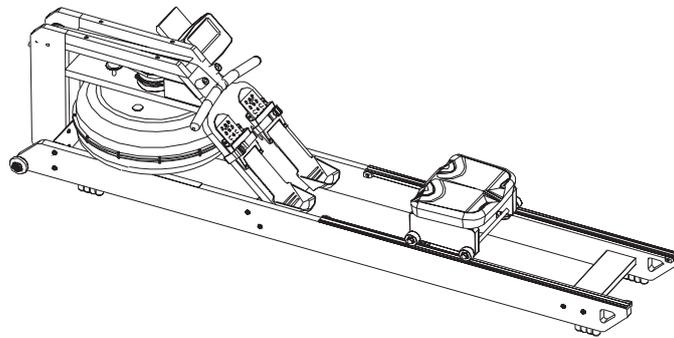


**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUEL D'UTILISATION

APP READY 3.0



## ROWERCRAFT

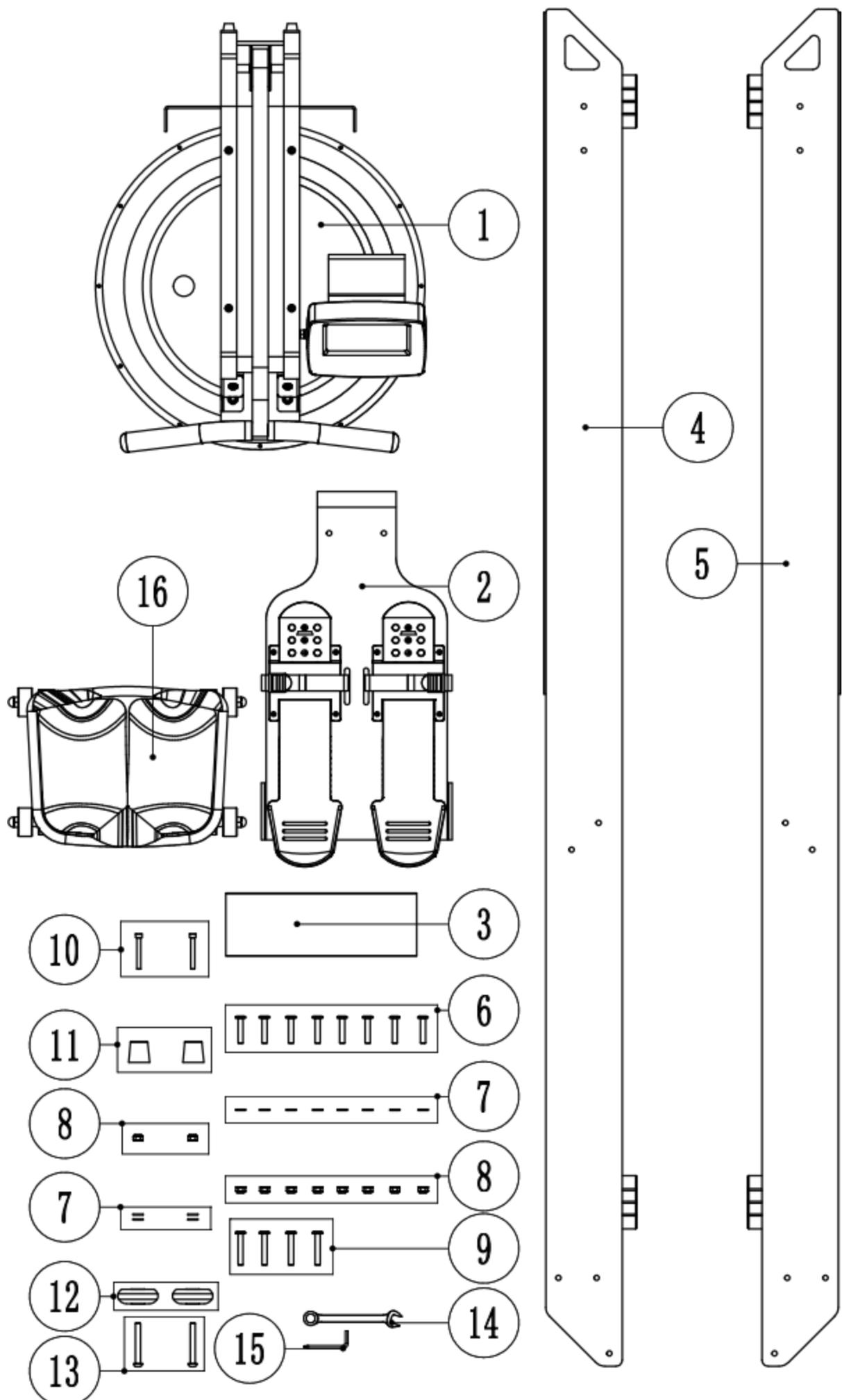


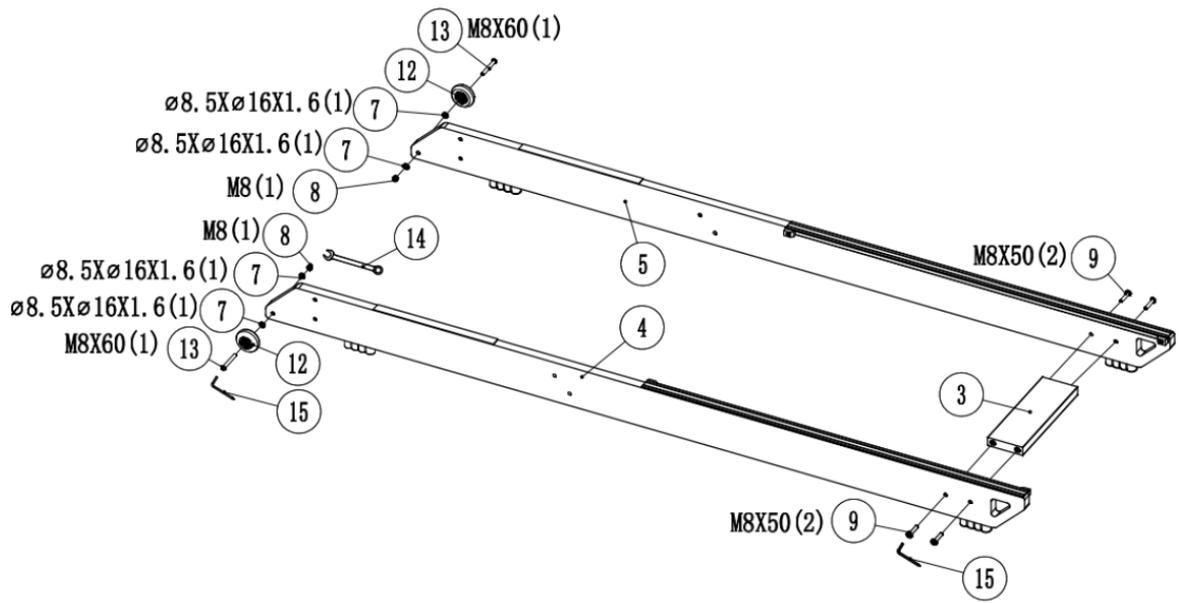
Cod: GRLDTOORXRWXCRAFT

Rev : 00

Ed : 07/24

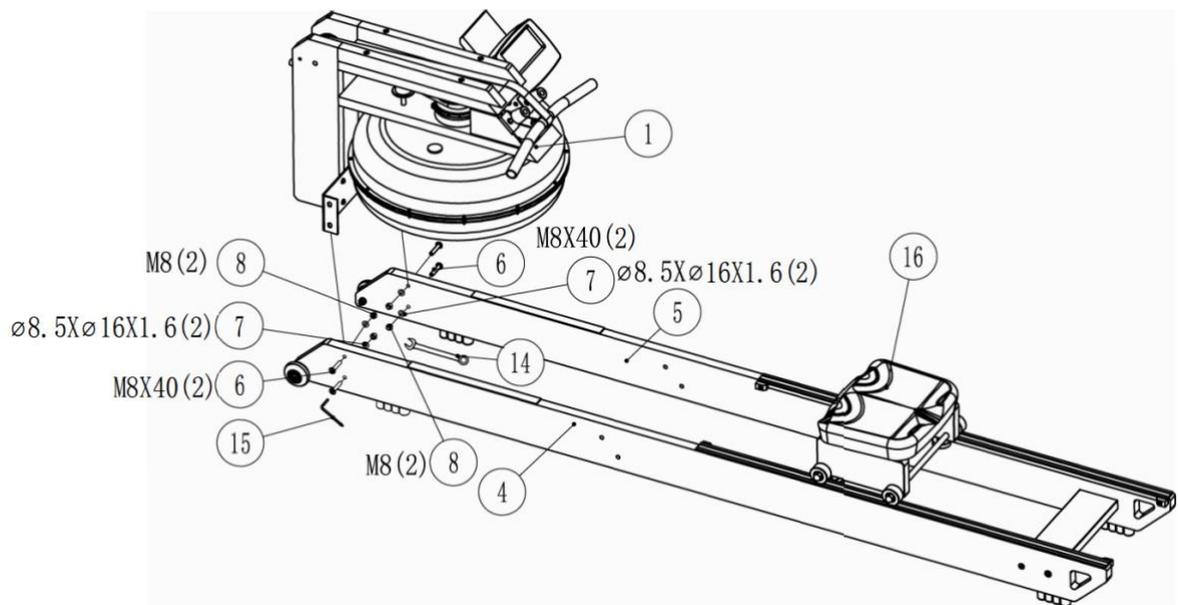






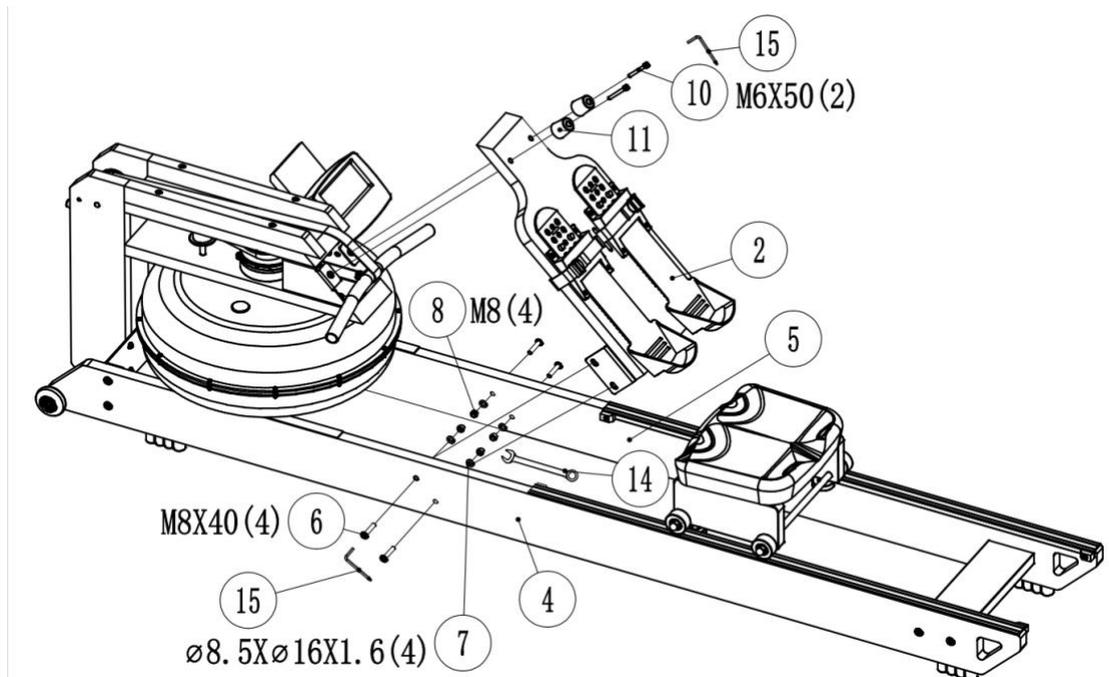
Étape 1 : Connecter les Éléments 4 et 5 à l'Élément 3 à l'aide des quatre vis Élément 9 (M8x50).

Connecter l'Élément 12 et l'Élément 5 avec l'Élément 4 en vissant l'Élément 13 (M8x60) et l'Élément 7 (M8).



Étape 2 : Placer l'Élément 16 sur les Éléments 4 et 5, placer l'Élément 1 sur la mousse des Éléments 4 et 5, aligner les trous de fixation.

Connecter l'Élément 4 et l'Élément 1 à l'Élément 5 avec l'Élément 7 (M8) et l'Élément 6 (M8x40), les bloquer avec l'Élément 8 (M8), ne pas trop serrer les boulons jusqu'à ce que toutes les parties soient connectées ensemble.



Étape 3 : Placer l'Élément 2 sur l'Élément 1, l'Élément 4 et l'Élément 5, aligner les trous de fixation, connecter l'Élément 11, l'Élément 2 et l'Élément 1 avec l'Élément 10 (M6x50), et les serrer.

Connecter les Éléments 4 et 5 à l'Élément 2 avec les Éléments 6 (M8x40) et 7 (M8), les verrouiller avec l'Élément 6 (M8).

Régler l'écart entre l'Élément 1 et l'Élément 2, serrer toutes les vis Élément 6 (M8x40).



## Mise sous tension

L'écran LCD entier s'affichera 2 secondes après l'installation des batteries. Il passera en mode veille.

Boutons de fonction :

**RECOVERY [Récupération]** : Appuyer sur ce bouton afin de tester la récupération du pouls pendant 60 secondes, l'ordinateur doit obtenir le signal de pouls.

**RESET [Réinitialisation]** : 1 \ Appuyer pour reprendre la valeur prédéfinie dans le mode de configuration des paramètres, appuyer à nouveau pour revenir à la sélection du programme.

2 \ Appuyer dessus pour revenir en mode de veille pendant l'arrêt.

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

**START/STOP [Démarrage/Arrêt]** : Démarrage/arrêt de l'entraînement.

**ENTER [Entrée]** : 1 \ Confirme la sélection du programme.

2. Confirmer la configuration du paramètre et passer à 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 [Rapide]、TARGET GOALS

[Objectifs]、RACE [Compétition])



: 1. Diminuer le paramètre de configuration.

2. Sélectionner le PROGRAMME (QUICK [Rapide]、TARGET GOALS

[Objectifs]、RACE [Compétition])

## FONCTIONS D’AFFICHAGE

TIME [Temps] : Affichage du temps d'entraînement

TIME/500M [Temps/500 m] : Affichage du temps moyen sur 500 mètres.

SPM : Nombre de coups par minute.

DISTANCE : Affichage de la distance d'entraînement de 0 à 99999

STROKES [Coups] : Affichage du nombre de coups actuel.

CALORIES : Affichage de la consommation de calories.

PULSE [Pouls] : Affichage de la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'entraînement.

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

Fonctionnement :



QUICK START [Démarrage rapide] : Appuyer sur   pour sélectionner Quick Start [Démarrage rapide] puis appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour démarrer l'entraînement. (L'utilisateur ne peut modifier aucun paramètre pendant le MODE DE DÉMARRAGE RAPIDE)

TARGET GOALS [Objectifs] : Appuyer sur   pour choisir TARGET GOALS [Objectifs] puis appuyer sur ENTER [Entrée] pour confirmer et entrer quatre réglages de TARGET Time [Temps cible] 、 TARGET Distance [Distance cible] 、 TARGET Calories [Calories cibles] 、 TARGET PULSE [Pouls cible].

- A TARGET Time [Temps cible] : Permet de préconfigurer le temps uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRAGE/ARRÊT] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration. La plage de réglage est comprise entre 00:00 et 99:00, chaque augmentation/diminution étant de 1:00.
- B TARGET Distance [Distance cible] : Permet de préconfigurer la distance uniquement, appuyer sur START/STOP [DÉMARRAGE/ARRÊT] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration. La plage de réglage est comprise entre 0 et 99900, chaque augmentation/diminution étant de 100.
- C TARGET Calories [Calories cibles] : Permet de préconfigurer les calories uniquement, appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration. La plage de réglage est comprise entre 0 et 5000, chaque augmentation/diminution étant de 50.
- D TARGET PULSE [Pouls cible] : Permet de préconfigurer la fréquence cardiaque cible de 90 à 200 Bpm uniquement, appuyer sur START/STOP [Démarrage/Arrêt] pour démarrer l'entraînement à la fin de la configuration.  
L'émission des deux bips signifie que la fréquence cardiaque a dépassé le TARGET PULSE [Pouls cible].

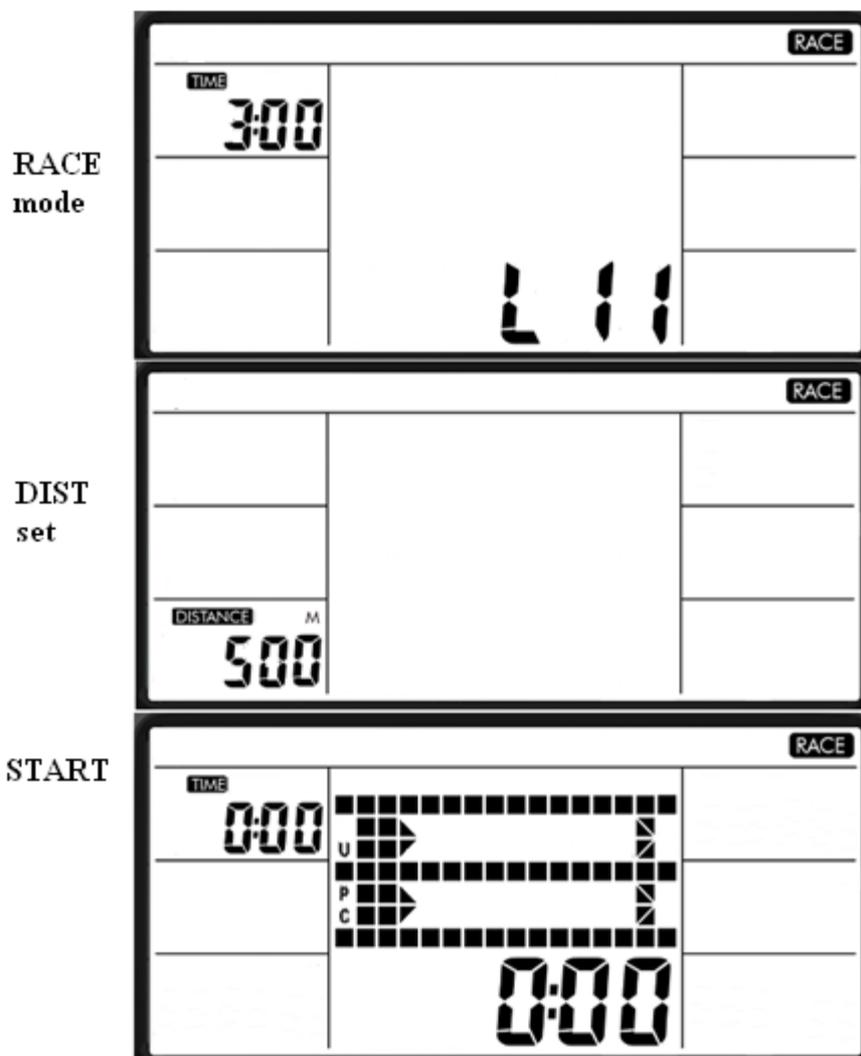
RACE [Compétition] : Appuyer sur   pour choisir RACE [Compétition]

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 [DÉMARRAGE] 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.

La fenêtre TIME [Temps] permet d'appuyer sur ENTER [Entrée] pour passer de l'affichage TIME [Temps] à l'affichage TIME/500M [Temps/500 m] A+ 、 La fenêtre SPM [Coups/min] affiche SPM A+ [Coups A+] 、 DISTANCE affiche la

distance d'entraînement et la fenêtre PULSE [Pouls] affiche PULSE A+ [POULS A+] , La matrice à points affichera PC WIN [Victoire de l'ordinateur] ou USER WIN [Victoire de l'utilisateur].



Remarque : 1. Le programme RACE [Compétition] permet uniquement de configurer la DISTANCE, le paramètre TIME/500M [Temps/500 m] est interchangeable, 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

Le mode de veille se déclenche en l'absence d'opération 256 minutes après la fin de l'entraînement. Toutes les valeurs sont alors réinitialisées à zéro automatiquement. Commencer l'entraînement ou appuyer sur un bouton pour réveiller l'ordinateur.

**Remarque :**

1. Le mode de veille se déclenche 4 minutes après la fin de l'entraînement. Toutes les valeurs sont alors réinitialisées à zéro automatiquement, sauf TOTAL STROKES [COURSES TOTALES]. Commencer l'entraînement ou appuyer sur un bouton pour réveiller l'ordinateur.
2. Si l'affichage de l'ordinateur ne semble pas normal, réinstaller la batterie et réessayer au bout de 15 secondes.
3. Spéc. de la batterie : 1,5 V UM-3 ou AA (2 pièces). Les batteries doivent être enlevées de l'appareil avant son élimination, et elles doivent être éliminées à leur tour en toute sûreté.
4. Remplacer les piles neuves lorsque l'ordinateur se bloque ou se réinitialise, c'est-à-dire lorsque la puissance des piles est insuffisante.
5. Ne pas jeter les appareils électriques dans les ordures ménagères, recourir à des établissements de collecte séparée.
6. Contacter le gouvernement local pour obtenir des informations concernant les systèmes de collecte disponibles.
7. Si des appareils électriques sont jetés dans des sites d'enfouissement ou des décharges, des substances dangereuses risquent de fuir dans les eaux souterraines et de s'infiltrer dans la chaîne alimentaire, nuisant ainsi à la santé et au bien-être.
8. Lors du remplacement de vieux appareils par des nouveaux, le revendeur est légalement tenu de reprendre l'ancien appareil pour l'éliminer, sans aucun frais.





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)