

TCORX
FITNESS IN MOTION

**Nederlandstalige
handleiding**



CHRONO  **LINE**

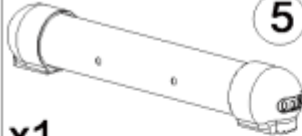
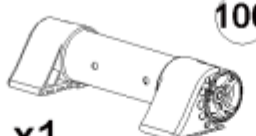
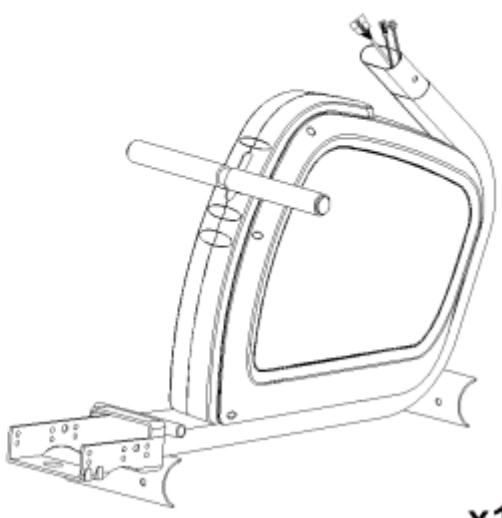
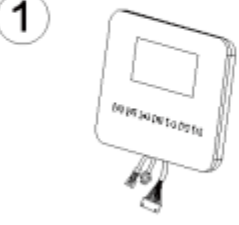
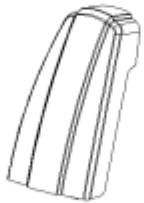
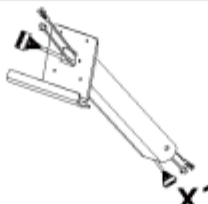
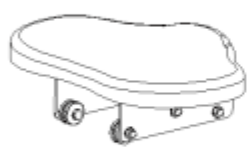
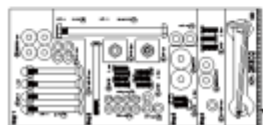
RWX500



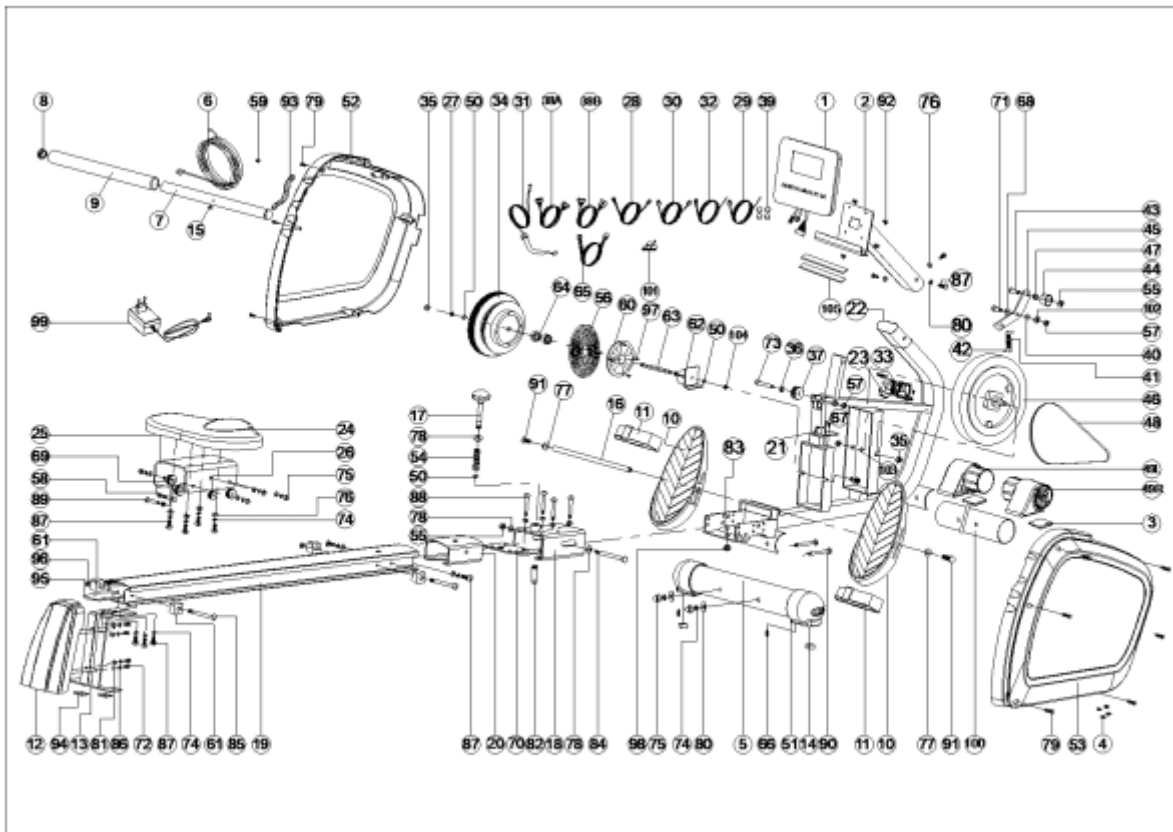
Inhoud

Nederlandstalige handleiding	1
Checklijst	3
Geëxplodeerde tekening	4
Lijst met onderdelen	5
Voor-montage lijst	7
Montage instructies	8
STAP 1:	8
STAP 2:	9
STAP 3:	10
STAP 4:	11
Opvouwbare machine:	12
COMPUTER INSTRUCTIES	13
Sleutelfunctie	14
BEDIENINGSPROCEDURE	14
1. INSCHAKELEN	14
2. SLAAPMODUS	14
3. Functie selectie	14
4. Handmatige modus	14
5. Programma mode	15
6. H.R.C. Modus (Doelhartslag modus)	16
7. Race-modus	17
8. GEBRUIKERSMODUS	18
9. Herstelmodus	18
Programma profiel: P01~P12	19

Checklijst

 5 x1	 100 x1	 22 x1	
 1 x1	 12 x1		
 10 x1	 2 x1		
 25 x1	 13 x1	 19 x1	
 95 x1	 99 x2	 16 x1	 16 x1

Geëxplodeerde tekening

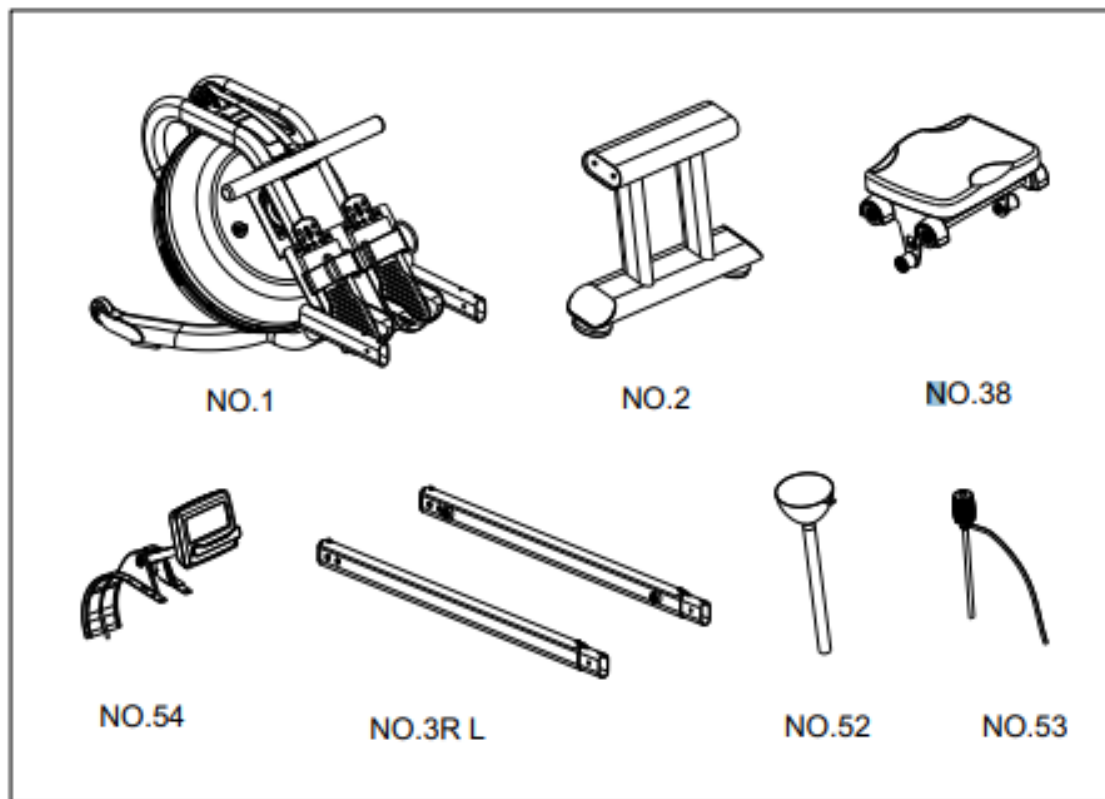


Lijst met onderdelen

Nr.	Beschrijving	Specificatie	Aant.	Nr.	Beschrijving	Specificatie	Aant.
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	450L	1	81	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	4

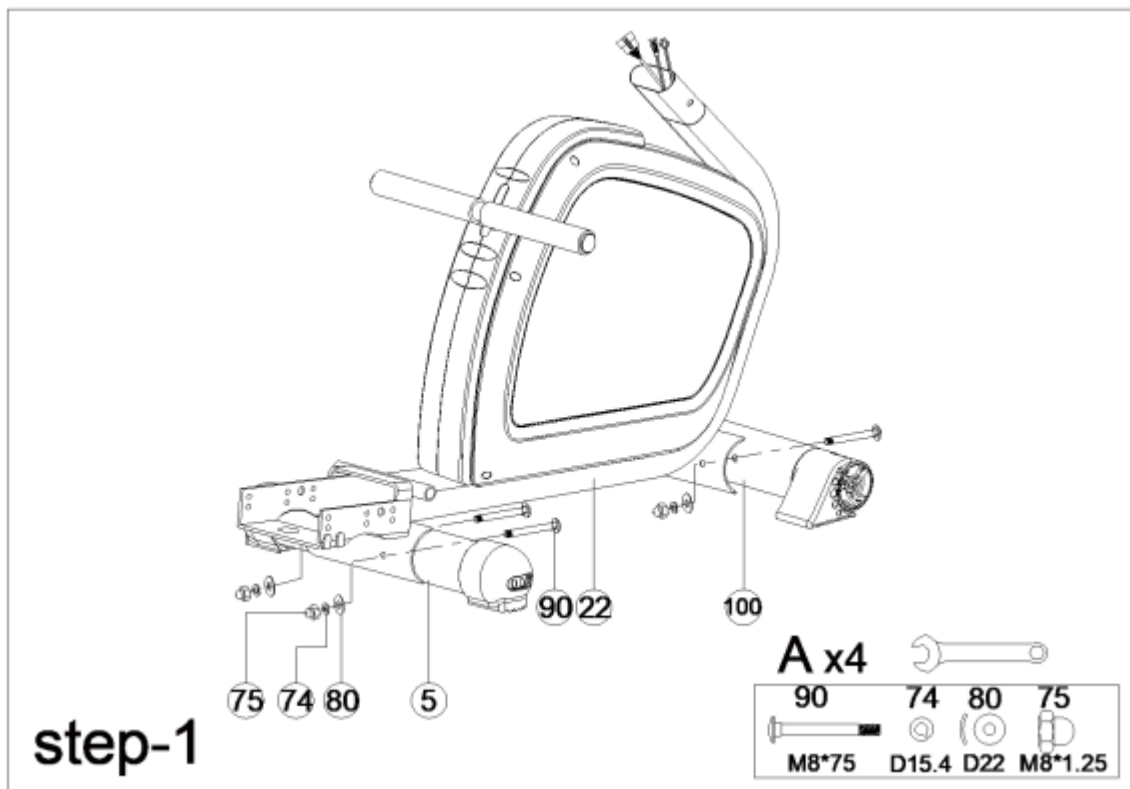
	cable (l)						
29	Sensor	1100L	1	82	Connecting axle cover	M20*2.5*62L	1
30	Lower computer cable	450L	1	83	C ring S-16(1T)	S-16(1T)	2
31	Tension cable	D1.5x400	1	84	bolt M10*1.5*150L	M10*1.5*150L	1
32	Sensor (→)	1100L	1	85	Hex bolt M8*1.25*100L	M8*1.25*100L	2
33	Motor		1	86	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	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	Output: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	/	spanner	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				

Voor-montage lijst



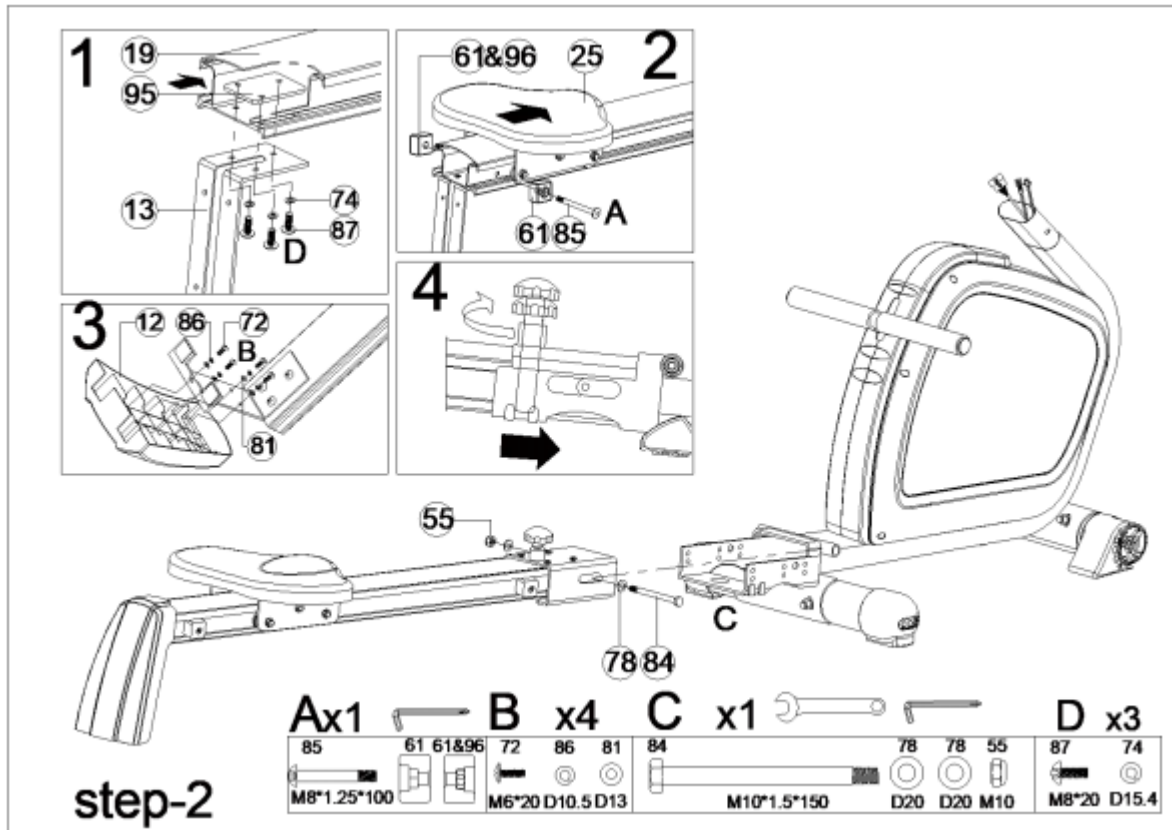
Nr.	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Slide Rail	2
38	Seat Assembly	1
54	Computer Assembly	1
52	Funnel	1
53	Pumping Siphon	1

Montage instructies



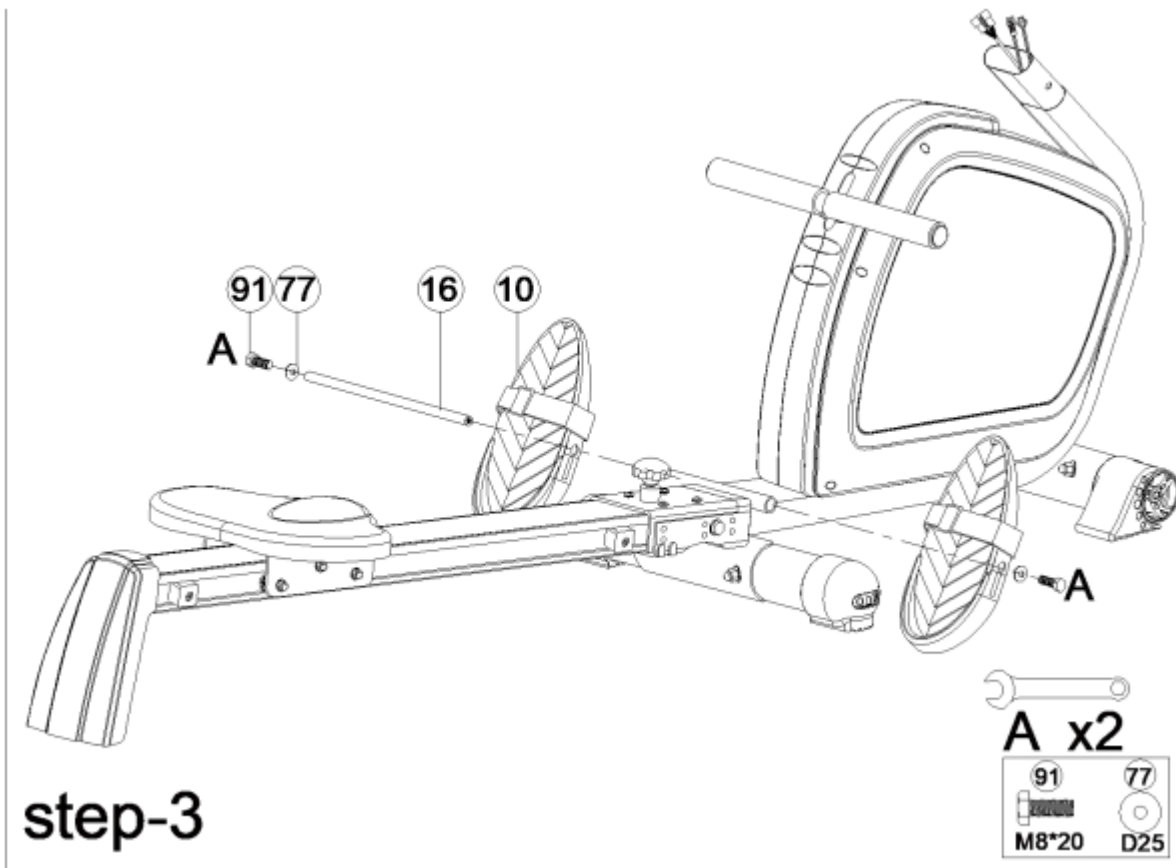
STAP 1:

- Monteer de achterste stabilisator (5) aan het hoofdframe (22) door gebruik te maken van veerring (74), bolle moer (75), gebogen sluitring (80) en vierkante halsbout (90).
- Monteer de voorste stabilisator (100) aan het hoofdframe (22) door gebruik te maken van veerring (74), bolle moer (75), gebogen sluitring (80) en bout met vierkante hals (90).



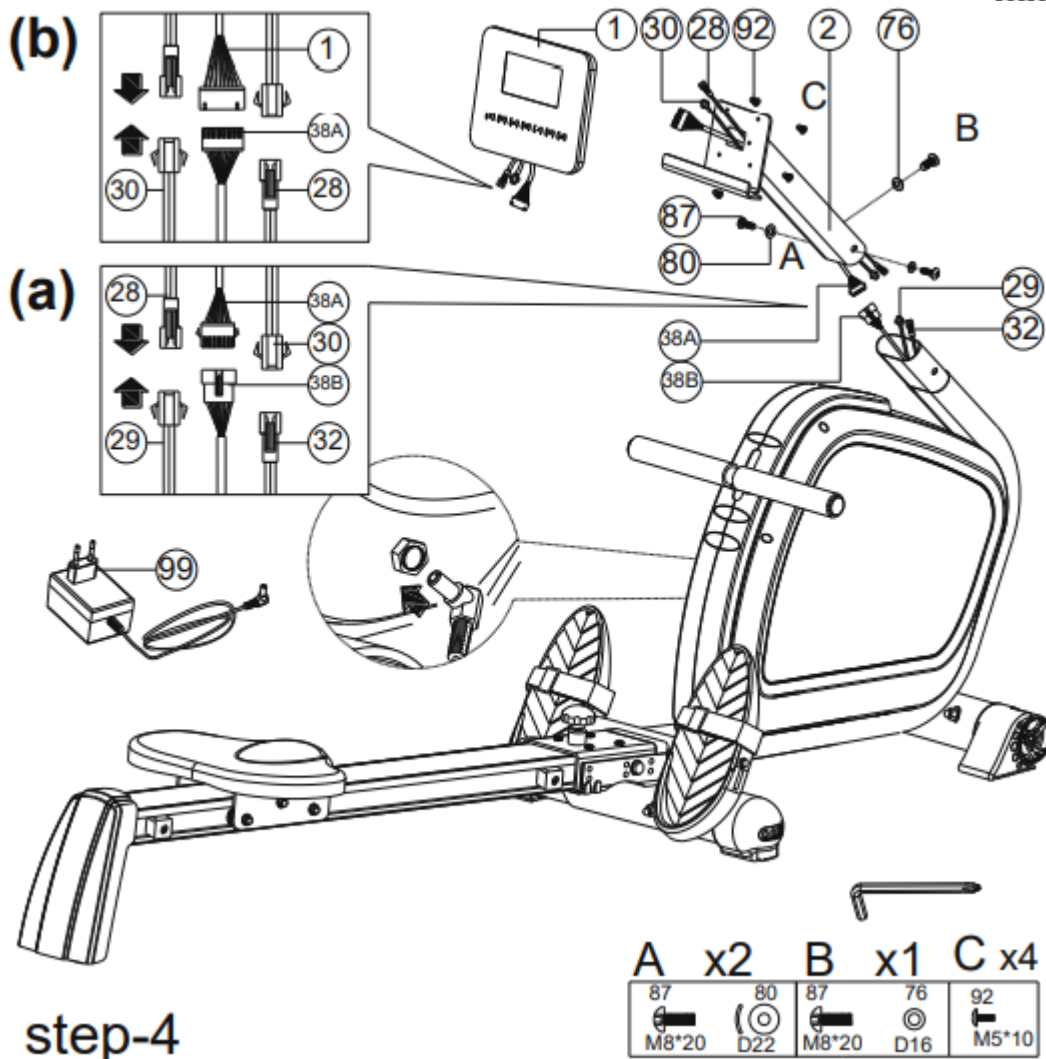
STAP 2:

- Monteer de achterste draagbeugelset (13) met de schuifbalk (19) door de bevestigingsplaat (95), veerring (74) en inbusbout (87) zoals afgebeeld.
- Monteer de stoelsteun (25) aan de schuifbalk (19) met behulp van de vierkante plug (61) en de moer (96) en de bout (85) zoals afgebeeld.
- Monteer het achterdekseel (12) met de achterste steunplaat (13) door schroef (72), platte ring (81) en veerring (86) zoals afgebeeld.
- Monteer de hele schuifbalkenset aan het hoofdframe met nylon moer (55), platte ring (78) en bout (84). U kunt de schuifbalk inklappen met knop (17).



STAP 3:

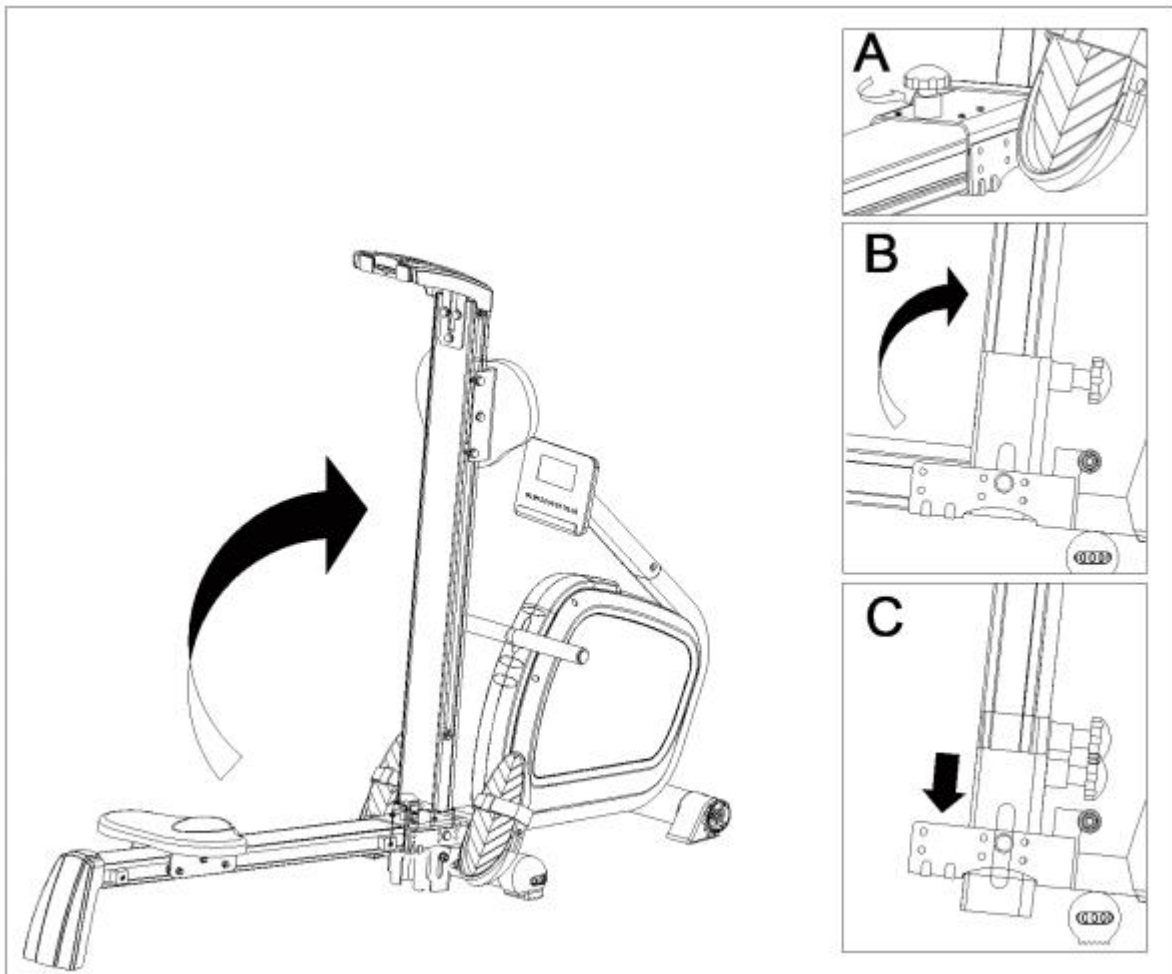
- Monteer de voetpedaal (10) met de as (16), de platte ring (77) en de bout (91)



STAP 4:

- Sluit de bovenste computerkabel (38A) & onderste computerkabel (38B), onderste computerkabel (—) (28) & sensor (29), onderste computerkabel (30) & sensor (—) (32) en monteer vervolgens de stuurpen (2) op het hoofdframe met behulp van de platte ring (76), de gebogen ring (80) en de inbusbout (87) zoals afgebeeld.
- Aansluiten van de onderste computerkabel(—) (28), onderste computerkabel (30) en bovenste computerkabel (38A) met de kabels aan de computer (1) zoals de afbeelding laat zien. Monteer de computer (1) aan de stuurstang (2) met bout (92) zoals de afbeelding laat zien.
- Monteer de adapter en zet de computer aan.

Opvouwbare machine:



COMPUTER INSTRUCTIES



Item	Beschrijving
Watts	Weergavebereik 0~999
Calories	Verbrande calorieën tijdens het roeien. Weergavebereik 0~9999; Instelbereik 0~9990 Cal
Distance	Weergave roeiafstand gebruiker Weergavebereik 0~99999; Elke toename/afname is ± 100 .
Pulse	BPM (slagen per minuut) tijdens het roeien. Weergavebereik 0-30~230
Time/500m	Weergave van trainingstijd tijdens het roeien. Weergavebereik 0:00~99:00 Scan elke 6 seconden, de computer toont de tijd nodig om 500 meter volgens de huidige snelheid.
SPM	Stokes per minuut Weergavebereik 0~99; elke toename/afname is ± 5 .
Load	Weerstandsniveau tijdens het roeien Instelbereik 1~16
Strokes	Volledige bewegingen van het roeien. Weergavebereik: 0~9999 Scan elke 6 seconden met Totaal aantal slagen. Totaal aantal slagen wordt gewist na uitschakelen (stekker van adapter uit)
Time	Weergave van de totale trainingstijd tijdens het roeien.
Manual	Manuele trainingsmodus.
Programm	12 vooraf ingestelde programma's om te selecteren.
H.R.C.	Doelhartslag roeimodus.
Race	Gebruikers- en PC-roeiwedstrijd.
User	Gebruiker creëert weerstandsniveau profiel om te roeien.

Sleutelfunctie

Item	Beschrijving
Up	Verhoogt de functiewaarde of de instellingskeuze.
Down	Verlagen van functiewaarde of instellingskeuze.
Enter	Bevestig instelling of selectie.
Reset	Houd gedurende 2 seconden ingedrukt, computer herstart. Wis instellingswaarde. Terugkeren naar hoofdmenu na beëindiging van een training.
Start/Stop	Start/ Stop • Start of Stop de roeitraining.
Recovery	Herstel • Volg de herstelstatus van de hartslag van de gebruiker.

BEDIENINGSPROCEDURE

1. INSCHAKELEN

Sluit de voeding aan (of druk gedurende 2 seconden op de RESET-toets), de computer wordt ingeschakeld met een pieptoon en alle segmenten worden gedurende 2 seconden op het LCD-scherm weergegeven (Afbeelding 1). Dan komt u bij USER selectie, druk op UP of DOWN om U1~U4 te selecteren en bevestig met de ENTER toets. Daarna gaat u naar de instelmodus voor de training. Het maakt niet uit waar de motor stopt, zal hij terugkeren naar de stand LEVEL=1



Picture 1

2. SLAAPMODUS

Indien er geen enkel signaal (toetsingang, sensor of puls) ingevoerd wordt op de console gedurende 4 minuten, zal de LCD in slaapstand stappen. De motor zakt terug naar schaal 0. En het systeem stopt te werken, alle berekende waarde zal worden opgeslagen, volgende training zal de gegevens voortzetten.

3. Functie selectie

In de instelmodus van de training knippert MANUAL in de matrix in 1Hz. Druk op de UP of DOWN knop om te selecteren:

Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User , en bevestig door op ENTER te drukken.

4. Handmatige modus

1. Druk op de START/STOP toets in het hoofdmenu om direct in de manuele mode te roeien.
2. Druk op UP of DOWN om de manuele mode te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.

3. Druk op UP of DOWN om de doelwaarde van TIME/DISTANCE, CALORIES, PULSE in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen. (Afbeelding 2) (TIJD en AFSTAND kunnen niet tegelijkertijd ingesteld worden).
4. Druk op de START/STOP toets om te beginnen met roeien (afbeelding 3). De ingestelde waarde begint af te tellen vanaf de doelwaarde. Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau in te stellen van 1~16.
5. Wanneer een vooraf ingestelde trainingswaarde tot 0 aftelt, zal de console STOPPEN. De functie knippert in 1Hz en alarmeert met bi-bi-bi-bi per seconde gedurende 8 seconden. Daarna wordt de gemiddelde waarde weergegeven. (Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.) TIME zal de vorige ingestelde waarde herstellen.
6. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Picture2



Picture3

5. Programma mode

1. Druk op UP of DOWN om Programmamodus te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.
2. Druk UP of DOWN om een profiel te kiezen (P1~P12, afbeelding 4) en druk op ENTER om te bevestigen.
3. Druk op UP of DOWN om TIME (tijd) in te stellen (Afbeelding 5) en druk op ENTER om te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP toets om te beginnen met roeien. Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau in te stellen van 1~16.
5. Wanneer TIME aftelt tot 0, zal de console stoppen en 8 seconden lang bi-bi-bi-bi per seconde alarm slaan. En dan toont de display de gemiddelde waarde. (Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.) TIME zal de vorige ingestelde waarde herstellen.
6. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Picture4



Picture5

6. H.R.C. Modus (Doelhartslag modus)

1. Druk UP of DOWN om de H.R.C. modus te kiezen en druk op ENTER om te bevestigen.
2. Druk UP of DOWN om AGE (vooringstelling = 25, Picture 6)) in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen.
3. Druk op UP of DOWN om 55%, 75%, 90% en Target te kiezen (afbeelding 7). Wanneer u Target H.R. selecteert, zal de vooringestelde waarde 55% (standaard:107bpm), 75% (standaard:146bpm), 90% (standaard:175 spm), TAG (standaard:100 spm) in het PULSE-venster weergegeven. Wanneer TAG wordt gekozen, knippert de vooringestelde PULSE 100 (afbeelding 8), druk op UP of DOWN om de PULSE in te stellen van 0-30~230.
4. Druk op UP of DOWN om de TIJD in te stellen (afbeelding 9).
5. Druk op de START/STOP toets om de training te starten. Indien er geen puls input is na het starten van de training, zal het LCD met het icoon op het scherm; met puls input, begint TIME af te tellen. Wanneer de TIJD tot 0:00 loopt zal het systeem STOPPEN en 8 seconden lang bi-bi-bi-bi per seconde alarm geven. Daarna wordt de gemiddelde waarde weergegeven. (Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.) TIME zal de vorige ingestelde waarde herstellen.
6. Wanneer de actuele PULSE van de gebruiker de vooraf ingestelde waarde niet bereikt, zal het systeem 1 niveau per 30s verhogen tot LEVEL=16; Wanneer de actuele PULSE de vooraf ingestelde waarde overschrijdt, zal het systeem 1 niveau per 15s verlagen tot NIVEAU=1 en alarmeert het 2 piepjes elke seconde. Als de PULSE van de gebruiker nog steeds hoger is dan de vooraf ingestelde waarde wanneer LEVEL=1 gedurende 30s, zal de console automatisch stoppen voor de veiligheid van de gebruiker. Als er geen puls input is op de console, zal het systeem 1 niveau verlagen en vervolgens elke 15s een niveau verlagen met piepsignalen tot LEVEL=1. Indien er geen puls input is gedurende 30s, zal de console stoppen.
7. Druk RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Picture6



Picture7



Picture8



Picture9

7. Race-modus

1. Druk op UP of DOWN om Race-modus te selecteren (Afbeelding 10) en druk op ENTER om te bevestigen.
2. Druk UP of DOWN om SPM (preset=10) en DISTANCE (preset=500) in te stellen (Foto 11). Druk op ENTER om te bevestigen. (Totaal niveau =15, L1=1:00 TIJD/500M, L15=8:00 TIJD/500M, Verhogingen standaard: 0:30 TIJD/500M).
3. Druk op de START/STOP toets om de training te starten. LCD toont de USER & PC trainingsstatus (afbeelding 12). PC trainingsafstand wordt in de kolom PC weergegeven, terwijl de trainingsafstand voor gebruik in de kolom USER wordt weergegeven (afbeelding 13).
4. Wanneer een functie de doelwaarde bereikt, STOP het systeem. PC of USER zullen de voltooide gegevens tonen (afbeelding 14). Het systeem geeft een bi-bi-bi-bi alarm. Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.
5. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Picture10



Picture11



Picture12



Picture13



Picture14

8. GEBRUIKERSMODUS

1. Druk op UP of DOWN om de USER modus te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen.
2. Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau van elke kolom in te stellen (afbeelding 15). Druk op ENTER om naar de volgende te gaan. Houd MODE 2s ingedrukt om de instelling te beëindigen of af te breken.
3. Druk op UP of DOWN om de TIJD in te stellen (afbeelding 16), en druk op ENTER om te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP toets om de training te starten. Druk op UP of DOWN om het weerstandsniveau aan te passen.
5. Wanneer de vooraf ingestelde trainingswaarde tot 0 is afgeteld, stopt de console en klinkt er gedurende 8 seconden een bi-bi-bi-bi-signaal. Druk op een willekeurige toets om het alarm te stoppen.
6. Druk op de START/STOP toets om de training te pauzeren.
7. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Picture15



Picture16

9. Herstelmodus

1. In de herstelmodus moet de gebruiker een borstriem dragen. Wanneer de pulswaarde wordt weergegeven op de computer, drukt u op de RECOVERY-toets om de meting te starten.
2. Vervolgens worden alle functies gestopt, behalve het TIJD- en PULS-venster (afbeelding 17). TIME toont "0:60"(seconden) en begint af te tellen tot 0:00.
3. De computer toont de herstelstatus van de hartslag nadat TIJD heeft afgeteld tot 0:00 met FX (X=1~6) (Afbeelding 18), zoals weergegeven in onderstaande grafiek.
4. Druk nogmaals op RECOVERY om terug te keren naar het hoofdmenu.



Picture17



Picture18

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

Uitstekend
Excellent
Goed
Voldoende
Onvoldoende
Slecht

Opmerking:

1. Als de console E-2 weergeeft, controleer dan of de kabels goed zijn aangesloten of beschadigd zijn.
2. Na 4 minuten zonder roeien of puls input, zal de console in de SLAAP modus gaan.

Programma profiel: P01~P12

