

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



RWX3000



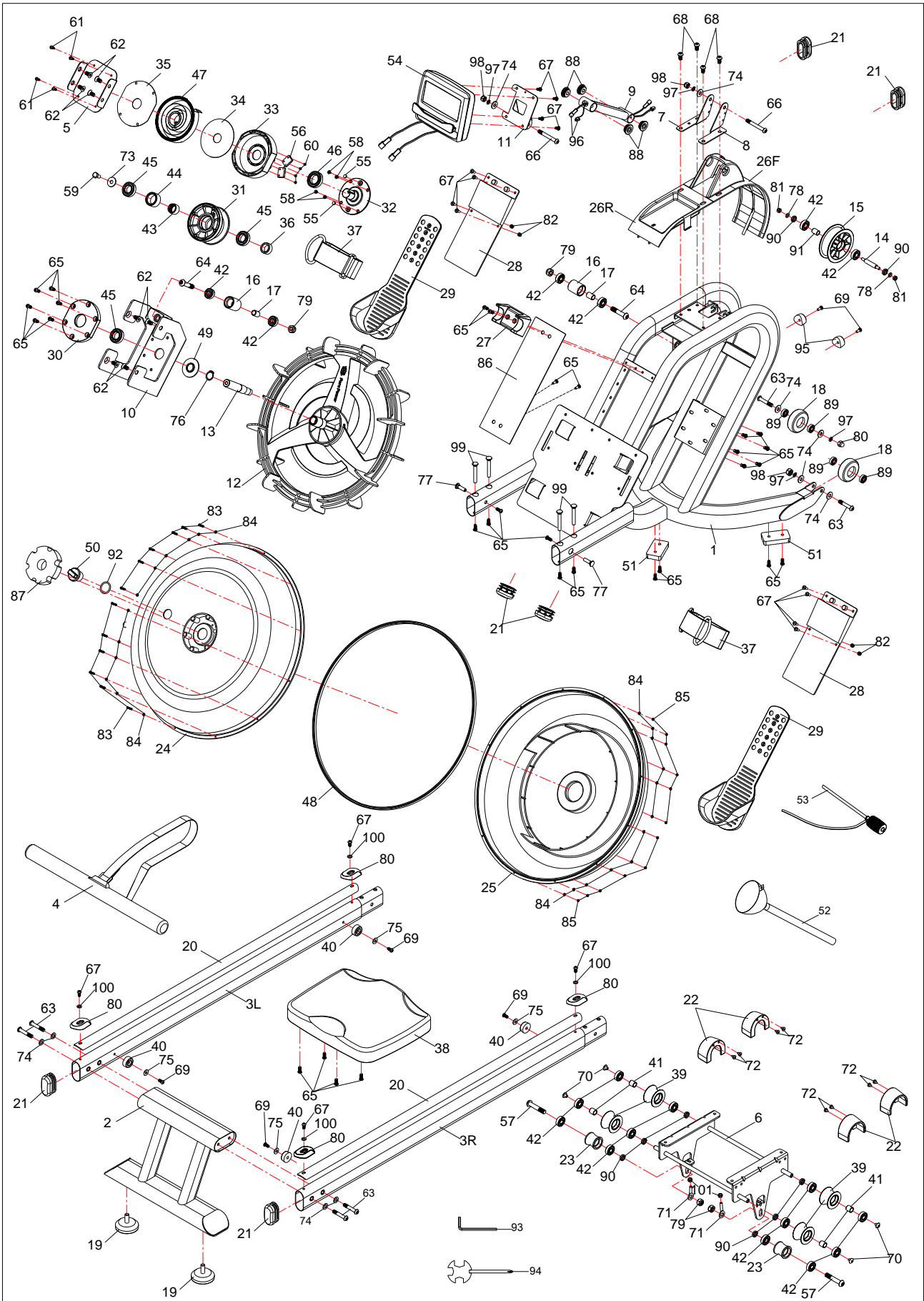
Cod : GRLDTOORXRWX3000

Rev : 01

Ed : 03/19



VUE ÉCLATÉE

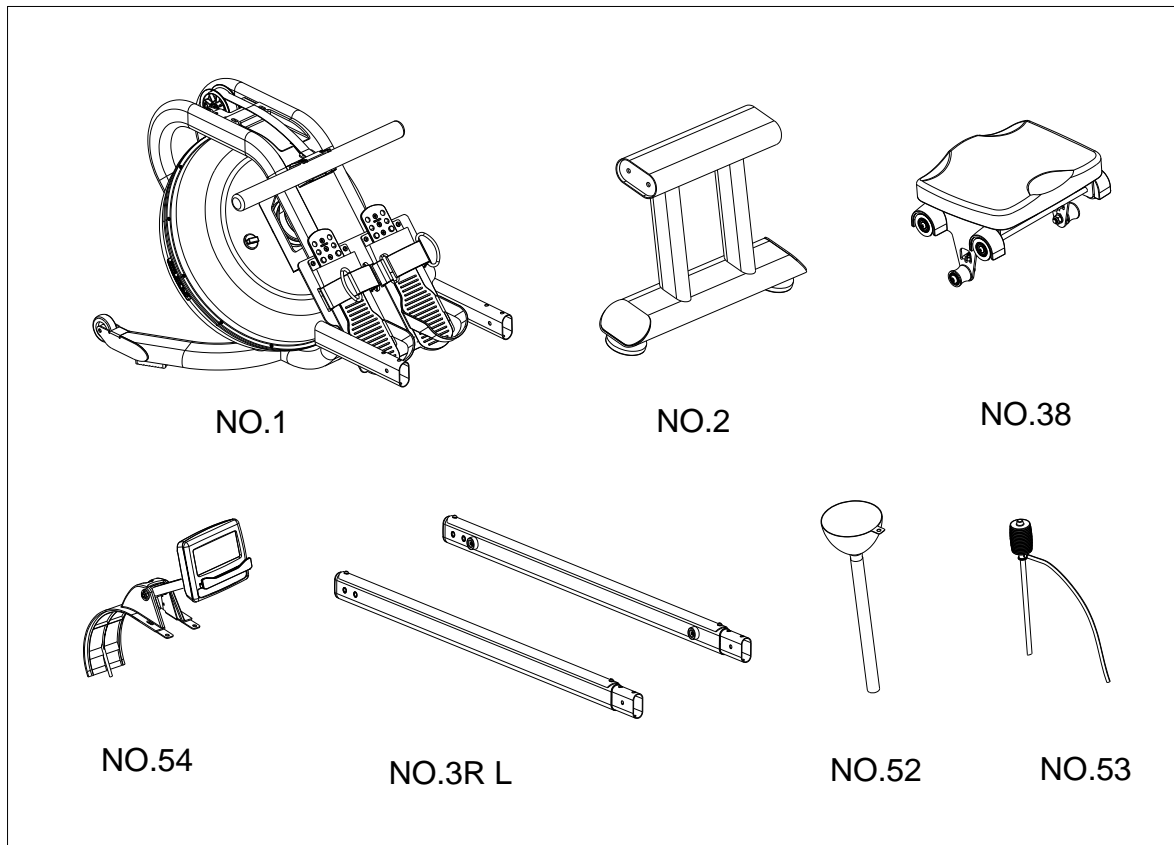


PARTS LIST

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


LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE





N° PIÈCE	DESCRIPTION	Q.TÉ
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur arrière	1
3	Rail coulissant	2
38	Ensemble du siège	1
54	Ensemble de l'ordinateur	1
52	Entonnoir	1
53	Siphon de pompage	1

LISTE DE COLISAGE DES PIÈCES DE QUINCAILLERIE

 # 63 M8*45 4pcs

 #65 M6*15 6pcs

 #68 M8*15 4pcs

 #74 OD20*ID8.5*1.5 4pcs

 # 77 M8*27 2pcs

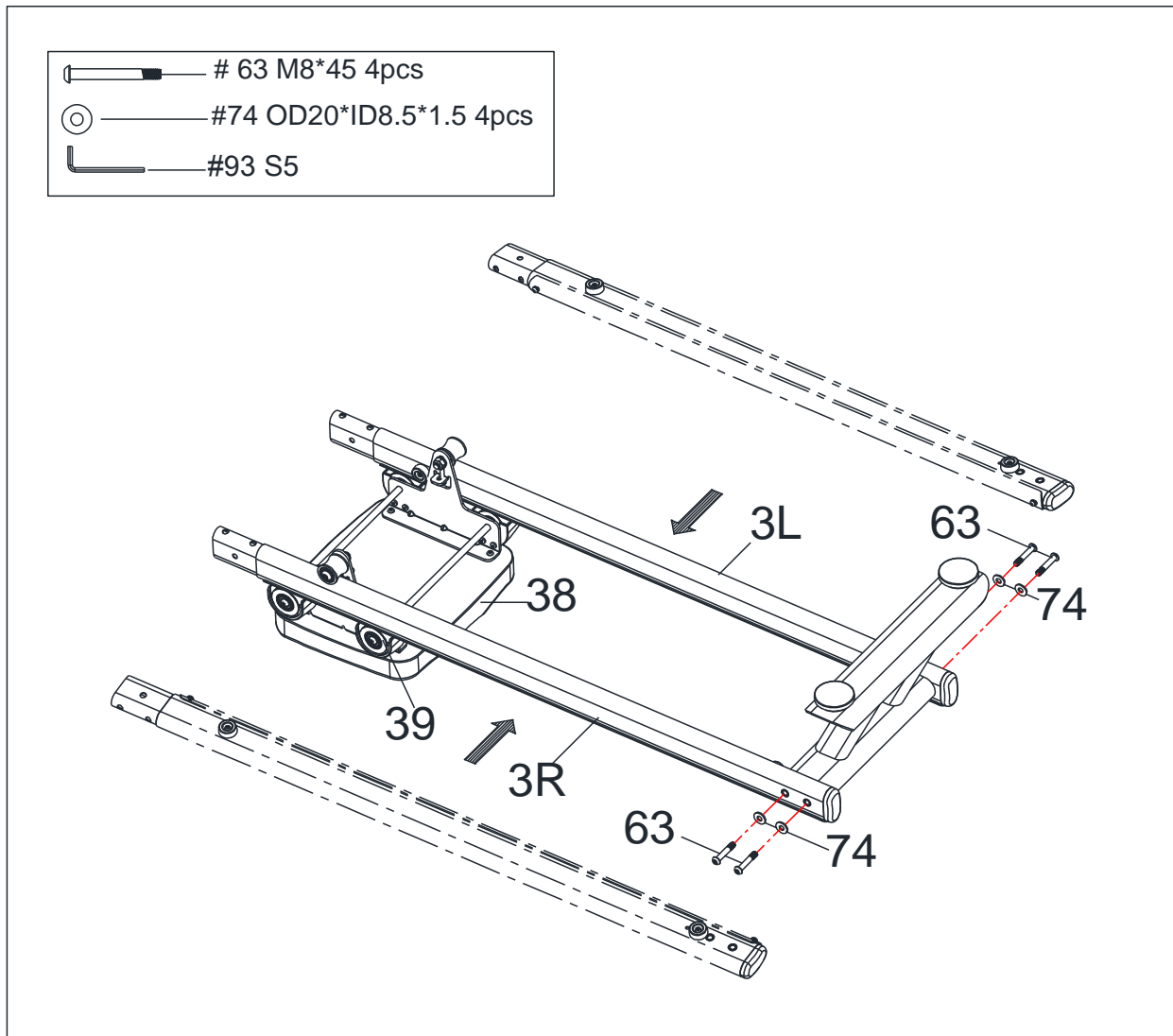
 #93 S5 1pc

 #94 S13-17 1pc

 # 99 M8*57 4pcs

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

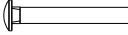
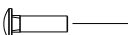



NOTE : Nous recommandons l'intervention de 2 personnes pour l'assemblage du produit.

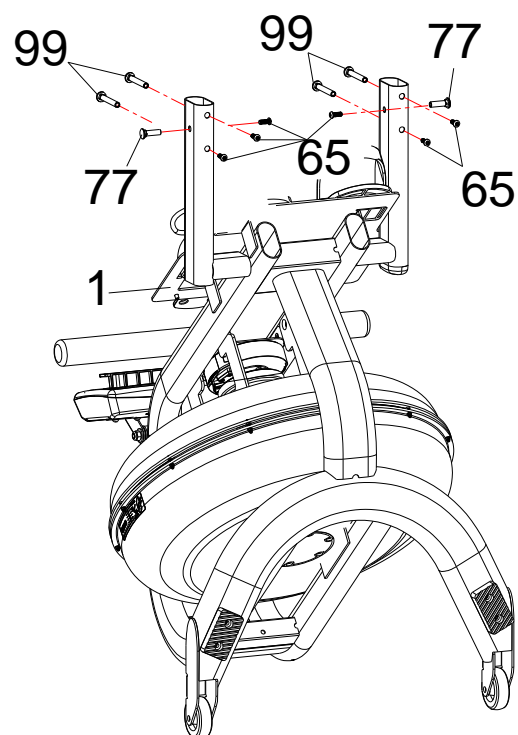
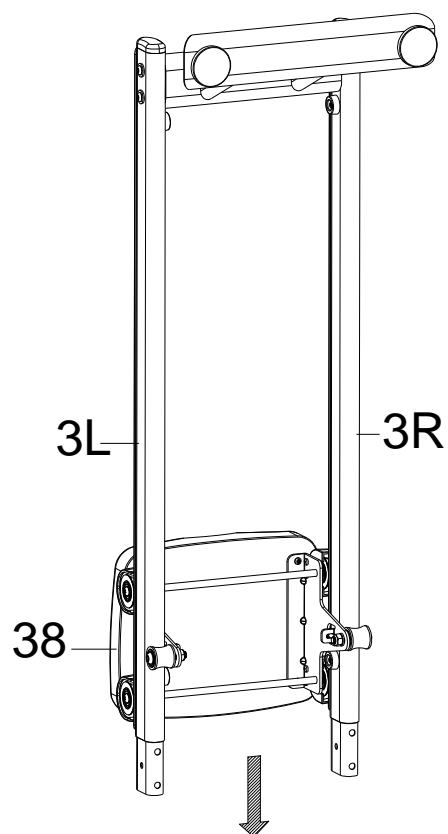


ÉTAPE 1 :

Retourner le rail coulissant (#3L/R) comme le montre l'illustration ci-dessous, placer le rail sur le galet (#39) puis tourner dans le sens des flèches, en s'assurant que la plaque en aluminium touche le galet.

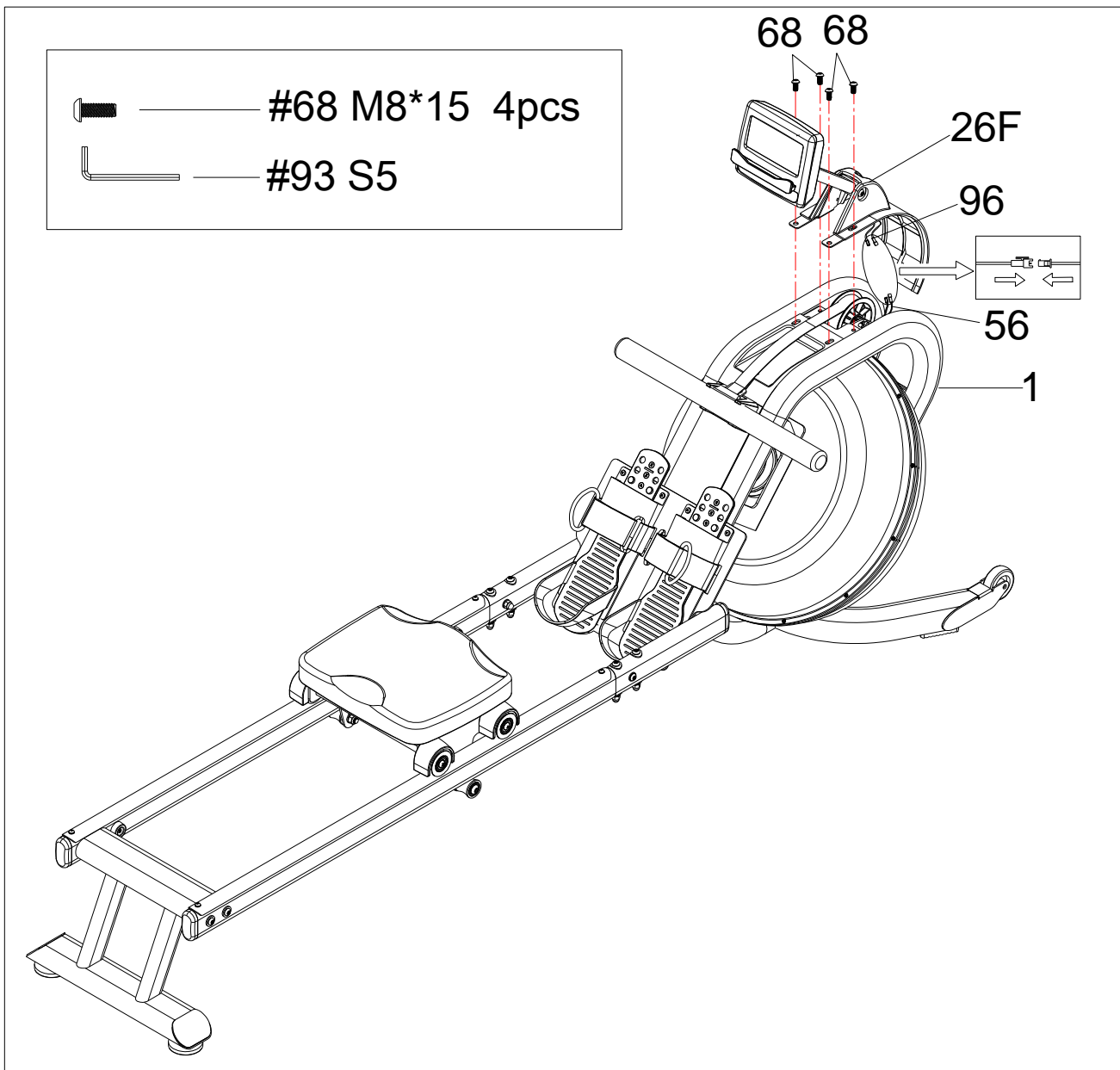
Fixer le stabilisateur arrière (#2) au rail coulissant (#3L/R), serrer avec 4 rondelles (#74) et 4 vis (#63).

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



ÉTAPE 2 :

Fixer le rail coulissant (#3L/R) au cadre principal (#1), serrer avec 4 vis (#99) et 2 vis (#77) et 6 vis (#65)

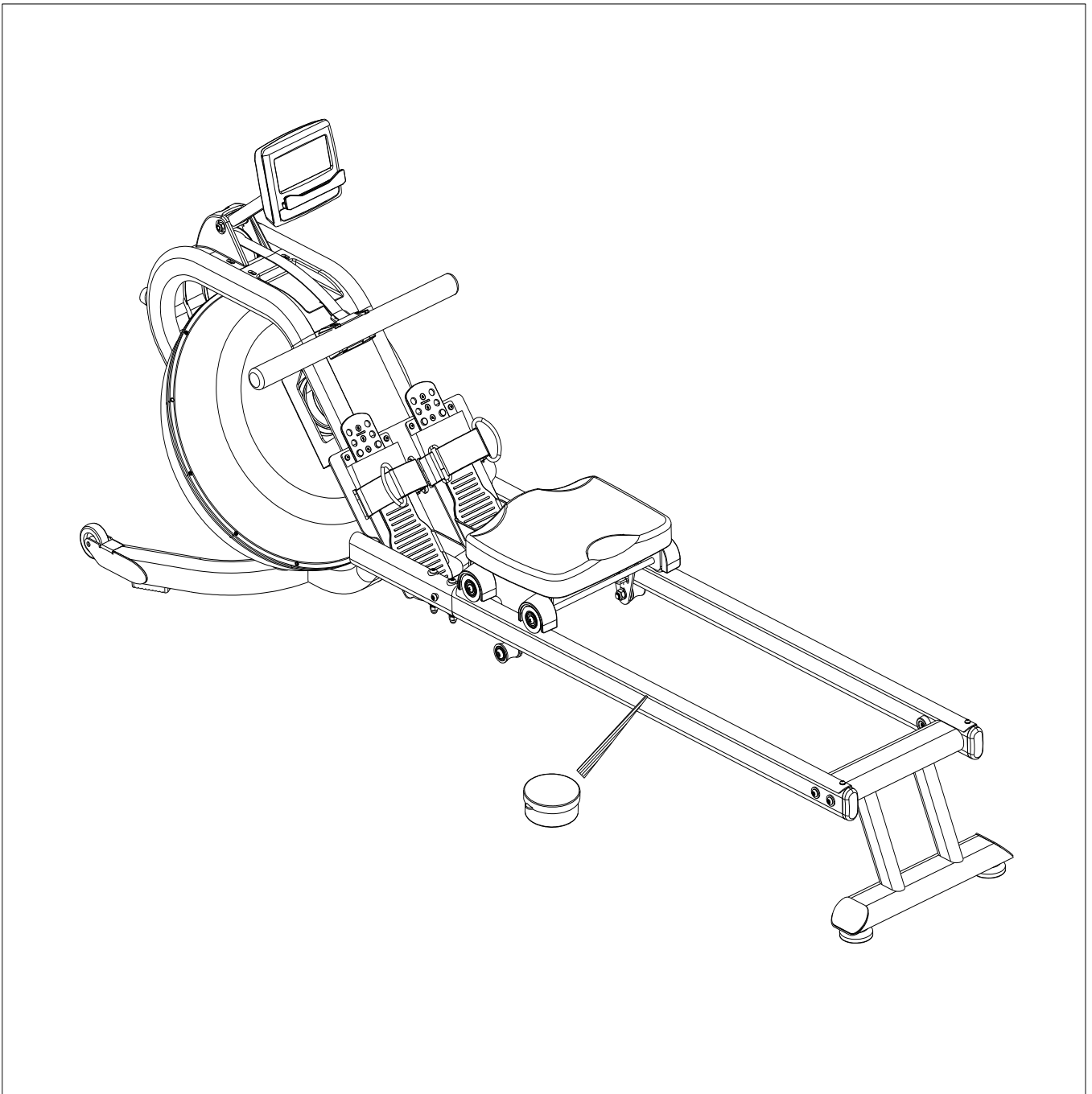


ÉTAPE 3 :

Connecter le câble de raccordement (#96) au câble du capteur (#56).

Connecter le couvercle décoratif (#26) dans l'orifice du cadre principal (#1).

Monter l'ensemble de l'ordinateur sur le cadre principal, serrer avec 4 vis (#68).



ÉTAPE 4 :

- Appliquer une petite quantité d'huile lubrifiante fournie sur une serviette en papier ou un chiffon propre. Étaler une fine couche d'huile le long du rail de façon homogène, à l'endroit où les galets se déplacent. Essuyer ensuite l'excédent d'huile.
- Appliquer de l'huile tous les mois ou dès que nécessaire.

COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

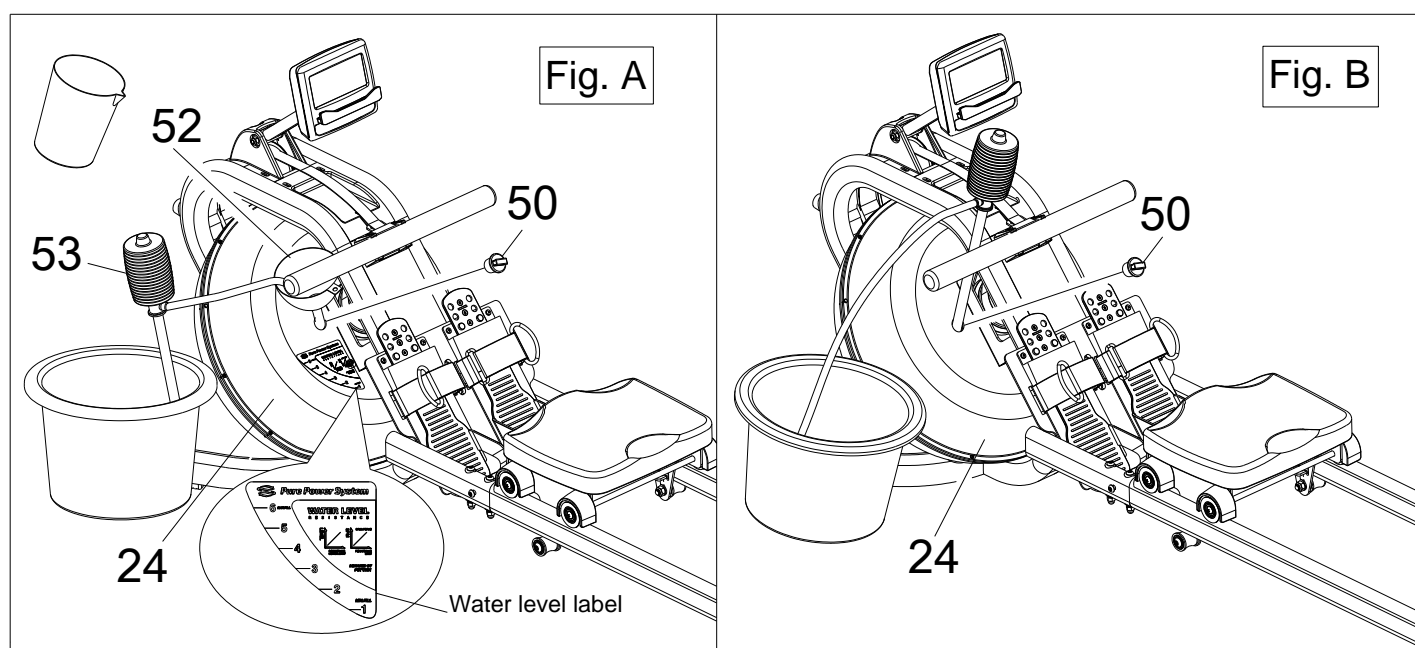
1. Retirer le bouchon de remplissage (#50) du réservoir supérieur (#24).
2. Pour remplir le réservoir d'eau, se reporter à la Fig. A. Insérer l'entonnoir (#52) dans le réservoir, puis utiliser une coupelle ou le siphon de pompage (#53) et un seau pour remplir le réservoir. Utiliser la jauge de niveau d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau souhaité dans le réservoir.
3. Pour vider le réservoir, se reporter à la Fig. B. Placer un seau à côté du rameur et utiliser le siphon de pompage (#53) pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Insérer le bouchon de remplissage (#50) dans le réservoir supérieur. Essuyer l'excédent d'eau du cadre.

REMARQUE :

- Remplir le réservoir uniquement avec de l'eau du robinet. Ajouter 1 pastille de purification d'eau (1 paquet est inclus). Ne jamais utiliser de chlore pour piscine ou d'eau de Javel. Cela va endommager le réservoir et annuler la garantie.
- Ajouter une pastille de purification d'eau tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau reste trouble, remplacer l'eau dans le réservoir.
- L'eau du réservoir ne convient pas à la consommation. Éliminer l'eau après l'avoir pompée hors du réservoir.

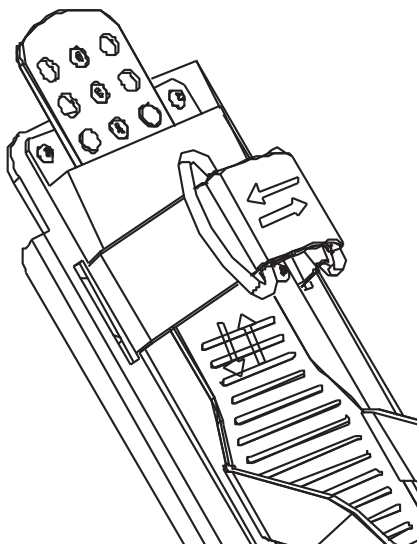
NIVEAU D'EAU

- Cf. Fig. A. La jauge de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir. Le niveau de remplissage max. est de 6. Ne jamais remplir au-delà de cette limite. Le remplissage du réservoir au-delà de cette limite annulera la garantie.
- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Un niveau d'eau 1 correspond à la résistance la plus faible. Le niveau 6 correspond à la résistance la plus élevée.



GUIDE DE RÉGLAGE

❖ RÉGLAGE DES PÉDALES



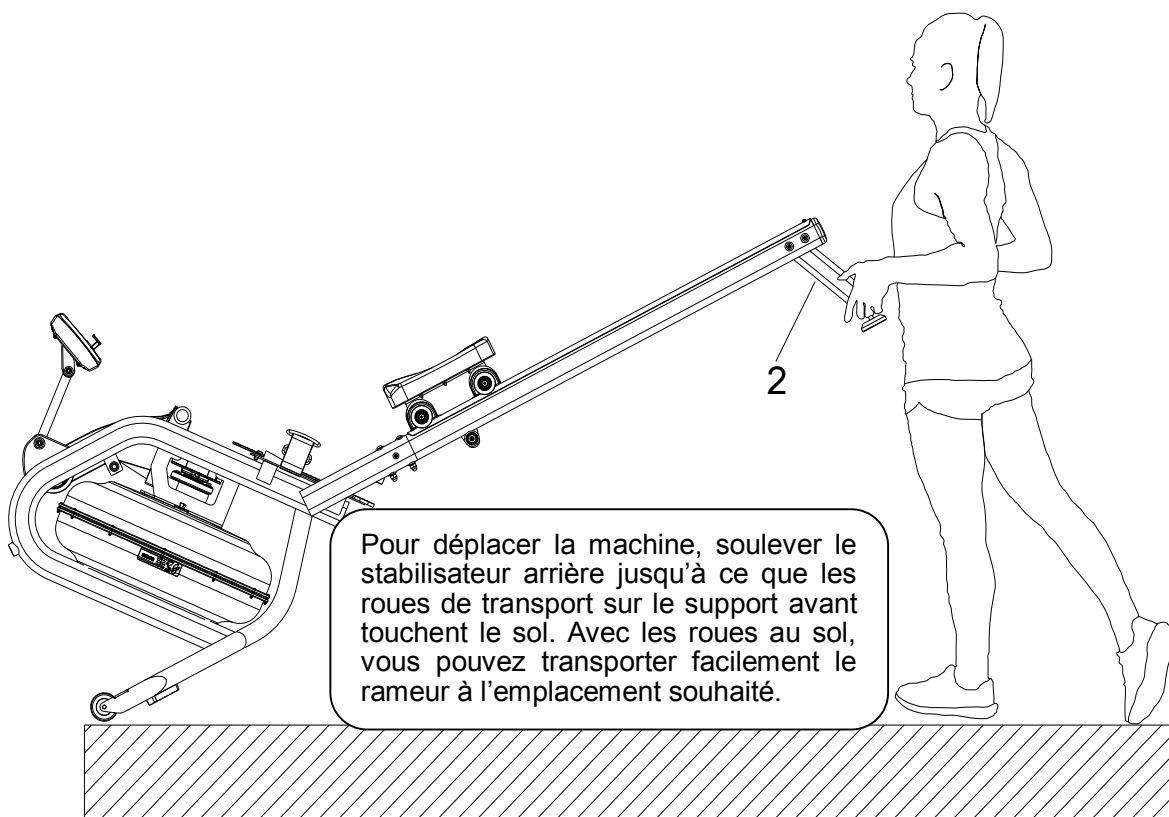
La sangle de pédale est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur.

Pour ajuster la sangle de la pédale, retirer l'extrémité velcro du côté maillé en le tirant vers le haut et vers la gauche.

Une fois que vous l'avez retirée, vous pouvez augmenter l'ouverture de la sangle de pédale en tirant l'extrémité du maillage vers le haut et vers la droite.

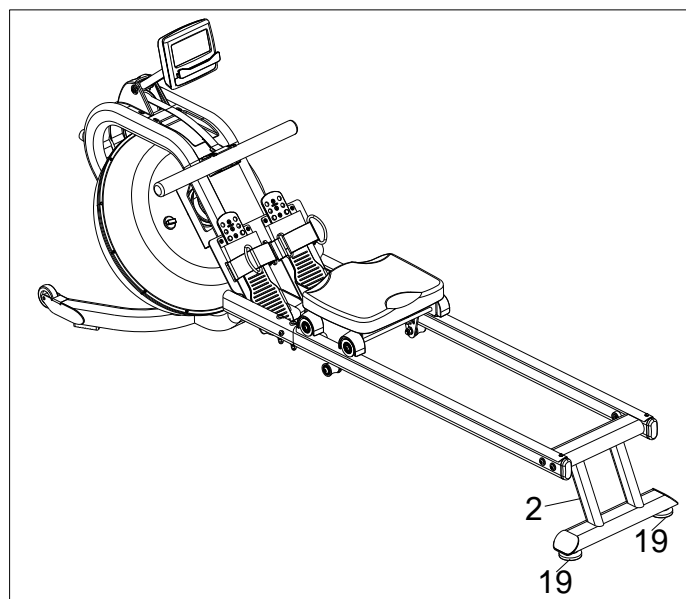
Pour serrer, placer l'extrémité velcro de la sangle de pédale vers le haut et à droite, puis vers le bas pour la fixer sur le côté maillé de la sangle.

❖ DÉPLACEMENT DE LA MACHINE



❖ RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE


Ajuster le bouton réglable (#19) de la machine si la machine se retrouve déséquilibrée pendant l'utilisation.



INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ORDINATEUR



Mise sous tension

L'écran LCD entier s'affichera 2 secondes après l'installation des batteries. Appuyer sur  pour saisir l'intensité de l'entraînement, en sélectionnant un mode entre L1 et L6 (le mode par défaut est L6) puis appuyer sur Enter [Entrée] pour confirmer et passer en mode standby.

Boutons de fonction :

RECOVERY [RÉCUPÉRATION] : Appuyer sur ce bouton afin de tester la récupération de la pulsation pendant 60 secondes, l'ordinateur obtient l'entrée du signal de pulsation.

RESET [RÉINITIALISATION] : 1. Appuyer pour reprendre la valeur préconfigurée dans le mode de configuration du paramètre, Appuyer à nouveau pour revenir à la sélection du programme.

2. Appuyer dessus pour revenir en mode standby pendant l'arrêt.

3. Tenez appuyé pendant 2 secondes, l'ordinateur se réinitialisera.

START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] : DÉMARRER/ARRÊTER l'entraînement.

ENTER [ENTRÉE] : 1. Confirmer la sélection du programme.

2. Confirmer la configuration du paramètre et saisir la configuration du paramètre suivant.

3. Appuyer dessus pour commuter la valeur de la fonction à afficher pendant l'entraînement.



1. Augmenter le paramètre de configuration


2. Sélectionner le PROGRAMME (QUICK START [DÉMARRAGE RAPIDE], STANDARD, TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE], TARGET INTERVAL [INTERVALLE CIBLE], CUSTOM [PERSONNALISATION], RACE [COMPÉTITION])



1. Diminuer le paramètre de configuration.

2. Sélectionner le PROGRAMME (QUICK START [DÉMARRAGE RAPIDE], STANDARD,

TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE]、TARGET INTERVAL [INTERVALLE CIBLE]、CUSTOM [PERSONNALISATION]、RACE [COMPÉTITION])

Remarque : Appuyer sur  pour afficher la valeur de la fonction dans la fenêtre du grand écran au milieu.

	Défaut	Augmentation Diminution	Plage de réglage	Plage d'affichage
TIME [TEMPS]	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCE	0	±100	0~99 900	0~99 999
STROKES [COURSES]	0	±10	0~99 990	0~99 999
CALORIES	0	±10	0~9 990	0~9 999

Remarque : TIME [TEMPS] et DISTANCE ne peuvent pas être réglés ensemble, mais un à la fois.

FONCTION D’AFFICHAGE

TIME [TEMPS] : Affichage du temps d’entraînement.

TIME/500M [TEMPS/500M] : Le temps moyen sur 500 mètres sera automatiquement affiché et mis à jour en permanence.

SPM : Nombre de courses par minute.

DISTANCE : Affichage de la distance d’entraînement.

STROKES [COURSES] : Affichage du nombre de courses actuel.

TOTAL STROKES [COURSES TOTALES] : Accumulation des courses totales.

CALORIES : Affichage de la consommation de calories.

PULSE [PULSATIONS] : Affichage de la fréquence cardiaque de l’utilisateur pendant l’entraînement.

DRAG FORCE [FORCE D’ENTRAÎNEMENT] : Affichage de la force d’entraînement actuelle.

WATT : Affichage des watt actuels.


A+ : Affichage de la valeur moyenne de fonction du temps, des calories, des watt et des pulsations.


Fonctionnement :

DÉMARRAGE RAPIDE : Appuyer sur  pour sélectionner le démarrage rapide puis appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l’entraînement.

1-1、 Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour commuter la valeur de la fonction à afficher dans le grand écran au milieu pendant l’entraînement.

1-2、 Le programme établit le profil avec 16 colonnes, chacune étant égale à 100 mètres.

STANDARD : Appuyer sur  pour choisir STANDARD puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder à la sélection des cinq modes d'entraînement : 2000m 、5000m 、10000m、30:00、500m/1:00. Appuyer ensuite sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement. La valeur de fonction préconfigurée sera décomptée, contrairement aux autres valeurs de fonction. L'appui sur RESET [RÉINITIALISATION] fait revenir au mode standby quand le compte à rebours de la valeur de fonction préconfigurée atteint zéro.

TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE] : Appuyer sur  pour choisir TARGET SINGLE [CIBLE INDIVIDUELLE] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder aux quatre configurations individuelles : Single Time [Temps seul]、Single Distance [Distance seule]、Single Calories [Calories seules]、Single THR [THR seul].


A Single Time [Temps seul] : Permet de préconfigurer le temps uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.


B Single Distance [Distance seule] : Permet de préconfigurer la distance uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.


C Single Calories [Calories seules] : Permet de préconfigurer les calories uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.


D Single T.H.R [T.H.R seul] : Permet de préconfigurer la fréquence cardiaque cible de 90 à 200 Bpm uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

L'émission des deux bips signifie que la fréquence cardiaque a dépassé le THR.

TARGET INTERVALS [INTERVALLES CIBLE] : Appuyer sur  pour choisir TARGET INTERVAL [INTERVALLE CIBLE] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder aux trois configurations des intervalles : Intervals Time [Temps d'intervalle]、Intervals Distance [Distance d'intervalle]、Intervals variable [Variable d'intervalle].





A、Intervals Time [Temps d'intervalle] : Appuyer sur  pour configurer le temps d'entraînement, puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et régler le REST TIME [TEMPS DE REPOS]. Appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

B、Intervals Distance [Distance d'intervalle] : Appuyer sur  pour configurer la distance d'entraînement, puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et régler le REST TIME [TEMPS DE REPOS]. Appuyer sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

C、Intervals Variable [Variable d'intervalle] : Appuyer sur  pour configurer le temps d'entraînement, puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et régler la distance d'entraînement. Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et configurer le REST TIME [TEMPS DE REPOS], puis sur START/STOP [DÉMARRER/ARRÊTER] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.

PERSONNALISATION : Appuyer sur  pour choisir CUSTOM [PERSONNALISATION] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder aux quatre modes de personnalisation, soit V :30/:30R、V1:00/1:00R...7、V2000m/3:00R...4、V1:40/:20R...9

- A、 V :30/:30R: Entraînement 30 secondes, Repos 30 secondes.
- B、 V1:00/1:00R...7: Entraînement une minute, Repos une minute, Répéter 7 fois.
- C、 V2000m/3:00R...4: Entraînement 2 000 m, Repos trois minutes, Répéter 4 fois.
- D、 V1:40/:20R...9: Entraînement une minute quarante secondes, m, Repos 20 secondes, Répéter 9 fois.

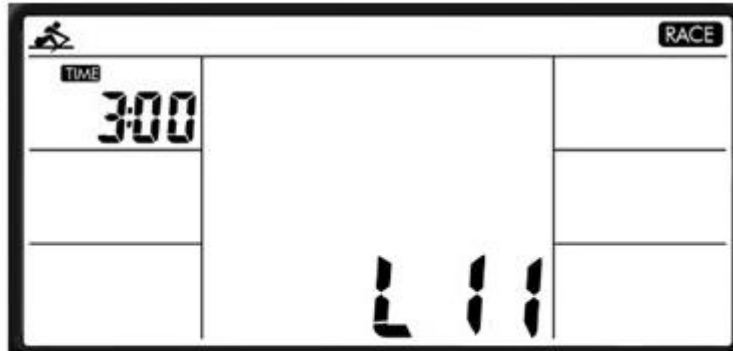
RACE [COMPÉTITION] : Appuyer sur   pour choisir RACE [COMPÉTITION] puis sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer, ensuite appuyer sur   pour sélectionner L1~L15. Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour confirmer et accéder à la configuration de la DISTANCE. La DISTANCE se met à clignoter, appuyer alors sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler. Appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour ARRÊTER le mode puis sur START [DÉMARRER] pour s'entraîner.

La matrice de points affichera le graphique PC et U pour la compétition. Une fois que le PC ou l'Utilisateur a atteint le terme de l'entraînement, l'ordinateur s'arrête. Fenêtre TIME [TEMPS] : on peut appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de TIME et TIME/500M A+、 Fenêtre SPM : on peut appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de SPM et SPM A+、 DISTANCE affiche la distance d'entraînement、 Fenêtre TOTAL STROKES [COURSES TOTALES] appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de STROKES [COURSES] et TOTAL STROKES [COURSES TOTALES]、 Fenêtre CALORIES appuyer sur ENTER [ENTRÉE] pour faire commuter l'affichage de CALORIES et WATT A+、 Fenêtre PULSE [PULSATIONS], elle affiche PULSE A+ [PULSATIONS A+]、 La matrice de points affichera PC WIN [PC VAINQUEUR] ou USER WIN [UTILISATEUR VAINQUEUR].

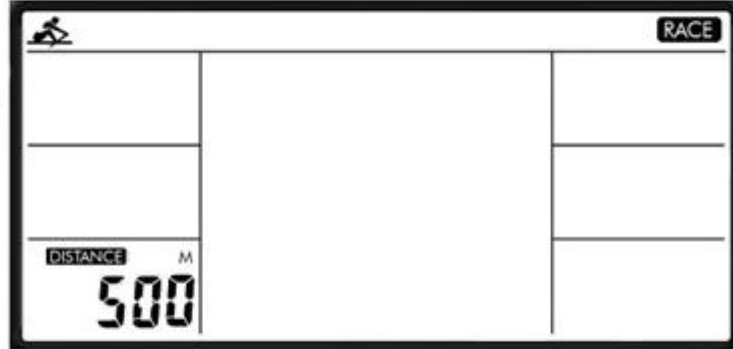
Remarque : 1、 Le programme RACE [COMPÉTITION] permet uniquement de configurer la DISTANCE, le paramètre TIME/500M [TEMPS/500M] est inchangeable, TIME/500M [TEMPS/500M] pour L1-L15 est comme le montre le tableau ci-dessous.

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

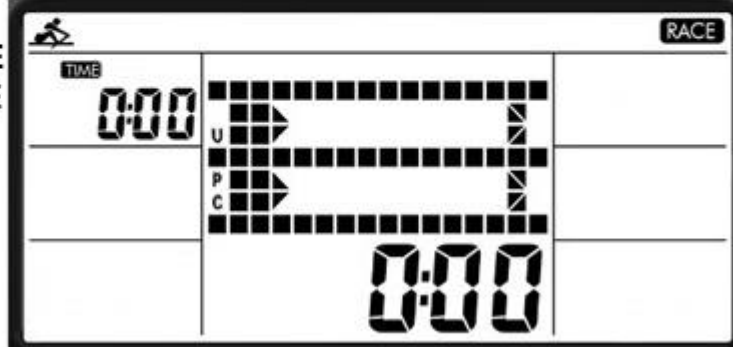
RACE PROGRAM



DIST PROGRAM



EXCERCISE INTERFACE





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