TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

CHRONO LINE

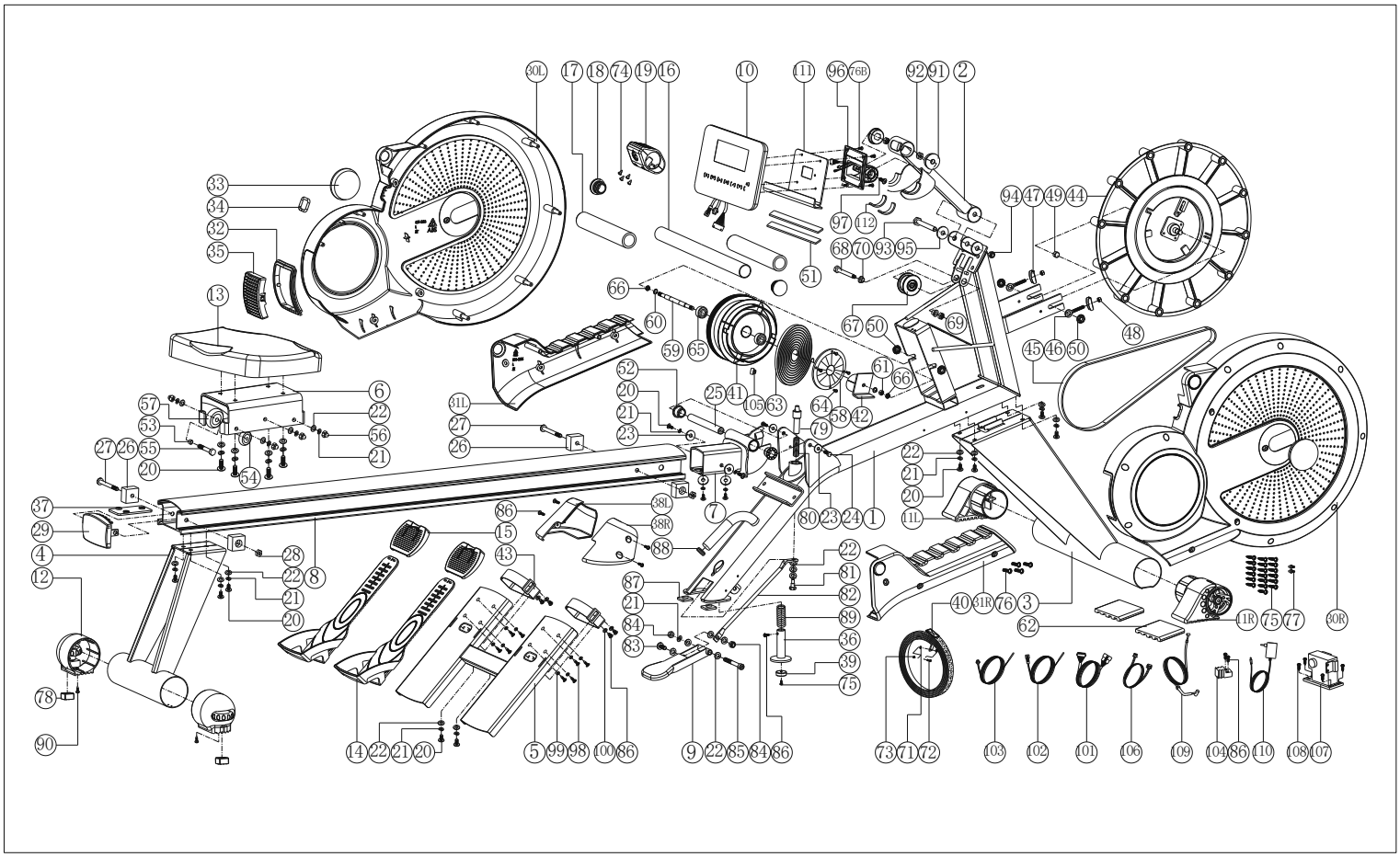
RWX700

Rev : 00

Ed : 09/17

CE

Vista del despiece



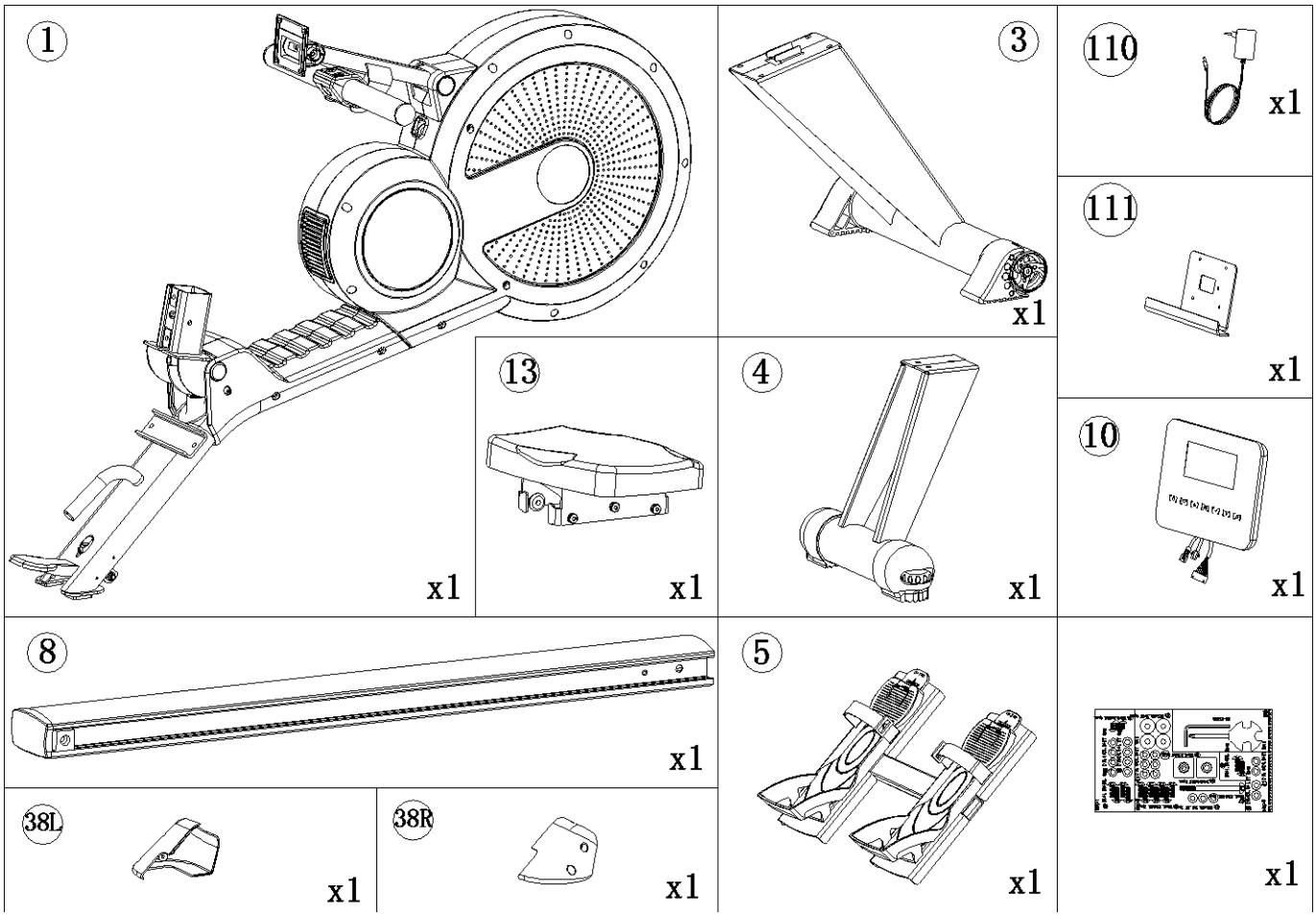
Lista de piezas

N.º pieza	Descripción	Ctd.	N.º pieza	Descripción	Ctd.
1	Marco principal	1	38R	Cobertor derecho para pie	1
2	Barra de manillar	1	39	Amortiguador D25*D4.5*8T	1
3	Estabilizador delantero	1	40	Correa de arrastre	1
4	Estabilizador trasero	1	41	Rueda para cuerda de arrastre	1
5	Abrazadera para pedal	1	42	Abrazadera de fijación para resorte de espiral	1
6	Abrazadera de soporte para sillín	1	43	Tira de pedal	2
7	Travesaño deslizante	1	44	Volante	1
8	Raíl deslizante	1	45	Banda	1
9	Estribo	1	46	Arandela ajustable	2
10	Computadora SM5856-64	1	47	Arandela U 30*9*8	1
11L	Tapa para pie izquierdo	1	48	Tuerca M6*1*5T	2
11R	Tapa para pie derecho	1	49	Espaciador D10*D14*3T	1
			50	Tuerca antiaflojamiento	4
12	Tapa de pie ajustable	2	51	Banda de contención	2
13	Asiento	1	52	Buje D28.6*D22.6*3T	2
14	Pedal	2	53	Buje D12*D8.2*12.6L	6
15	Placa de fijación para pedal	2	54	Polea D32*D18*10	2
16	Rodillo de espuma	1	55	Perno M8x1.25x35L	6
17	Espuma	2	56	Tuerca ciega M8*1.25*15T	6
18	Tapa redonda	2	57	Polea	4
19	Cobertor para rodillo de espuma	1	58	Placa de fijación para resorte	1
20	Tornillo Allen M8x1.25x20L	17	59	Eje del volante	1
21	Arandela elástica D15.4xD8.2x2T	24	60	Anillo de retención S-10(1T)	2
22	Arandela plana D16*D8.5*1.2T	27	61	Tuerca D9.5x5T (3/8"-26UNF)	1
			62	Almohadilla antideslizamiento delantera	2
23	Arandela plana D25xD8*5x2T	6	63	Resorte de espiral	1
24	Perno M8*1.25*15L	2	64	Tornillo ST4.2*15L	4
25	Eje de conexión	1	65	Cojinete #6000ZZ	2
26	Amortiguador 34*34*22T	4	66	Tuerca D9.5*4T(3/8"-26UNF)*4T	2
27	Tornillo Allen M8*1.25*100L	2	67	Polea	1
28	Tuerca M8*P1.25*6T	2	68	Tornillo para escalera M8*1.25*55.5L	1
29	Cobertor para raíl deslizante	1	69	Tuerca de nailon M8*1.25*8T	1
30L	Cobertor izquierdo de la cadena	1	70	Buje D13.5*D10*9	2
30R	Cobertor derecho de la cadena	1	71	Arandela plana D15*D5.2*1.0T	2
31L	Cobertor de la cadena trasera（izquierda）	1	72	Tornillo M5*0.8*15L	2
31R	Cobertor de la cadena trasera（derecha）	1	73	Tuerca de nailon M5*0.8*5T	2
32	Cobertor para correa de arrastre	1	74	Tornillo ST3.5*25L	4
33	Cubierta lateral	2	75	Tornillo ST4.2*15L	20

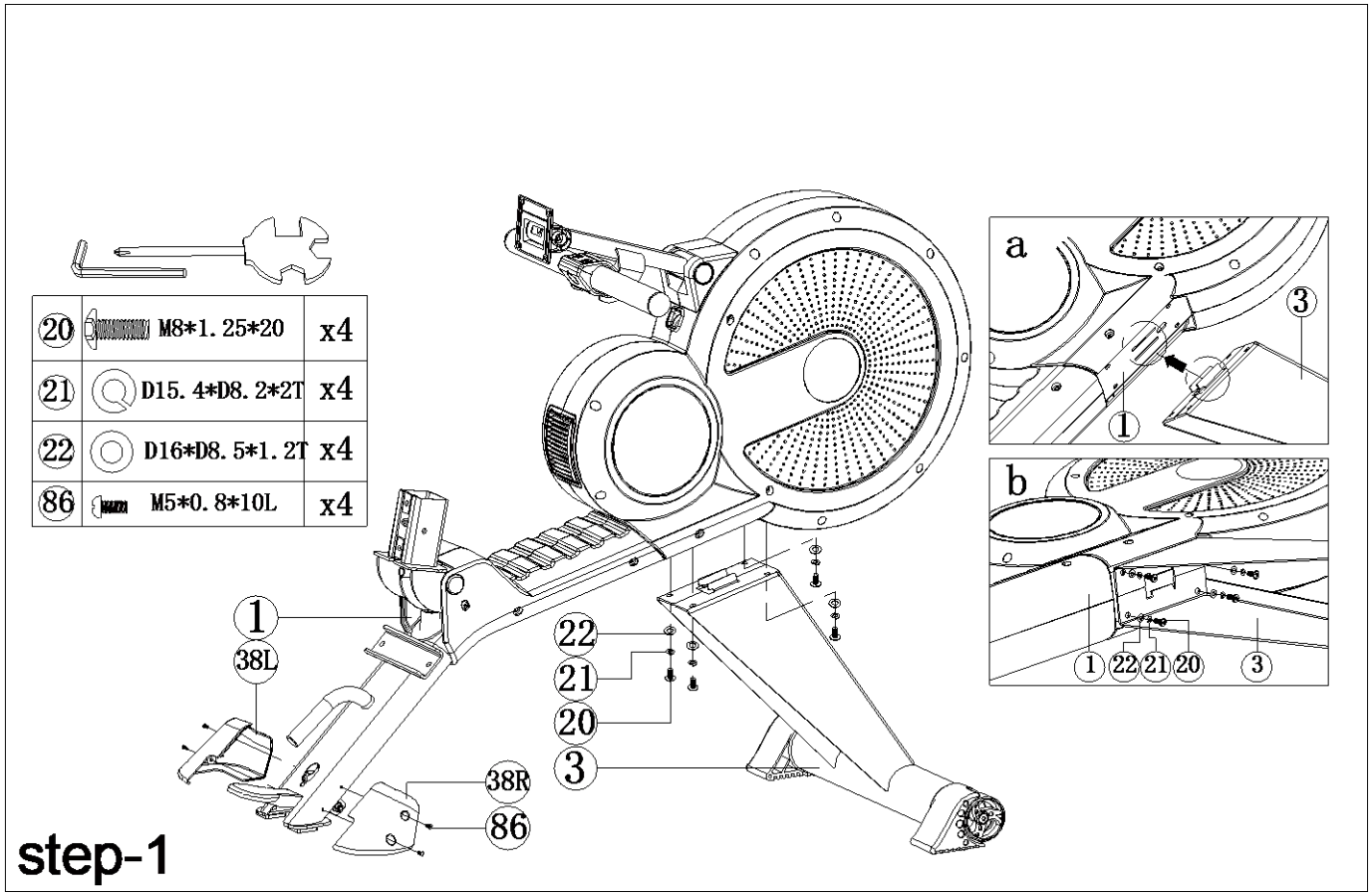
34	Guía para correa de arrastre	2	76	Perno M5*0.8*15L	8
35	Juego de lama aerodinámica	1	77	Pasador D6*26.5*7.7	2
			78	Esterilla antideslizamiento trasera	2
36	Tubo de fijación para resorte	1	79	Perno de bloqueo D18.9*66L	1
37	Placa de fijación	1	80	Resorte D2.0*D18*75L	1
38L	Cobertor izquierdo para pie	1	81	Tornillo para escalera D8*M6*10	1

N.º pieza	Descripción	Ctd.	N.º pieza	Descripción	Ctd.
82	Biela	1	98	Tornillo ST4.2x1.4x10L	8
83	Tornillo Allen M8*1.25*25L	1	99	Arandela plana D12*D4.3*1.0T	8
84	Tuerca de nailon M8*1.25*8T	2	100	Arandela plana D15*D5.2*3.0T	4
85	Tornillo Allen M8*1.25*80L	1	101	Cable de ordenador superior	1
86	Tornillo M5x0.8x10L	11	102	Sensor	1
87	Amortiguador 35*35*5T	2	103	Sensor （1）	1
88	Tapa redonda	1	104	Abrazadera de fijación para sensor	1
89	Resorte D3.5*D30*60L	1	105	Imán redondeado	4
90	Tornillo ST4x1.41x10L	2	106	Cable de corriente	1
91	Buje D38*D8.1*6T	2	107	Motor	1
92	Tuerca de nailon M8*1.25*8T	2	108	Tornillo ST4.2*1.4*15L	3
93	Perno M10*1.5*80L	1	109	Cable de tensión	1
94	Tuerca de nailon M10*1.5*10T	1	110	Adaptador	1
95	Arandela plana D30*D10*3T	3	111	Placa fija de computadora	1
			112	Amortiguador	2
96	Abrazadera de fijación para computadora	2	\	Llave inglesa	1
97	Tornillo Allen M8x1.25x20L	2	\	Llave Allen	1

LISTA DE COMPROBACIÓN (CONTENIDO DEL PAQUETE)



PASO 1

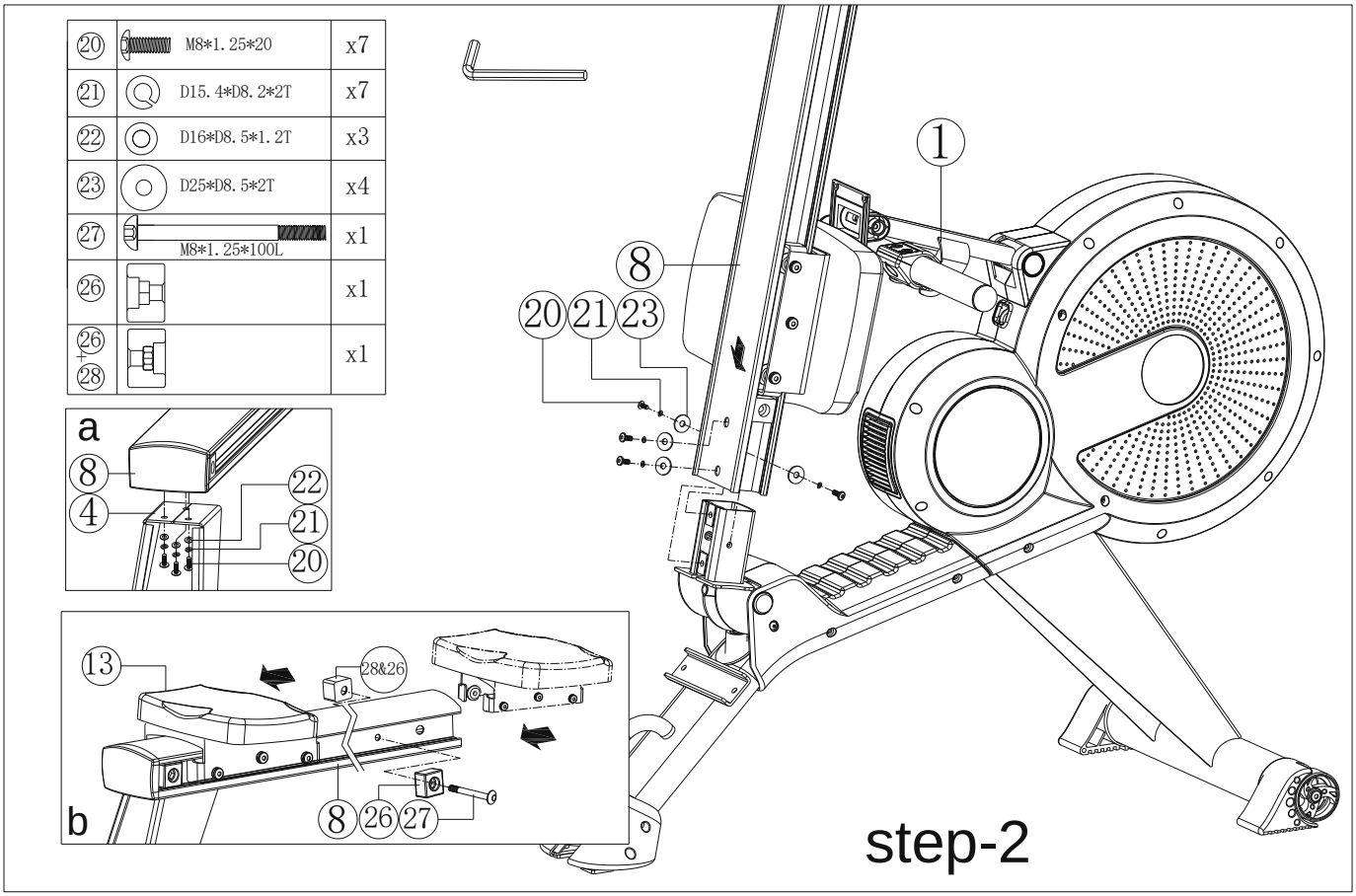


1 Monte el cobertor izquierdo para pie（38L）y el cobertor derecho para pie (38R) en el marco principal (1) usando tornillos（86）.

2 Monte el estabilizador delantero （3）en el marco principal（1）, tal y como se muestra en la imagen a.

3 Fije el estabilizador delantero （3）al marco principal（1）usando tornillos Allen（20），arandelas elásticas（21）y arandelas planas（22）, tal y como se muestra en la imagen b.

PASO 2

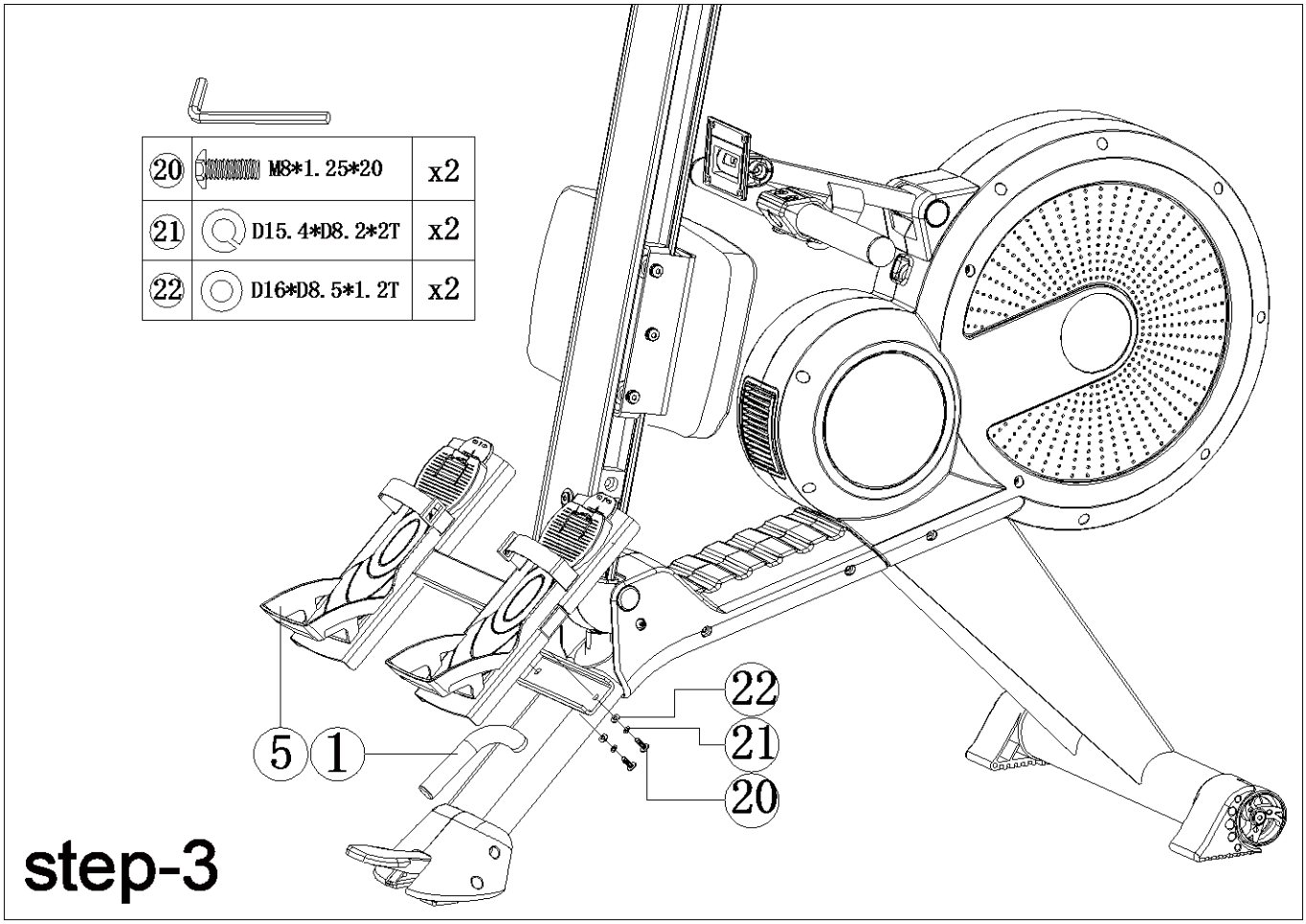


1 Monte el sillín (13) en el travesaño deslizante (8); a continuación, monte el amortiguador preensamblado (28 y 26) y el amortiguador (26) en el travesaño deslizante (8) usando un tornillo Allen (27), tal y como se muestra en la imagen b.

2 Monte el estabilizador trasero (4) en el travesaño deslizante (8) usando un tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (22) , tal y como se muestra en la imagen a.

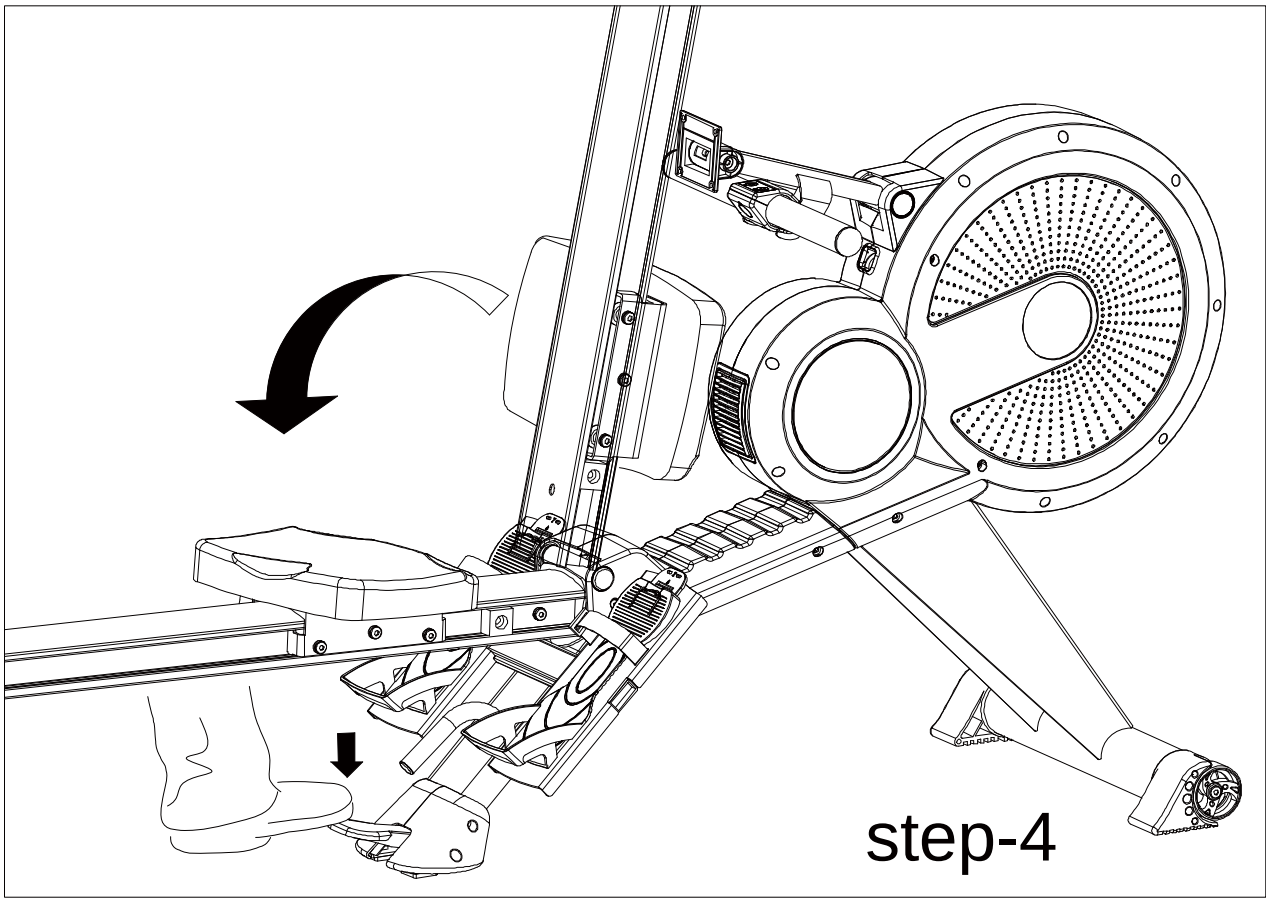
3 Monte el travesaño deslizante (8) en el marco principal（1）usando tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (23).

PASO 3



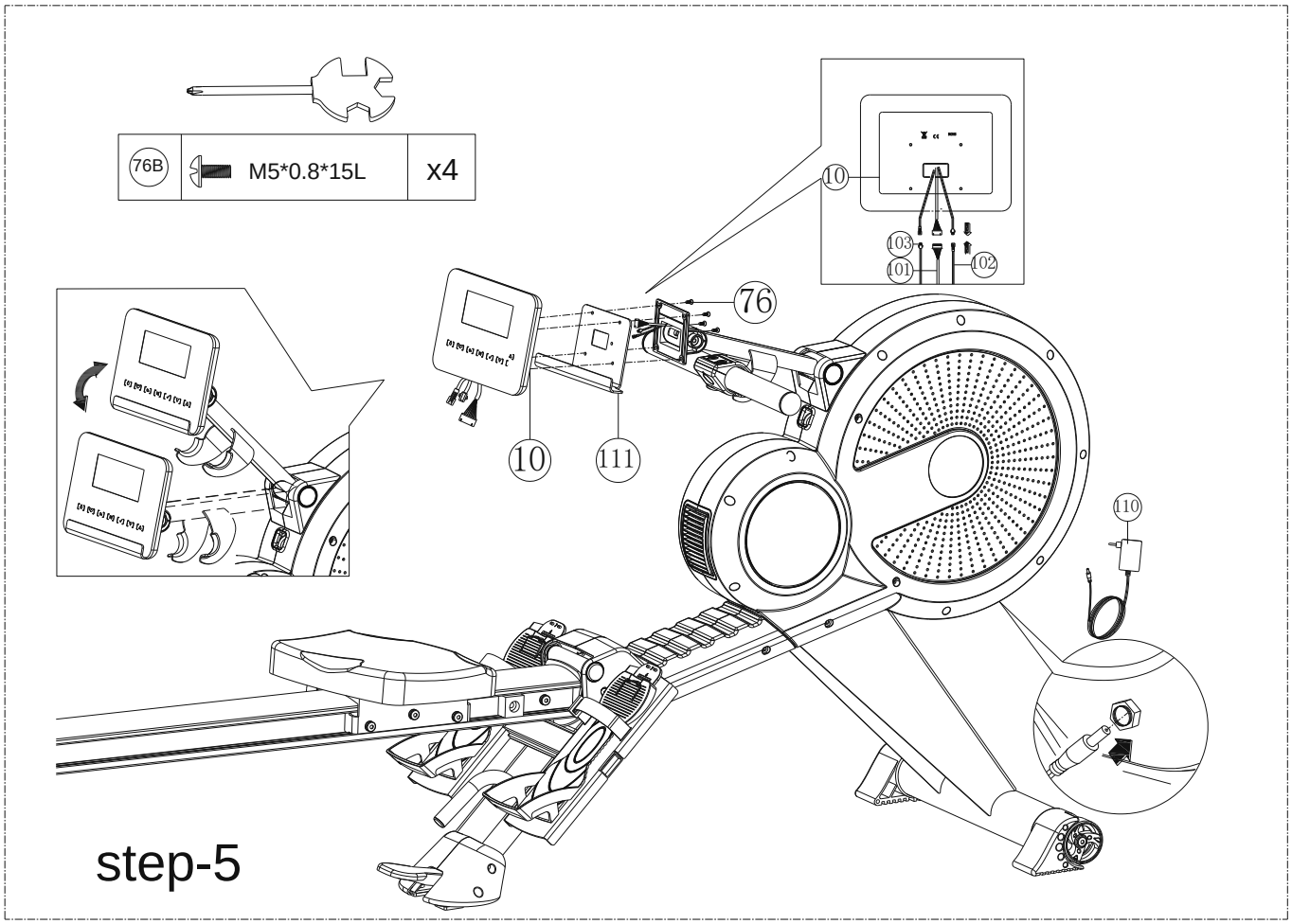
1. Monte la abrazadera para pedal (5) en el marco principal（1）usando tornillos Allen (20), arandelas elásticas (21) y arandelas planas (22).

PASO 4



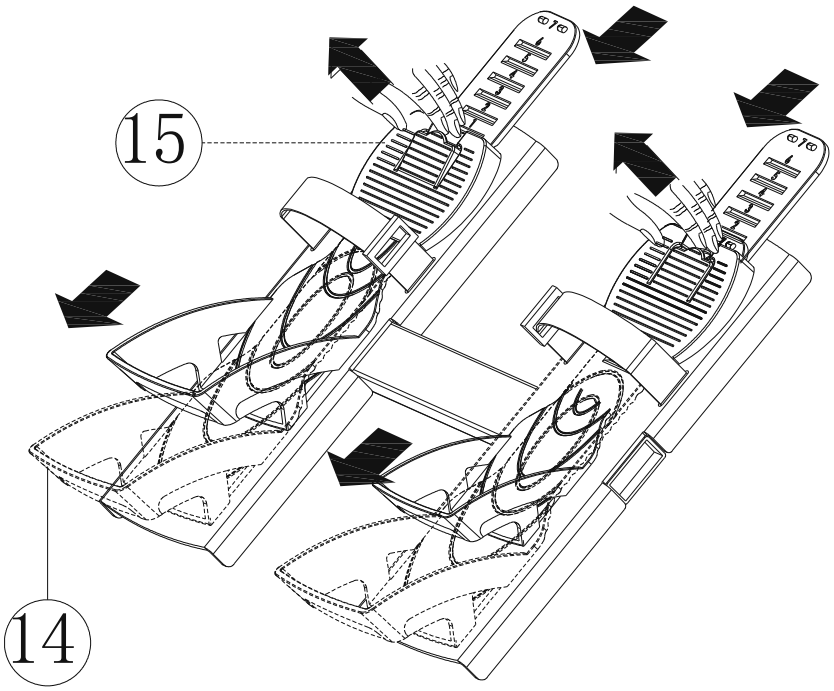
Pise sobre el estribo（9）para doblar el travesaño deslizante（8）o desdoblarlo, tal y como se muestra en la imagen.

PASO 5

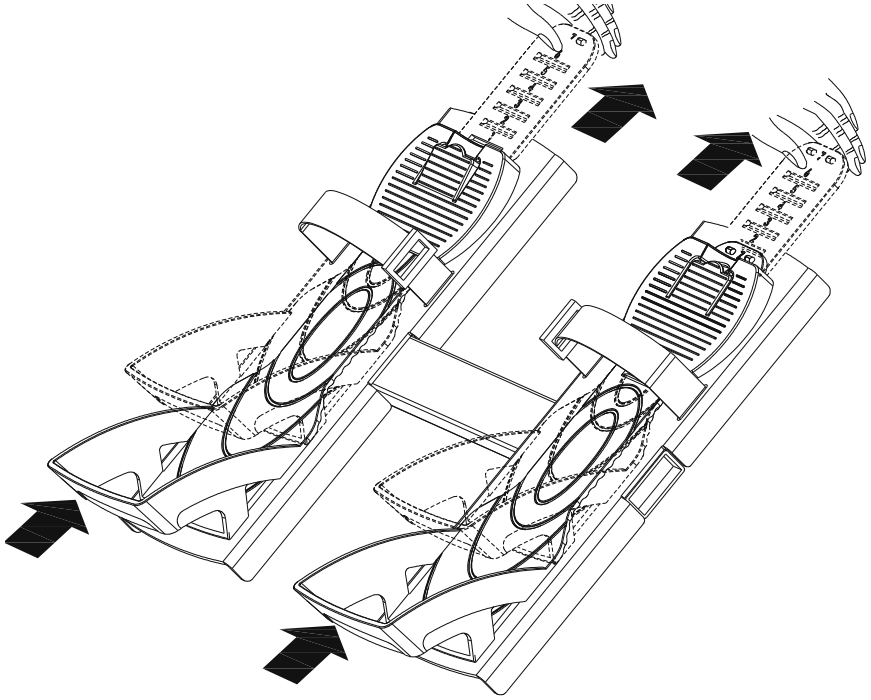


1. Conecte el cable superior de la computadora (101), el sensor (102) y el sensor 1 (103) a la computadora (10).
2. Monte la computadora（10）en la abrazadera de fijación usando pernos（76）, tal y como se muestra en la imagen ampliada.
3. Ajuste la barra del manilla (2) en la posición adecuada, tal y como se muestra en la imagen ampliada.
4. Monte el adaptador y encienda el ordenador.

Ajuste la posición del pedal hacia abajo: saque los pasadores de las placas de fijación para el pedal (15) y, al mismo tiempo, tire de los pedales hacia abajo, tal y como se muestra en la imagen de arriba.

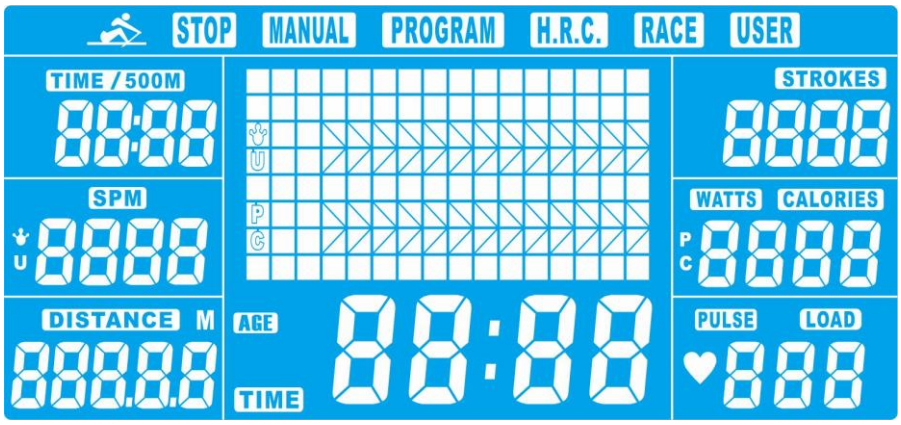


Ajuste la posición del pedal hacia arriba: no es necesario sacar los pasadores. Tire directamente de los pedales hacia arriba, tal y como se muestra en la imagen superior. Los tamaños se harán más pequeños.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

Pantalla completa LCD:



FUNCIONES DE LA PANTALLA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
VATIOS	· Rango de visualización 0~999
CALORIES	· Calorías quemadas mientras se rema. · Rango de visualización 0~9999; rango de configuración 0~9990 Cal
DISTANCE	· Visualización de la distancia de remo del usuario · Rango de visualización 0~99999; cada incremento/disminución equivale a ±100.
PULSE	· Pulse medido en BMP mientras se rema. · Rango de visualización 0-30~230.
TIME/500 M	· Visualización del tiempo de entrenamiento mientras se rema. · Rango de visualización 0:00~99:00. · Se escanea cada 6 segundos. La computadora mostrará el tiempo necesario para recorrer 500 metros en función de la velocidad actual.
SPM	· Brazadas por minuto. · Rango de visualización 0~99; cada incremento/disminución equivale a ±5.
LOAD (carga)	· Nivel de resistencia cuando se rema. · Rango de configuración 1~16
STROKES (brazadas)	· Movimientos de remo completos. · Rango de visualización: 0~9999 · Se escanea cada 6 segundos con las brazadas totales. · Las brazadas totales se eliminarán tras el apagado (desconexión del adaptador).
TIME	· Visualización del tiempo total de entrenamiento mientras se rema.
MANUAL	· Modo de entrenamiento manual.
PROGRAM	· 12 programas preestablecidos para seleccionar.
H.R.C.	· Modo de remo de frecuencia cardíaca objetivo (Target Heart Rate)**.**
RACE (carrera)	· Competición de remo entre el usuario y la computadora.
USER (usuario)	· El usuario crea un perfil de nivel de resistencia para remar.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Up	· Aumenta el valor de la función o la selección del ajuste.
Down	· Reduce el valor de la función o la selección del ajuste.
ENTER	· Confirma la configuración o selección.
Reset	· Si se mantiene pulsado durante 2 s, la computadora se reiniciará. · Borrar el valor del ajuste. · Regresar al menú principal tras acabar un entrenamiento.
Start/Stop	· Iniciar o detener el ejercicio de remo.
Recovery (recuperación)	· Comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca del usuario.

PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO

1. ENCENDIDO (POWER ON)

Conecte la corriente eléctrica (o pulse la tecla RESET durante 2 s). La computadora se encenderá con un pitido y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos (imagen 1). A continuación, vaya a selección de USUARIO, pulse UP o DOWN para seleccionar U1~U4 y confirme con la tecla ENTER. Después, entre en el modo de configuración del entrenamiento. Independientemente del punto en que se pare el motor, volverá a la posición LEVEL=1.

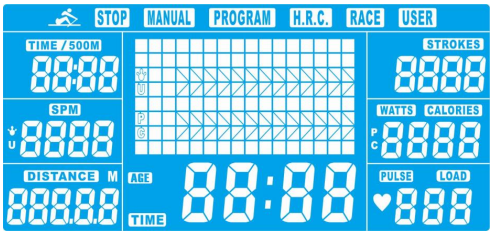


Imagen 1

2. MODO DORMIR

Si no hay entrada de señal (entrada de tecla, sensor o pulso) en la consola durante 4 minutos, la pantalla LCD se apagará. El motor volverá a la escala 0. El sistema dejará de funcionar, se guardarán todos los valores calculados y el siguiente entrenamiento continuará los datos.

3. Selección de la función

En modo de configuración del entrenamiento, MANUAL parpadea en matriz de puntos en 1 Hz. Pulse la tecla UP o DOWN para seleccionar:
Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User, y confirme pulsando ENTER.

4. Modo Manual

4.1 Pulsando la tecla START/STOP en el menú principal puede empezar a remar directamente en modo manual.
4.2 Pulse UP o DOWN para seleccionar el modo manual y pulse ENTER para confirmar.
4.3 Pulse UP o DOWN para establecer el valor objetivo de TIME/DISTANCE, CALORIES, PULSE, y pulse ENTER para confirmar. (Imagen 2) (TIME y DISTANCE no pueden ajustarse al mismo tiempo).
4.4 Pulse la tecla START/STOP para empezar a remar (Imagen 3). El valor establecido empieza a contar hacia atrás a partir del valor objetivo. Pulse UP o DOWN para ajustar el valor de resistencia en 1~16.
4.5 Cuando el valor establecido de cualquier entrenamiento llega a 0, la computadora se detendrá. La función parpadea en 1 Hz y se activará una alarma por pitidos durante 8 segundos. Después, la pantalla mostrará el valor promedio. (Pulse cualquier tecla para detener la alarma).
El TIEMPO recuperará el valor establecido anterior.
4.6 Pulse RESET para regresar al menú principal.

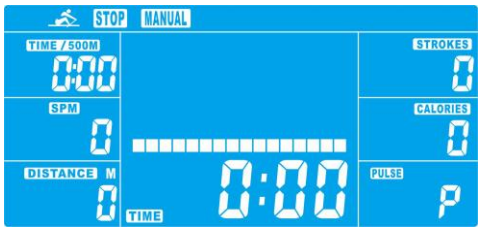


Imagen 2

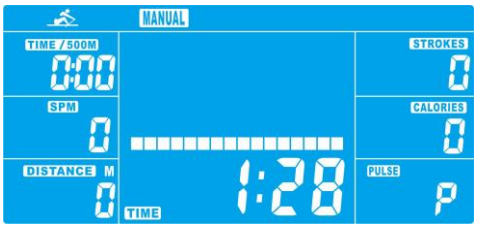


Imagen 3

5. <u>Modo Programa</u>

5.1 Pulse UP o DOWN para seleccionar el modo programa y pulse ENTER para confirmar.

5.2 Pulse UP o DOWN para seleccionar el perfil (P1~P12, Imagen 4) y pulse ENTER para confirmar.

5.3 Pulse UP o DOWN para establecer el TIEMPO (Imagen 5) y pulse ENTER para confirmar.

5.4 Pulse la tecla START/STOP para empezar a remar. Pulse UP o DOWN para ajustar el valor de resistencia en 1~16.

5.5 Cuando el TIEMPO llega a cero, la computadora se detendrá y sonará una alarma por pitidos durante 8 segundos. Después, la pantalla mostrará el valor promedio. (Pulse cualquier tecla para detener la alarma). El TIEMPO recuperará el valor establecido anterior.

5.6 Pulse RESET para regresar al menú principal.

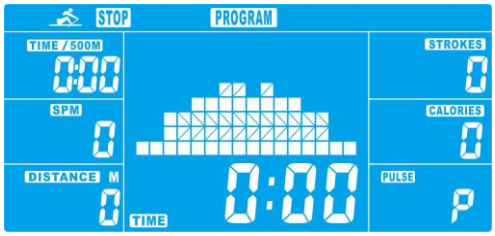


Imagen 4

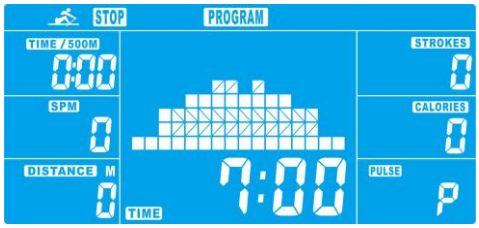


Imagen 5

6. <u>H.R.C. Mode</u>

6.1 Pulse UP o DOWN para seleccionar el modo H.R.C. y pulse ENTER para confirmar.

6.2 Pulse UP o DOWN para establecer la EDAD (predefinido = 25, Imagen 6), y pulse ENTER para confirmar.

6.3 Pulse UP o DOWN para seleccionar 55 %, 75 %, 90 % y objetivo (Imagen 7).
Cuando seleccione la F.C. objetivo, el valor predefinido del 55 % (por defecto: 107 bmp), 75 % (por defecto:146 bpm), 90 % (por defecto:175 bpm), TAG (por defecto:100 bpm) se visualizará en la ventana PULSE.
Cuando seleccione TAG, el PULSE 100 predefinido parpadea (Imagen 8); pulse UP o DOWN para seleccionar PULSE entre 0-30~230.

6.4 Pulse UP o DOWN para configurar el TIEMPO (Imagen 9).

6.5 Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Si no hay ninguna entrada de pulso tras comenzar el ejercicio, la pantalla LCD hará un recordatorio mostrando el icono ♥; con entrada de pulso, el TIEMPO empezará a contar hacia atrás. Cuando el TIEMPO cuenta hacia atrás hasta 0:00, el sistema se detendrá y sonará una alarma por pitidos durante 8 segundos. Después, la pantalla mostrará el valor promedio. (Pulse cualquier tecla para detener la alarma). El TIEMPO recuperará el valor establecido anterior.

6.6. Cuando el PULSO real del usuario no llega al valor establecido, el sistema aumentará 1 nivel cada 30 s hasta LEVEL=16; cuando el PULSO real del usuario sobrepasa el valor establecido, el sistema reducirá 1 nivel cada 15 s hasta LEVEL=1 y una alarma pitará 2 veces cada segundo. Si el PULSO del usuario sigue siendo superior al valor establecido cuando LEVEL=1 durante 30 s, la computadora se detendrá automáticamente por la seguridad del usuario. Si no entra señal de pulso en la computadora, el sistema reducirá 1 nivel inmediatamente y, a continuación, reducirá un nivel cada 15 s con pitidos hasta LEVEL=1. Si no hay entrada de pulso durante 30 s, la computadora se detendrá.

6.7 Pulse RESET para regresar al menú principal.

Imagen 6

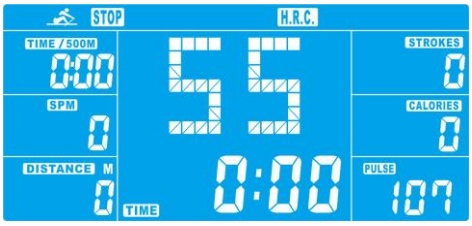


Imagen 7

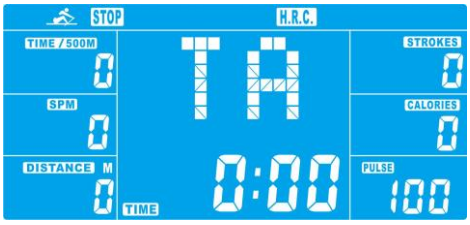


Imagen 8

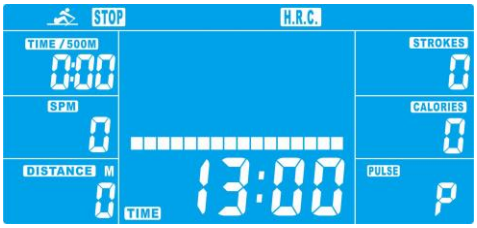


Imagen 9

7. **<u>Modo Race (carrera)</u>**

7.1 Pulse UP o DOWN para seleccionar el modo carrera (Imagen 10) y pulse ENTER para confirmar.

7.2 Pulse UP o DOWN para establecer SPM (predefinido=10) y la DISTANCIA (predefinida=500) (Imagen 11). Pulse ENTER para confirmar.

(Niveles totales=15, L1=1:00 TIME/500 M, L15=8:00 TIME/500 M, aumento por defecto: 0:30 TIME/500 M).

7.3 Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. La pantalla LCD mostrará el estado de entrenamiento USER & PC (usuario y computadora) (Imagen 12). La distancia de entrenamiento se verá en la columna PC, mientras que la distancia de entrenamiento del usuario se verá en la columna USER (Imagen 13).

7.4 Cuando cualquiera de las funciones alcanza el valor objetivo, el sistema se detendrá. PC o USER mostrarán los datos finales (Imagen 14). El sistema emitirá una alarma por pitidos. Pulse cualquier tecla para detener la alarma.

7.5 Pulse RESET para regresar al menú principal.

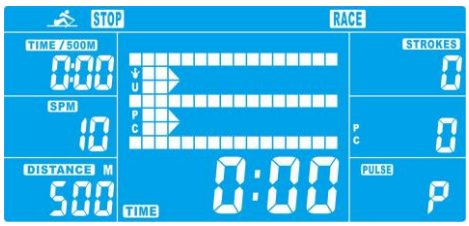


Imagen 10

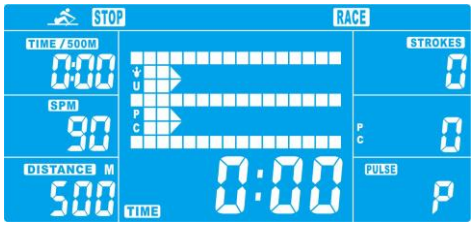


Imagen 11

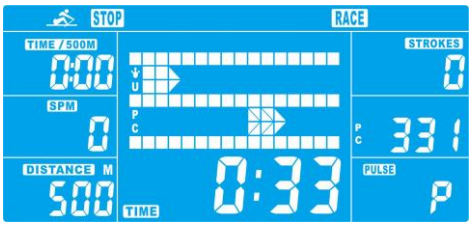


Imagen 12

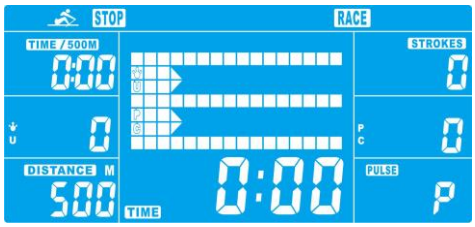


Imagen 13

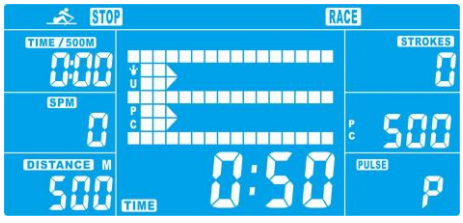


Imagen 14

8.Modo USER (usuario)

8.1 Pulse UP o DOWN para seleccionar el modo USER y pulse ENTER para confirmar.

8.2 Pulse UP o DOWN para establecer el nivel de resistencia de cada columna (Imagen 15). Pulse ENTER para pasar al siguiente. Mantenga pulsando MODE durante 2 s para finalizar o salir del ajuste.

8.3 Pulse UP o DOWN para establecer el TIEMPO (Imagen 16) y pulse ENTER para confirmar.

8.4 Pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Pulse UP o DOWN para ajustar el valor de resistencia.

8.5 Cuando el valor de entrenamiento establecido llega a cero, la computadora se detendrá y sonará una alarma por pitidos durante 8 segundos. Pulse cualquier tecla para detener la alarma.

8.6 Pulse la tecla START/STOP para detener el entrenamiento.

8.7 Pulse RESET para regresar al menú principal.

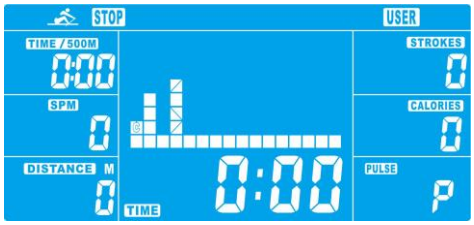


Imagen 15

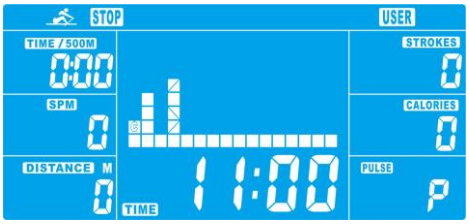


Imagen 16

9. Modo Recovery (recuperación)

9.1 En modo recuperación, el usuario debe llevar puesta la banda del pecho. Cuando el valor del pulso aparezca en la computadora, pulse la tecla RECOVERY para iniciar la medición.

9.2 Después, todas las funciones se detendrán excepto las ventanas de TIME y PULSE (Imagen 17). TIME muestra "0:60" (segundos) y empieza a contar hacia atrás hasta 0:00.

9.3 La computadora mostrará el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca una vez que TIME haya contado hasta 0:00 con FX (X=1~6) (Imagen 18), tal y como se muestra en el cuadro inferior.

9.4 Pulse RECOVERY de nuevo para regresar al menú principal.

Imagen 17

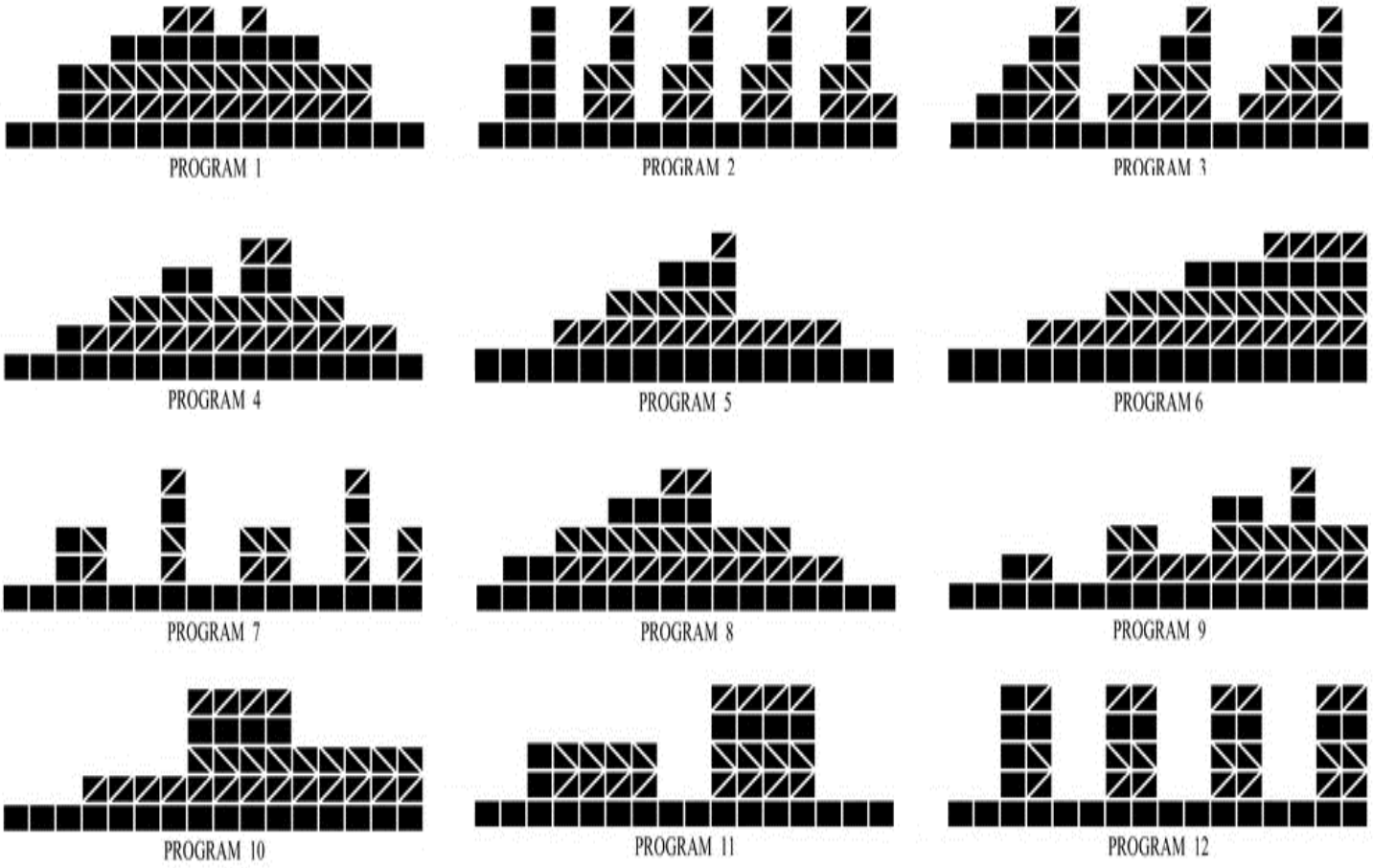
Imagen 18

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Nota:

1. Si la pantalla muestra E-2, por favor compruebe que los cables estén bien conectados, o si están dañados.
2. Pasados 4 minutos sin remar y sin entrada de pulso, la consola entrará en modo de ahorro de energía.

Perfil de programa: P01~P12



Garlando

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