

TCORX

FITNESS IN MOTION

Nederlandstalige handleiding

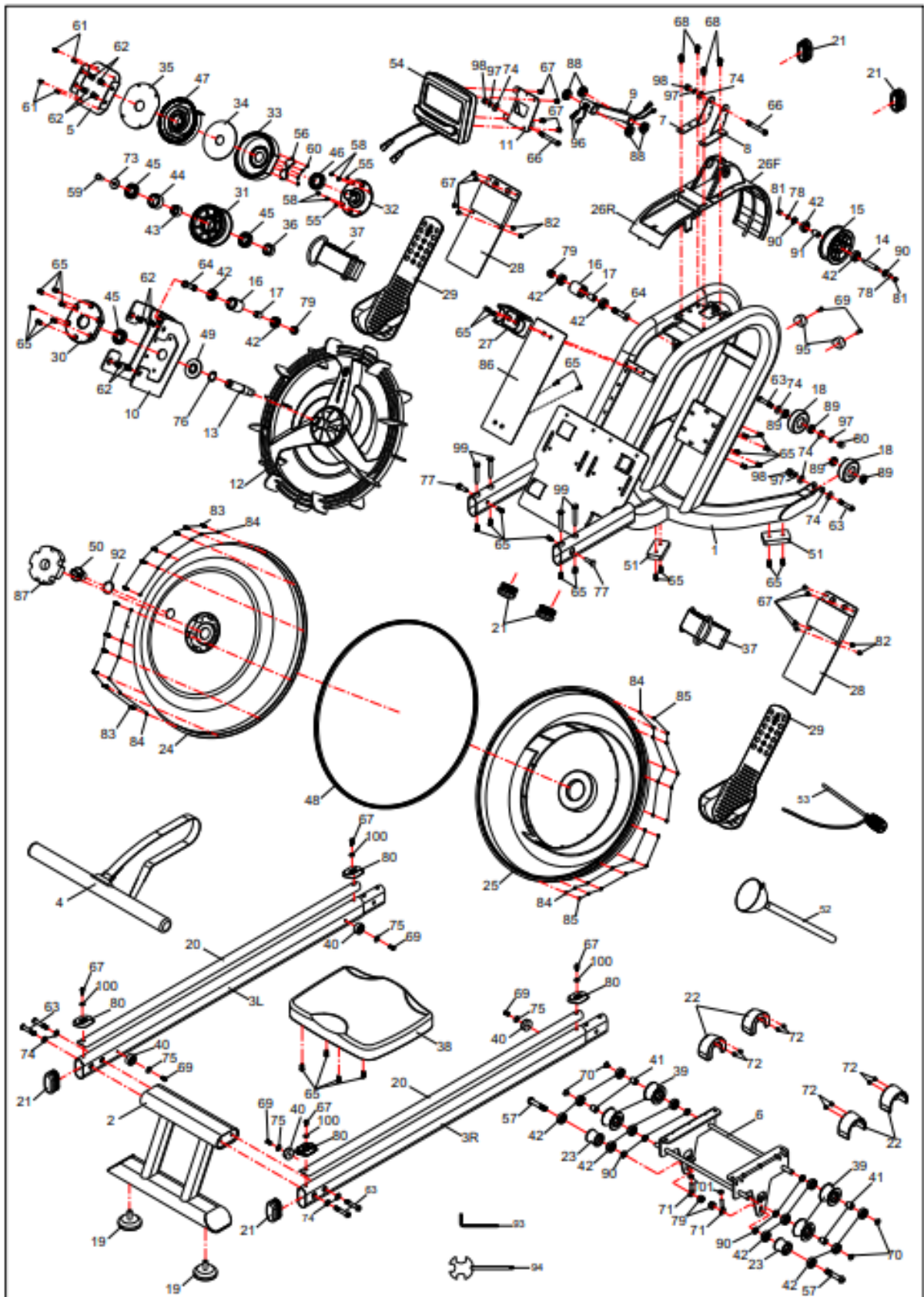


RWX 3000

Inhoud

Nederlandstalige handleiding	1
Geëxplodeerde tekening	3
Lijst met onderdelen	4
Voor-montage lijst	5
Hardware-Pakket.....	6
Montage instructies	7
STAP 1:	7
STAP 2:	8
STAP 3:	9
STAP 4:	10
Vullen en legen van de tank	11
Waterniveau.....	11
Afstelgids.....	12
Pedaalafstelling	12
Verplaatsen van de machine.....	12
Afstellen van de balans.....	13
COMPUTER INSTRUCTIES	14
DISPLAY FUNCTIES.....	15
Bediening :	15

Geëxplodeerde tekening

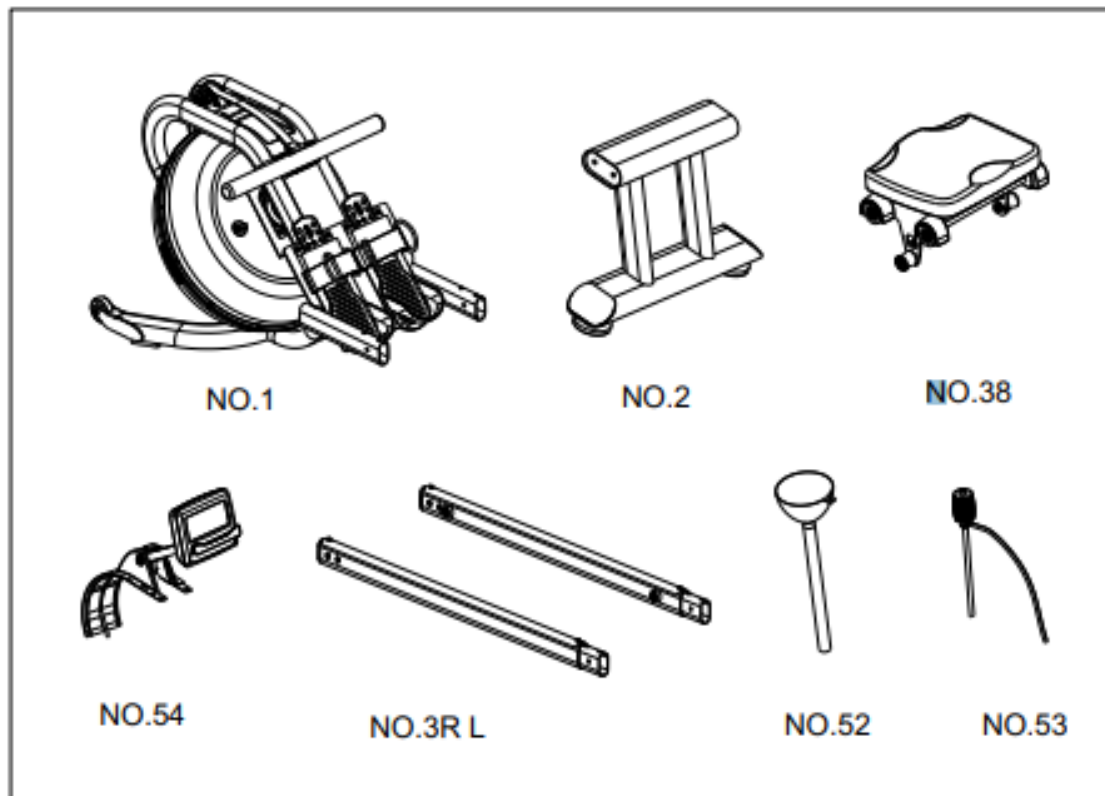


Lijst met onderdelen

Nr.	Beschrijving	Spec.	Aant.	Nr.	Beschrijving	Spec.	Aant.
1	Main Frame		1	50	Fill Plug	Rubber, Black	1
2	Rear Stabilizer		1	51	Skid Pad	Rubber, Black	2
3	Slide Rail R/L		2	52	Funnel		1
4	Handlebar		1	53	Pumping Siphon		1
5	Spring Fixed Plate		1	54	Computer		1
6	Seat Carriage	SPHC,T=4.0	1	55	Magnet	Ø10*5	2
7	Sensor Stand L	SPHC,T=2.0	1	56	Sensor Wire	Square	1
8	Sensor Stand R	SPHC,T=2.0	1	57	Bolt	M10*55	2
9	Support for Computer		1	58	Flat head Screw	ST5.0*12	4
10	Tank Plate		1	59	hexagon head Screw	M8*15	1
11	Support Plate		1	60	Screw	ST3*6	4
12	Impeller		1	61	Screw	ST4.2*19	4
13	Impeller Shaft	40Gr	1	62	Flat head Screw	M8*15	8
14	Mesh Belt Wheel Shaft	Ø10*64*M6	1	63	Bolt	M8*45	8
15	Belt Wheel	POM, Black	1	64	Bolt	M10*50	2
16	Guide Roller	POM, Black	2	65	Screw	M6*15	30
17	Spacer for Guide Roller	Φ14*1.5*19	2	66	Bolt	M8*65	2
18	Moving Wheel	PU, Black	2	67	Screw	M5*15	16
19	Adjustable Knob	PP, Black	2	68	Screw	M8*15	4
20	Aluminum Plate		2	69	Crosshead Screw	M6*15	6
21	Oval Endcap	PP, Black	6	70	Screw	M6*10	4
22	Cover for Roller	PP,Black	4	71	Adjusting Screw	M6*30	2
23	Lower Roller for Rail	PU, Black	2	72	Screw	ST4*16	8
24	Upper Tank	PC	1	73	Washer	OD24*ID8.5*2.0	1
25	Lower Tank	PC	1	74	Washer	OD20*ID8.5*1.5	10
26	Decorate Cover F/R	HIPS,Black	1	75	Washer	OD18*ID6.5*T1.5	4
27	Handlebar Seat	TPR,Black	1	76	C Clip	∅ 20	1
28	Lower Pedal	PP, Black	2	77	Carriage Bolts	M8*27	2
29	Upper Pedal	PP, Black	2	78	Washer	OD13*ID6.5*T1.5	2
30	Bearing Seat	POM, Black	1	79	Nylon Nut	M10	4
31	Mesh Belt Wheel	POM, Black	1	80	Aluminum Plate Cover		4
32	Axle for Volute Spring	POM, Black	1	81	Nylon Nut	M6	2
33	Base of Volute Spring	POM, Black	1	82	Nylon Nut	M5	4
34	PC Board	PC	1	83	Screw	M3*20	12
35	Outer PC Board	PC	1	84	Washer	OD7*ID3.2*1.0	24
36	Spacer for mesh belt wheel	Ø25* Ø20*13	1	85	Nylon Nut	M3	12
37	Pedal Strap	Nylon, Black	2	86	Main Frame Plate		1
38	Seat	PU, Black	1	87	Foam Spacer	White	1
39	Seat Roller	PU, Black	4	88	Plastic Bushing	PP, Black	4
40	Stopper	PVC,Black	4	89	Bearing	608Z2	4
41	Spacer for Roller	∅ 14*1.5*14	4	90	Spacer for Seat Roller	∅ 16*∅ 10.2*4	8

42	Bearing	6000ZZ	18	91	Spacer for Belt Wheel	OD16*ID10.2*16	1
43	One-way Bearing	HF2016	1	92	O Shape Ring	Rubber, Black	1
44	Bushing for One-way Bearing	∅ 35*∅ 26*18	1	93	Allen Wrench	S5	1
45	Bearing	61904ZZ	3	94	Spanner	13#-17#	1
46	Bearing	61905ZZ	1	95	Storage Pad	PVC, Black	2
47	Volute Spring	5M	1	96	Connection Wire		2
48	Rubber Sealing Ring	Rubber, Yellow	1	97	Spring Washer	OD12*ID8.5*T2.0	4
49	Impeller Shaft Seal	Rubber, Black	1	98	Acon Nut	M8	4
				99	Carriage Bolts	M8*57	4
				100	Washer	OD10*ID5.2*1.5	4
				101	Nut	M6	2


Voor-montage lijst





Nr.	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail	2
38	Seat Assembly	1
54	Computer Assembly	1
52	Funnel	1
53	Pumping Siphon	1

Hardware-Pakket

 # 63 M8*45 4pcs

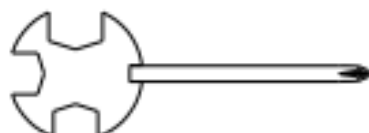
 #65 M6*15 6pcs


 #68 M8*15 4pcs

 #74 OD20*ID8.5*1.5 4pcs

 # 77 M8*27 2pcs

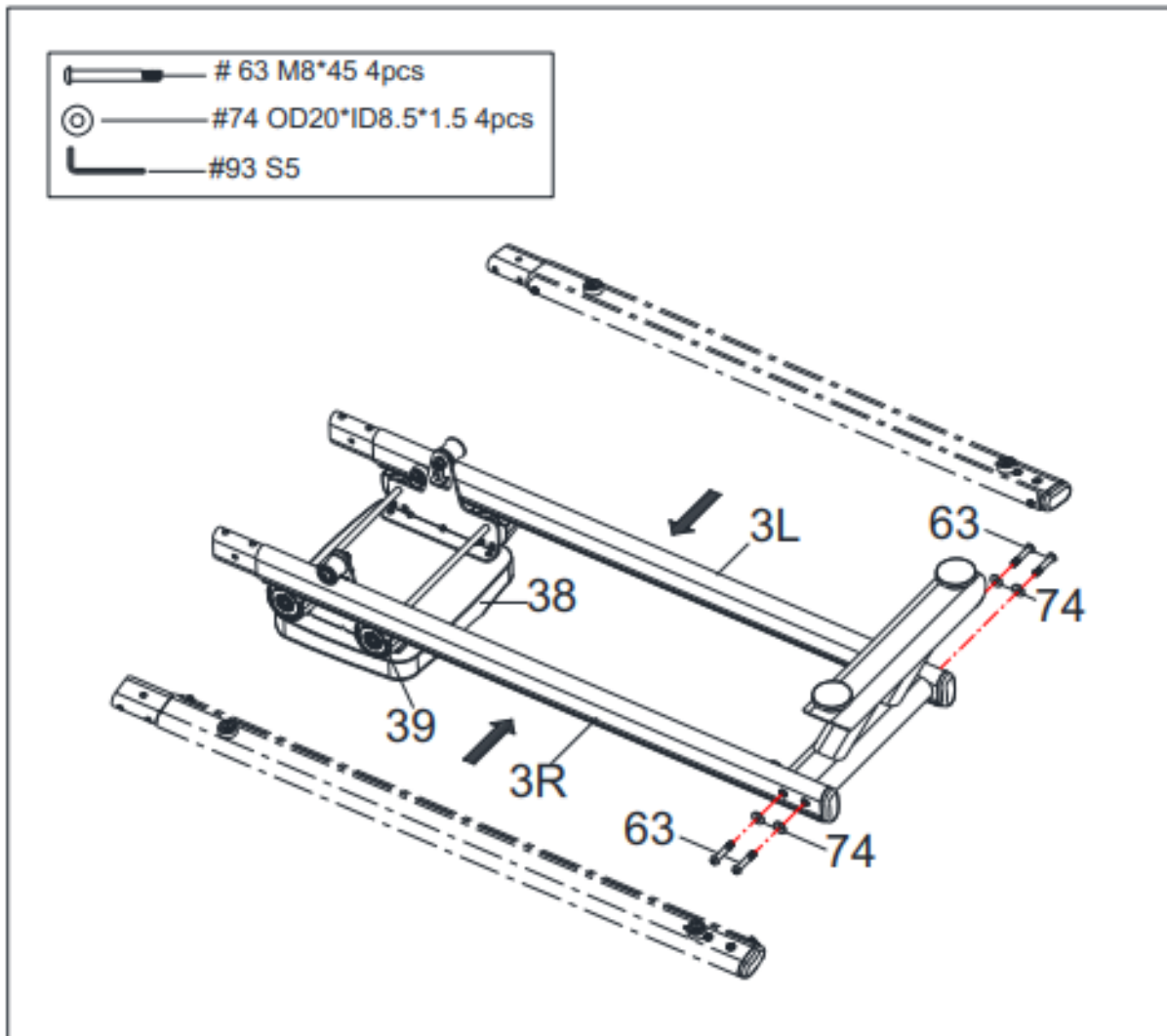
 #93 S5 1pc

 #94 S13-17 1pc

 # 99 M8*57 4pcs

Montage instructies






OPMERKING: Wij raden 2 personen aan om het product in elkaar te zetten.

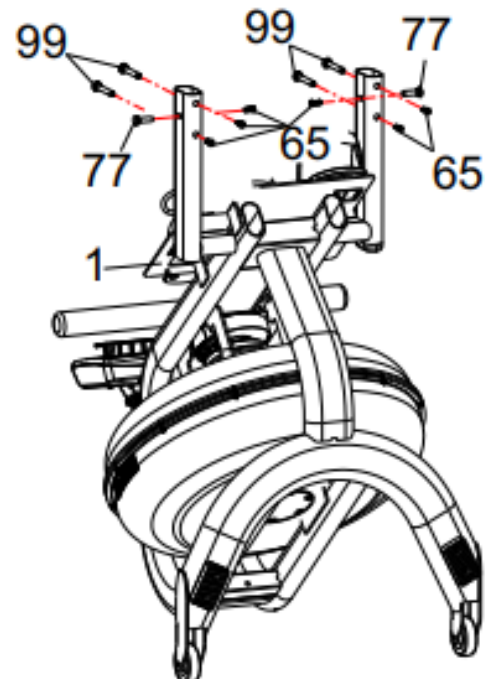
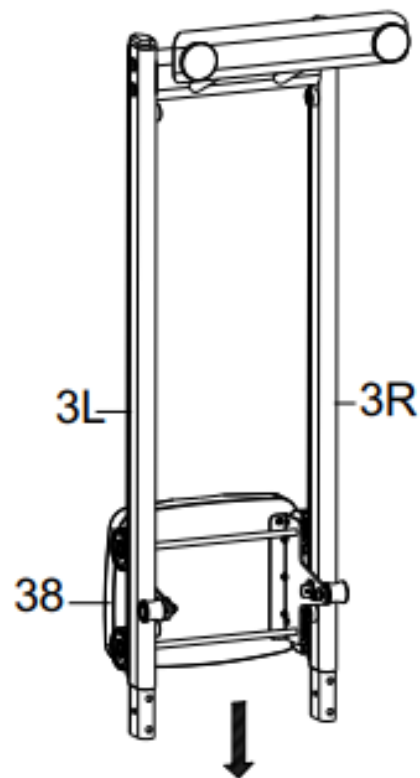


STAP 1:

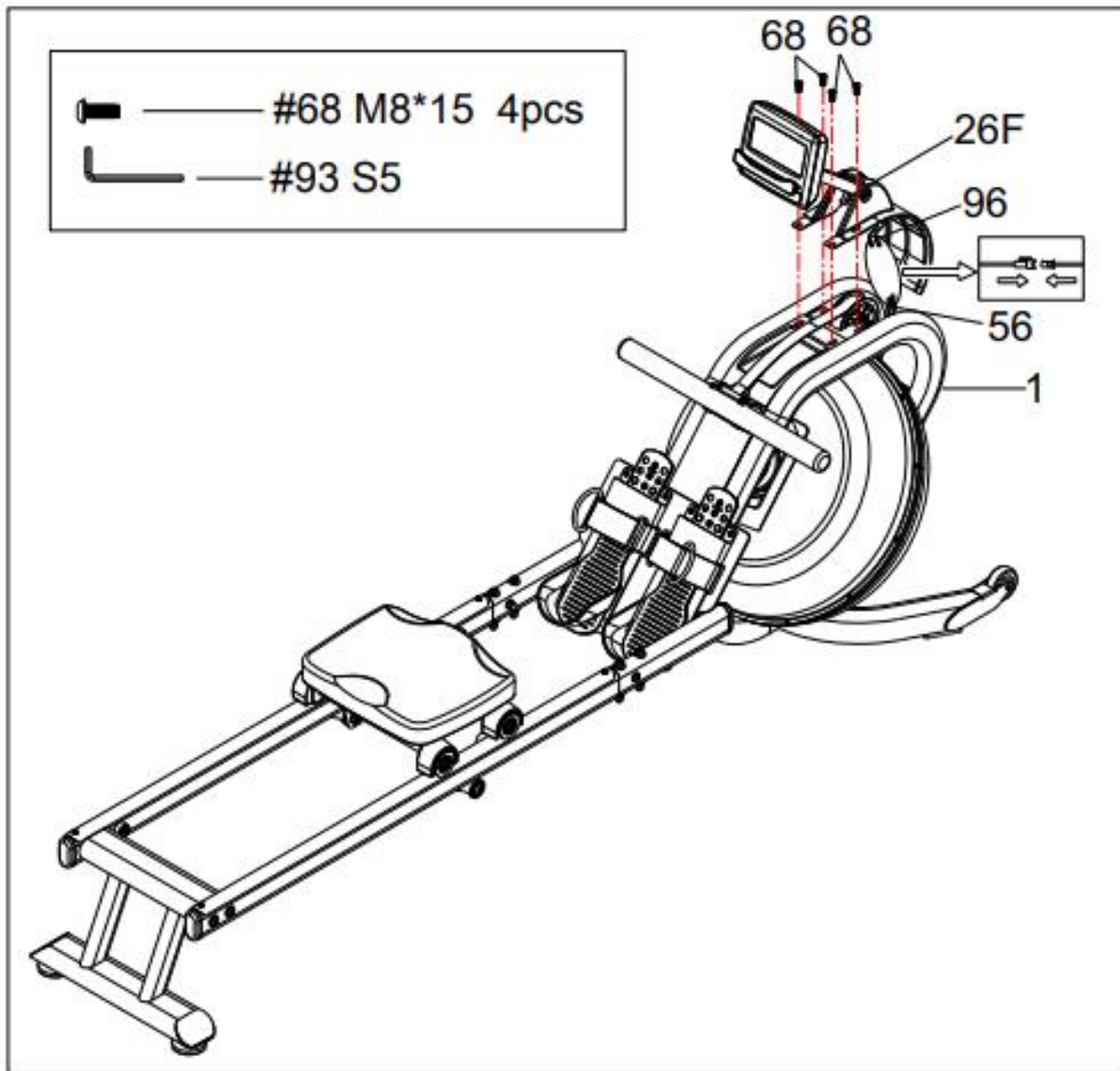
Draai de slide-rail (#3L/R) om zoals hierboven afgebeeld, plaats de rail op de Roller (#39) draai dan zoals pijl aanduidt, zorg ervoor dat de aluminium plaat de rol raakt.

Bevestig de achterste stabilisator (#2) aan de slide-rail (#3L/R), zet vast met 4 Slutringen (#74) en 4 schroeven (#63).

-  — # 99 M8*57 4pcs
-  — # 77 M8*27 2pcs
-  — # 65 M6*15 6pcs
-  — #93 S5
-  — #94 S13-17

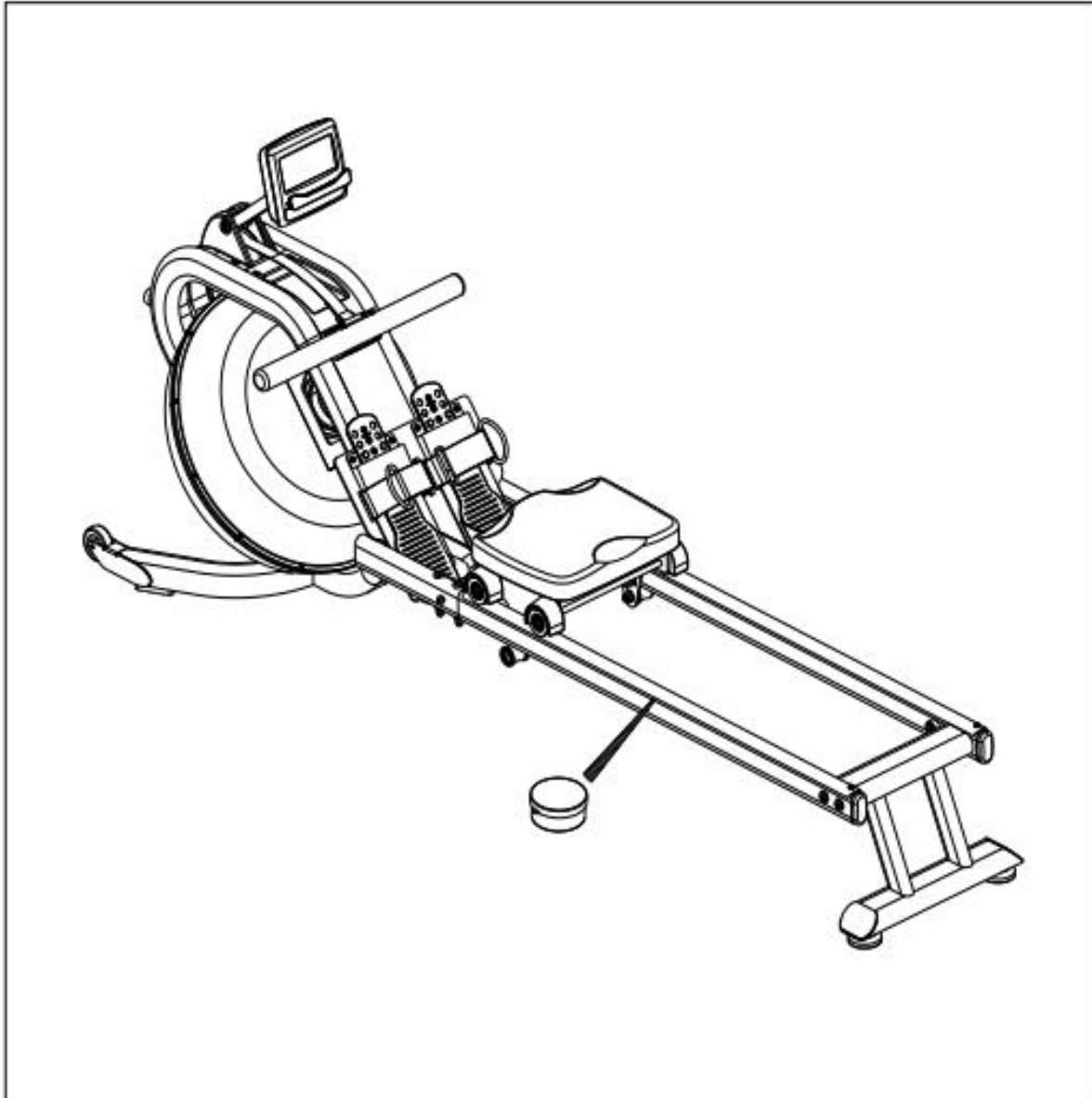
**STAP 2:**

Bevestig de geleiderail (#3L/R) aan het hoofdframe (#1), Zet vast met 4 Schroeven (#99) en 2 Schroeven (#77) en 6 Schroeven (#65)



STAP 3:

Verbind de Verbindingsdraad (#96) met de Sensordraad (#56). Steek de decoratie-afdekking (#26) in het gat van het Hoofdframe (#1). Bevestig de computermontage aan het hoofdframe, vastdraaien met 4 schroeven (#68).



STAP 4:

Breng een kleine hoeveelheid bijgeleverde smeerolie aan op een papieren handdoek of schone doek. Verspreid een dunne laag van de olie gelijkmatig langs de rail waar de rollers bewegen. Veeg vervolgens overtollige olie weg.

Breng de olie elke 1 maand aan of naar behoefte.

Vullen en legen van de tank

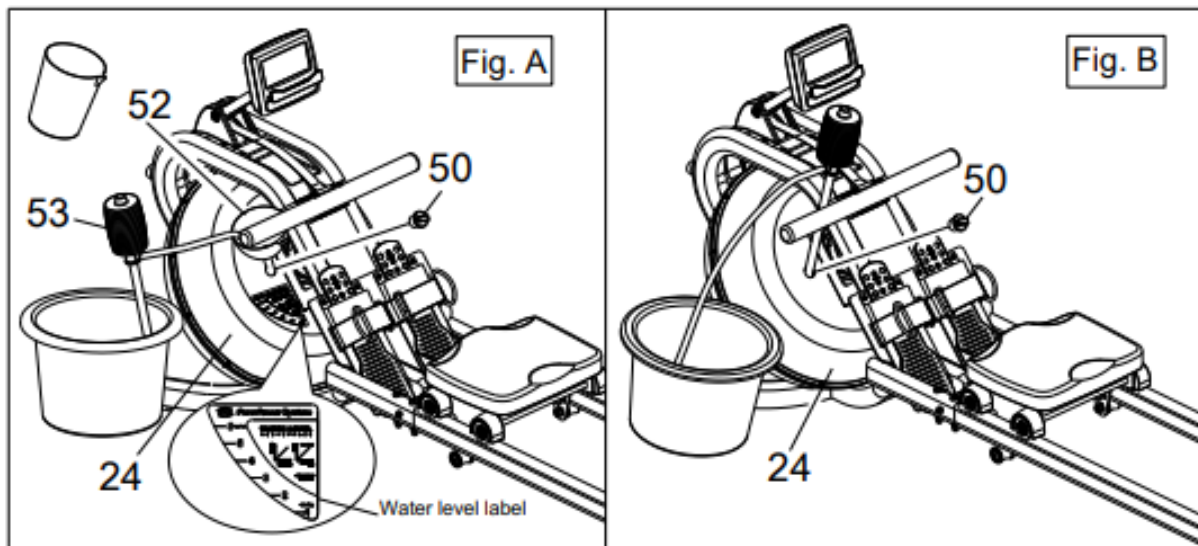
1. Verwijder de vulplug (#50) uit de bovenste tank (#24).
2. Om de tank met water te vullen, zie Fig. A. Steek de trechter (#52) in de tank, gebruik dan een beker of de pomsifon (#53) en een emmer om de tank te vullen. Gebruik de waterniveaumeter aan de zijkant van de tank om het gewenste waterniveau in de tank te meten.
3. Om de tank leeg te maken, zie Fig. B. Plaats een emmer naast de roeier, en gebruik de Pomsifon (#53) om het water uit de tank in de emmer te pompen.
4. Steek de vulplug (#50) in de bovenste tank. Veeg overtollig water van het frame.

OPMERKING:

- Vul de tank alleen met kraanwater. Voeg 1 waterzuiveringstablet toe. Gebruik nooit zwembadchloro of chloorbleekmiddel. Dit zal de tank beschadigen en de garantie ongeldig maken.
- Voeg elke 6 maanden of zo vaak als nodig een waterzuiveringstablet toe. Als het water troebel blijft, vervangt u het water in de tank.
- Water uit de tank is niet geschikt voor consumptie. Gooi het water weg nadat het uit de tank is gepompt.

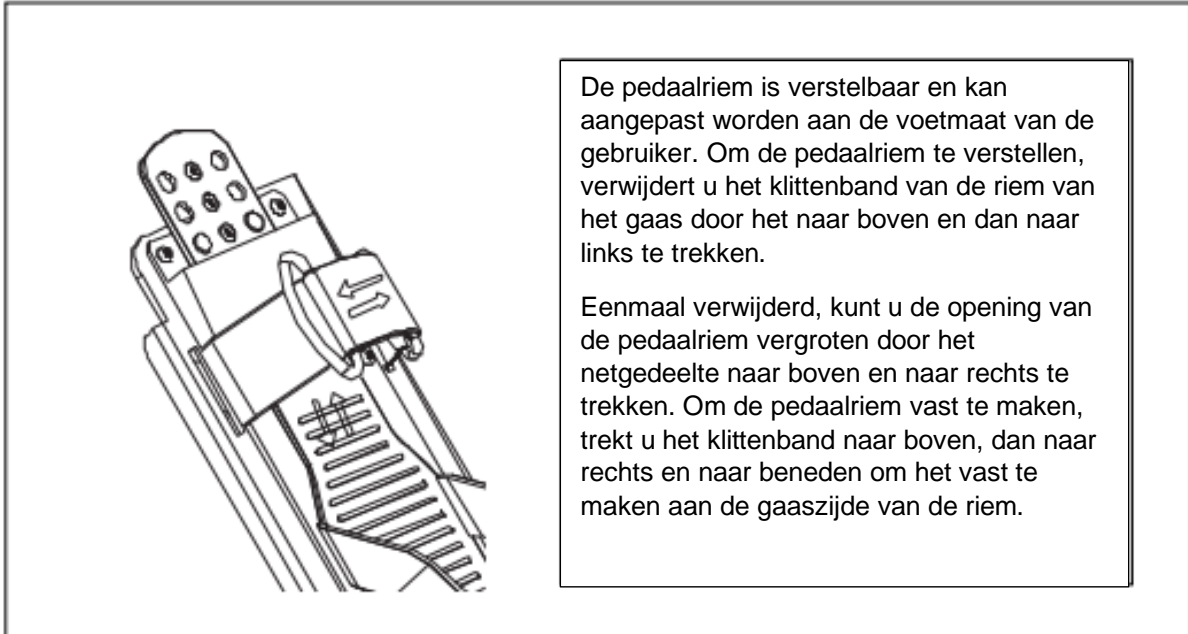
Waterniveau

- Zie Fig. A. De waterniveaumeter bevindt zich aan de zijkant van de tank. Het maximale vulniveau is 6. Vul de tank nooit boven deze limiet. Als u de tank over deze limiet vult, vervalt de garantie.
- De weerstand is afhankelijk van het waterniveau in de tank. Waterniveau 1 is de laagste weerstand. Niveau 6 is de hoogste weerstand.

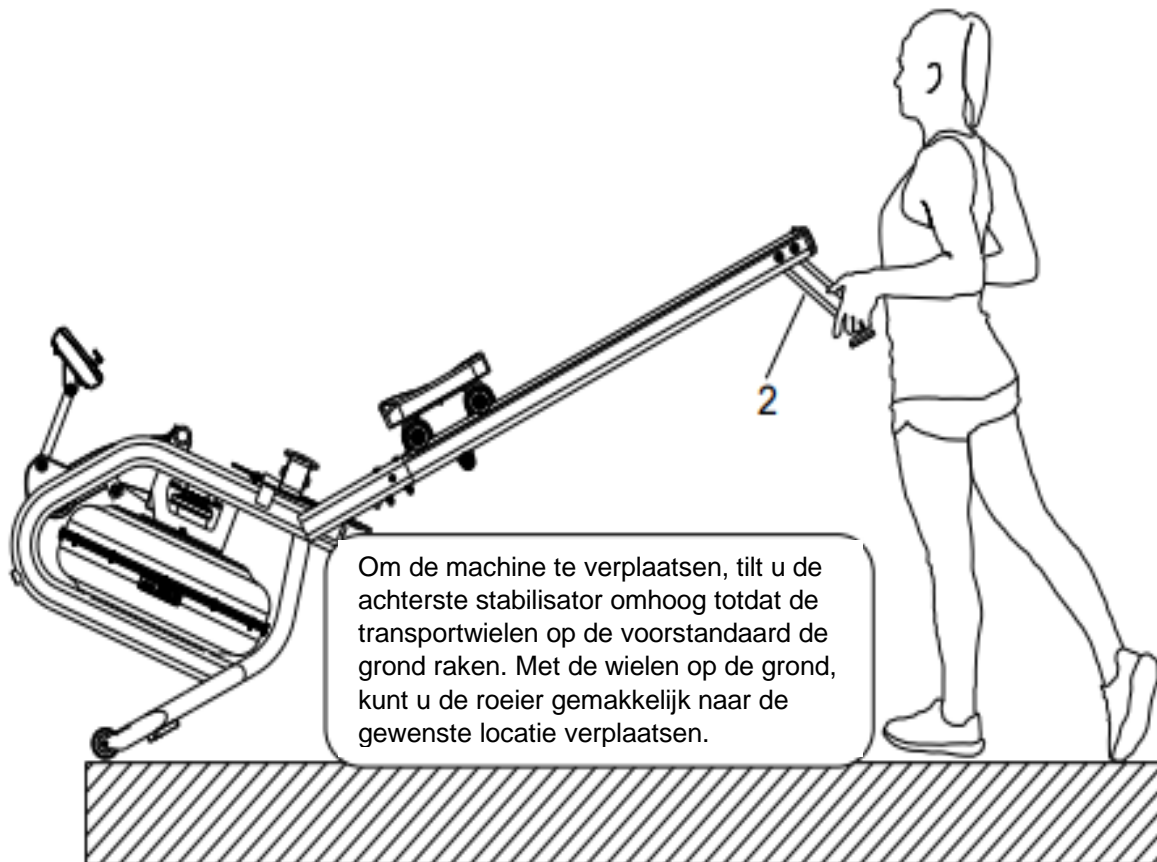


Afstelgids

Pedaalafstelling

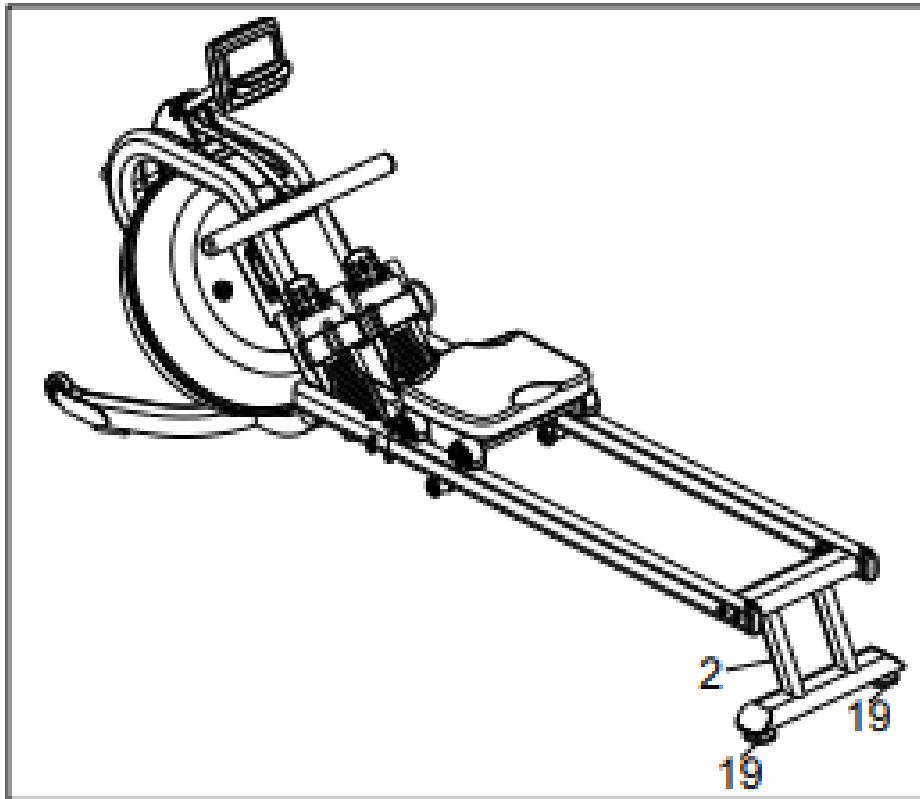


Verplaatsen van de machine



Afstellen van de balans

Stel de regelknop (#19) van de machine af als de machine tijdens gebruik uit balans raakt.



COMPUTER INSTRUCTIES



Power aan

Het volledige LCD scherm verschijnt 2 seconden na het plaatsen van de batterijen. Het zal de training intensiteit van selectiemodus van L1 tot L6 door op de pijlen te drukken om te selecteren (de standaardinstelling is L6) en druk vervolgens op Enter om te bevestigen en naar de stand-by modus te gaan.

Functietoetsen:

RECOVERY: Druk op deze knop om het pulsherstel voor 60 seconden te testen, de computer moet wel de hartslagkunnen meten via de sensoren.

RESET: 1、 Druk op deze knop om de vooringestelde waarde terug te zetten tijdens de parameter programma selectie.

2、 Druk op om terug te keren naar de standby mode tijdens stop.

3、 Houd deze toets 2 seconden ingedrukt, en de computer zal resetten.

START/STOP: START/ STOP training in.

ENTER: 1、 bevestig de keuze van het programma.

2、 Bevestig de instelling van de parameter en ga naar de volgende parameter instelling.

3、 Druk op deze toets om tijdens de training van functiewaarde te wisselen.

1、 Verhoog de instelparameter

2、 Selecteer het programma (QUICK START、 STANDARD、 TARGET SINGLE、 TARGET INTERVAL、 CUSTOM、 RACE)

1、 Decrease the setting parameter.

2、 Selecteer het programma (QUICK START、 STANDARDE、

DOEL SINGLE, DOEL INTERVAL, AANGEPASTE, WEDSTRIJD)

Opmerking: Druk op de pijlen om de functiewaarde in het grote middelste displayvenster te weergeven.

	default	Increment Decrement	Setting Range	Display Range
TIME	0:00	±1	0:00~99:00	0:00~99:59
DISTANCE	0	±100	0~99900	0~99999
STROKES	0	±10	0~99990	0~99999
CALORIES	0	±10	0~9990	0~9999

Opmerking: TIJD en AFSTAND kunnen niet samen worden ingesteld, u kunt gewoon TIJD of AFSTAND kiezen om in te stellen.

DISPLAY FUNCTIES

TIJD: Toont de trainingstijd.

TIJD/500M: De gemiddelde 500 meter tijd wordt automatisch weergegeven en continu bijgewerkt.

SPM: Slagen per minuut.

DISTANCE: Toont de trainingsafstand.

STROKES: Toont de huidige slagen.

TOTAL STROKE: Het totaal aantal slagen wordt opgeteld.

CALORIES: Toont de verbruikte calorieën.

PULSE: Toont de hartslag van de gebruiker tijdens de training.

DRAG FORCE (SLEEPKRACHT): Toont de huidige sleepkracht.

WATT: Toont de huidige watt.

A+: Toont de gemiddelde functiewaarde van tijd, calorieën, watt en hartslag.

Bediening :

QUICK START: Druk op de pijlen om Quick Start te kiezen en druk vervolgens op START/STOP om de training te starten.

1-1、 Druk op ENTER om de functiewaarde om te schakelen naar weergave in het grote middelste display tijdens de training.

1-2、 Het programmaprofiel heeft 16 kolommen, elke kolom is gelijk aan 100 meter

STANDAARD: Druk op de pijlen om STANDAARD te kiezen en druk dan op ENTER om te bevestigen en binnen te gaan

vijf training modus selectie van: 2000m 、 5000m 、 10000m, 30:00, 500m/1:00. Druk daarna op START/STOP om de training te beginnen. De vooringestelde functie telt af, andere functie waarde zal oplopen.

Druk op RESET om terug te keren naar de standby mode wanneer de vooraf ingestelde functiewaarde aftelt tot nul.

TARGET SINGLE: Druk op de pijlen om TARGET SINGLE te kiezen en druk dan op ENTER om te bevestigen en voer vier enkelvoudige instellingen in van enkelvoudige tijd, enkelvoudige afstand, enkelvoudige calorieën, enkelvoudige THR.

A Single Time: U kunt enkel de tijd vooraf instellen, druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling klaar is.

B Single Distance: Kan enkel de afstand vooraf instellen, druk op START/STOP om de training te starten na instelling beëindigd is.

C Single calories: U kunt alleen de calorieën vooraf instellen, druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is.

D Single T.H.R: Enkel de hartslag van 90 tot 200 Bpm kan vooraf ingesteld worden, druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is. Er zal een pieptoon klinken wanneer de hartslag hoger is dan THR.

TARGET INTERVALS: Druk op de pijlen om TARGET INTERVAL te kiezen en druk op ENTER om te bevestigen en naar de drie Intervallen instellingsmodi te gaan: Intervallen Tijd, Intervallen Afstand, Intervallen Variabele.

A、 Interval Tijd: Druk op om de trainingstijd in te stellen, druk dan op ENTER om te bevestigen en stel de RUSTTIJD in te stellen. Druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is.

B、 Interval Afstand: Druk op om de trainingsafstand in te stellen, druk dan op ENTER om te bevestigen en de RUSTTIJD in te stellen. Druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling voltooid is.

C、 Interval Variabel: Druk op om de trainingstijd in te stellen, druk dan op ENTER om te bevestigen en de trainingsafstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen en de RUST TIME in te stellen. Druk op START/STOP om de training te starten nadat de instelling is voltooid.

CUSTOM: Druk op de pijlen om CUSTOM te kiezen, druk dan op ENTER om te bevestigen en ga naar de vier Aangepaste modus van V :30/:30R、 V1:00/1:00R...7、 V2000m/3:00R...4、 V1:40/:20R...9

A、 V :30/:30R: Training 30 seconden, Rust 30 seconden.

B、 V1:00/1:00R...7: Een minuut trainen, een minuut rust, herhaal dit 7 keer.

C、 V2000m/3:00R...4: Training van 2000m, Rust drie minuten, Herhaal 4 keer.

D、 V1:40/:20R...9: Training één minuut veertig seconden, Rust 20 seconden, Herhaal 9 keer.

RACE: Druk op de pijlen om RACE te kiezen, druk dan op ENTER om te bevestigen en druk dan op de pijlen om L1~L15 te kiezen. Druk op ENTER om te bevestigen en ga naar de AFSTAND instelling, AFSTAND zal knipperen en druk op UP of DOWN om aan te passen. Druk op ENTER om naar de STOP-modus te gaan en druk dan op START om te trainen. De dot-matrix zal U en PC grafisch tonen om te racen.

Zodra PC of Gebruiker het einde van de training bereikt, zal de computer stoppen.

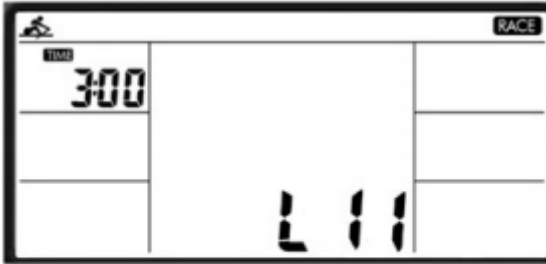

TIME venster kan op ENTER drukken om te wisselen tussen weergave van TIME en TIME/500M A+.

SPM venster kan op ENTER drukken om SPM en SPM A+ weer te geven. DISTANCE weergave trainingsafstand. TOTAL STROKES (totaal aantal slagen) venster druk op ENTER om display STROKES (slagen) en TOTAL STROKES om te schakelen.

CALORIES venster druk op ENTER om te schakelen tussen weergave CALORIES en WATT A+. PULSE vensterweergave PULSE A+. De punt-matrix zal PC WIN of USER WIN tonen.

Opmerking: 1. RACE PROGRAM kan alleen AFSTAND, TIJD/500M is vast, TIJD/500M voor L1-L15 is zoals hieronder instellen.

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

raceprogramma	
Afstands-programma	
Trainings-interface	