

**TCORX**  
PROFESSIONAL LINE

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**RWX AIR  
CROSS**



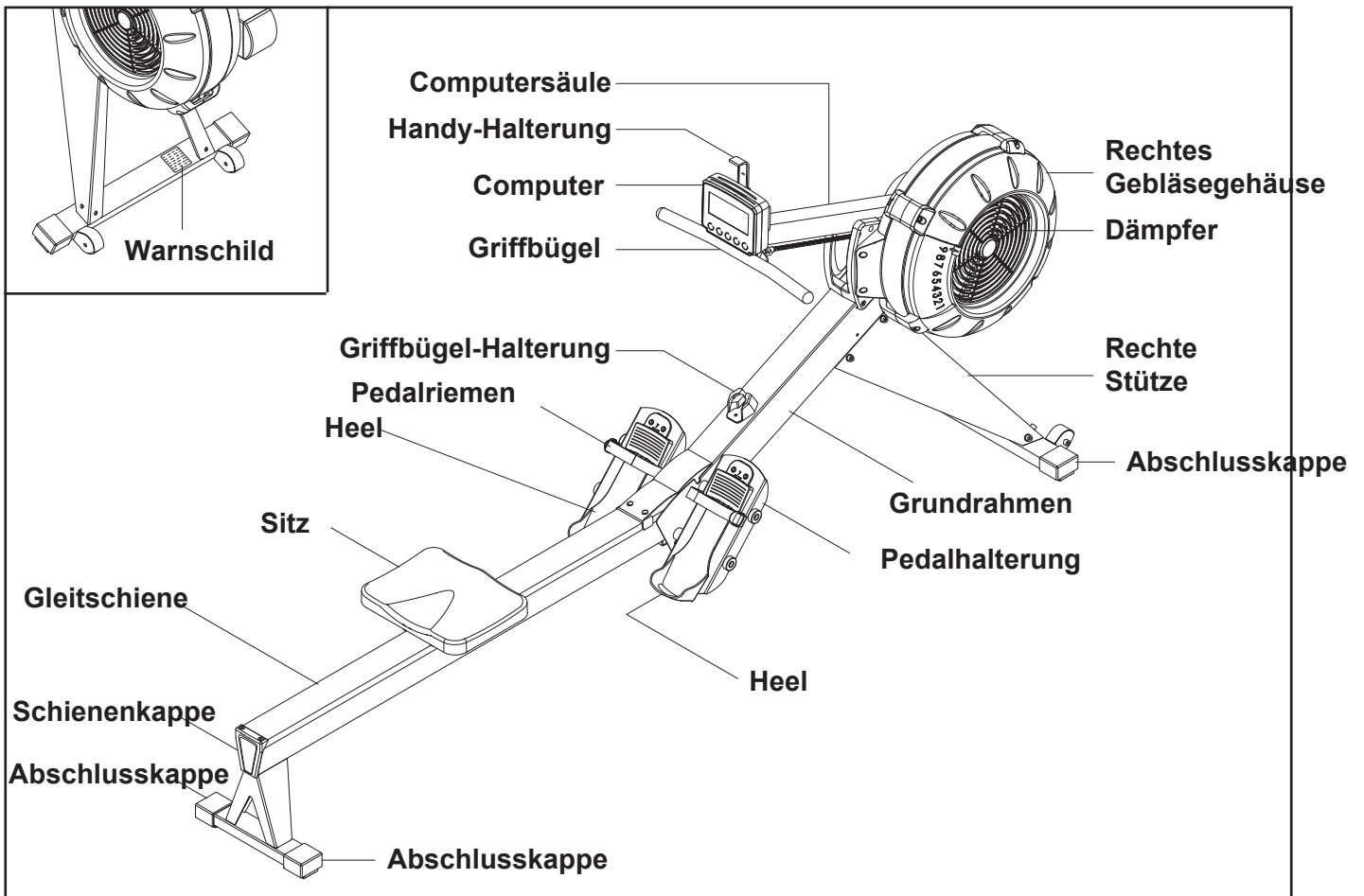
Cod : GRLDTCORXRWXAIR

Rev : 00

Ed : 10/18



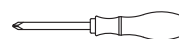
## BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN



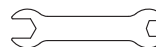
FOLGENDE MONTAGEWERKZEUGE SIND IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN:



Inbusschlüssel (6 mm)



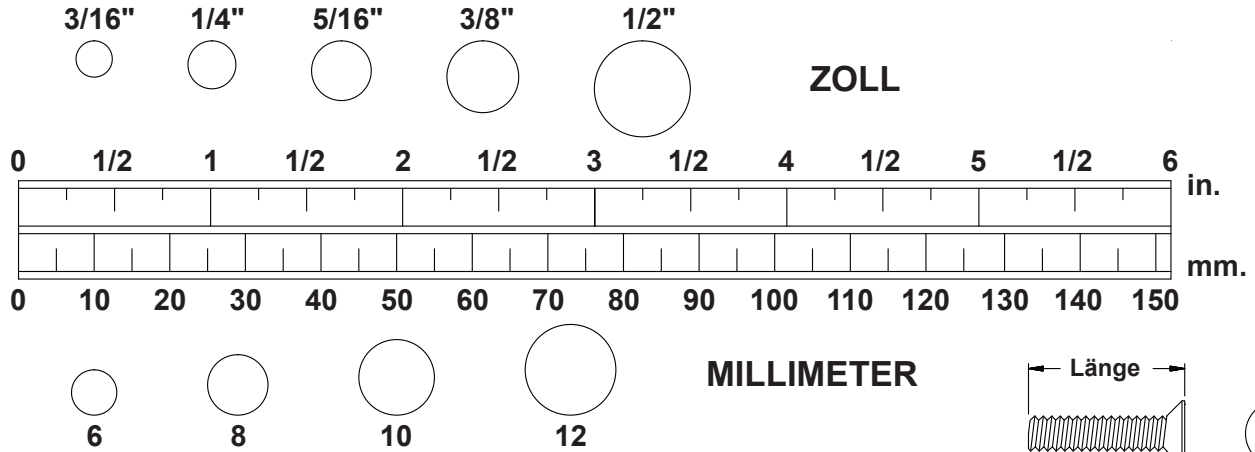
Schraubendreher



Schraubenschlüssel

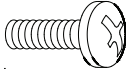
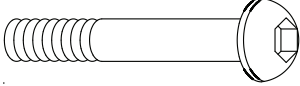
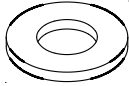
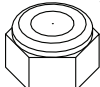
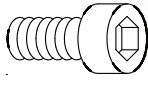

## MITGELIEFERTE SCHRAUBEN ETC.

Dieses Blatt soll Ihnen bei der Identifizierung der Befestigungselemente helfen, die für die Montage verwendet werden. Legen Sie die Unterlegscheiben oder die Enden der Bolzen oder Schrauben auf die Kreise, um den Durchmesser zu überprüfen. Mithilfe der Messleiste können Sie die Länge der Bolzen und Schrauben messen.



**HINWEIS:** Die Länge der Bolzen und Schrauben wird mit Ausnahme der Flachkopfschrauben von der Unterkante des Schraubenkopfes bis zum Ende der Schraube bzw. des Bolzens gemessen. Flachkopfschrauben und -bolzen werden ab der Oberkante des Kopfes gemessen

Nachdem das Gerät ausgepackt wurde, den Beutel mit den Schrauben etc. öffnen und überprüfen, ob alle Befestigungselemente vorhanden sind. Einige der Befestigungselemente

	Teilnr. und Beschreibung	Menge
	72 Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	2
	78 Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 75mm)	1
	79 Washer (M8)	9
	80 Nylock Nut (M8 x 1.25)	1
	81 Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 12mm)	8
	84 Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 150mm)	4

## MONTAGEANLEITUNG

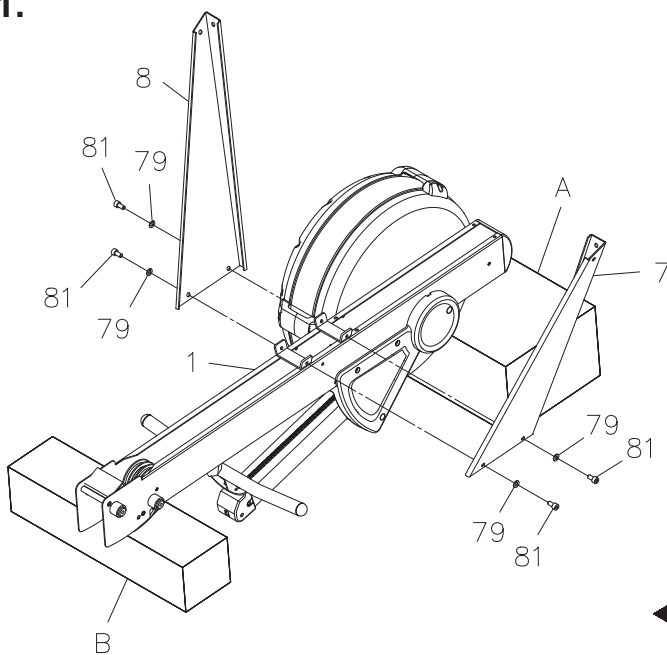
### SCHRITT 1

Siehe Abbildung 1. Den Hauptteil des Rudergeräts **RWXAIRCROSS** umdrehen und auf das Verpackungsmaterial aus Polystyrol (A) und (B) legen, um zu verhindern, dass der Kettenschutz bricht. Die **LINKE** und **RECHTE STÜTZE (7, 8)** mit **INBUSSCHRAUBEN (M8 X 1,25 X 12 mm) (81)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M8) (79)** am **GRUNDRAHMEN (1)** montieren. Die Schrauben nicht vor Schritt 2 anziehen.

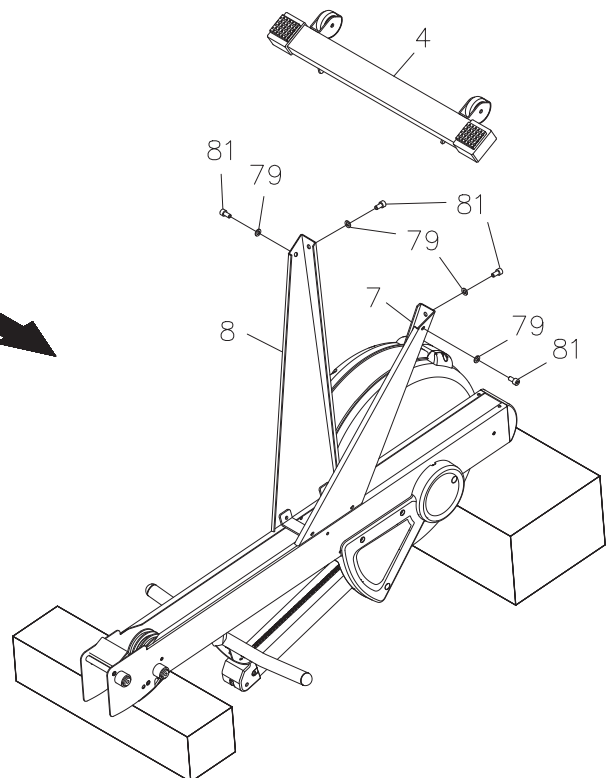
### SCHRITT 2

Siehe Abbildung 2. Den **VORDEREN STANDFUSS (4)** mit **INBUSSCHRAUBEN (M8 X 1,25 X 12 mm) (81)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M8) (79)** an der **LINKEN** und **RECHTEN STÜTZE (7, 8)** montieren. Dann alle Schrauben anziehen. Die Einheit wieder umdrehen.

1.



2.



# MONTAGEANLEITUNG

## MONTAGEANLEITUNG

### SCHRITT 3

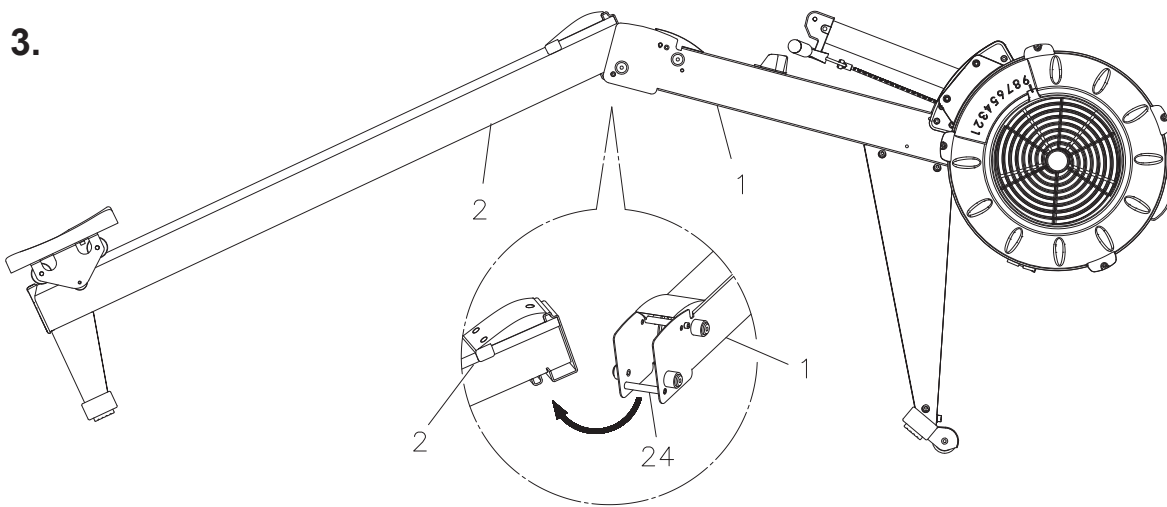
Siehe Abbildung 3. Den **GRUNDRAHMEN (1)** und die **GLEITSCHIENE (2)** anheben, um die **GLEITSCHIENE (2)** in den **GRUNDRAHMEN (1)** einsetzen zu können. Dabei muss der **STIFT (24)** am **GRUNDRAHMEN (1)** in dem Spalt in der **GLEITSCHIENE (2)** liegen.

Dann den **GRUNDRAHMEN (1)** und die **GLEITSCHIENE (2)** wieder absenken. Siehe Abbildung 4. Den **GRUNDRAHMEN (1)** und die **GLEITSCHIENE (2)** mit dem **SPERRSTIFT (98)** blockieren.

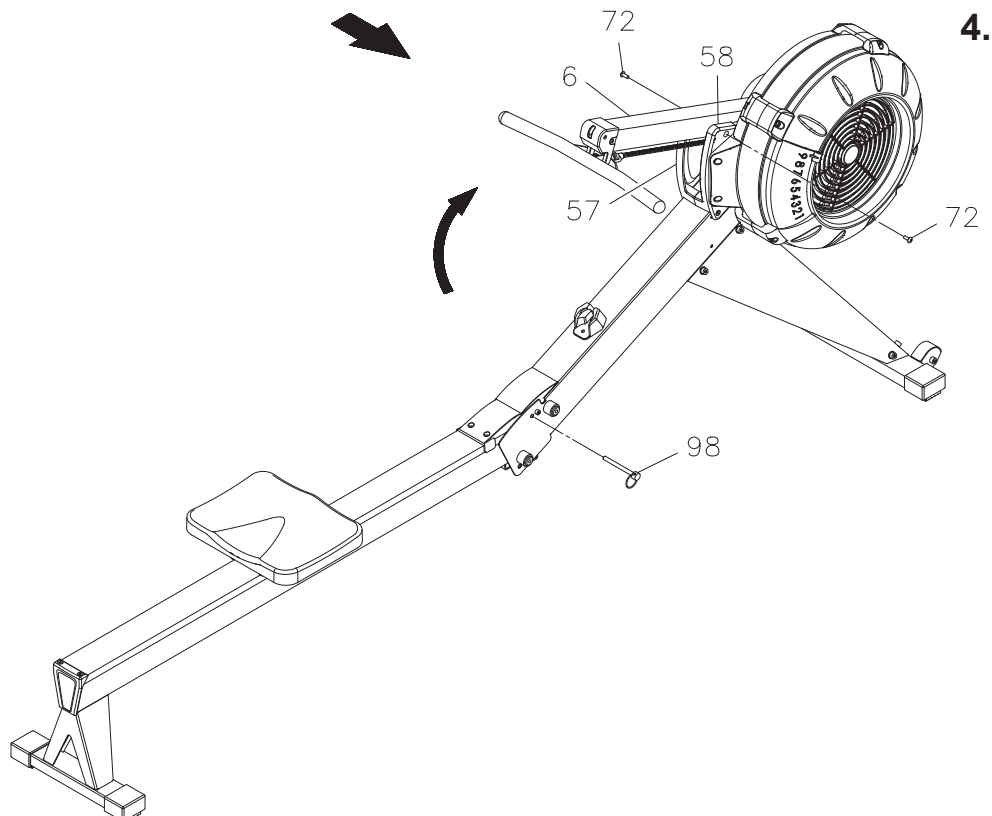
### SCHRITT 4

Siehe Abbildung 4. Die **COMPUTERSÄULE (6)** nach oben klappen und an der **LINKEN** und der **RECHTEN ABDECKUNG (57, 58)** mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M6 x 1 x 10 mm) (72)** verschrauben.

3.



4.

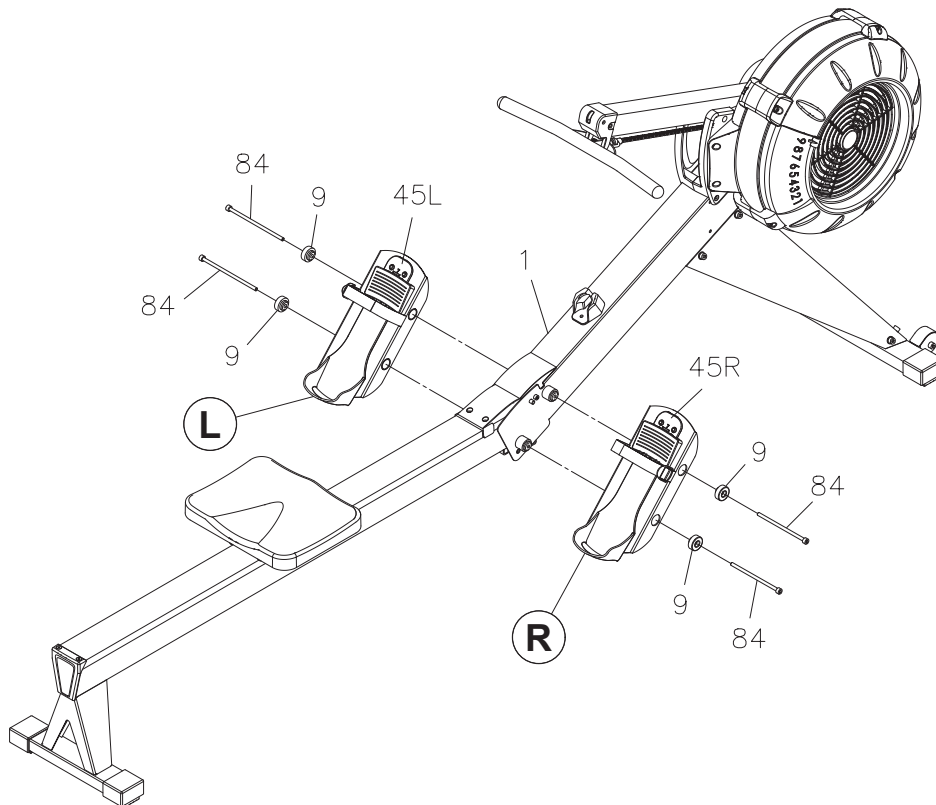


## MONTAGEANLEITUNG

### SCHRITT 5

An der linken **FERSENKAPPE (45L)** ist ein Aufkleber mit einem „L“ angebracht, an der rechten **FERSENKAPPE (45R)** ein Aufkleber mit einem „R“.

Die rechte **FERSENKAPPE (45R)** mit **INBUSSCHRAUBEN (M8 x 1,25 x 150 mm) (84)** und **SICHERUNGSKAPPEN (9)** an der rechten Seiten des **GRUNDRAHMENS (1)** montieren. Auf der anderen Seite den Montageschritt wiederholen.



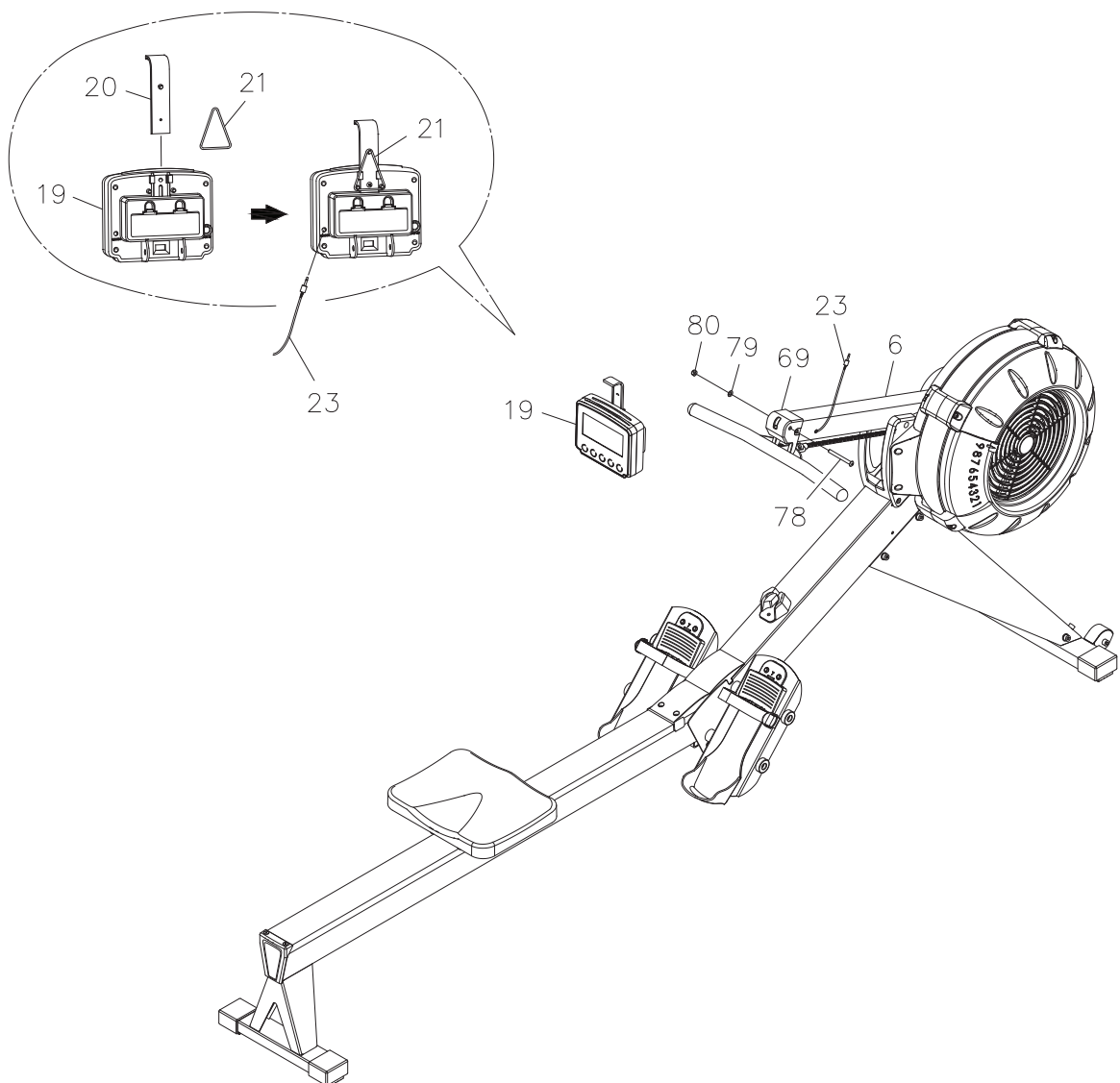
## MONTAGEANLEITUNG

### MSCHRITT 6

Siehe Detailzeichnung. Die **HANDY-HALTERUNG (20)** in den Schlitz am **COMPUTER (19)** einsetzen. Das **GUMMIBAND (21)** wie dargestellt an der **HANDY-HALTERUNG (20)** und dem **COMPUTER (19)** befestigen.

### SCHRITT 7

Zwei Batterien der Größe C (nicht im Lieferumfang enthalten) in den **COMPUTER (19)** einlegen. Für weitere Einzelheiten zum Einlegen der Batterien siehe Seite 18. Den **COMPUTER (19)** mit einer **RUNDKOPFSCHRAUBE (M8 x 1,25 x 75 mm) (78)**, einer **UNTERLEGSSCHEIBE (M8) (79)** und einer **NYLOCK-MUTTER (M8 x 1,25) (80)** an der **COMPUTERSÄULE (6)** befestigen. Das **SENSORKABEL (23)** an der Rückseite des **COMPUTERS (19)** anschließen.



## BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER

Ihr Rudergerät RWX AIR CROSS erzeugt den Widerstand mithilfe eines Luftgebläsesystems. Wir empfehlen Ihnen, mit diesem Trainingscomputer das Training jedes Mal anders zu gestalten und Ihren Trainingsfortschritt zu notieren. Wenn er auf diese Weise eingesetzt wird, kann der Computer ein wichtiger Motivationsfaktor werden, der Sie Ihrem Ziel näher bringt.



**EINSCHALTEN:** Zum Einschalten entweder den Griffbügel bewegen oder eine der Tasten am Computer drücken.

**AUSSCHALTEN:** Im LEERLAUF schaltet sich das Gerät automatisch nach 20 Sekunden ohne jegliche Aktivität aus.

Während des Betriebs, außer wenn ein Intervall-Programm verwendet wird, schaltet sich das Gerät nach 30 Sekunden ohne jegliche Aktivität automatisch aus. Wenn ein Intervall-Programm verwendet wird, schaltet es sich nach zwei Minuten ohne jegliche Aktivität automatisch aus.

### FUNKTIONSTASTEN:

**SELECT (AUSWÄHLEN):** Im LEERLAUF die Taste „**SELECT (AUSWÄHLEN)**“ drücken und wieder loslassen, um die verschiedenen Programmoptionen anzuzeigen. Bei dem gewünschten Programm anhalten. Sie können die STRECKE, ZEIT UND KALORIEN voreinstellen, das SPIEL spielen oder ein Intervall-Programm mit 20/10, 10/20 oder 10/10 auswählen.

**▲ (HOCH):** Durch Drücken dieser Taste wird der voreingestellte Wert erhöht. Wenn die Taste ununterbrochen gedrückt wird, verändert sich der Wert schnellen, um bei einem Wert anzuhalten, die Taste loslassen.

**▼ (RUNTER):** Durch Drücken dieser Taste wird der voreingestellte Wert gesenkt. Wenn die Taste ununterbrochen gedrückt wird, verändert sich der Wert schnellen, um bei einem Wert anzuhalten, die Taste loslassen.

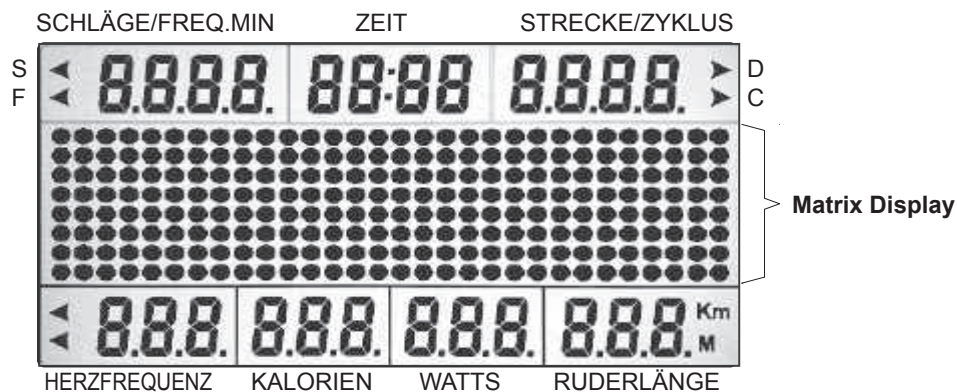
**BACK (ZURÜCK):** Bei der Programmauswahl diese Taste drücken, um zum vorherigen Programm zurückzukehren. Wenn Sie ein Trainingsprogramm abgeschlossen haben, diese Taste drücken, um in den LEERLAUF umzuschalten.

**ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP):** Bei der Auswahl des Programms und der Voreinstellung der Zielwerte diese Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen. Um alle Funktionen auf null zurückzusetzen und den Computer neu zu starten, diese Taste drei Sekunden lang gedrückt halten.

Wenn sich während des Trainings die Hintergrundbeleuchtung ausgeschaltet hat, wird sie durch das erste Drücken dieser Taste wieder eingeschaltet. Wenn die Taste, während die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet ist, nochmals gedrückt wird, werden die Zähler aller Parameter angehalten. Wird die Taste nun ein drittes Mal gedrückt, wird das Training wieder aufgenommen und die Zähler fahren mit der Zählung fort.



## BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER



## BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DAS LCD-DISPLAY

Displays flashing

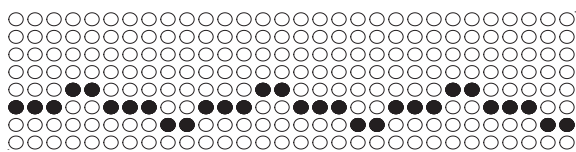
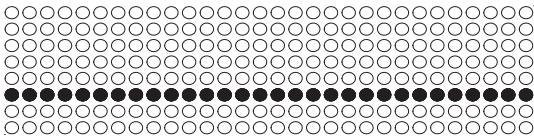
- DISTANCE/CYCLE (STRECKE/ZYKLUS)** Wenn im Anzeigefeld „500“ blinkt, kann die Strecke für das DISTANCE (STRECKEN)-Programm mit voreingestellt werden (500 - 9999 m). Die Zählung erfolgt dann rückwärts, bis der Wert null erreicht ist. Zeigt die Strecken an, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben (1 - 9999 m). Wenn ein Intervall-Programm, 20/10, 10/20 oder 10/10 ausgewählt wird, blinkt die Anzeige „8“, und Sie können vorgeben, wie viele Einheiten Sie trainieren möchten (von 1 bis 99). Die Zählung erfolgt dann rückwärts, bis der Wert null erreicht ist. **HINWEIS:** Die Anzeige zeigt alle fünf Sekunden abwechselnd die STRECKE und das INTERVALL an.
- TIME (ZEIT):** Wenn im Anzeigefeld „00:00“ blinkt, kann die Zeit für das TIME (ZEIT)-Programm voreingestellt werden (1:00 bis 99:00 min). Die Zählung erfolgt dann rückwärts, bis der Wert null erreicht ist. Während des Trainings wird die Zeit angezeigt (von 1 bis 99:59 min).
- STROKE/FREQ.MIN (SCHLÄGE/FREQ. MIN):** Zeigt die Anzahl der getätigten Ruderschläge an (0 - 9999 Schläge). Zeigt die aktuell getätigten Ruderschläge pro Minute an (0 - 9999 Schläge pro Minute). **HINWEIS:** Die Anzeige zeigt alle fünf Sekunden abwechselnd die GESAMTANZAHL DER SCHLÄGE und die SCHLÄGE PRO MIN an.
- METERS PER STROKE (METER PRO SCHLAG):** Zeigt die pro Schlag zurückgelegte Strecke an (0 - 999 m).
- WATTS (WATT):** Zeigt die Leistung an (0 - 999 W).
- CALORIES (KALORIEN):** Wenn im Matrix-Display „100“ blinkt, kann die gewünschte Anzahl der Kalorien für das KALORIEN-Programm voreingestellt werden (10 - 2999 kcal). Zeigt die verbrannten Kalorien an (0 - 999 kcal). **HINWEIS:** Die Kalorienangabe ist ein Richtwert für einen Standardbenutzer. Sie darf nur zum Vergleich von mehreren Trainingseinheiten mit diesem Gerät verwendet werden.
- HEART RATE (HERZFREQUENZ)** Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute an (40 - 220).  
: Um diese Funktion nutzen zu können, müssen Sie den **HERZFREQUENZSENDER** (Brustgurt) tragen, damit der im Computer eingebaute Empfänger die vom **BRUSTGURT** gesendete Herzfrequenz anzeigen kann. Wenn der **BRUSTGURT** nicht richtig angelegt ist, ist das Anzeigefeld leer. **HINWEIS:** Der **BRUSTGURT** ist kein Medizingerät. Die Anzeige kann evtl. aufgrund des schwankenden Abstandes während eines Schlages instabil sein. Die Herzfrequenzmessung ist ein wertvoller Parameter, um das Training zu optimieren, sollte jedoch nur als Bezugswert verstanden werden.

# BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER

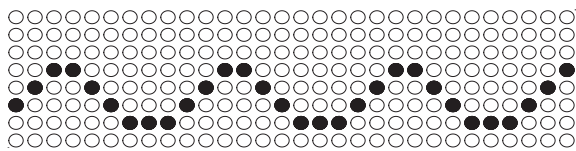
## BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

In diesem Computer sind verschiedene Programme gespeichert: Normales Programm, Strecken-Programm, Zeit-Programm, Kalorien-Programm, Spiel, 20/10 Intervall-Programm, 10/20 Intervall-Programm und 10/10 benutzerdefiniertes Intervall-Programm. Die einzelnen Programme sind nachfolgend erklärt.

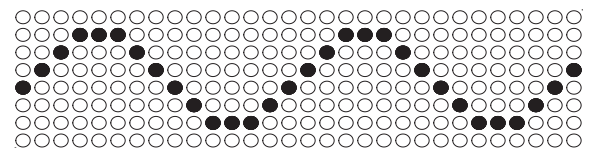
### 1. NORMALES PROGRAMM:



Die kleinen Wellen stehen für eine geringe Rudergeschwindigkeit.



Die mittelgroßen Wellen zeigen eine mittlere Rudergeschwindigkeit an.



Die hohen Wellen stehen für eine hohe Rudergeschwindigkeit.

Wenn Sie den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich heranziehen, schaltet sich der Computer ein und Sie können direkt mit diesem Programm trainieren. Für alle Parameter wird jeweils die Summe angezeigt und auf dem Matrix-Display werden abhängig von Ihrer Rudergeschwindigkeit die Wellenprofile angezeigt. Siehe unten.

**HINWEIS:** Hierbei handelt es sich um das einzige Programm, das Sie mit dem eingebauten Generator verwenden können, wenn die Batterien leer oder nicht eingelegt sind.

Um in den LEERLAUF-Modus zu gelangen die voreingestellten Programm aufrufen zu können, die **BACK (ZURÜCK)**-Taste drücken. Oder die **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)**-Taste für drei Sekunden gedrückt halten, um den Computer neu zu starten. Der Computer ruft die verschiedenen Programme auf und Sie können dann für das gewählte Programm den Zielwert eingeben. Mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste das Programm für die **STRECKE**, die **ZEIT** oder die **KALORIEN** auswählen. Sie können für jedes ausgewählte Programm nur einen Parameter eingeben. Mit den „**▲/▼**“-Tasten den Wert eingeben und die Taste **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)** zum Bestätigen drücken. Nachdem die gewünschte Einstellung gewählt wurde, den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich ziehen und mit dem Training beginnen.

**Strecke (500 bis 9999 m) → Zeit (1:00 bis 99:00) → Kalorien (10 bis 2999 kcal)**  
→ **Spiel** → **20/10 Intervall-Programm** → **10/20 Intervall Programm** → **10/10 Benutzerdefiniertes Intervall-Programm**

**2. STRECKEN-PROGRAMM** Während des Trainings wird die **STRECKE (DISTANCE)** vom voreingestellten Wert bis auf null gezählt, alle anderen Parameter werden nach oben gezählt. Auf dem Matrix-Display wird die Zeit angezeigt, die bei der aktuellen Rudergeschwindigkeit zum Zurücklegen von 500 m erforderlich ist. Wenn Sie am Ende des **STRECKEN-PROGRAMMS** angekommen sind, wird auf dem Display „**WINNER (GEWINNER)**“ angezeigt und es ertönt ein Alarmton. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.

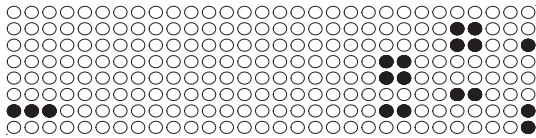
**3. ZEIT-PROGRAMM:** Während des Trainings wird die **ZEIT (TIME)** vom voreingestellten Wert bis auf null gezählt, alle anderen Parameter werden nach oben gezählt. Auf dem Matrix-Display werden abhängig von Ihrer Rudergeschwindigkeit die Wellenprofile angezeigt. Siehe oben. Wenn Sie am Ende des **ZEIT-PROGRAMMS** angekommen sind, weist der Computer Sie mit einem Alarmton darauf hin. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.

**4. KALORIEN-PROGRAMM:** Mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste das Programm auswählen. Wenn im Matrix-Display „**100**“ blinkt, kann die gewünschte Anzahl der Kalorien von 10 bis 2999 kcal eingestellt werden. Mit den „**▲/▼**“-Tasten den Wert eingeben und die Taste **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)** zum Bestätigen drücken. Ziehen Sie nun den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich heran, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings werden auf dem Matrix-Display die eingestellten Kalorien bis null rückwärts gezählt. Für alle anderen Parameter, einschließlich der Kalorien in der unteren Anzeige, wird jeweils die Summe angezeigt. Wenn Sie am Ende des **KALORIEN-PROGRAMMS** angekommen sind, wird auf dem Display „**END (ENDE)**“ angezeigt und es ertönt ein Alarmton. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.

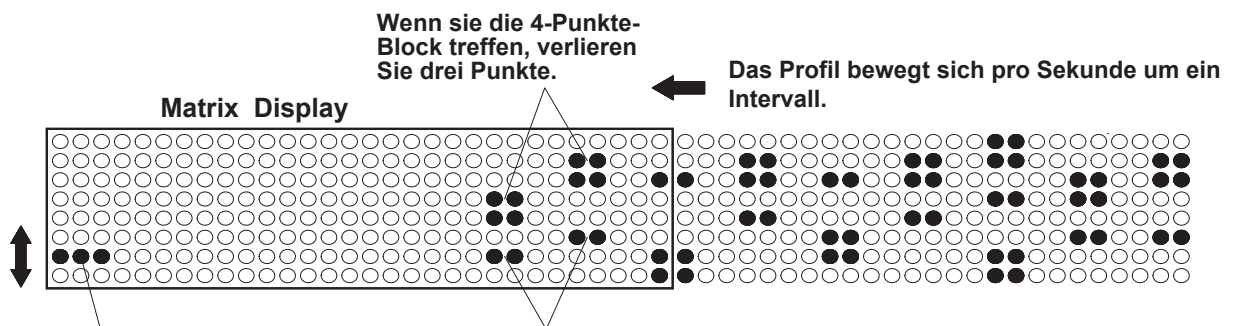
## BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER

**HINWEIS:** Wenn Sie mit den folgenden Programmen trainieren möchten, können Sie die Parameter nicht selbst einstellen. Die einzelnen Programme sind nachfolgend erklärt.

### 5. SPIEL-PROGRAMM:



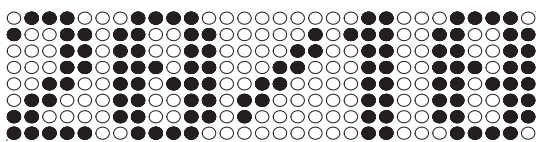
Wir haben dieses Programm „Spielstand“ genannt. Bitte wählen Sie es mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste aus. Die voreingestellte Dauer dieses Spiels beträgt 5 Minuten und kann nicht geändert werden. Ziehen Sie den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich heran, um sofort mit dem Programm zu beginnen. Wenn Sie am Ende des Programms angekommen sind, wird auf dem Display Ihr Punktestand angezeigt und es ertönt ein Alarmton. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.



**IHRE POSITION**  
Ist von der Rudergeschwindigkeit anhängig und bewegt sich nach unten und oben. Wenn Sie schnell rudern, steigt sie, wenn sie langsam rudern sinkt sie.

Wenn die den 2-Punkte-Block treffen, gewinnen Sie zwei Punkte.

### 6. 20/10 INTERVALL-PROGRAMM:

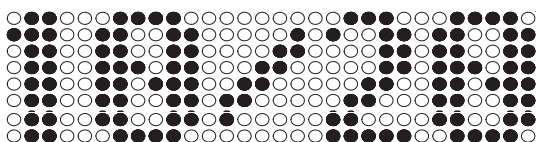


Mit diesem Programm rudert der Benutzer 20 Sekunden und ruht sich dann 10 Sekunden lang aus, wobei sich dieser Zyklus kontinuierlich wiederholt.

Mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste das Programm auswählen. Auf dem Display blinkt nun eine „8“ und es kann eingegeben werden, wie viele Zyklen trainiert werden sollen (1 - 99). Mit den „▲/▼“-Tasten den Wert eingeben und die Taste **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)** zum Bestätigen drücken.

Ziehen Sie nun den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich heran, um mit dem Training zu beginnen. Die Anzeige für das Intervall zählt rückwärts bis null. Für alle anderen Parameter wird jeweils die Summe angezeigt. Wenn Sie am Ende des Programms angekommen sind, weist der Computer Sie mit einem Alarmton darauf hin. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.

### 7. 10/20 INTERVALL-PROGRAMM:

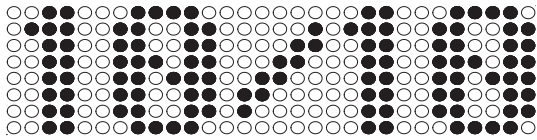


Mit diesem Programm rudert der Benutzer 10 Sekunden und ruht sich dann 20 Sekunden lang aus, wobei sich dieser Zyklus kontinuierlich wiederholt. Mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste das Programm auswählen. Auf dem Display blinkt nun eine „8“ und es kann eingegeben werden, wie viele Zyklen trainiert werden sollen (1 -99). Mit den „▲/▼“-Tasten den Wert eingeben und die Taste **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)** zum Bestätigen drücken.

Ziehen Sie nun den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich heran, um mit dem Training zu beginnen. Die Anzeige für das Intervall zählt rückwärts bis null. Für alle anderen Parameter wird jeweils die Summe angezeigt. Wenn Sie am Ende des Programms angekommen sind, weist der Computer Sie mit einem Alarmton darauf hin. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.

## BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER

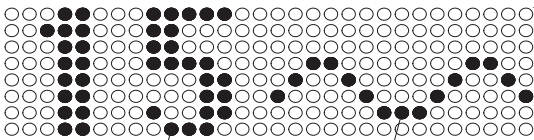
### 8. 10/10 BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL-PROGRAMM:



Für dieses Programm kann der Benutzer per Hand die Dauer der Trainingseinheiten und der Erholungspause einstellen (10 - 99 Sekunden). Der Benutzer trainiert dann immer abwechselnd für die eingestellte Trainingsdauer und erholt sich während der eingestellten Erholungspause. Mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste das Programm auswählen. Mit den „▲/▼“-Tasten und der Taste **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)** geben Sie dann ein,

wie viele Trainingseinheiten und Erholungspausen Sie durchführen möchten. Ziehen Sie nun den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich heran, um mit dem Training zu beginnen. Die Anzeige für das Intervall zählt rückwärts bis null. Für alle anderen Parameter wird jeweils die Summe angezeigt. Wenn Sie am Ende des Programms angekommen sind, weist der Computer Sie mit einem Alarmton darauf hin. Drücken Sie nun die **BACK (ZURÜCK)**-Taste, um in den LEERLAUF zurückzukehren.

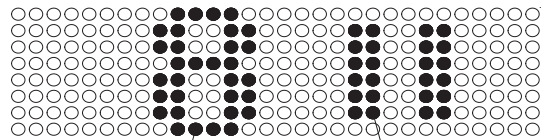
#### Matrix-Display für die Trainingszeit



Hier wird die Trainingszeit rückwärts gezählt.

Das Wellenprofil hängt von Ihrer Rudergeschwindigkeit ab.

#### Matrix-Display für die Erholungspause



Hier wird die Erholungszeit rückwärts gezählt.

Pausensymbol für die Erholungszeit.

Wenn Sie am Ende des Intervall-Programms angekommen sind und weiterrudern, wiederholt sich das Intervall-Programm unendlich.

## BEDIENUNG DES COMPUTERS

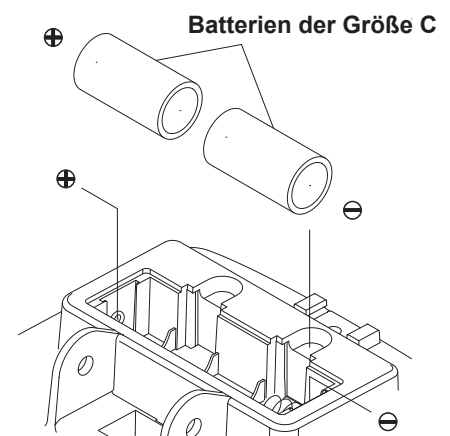
1. Die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Displays leuchtet noch 10 Sekunden nach dem letzten Tastendruck, dann schaltet sie sich aus. Um sie wieder einzuschalten, können Sie eine beliebige Taste drücken.
2. Um ein laufendes Programm zu unterbrechen, die **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)**-Taste drücken. Wenn sich während des Trainings die Hintergrundbeleuchtung ausgeschaltet hat, wird sie durch das erste Drücken dieser Taste wieder eingeschaltet. Wenn die Taste, während die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet ist, nochmals gedrückt wird, werden die Zähler aller Parameter angehalten. Wird die Taste nun ein drittes Mal gedrückt, wird das Training wieder aufgenommen und die Zähler fahren mit der Zählung fort.
3. Wenn Sie mit einem neuen Programm beginnen möchten, die **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)**-Taste drei Sekunden lang gedrückt halten, um alle Parameterwerte auf null zurückzusetzen und den Computer erneut zu starten. Mit der **SELECT (AUSWÄHLEN)**-Taste das neue Programm auswählen.
4. Die Maßeinheit für die STRECKE kann auf Meilen oder Kilometer eingestellt werden. Hierzu die Tasten ▲ und ▼ gleichzeitig drücken. Auf dem Matrix-Display wird nun „km“ oder „mile“ angezeigt. Mit den ▲ und ▼-Tasten auf „km“ oder „mile“ einstellen und mit der **ENTER/STOP (BESTÄTIGEN/STOPP)**-Taste bestätigen.

## EINLEGEN UND AUSWECHSELN DER BATTERIEN:

1. Das Batteriefach an der Rückseite des COMPUTERS öffnen (19).
2. Der COMPUTER (19) arbeitet mit zwei Batterien der Größe C (1,5 V pro Batterie). Die Batterien sind im Lieferumfang enthalten. Für das Einlegen oder Auswechseln der

### HINWEIS

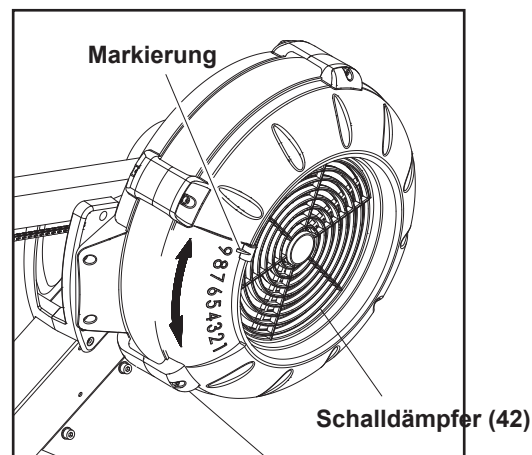
1. Keine neuen Batterien mit alten mischen.
2. Die gleiche Art von Batterien verwenden. Alkalische Batterien dürfen nicht mit einer anderen Art von Batterie gemischt werden.
3. Es nicht empfohlen, Akkus zu verwenden.
4. Bei der Entsorgung der Batterien sind die lokal geltenden gesetzlichen Vorschriften einzuhalten.
5. Die Batterien nicht verbrennen.



## BEDIENUNGSANLEITUNG

### EINSTELLUNG DER TRAININGSBELASTUNG

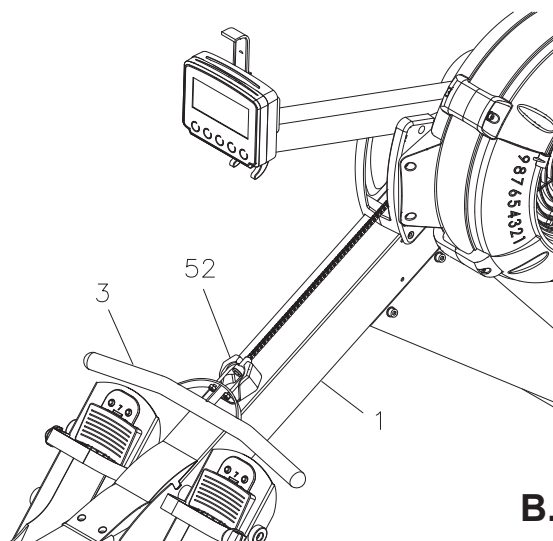
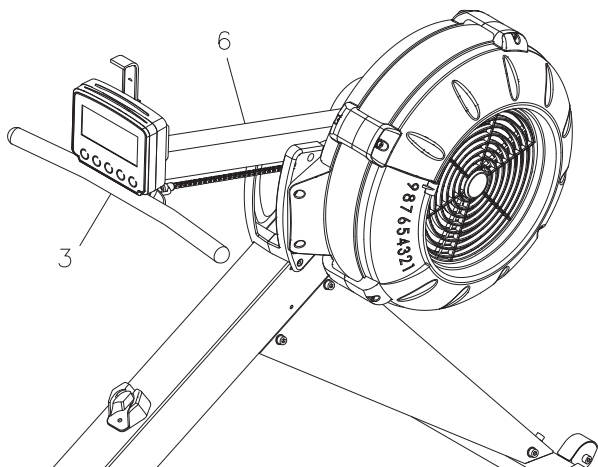
Am **RECHTEN GEBLÄSEGEHÄUSE (43)** befindet sich ein **SCHALLDÄMPFER (42)**. Die Markierung am **SCHALLDÄMPFER (42)** so einstellen, dass sie auf die Nummern am **RECHTEN GEBLÄSEGEHÄUSE (43)** zeigt, um die Trainingsbelastung einzustellen. Die kann zwischen 1 und 9 eingestellt werden. 1 entspricht dem geringsten Widerstand. 9 entspricht dem höchsten Widerstand.



### POSITION DES GRIFFBÜGELS

Der **GRIFFBÜGEL (3)** kann an dem Haken an der **COMPUTERSÄULE (6)** eingehakt werden (siehe Abbildung A). Sie können den **GRIFFBÜGEL (3)** auch an der **GRIFFBÜGEL-HALTERUNG (52)** befestigen (siehe Abbildung B).

A.

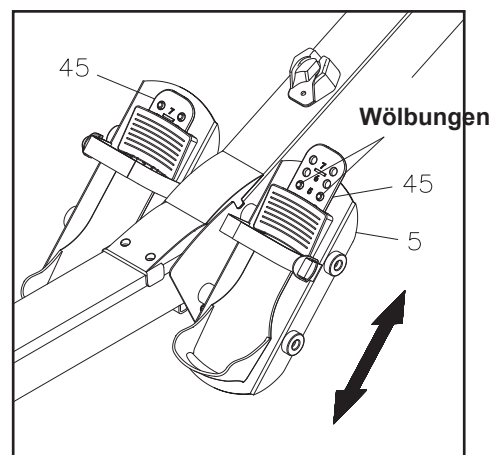


B.

### EINSTELLUNG DER FERSENKAPPE

Die Position der **FERSENKAPPE (45)** kann angepasst werden. (Siehe Abbildung.) Ziehen Sie die **FERSENKAPPE (45)** aus den beiden Wölbungen in der **PEDALHALTERUNG (5)** heraus und verschieben Sie dann die **FERSENKAPPE (45)** in die gewünschte Position. Fixieren Sie dann die **FERSENKAPPE (45)** an dieser Stelle, indem Sie die Einstellöffnungen über die beiden Wölbungen drücken.

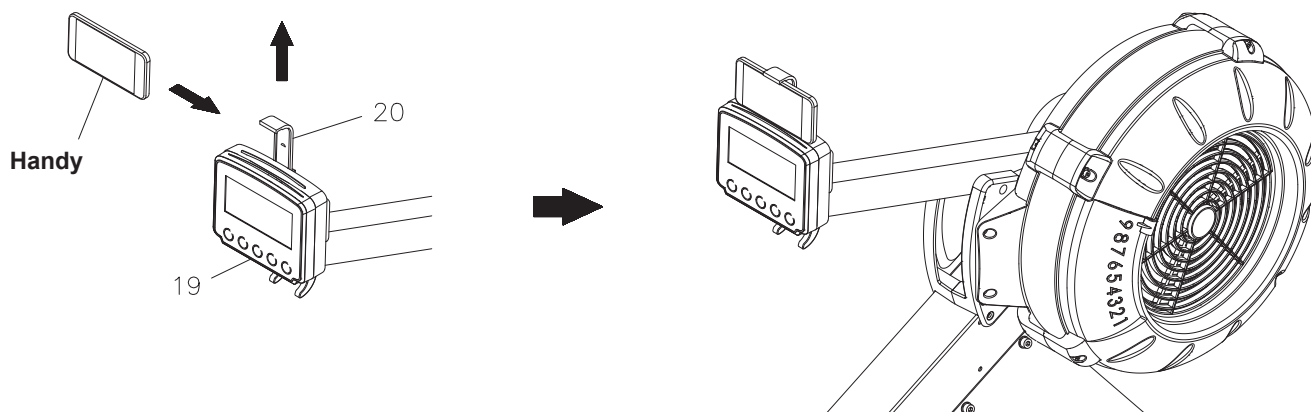
Überprüfen Sie die Nummern auf den **FERSENKAPPEN (45)**, um sicher zu stellen, dass die **FERSENKAPPEN (45)** an der gleichen Stelle sitzen.



## BEDIENUNGSANLEITUNG

### VERWENDUNG DER HANDY-HALTERUNG

Die **HANDY-HALTERUNG (20)** kann nach oben und unten verschoben werden. Schieben Sie die **HANDY-HALTERUNG (20)** nach oben und stecken Sie das Handy zwischen die **HANDY-HALTERUNG (20)** und den **COMPUTER(19)**. Schieben Sie nun die **HANDY-HALTERUNG (20)** nach unten, um das Handy einzuklemmen.



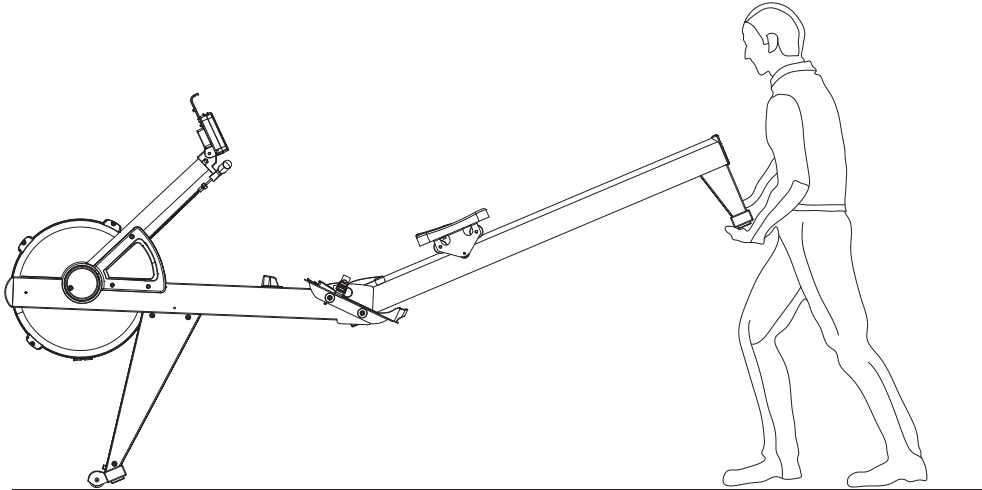
## INSTANDHALTUNG

Die sicherheitstechnischen Merkmale des Rudergerätes RWX AIR CROSS bleiben nur erhalten, wenn das Rudergerät RWX AIR CROSS regelmäßig auf Schäden und Abnutzungserscheinungen überprüft wird. Insbesondere ist auf Folgendes zu achten:

1. Ziehen Sie den **GRIFFBÜGEL (3)** zu sich hin und überprüfen Sie, ob das Magnetsystem einen gewissen Kraftaufwand erfordert und der Sitz reibungslos und stabil auf der Schiene läuft.
2. Reinigen Sie die Rollenführungen in der **GLEITSCHIENE (14)** mit einem saugfähigen Tuch.
3. Überprüfen Sie, ob alle Muttern und Schrauben vorhanden und ordnungsgemäß angezogen sind. Ersetzen Sie fehlende Muttern und Schrauben. Ziehen Sie die lockeren Muttern und Schrauben an.
4. Überprüfen Sie den Zustand der **KETTE (36)**. Wenn die **KETTE (36)** angebrochen oder gebrochen ist, muss sie ausgewechselt werden.

## Aufbewahrung

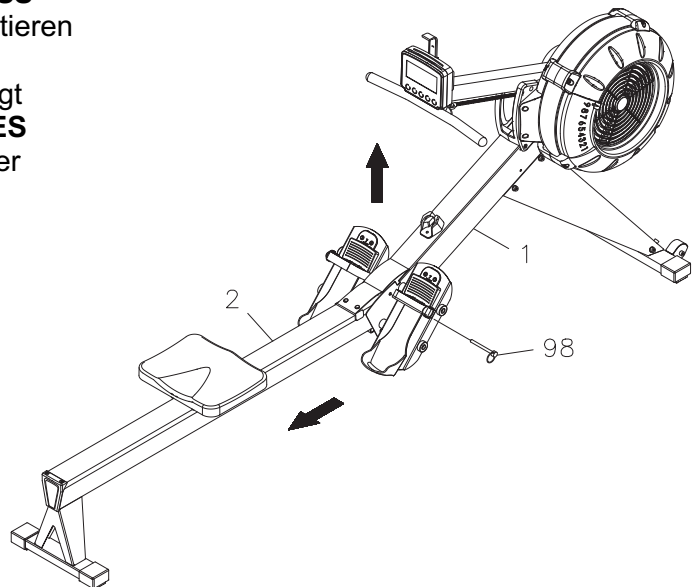
1. Das Rudergerät **RWX AIR CROSS** kann an einem sauberen und trockenen Ort aufbewahrt werden.
2. Um Schäden an der Elektronik zu vermeiden, die Batterien aus dem **COMPUTER (19)** nehmen, bevor das Rudergerät **RWX AIR CROSS** für ein Jahr oder länger ungenutzt aufbewahrt wird.
3. Das Rudergerät **RWX AIR CROSS** auf den **TRANSPORTROLLEN (66)** am **VORDEREN STANDFUSS (4)** bewegen. Den hinteren Standfuß an der **GLEITSCHIENE**



(2) anheben, um das Rudergerät **RWX AIR CROSS** wegzufahren. (Siehe Abbildung unten.) Transportieren oder verschieben Sie das Rudergerät **RWX AIR CROSS** nicht am **SITZ (51)**. Der **SITZ (51)** bewegt sich dann, wodurch der **SCHLITTEN DES SITZES (10)** verschoben wird und Sie sich die Hände oder Finger einklemmen könnten.

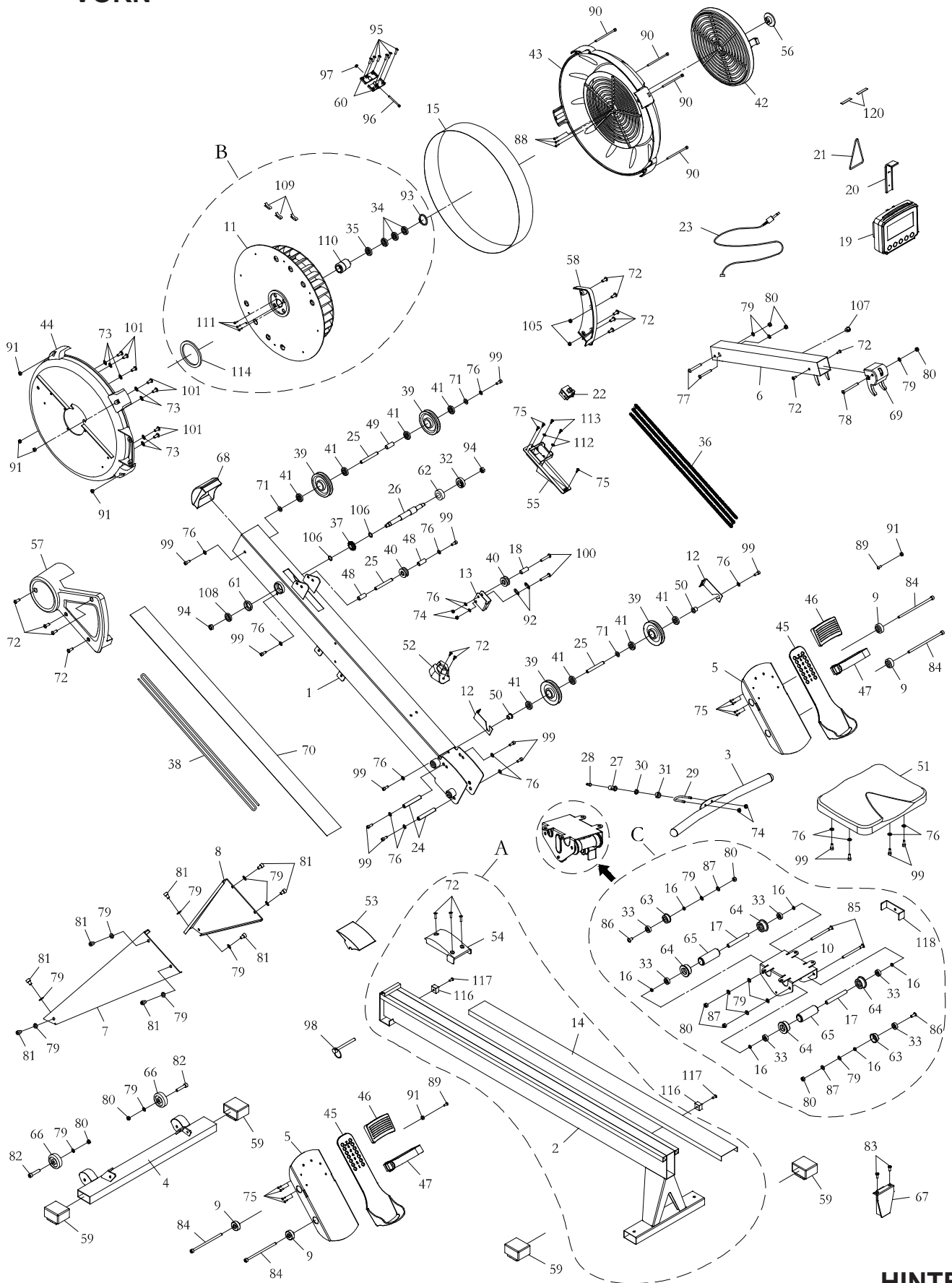
4. Damit das Gerät möglichst wenig Platz in Anspruch nimmt, können der

**GRUNDRAHMEN (1)** und die **GLEITSCHIENE (2)** voneinander getrennt werden. Den **SICHERUNGSSTIFT (98)** aus dem **GRUNDRAHMEN (1)** ziehen. Den **GRUNDRAHMEN (1)** anheben und die **GLEITSCHIENE (2)** herausziehen. Den **SICHERUNGSSTIFT (98)** wieder in die Öffnung im **GRUNDRAHMEN (1)** stecken, um die Teile zu lagern.



# BAUTEILE-ÜBERSICHT

## VORN





## TEILELISTE

PART#	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rail Frame	1
3	Handlebar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal Support	2
6	Computer Post	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
9	Securing Cap	4
10	Seat Carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Chain Idler Bracket	1
14	Rail	1
15	Outlet Perforation	1
16	Spacer (ø8.2 x ø12 x 3.2mm)	6
17	Long Spacer (ø8.2 x ø12 x 71.6mm)	2
18	Chain Roller Spacer (ø6.2 x ø10 x 15.5mm)	1
19	Computer	1
20	Cell Phone Bracket	1
21	Rubber Band	1
22	Generator	1
23	Sensor Wire	1
24	Shaft (M6 x 1, ø11.8 x 79.5mm)	2
25	Pulley Shaft (M6 x 1, ø10 x 76.5mm)	3
26	Fan Axle	1
27	Hook Connector	1
28	Chain Connector	1
29	U Bolt	1
30	Inner Spacer	1
31	Outer Collar	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way Bearing (HF2016)	1
36	Chain, (1/4" pitch)	1
37	Sprocket	1
38	Bungee Cord	1
39	Bungee Cord Pulley	4
40	Chain Roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Damper	1
43	Right Fan Cage	1
44	Left Fan Cage	1
45	Pedal Cap	2
46	Toe Piece	2
47	Pedal Strap	2
48	Small Chain Roller Spacer (ø10 x ø16 x 30.5mm)	2
49	Pulley Spacer (ø10 x ø16 x 26.5mm)	1
50	Pulley Bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar Holder	1
53	Joint Cover	1
54	Fixed Joint Cover	1
55	Generator Base	1
56	Damper Securing Cap	1
57	Left Cover	1
58	Right Cover	1
59	Endcap (30mm x 60mm)	4
60	Connecting Plate	2
61	Bearing Cup (6001RS)	1
62	Bearing Cup (6003RS)	1

## PARTS LIST

PART#	PART NAME	QTY
63	Guide Roller	2
64	Seat Roller	4
65	Roller Sleeve	2
66	Moving Wheel	2
67	Rail Cap	1
68	Main Frame Cap	1
69	Mounting Cap	1
70	Bottom Cover	1
71	Plastic Washer (ø10.2 x ø14 x 1mm thick)	3
72	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	16
73	Lock Washer, Internal Tooth (M6)	7
74	Nylock Nut (M6 x 1)	4
75	Screw, Round Head (ST4.2 x 10mm)	11
76	Washer (M6)	16
77	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 65mm)	2
78	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 75mm)	1
79	Washer (M8)	17
80	Nylock Nut (M8 x 1.25)	9
81	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 12mm)	8
82	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 40mm)	2
83	Bolt, Flat Head (M6 x 1 x 16mm)	2
84	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 150mm)	4
85	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 110mm)	2
86	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	2
87	Lock Washer (M8)	4
88	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	3
89	Screw, Round Head (M5 x 0.8 x 8mm)	2
90	Bolt, Socket Head (M5 x 0.8 x 92mm)	4
91	Nut (M5 x 0.8)	6
92	Chain Hook	2
93	Inner C Ring (ø32)	1
94	Nylock Nut (M10 x 1.5)	2
95	Screw, Round Head Self-Tapping (ST4.2 x 6mm)	6
96	Screw, Round Head (M4 x 0.7 x 45mm)	1
97	Nut (M4 x 0.7)	1
98	Pull Pin	1
99	Bolt, Socket Head (M6 x 1 x 16mm)	14
100	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 30mm)	2
101	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	7
102	Screwdriver	1
103	Allen Wrench (6mm)	1
104	Wrench	1
105	Nut (M6 x 1)	2
106	PU Spacer	2
107	Grommet Plug	1
108	Bearing (6001RS)	1
109	Weight	3
110	Bearing Housing	1
111	Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 12mm)	3
112	Washer (ø3.5 x ø12 x 1mm thick)	2
113	Screw, Round Head (ST3.0 x 12mm)	2
114	Magnet Ring	1
115	Caution Label	1
116	Seat Stopper	2
117	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 20mm)	2
118	Stopper Bracket	1
119	Manual	1
120	EVA single glue	2

## Assembly parts

PART#	PART NAME	QTY
<b>A</b>	<b>Base Frame Assembly</b>	<b>1</b>
2	Rail Frame	1
14	Rail	1
54	Fixed Joint Cover	1
72	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 10mm)	3
116	Seat Stopper	1
117	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 20mm)	1
<b>B</b>	<b>Fan sets</b>	<b>1</b>
11	Fan	1
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way Bearing (HF2016)	1
93	Inner C Ring (ø32)	1
109	Weight	3
110	Bearing Housing	1
111	Bolt, Socket Head (M4 x 0.7 x 12mm)	3
114	Magnet Ring	1
<b>C</b>	<b>Seat set</b>	<b>1</b>
10	Seat Carriage	1
16	Spacer (ø8.2 x ø12 x 3.2mm)	6
17	Long Spacer (ø8.2 x ø12 x 71.6mm)	2
33	Bearing (608ZZ)	6
63	Guide Roller	2
64	Seat Roller	4
65	Roller Sleeve	2
79	Washer (M8)	4
80	Nylock Nut (M8 x 1.25)	4
85	Bolt, Socket Head (M8 x 1.25 x 110mm)	2
86	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 25mm)	2
87	Lock Washer (M8)	4
118	Stopper Bracket	1



GARLANDO SPA  
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1  
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy  
[contact@toorxprofessional.it](mailto:contact@toorxprofessional.it)  
[www.toorxprofessional.it](http://www.toorxprofessional.it)