

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



CHRONO  LINE

RWX500

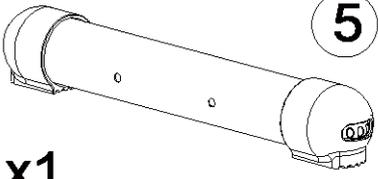
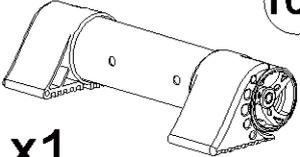
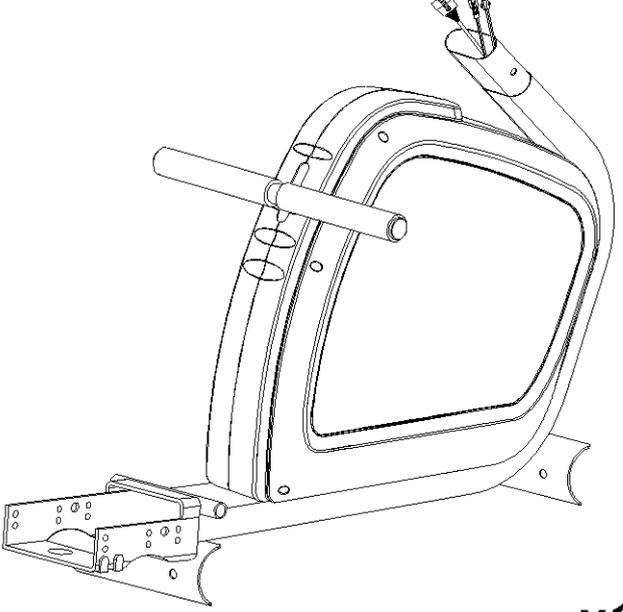
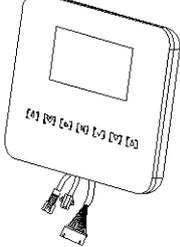
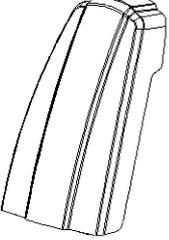
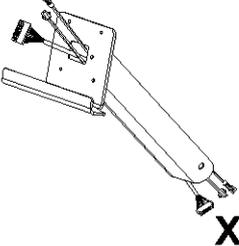
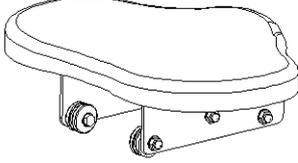
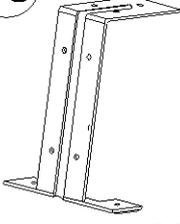
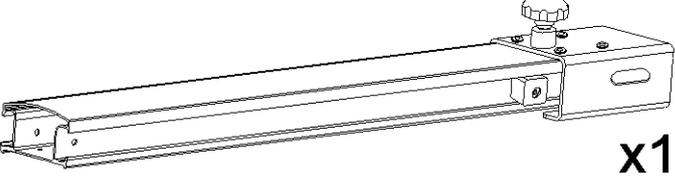
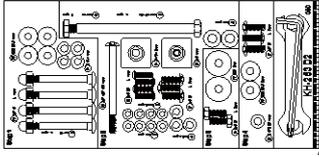


Rev : 00

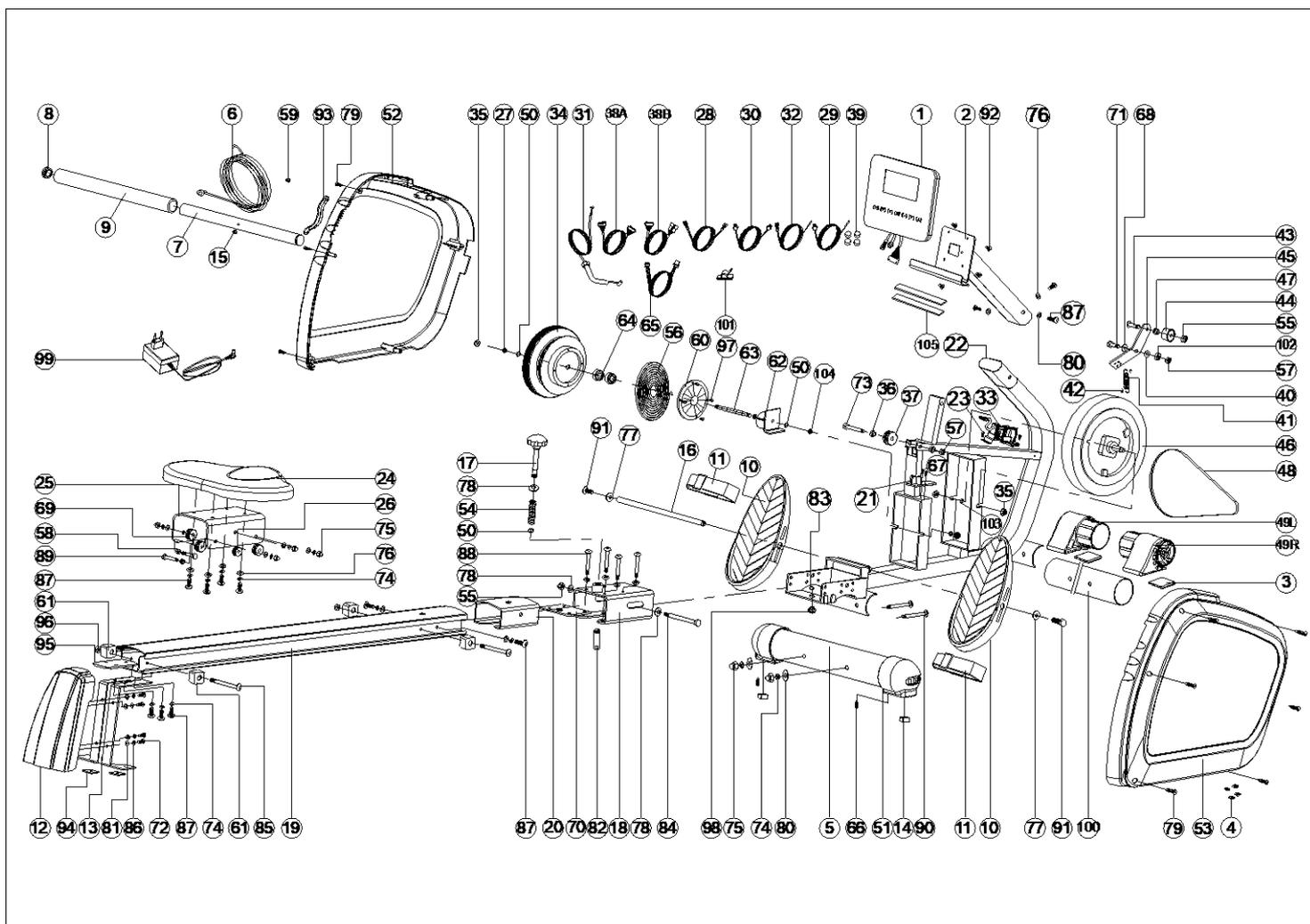
Ed : 09/17



Liste de contrôle

 <p>5 x1</p>	 <p>100 x1</p>	 <p>22 x1</p>	
 <p>1 x1</p>	 <p>12 x1</p>		
 <p>10 x1</p>	 <p>2 x1</p>		
 <p>25 x1</p>	 <p>13 x1</p>	 <p>19 x1</p>	
 <p>x1</p>	 <p>95 x2</p>	 <p>99 x1</p>	 <p>16 x1</p>

VUE ÉCLATÉE

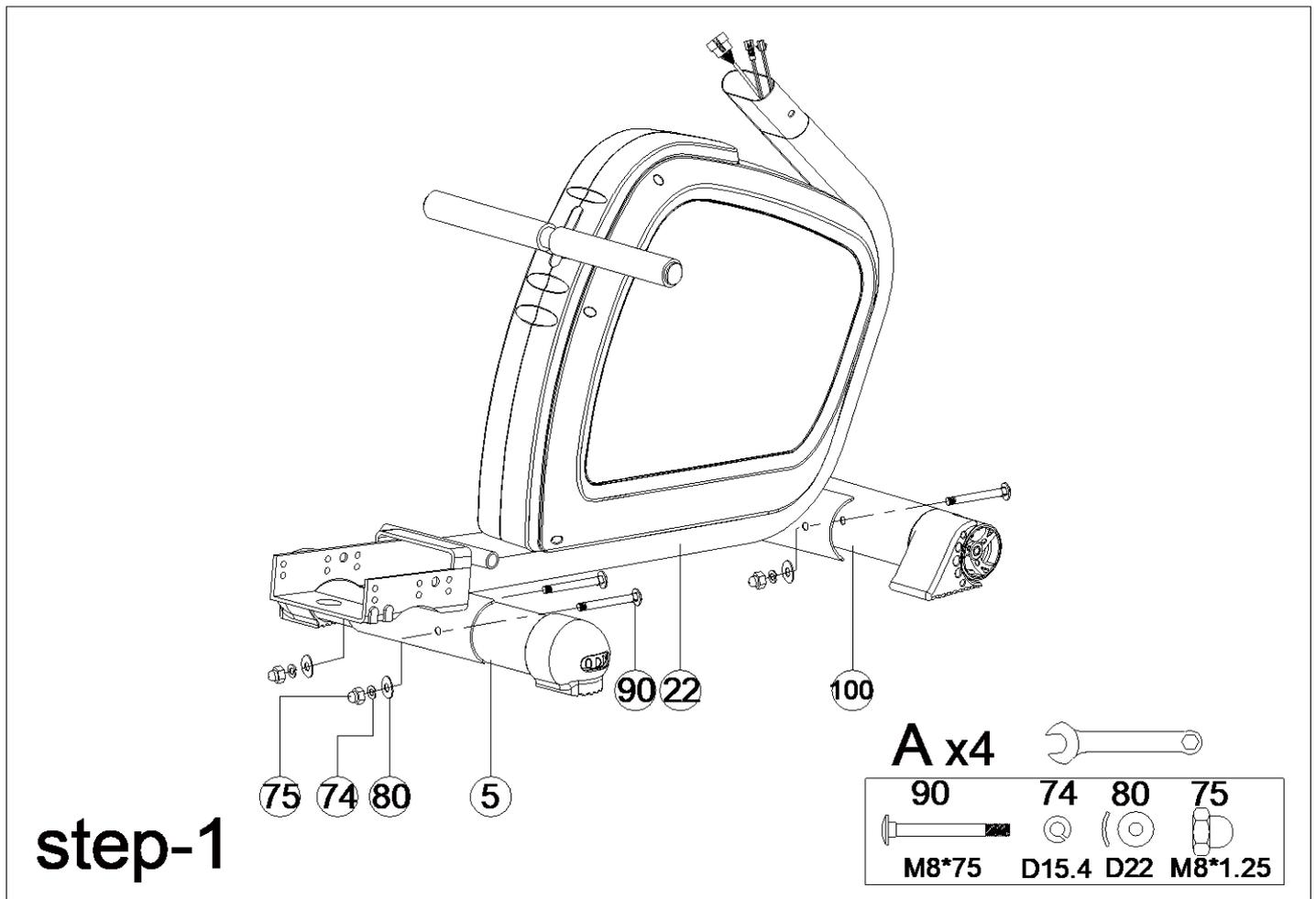


LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Pièce no.	Description	Spécification	Q'té	Pièce no.	Description	Spécification	Q'té
1	Computer	SM-5856-64	1	54	Spring	D13*D1.2*85.5L	1
2	Handlebar post welding set		1	55	Anti-loosen nut M10x1.5x10T	M10x1.5x10T	2
3	Front anti-slip pad	44.6*50*5.3	2	56	Volute spring 20*0.8T	20*0.8T	1
4	Pin	D6*26.5*7.7	2	57	Anti-loosen nut M8*1.25*8T	M8*1.25*8T	2
5	stabilizer	D60x1.5Tx440L	1	58	Bushing of pulley axle	D12*D8.2*12.6L	6
6	Pulling rope	D5*2000L	1	59	Buffer	D11*7L	1
7	Foam roller	D25.4*400*1.4T	1	60	Fixing plate for spring	D121*3T	1
8	Half-ball cap	D25.4*31L	2	61	Square buffer	34*34*22T	4
9	Foam	D23x4Tx400L	1	62	Fixing bracket for volute spring		1
10	Foot pedal	315*137.5*67	2	63	Flywheel axle	D10*120.7	1
11	Strap	440*50	2	64	Bearing #6000ZZ	#6000ZZ	2
12	Rear cover	330*196*69	1	65	Electrical cable	620L	1
13	Rear supporting bracket set		1	66	Cross screw	ST4x1.41x10L	2
14	Rear anti-slip pad	19.4*19.4*11.5	2	67	Cross screw M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	2
15	Bushing	D10.5*D7.5*9T	1	68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	D21*D8.5*1.5T	1
16	Horizontal axle	D12*436L	1	69	Pulley	D37.4*D8*11	4
17	Ball knob	D50*M10*1.5*115.5L	1	70	Reinforce plate	100*78*3T	1
18	Pulley bracket	JD2300	1	71	Hex bolt	M8*25,15MM	1
19	Sliding beam	115*69.5*1210L	1	72	Cross screw M6*1.0*20L	M6*1.0*20L	4
20	Supporting fixing set	63*59*110*3T	1	73	Ladder screw M8*1.25*55.5L	M8*1.25*55.5L	1
21	Fixing set for sensor	30*28*21	1	74	Spring washer D15.4*D8.2*2T	D15.4*D8.2*2T	16
22	Main frame		1	75	Domed nut	M8x1.25x15L	10
23	Cross bolt ST4.2*15L	ST4.2*1.4*15L	2	76	Flat washer D16xD8.5x1.2T	D16xD8.5x1.2T	17
24	Seat	380*280*35,DD-PU21-5	1	77	Flat washer D25*D8.5x2.0T	D25*D8.5x2.0T	2
25	Supporting bracket for seat		1	78	Flat washer D20*D11*2T	D20*D11*2T	3
26	Pulley	D32*D18*10	2	79	Cross screw ST4.2*1.4*20L	ST4.2x1.4x20L	7
27	Hex nut D9.5x5T	D9.5x5T(3/8"-26UNF)	1	80	Curved washer D22*D8.5*1.5T	D22*D8.5*1.5T	6

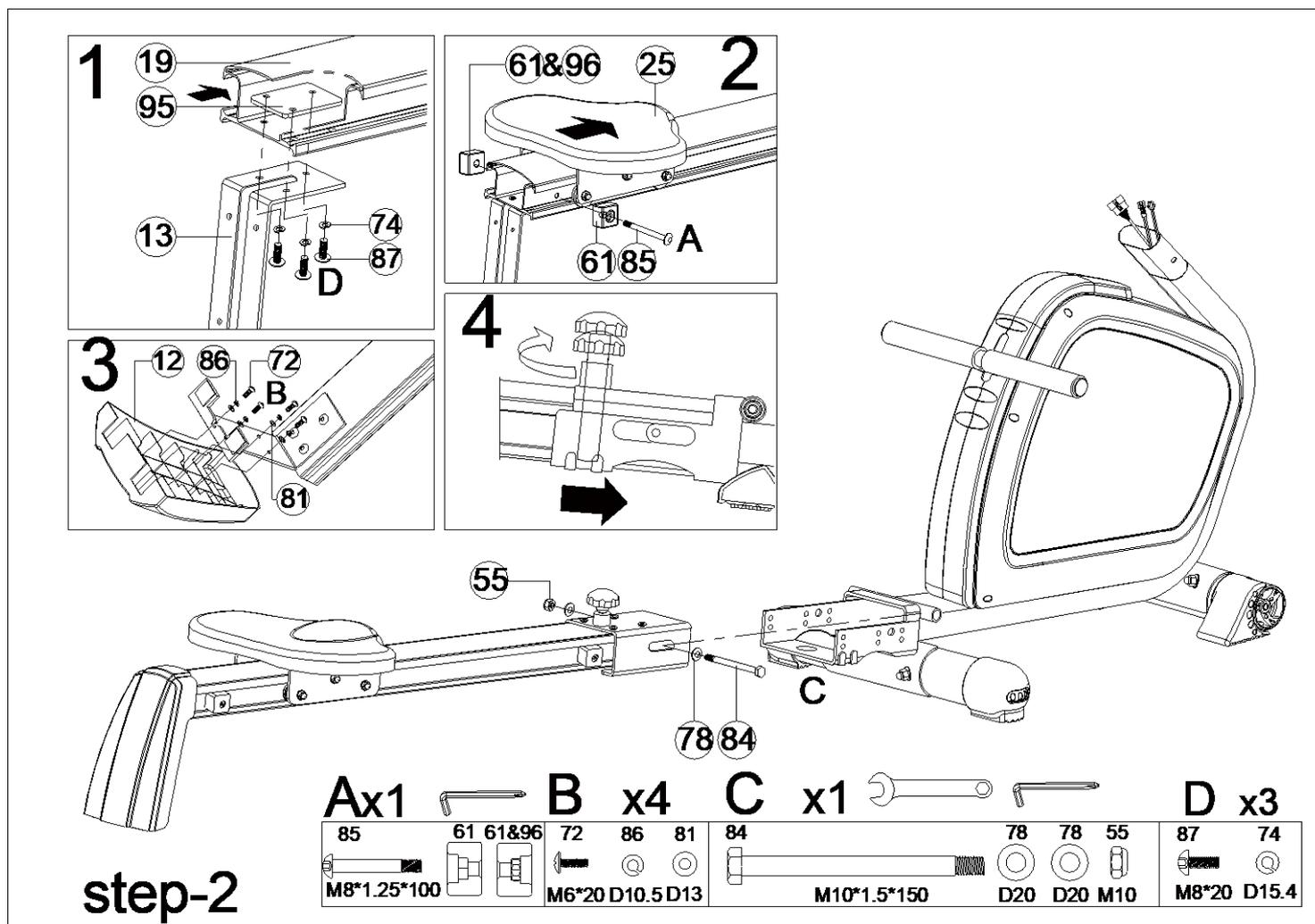
28	Lower computer cable (I)	450L	1	81	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	4
29	Sensor	1100L	1	82	Connecting axle cover	M20*2.5*62L	1
30	Lower computer cable	450L	1	83	C ring S-16(1T)	S-16(1T)	2
31	Tension cable	D1.5x400	1	84	bolt M10*1.5*150L	M10*1.5*150L	1
32	Sensor (—)	1100L	1	85	Hex bolt M8*1.25*100L	M8*1.25*100L	2
33	Motor		1	86	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	D10.5*D6.1*1.3T	4
34	Wheel for pulling rope	D160*76L	1	87	Allen bolt M8*1.25*20L	M8x1.25x20L	12
35	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	3/8"-26UNFx6.5T	4	88	Allen bolt M8*1.25*75L	M8x1.25x75L	4
36	Bushing	D13.5*D10*9	2	89	Hex bolt M8*1.25*35L	M8x1.25x35L	6
37	Pulley	D45*26L	1	90	bolt M8x1.25x75L	M8x1.25x75L	4
38A	Upper computer cable	450L	1	91	Hex screw M8*1.25*20L	M8*1.25*20L	2
38B	Lower computer cable	600L	1	92	cross screw M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	4
39	Round magnet	M02	4	93	Guide plate of pull cable		1
40	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	D10*D24*0.4T	1	94	Square buffer	35*35	2
41	Spring D2.2*D14*65L	D2.2*D14*65L	1	95	Fixing plate	93*50*4T	1
42	Plastic cover D3*30L	D3*30L	2	96	Hex nut M8*P1.25*6T	M8*P1.25*6T	2
43	Allen bolt M10*35L	M10*35L	1	97	cross screw ST4.2*15L	ST4.2*15L	4
44	Idle wheel	D42*D38*24	1	98	Fixing nut M10*1.5*13	M10*1.5*13	1
45	Fixing plate for Idle wheel	156*62.2*5T	1	99	Adaptor	Sortie :9V 500mA	1
46	Magnet system	D232*122L	1	100	Front stabilizer	D60x1.5Tx300L	1
47	Bushing D20*D14*11.5	D20*D14*11.5	1	101	Adhesive fixed clamp	16*16*6.8L	1
48	Belt	300 PJ5	1	102	Allen nut	M8*1.25*6T	1
49L	Front foot cap (L)	D60*83 L	1	103	Small spacer	D10*D14*3T	1
49R	Front foot cap (R)	D60*83 L	1	104	nut	D9.5*4T	2
50	C-ring S-10(1T)	S-10(1T)	3	105	Buffer strip	219*15*2T	2
51	Adjustable foot cap	D60*79 L	2	/	clé	139*5T	2
52	Left chain cover	594*80.3*495	1	/	Allen cross spanner	M6	1
53	Right chain cover	594*76*495	1				

Assemblage étape 1 :



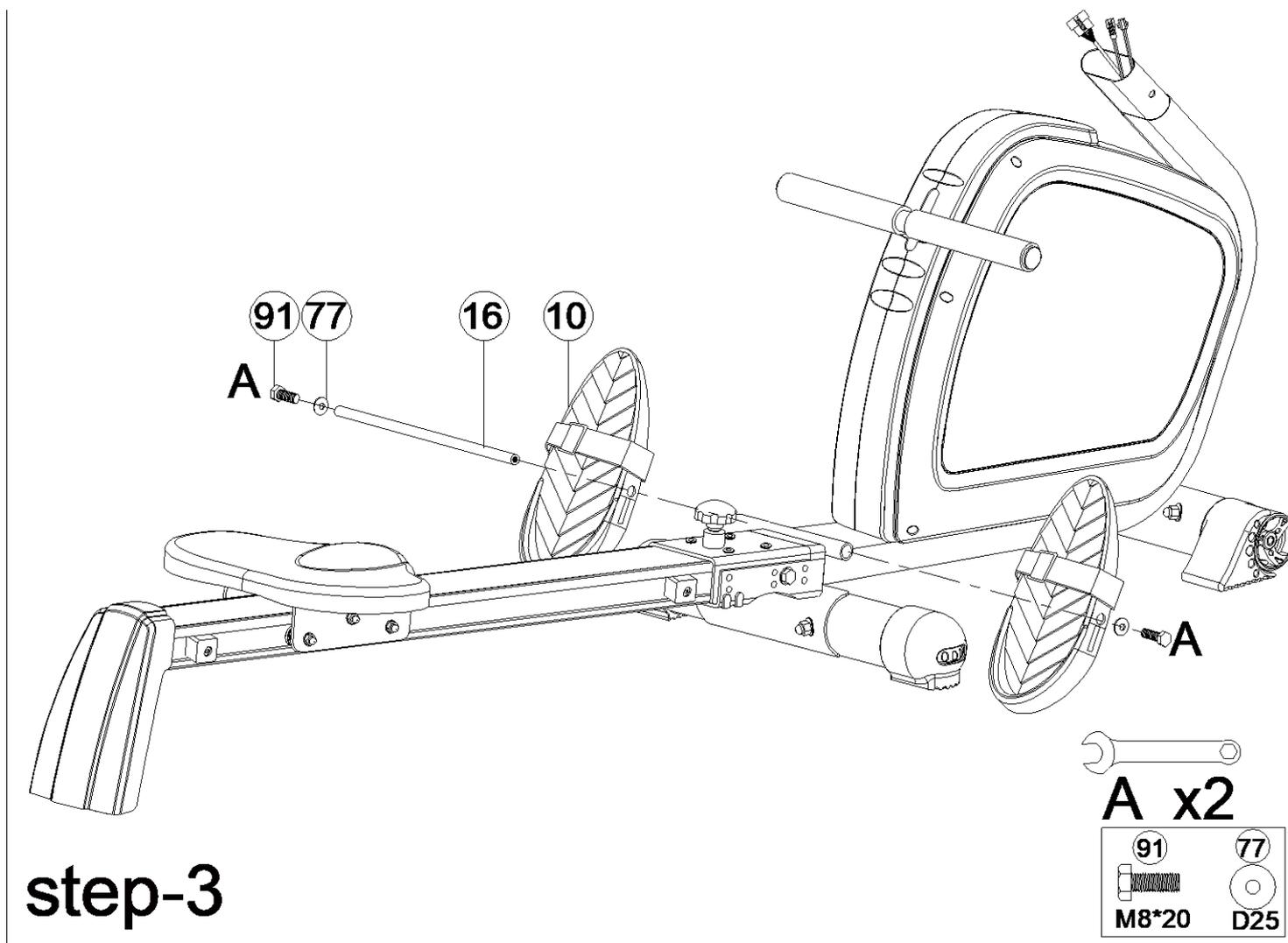
- A. Assembler le stabilisateur arrière (5) au châssis principal (22) à l'aide d'une rondelle élastique (74), d'un boulon de fixation (75), d'une rondelle courbée (80) et d'un boulon à collet carré (90).
- B. Assembler le stabilisateur avant (100) au châssis principal (22) à l'aide d'une rondelle élastique (74), d'un boulon de fixation (75), d'une rondelle courbée (80) et d'un boulon à collet carré (90).

Assemblage étape 2 :



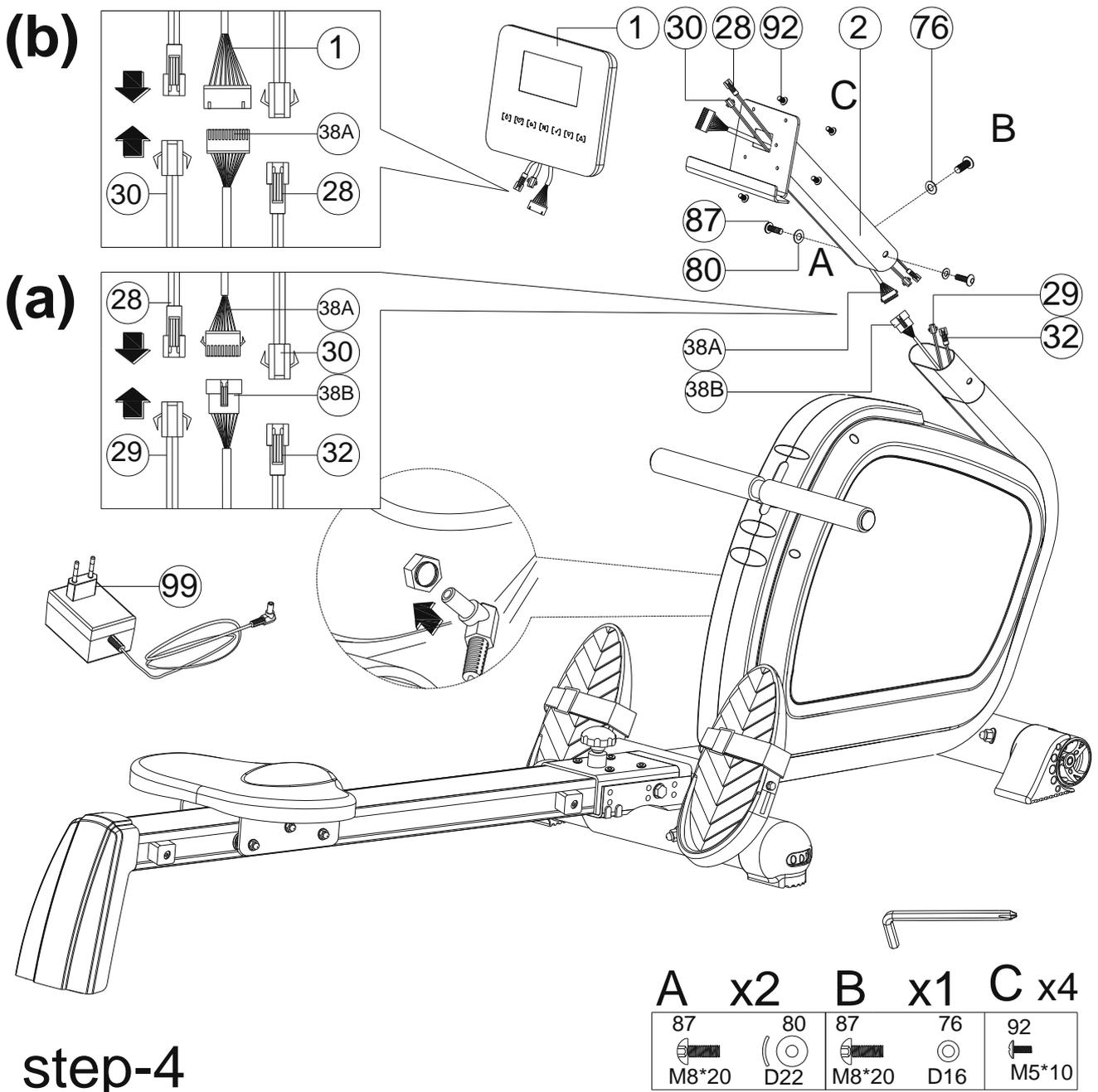
- A. Assembler le groupe bras de support arrière (13) avec la barre coulissante (19) à l'aide de la plaque de fixation (95), une rondelle élastique (74) et une vis à six pans (87) comme illustré sur la figure.
- B. Assembler le support de siège (25) à la barre coulissante (19) à l'aide de la connexion carrée (61), d'un écrou (96) et d'un boulon (85) comme illustré sur la figure.
- C. Assembler la protection arrière (12) avec la plaque de support arrière (13) à l'aide d'une vis (72), d'une rondelle plate (81) et d'une rondelle élastique (86) comme illustré dans la figure.
- D. Assembler le groupe barre coulissante avec le châssis principal à l'aide d'un écrou en nylon (55), d'une rondelle plate (78) et d'un boulon (84). On peut fixer un pommeau sur la barre coulissante (17)

Assemblage étape 3 :



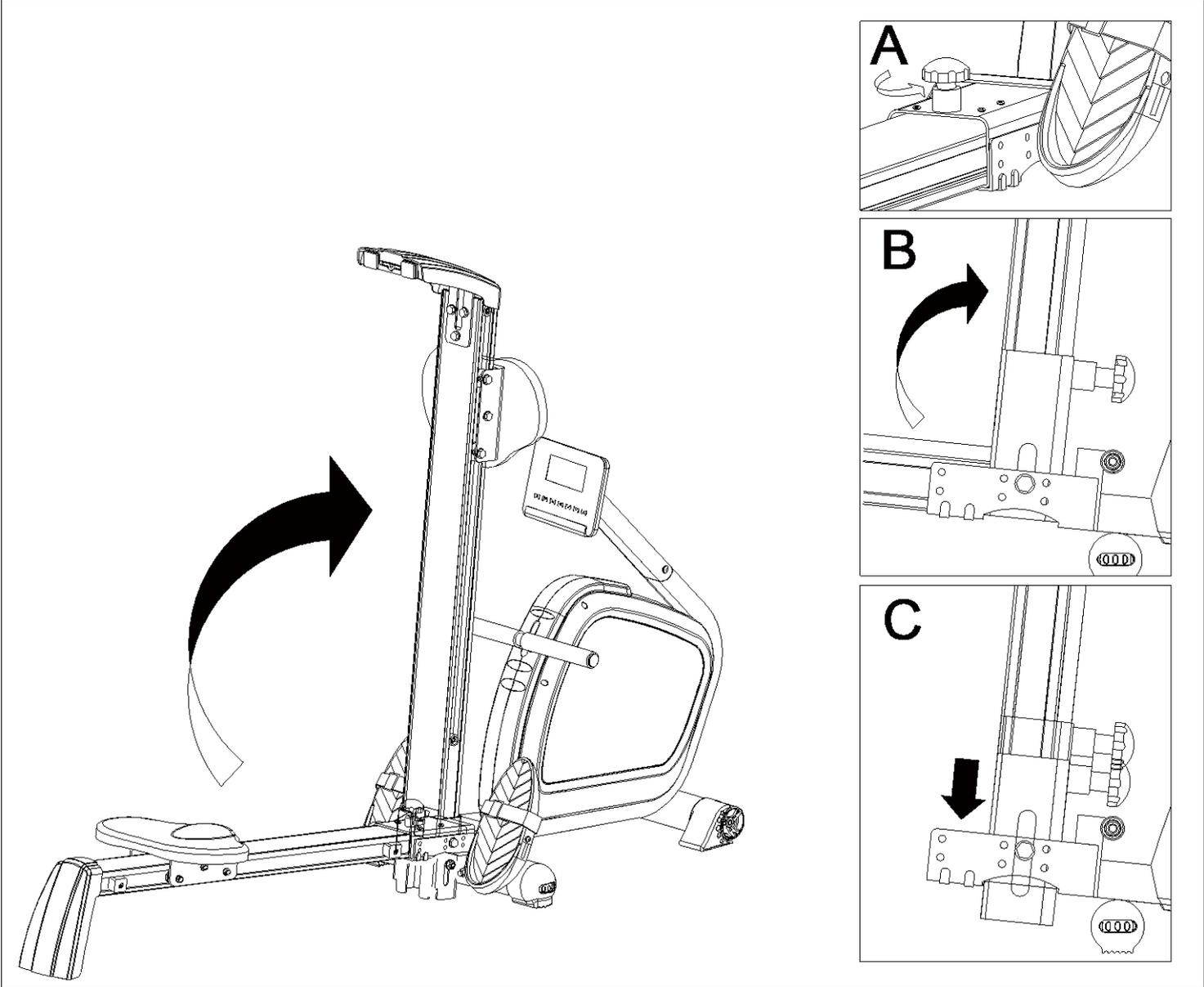
A, Assembler la pédale (10) à l' aide de l' Axe (16), d' une rondelle plate (77) et d' un boulon (91).

Assemblage étape 4 :



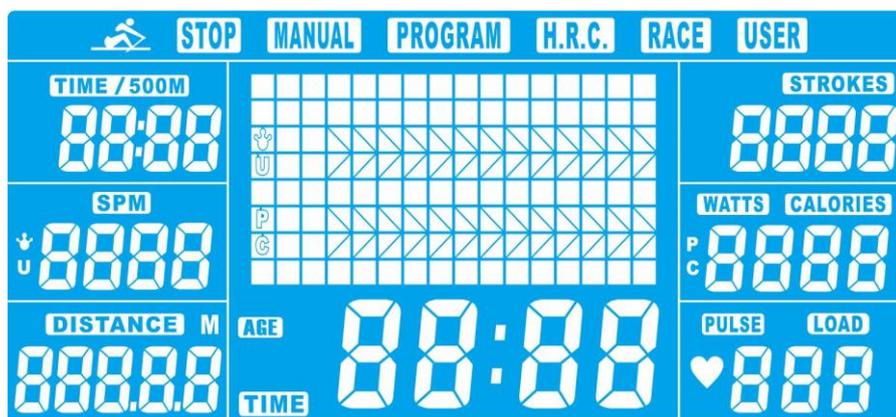
- 1) Brancher le câble supérieur de l'ordinateur (38A) & le câble inférieur de l'ordinateur (38B), le câble (—)(28) du capteur (29) inférieur de l'ordinateur, le câble du (30) capteur inférieur de l'ordinateur (—) (32) puis assemblez la potence du guidon (2) au châssis principal avec une rondelle plate (76), une rondelle courbée (80) et une vis à six pans (87) comme illustré sur la figure.
- 2) Connexion du câble (—) (28) inférieur de l'ordinateur, du câble inférieur de l'ordinateur (30) et du câble supérieur de l'ordinateur (38A) avec les câbles reliés à l'ordinateur (1) comme illustré sur la figure. Monter l'ordinateur (1) sur la potence du guidon (2) à l'aide d'un boulon (92) comme illustré sur la figure.
- 3) Assembler l'adaptateur et allumer l'ordinateur.

Appareil repliable :



MANUEL D' INSTRUCTION DE L' ORDINATEUR

Écran full LCD :



FONCTIONS AFFICHAGE

ARTICLE	DESCRIPTION
WATTS	· Plage d' affichage 0~999
CALORIES	· Calories brûlées pendant l'entraînement · Plage d'affichage 0~9999 ; plage de réglage 0~9990 Cal
DISTANCE	· Affichage de la distance utilisateur · Plage d'affichage 0~99999 ; chaque augmentation/diminution est de ± 100 .
PULSE (pulsation)	· Pulsations BPM pendant l'entraînement. · Plage d'affichage 0-30~230
TIME(temps)/500M	· Affichage du temps en cours d'entraînement · Plage d'affichage 0:00~99:00 · Scan toutes les 6 secondes, l'ordinateur affichera le temps nécessaire pour finir les 500 mètres prévus en fonction de la vitesse courante.
SPM	· Coups par minute · Plage d'affichage 0~99; chaque augmentation/diminution est de ± 5 .
LOAD [Chargement]	· Niveau de résistance pendant l' entraînement · Plage de réglage 1~16
COUPS	· Mouvements complets (coups d'aviron) · Plage d'affichage : 0~9999 · Scan toutes les 6 secondes avec Total Strokes (total coups d'aviron). · Total Strokes (total coups d'aviron) sera effacé quand l'alimentation cessera (prise débranchée)
TIME (Temps)	· Affichage de la durée d' entraînement au cours de l' activité.
MANUEL	· Entraînement en mode manuel.
PROGRAMME	· 12 Programmes pré-réglés à sélectionner.
H.R.C. (Fréquence cardiaque constante)	· Programme TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque ciblée)
RACE (course)	· Compétition utilisateur - ordinateur
UTILISATEUR	· L' utilisateur crée un profile de niveau de résistance pour l' entraînement.

FONCTIONS CLÉS

ARTICLE	DESCRIPTION
Up (haut)	· Augmenter la valeur de fonction ou le réglage sélectionné.
Down (bas)	· Diminuer la valeur de fonction ou le réglage sélectionné.
ENTER (confirmer)	· Confirmer le réglage ou la sélection.
Reset (réinitialisation)	· Appuyer pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarre. · Effacer valeur de réglage · Revenir au menu principal après avoir terminé un entraînement.
Start/ Stop	· Démarrer ou arrêter l'exercice d'entraînement.
Recovery (recouvrement)	· Recouvrement du suivi de la fréquence cardiaque de l'utilisateur.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1. POWER ON (allumage)

Brancher l'alimentation (ou appuyer sur le bouton RESET pendant 2 secondes), l'ordinateur s'allumera avec un bip sonore et il affichera tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (Figure 1). Puis aller à la section USER (utilisateur), appuyer sur UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner U1~U4 et confirmer avec le bouton ENTER. Ensuite, entrer dans le mode de paramétrage de l'entraînement. Aucune importance si le moteur s'arrête, il reviendra à la position LEVEL (niveau) =1

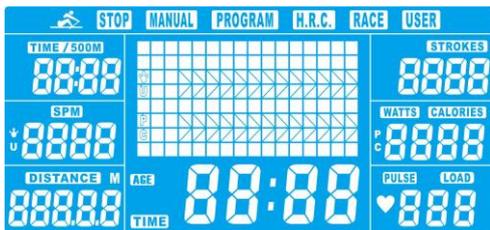


Figure 1

2. MODE SOMMEIL

En l'absence de toute entrée de signal (touche, capteur ou impulsion) dans le système de la console pendant 4 minutes, l'écran LCD s'éteindra. Le moteur revient au niveau 0. Le système cesse de fonctionner, toutes les valeurs calculées seront sauvées ; au prochain entraînement, les données seront reprises.

3. Sélection de la fonction

En mode paramétrage de l'entraînement, MANUAL (manuel) clignote en matrice de points à 1 Hz. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner : Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User, et confirmer en appuyant sur ENTER.

4. Mode Manuel

4.1 Appuyer sur la touche START/STOP dans le menu principal peut démarrer l'entraînement directement en mode manuel.

4.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner Manual mode (mode manuel) et appuyer sur ENTER pour confirmer.

4.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour saisir la valeur cible de TIME (temps)/DISTANCE, CALORIES, PULSE (pulsations)- et appuyer sur ENTER pour confirmer. (Figure 2) (le temps et la distance ne peuvent pas être présélectionnés en même temps).

4.4 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement (Figure 3). La valeur réglée commence à défiler sur la base de la valeur cible. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour définir le niveau de résistance de 1~16.

4.5 Si aucune valeur d'entraînement présélectionnée n'est insérée pour le compte à rebours décroissant, la console s'arrête. La fonction clignote en 1Hz et une alarme de type bi-bi-bi par seconde sonnera pendant 8 secondes. Puis la valeur moyenne s'affiche. (Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme).

La valeur de TEMPS sera celle sélectionnée précédemment.

4.6 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.



Figure2



Figure3

5. Mode programme

- 5.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode Programme et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 5.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le profil (P1~P12, figure 4) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 5.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour présélectionner le temps (TIME), (figure 5) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 5.4 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour définir le niveau de résistance de 1~16.
- 5.5 Quand le comptage de temps arrive à zéro, la console stoppe et l'alarme bi-bi-bi-bi par seconde se fera entendre pendant 8 secondes. Puis la valeur moyenne s'affiche. (Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme). La valeur de TEMPS sera celle sélectionnée précédemment.
- 5.6 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.

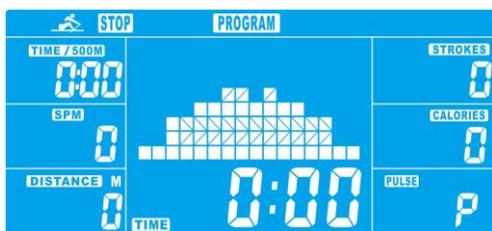


Figure4

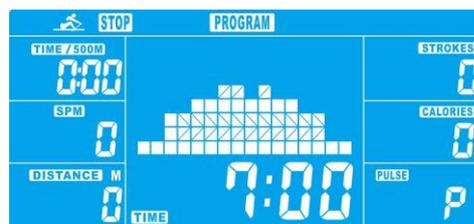


Figure5

6. H.R.C. (Fréquence cardiaque constante) Mode

- 6.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode H.R.C. (fréquence cardiaque constante) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 6.2 Appuyer sur le bouton DOWN (diminuer) pour sélectionner l'âge AGE (présélectionné = 25, Figure 6), et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 6.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner 55%, 75%, 90% et Target (cible) (figure 7).

Quand la fréquence cardiaque cible, la valeur présélectionnée est 55% (par défaut : 107bpm), 75% (par défaut : 146 bpm), 90% (par défaut : 175bpm), TAG (par défaut : 100bpm) s'affichera sur la fenêtre PULSE (pulsations).

Pour la sélection de TAG, l'indication PULSE (pulsations) 100 clignote (Figure 8), appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour le réglage de PULSE (pulsations) de 0-30~230

- 6.4 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour présélectionner TIME (temps (figure 9)).
- 6.5 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Si aucune valeur de pulsations n'est saisie après le début de l'entraînement, l'écran LCD la rappellera en affichant ♥ l'icône ; avec la saisie de la valeur de pulsations, le compte à rebours du temps commence. Quand le compte à rebours du temps décroissant arrive à 0:00, le système s'arrête et l'alarme bi-bi-bi-bi par seconde se fait entendre pendant 8 secondes. Puis la valeur moyenne s'affiche.

(Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme). La valeur de TEMPS sera celle sélectionnée précédemment.

- 6.6 Tout le temps que la valeur actuelle de pulsations de l'utilisateur n'a pas atteint la valeur présélectionnée, le système augmente d'un niveau toutes les 30 s jusqu'au niveau = 16 ;

Quand la valeur actuelle de pulsations de l'utilisateur excède la valeur présélectionnée, le système diminue d'un niveau toutes les 15 s jusqu'au niveau = 1 et émettra 2 bips chaque seconde. Si la valeur de pulsations (PULSE) de l'utilisateur continue à être supérieure à la valeur présélectionnée même au niveau 1 (LEVEL=1) pendant 30 s, la console s'arrête automatiquement pour la sécurité de l'utilisateur. En cas d'absence d'entrée de pulsations dans la console, le système diminue immédiatement d'un niveau puis régresse d'un niveau toutes les 15 s si le signal bip est toujours présent jusqu'au niveau 1 (LEVEL=1). En cas d'absence d'entrée de pulsations pendant 30 s, la console s'arrête.

- 6.7 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal



Figure6

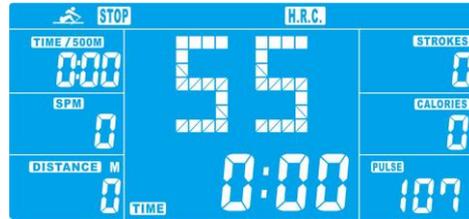


Figure7

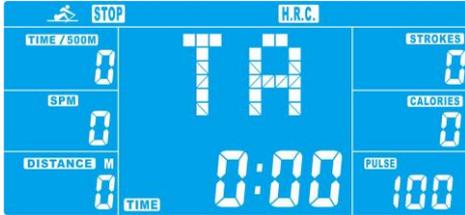


Figure8

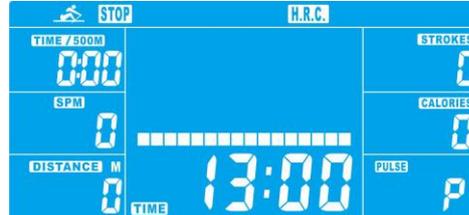


Figure9

7. Mode compétition

7.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode Race (compétition) (figure 10) et appuyer sur ENTER pour confirmer.

7.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour paramétrer SPM (présélectionné=10) et DISTANCE (présélectionné=500) (figure 11). Appuyer sur ENTER pour confirmer.

(Total niveau =15, L1=1:00 TIME (temps)/500M, L15=8:00 TIME (temps)/500M, augmentation par défaut : 0:30 TIME(TEMPS)/500M.

7.3 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. L'écran LCD affichera USER & PC workout status (statut entraînement utilisateur & ordinateur) (figure 12). Affichage

de la distance d'entraînement ordinateur dans la colonne PC et de la distance de l'utilisateur dans la colonne USER (utilisateur) (figure 13).

7.4 Quand une fonction atteint la valeur cible, le système s'arrête. L'ordinateur ou l'utilisateur affichera la valeur finale (figure 14). Le système émettra un bi-bi-bi-bi d'alarme. Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme.

7.5 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal

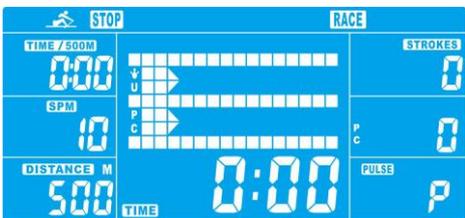


Figure10

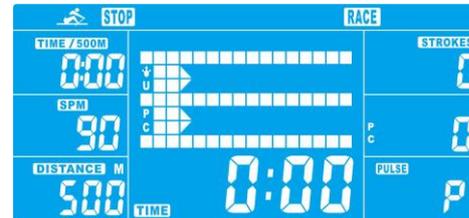


Figure11

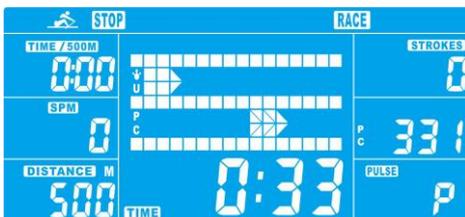


Figure12

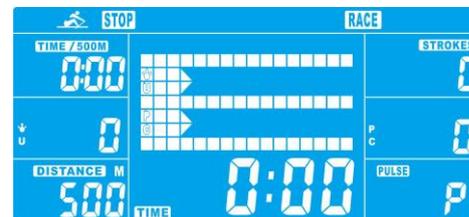


Figure13

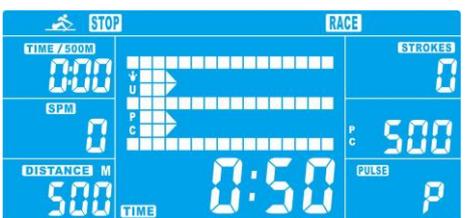


Figure14

8. Mode UTILISATEUR

- 8.1 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour sélectionner le mode UTILISATEUR et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 8.2 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour régler le niveau de résistance de chaque colonne (figure 15). Appuyer sur ENTER pour passer au prochain réglage. Appuyer pendant 2 s pour terminer ou quitter le réglage.
- 8.3 Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour présélectionner le temps (TIME), (figure 16) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
- 8.4 Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyer sur le bouton UP (augmenter) ou DOWN (diminuer) pour définir le niveau de résistance.
- 8.5 Quand le comptage de temps arrive à zéro, la console stoppe et l'alarme bi-bi-bi-bi par seconde se fera entendre pendant 8 secondes. Appuyer sur n'importe quelle touche pour arrêter l'alarme.
- 8.6 Appuyer sur la touche START/STOP pour faire une pause.
- 8.7 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.



Figure15



Figure16

9. Recovery Mode (mode recouvrement)

- 9.1 En mode Recovery (recouvrement), l'utilisateur doit porter une sangle pectorale. Quand la valeur de pulsations s'affiche sur le moniteur, appuyer sur la touche RECOVERY pour commencer la prise de mesures.
- 9.2 Puis toutes les fonctions sont arrêtées à l'exception de la fenêtre TIME (temps) et PULSE (pulsations) (Figure 17). TIME (temps) affiche « 0:60 » (secondes) et commence le compte à rebours.
- 9.3 L'écran affichera la valeur de fréquence cardiaque récupérée après que le compte à rebours TIME (temps) est terminé avec FX (X=1~6) (figure 18), comme illustré sur le schéma ci-dessous.
- 9.4 Appuyer sur RESET pour retourner au menu principal.



Figure17

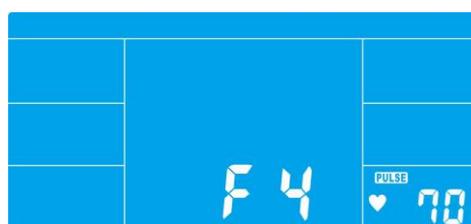


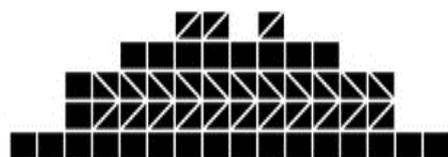
Figure18

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

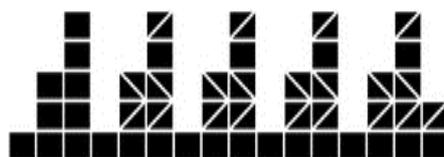
REMARQUE :

1. Si la console affiche E-2, prière de contrôler si les câbles sont bien connectés et s' ils sont abimés.
2. En l'absence d'entraînement ou de touche activée pendant 4 minutes, la console passera en mode SLEEPING (sommeil).

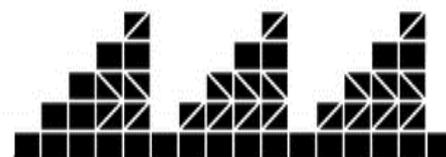
Profil de programme : P01~P12



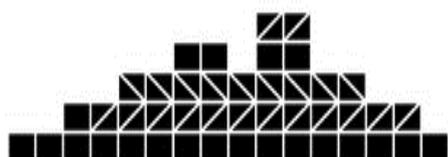
PROGRAM 1



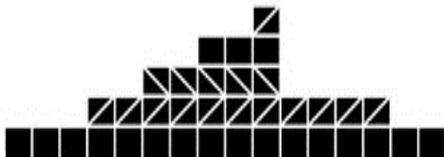
PROGRAM 2



PROGRAM 3



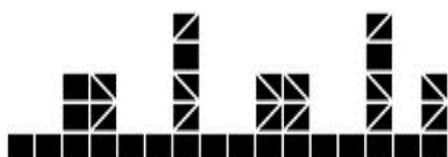
PROGRAM 4



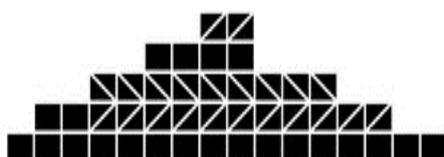
PROGRAM 5



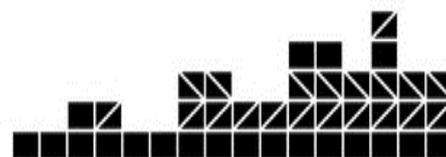
PROGRAM 6



PROGRAM 7



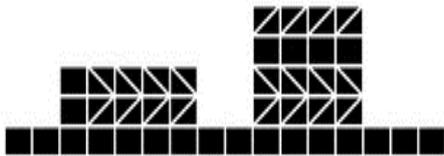
PROGRAM 8



PROGRAM 9



PROGRAM 10



PROGRAM 11



PROGRAM 12



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