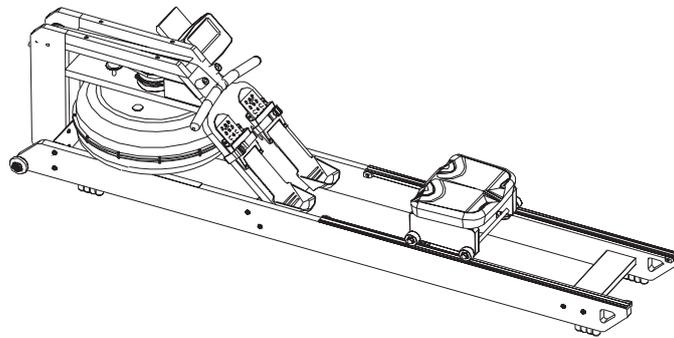


**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# INSTRUCTION



# ROWERCRAFT

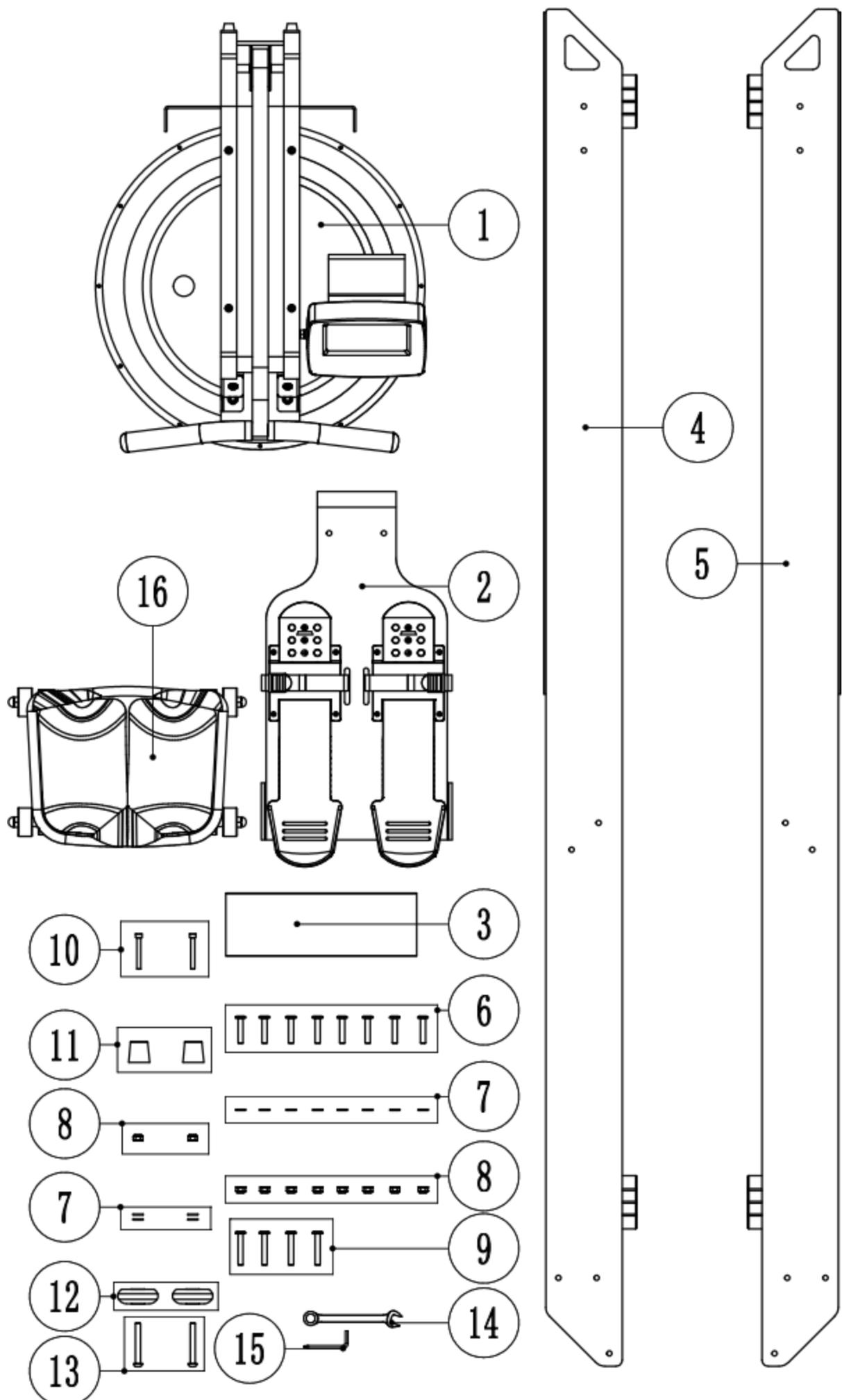


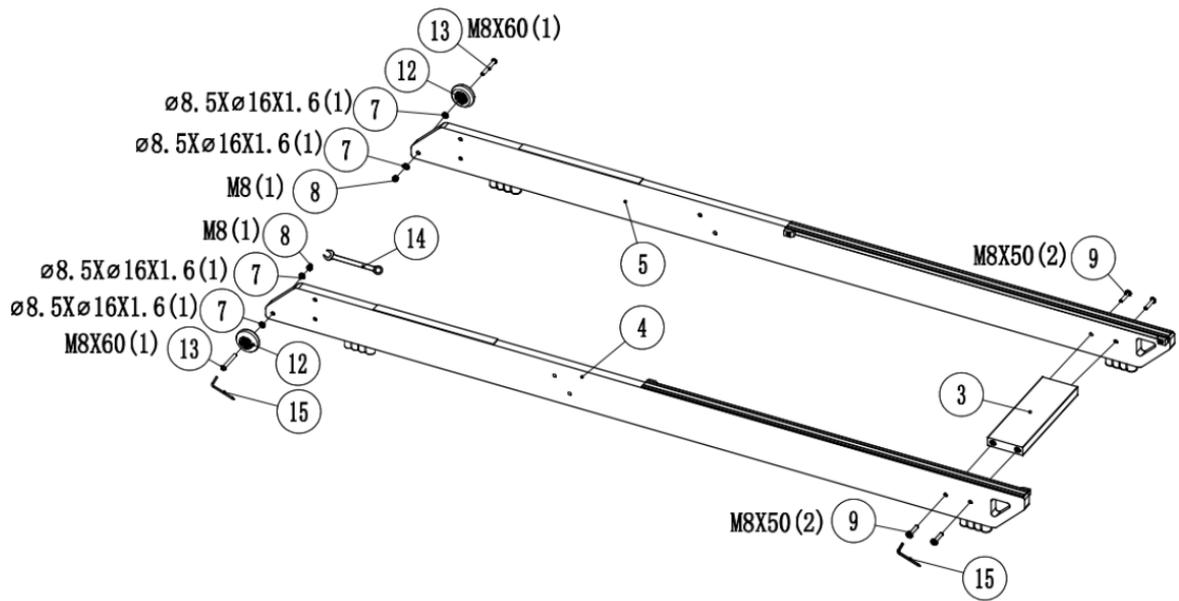
Cod: GRLDTOORXRWXCRAFT

Rev : 00

Ed : 07/24

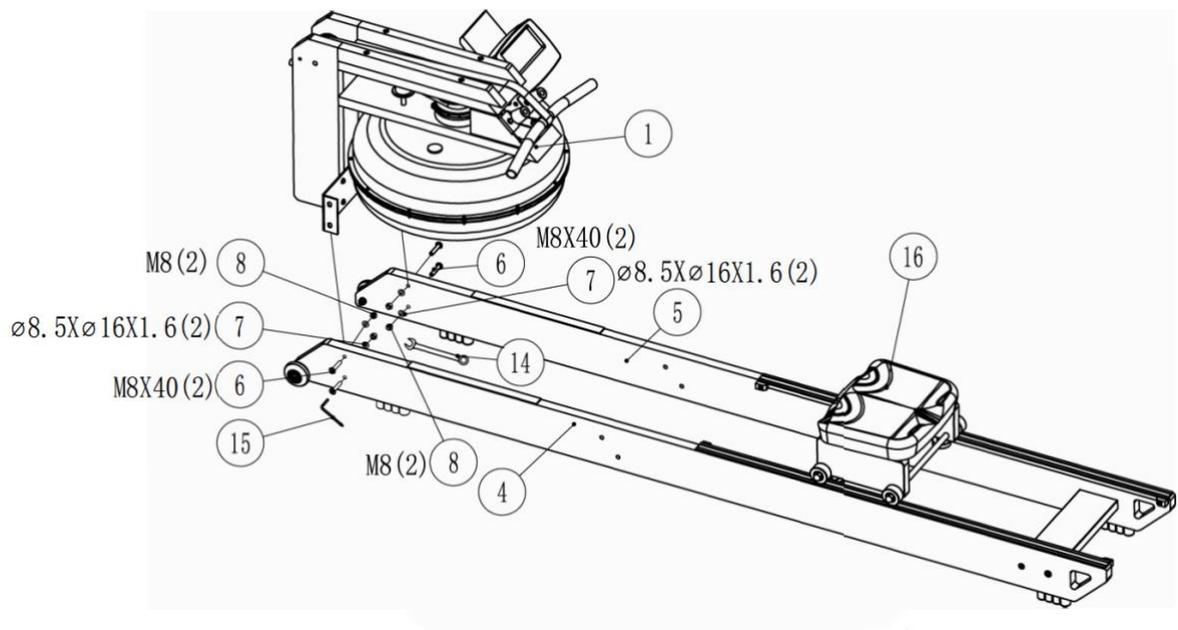






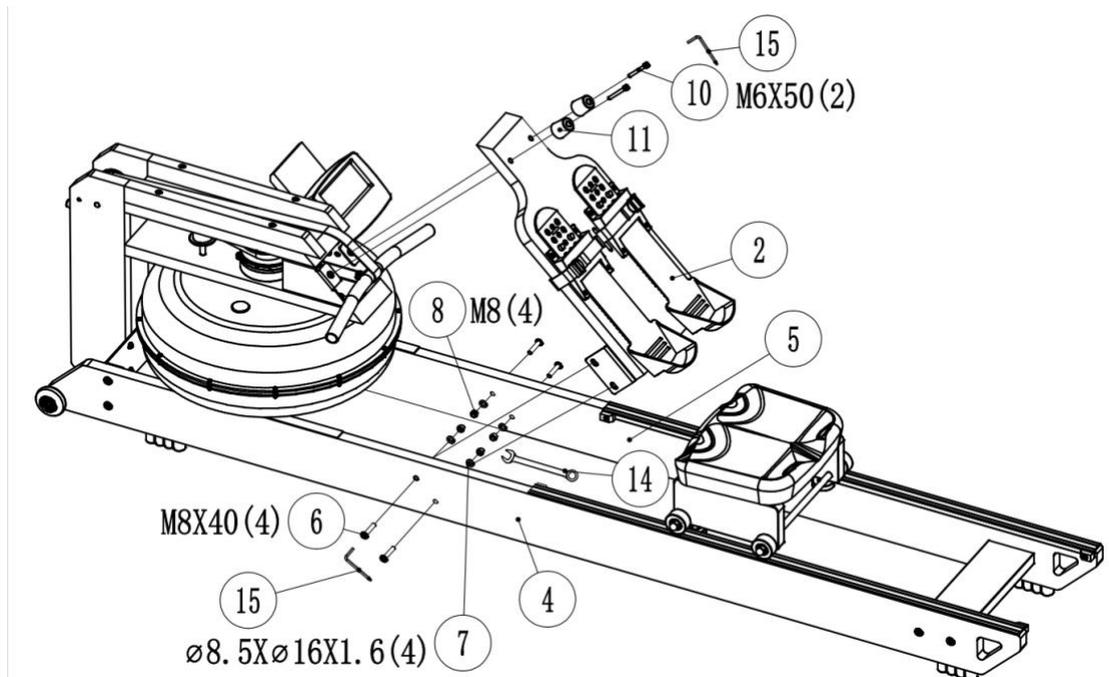
Schritt 1 : Verbinden Sie Teil 4 und Teil 5 mit Teil 3 durch vier Schrauben Teil 9 (M8x50).

Verbinden Sie Teil 12 und Teil 5 mit Teil 4, Schraube Teil 13 (M8x60) und Teil 7 (M8).



Schritt 2: Legen Sie Teil 16 auf Teil 4 und Teil 5, legen Sie Teil 1 auf das Schaumstoffpolster von Teil 4 und Teil 5 und richten Sie die Befestigungslöcher aus.

Verbinden Sie Teil 4, Teil 1 mit Teil 5 durch Teil 7(M8) und Teil 6(M8x40), sichern Sie sie mit Teil 8(M8), ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, bis alle Teile miteinander verbunden sind.



Schritt 3 : Platzieren Sie Teil 2 auf Teil 1, Teil 4 und Teil 5, richten Sie die Montagelöcher aus, verbinden Sie Teil 11, Teil 2 und Teil 1 mit Teil 10 (M6x50) und ziehen Sie sie fest.

Verbinden Sie Teil 4, Teil 5 mit Teil 2 durch Teil 6(M8x40) und Teil 7(M8) und verriegeln Sie sie durch Teil 6(M8).

Stellen Sie den Abstand zwischen Teil 1 und Teil 2 ein und ziehen Sie alle Schrauben Teil 6 (M8x40) fest.

## Bedienungsanleitung



### Einschalten

Nach dem Einsetzen der Batterien wird leuchtet das gesamte LCD-Display 2 Sekunden lang auf. Das Gerät wechselt in den Standby-Modus

Funktionstasten:

**RECOVERY (ERHOLUNG):** Diese Taste drücken, um die Erholung der Herzfrequenz 60 Sekunden lang zu testen. Der Computer muss dazu das Herzfrequenzsignal empfangen.

**RESET :** 1、 Diese Taste drücken, um den voreingestellten Wert während des Parametereinstellungsmodus zu ändern. Erneut drücken, um zur Programmauswahl zurückzukehren.

2. Diese Taste drücken, um während des Stopps in den Standby-Modus zurückzukehren.

3. Die Taste 2 Sekunden gedrückt halten, um den Computer zurückzusetzen.

**START/STOP :** START/STOP Training.

**ENTER :** 1、 Die Programmauswahl bestätigen.

2 、 Die Parametereinstellung bestätigen und die nächste Parametereinstellung eingeben.

3 、 Diese Taste drücken, um während des Trainings die Funktionswertanzeige umzuschalten.



: 1 、 Den Einstellungsparameter erhöhen

2 、 Wählen Siedas PROGRAMM(QUICK 、 ZIELE 、 RENNEN)



: 1 、 Den Einstellungsparameter verringern.

2 、 Wählen Siedas PROGRAMM(QUICK 、 ZIELE 、 RENNEN)

## DISPLAYFUNKTIONEN

TIME : Zeigt die Trainingszeit an.

TIME/500M : Zeigt die Zeit der durchschnittlichen 500 Meter an.

SPM : Strokes per minute (Ruderschläge pro Minute).

DISTANCE : Anzeige der Trainingsdistanz von 0~99999

STROKES : Zeigt die aktuellen Ruderschläge an.

CALORIES : Zeigt die verbrauchten Kalorien an.

PULSE : Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings an.

A+ : Zeigt den durchschnittlichen Funktionswert von Zeit, Kalorien und Herzfrequenz an.

Bedienung :



QUICK START : Die Taste   drücken, um den Schnellstart zu wählen, und START/STOP drücken, um das Training zu starten. (Der Benutzer konnte während des SCHNELLSTART-MODUS keinen Parameter ändern)

TRAININGSZIELE : Drücken Sie   , um TRAININGSZIELE auszuwählen, und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen und vier Einstellungen für ZIEL Zeit · ZIEL Entfernung · ZIEL Kalorien · ZIEL PULS vorzunehmen.

- A ZIEL Zeit Nur die Zeit kann voreingestellt werden. START/STOP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten. Der Einstellbereich reicht von 00:00~99:00, jede Erhöhung/Verringerung beträgt 1:00.
- B ZIEL Entfernung: Nur die Strecke kann voreingestellt werden. START/STOP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten. Der Einstellbereich reicht von 0~99900, jede Erhöhung/Verringerung beträgt 100.
- C ZIEL Kalorien :Nur die Kalorien können voreingestellt werden. START/STOP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten. Der Einstellbereich reicht von 0~5000, jede Erhöhung/Verringerung beträgt 50.
- D ZIEL Puls: Nur die Herzfrequenz kann von 90 bis 200 bpm voreingestellt werden. START/STOP drücken, um das Training nach beendeter Einstellung zu starten.  
Es ertönt ein Signalton, wenn die Herzfrequenz höher als die ZIEL Puls ist.

RENNEN : Die Taste   drücken, um RACE (RENNEN)

auszuwählen, anschließend mit ENTER bestätigen und dann   drücken, um L1 - L15 auszuwählen. Mit ENTER bestätigen und die Einstellung für DISTANCE (STRECKE) eingeben. STRECKE blinkt, anschließend mit HOCH oder RUNTER einstellen. ENTER drücken für den STOPP-Modus und anschließend zum Trainieren START drücken.

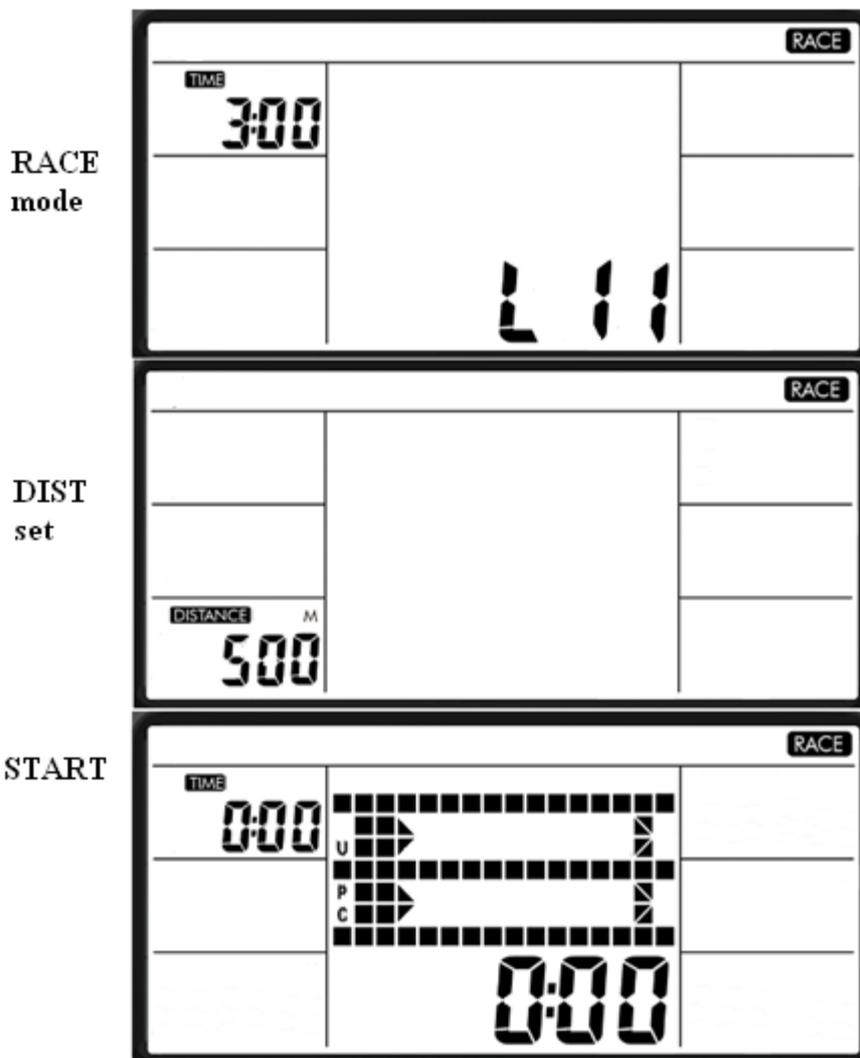
Die Punktmatrix zeigt eine Grafik mit U und PC für das Rennen an.

Sobald der PC oder Benutzer (U) das Ende des Trainings erreicht hat, stoppt der Computer.

Im TIME-Fenster kann mit ENTER zwischen TIME und TIME/500M umgeschaltet werden A+ · SPM-Fenster zeigt SPM A+ an · DISTANCE-Fenster

zeigt Trainingsstrecke und PULS-Fenster zeigt PULSE A+ an · Die Dot-Matrix

zeigt PC WIN oder USER WIN



Hinweis: 1. Beim RENNEN-PROGRAMM kann nur die STRECKE eingestellt werden, ZEIT/500M ist fest, ZEIT/500M für L1-L15 ist wie folgt:

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

Nach Beendigung des Trainings und keiner Betätigung innerhalb von 256 Sekunden geht das Gerät in den Schlafmodus über und alle Werte werden automatisch auf Null zurückgesetzt. Das Training starten oder eine beliebige Taste drücken, um den Computer zu aktivieren.

**Hinweis:**

1. Nach 4 Minuten Trainingsunterbrechung wird der Ruhemodus aktiviert. Alle Werte mit

Ausnahme von RUDERSCHLÄGE INSGESAMT werden automatisch auf Null zurückgesetzt. Das Training starten oder eine beliebige Taste drücken, um den Computer zu aktivieren.

2. Wenn das Computerdisplay nicht normal funktioniert, den Akku herausnehmen und wieder einsetzen und es nach 15 Sekunden erneut versuchen.
3. Batteriespezifikation: 1,5 V UM-3 oder AA (2 STCK). Die Batterien müssen aus dem Gerät entfernt und ordnungsgemäß entsorgt werden, bevor es verschrottet wird.
4. Bitte tauschen Sie die Batterien aus, wenn der Computer abgestürzt ist oder zurückgesetzt wurde, d.h. die Batterieleistung nicht mehr ausreichend war.
5. Elektrogeräte nicht als unsortierten Hausmüll entsorgen, sondern Sammelstellen für Sonderabfälle nutzen.
6. Wenden Sie sich an Ihre Gemeindeverwaltung, um Informationen zu den verfügbaren Sammelsystemen zu erhalten.
7. Wenn Elektrogeräte auf Deponien entsorgt werden, können gefährliche Stoffe in das Grundwasser und in die Nahrungskette gelangen, was Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden schädigen kann.
8. Beim Austausch von Altgeräten durch neue Geräte ist der Händler gesetzlich verpflichtet, Ihr Altgerät kostenlos zur Entsorgung zurückzunehmen.





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