

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES



RWX 3000



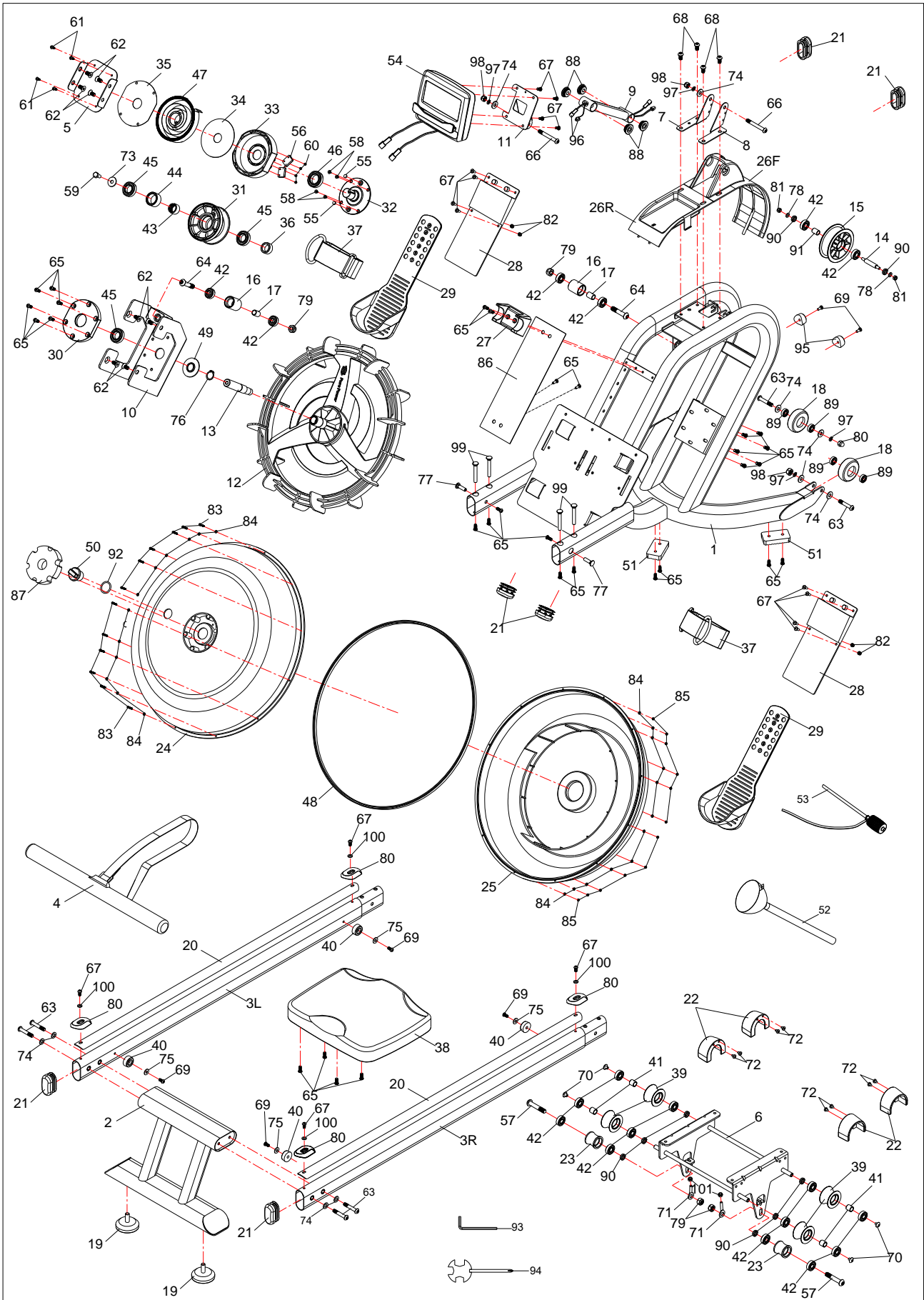
Cod : GRLDTOORXRWX3000

Rev : 01

Ed : 03/19



PLANO DE DESPIECE

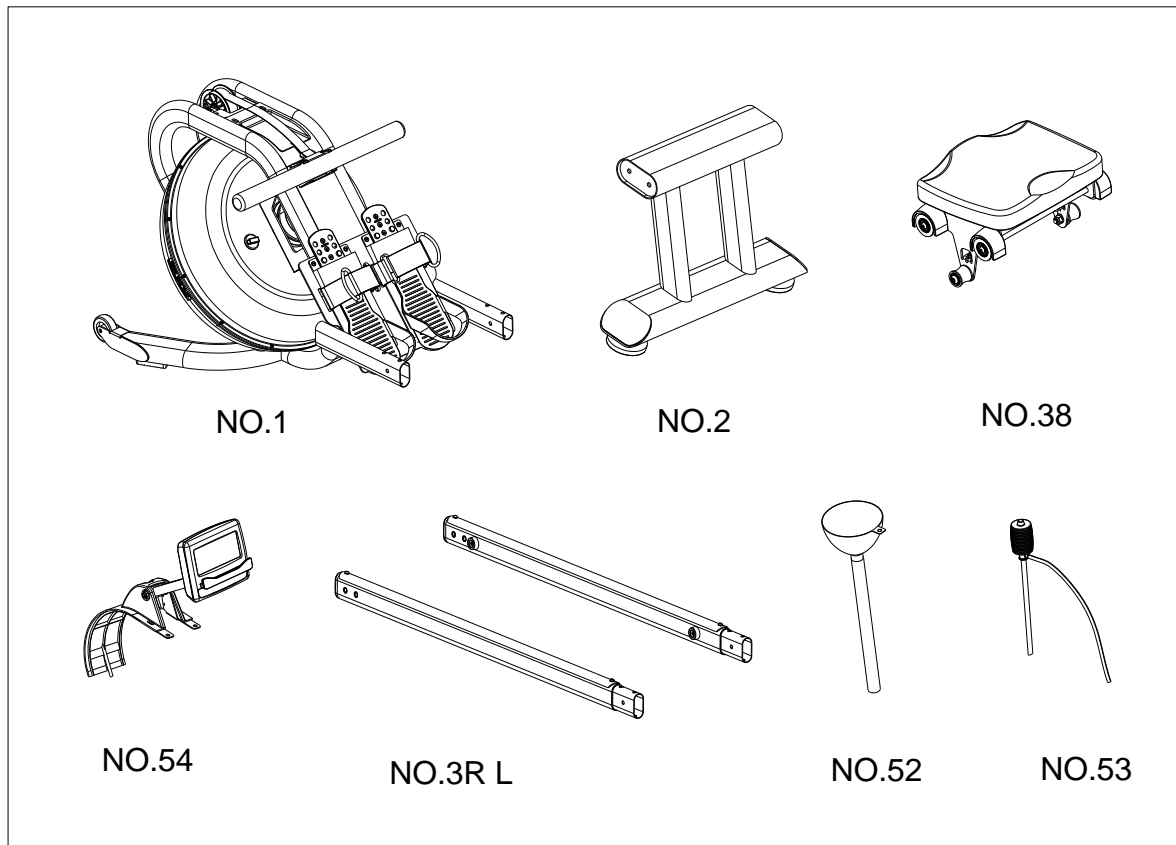


LISTA DE PIEZAS

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


LISTA DE PRE-MONTAJE




N.º DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Riel de deslizamiento	2
38	Montaje del asiento	1
54	Montaje del ordenador	1
52	Embudo	1
53	Sifón de bombeo	1

PAQUETE DEL HARDWARE

 # 63 M8*45 4pcs

 #65 M6*15 6pcs

 #68 M8*15 4pcs

 #74 OD20*ID8.5*1.5 4pcs

 # 77 M8*27 2pcs

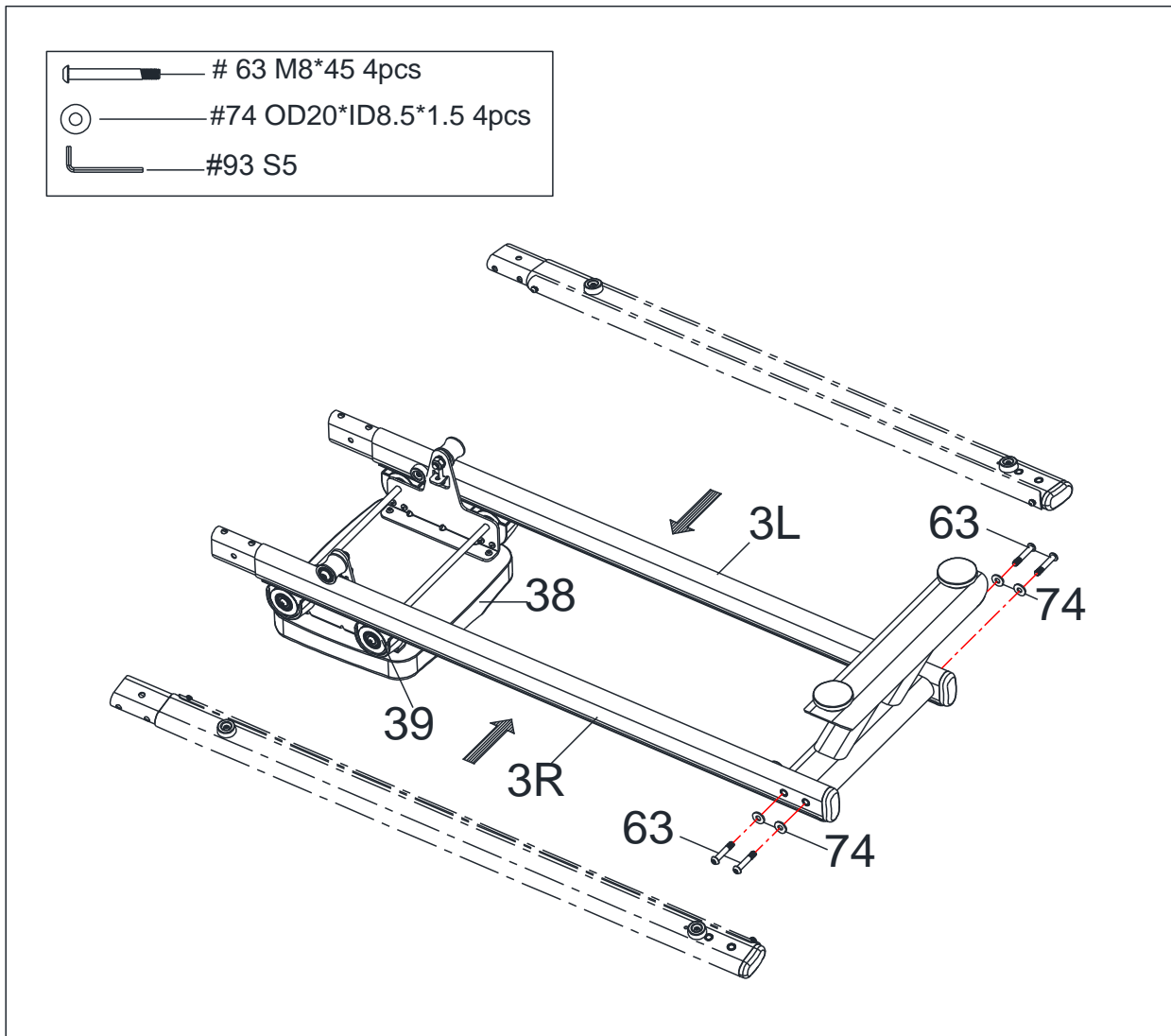
 #93 S5 1pc

 #94 S13-17 1pc

 # 99 M8*57 4pcs

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

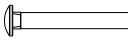
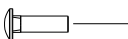


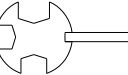
NOTA: Se recomienda que haya 2 personas para montar el producto.

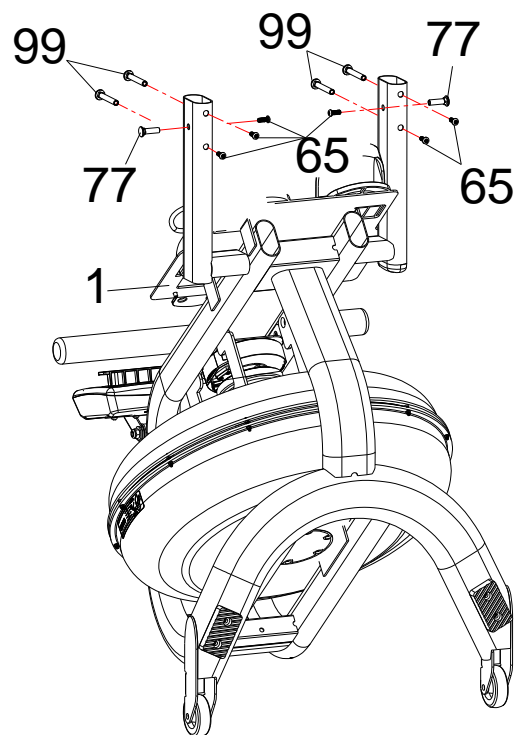
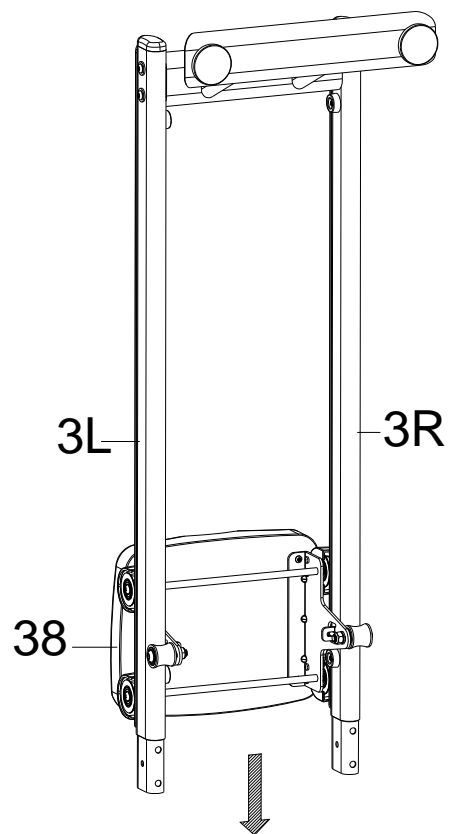


PASO 1:

Dé la vuelta al riel de deslizamiento ((#31/D) según la figuras de arriba, ponga el riel en el rodillo (#39), luego gire según la dirección de la flecha; asegúrese de que la placa de aluminio toque el rodillo.

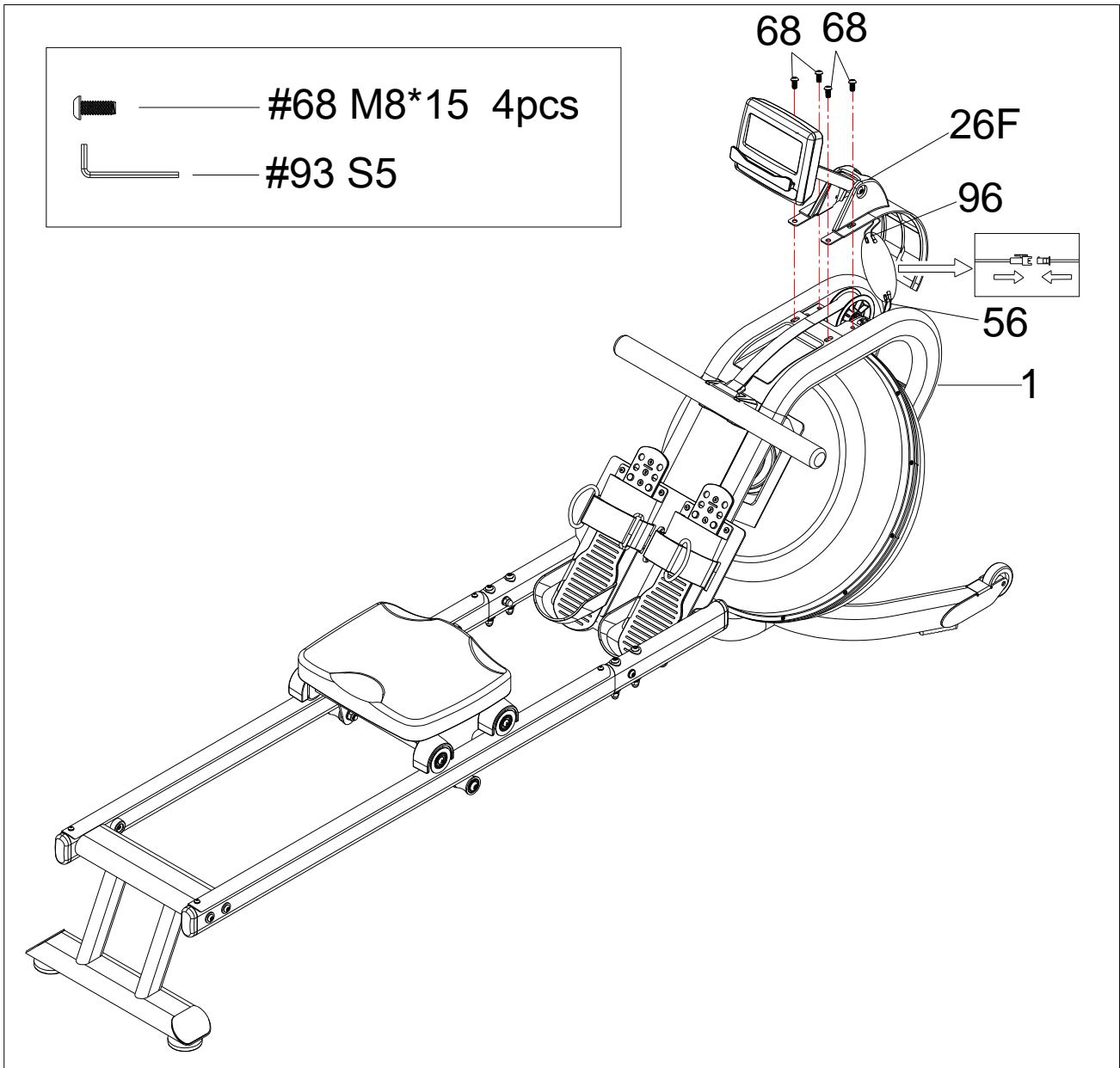
Una el estabilizador trasero (#2) al riel de deslizamiento (#31/D), apretando con las 4 arandelas (#74) y los 4 tornillos (#63).

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



PASO 2:

Una el riel de deslizamiento (#31/D) a la estructura principal (#1), apretando con los 4 tornillos (#99), los 2 tornillos (#77) y los 6 tornillos (#65).

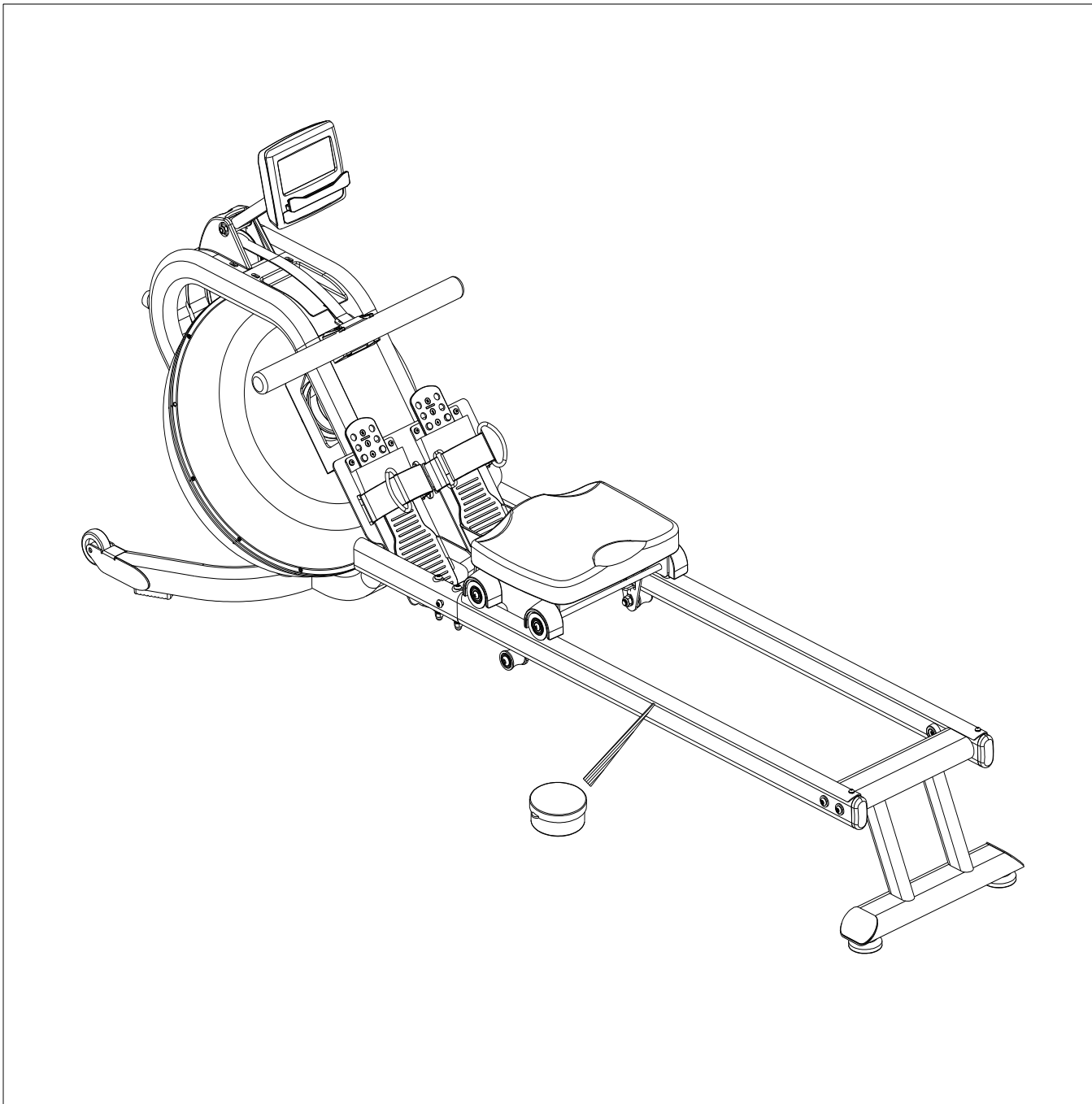


PASO 3:

Conecte el cable de conexión (#96) al cable del sensor (#56).

Encaje la tapa decorativa (#26) en el agujero de la estructura principal (#1).

Una el equipo del ordenador a la estructura principal, apretando con los 4 tornillos (#68).



PASO 4:

- Aplique una cantidad pequeña de aceite lubricante incluido en un papel absorbente o un paño limpio. Extienda una ligera capa de aceite uniformemente a lo largo del riel donde se mueven los rodillos. Luego, retire cualquier exceso de aceite.
- Aplique aceite 1 vez al mes o según sea necesario.

CÓMO LLENAR Y VACIAR EL DEPÓSITO

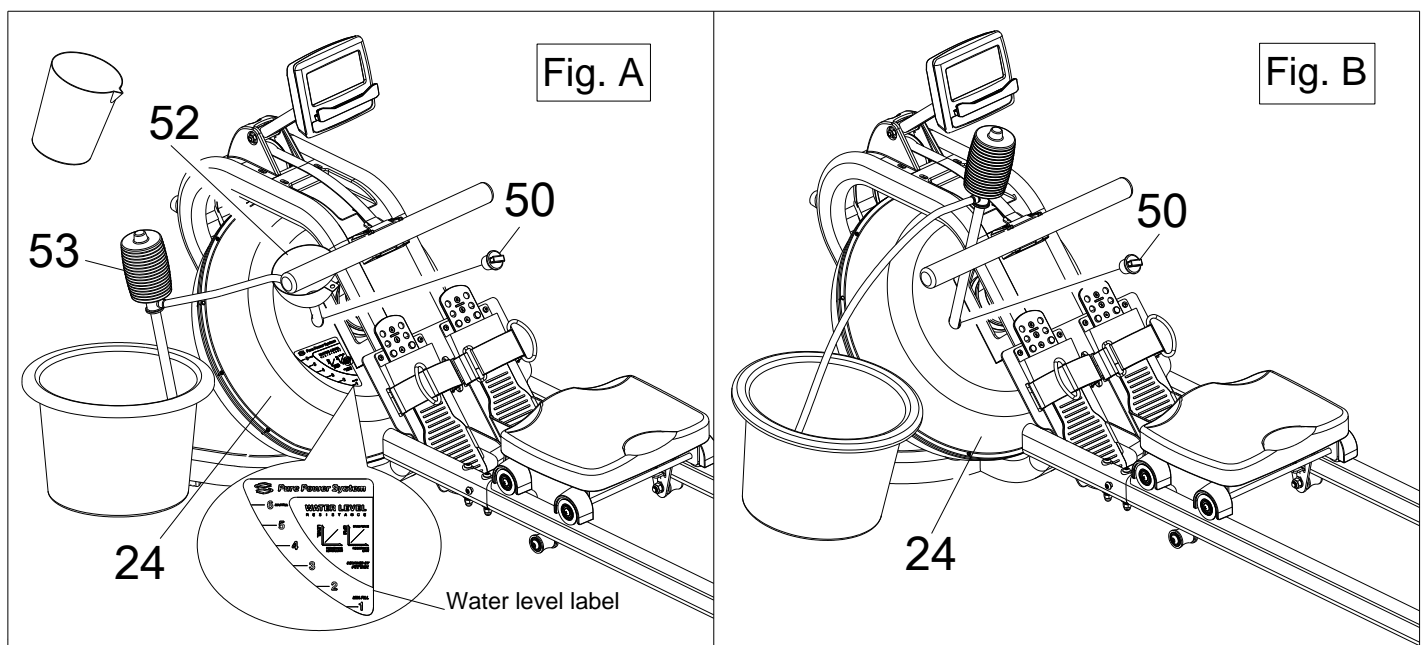
1. Quite el tapón de llenado (#50) del depósito superior (#24).
2. Para el depósito de llenado con agua, véase la Fig. A. Introduzca el embudo (#52) en el depósito, luego, use una taza o el sifón de bombeo (#53) y un cubo para llenar el depósito. Use el indicador de nivel de agua en el lateral del depósito para medir el nivel de agua deseado en el mismo.
3. Para vaciar el depósito, véase la Fig.B. Coloque el cubo al lado de la máquina de remo y use el sifón de bombeo (#53) para bombear el agua desde el depósito al cubo.
4. Coloque el tapón de llenado (#50) en el depósito superior. Seque el exceso de agua de la estructura.

NOTA:

- Llene el depósito solo con agua del grifo. Añada 1 pastilla de purificación del agua (se incluye 1 paquete). No use nunca cloro de piscina o blanqueador con cloro. Esto dañará el depósito y anulará la garantía.
- Añada una pastilla de purificación del agua cada 6 meses o cuando sea necesario. Si el agua permanece turbia, sustituya el agua del depósito.
- El agua del depósito no es apta para su consumo. Deseche el agua después de extraerla del depósito.

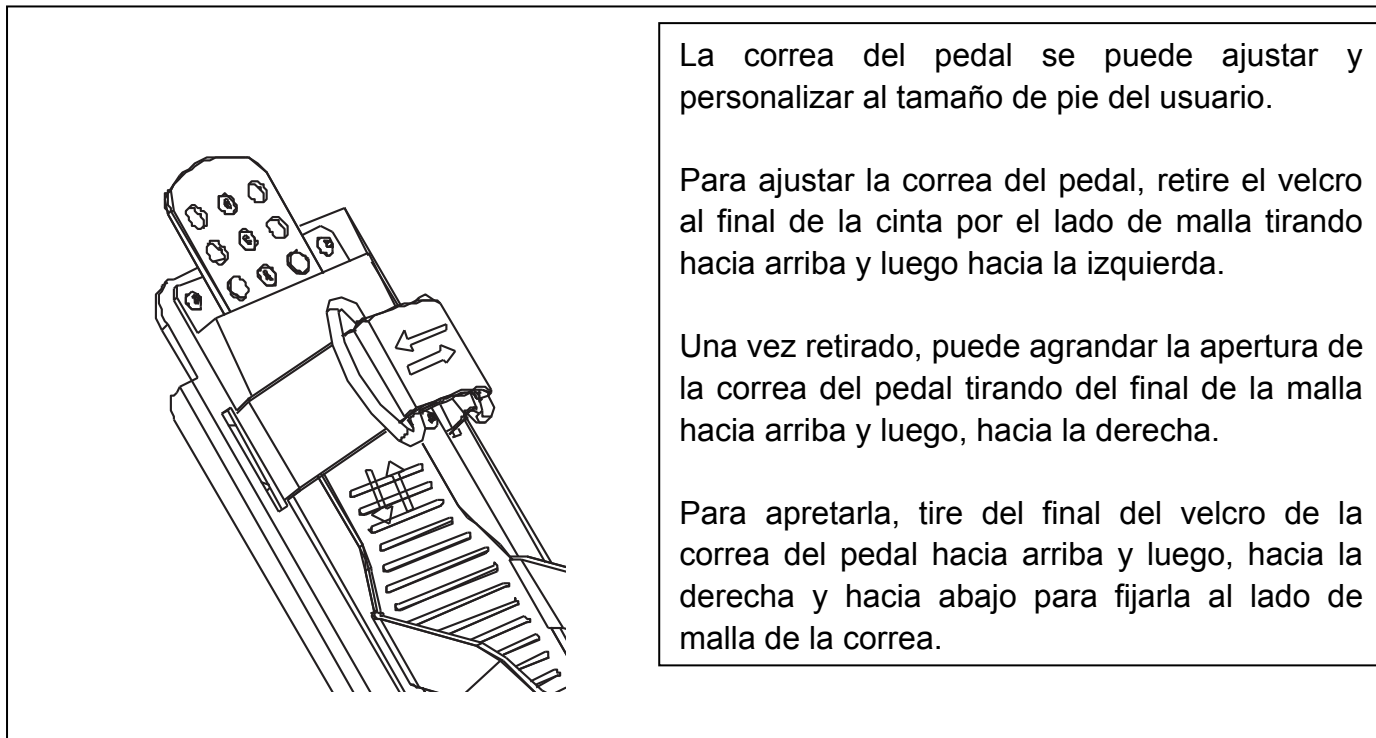
NIVEL DE AGUA

- Véase la Fig. A. El indicador del nivel de agua se encuentra en el lateral del depósito. El nivel máximo de llenado es 6. No lo llene nunca por encima de este límite. Si se llena el depósito por encima de este límite se anulará la garantía.
- La resistencia depende del nivel de agua en el depósito. El nivel de agua 1 es la resistencia más baja. El nivel 6 es la resistencia más alta.

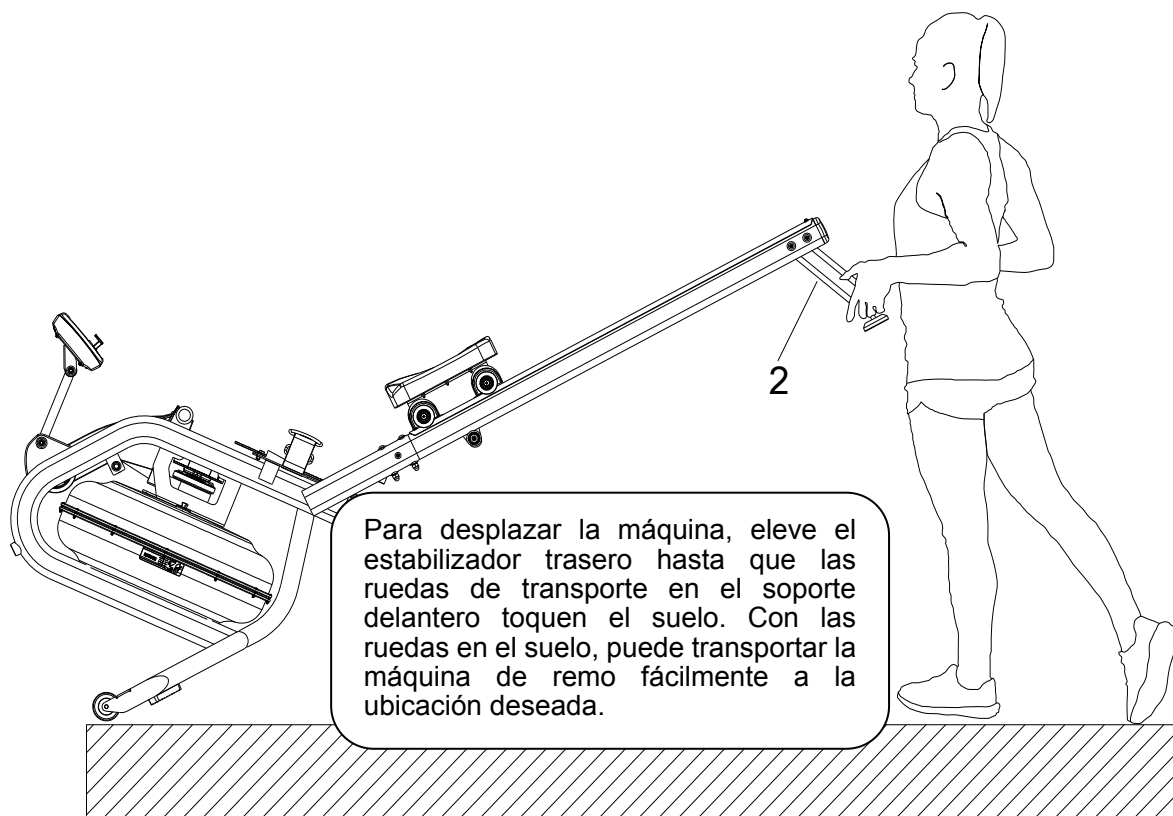


GUÍA DE AJUSTE

❖ AJUSTE DEL PEDAL

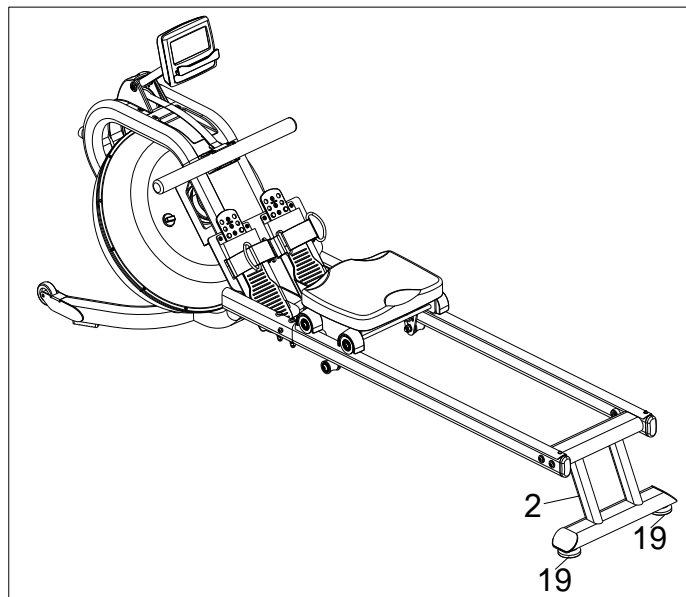


❖ DESPLAZAMIENTO DE LA MÁQUINA



❖ AJUSTE DEL EQUILIBRADO

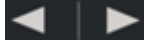
Ajuste la perilla regulable (#19) de la máquina si la misma está desequilibrada durante su uso.



INSTRUCCIONES DEL ORDENADOR



Encendido

La pantalla LCD completa se mostrará 2 segundos después de instalar las baterías. Mostrará la intensidad de entrenamiento del modo de selección desde L1 hasta L6 pulsando  para escoger (el valor por defecto es L6), luego pulse Enter para confirmar y acceder al modo suspensión.

Botones de función:

RECOVERY (RECUPERACIÓN): Pulse este botón para probar la recuperación de pulsaciones durante 60 segundos. El ordenador necesita contar con la entrada de la señal de pulsaciones.

RESET (REINICIO): 1. Púlselo para regresar al valor predeterminado durante el modo de ajuste de los parámetros. Púlselo de nuevo para regresar a la selección del programa.

2. Pulse para regresar al modo suspensión durante la parada.

3. Manténgalo pulsado durante 2 segundos y el ordenador se reiniciará.

START/STOP: INICIO/PARADA del entrenamiento.

ENTER: 1. Confirma la selección del programa.

2. Confirma la configuración del parámetro e introduce la próxima configuración.

3. Pulse para cambiar la pantalla de valores funcionales durante el entrenamiento.




1. Aumente el parámetro de configuración

2. Seleccione PROGRAMA (QUICK START, STANDARD, TARGET SINGLE, TARGET INTERVAL, CUSTOM, RACE) (Arranque rápido, Estándar, Objetivo único, Objetivo por intervalos, Personalizado, Carrera)



1. Disminuya el parámetro de configuración.

2. Seleccione PROGRAM (QUICK START、STANDARD、TARGET SINGLE、TARGET INTERVAL、CUSTOM、RACE)

Comentario: Pulse  para visualizar a su vez el valor funcional en la ventana de la pantalla central grande.

	por defecto	Aumento Disminución	Rango de ajuste	Margen de visualización
TIEMPO	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCIA	0	±100	0~99900	0~99999
BRAZADAS	0	±10	0~99990	0~99999
CALORÍAS	0	±10	0~9990	0~9999

Comentario: El TIEMPO y la DISTANCIA no se pueden configurar juntos, solo escoger si fijar uno u otro.

FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

TIEMPO: Visualiza el tiempo de entrenamiento.

TIEMPO/500M: El tiempo medio en 500 metros se mostrará automáticamente y se actualizará de forma continua.

SPM: Brazadas por minuto.

DISTANCIA: Visualiza la distancia de entrenamiento.

BRAZADAS: Visualiza las brazadas actuales.

BRAZADAS TOTALES: Acumula las brazadas totales.

CALORÍAS: Visualiza las calorías de consumo.


PULSACIONES: Muestra la frecuencia cardíaca del usuario durante el entrenamiento.

FUERZA DE RESISTENCIA: Visualiza la fuerza de resistencia actual.

VATIOS: Visualiza los vatios actuales.



A+: Visualiza el valor funcional medio de tiempo, calorías, vatios y pulsaciones.



Funcionamiento:

ARRANQUE RÁPIDO: Pulse  para escoger el arranque rápido y luego START/STOP para comenzar el entrenamiento.

1-1、 Pulse ENTER para cambiar el valor funcional y visualizarse en la pantalla central grande durante el entrenamiento.

1-2. El perfil del programa con 16 columnas, cada una de ellas son iguales a 100 metros.

ESTÁNDAR: Pulse   para escoger ESTÁNDAR y luego, ENTER para confirmar e introducir la selección del modo de entrenamiento cinco de: 2000 m, 5000 m, 10000 m, 30:00, 500 m/1:00. Después, pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. El valor funcional prefijado realizará la cuenta atrás, mientras que otro valor funcional ejecutará la cuenta ascendente. Pulse de nuevo RESET para pasar al modo suspensión cuando el valor funcional prefijado descienda a cero.

OBJETIVO ÚNICO: Pulse   para escoger OBJETIVO ÚNICO y luego ENTER para confirmar e introducir la configuración única cuatro de: Tiempo Único, Distancia Única, Calorías Únicas, THR Única.



A. Tiempo Único: Se puede preconfigurar solo el tiempo. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento tras finalizar la configuración.



B. Distancia Única: Se puede preconfigurar solo la distancia. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento tras finalizar la configuración.



C. Calorías Únicas: Se pueden preconfigurar solo las calorías. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento tras finalizar la configuración.

D. T.H.R. Única: Se puede preconfigurar solo la frecuencia cardíaca deseada de 90 a 200 Lpm. Pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento tras finalizar la configuración.



Cuando se oiga un bip, entonces la frecuencia cardíaca será mayor que la THR.

OBJETIVO POR INTERVALOS: Pulse   para escoger OBJETIVO POR INTERVALOS y luego ENTER para confirmar e introducir en el modo de configuración por intervalos tres de: Tiempo por Intervalos, Distancia por Intervalos, Variable por Intervalos

A. Tiempo por Intervalos: Pulse   para fijar el tiempo de entrenamiento y luego ENTER para confirmar y fijar el TIEMPO DE DESCANSO. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento tras completar la configuración.





B. Distancia por Intervalos: Pulse   para fijar la distancia de entrenamiento y luego ENTER para confirmar y fijar el TIEMPO DE DESCANSO. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento tras completar la configuración.

C. Variable por Intervalos: Pulse   para fijar el tiempo de entrenamiento y luego ENTER para confirmar y fijar la distancia de entrenamiento. Pulse ENTER para confirmar y fijar el TIEMPO DE DESCANSO y luego START/STOP para comenzar el entrenamiento tras completar la configuración.

PERSONALIZADO: Pulse   para escoger PERSONALIZADO y luego ENTER para confirmar y entrar en modo Personalizado de: V:30/:30R, V1:00/1:00R...7, V2000m/3:00R...4, V1:40/:20R...9

A. V :30/:30R: Entrenamiento de 30 segundos, Descanso de 30 segundos.

- B. V1:00/1:00R...7: Entrenamiento de un minuto, Descanso de un minuto, Repetir 7 veces.
- C. V2000m/3:00R...4: Entrenamiento de 2000 m, Descanso de tres minutos, Repetir 4 veces.
- D. V1:40/:20R...9: Entrenamiento de un minuto y cuarenta segundos, Descanso de 20 segundos, Repetir 9 veces.

CARRERA: Pulse   para escoger CARRERA y luego ENTER para confirmar. Después, pulse   para seleccionar L1~L15. Pulse ENTER para confirmar y entrar en la configuración de la DISTANCIA. La DISTANCIA parpadeará. Luego pulse ARRIBA o ABAJO para ajustar. Pulse ENTER para DETENER el modo y luego pulse START para entrenar.

La matriz de puntos mostrará una U y el gráfico PC para la carrera.

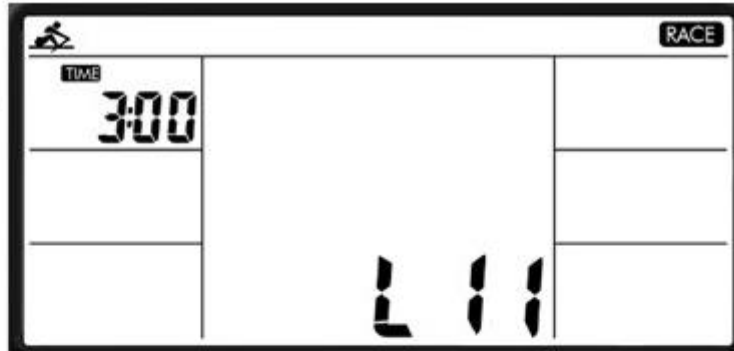
Una vez que el ordenador o el usuario alcancen el fin del entrenamiento, el ordenador se detendrá.

En la ventana TIEMPO puede pulsar ENTER para cambiar la pantalla TIEMPO/500M A+, en la ventana SPM puede pulsar ENTER para cambiar la pantalla SPM y SPM A+ y la distancia de entrenamiento de la pantalla DISTANCIA, en la ventana BRAZADAS TOTALES puede pulsar ENTER para cambiar la pantalla BRAZADAS y BRAZADAS TOTALES, en la ventana CALORÍAS puede pulsar ENTER para cambiar la pantalla CALORÍAS Y VATIOS A+, en la ventana PULSACIONES de la pantalla PULSACIONES A+, la matriz de puntos mostrará PC o USER WIN.

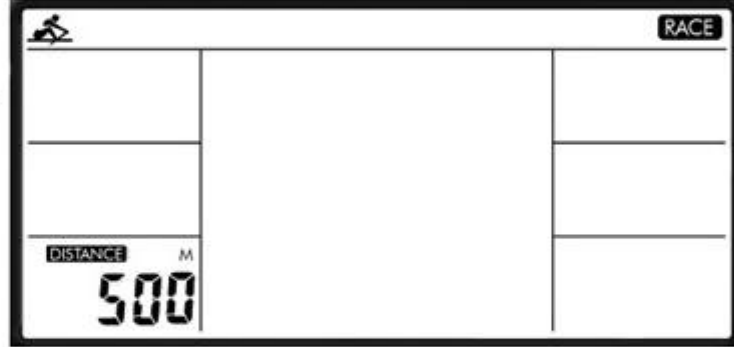
Comentario: 1. PROGRAMA CARRERA solo puede configurarse la DISTANCIA, el TIEMPO/500M es fijo y el TIEMPO/500M para L1-L15 es el siguiente:

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

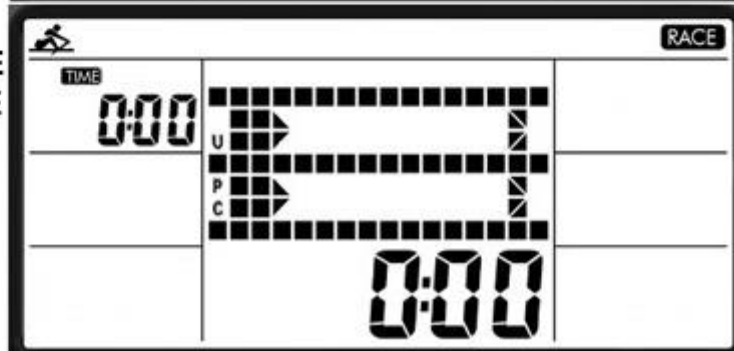
RACE
PROGRAM



DIST
PROGRAM



EXCERCISE
INTERFACE





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