hinteren Standfuß (#2) an der Gleitschiene (#3L/R) montieren, mit 4 Scheiben (#74) und 4 Schrauben (#63) festziehen.

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



SCHRITT 2:

Die Gleitschiene (#3L/R) am Grundrahmen (#1) befestigen, mit 4 Schrauben (#99) und 2 Schrauben (#77) und 6 Schrauben (#65) festziehen.

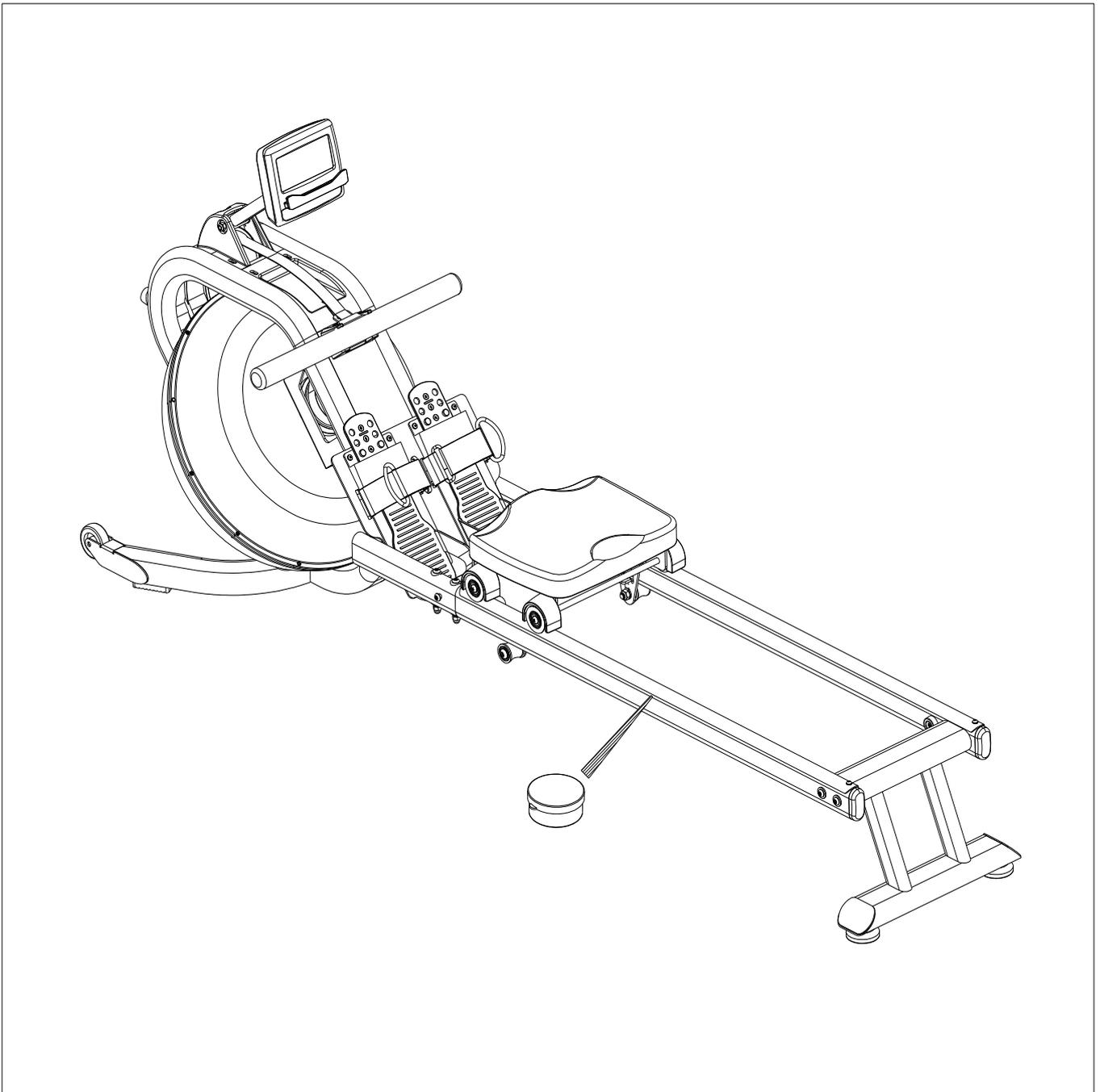


SCHRITT 3:

Das Verbindungskabel (# 96) mit dem Sensorkabel (# 56) verbinden.

Die Dekorabdeckung (#26) in die Bohrung des Grundrahmens (#1) stecken.

Die Computer-Baugruppe am Grundrahmen befestigen und mit 4 Schrauben (#68) festziehen.



SCHRITT 4:

- Eine kleine Menge des mitgelieferten Schmieröls auf ein Papiertuch oder ein sauberes Tuch auftragen. Eine dünne Schicht des Öls gleichmäßig auf der Schiene verteilen, auf der sich die Rollen bewegen, und anschließend das überschüssige Öl abwischen.
- Jeden Monat oder bei Bedarf Öl auftragen.

FÜLLEN UND LEEREN DES TANKS

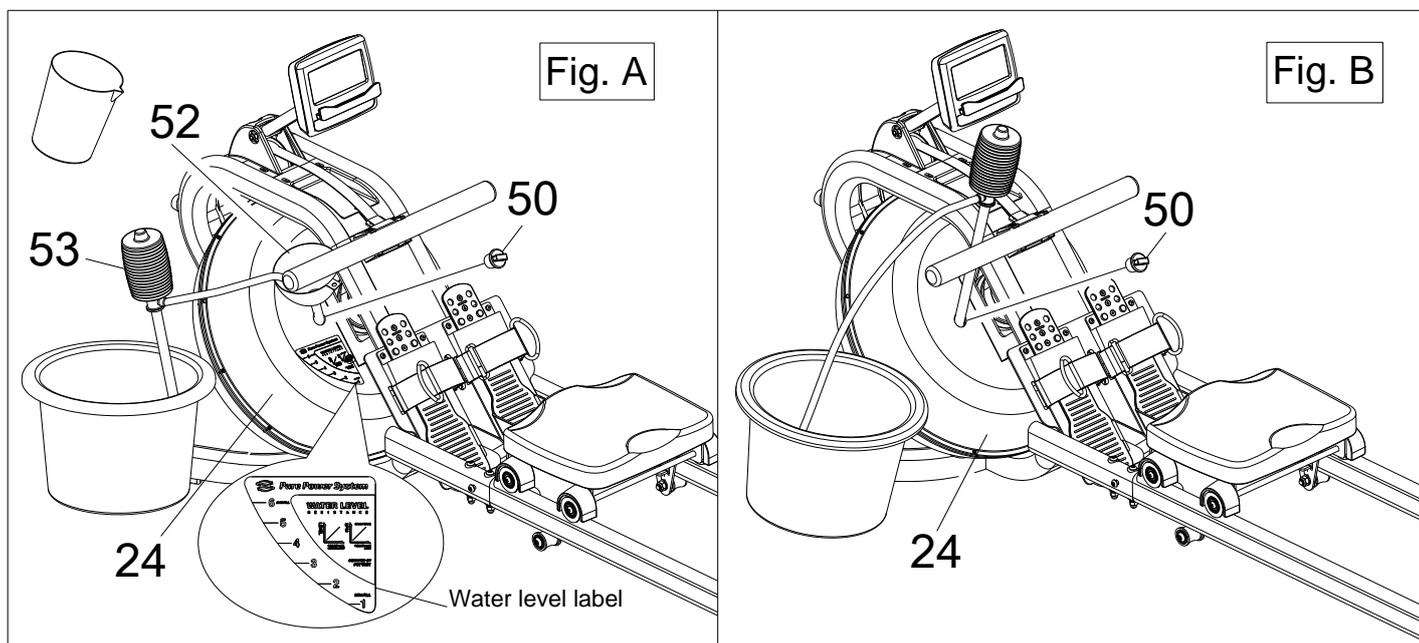
1. Den Füllstopfen (# 50) von der Abdeckung des Tankoberteils (# 24) abnehmen.
2. Zum Füllen des Tanks auf Abb. A Bezug nehmen. Den Trichter (# 52) in den Tank einsetzen, danach einen Becher oder die Siphon-Pumpe (# 53) und einen Eimer verwenden, um den Tank zu füllen. Mithilfe des Wasserstandsanzeigers an der Seite des Tanks den gewünschten Wasserfüllstand im Tank messen.
3. Zum Leeren des Tanks auf Abb. B Bezug nehmen. Einen Eimer neben das Rudergehärt stellen und die Siphon-Pumpe (# 53) verwenden, um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Den Einfüllstopfen (#50) in den oberen Tank einsetzen. Überschüssiges Wasser vom Rahmen abwischen.

HINWEIS:

- Den Tank nur mit Leitungswasser füllen. 1 Wasserreinigungstablette hinzufügen (1 Packung inbegriffen). Niemals Pool-Chlor oder Chlorbleiche verwenden. Sie würden den Tank beschädigen und die Garantie entfallen lassen.
- Alle 6 Monate oder bei Bedarf eine Wasserreinigungstablette hinzufügen. Wenn das Wasser trüb bleibt, das Wasser im Tank austauschen.
- Wasser aus dem Tank ist nicht für den Verbrauch geeignet. Das aus dem Tank gepumpte Wasser entsorgen.

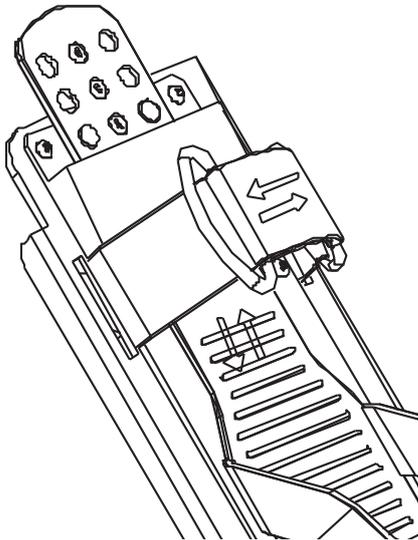
WASSERFÜLLSTAND

- Siehe Abb. A. Die Wasserstandsanzeige befindet sich an der Seite des Tanks. Der maximale Füllstand ist 6. Niemals über diese Grenze hinaus füllen. Die Befüllung des Tanks über diese Grenze hinaus lässt die Garantie entfallen.
- Der Widerstand hängt vom Wasserfüllstand im Tank ab. Wasserfüllstand 1 ist der geringste Widerstand. Füllstand 6 ist der höchste Widerstand.



EINSTELLUNGSANLEITUNG

❖ PEDALEINSTELLUNG

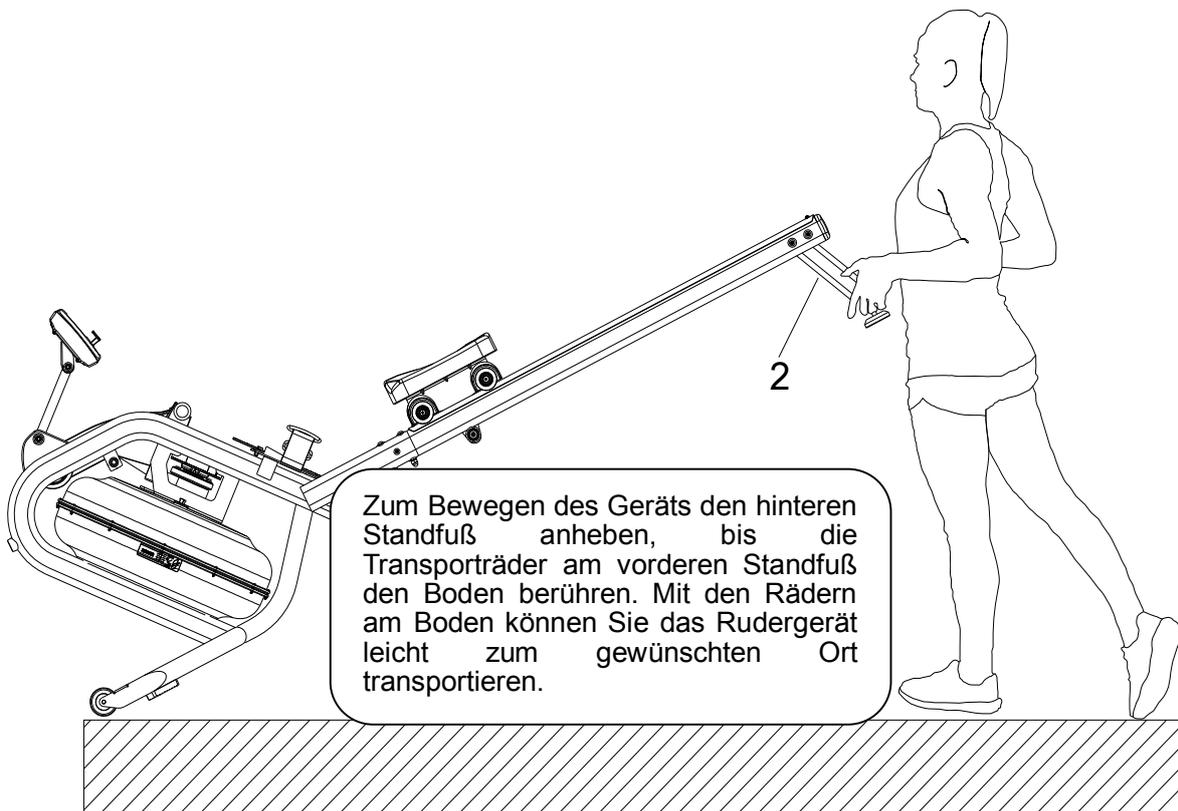


Der Pedalriemen ist verstellbar und kann der Größe des Fußes des Benutzers angepasst werden.

Um den Pedalriemen zu verstellen, das mit Klettband versehene Ende des Riemens nach oben und dann nach links ziehen, um es von der Seite aus Meshgewebe zu trennen.

Danach können Sie die Öffnung des Pedalriemens erhöhen, indem Sie das Ende aus Meshgewebe nach oben und dann nach rechts ziehen.

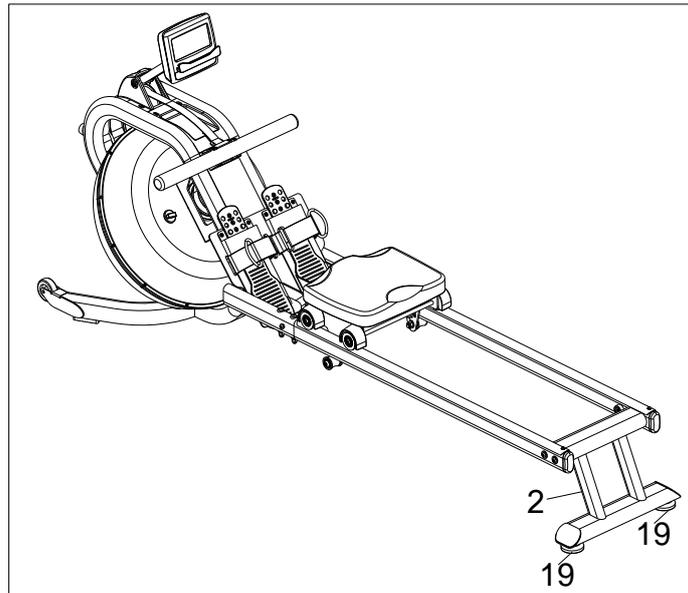
❖ BEWEGEN DES GERÄTS



Zum Bewegen des Geräts den hinteren Standfuß anheben, bis die Transporträder am vorderen Standfuß den Boden berühren. Mit den Rädern am Boden können Sie das Rudergerät leicht zum gewünschten Ort transportieren.

❖ EINSTELLUNG DES GLEICHGEWICHTS

Die verstellbare Griffschraube (#19) des Geräts regulieren, falls das Gerät während der Benutzung nicht ausgeglichen ist.



BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER



Einschalten

Nach dem Einsetzen der Batterien wird 2 Sekunden die vollständige LCD-Anzeige angezeigt. Durch Drücken von  wird die zu wählende Trainingsintensität des Auswahlmodus von L1 bis L6 eingegeben (Standardeinstellung ist L6), dann zur Bestätigung die Eingabetaste drücken, um in den Standby-Modus zu wechseln.

Funktionstasten:

RECOVERY (ERHOLUNG): Diese Taste drücken, um die Erholung der Herzfrequenz 60 Sekunden lang zu testen. Der Computer muss über den Eingang des Herzfrequenzsignals verfügen.

RESET: 1、 Diese Taste drücken, um den voreingestellten Wert während des Parametereinstellungsmodus zu ändern. Erneut drücken, um die Programmauswahl zu beenden.

2、 Diese Taste drücken, um den Standby-Modus während des Stopps zu beenden.

3、 Die Taste 2 Sekunden gedrückt halten, um den Computer zurückzusetzen.

START/STOPP: START/ STOPP Training in.

ENTER (BESTÄTIGEN) 1、 Die Programmauswahl bestätigen.

2、 Die Parametereinstellung bestätigen und die nächste Parametereinstellung eingeben.

3、 Diese Taste drücken, um während des Trainings die Funktionswertanzeige  umzuschalten.

1、 Den Einstellungsparameter erhöhen

2、Das PROGRAMM auswählen (SCHNELLSTART、STANDARD、EINZELZIEL、ZIELSPANNE, BENUTZERDEFINIERT、RENNEN)



1、Den Einstellungsparameter verringern.

2、Das PROGRAMM auswählen (SCHNELLSTART、STANDARD、ZIELSPANNE, BENUTZERDEFINIERT、RENNEN)

Hinweis: Diese Taste  drücken, um den Funktionswert im großen mittleren Anzeigefenster anzuzeigen.

	Standard	Erhöhen Verringern	Einstellbereich	Anzeigebereich
TIME (ZEIT)	0:00	±1	0:00 - 99:00	0:00 - 99:59
DISTANCE (STRECKE)	0	±100	0 - 99900	0 - 99999
RUDERSCHLÄGE	0	±10	0 - 99990	0 - 99999
CALORIES (KALORIEN)	0	±10	0 - 9990	0 - 9999

Hinweis: ZEIT und STRECKE können nicht zusammen eingestellt werden. Zum Einstellen von ZEIT oder STRECKE kann nur zwischen diesen gewählt werden.

DISPLAYFUNKTIONEN

ZEIT: Zeigt die Trainingszeit an.

ZEIT/500 M: Die durchschnittliche 500-Meter-Zeit wird automatisch angezeigt und ständig aktualisiert.

SPM: Strokes per minute (Ruderschläge pro Minute).

DISTANZ: Zeigt die Trainingsstrecke an.

RUDERSCHLÄGE: Zeigt die aktuellen Ruderschläge an.

RUDERSCHLÄGE INSGESAMT: Summiert die gesamten Ruderschläge.

KALORIEN: Zeigt die verbrauchten Kalorien an.

PULSE (HERZFREQUENZ): Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings an.

ZUGKRAFT: Zeigt die aktuelle Zugkraft an.

WATT: Zeigt die aktuellen Watt an.

A+: Zeigt den durchschnittlichen Funktionswert von Zeit, Kalorien, Watt und Herzfrequenz an.

Betrieb:

SCHNELLSTART: Die Taste  drücken, um den Schnellstart zu wählen und START / STOPP drücken, um das Training zu starten.

1-1、 ENTER drücken, um den Funktionswert umzuschalten, der während des Trainings im großen mittleren Display angezeigt wird.

1-2、 Das Programmprofil mit 16 Spalten, wobei jede Spalte 100 Meter entspricht.

STANDARD: Die Taste  drücken, um STANDARD zu wählen, und dann ENTER drücken, um zu bestätigen und unter fünf Trainingsmodi auszuwählen: 2.000 m 、 5.000 m 、 10.000 m、 30:00、 500m/1:00. Anschließend START / STOPP drücken, um das Training zu starten. Der voreingestellte Funktionswert wird heruntergezählt; der andere Funktionswert wird hochgezählt. RESET drücken, zurück in den Standby-Modus, wenn der voreingestellte Funktionswert auf Null herunterzählt.

EINZELZIEL: Diese Taste  drücken, um das EINZELZIEL auszuwählen, und dann zum Bestätigen ENTER drücken und vier Einzeleinstellungen von Einzelzeit、 Einzelstrecke、 Einzel-Kalorien、 Einzel-THR eingeben.

A Einzelzeit: Nur die Zeit kann voreingestellt werden. START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

B Einzelstrecke: Nur die Strecke kann voreingestellt werden. START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

C Einzelkalorien: Nur die Kalorien können voreingestellt werden. START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

D Einzel-T.H.R: Nur die Herzfrequenz kann von 90 bis 200 Bpm voreingestellt werden. START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

Es ertönt ein Piepton, dann ist die Herzfrequenz höher als THR.

ZIELSPANNEN: Diese Taste  drücken, um die ZIELSPANNE zu wählen. Anschließend mit ENTER bestätigen, um den Einstellungsmodus für drei Zeitspannen von Zeitspannen-Zeit、 Zeitspannen-Strecke、 Zeitspannen-Variable einzustellen.

A、 Zeitspannen-Zeit: Diese Taste  drücken, um die Trainingszeit einzustellen. Anschließend mit ENTER bestätigen, um die PAUSENZEIT einzustellen. START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

B、 Zeitspannen-Strecke: Diese Taste  drücken, um die Trainingsstrecke einzustellen. Anschließend mit ENTER bestätigen, um die PAUSENZEIT einzustellen. START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

C、 Zeitspannen-Variable: Diese Taste  drücken, um die Trainingszeit einzustellen. Anschließend mit ENTER bestätigen, um die Trainingsstrecke einzustellen. Mit ENTER bestätigen und die PAUSENZEIT EINSTELLEN. Dann START/STOPP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.

BENUTZERDEFINIERT: Die Taste  drücken, um BENUTZERDEFINIERN zu wählen. Dann mit ENTER bestätigen, und einen der vier benutzerdefinierten Modi für V eingeben: 30/: 30R 、 V1:00/1:00R... 7、 V2000m/3:00R... 4、 V1: 40 /:20R...9

- A、 V :30/:30R: Training 30 Sekunden, Pause 30 Sekunden.
- B、 V1:00/1:00R...7: Training 1 Minute, Pause 1 Minute, 7 Mal wiederholen.
- C、 V2000m/3:00R...4: Training 2.000 m, Pause 3 Minuten, 4 Mal wiederholen.
- D、 V1:40/:20R...9: Training 1 Minute 40 Sekunden, Pause 20 Sekunden, 9 Mal wiederholen.

RACE (RENNEN): Die Taste  drücken, um RENNEN auszuwählen, anschließend mit ENTER bestätigen und dann  drücken, um L1 - L15 auszuwählen. Mit ENTER bestätigen und die Einstellung zur STRECKE eingeben. STRECKE blinkt, anschließend mit HOCH oder RUNTER einstellen. Den STOPP-Modus bestätigen und anschließend zum Trainieren START drücken.

Die Punktmatrix zeigt eine U- und PC-Grafik zum Rennen an.

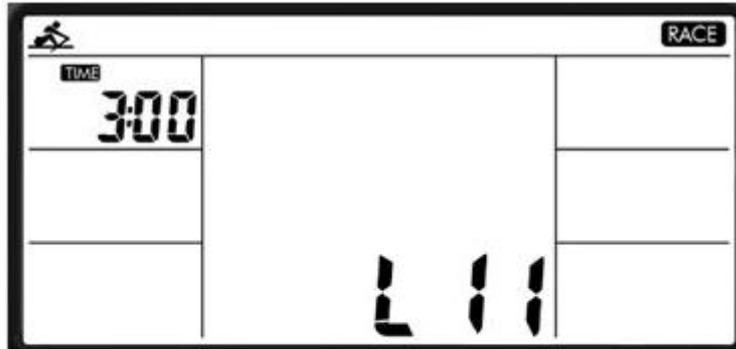
Sobald der PC oder Benutzer das Ende des Trainings erreicht hat, stoppt der Computer.

Im ZEIT-Fenster kann ENTER gedrückt werden, um die Anzeige ZEIT und ZEIT/500M A+ zu wechseln. Im SPM-Fenster kann ENTER gedrückt werden, um die Anzeige SPM und SPM A + zu wechseln 、 STRECKE zeigt die Trainingsstrecke 、 Im RUDERSCHLÄGE INSGESAMT-Fenster ENTER drücken, um die Anzeige zwischen RUDERSCHLÄGES und RUDERSCHLÄGE INSGESAMT zu wechseln. Im KALORIEN-Fenster ENTER drücken, um die Anzeige zwischen KALORIEN und WATT A+ zu wechseln、 Die Punktmatrix zeigt PC HAT GEWONNEN oder BENUTZER HAT GEWONNEN an.

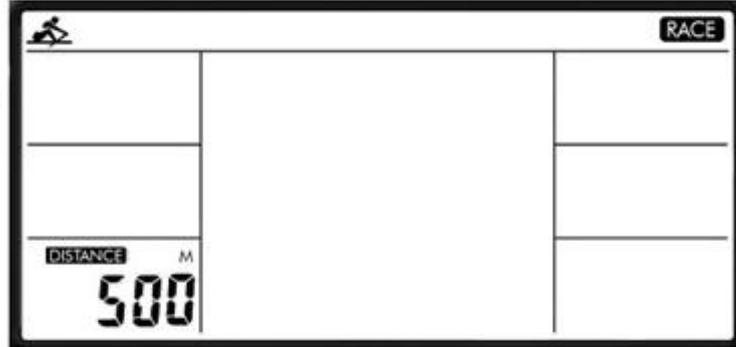
Hinweis: 1, Das RENNEN-PROGRAMM kann nur die STRECKE einstellen, ZEIT/500M ist fest, ZEIT/500M für L1-L15 ist wie folgt

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

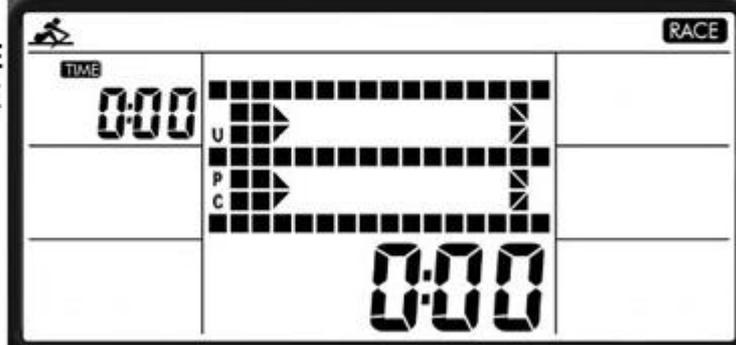
RACE PROGRAM



DIST PROGRAM



EXCERCISE INTERFACE





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