

TCORX

FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



CHRONO  LINE

RWX500

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ЧАСТИН

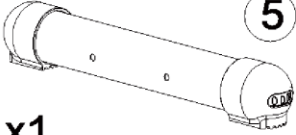
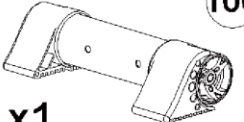
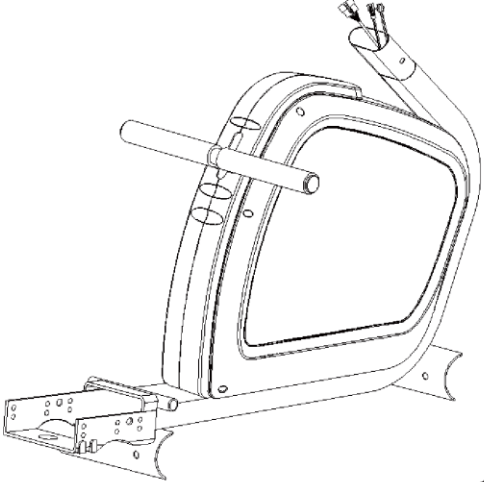
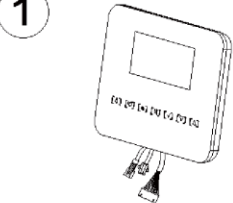
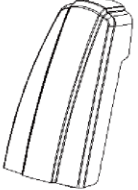

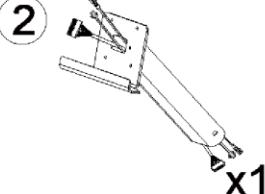
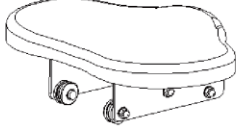
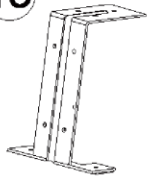
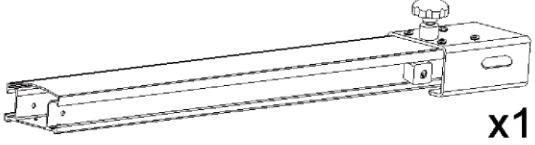
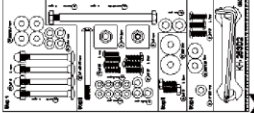


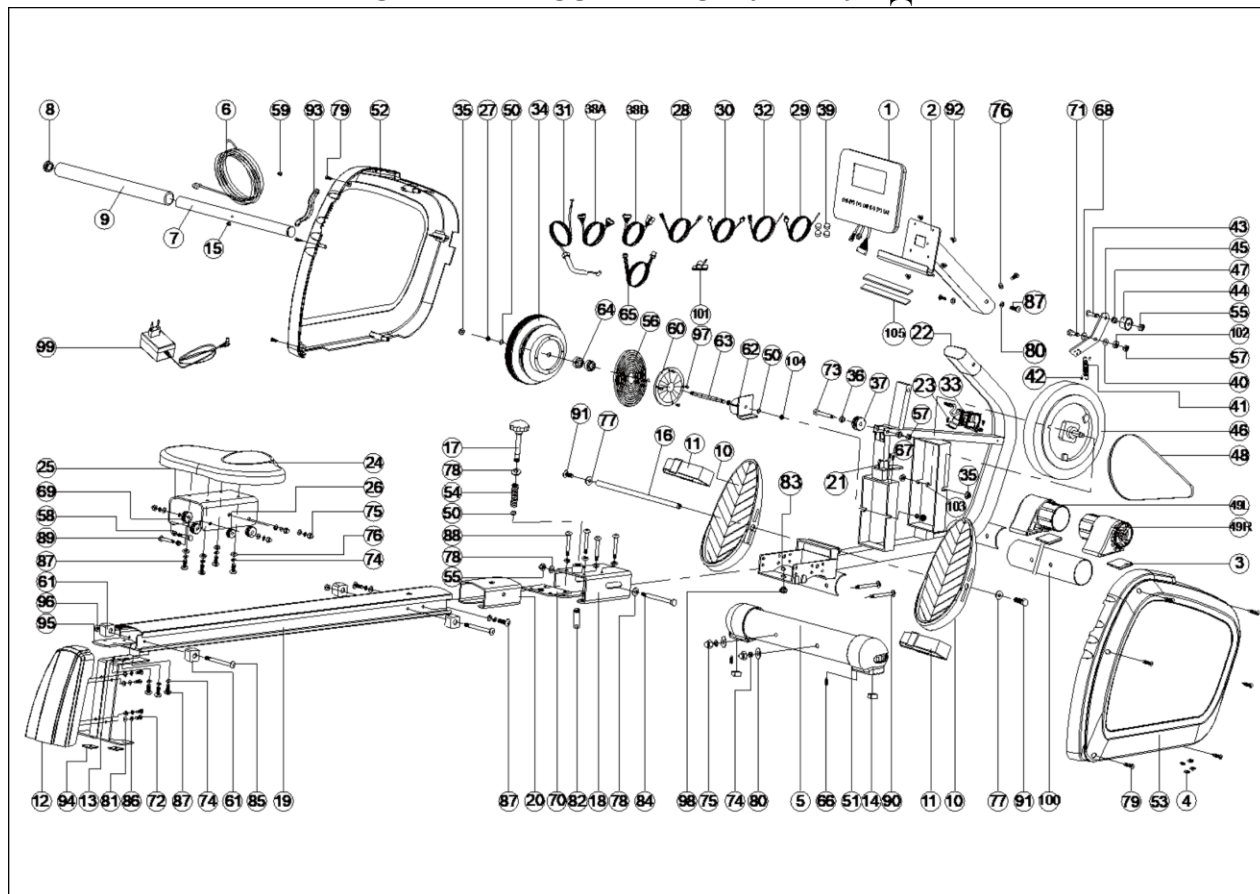
 <p>5 x1</p>	 <p>100 x1</p>	 <p>22 x1</p>			
 <p>1 x1</p>	 <p>12 x1</p>				
 <p>10 x1</p>	 <p>2 x1</p>				
 <p>25 x1</p>	 <p>13 x1</p>	 <p>19 x1</p>			
 <p>95 x1</p>	 <p>99 x1</p>	 <p>16 x1</p>			

СХЕМА В РОЗІБРАНІ ВІДЛІДІ



СПИСОК ЧАСТИН

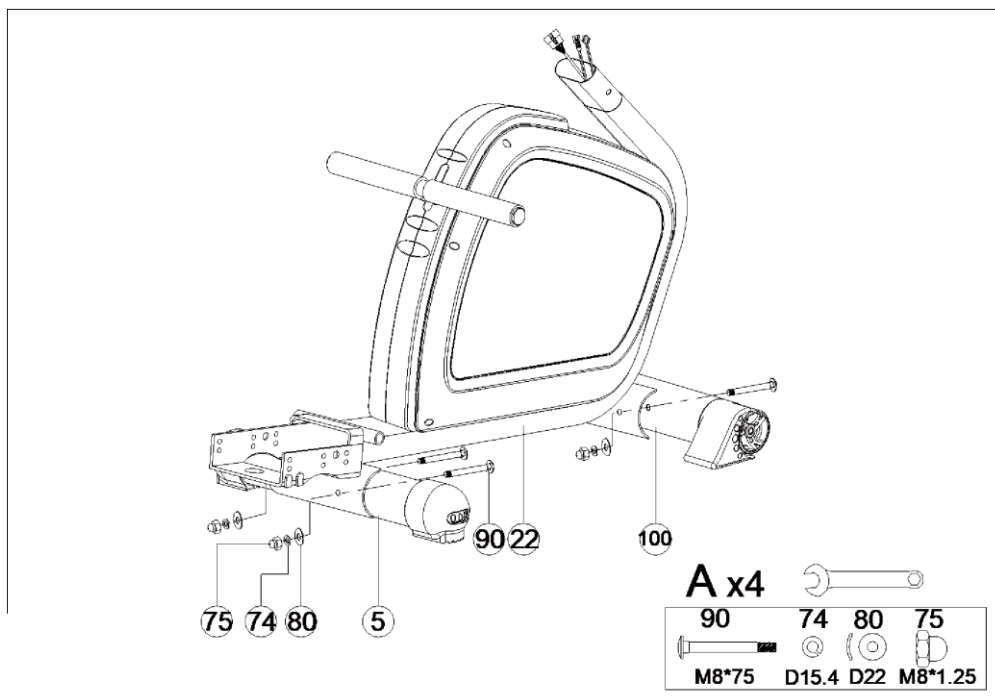
№	Опис	Специфікації	Кількість	№	Опис	Специфікації	Кількість
1	Комп'ютер	SM-5856-64	1	54	Пружина	D13*D1.2*85.5L	1
2	Зварювальний комплект стійки керма		1	55	Протислабна гайка M10x1.5x10T	M10x1.5x10T	2
3	Передня протикивзна прокладка	44.6*50*5.3	2	56	Спіральна пружина 20*0.8T	20*0.8T	1
4	Цапфа	D6*26.5*7.7	2	57	Протислабна гайка M8*1.25*8T	M8*1.25*8T	2
5	Стабілізатор	D60x1.5Tx440L	1	58	Втулка для вісі шківів	D12*D8.2*12.6L	6
6	Тяговий канат	D5*2000L	1	59	Буфер	D11*7L	1
7	Пінопластовий ролик	D25.4*400*1.4T	1	60	Скріплювальна пластина для пружини	D121*3T	1
8	Напівкруглий ковпачок	D25.4*31L	2	61	Квадратний буфер	34*34*22T	4
9	Пінопластова накладка	D23x4Tx400L	1	62	Скріплювальний кронштейн для спіральної пружини		1
10	Ножна педаль	315*137.5*67	2	63	Вісь махового колеса	D10*120.7	1
11	Ремінь	440*50	2	64	Підшипник #6000ZZ	#6000ZZ	2
12	Задня кришка	330*196*69	1	65	Електричний кабель	620L	1
13	Задній комплект опорного кронштейна		1	66	Гвинт з хрестовиною	ST4x1.41x10L	2

14	Задня протиковзна прокладка	19.4*19.4*11.5	2	67	Гвинт з хрестовиною M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	2
15	Втулка	D10.5*D7.5*9T	1	68	Плоска шайба D21*D8.5*1.5T	D21*D8.5*1.5T	1
16	Горизонтальна вісь	D12*436L	1	69	Шків	D37.4*D8*11	4
17	Куляста ручка	D50*M10*1.5*115.5L	1	70	Лист підсилення	100*78*3T	1
18	Кронштейн ролика	JD2300	1	71	Шестигранний болт	M8*25,15MM	1
19	Ковзна штанга	115*69.5*1210L	1	72	Гвинт з хрестовиною M6*1.0*20L	M6*1.0*20L	4
20	Опорний закріплювальний комплект	63*59*110*3T	1	73	Драбинний гвинт M8*1.25*55.5L	M8*1.25*55.5L	1
21	Закріплювальний комплект для датчика	30*28*21	1	74	Пружинна шайба D15.4*D8.2*2T	D15.4*D8.2*2T	16
22	Основна рама		1	75	Ковпачкова гайка	M8x1.25x15L	10
23	Хрестовинний болт ST4.2*15L	ST4.2*1.4*15L	2	76	Плоска шайба D16xD8.5x1.2T	D16xD8.5x1.2T	17
24	Сідло	380*280*35,DD-PU21-5	1	77	Плоска шайба D25*D8.5x2.0T	D25*D8.5x2.0T	2
25	Опорний кронштейн для сидла		1	78	Плоска шайба D20*D11*2T	D20*D11*2T	3
26	Шків	D32*D18*10	2	79	Гвинт з хрестовиною ST4.2*1.4*20L	ST4.2x1.4x20L	7
27	Шестигранна гайка D9.5x5T	D9.5x5T(3/8"-26UNF)	1	80	Хвиляста шайба D22*D8.5*1.5T	D22*D8.5*1.5T	6
28	Нижній кабель комп'ютера (I)	450L	1	81	Плоска шайба	D13*D6.5*1.0T	4
29	Датчик	1100L	1	82	Кришка з'єднувальної вісі	M20*2.5*62L	1
30	Нижній кабель комп'ютера	450L	1	83	С-кільце S-16(1T)	S-16(1T)	2
31	Натяжний канат	D1.5x400	1	84	Болт M10*1.5*150L	M10*1.5*150L	1
32	Датчик (—)	1100L	1	85	Шестигранний болт M8*1.25*100L	M8*1.25*100L	2
33	Двигун		1	86	Хвиляста шайба D10.5*D6.1*1.3T	D10.5*D6.1*1.3T	4
34	Колесо для тягового канату	D160*76L	1	87	Установний болт M8*1.25*20L	M8x1.25x20L	12
35	Прогиослабна гайка 3/8"-26UNFx6.5T	3/8"-26UNFx6.5T	4	88	Установний болт M8*1.25*75L	M8x1.25x75L	4
36	Втулка	D13.5*D10*9	2	89	Шестигранний болт M8*1.25*35L	M8x1.25x35L	6
37	Шків	D45*26L	1	90	Болт M8x1.25x75L	M8x1.25x75L	4
38A	Верхній кабель комп'ютера	450L	1	91	Шестигранний гвинт M8*1.25*20L	M8*1.25*20L	2

38B	Нижній кабель комп'ютера	600L	1	92	Гвинт з хрестовиною M5*0.8*10L	M5*0.8*10L	4
39	Круглий магніт	M02	4	93	Напрямна планка тягового канату		1
40	Пластикова плоска шайба D10*D24*0.4T	D10*D24*0.4T	1	94	Квадратний буфер	35*35	2
41	Пружина D2.2*D14*65L	D2.2*D14*65L	1	95	Закріплювальна пластина	93*50*4T	1
42	Пластиковий ковпачок D3*30L	D3*30L	2	96	Шестигранна гайка M8*P1.25*6T	M8*P1.25*6T	2
43	Болт-шестигранник M10*35L	M10*35L	1	97	Гвинт з хрестовиною ST4.2*15L	ST4.2*15L	4
44	Паразитне колесо D42*D38*24	D42*D38*24	1	98	Закріплювальна гайка M10*1.5*13	M10*1.5*13	1
45	Скріплювальна пластина для паразитного колеса	156*62.2*5T	1	99	Адаптер	Output:9V 500mA	1
46	Магнітна система D232*122L	D232*122L	1	100	Передній стабілізатор	D60x1.5Tx300L	1
47	Втулка D20*D14*11.5	D20*D14*11.5	1	101	Клейкий закріплений фіксатор	16*16*6.8L	1
48	Ремінь 300 PJ5	300 PJ5	1	102	Установна гайка	M8*1.25*6T	1
49L	Ковпачок передньої опори (L)	D60*83L	1	103	Маленька прокладка	D10*D14*3T	1
49R	Ковпачок передньої опори (R)	D60*83L	1	104	Гайка	D9.5*4T	2
50	С-кільце S-10(1T)	S-10(1T)	3	105	Стрічка буфера	219*15*2T	2
51	Регульований ковпачок D60*79L	D60*79L	2	/	Гайковий ключ	139*5T	2
52	Кришка лівого ланцюга 594*80.3*495	594*80.3*495	1	/	Установний хрестоподібний гайковий ключ	M6	1
53	Кришка правого ланцюга 594*76*495	594*76*495	1				

СКЛАДАННЯ

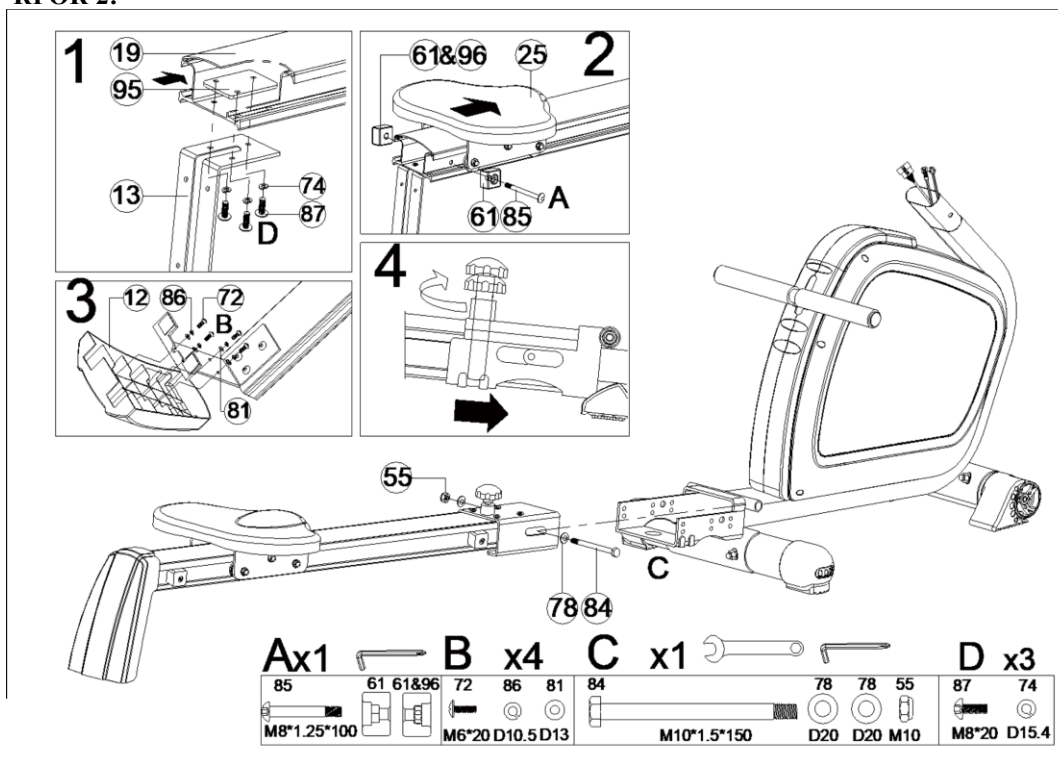
КРОК 1:



A. Приєднайте задній стабілізатор (5) до основної рами (22) за допомогою пружинної шайби (74), ковпачкової гайки (75), хвилястої шайби (80) і болта з квадратним підголовачем (90).

B. Приєднайте передній стабілізатор (100) до основної рами (22) за допомогою пружинної шайби (74), ковпачкової гайки (75), вигнутої шайби (80) і болта з квадратним підголовачем (90).

КРОК 2:

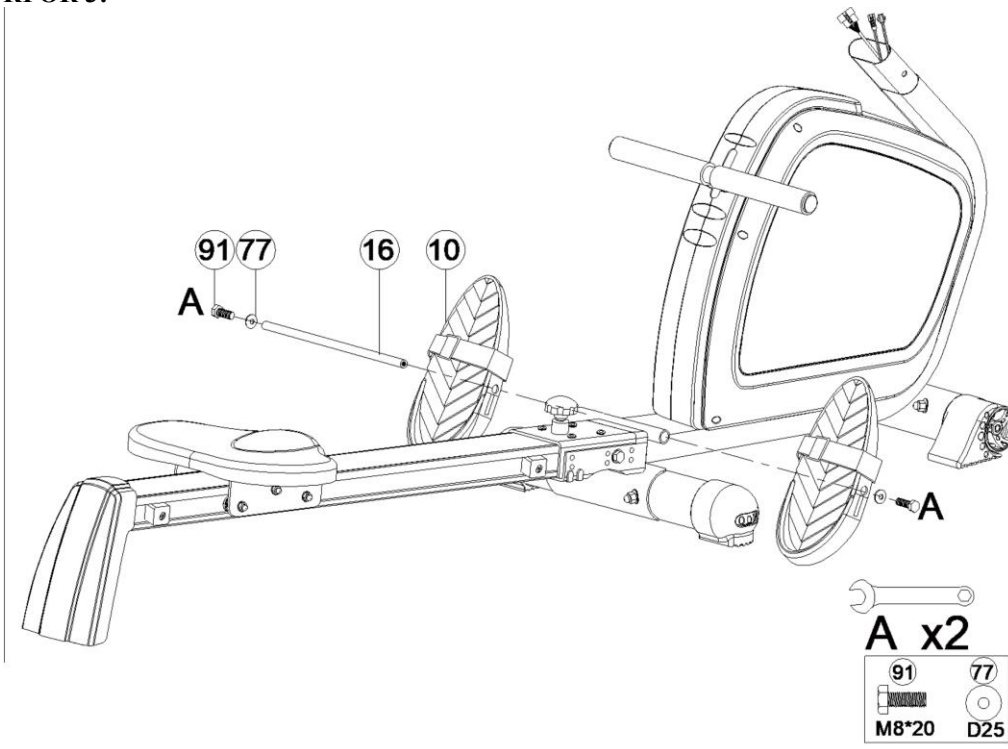


A. Приєднайте задній комплект опорного кронштейна (13) до ковзної штанги (19) за допомогою кріпильної пластини (95), пружинної шайби (74) і установного болта (87), як показано на малюнку.

B. Приєднайте опорний кронштейн для сидла (25) до ковзної штанги (19) за допомогою квадратної заглушки (61), гайки (96) і болта (85), як показано на малюнку.

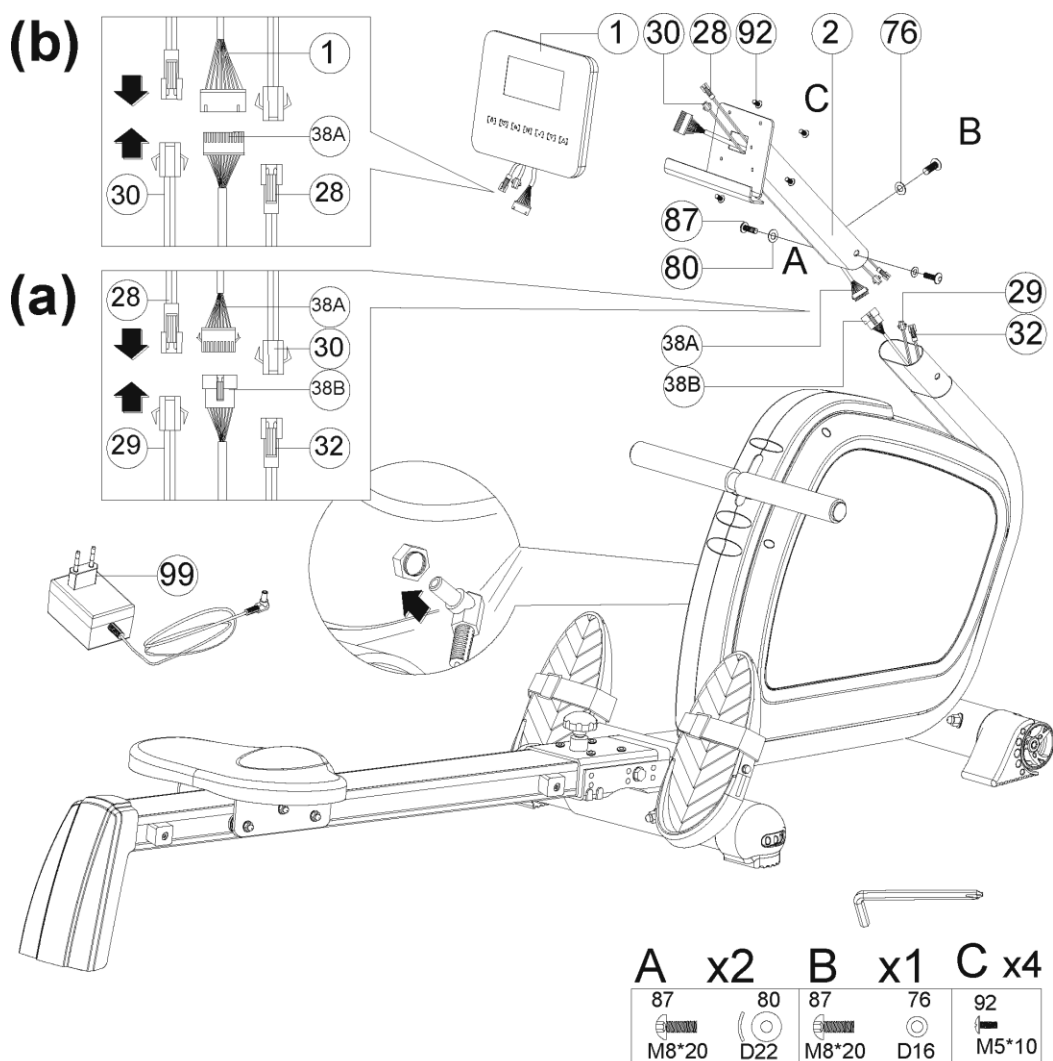
C. Приєднайте задню кришку (12) до задньої опорної пластини (13) за допомогою гвинта (72), плоскої шайби (81) і пружинної шайби (86), як показано на малюнку.

D. Приєднайте весь комплект ковзної штанги до основної рами за допомогою нейлонової гайки (55), плоскої шайби (78) і болта (84). Ковзну штангу можна скласти за допомогою кулястої ручки (17).

КРОК 3:

A. Складіть ножну педаль (10) за допомогою вісі (16), плоскої шайби (77) і болта (91).

КРОК 4:

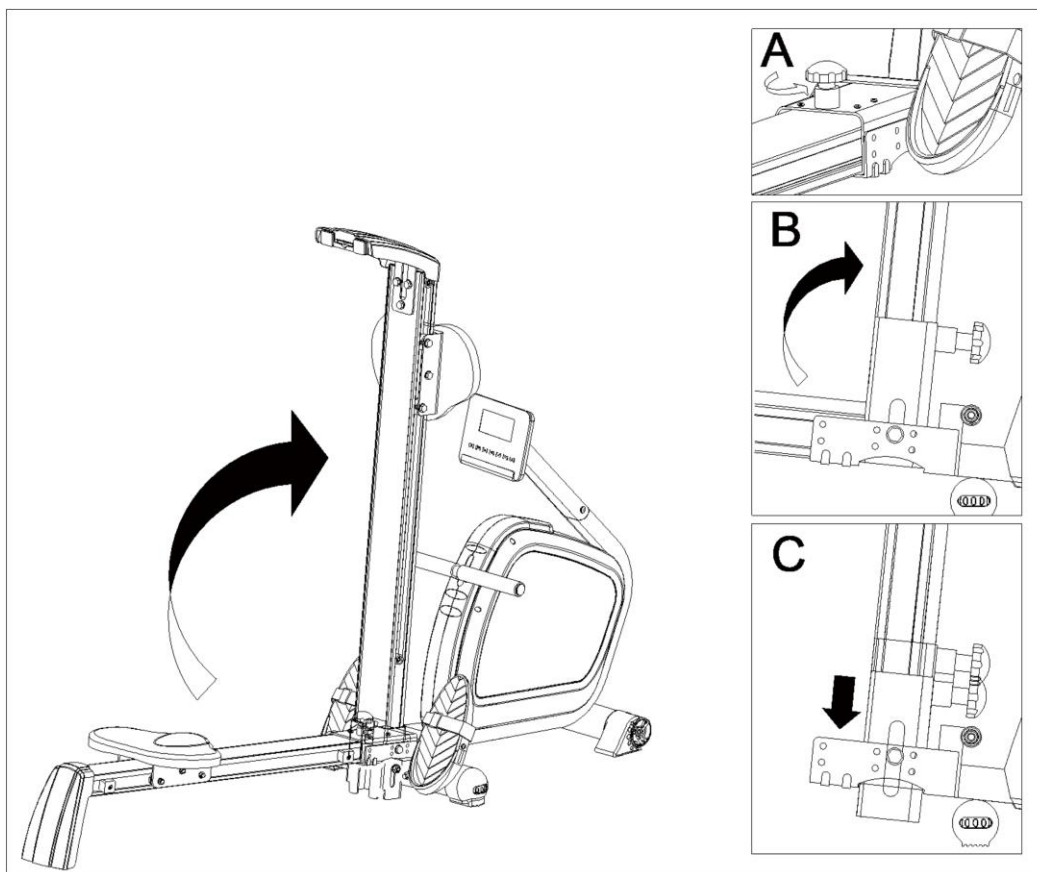


1) З'єднайте верхній кабель комп'ютера (38А) і нижній кабель комп'ютера (38В), нижній кабель комп'ютера (—) (28) і датчик (29), нижній кабель комп'ютера (30) і датчик (—) (32), а потім приєднайте стійку керма (2) до основної рами за допомогою плоскої шайби (76), вигнутої шайби (80) і шестигранного болта (87), як показано на малюнку.

2) З'єднайте нижній кабель комп'ютера (—) (28), нижній кабель комп'ютера (30) і верхній кабель комп'ютера (38А) за допомогою кабелів, приєднаних до комп'ютера (1), як показано на малюнку. Приєднайте комп'ютер (1) до стійки керма (2) за допомогою болта (92), як показано на малюнку.

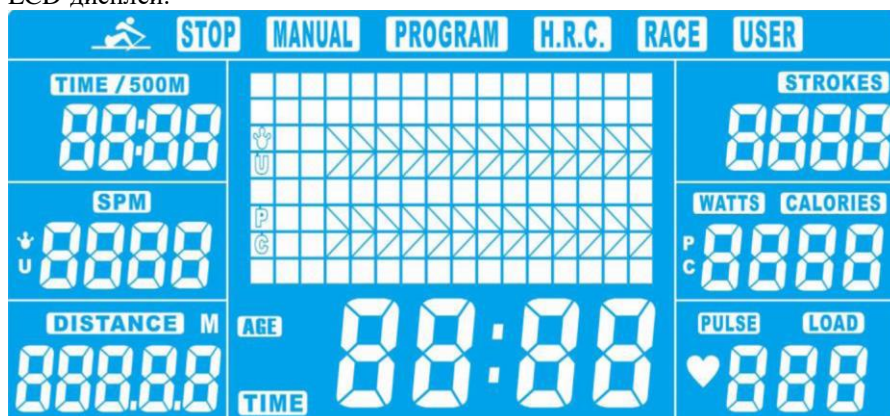
3) Зберіть адаптер і увімкніть комп'ютер.

СКЛАДАНА МАШИНА:



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

LCD-дисплей:



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

НАЗВА	ОПИС
WATTS	• Діапазон відображення 0~999
CALORIES	• Спалені калорії під час тренування • Діапазон відображення 0~9999; Діапазон налаштування 0~9990 Cal
DISTANCE	• Відображення дистанції веслування, пройденої користувачем • Діапазон відображення 0~99999; Кожен інкремент/ декремент становить ± 100 .
PULSE	• Пульс (число ударів за хвилину) під час тренування • Діапазон відображення 0-30~230

TIME/500M	<ul style="list-style-type: none"> Відображення часу тренування під час веслування Діапазон відображення 0:00~99:00 Сканування кожні 6 секунд, комп'ютер покаже час, необхідний для проходження 500 метрів відповідно до поточної швидкості
SPM	<ul style="list-style-type: none"> Число подвійних ходів за хвилину Діапазон відображення 0~99; Кожен інкремент/ декремент становить ± 5
LOAD	<ul style="list-style-type: none"> Рівень опору під час веслування Діапазон налаштування 1~16
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> Повні рухи веслування Діапазон відображення: 0~9999 Сканування кожні 6 секунд за допомогою Total Strokes Загальна кількість рухів буде видалена після вимкнення живлення (від'єднайте адаптер)
TIME	<ul style="list-style-type: none"> Відображення загального часу тренування під час веслування
MANUAL	<ul style="list-style-type: none"> Тренування в ручному режимі
PROGRAM	<ul style="list-style-type: none"> 12 програм, попередньо налаштованих для вибору
H.R.C.	<ul style="list-style-type: none"> Режим веслування Target Heart Rate (цільова частота пульсу)
RACE	<ul style="list-style-type: none"> Змагання з веслування для користувача і ПК
USER	<ul style="list-style-type: none"> Користувач створює профіль рівня опору до веслування

ФУНКЦІЇ КНОПОК

НАЗВА	ОПИС
ВГОРУ	<ul style="list-style-type: none"> Збільшує параметр функції або вибір налаштування.
ВНИЗ	<ul style="list-style-type: none"> Зменшує параметр функції або вибір налаштування.
ENTER	<ul style="list-style-type: none"> Підтверджує налаштування або вибір.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> Утримуйте натиснутою протягом 2 секунд, і комп'ютер перезавантажиться. Видаляє параметр налаштування. Поверніться до головного меню після завершення тренування.
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> Почніть або припиніть вправи з веслування.
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> Відстежуйте стан відновлення серцевого ритму користувача.

ПОРЯДОК ОПЕРАЦІЙ

1. POWER ON

Підключіть блок живлення (або натискайте кнопку **RESET** протягом 2 секунд), комп'ютер увімкнеться з одним звуковим сигналом і відобразить усі сегменти на дисплеї протягом 2 секунд (Малюнок 1). Потім перейдіть до вибору USER, натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати U1~U4, і підтвердіть кнопкою **ENTER**. Потім увійдіть у режим налаштування тренування. Незалежно від того, де зупиниться двигун, він повернеться в положення LEVEL=1.



Малюнок 1

2. SLEEPING MODE

Якщо протягом 4 хвилин на консоль не надходить жодний сигнал (вхід з кнопок, від датчика або пульс), дисплей буде вимкнено. Двигун повертається до шкали 0. Система перестає працювати, всі обчислені значення будуть збережені, наступне тренування продовжить дані.

3. Function selection

У режимі налаштування тренування, MANUAL блимає в точковій матриці з частотою 1 Гц. Натисніть кнопку **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати: Manual-->Program-->H.R.C.-->Race-->User, і підтвердіть, натиснувши **ENTER**.

4. Manual Mode

4.1 Натисніть кнопку **START/STOP** в головному меню, щоб почати веслувати безпосередньо в ручному режимі.

4.2 Натисніть, щоб вибрати ручний режим, і натисніть **ENTER** для підтвердження.

4.3 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати цільовий параметр TIME/DISTANCE, CALORIES, PULSE, натисніть **ENTER** для підтвердження. (Малюнок 2) (TIME та DISTANCE не можна налаштовувати одночасно.)

4.4 Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати веслувати (Малюнок 3). Налаштований параметр починає зворотний відлік від цільового параметру. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору від 1 до 16.

4.5 Коли будь-який попередньо налаштований параметр тренування повернеться до 0, консоль зупиниться. Функція блимає з частотою 1 Гц і надає звуковий сигнал за секунду протягом 8 секунд. Потім відобразиться середній параметр. (Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити сигнал.) TIME відновить попередньо налаштований параметр.

4.6 Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 2



Малюнок 3

5. Program Mode

5.1 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати режим програми, і натисніть **ENTER** для підтвердження.

5.2 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати профіль (P1~P12, Малюнок 4), і натисніть **ENTER** для підтвердження.

5.3 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати TIME (Малюнок 5), і натисніть **ENTER** для підтвердження.

5.4 Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати веслувати. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору від 1 до 16.

5.5 Коли TIME зробить відлік в зворотному напрямку до 0, консоль зупиниться і надасть звуковий сигнал за секунду протягом 8 секунд. Потім відобразить середнє значення. (Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити сигнал.) TIME відновить попереднє налаштоване значення.

5.6 Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 4



Малюнок 5

6. H.R.C. Mode

6.1 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати режим H.R.C., і натисніть **ENTER** для підтвердження.

6.2 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати вік AGE (попередньо налаштоване значення = 25, Малюнок 6)), натисніть **ENTER** для підтвердження.

6.3 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати 55%, 75%, 90% і Target (Малюнок 7).


Якщо вибрати Target H.R., у вікні PULSE відобразатиметься попередньо налаштоване значення 55% (за замовчуванням: 107 ударів за хвилину), 75% (за замовчуванням: 146 ударів за хвилину), 90% (за

замовчуванням: 175 ударів за хвилину), TAG (за замовчуванням: 100 ударів за хвилину).

Коли вибрано TAG, блимає попередньо налаштований PULSE 100 (Малюнок 8), натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати PULSE від 0-30~230

6.4 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати ЧАС (Малюнок 9).

6.5 Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Якщо після початку тренування немає

імпульсного введення, дисплей нагадує відображенням символ ; 3 імпульсним введенням TIME починає зворотний відлік. Коли TIME зробить відлік в зворотному напрямку до 0:00, система зупиниться та надасть звуковий сигнал за секунду протягом 8 секунд. Потім відобразить середнє значення.

(Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити сигнал.) TIME відновить попереднє налаштоване значення.

6.6 Коли фактичний PULSE користувача не досягає заданого значення, система підвищуватиме 1 рівень за 30 секунд до рівня LEVEL=16;

Коли фактичний PULSE користувача перевищить задане значення, система буде знижувати 1 рівень за 15 секунд до LEVEL=1, а сигнал звучатиме 2 гудками щосекунди. Якщо PULSE користувача все ще перевищує задане значення, коли LEVEL=1 протягом 30 секунд, консоль автоматично зупиниться для безпеки користувача. Якщо введення пульсу на консоль не буде, система негайно зменшить на 1 рівень, а потім зменшуватиме на один рівень кожні 15 секунд із звуковими сигналами до LEVEL=1. Якщо немає введення пульсу протягом 30 секунд, консоль зупиниться.

6.7 Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню



Малюнок 6



Малюнок 7



Малюнок 8



Малюнок 9

7. Race Mode

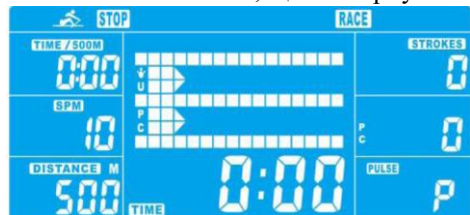
7.1 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати режим гонки Race (Малюнок 10), і натисніть **ENTER** для підтвердження.

7.2 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати SPM (попереднє налаштування=10) і DISTANCE (попереднє налаштування =500) (Малюнок 11). Натисніть **ENTER** для підтвердження. (Загальний рівень =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, Інкремент за замовчуванням: 0:30 TIME/500M).

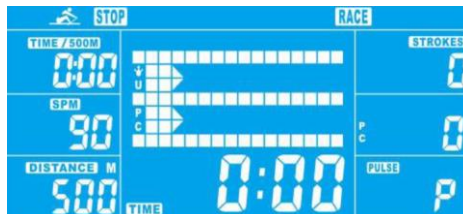
7.3 Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. LCD-дисплей відобразить статус тренування USER і PC (Малюнок 12). Відображення відстані тренування на ПК у стовпці PC, а відображення відстані тренування у стовпці USER (Малюнок 13).

7.4 Коли будь-яка функція досягає цільового значення, система **ЗУПИНЯЄТЬСЯ**. PC або USER відобразять завершені дані (Малюнок 14). Система надасть звуковий сигнал. Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити сигнал.

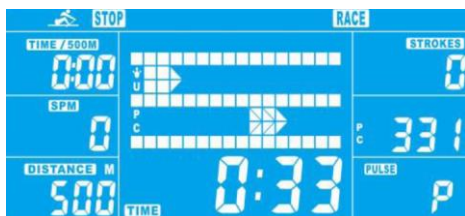
7.5 Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



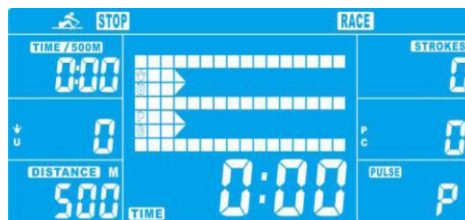
Малюнок 10



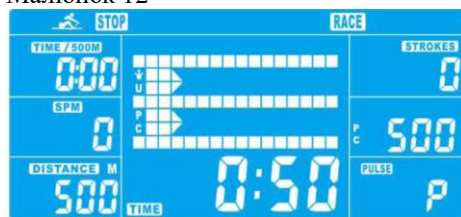
Малюнок 11



Малюнок 12



Малюнок 13



Малюнок 14

8. USER Mode

8.1 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб вибрати режим USER, і натисніть **ENTER** для підтвердження.

8.2 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору кожної колонки (Малюнок 15). Натисніть **ENTER**, щоб перейти далі. Утримуйте кнопку **MODE** протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування або вийти.

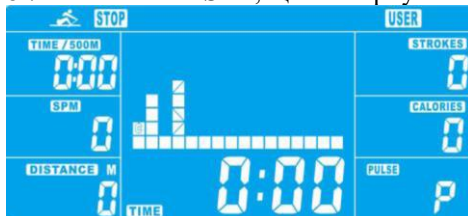
8.3 Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб попередньо налаштувати TIME (Малюнок 16), і натисніть **ENTER** для підтвердження.

8.4 Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб почати тренування. Натисніть **ВГОРУ** або **ВНИЗ**, щоб налаштувати рівень опору.

8.5 Коли попередньо налаштоване значення тренування повернеться до 0, консоль зупиниться і надасть звуковий сигнал протягом 8 секунд. Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити сигнал.

8.6 Натисніть кнопку **START/STOP**, щоб призупинити тренування.

8.7 Натисніть **RESET**, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15



Малюнок 16

9. Recovery Mode

9.1 У режимі відновлення користувач повинен носити нагрудний ремінь. Коли на комп'ютері відобразиться значення пульсу, натисніть кнопку **RECOVERY**, щоб почати вимірювання.

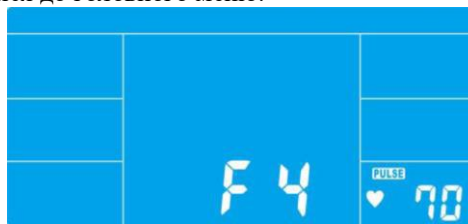
9.2 Після цього всі функції зупиняються, крім вікна TIME та PULSE (Малюнок 17). TIME показує "0:60" (секунд) і починає відлік до 0:00.

9.3 Комп'ютер покаже стан відновлення частоти серцевих скорочень після зворотного відліку TIME до 0:00 за допомогою FX (X=1~6) (Малюнок 18), як показано на діаграмі нижче.

9.4 Натисніть **RECOVERY** ще раз, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 17



Малюнок 18

1.0	НАДЗВИЧАЙНО
1.0 ■; F < 2.0	ВІДМІННО
2.0 < F < 2.9	ДОБРЕ

3.0 ■; F < 3.9	ПОСЕРЕДНЬО
4.0 < F < 5.9	НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО
6.0	СЛАБКО

Примітка:

1. Якщо консоль відображає E-2, будь ласка, перевірте надійне підключення і непошкодженість кабелів.
2. Через 4 хвилини без веслування або введення пульсу консоль перейде в режим SLEEPING.

Профіль програми: P01~P12

