

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ROWERACTIVE



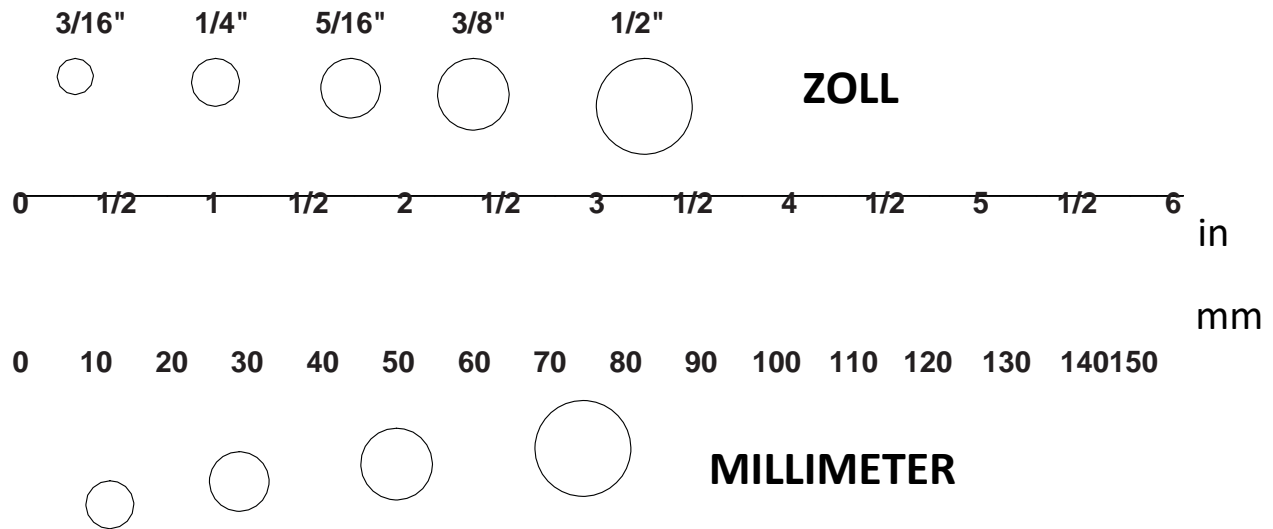
Rev : 00

Ed : 09/17

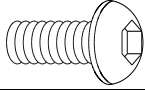


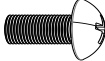


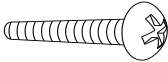
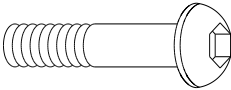
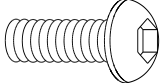
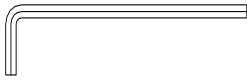



IDENTIFIKATIONSHILFE FÜR DIE MITGELIEFERTEN KLEINTEILE

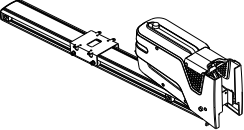
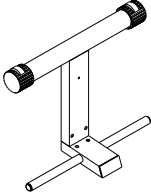
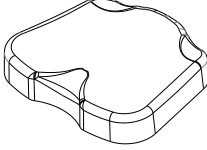

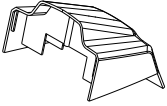
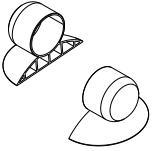
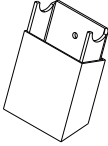
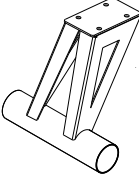
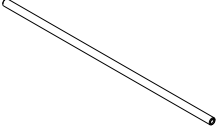
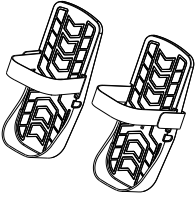
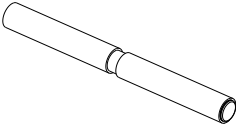
Diese Abbildung soll Ihnen bei der Identifizierung der für die Montage erforderlichen Kleinteile behilflich sein. Legen Sie die Unterlegscheiben oder die Schraubenenden auf die Kreise, um den Durchmesser zu überprüfen. Mit dem Metermaß können Sie die Länge der Schrauben überprüfen.



HINWEIS: Abgesehen von den Flachkopfschrauben wird die Länge aller Schrauben ab der Unterkante des Kopfes bis zum Ende der Schraube gemessen. Bei Flachkopfschrauben wird die Oberkante des Kopfes bis zum Ende der Schraube gemessen.

	Bauteil-Nr.	Beschreibung	Menge
	60	Rundkopfschraube (M8 x 15 mm)	6
	61	Sicherungsscheibe (M8)	4
	62	Unterlegscheibe (M8)	8
	63	Flachkopf-Kreuzschlitzschraube (M6 x 15 mm)	5
	64	Unterlegscheibe (M6)	5
	83	Große Unterlegscheibe (M8)	2
	81	Blechschaube (ST4,2 x 45)	1
	84	Rundkopfschraube (M8 x 40 mm)	2
	85	Rundkopfschraube (M8 x 20 mm)	2
	59	Inbusschlüssel (5 mm)	1
	69	Kombischlüssel (Inbus + Schraubendreher)	1

IM KARTON FINDEN SIE FOLGENDE EINZELTEILE:

<p>1 Grundrahmen, 1 St.</p> 	<p>3 Bodenstütze, 1 St.</p> 	<p>21 Sitz, 1 St.</p> 	<p>27 Flaschenhalter, 1 St.</p> 
<p>28 Vordere Abdeckung, 1 St.</p> 	<p>30 Endkappe (60 mm), 2 St.</p> 	<p>5 Hintere Stütze, 1 St.</p> 	<p>2 Hintere Bodenstütze, 1 St.</p> 
<p>6 Pedalachse, 1 St.</p> 	<p>19 Pedal, 2 St.</p> 	<p>15 Griffstange, 1 St.</p> 	

MONTAGEANLEITUNG

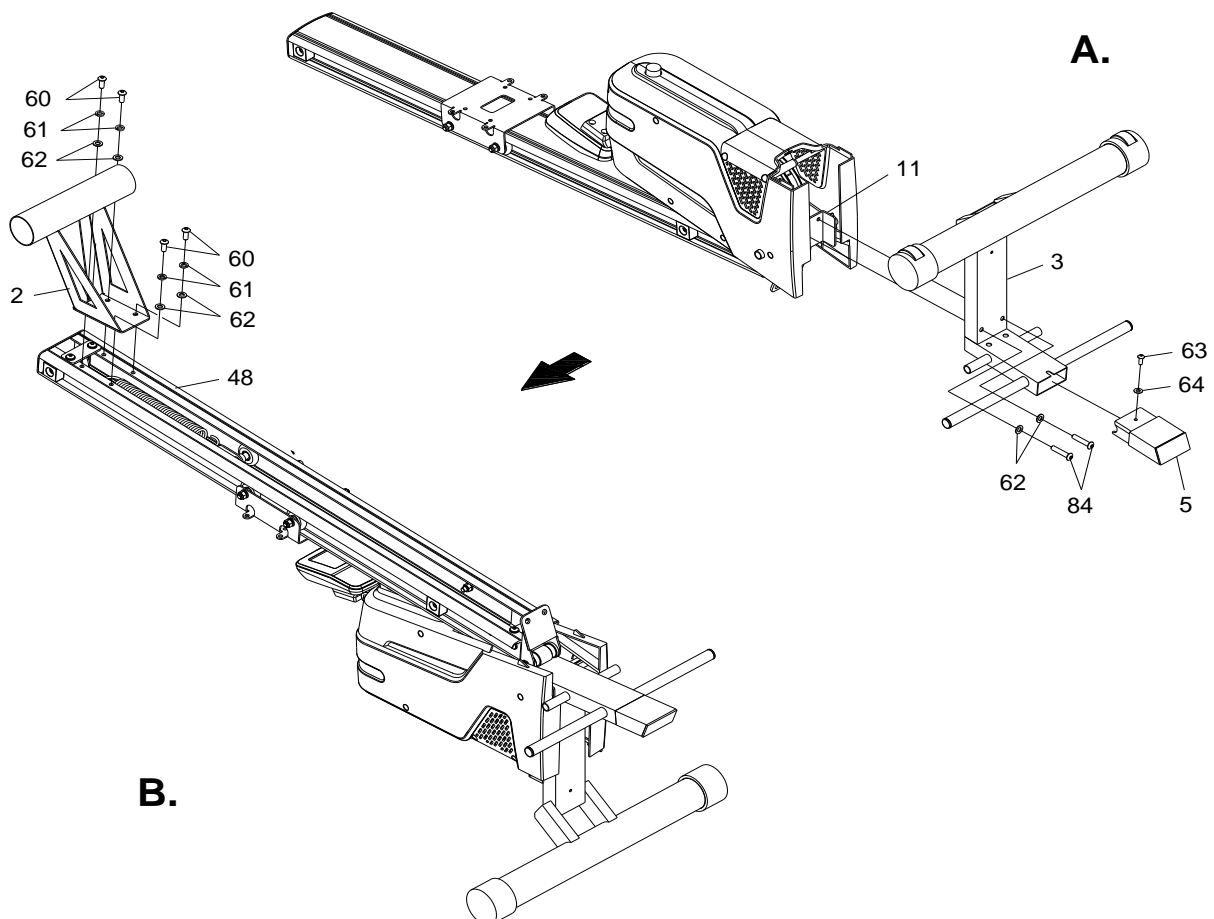
SCHRITT 1

Das Hauptteil des **Rudergeräts** wie in Abbildung A positionieren.

Die **HINTERE STÜTZE (5)** in den **GRUNDRAHMEN (3)** einsetzen und mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M6 × 15 mm) (63)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M6) (64)** fixieren. Den **GRUNDRAHMEN (3)** mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M8 × 40 mm) (84)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M8) (62)** am **MONTAGEWINKEL (11)** montieren.

SCHRITT 2

Wie in Abbildung B dargestellt das Hauptteil des **Rudergeräts** umdrehen. Die **HINTERE BODENSTÜTZE (2)** mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M8 × 15 mm) (60)**, **SICHERUNGSSCHIEBEN (M8) (61)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M8) (62)** an der **FÜHRUNGSSCHIENE (48)** montieren.



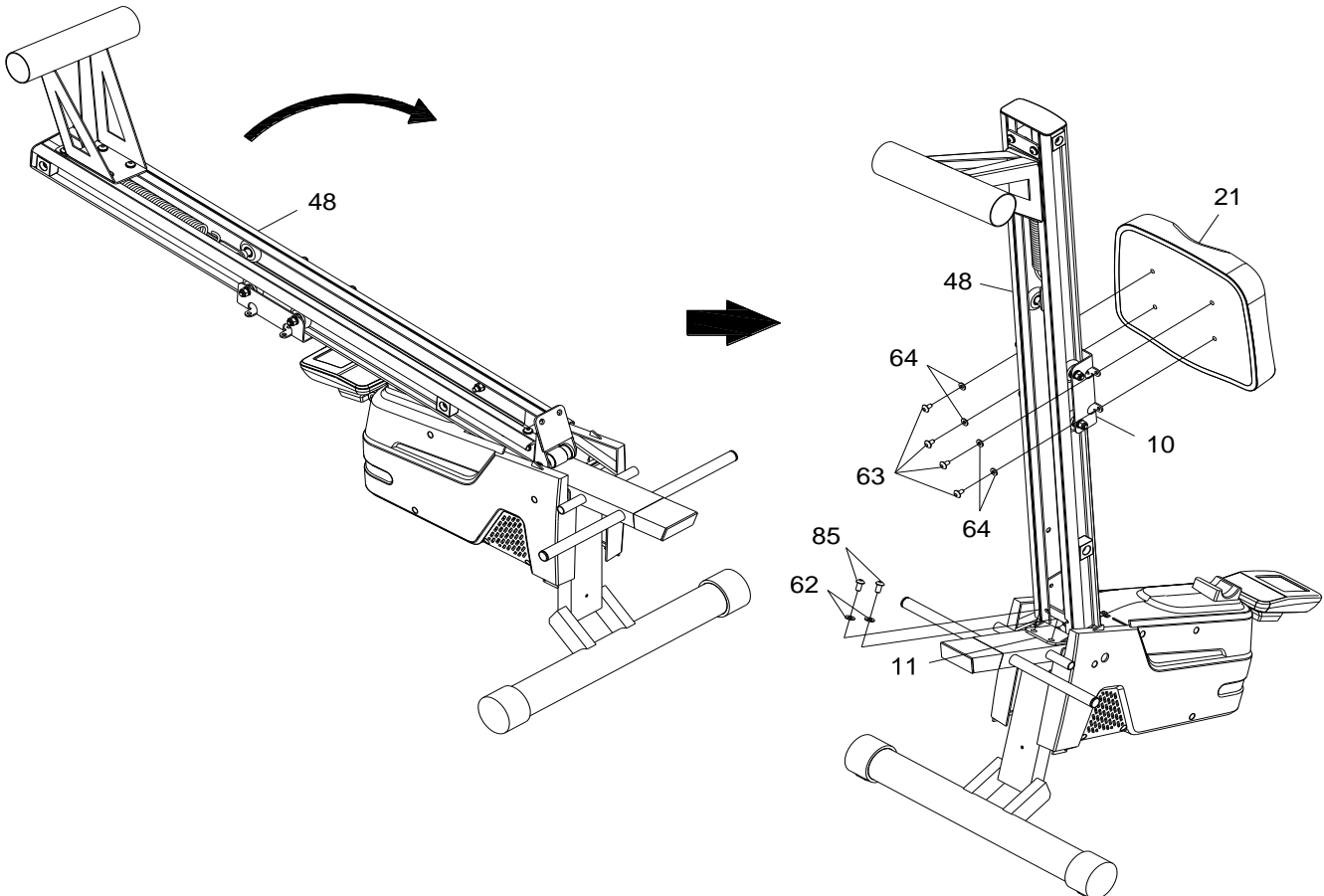
SCHRITT 3

Siehe nachfolgende Abbildung.

Die **FÜHRUNGSSCHIENE (48)** nach oben klappen und dann den **MONTAGEWINKEL (11)** mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M8 × 20 mm) (85)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M8) (62)** am **GRUNDRAHMEN (3)** montieren.

SCHRITT 4

Den **SITZ (21)** mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M6 mal 15 mm) (63)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (M6) (64)** am **SCHLITTEN (10)** montieren.



SCHRITT 5

Siehe Detail-Ansicht C. Die **GRIFSTANGE** (15) durch die **GRIFSTANGEN-HÜLSE** (111) schieben. Schieben Sie nun die **SCHAUMSTOFFHÜLSE** (22) auf das überstehende Ende der **GRIFSTANGE** (15). Drücken Sie den **RUNDEN STOPFEN** (23) in das Ende der **GRIFSTANGE** (15).

HINWEIS: Schmieren Sie die **GRIFSTANGE** (15) mit einer kleinen Menge Flüssigseife oder Wasser, um die **SCHAUMSTOFFHÜLSE** (22) leichter aufzuschieben zu können.

SCHRITT 6

Stecken Sie die **Endkappe (60 mm)** (30) in die **hintere Bodenstütze** (2).

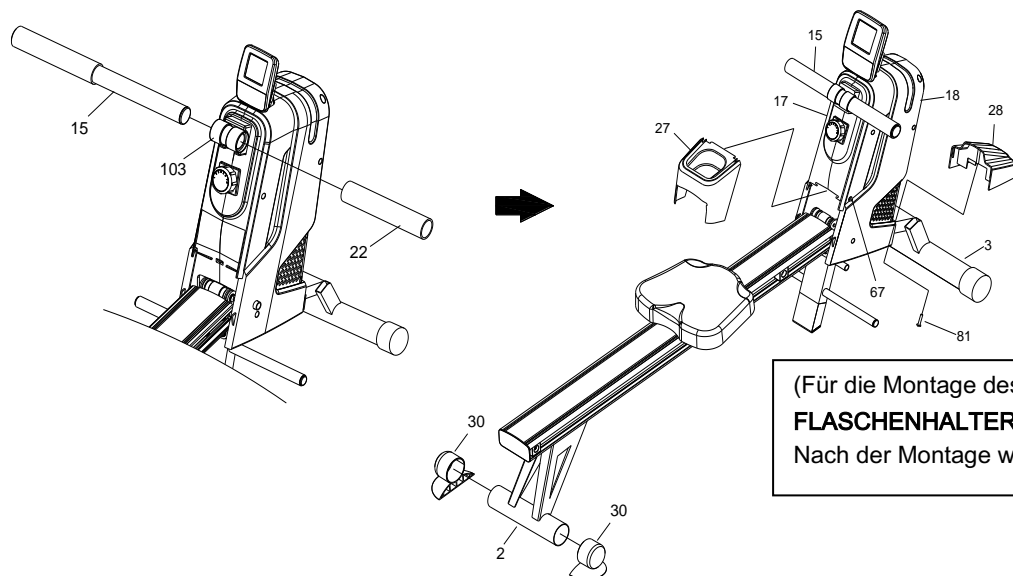
SCHRITT 7

Schieben Sie die **VORDERE ABDECKUNG** (28) auf die **LINKE** und **RECHTE ABDECKUNG** (17, 18), befestigen Sie sie dann mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M4,2 x 45 mm)** (81) am **GRUNDRAHMEN** (3).

SCHRITT 8

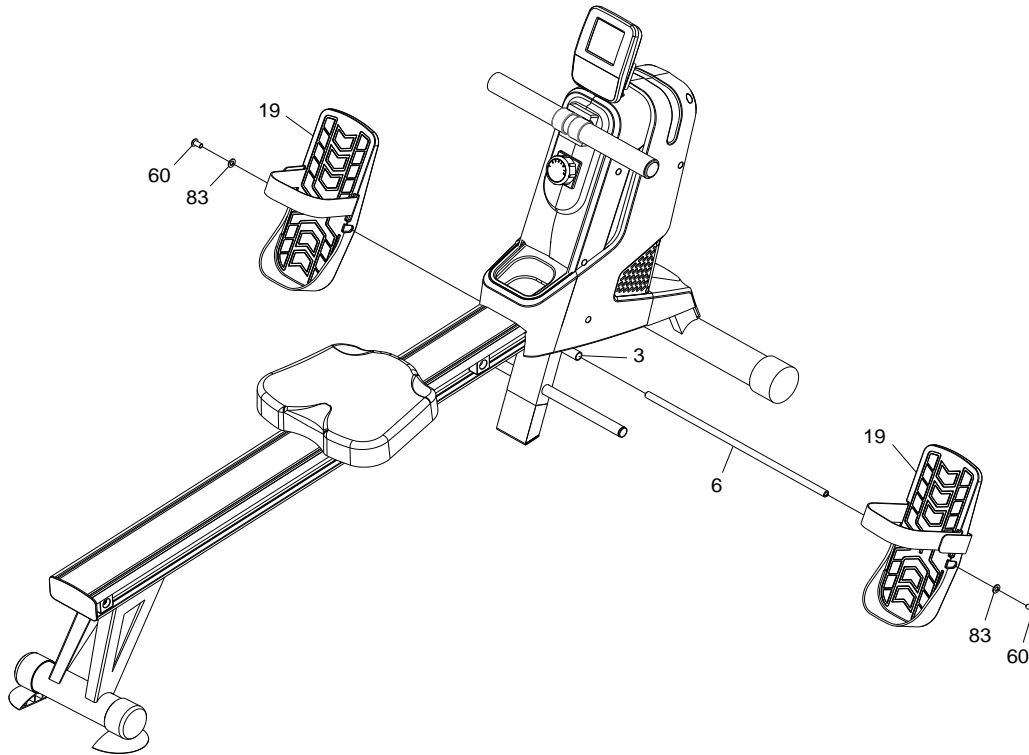
Um die Montage des **FLASCHENHALTERS** (27) zu erleichtern, die **SCHRAUBE (M4,2 x 16 mm)**(67) an der **RECHTEN ABDECKUNG** (18) lockern. Den **FLASCHENHALTER** (27) in den Spalt zwischen der **LINKEN** und **RECHTEN ABDECKUNG** (17, 18) schieben. Die **SCHRAUBE (M4,2 x 20 mm)** (16) an der **RECHTEN ABDECKUNG** (18) anziehen.

C



SCHRITT 9

Die **PEDALACHSE (6)** durch das Rohr am **GRUNDRAHMEN (3)** schieben. Auf jedes Ende der **PEDALACHSE (6)** ein **PEDAL (19)** schieben. Dann die **PEDALE (19)** mit **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M8 x 15 mm) (60)** und **GROSSEN UNTERLEGSCHLEIBEN (M8) (83)** an beiden Enden der **PEDALACHSE (6)** befestigen. Die **RUNDKOPFSCHRAUBEN (M8 x 15 mm) (60)**, mit denen die Pedale befestigt werden, müssen an beiden Seiten der **PEDALACHSE (6)** gleichzeitig angezogen werden.



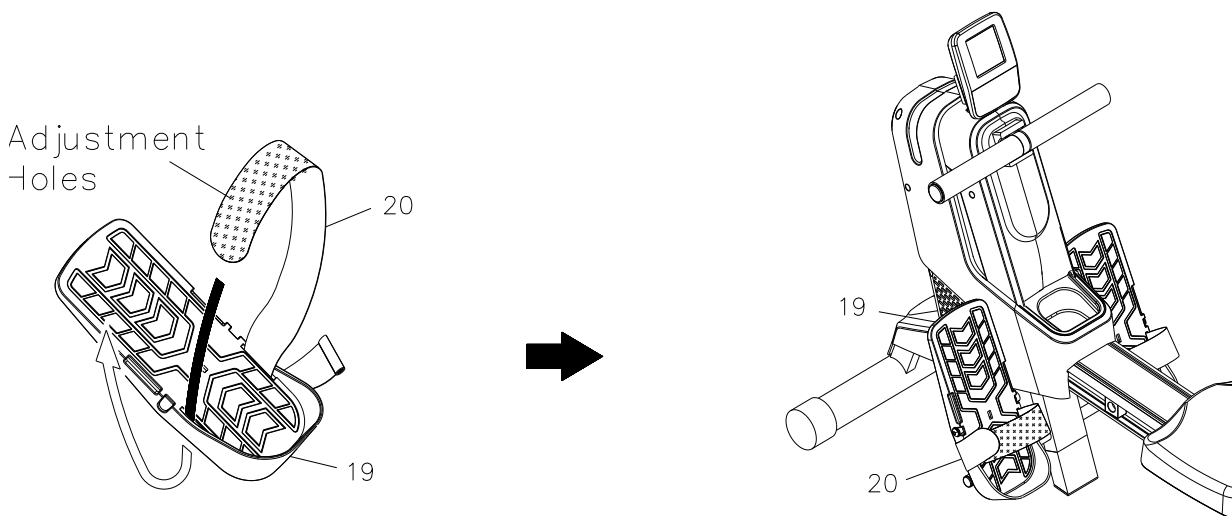
EINSTELLEN DES PEDALBANDES

Wenn Sie mit an den Pedalen fixierten Füßen besser trainieren können, können Sie das **PEDALBAND (20)** unten am **PEDAL (19)** befestigen (siehe Abbildung 1 unten).

Ziehen Sie das **PEDALBAND (20)** durch die Öffnung unten am **PEDAL (19)**. Ziehen Sie das **PEDALBAND (20)** bis Sie es unten am **PEDALS (19)** schließen können.

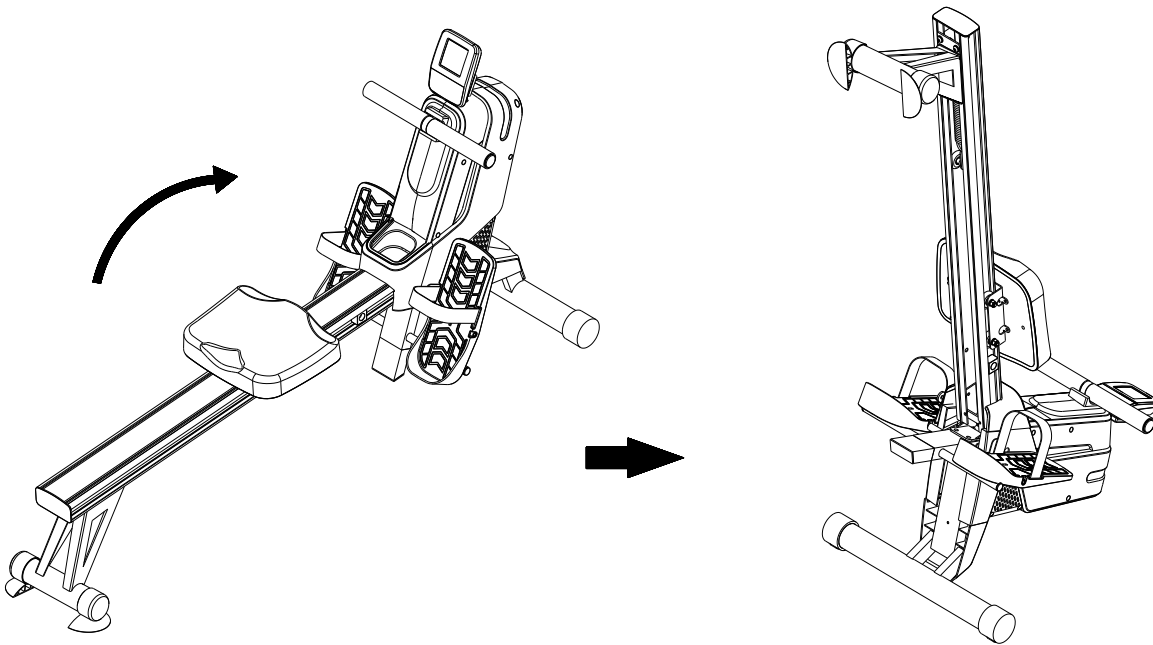
Ziehen Sie das **PEDALBAND (20)** von oben durch Öffnung des **PEDALS (19)** auf der anderen Seite (siehe Abbildung 1). Schließen Sie das **PEDALBAND (20)** dann (**Klettverschluss**).

Stellen Sie mithilfe des Klettverschlusses das **PEDALBAND (20)** auf die richtige Länge ein (siehe Abbildung 2).



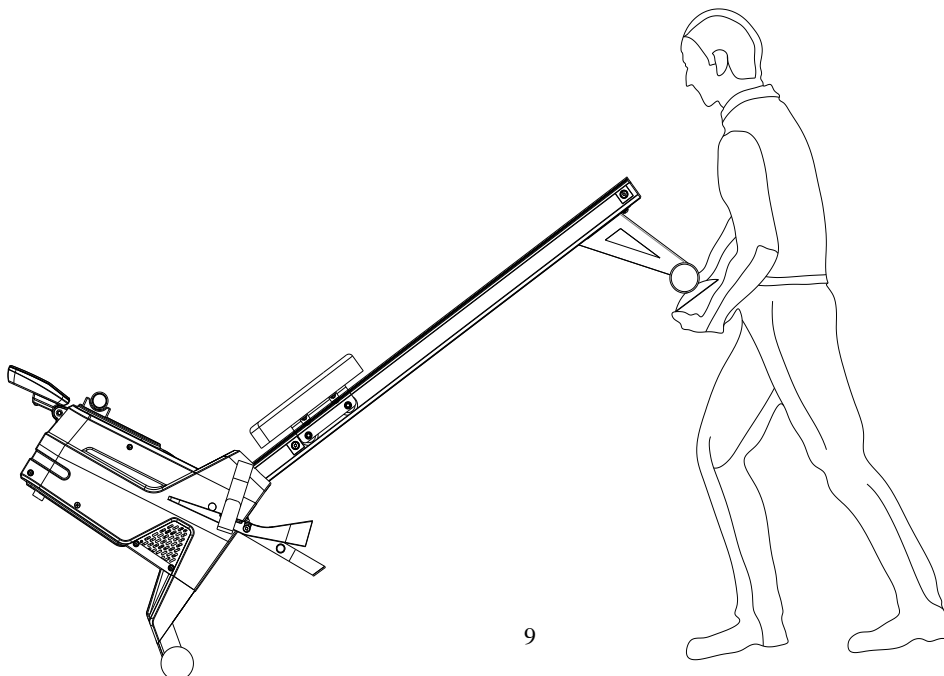
AUFBEWAHRUNG

1. Das Rudergerät kann einfach an einem sauberen und trockenen Ort aufbewahrt werden.
2. Verschieben das **Rudergerät** mithilfe der Transporträder an der vorderen Bodenstütze des **GRUNDRAHMENS (3)**. Heben Sie die **HINTERE BODENSTÜTZE (2)** an, um das **Rudergerät** zu bewegen. Verwenden Sie nicht den **SITZ (21)** zum Bewegen des **Rudergeräts**. Der **SITZ (21)** bewegt sich und Sie können sich am **SCHLITTEN (10)** Ihre Hand oder Finger klemmen.
3. Siehe nachfolgende Abbildung. Sie können das **Rudergerät** aufrecht lagern.



TRANSPORTANLEITUNG

Heben Sie die hintere Bodenstütze an und schieben Sie das Rudergerät, wenn Sie es an einen anderen Ort bringen möchten.



BEDIENUNG DES COMPUTERS



BATTERIEWECHSEL:

Lösen Sie die Sperre an der Unterseite des Displays und schieben Sie die Abdeckung vorsichtig heraus. Legen Sie zwei Batterien der Größe AA oder UM-3 in das Batteriefach im Display. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. Die Batterien müssen richtig sitzen und die Feder muss an der Batterie anliegen und einen Kontakt herstellen. Wenn sich das Display dicht einschaltet oder nur Teile der Segmente aufleuchten, die Batterien herausnehmen, 15 Sekunden warten und sie dann wieder einsetzen. Wenn Sie die Batterien entfernen, werden die Werte aller Funktionen auf Null zurückgesetzt.

FUNKTIONEN DER TASTEN:

MODE (MODUS):

Wählen Sie einzustellende Funktion: ZEIT, ZÄHLER, STRECKE, KALORIEN und PULS.

PULS-ERHOLUNG:

** Diese Funktion kann nur genutzt werden, wenn der Benutzer einen kabellosen Brustgurt trägt (nicht im Lieferumfang enthalten) **

Das Display verfügt über einen Erholungsmodus. Mit seiner Hilfe können Sie beobachten, wie schnell Sie sich vom Training erholen. Drücken Sie nach der Trainingseinheit die Erholungstaste und das Display beginnt 60 Sekunden rückwärts zu zählen. Danach wird eine Fitnessbewertung von F1 bis F6 angezeigt.

F1.0 = hervorragend F2.0 = gut F3.0 = OK F4.0 = unterdurchschnittlich

F5.0 = nicht gut F6.0 = schlecht

DELETE (LÖSCHEN):

Drücken Sie diese Taste, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

UP (HOCH/ERHÖHEN):

Durch Drücken dieser Taste können die Werte der folgenden Funktionen erhöht werden. ZEIT, ZÄHLER, STRECKE, KALORIEN und PULS.

DOWN (RUNTER/VERRINGERN):

Durch Drücken dieser Taste können die Werte der folgenden Funktionen verringert werden. ZEIT, ZÄHLER, STRECKE, KALORIEN und PULS.

FUNKTIONEN:

TIME (ZEIT):

Durch Drücken dieser Taste wird die gesamte Trainingsdauer von 00:00 bis 99:59 gemessen. Sie können mit der „HOCH-“ und der „RUNTER“-Taste auch bereits vor dem Trainingsbeginn eine Trainingszeit einstellen. Die Einstellung erfolgt in Schritten von je 1:00 Minute.

Sobald die Zielzeit erreicht wird, zählt das Display die weitere Zeit und gibt 8 Sekunden lang einen Alarm an.

DISTANCE (STRECKE):

Durch Drücken dieser Taste wird die Trainingsstrecke in einem Bereich von 0,0 bis 99,9 km gemessen und angezeigt. Sie können mit der „HOCH-“ und der „RUNTER“-Taste auch bereits vor dem Trainingsbeginn eine Trainingsstrecke einstellen. Die Einstellung erfolgt in Schritten von je 100 Metern.

Sobald die Zielstrecke abgearbeitet wurde, zählt das Display weiter und gibt 8 Sekunden lang einen Alarm an.

COUNT (ZÄHLUNG):

Durch Drücken dieser Taste werden die Ruderschläge in einem Bereich von 0 bis 9999 gezählt. Sie können mit der „HOCH-“ und der „RUNTER“-Taste auch bereits vor dem Trainingsbeginn einen Zielwert einstellen. Die Einstellung erfolgt in 10er-Schritten.

Sobald das Ziel erreicht wurde, zählt das Display weiter und gibt 8 Sekunden lang einen Alarm an.

CALORIE (KALORIEN):

Durch Drücken dieser Taste wird der Kalorien-Verbrauch während des Trainings in einem Bereich von 0 bis 9999 kcal gemessen, wobei der Wert jeweils um 0,1kcal ansteigt. Sie können mit der „HOCH-“ und der „RUNTER“-Taste auch bereits vor dem Trainingsbeginn einen Zielwert für den Kalorienverbrauch einstellen. Die Einstellung erfolgt in Schritten von je 1 kcal.

Sobald das Kalorienziel erreicht wurde, zählt das Display weiter und gibt 8 Sekunden lang einen Alarm an. (Diese Daten sind eine grobe Orientierung und können zum Vergleichen von unterschiedlichen Trainingseinheiten verwendet werden. Sie dürfen nicht als medizinisch relevante Daten betrachtet werden.)

PULSE (PULS):

Wenn Sie einen kabellosen Brustgurt tragen (optionales Zubehör, nicht im Lieferumfang enthalten), wird Ihre aktuelle Herzfrequenz auf dem Display angezeigt (Anzeigebereich: 40 - 220).

Wenn 16 Sekunden lang keine Herzfrequenz-Signale eingehen, zeigt das Display „P“ an.

Sie können auch bereits vor dem Trainingsbeginn mit der „HOCH-“ und der „RUNTER“-Taste Ihre Zielherzfrequenz eingeben (Einstellbereich: 90 - 220). Die Einstellung erfolgt in Schritten von 10 Herzschlägen.

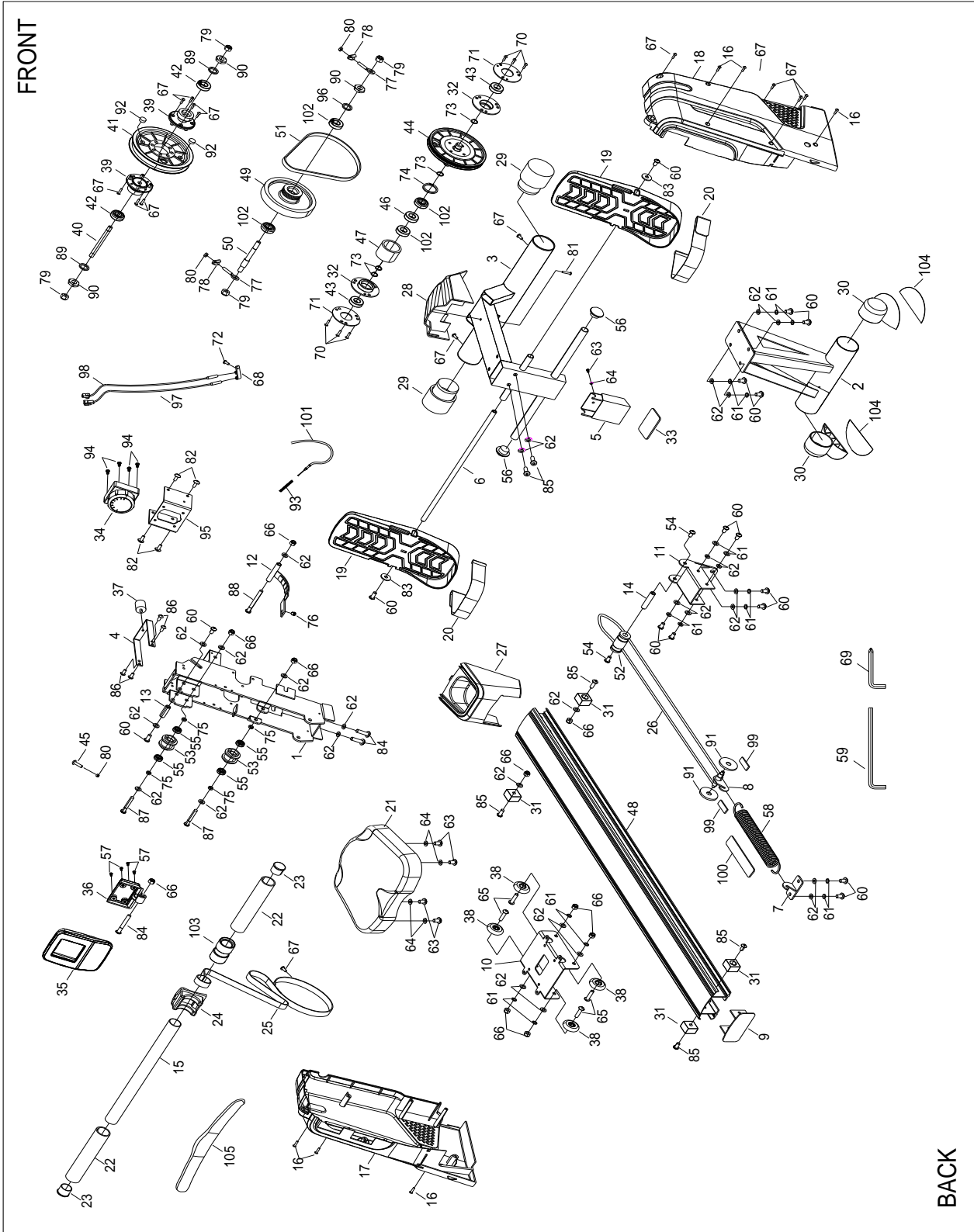
Wenn Sie die eingestellte Herzfrequenz überschreiten, BLINKT die Pulsanzeige und eine andere Meldung weist Sie darauf hin, dass Ihre Trainingsintensität zurücknehmen müssen.



Die Abbildung zeigt die Strecke an, die Sie während des Trainings auf dem Gerät nutzen.

HINWEIS: Wenn das Display 4 Minuten lang kein Signal erhält, schaltet es sich automatisch ab und alle Funktionswerte werden auf 0 zurückgesetzt. Durch Drücken einer beliebigen Taste oder wenn Sie mit dem Training beginnen, schaltet sich das Display automatisch wieder an.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Grundrahmen	1
2	Hintere Bodenstütze	1
3	Grundrahmen	1
4	Fuß-Halterung	1
5	Hintere Stütze	1
6	Pedalachse	1
7	Hinterer Federhaken	1
8	Federhaken	1
9	Schienenkappe	1
10	Schlitten	1
11	Montagewinkel	1
12	Magnetband	1
13	Abstandhalter (ø 12,8 x 38,5 mm)	1
14	Achse (ø 12,8 x 58,5 mm)	1
15	Griffstange	1
16	Selbstschneidende Rundkopfschraube (M4,2 x 20 mm)	6
17	Linke Abdeckung	1
18	Rechte Abdeckung	1
19	Pedal	2
20	Pedalriemen	2
21	Sattel	1
22	Schaumstoffhülse	2
23	Runder Stopfen (ø 32 mm)	2
24	Griffstangenhalterung	1
25	Riemen (13 x 1,5 x 1950 mm)	1
26	Gegenriemen (9 x 2 x 1700 mm)	1
27	Flaschenhalter	1
28	Vordere Abdeckung	1
29	Radabdeckung	2
30	Endkappe	2
31	Sitzanschlag	4
32	Lagergehäuse	2
33	Stützfuß-Polster	1
34	Spannungseinstellung (8 Stufen)	1
35	Computer	1
36	Displayhalterung	1
37	Standfuß	1
38	PU-Rolle	4
39	Lagergehäuse	2
40	Riemenscheiben-Welle	1
41	Riemenscheibe	1
42	Lager (6000RS)	2
43	Lager (6003zz)	2
44	Riemenscheibe	1
45	Rundkopfschraube (M6 x 25 mm)	1
46	Freilauf-Lager (16003)	1
47	Ring	1
48	Schiene	1
49	Magnetisches Schwungrad	1
50	Schwungrad-Achse	1

51	Keilrippenriemen (220 PJ3)	1
52	Laufrolle	1
53	Laufgrad	2
54	Rundkopfschraube (M8 x 20 mm)	2
55	Lager (608zz)	4
56	Runder Stopfen (ø 19 mm)	2
57	Rundkopfschraube (M5 x 20 mm)	4
58	Rückstellfeder	1
59	Inbusschlüssel (5 mm)	1
60	Rundkopfschraube (M8 x 15 mm)	16
61	Sicherungsscheibe (M8)	16
62	Unterlegscheibe (M8)	29
63	Rundkopfschraube (M6 x 15 mm)	5
64	Unterlegscheibe (M6)	5
65	Flachkopfschraube (M8 x 32 mm)	4
66	Nylock-Mutter (M8)	9
67	Rundkopfschraube (ST4,2 x 16 mm)	14
68	Sensorclip	1
69	Kombischlüssel (Inbus (5 mm) + Schraubendreher)	1
70	Rundkopfschraube (M6 x 12 mm)	6
71	Lagergehäuse-Abdeckung	2
72	Tellerkopfschraube (M4 x 0,7 x 10 mm)	1
73	C-Ring (M17)	4
74	Innerer C Ring (M35)	1
75	Abstandhalter (ø 8 x ø 10 x 7 mm)	4
76	Haltestopfen	1
77	Ringschraube (M6)	2
78	Spannbügel	2
79	Mutter (M10)	4
80	Mutter (M6)	3
81	Rundkopfschraube (ST4,2 x 45 mm)	1
82	Rundkopfschraube (M5 x 8 mm)	4
83	Große Unterlegscheibe (M8)	2
84	Rundkopfschraube (M8 x 40 mm)	3
85	Rundkopfschraube (M8 x 20 mm)	6
86	Rundkopfschraube (M6 x 12 mm)	4
87	Rundkopfschraube (M8 x 60 mm)	2
88	Rundkopfschraube (M8 x 80 mm)	1
89	Abstandhalter (S10)	2
90	Flache Mutter (M10 x 1,5, 5 mm stark)	3
91	Führungsrad	2
92	Magnet	2
93	Frühling	1
94	Rundkopfschraube (M3 x 12 mm)	4
95	Spannbügel	1
96	Unterlegscheibe (S17)	1
97	Sensorkabel mit Anschlussbuchse	1
98	Sensorkabel mit Stecker	1
99	EVA-Pad (180 x 30 x 1 mm stark)	2
100	EVA-Pad (65 x 15 x 1 mm stark)	1
101	Spannkabel	1

102	Lager (6003RS)	4
103	Griffstangenhülse	1
104	Gummiauflage	2



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