

# IRONSIDE®



## REMADORA IRONSIDE COMBAT



Importante - Lee atentamente estas instrucciones antes de montar o utilizar el equipo. Estas instrucciones contienen información importante que te ayudarán a obtener el máximo rendimiento de tu equipo y a garantizar un montaje, uso y mantenimiento seguros y correctos.

## Remadora Ironside Combat

### TABLA DE CONTENIDO

#### **ENSAMBLAJE**

Desembalaje de tu Remadora Ironside Combat

Ensamblaje de la pata delantera

Fijación de la pata delantera

Ensamblaje e instalación del bloqueo del marco

#### **USO DE LA REMADORA DE INTERIOR**

Acople y desacople del monorriel

Seguridad

Cómo sacar el máximo partido a tu entrenamiento

Cómo ajustar la remadora de interior para mayor comodidad

Técnica de la remadora adecuada

Intensidad y Resistencia

Primeros pasos con el monitor

#### **MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Mantenimiento Sugerido

Diariamente

Cada 50 horas

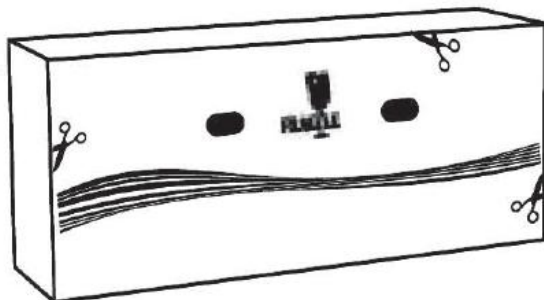
Cada 250 horas

Ocasionalmente

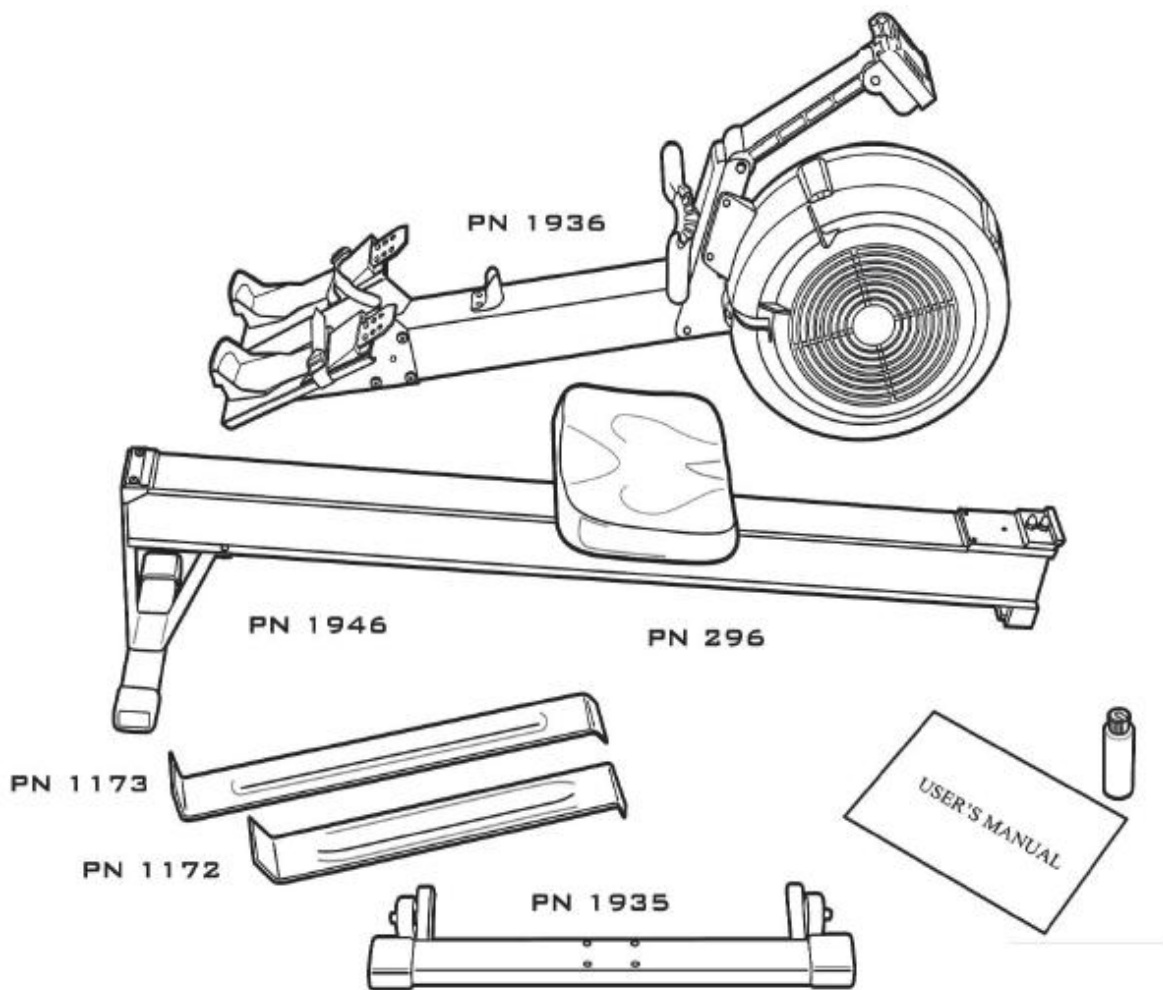
Resolución de Problemas

Diagrama esquemático con Números de Pieza

# IRONSIDE®



Debes encontrar las siguientes piezas para tu Remadora de interior en esta caja de envío. Si falta alguna pieza, llama a un representante de servicio autorizado.

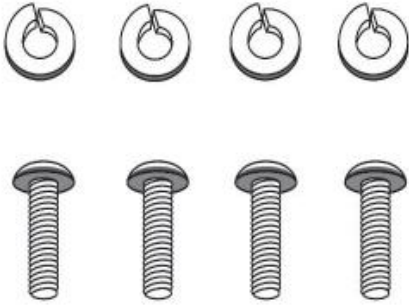


# IRONSIDE®

## PIEZAS NECESARIAS:

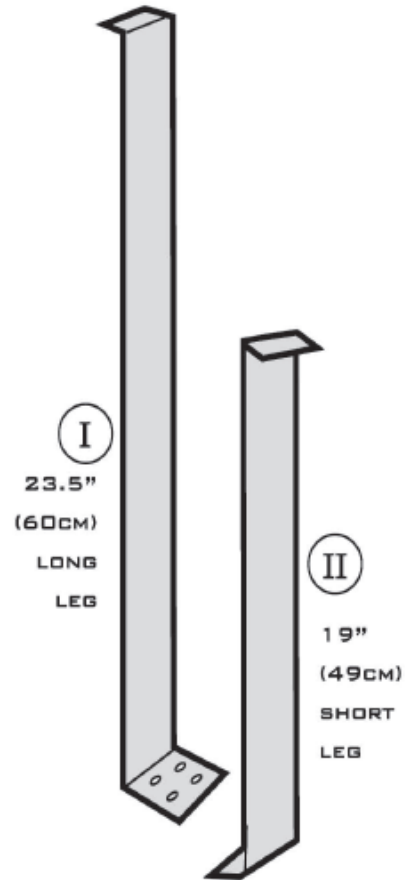
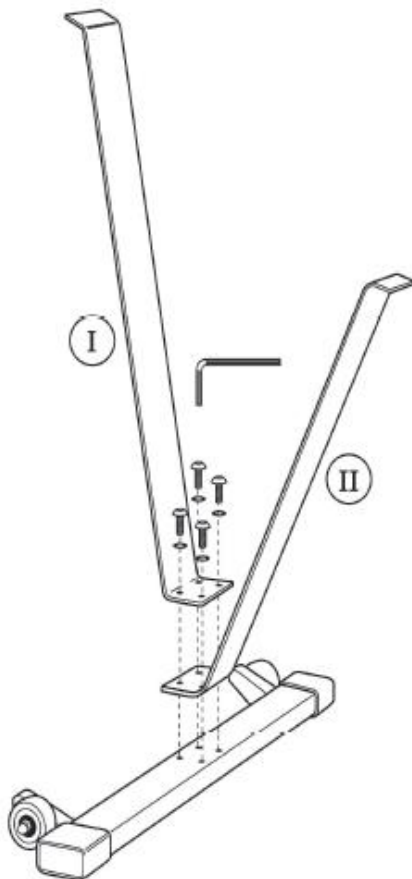
4 Arandelas

4 Tornillos 3/4" o 2 cm



## HERRAMIENTA NECESARIA:

Llave Allen (incluida)



Nota: Asegúrate que la pata larga (I) se fija en el mismo lado que las ruedas.

# IRONSIDE®

## PIEZAS NECESARIAS:

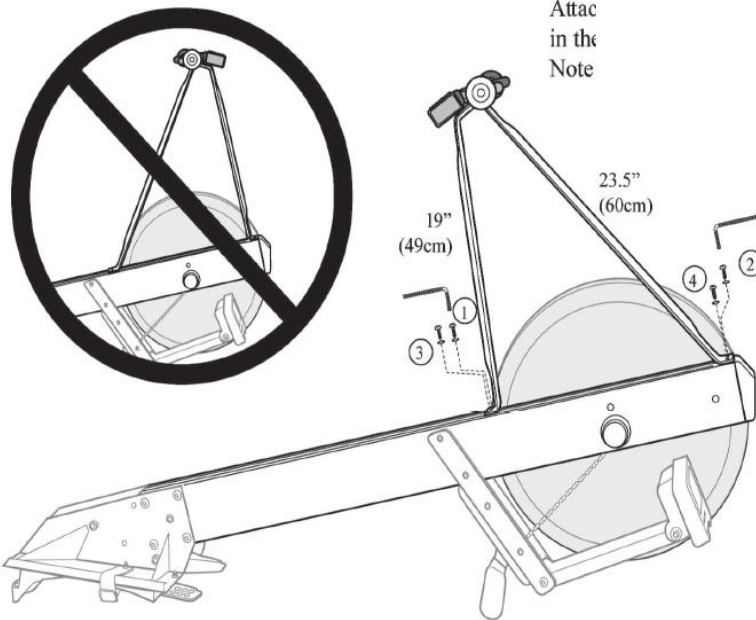
4 Arandelas

4 Tornillos 3/4" o 2 cm

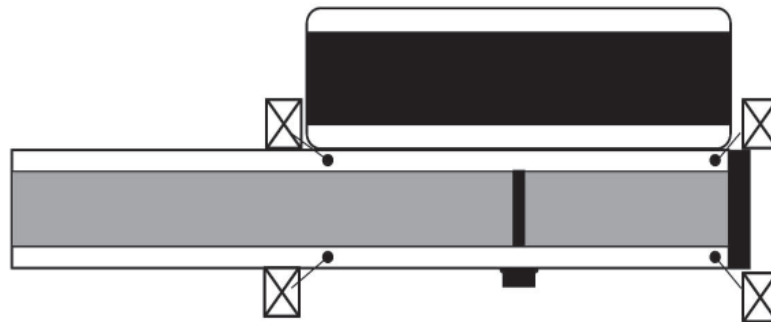


## HERRAMIENTA NECESARIA:

Llave Allen (incluida)

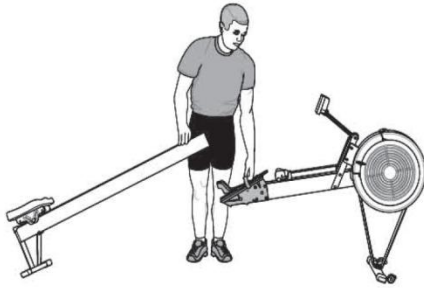


Esta es una ilustración de la vista inferior del alojamiento del extremo delantero / volante. Inserta los tornillos de cabeza hueca en este orden.

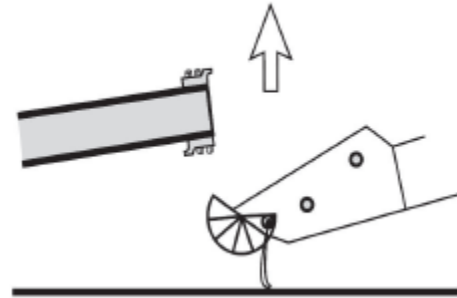


## Acoplar el Riel

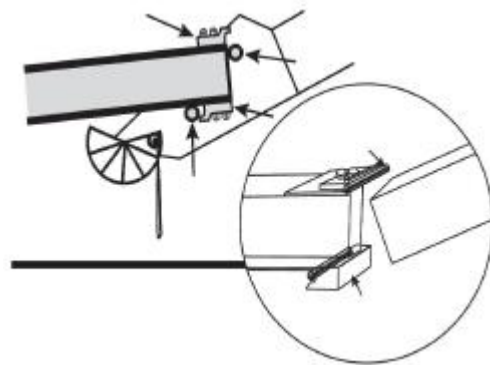
Coloca las secciones del volante de inercia y del monorriel de la Remadora Ironside Combat extremo con extremo.



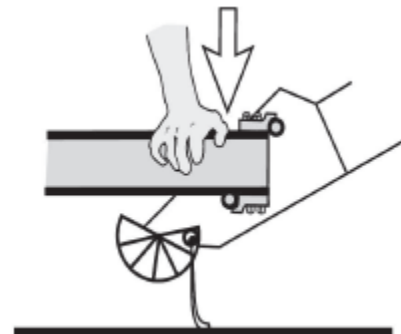
1. Utilizando una de las correas de los pies como asa, levanta el extremo del estribo de la sección del volante hasta que rueda sobre las ruedas pivotantes. Levanta el extremo del monorriel hasta el mismo nivel.



2. Junta las secciones de volante y monorriel entre las estriberas. El soporte superior debe estar sobre el tubo del perno superior y el soporte inferior debe engancharse sobre el tubo del perno inferior.



3. Baja ambas piezas hasta que se conecten firmemente y empújalas hasta que queden en su sitio.



4. Gira el cierre del marco y empújalo hasta la posición de bloqueo.

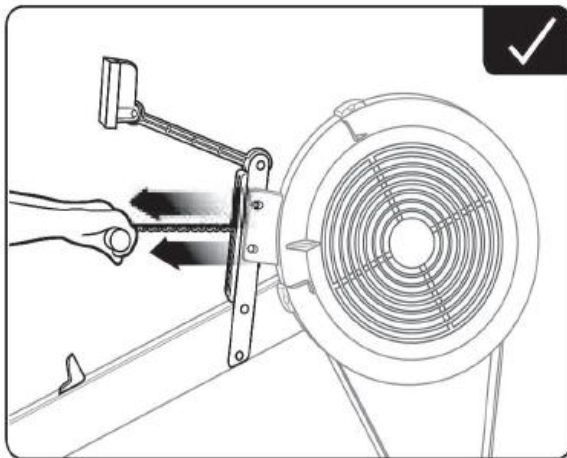


## Precaución

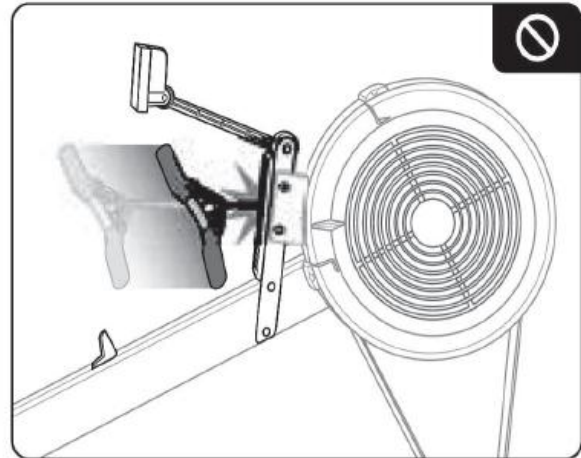
Cuando conectes las secciones del volante y del monorriel, ten el bloqueo del marco siempre en la posición de bloqueo. De lo contrario, podrían producirse lesiones si se levanta o se mueve la unidad.

Para evitar posibles lesiones, ten cuidado al conectar la sección del monorriel a la sección del volante y al accionar el bloqueo del marco.

## Seguridad



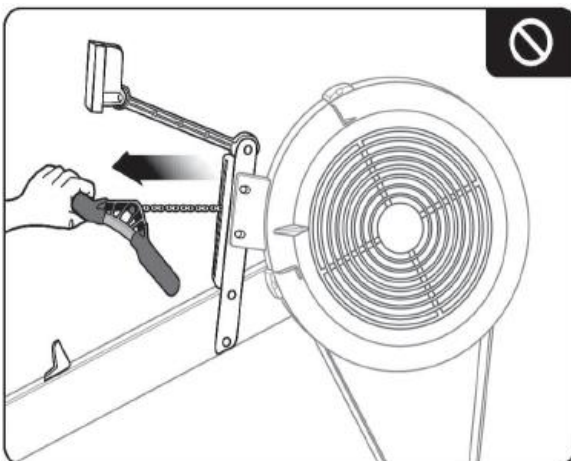
Tira hacia atrás con ambas manos.



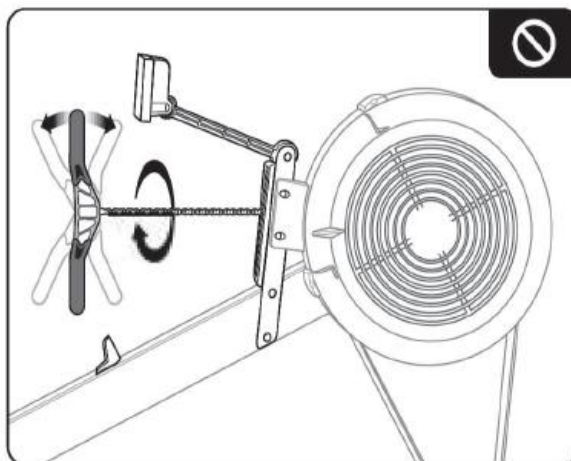
No dejes que la empuñadura vuele hacia la guía de la cadena.



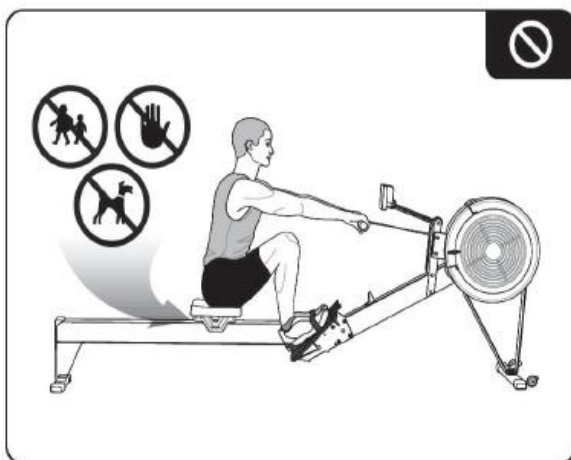
# IRONSIDE®



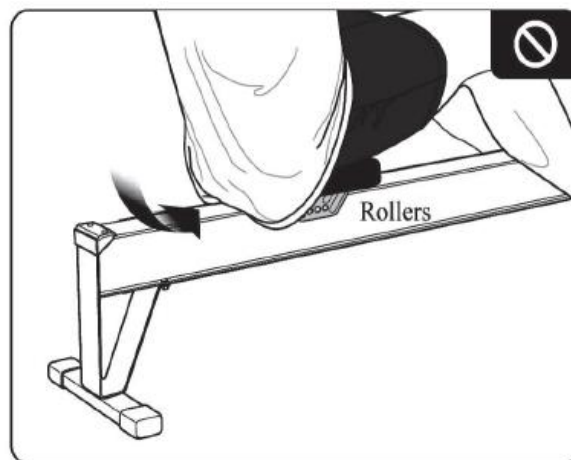
No remes con una sola mano. El abuso de la cadena puede provocar lesiones.



Nunca retuerza la cadena ni tires de un lado a otro.

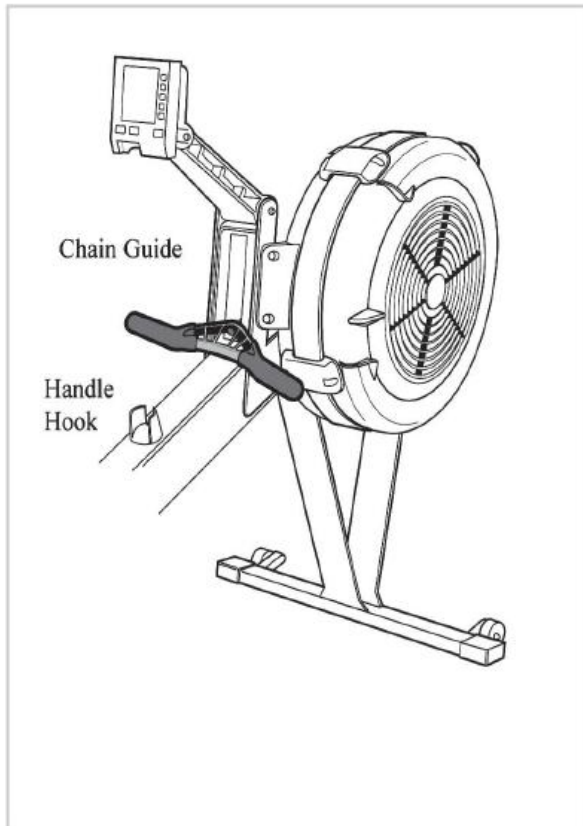


Mantén a los niños, mascotas y dedos alejados de los rodillos del asiento. Los rodillos del asiento pueden causar lesiones.



Mantén la ropa alejada de los rodillos del asiento.

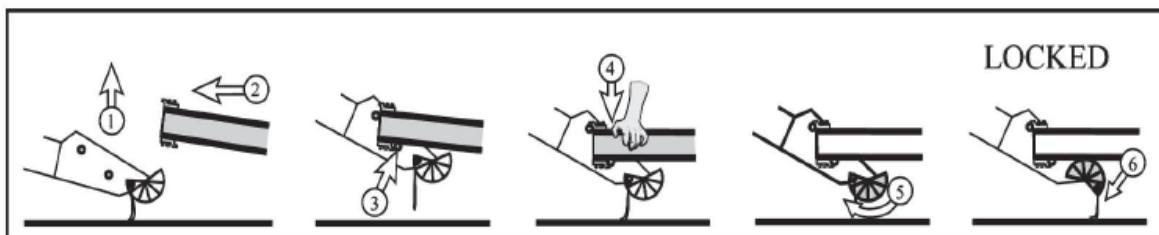
# IRONSIDE®



Coloca la empuñadura contra la guía de la cadena o en el gancho de la empuñadura antes de soltarla.

No es necesario engrasar la cadena antes del primer uso.

Realiza el mantenimiento adecuado como se describe en la sección Mantenimiento de este manual (página 18).



Coloca siempre el bloqueo del marco en la posición de bloqueo antes de mover la remadora de interior.

## **NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD:**

- El uso de esta máquina con una pieza desgastada o debilitada, como la cadena, la rueda dentada, el conector giratorio, el perno en U del mango o la cuerda de amortiguación, puede provocar lesiones al usuario. En caso de duda sobre el estado de cualquier pieza, la empresa recomienda encarecidamente sustituirla inmediatamente por piezas originales.
- Para evitar posibles lesiones, tenga cuidado al fijar la sección del monorriel a la sección del volante y al accionar el bloqueo del marco.
- Tenga en cuenta que el asiento puede rodar hacia delante sobre el monorriel cuando no se utilice.

## **APROVECHA AL MÁXIMO TU ENTRENAMIENTO**

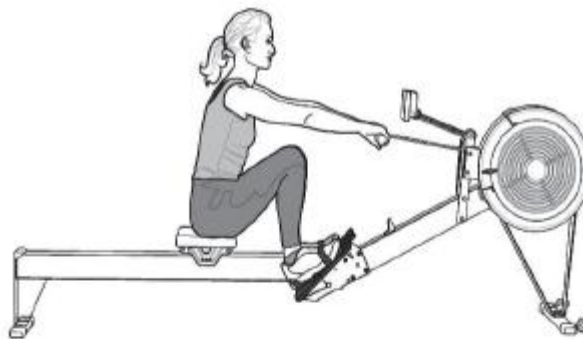
El hecho de que el remo utilice tantos grupos musculares significa que tiene el potencial de fortalecer y equilibrar todas esas partes del cuerpo. Además, el remo no produce impactos ni soporta peso, lo que lo hace mucho más apropiado y una valiosa herramienta de rehabilitación y recuperación para personas de todas las edades. Al mismo tiempo, si el remo no se practica de la forma correcta y adecuada, tal como sucede con cualquier deporte, siempre existe la posibilidad de que contribuya a provocar problemas de sobrecarga o lesiones.

Teniendo esto en cuenta, hay una serie de cosas que puedes hacer para maximizar los beneficios del remo para todo tu cuerpo:

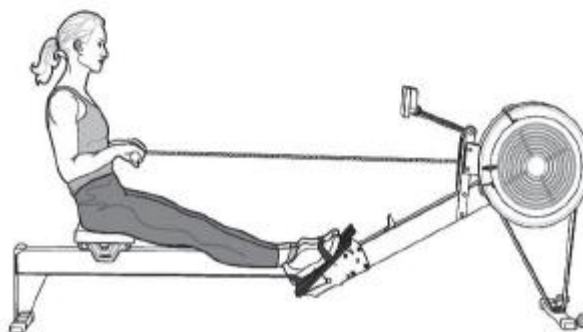
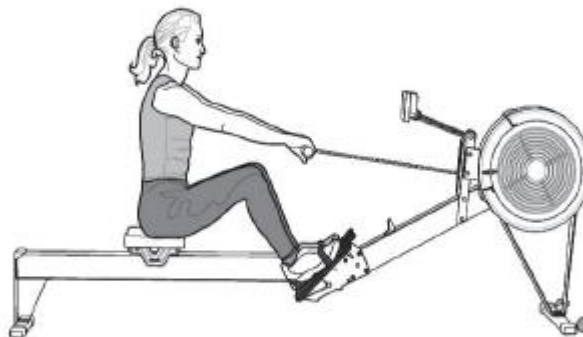
1. Consulta a tu médico. Asegúrate de que no es peligroso para ti emprender un programa de ejercicio extenuante.

2. Comprueba tu técnica. Revisa la información sobre la técnica de remo en la página 13 y tómate el tiempo necesario para consultar el manual del usuario. He aquí algunos puntos clave de la técnica:

a. Ángulo del cuerpo hacia delante en la recepción: Las espinillas no deben ir más allá de la vertical; y el ángulo del cuerpo hacia delante no debe ser superior a unos 30 grados. Debe sentirse como una cantidad cómoda de alcance.



b. Coordinación del impulso: Debes comenzar el impulso pulsando hacia abajo las piernas, manteniendo los brazos rectos y sin cambiar inicialmente el ángulo de la espalda. Cuando las piernas estén extendidas hasta la mitad, empieza a abrir la espalda. Por último, termina el impulso tirando de la empuñadura hasta el abdomen.



c. La espalda debe girar más allá de la vertical unos 25 grados al final de la brazada. Esta posición debe ser cómoda, no estresante. Debes sentir que tus músculos abdominales hacen algo de trabajo cuando te sientas en la posición final.

3. Incluye algunos estiramientos en tu rutina de ejercicios. Muchos dolores y molestias pueden aliviarse o prevenirse dedicándole un poco de tiempo a los estiramientos. Consulta la Guía de entrenamiento Ironside para obtener recomendaciones específicas. Estira suavemente sin rebotar.

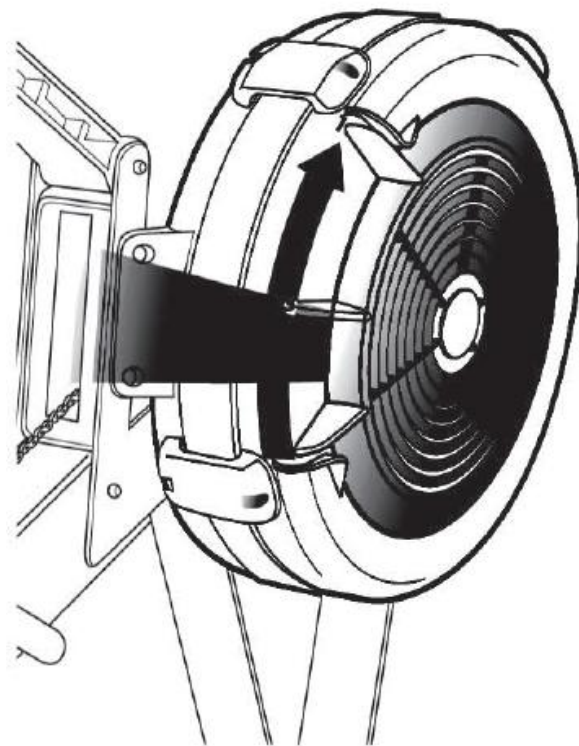
4. Comienza cada entrenamiento con varios minutos de remo suave para calentar. Tómate al menos cinco minutos para aumentar la intensidad antes de empezar un entrenamiento duro.

5. Comienza tu programa de ejercicios gradualmente. No remes más de cinco minutos el primer día para que su cuerpo se adapte al nuevo ejercicio. Aumenta gradualmente el tiempo y la intensidad de remo durante las dos primeras semanas.



6. Aumenta gradualmente la carga de trabajo. Sé inteligente a la hora de aumentar la carga de entrenamiento. Si hace más de una semana que no remas, comienza con calma en tu primer remo. No esperes poder empezar justo donde lo dejaste. Y no intentes hacer intervalos intensos. Empieza con un remo constante a un ritmo cómodo. En el siguiente remo, intenta aumentar la intensidad gradualmente a través de varios intervalos de 1-3 minutos de duración. Después, si todo esto te parece bien, puedes empezar a hacer un trabajo más intenso. Si ha pasado más de un mes desde tu último remo, planea volver a aumentar aún más gradualmente hasta donde lo dejaste tanto en la duración como en la intensidad de tus entrenamientos.

7. Utiliza un ajuste de amortiguador de 3. El mejor ajuste de amortiguador para un buen entrenamiento cardiovascular está entre 3 y 5. Rema con un ajuste de amortiguador demasiado alto. Remar con el amortiguador demasiado alto puede ser perjudicial para tu programa de entrenamiento, ya que reduce tu rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones. Si has estado remando con un ajuste más alto, esto puede parecerse un



poco ligero al principio, pero dale unos días. El ajuste más bajo requiere que sea un poco más rápido en la aplicación de tu poder que, al final, le da un mejor entrenamiento.

8. Procurar una frecuencia de carrera (SPM) de entre 24 y 30 SPM.

9. Ten en cuenta la hora del día. Si remas por la mañana, deja un poco más de tiempo para el calentamiento y empieza con calma. No esperes poder hacer un duro entrenamiento de intervalos de inmediato. Si no sueles remar por la mañana pero debes hacerlo de vez en cuando, recuerda que tu cuerpo puede tardar más en estar preparado para realizar un trabajo duro.

10. Varía tus entrenamientos. Una de las grandes ventajas de la Remadora Ironside Combat es que te permite realizar prácticamente una variedad infinita de entrenamientos. Se puede variar la duración, el formato y la intensidad de los entrenamientos. La variedad puede ayudar mucho a evitar el aburrimiento y también puede ser útil para aquellos que

pueden desarrollar dolores y molestias por hacer exactamente lo mismo durante demasiado tiempo. Y, por último, pero no menos importante, un programa de entrenamiento adecuadamente variado se traducirá en las mayores ganancias en forma y rendimiento!

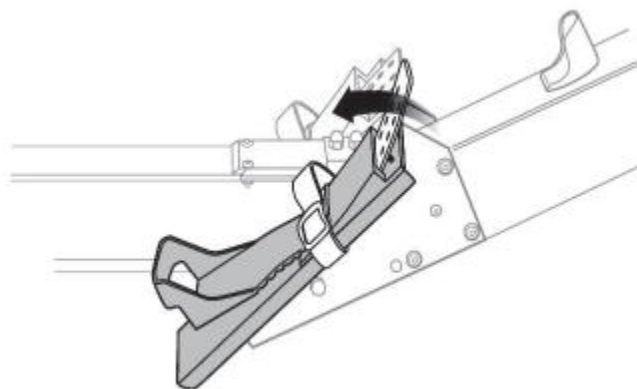
11. Recuerda tomarte días de descanso. Aunque remar te haga sentir muy bien y quieras hacerlo todos los días, es importante dar un descanso a tu cuerpo de vez en cuando. A algunas personas les resulta fácil descansar uno o incluso dos días a la semana. A otras les cuesta incluso pasar un día sin entrenar. Te recomendamos que te tomes al menos un día de descanso a la semana. Da un paseo o haz alguna otra actividad si quieres. Y si tienes que remar, que sea un entrenamiento corto y fácil. Así tendrás más ganas al día siguiente y harás mejor ejercicio.



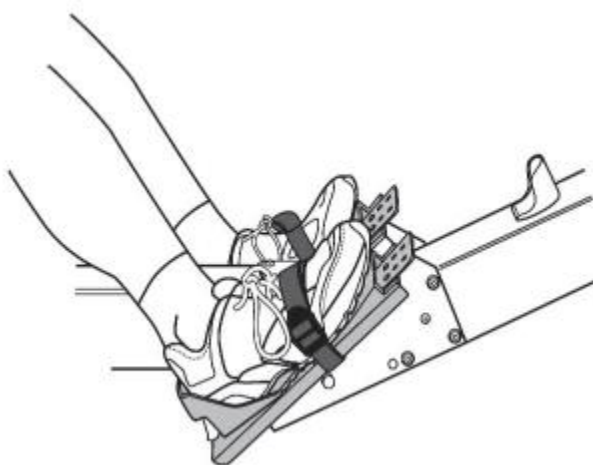
## AJUSTA DEL REMO PARA MAYOR COMODIDAD

### Ajuste del Flexfoot

Para ajustar el Flexfoot, tire de la pieza de la puntera hacia ti para liberar el flexfoot de las dos clavijas. Desliza la puntera hacia arriba o hacia abajo para conseguir el ajuste adecuado y, a continuación, vuelve a pulsar la puntera sobre las clavijas.



Empiece colocando el talón del Flexfoot de modo que la correa cruce la parte anterior del pie. A medida que te familiarices con el Remo de interior, puedes optar por subir o bajar el Flexfoot una muesca por razones de flexibilidad o comodidad general.

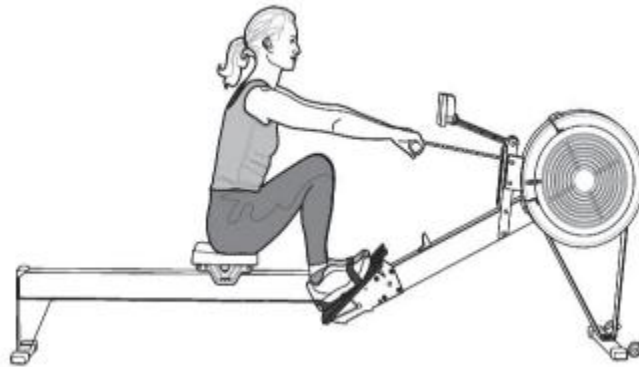




# IRONSIDE®

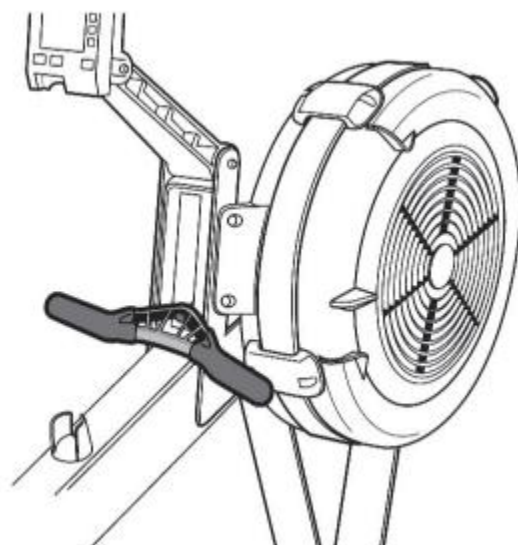
El ajuste óptimo permite que la rodilla, la parte inferior de la pierna y el tobillo estén perpendiculares al suelo en la recepción.

- Bajar el talón del Flexfoot permite un mayor recorrido del asiento.
- Elevar el talón Flexfoot reduce la flexión de la pierna.



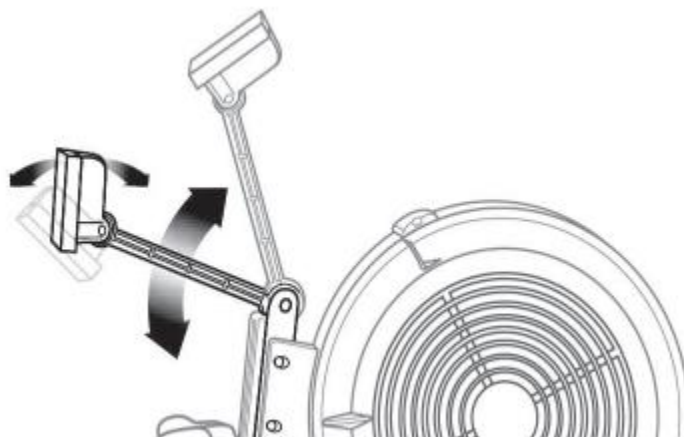
## Uso del Gancho de la Empuñadura

Antes de tu entrenamiento, coloca el asa en el gancho del asa para que sea más fácil de alcanzar cuando ya estés sentado en el remo. NOTA: Cuando la máquina no está en uso, es mejor dejar que el mango descansa contra la jaula del ventilador (como se muestra a la izquierda) en lugar de en el gancho del mango (es decir, durante la noche, entre los entrenamientos). Esto prolongará la vida de la cuerda de amortiguación.



## Ajuste del Brazo del Monitor de Rendimiento

Ajuste el brazo del monitor y el monitor para facilitar la visualización como se muestra.



## Almohadilla del Asiento

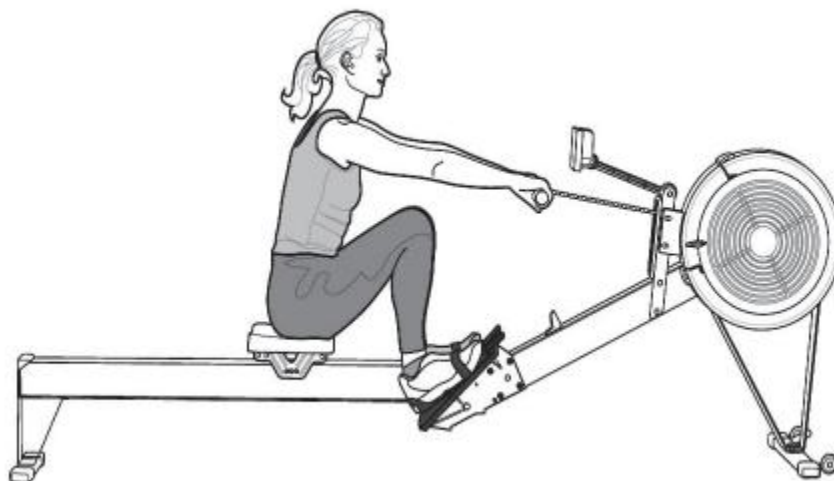
La comodidad del asiento varía de un individuo a otro.



## TÉCNICA ADECUADA DE REMO

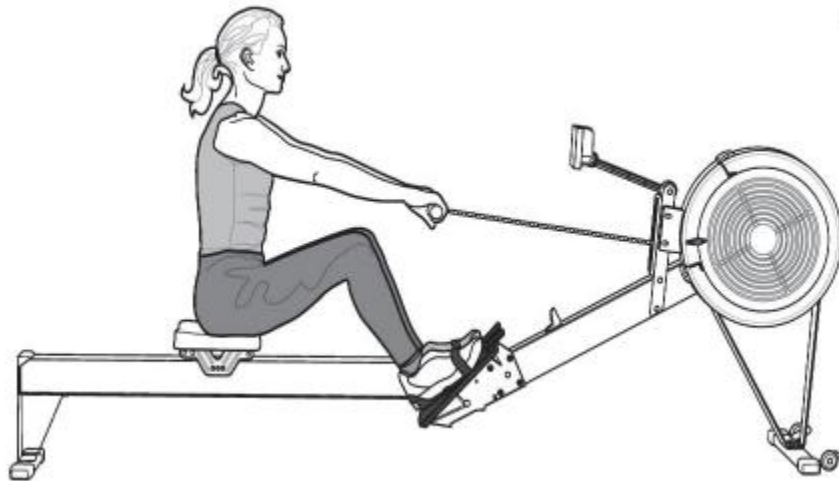
### EL AGARRE

- Extiende los brazos rectos hacia el volante.
- Mantén las muñecas planas.
- Inclina la parte superior del cuerpo ligeramente hacia delante con la espalda recta pero no rígida.
- Deslízate hacia delante en el asiento hasta que tus espinillas estén verticales (o tan cerca de esto como te lo permita tu flexibilidad).



## EL IMPULSO

- Comienza la impulsión pulsando las piernas hacia abajo.
- Mantén los brazos rectos y mantén la espalda firme para transferir la fuerza de las piernas hasta el mango.
- Gira gradualmente hacia atrás con la parte superior del cuerpo, flexionando los brazos y abriendo la espalda hasta alcanzar una ligera inclinación hacia atrás en la meta.

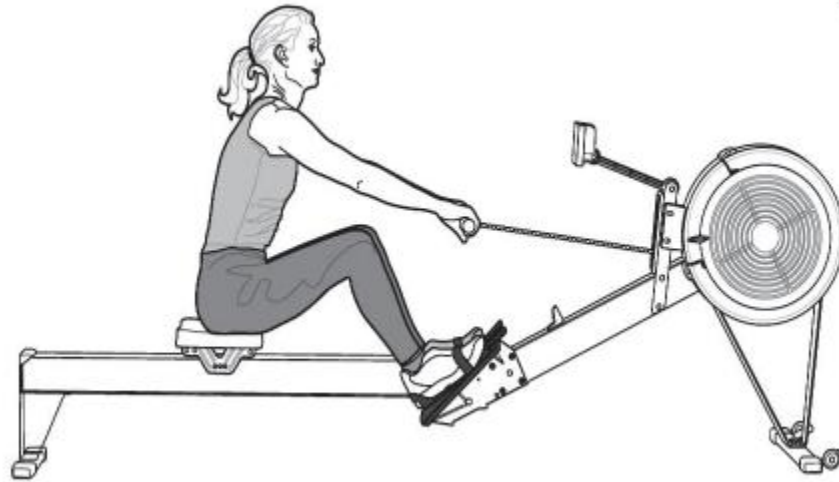


## EL FINAL

- Tira de la empuñadura hasta el abdomen.
- Endereza las piernas.
- Inclina ligeramente la parte superior del cuerpo hacia atrás.

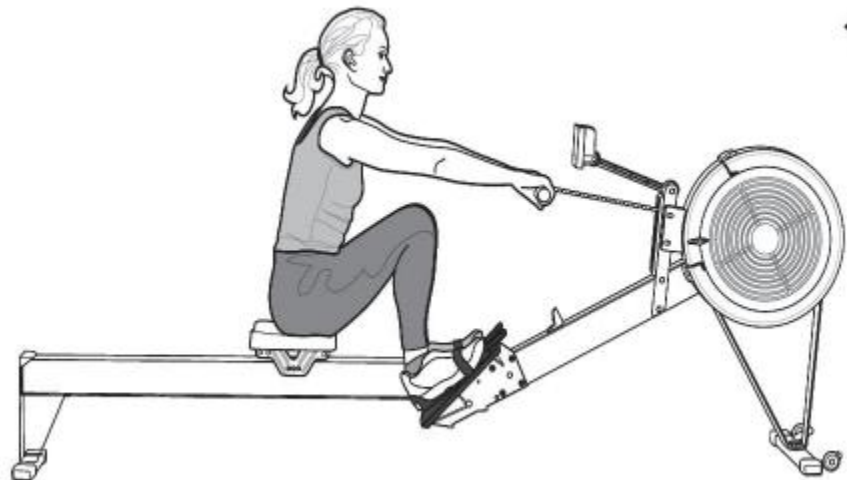
## LA RECUPERACIÓN

- Extiende los brazos hacia el volante de inercia.
- Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante por las caderas para seguir los brazos.
- Flexiona gradualmente las piernas para deslizarte hacia delante sobre el asiento. Asegúrate de que los brazos están extendidos antes de doblar las rodillas.



## EL IMPULSO

- Lleva el cuerpo hacia delante hasta que las espinillas estén verticales.
- La parte superior del cuerpo debe estar inclinada hacia delante en las caderas.
- Los brazos deben estar completamente extendidos.
- Estás listo para dar la siguiente brazada.



## Consejos de la Técnica

- Haz que alguien te observe para que te ayude a hacer coincidir las posiciones de tu cuerpo con las que se muestran.
- Estas posiciones deben mezclarse para hacer una brazada suave y continua sin detenerse en ningún punto de la brazada.
- Trate de alcanzar un ritmo de brazada de entre 24 y 30 brazadas por minuto, tal y como se muestra en el Monitor de Rendimiento.
- El agarre debe ser suelto y cómodo; las muñecas deben estar niveladas.

## INTENSIDAD Y RESISTENCIA EN LA REMADORA IRONSIDE COMBAT

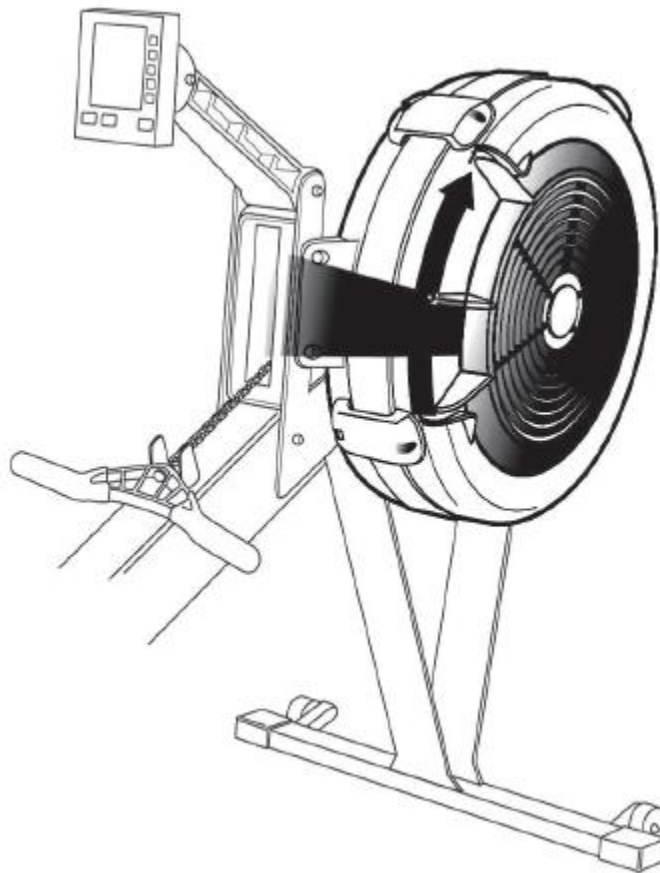
### Conceptos Clave:

- Cuanto más fuerte tires, más resistencia sentirás. Esto se debe a que la Remadora Ironside Combat utiliza la resistencia del viento, que es generada por la rueda de inercia giratoria. Cuanto más rápido hagas girar el volante, más resistencia habrá.

- Puedes remar tan fuerte o tan fácil como desees. El remo no te obligará a remar a un nivel de intensidad determinado. Todo depende de ti. A medida que te esfuerces más remando, irás más rápido, producirás más potencia y quemarás más calorías. Todos estos resultados serán medidos y mostrados por el Monitor de Rendimiento Bluetooth APP.

Ten en cuenta tus objetivos. Por ejemplo, si tu objetivo es quemar muchas calorías, es más importante remar durante mucho tiempo que remar con fuerza. Si remas demasiado fuerte, no durarás tanto.

- El ajuste del amortiguador es como el cambio de marchas de una bicicleta. Afecta a la sensación de remar, pero no afecta directamente a la resistencia. Con un poco de



experimentación, encontrará el ajuste del amortiguador que te proporcione el mejor entrenamiento y los mejores resultados. Recomendamos un ajuste de amortiguador de 3-5 para el mejor entrenamiento aeróbico. Este es el ajuste que se siente más como un barco elegante y rápido en el agua. Los ajustes más altos se parecen más a un barco más grande y lento.

- Puedes ver tu rendimiento en ritmo, vatios y calorías. El Monitor muestra tu rendimiento en una selección de unidades y opciones de visualización. Puedes elegir las unidades y pantallas que mejor se adapten a ti.

## **Ajuste del amortiguador en el volante de inercia**

Para la sensación de un barco más elegante y rápido: ajuste del amortiguador 1 – 5

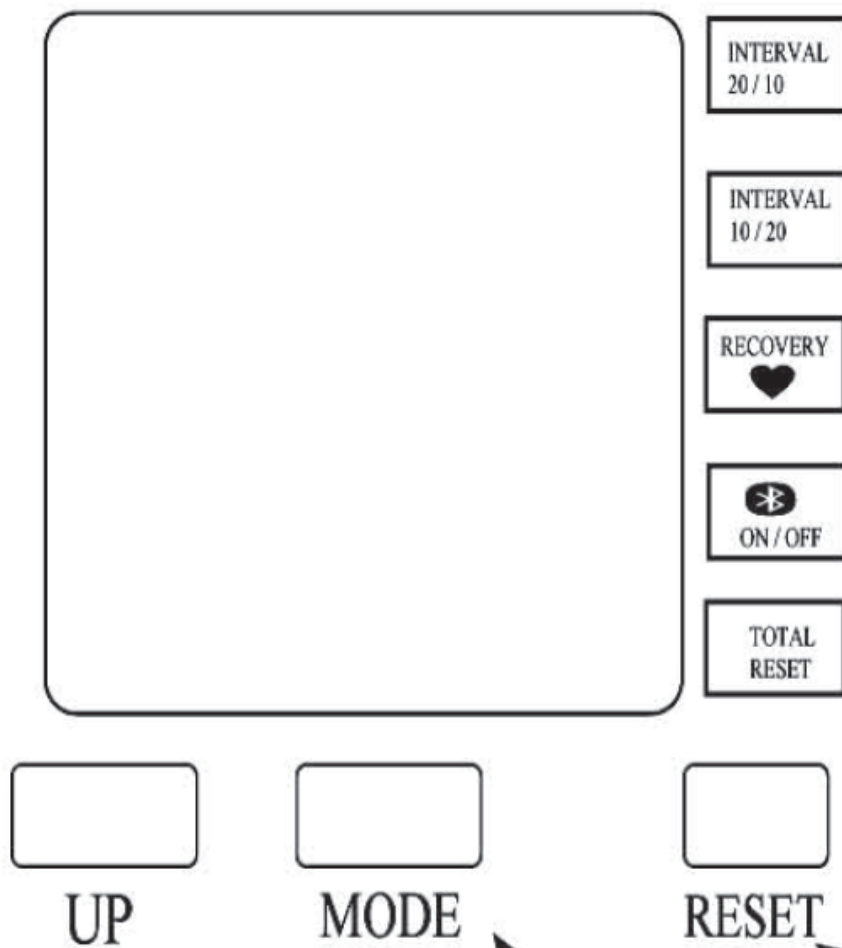


Para obtener la sensación de una embarcación más lenta y pesada: ajusta del amortiguador 6 - 10





## INTRODUCCIÓN AL MONITOR



**INTERVALO 20/10 Y 10/20:** Pulsa esta tecla para entrar en el modo de ejercicio por intervalos

**Recuperación:** Cuando haya una entrada titilante, pulsa esta tecla para entrar directamente en la cuenta atrás de 60 segundos de recuperación del ritmo cardíaco, después de la cuenta atrás, se mostrará FI-F6

**Bluetooth ON/OFF:** Pulsa esta tecla para activar o desactivar la conexión Bluetooth APP. Tras la apertura, el monitor sólo muestra el icono de Bluetooth. Cuando se apaga, el monitor muestra que no se puede utilizar la APP normal. (Nota: cuando hay un error en la APP y no puede salir del

ejercicio, puede pulsar esta tecla para desactivar el Bluetooth y entonces la app se cerrará automáticamente)

**TOTAL RESET:** Pulsa esta tecla para ir directamente al modo de reinicio, y se borrarán todos los datos. (como si la batería estuviera encendida)

## **UP:**

A. Pulsar una vez para aumentar, pulsar prolongadamente para aumentar el ajuste rápidamente.

B. Rango de TIEMPO: 0:0 0-99:00 (función INTERVALO, cada ajuste aumenta 0:01, función TIEMPO, cada ajuste aumenta 1:00).

C. Rango CALORÍAS: 0-9990 (púlsalo para aumentar las CALORÍAS en 10).

D. Rango DISTANCIA: 0-9990 (púlsalo para aumentar la DISTANCIA en 10)

E. Rango BRAZADAS: 0-9990 (púlsalo para aumentar BRAZADAS en 10)

## **MODE**

A. En el modo de selección de funciones, púlsalo una vez para confirmar la función.

B. En el modo de ajuste, púlsalo una vez para confirmar el ajuste.

C. En el modo de deporte, púlsalo una vez para entrar en el modo de pausa o de inicio.

D. Escucharás un pitido cada vez que pulses el botón

E. En el modo de espera, pulsa la tecla SET durante 2 segundos para cambiar las unidades de DISTANCIA (METROS o MILLAS).

## RESET

- A. En el modo de selección de funciones, cada vez que lo pulses, volverás al nivel anterior
- B. En el modo de ajuste, púlsalo una vez para borrar los datos de ajuste actuales
- C. En el modo de pausa, púlsalo una vez para volver al modo de espera
- D. Escucharás un pitido cada vez que pulses el botón.
- E. Manténlo pulsado 3 segundos para encender la máquina y entrar en el modo de espera, INTERVALO MANUAL, OBJETIVO, TIEMPO, DISTANCIA. CALORÍAS PULSO, SPM. WATT BRAZADAS TOTALES. El ciclo de BRAZADAS a través del modo de exploración durante 1 segundo.

## ¿Cómo se utiliza el Bluetooth?



Escanea el código 2D para descargar e instalar la APP

Observaciones:

1. Cuando la pantalla de la ventana se desvanece, la energía de la batería no es suficiente, reemplace la batería
2. Cuando no hay entrada de señal, comprueba si el cable está conectado.

NO.	CONTENIDO	RANGO	SET	MEMORIA	RESET	BREVE DESCRIPCIÓN
1	TIEMPO	0:00-99:59 (MIN:SEC)	±1MIN	SÍ	SÍ	1、 Cuenta hacia arriba cuando no hay ajuste; 2、 Cuenta atrás cuando está ajustado, timbra a 0 (Suena 4 veces) ; 3、 Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en pantalla de espera.
2	DIST (DISTANCIA)	0-9999 KM	0-9990 ±10K ±10M	SÍ	SÍ	1、 Cuenta hacia arriba cuando no hay ajuste; 2、 Cuenta atrás cuando está ajustado, timbra a 0 (Suena 4 veces) ; 3、 Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en pantalla de espera.
3	CAL (CALORÍAS)	0-9999 CAL	0-9990 (±10)	SÍ	SÍ	1、 Cuenta hacia arriba cuando no hay ajuste; 2、 Cuenta atrás cuando está ajustado, timbra a 0 (Suena 4 veces) ; 3、 Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en pantalla de espera.
4	SPM (VELOCIDAD)	0-999	NO	NO	SÍ	En el estado START: Después de introducir la señal del sensor durante 3 segundos, se muestra su valor. Si no se recibe ninguna señal del sensor, el valor vuelve a cero al cabo de 4,6 segundos. Por lo tanto, el escaparaté compartido con WATT es de forma interactiva cada 5 segundos.
5	BRAZADAS	0-9999	0-9990 (±10)	SÍ	SÍ	Las BRAZADAS y las BRAZADAS TOTALES comparten la ventana de visualización, por lo que tardan 5 segundos en mostrarse de forma interactiva.
6	BRAZADAS TOTALES	0-9999	NO	SÍ	NO	La suma de BRAZADAS
7	WATT	0-999	NO	NO	NO	Después de introducir la señal del sensor durante 3 segundos, se muestra su valor. Si no se recibe ninguna señal del sensor, el valor vuelve a cero después de 4,6 segundos.
8	PULSO (FRECUENCIA CARDIACA)	P-30-230 BPM	0-30-230 (±1)LPM	SÍ	SÍ	Cuando hay una entrada de señal de pulso, el valor inicial se muestra durante 7,5 segundos (desde el primer pulso). Si no se introduce ninguna señal de impulso, su valor vuelve a cero al cabo de 6 segundos. Consulta el Apéndice I para el cálculo de la frecuencia cardíaca.

<b>9</b>	Programa manual	Cuando el valor es superior al valor ajustado, el valor del indicador visual PULSO parpadea cada segundo. PULSO SOBRE ALARMA = 2 ALARMA es BI-BI por segundo. Cuando no se entra en ningún modo, cuando se detecta la señal de RPM, es QUICK START
<b>10</b>	INTERVALO 20-10	1. Modo de ejercicio intermitente. 2. 20 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso.
<b>11</b>	INTERVALO 10-20	1. Modo de ejercicio intermitente. 2. 10 segundos de ejercicio y 20 segundos de descanso.
<b>12</b>	INTERVALO	1. Modo de ejercicio intermitente. 2. Los usuarios pueden ajustar el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso.
<b>13</b>	DESTINATARIOS TIEMPO	El usuario puede ajustar el tiempo de ejercicio.
<b>14</b>	DISTANCIA AL OBJETIVO	La distancia de desplazamiento la fija el usuario.
<b>15</b>	CALORÍAS OBJETIVO	El usuario ajusta las CALORÍAS.
<b>16</b>	BRAZADAS OBJETIVO	Corresponde al usuario fijar las BRAZADAS
<b>17</b>	PULSO OBJETIVO	El pulso objetivo lo fija el usuario.

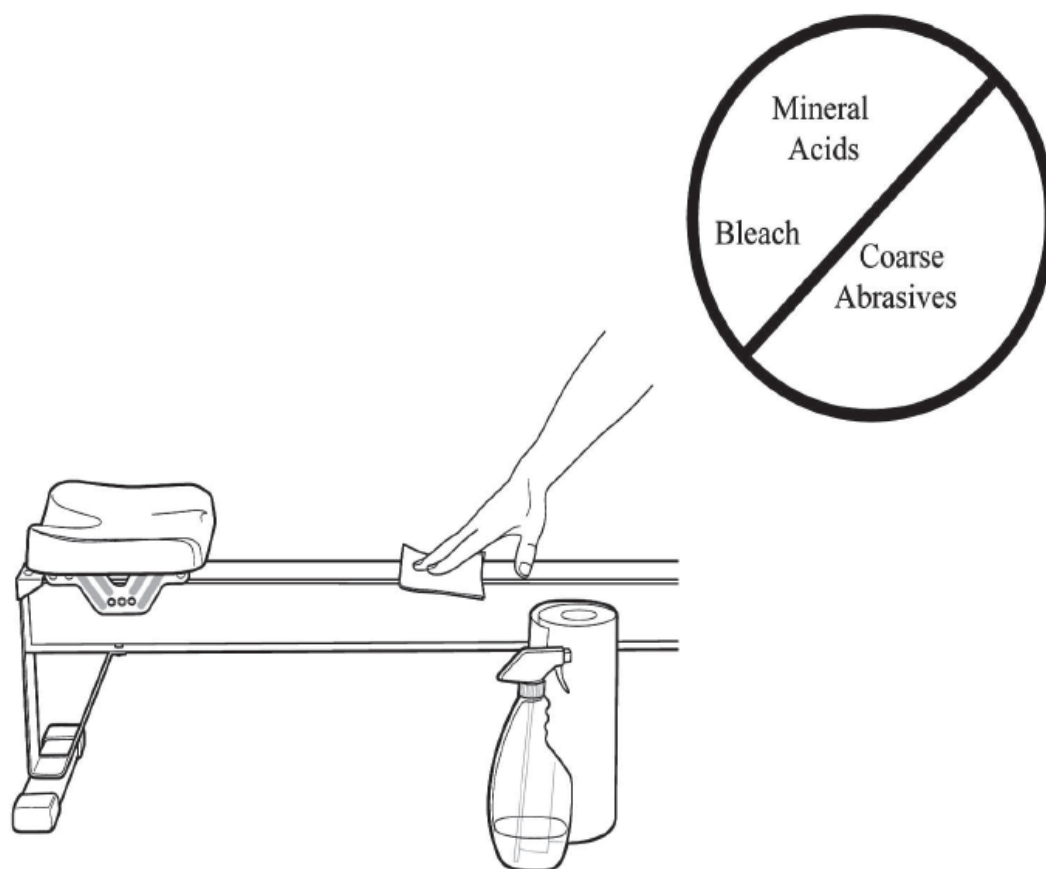
## LIMPIEZA DEL MONORRIEL SUPERIOR

Limpiar diariamente después del uso.

### Herramientas necesarias:

Paño o estropajo no abrasivo.

Limpiador: agua y jabón o cualquier limpiacristales



## LUBRICACIÓN DE LA CADENA

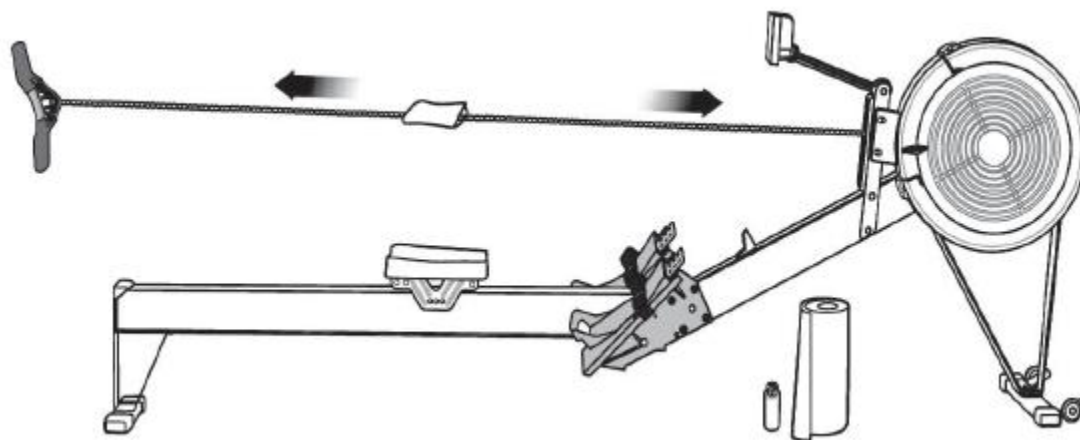
Cada 50 horas



Limpia y lubrica la cadena con el aceite suministrado (o aceite de motor 20W o aceite 3 en 1).

Utiliza 1 cucharadita en una toalla de papel. Frota a lo largo de la cadena. Limpia el exceso.

Repite de ser necesario.

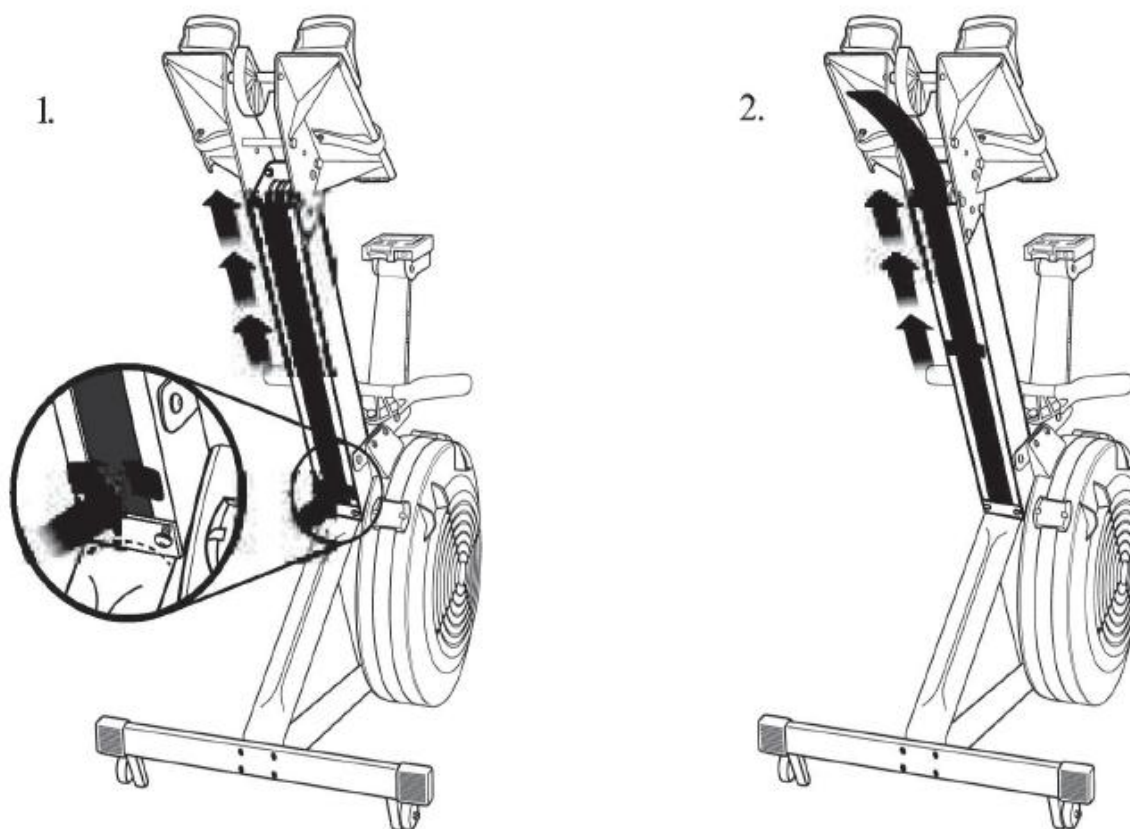


Comprueba si los eslabones están rígidos. Si la lubricación a fondo no ayuda, la cadena debe ser reemplazada.

## AJUSTE DE LA CUERDA DE AMORTIGUACIÓN

La cuerda de amortiguación debe tensarse si la manivela no vuelve por completo a la caja del ventilador. Para acceder a la cuerda de amortiguación, primero debe separar el monorraíl del extremo frontal y colocar el extremo frontal en posición vertical como se muestra en la figura #1.

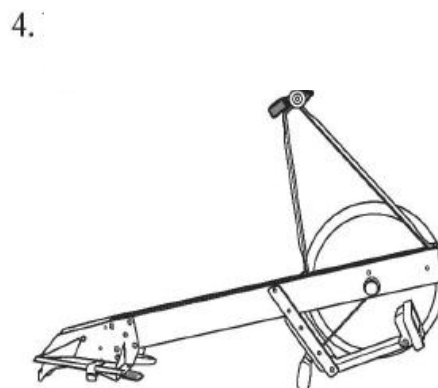
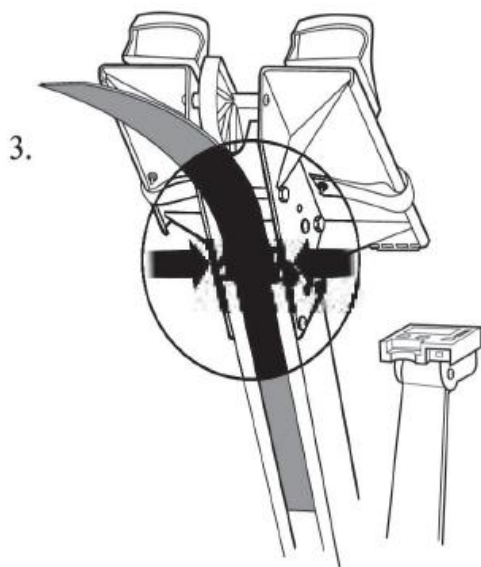
### Paso 1 Retira la cubierta del mecanismo de retorno





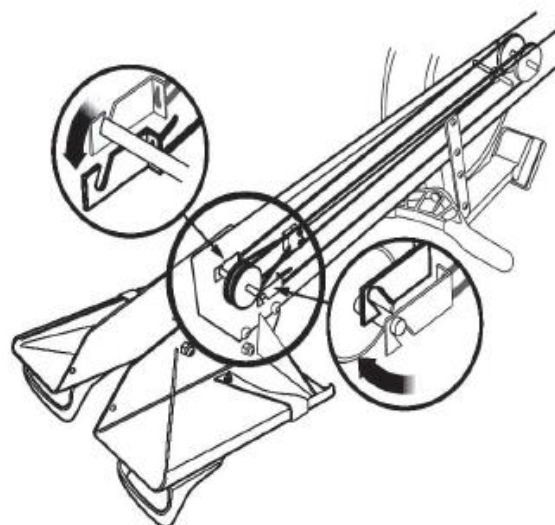
## Paso 2 Ajusta la Cuerda de Amortiguación

4. Ahora voltea la sección del extremo delantero.



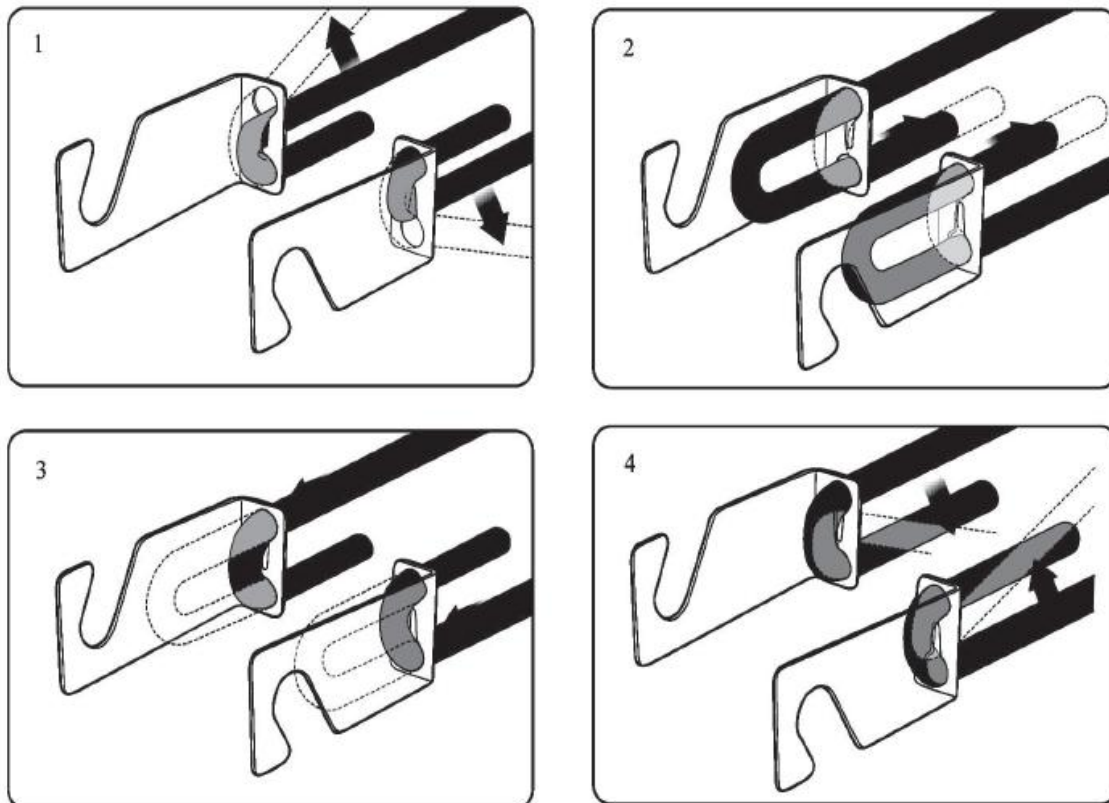
5. Retira los Mecanismos de Ajuste del Cuerda de Amortiguación (S.C.A.M.s) del eje.

5.

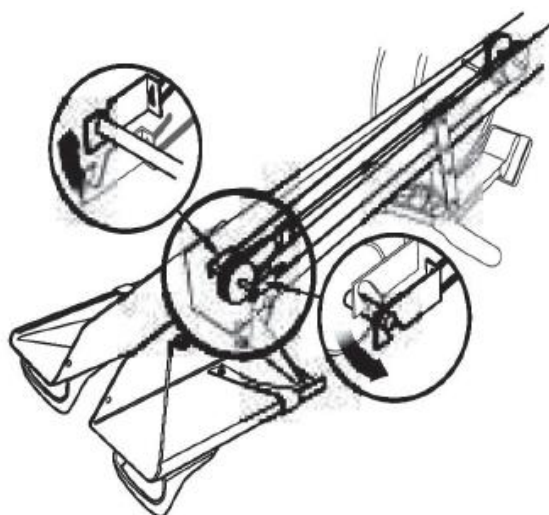


6. Empuja cantidades iguales de cuerda de amortiguación a través de ambos S.C.A.M.S.

6.



7. Vuelve a enganchar los S.C.A.M. al eje.

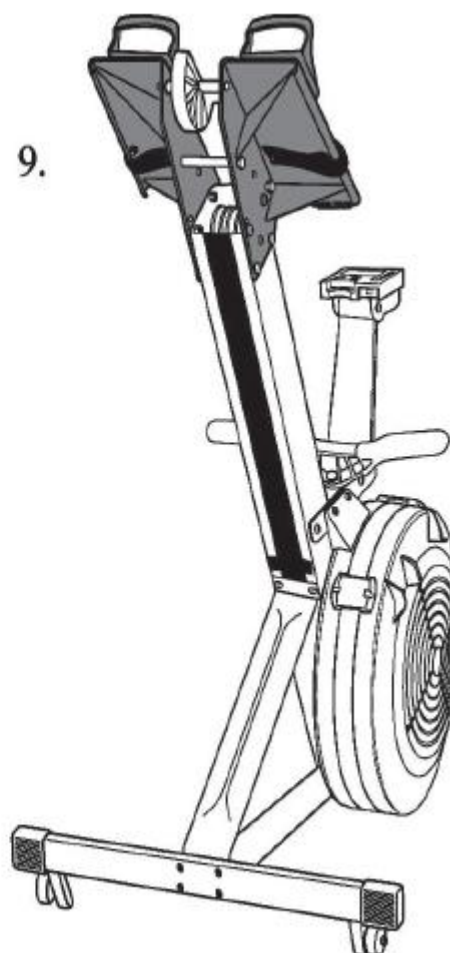
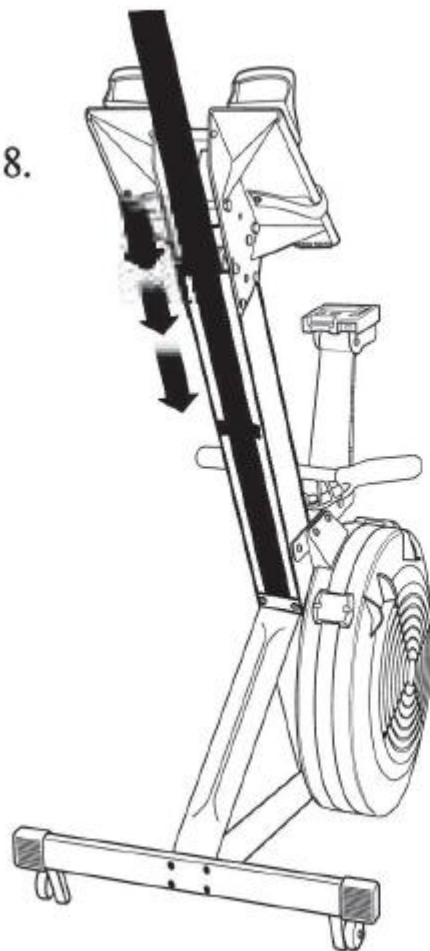


Si es necesario cambiar la cuerda de amortiguación, llama al servicio técnico autorizado.

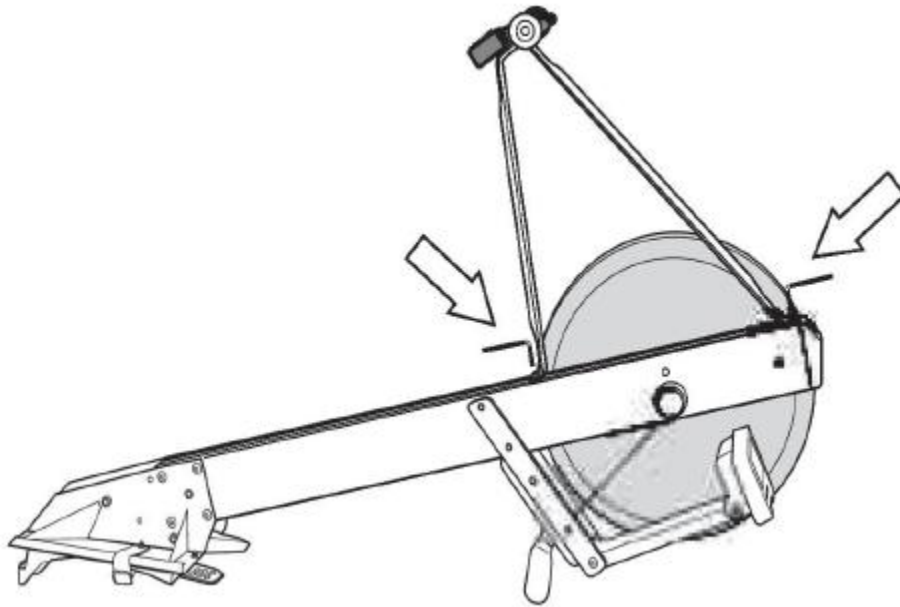
Asegúrate de volver a colocar la cubierta del mecanismo de retorno una vez finalizado el ajuste.

## Paso 3 Sustitución De La Cubierta Del Mecanismo De Retorno

### 9. Equipo ensamblado



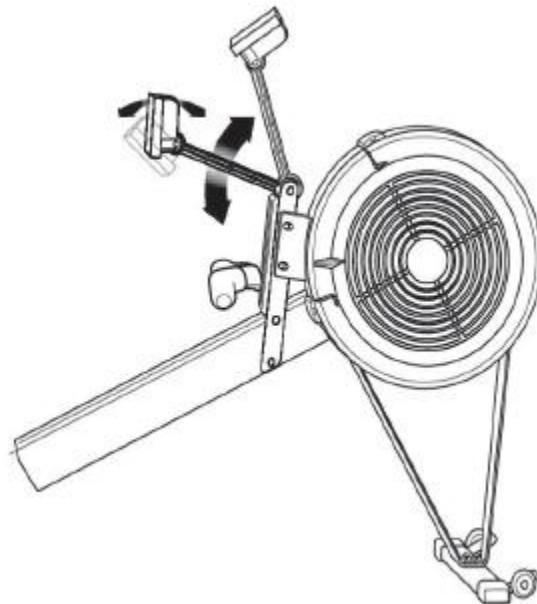
## REVISA LOS TORNILLOS DE LA PATA DELANTERA



Revisa los tornillos delanteros cada 250 horas de uso (o mensualmente para usuarios institucionales)

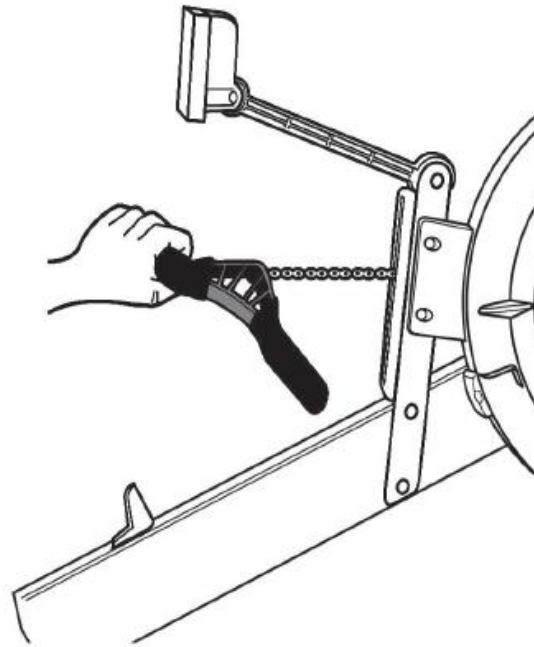
Separa el monorriel del extremo delantero (sección del volante) y voltea la sección del volante. Comprueba que los tornillos de cabeza hueca utilizados para instalar la pata delantera estén bien apretados.

## COMPRUEBA SI EL BRAZO DEL MONITOR ESTÁ FLOJO



Afloja o apriete las tuercas de las articulaciones del brazo del monitor de rendimiento según sea necesario. Cada 250 horas.

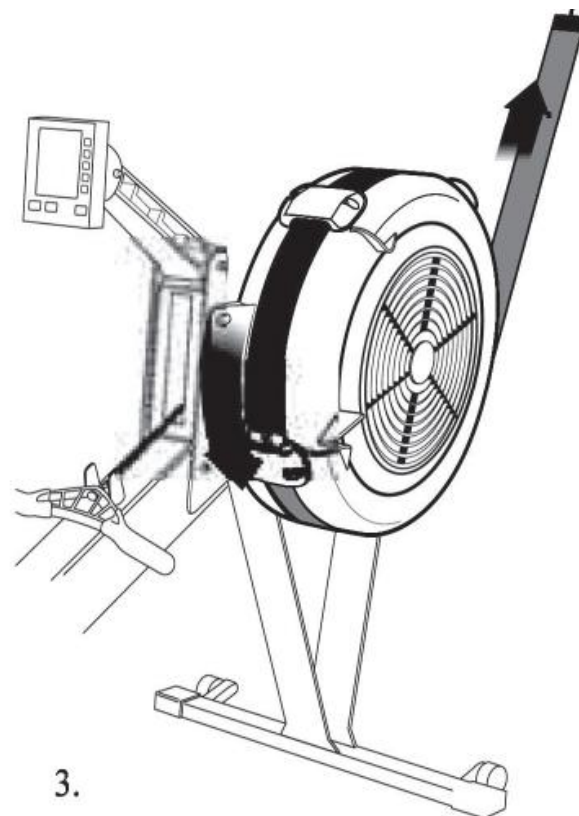
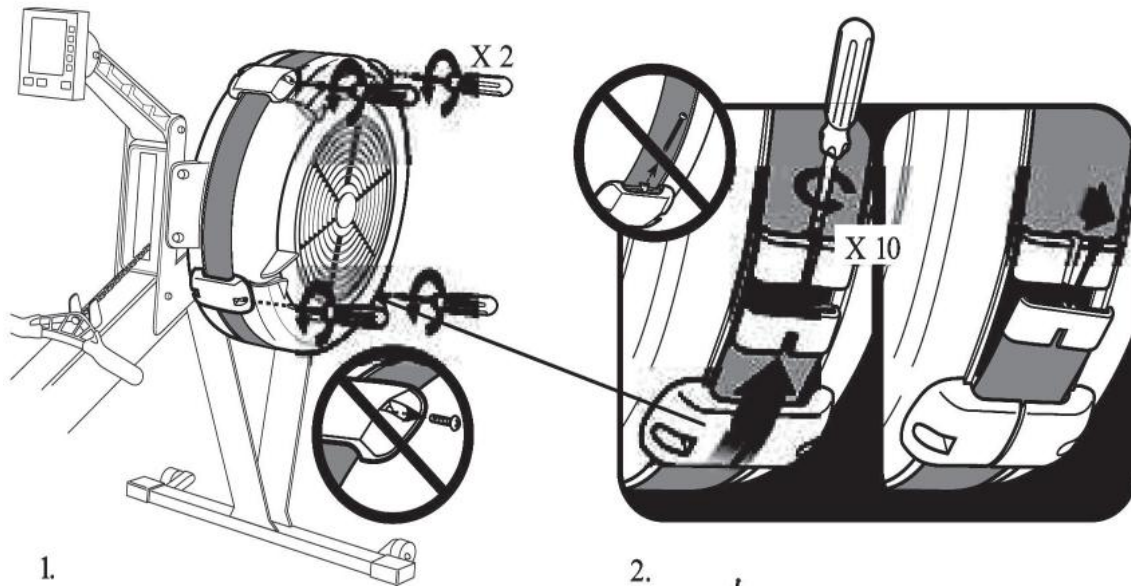
## COMPRUEBA EL DESGASTE DE LA CONEXIÓN CADENA-VOLANTE



Comprueba la conexión del asa. Si el orificio se ha alargado o el perno en U está desgastado hasta la mitad, debe sustituirse toda la conexión.

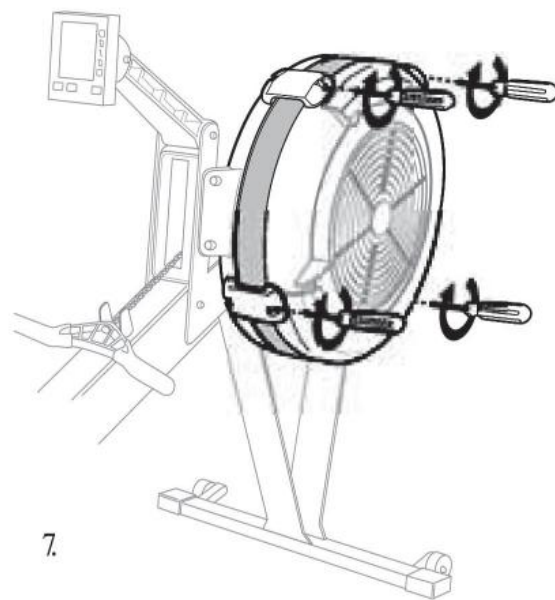
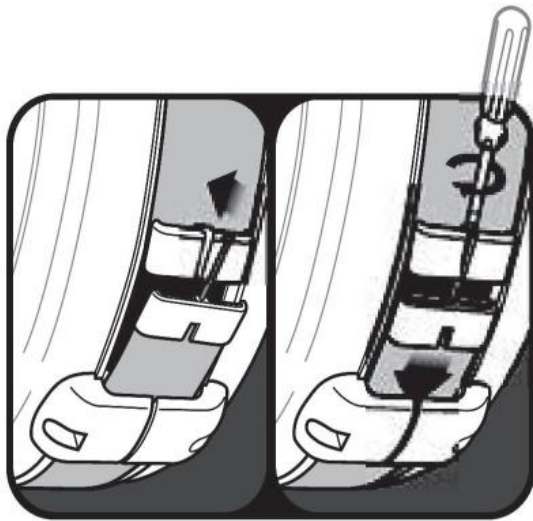
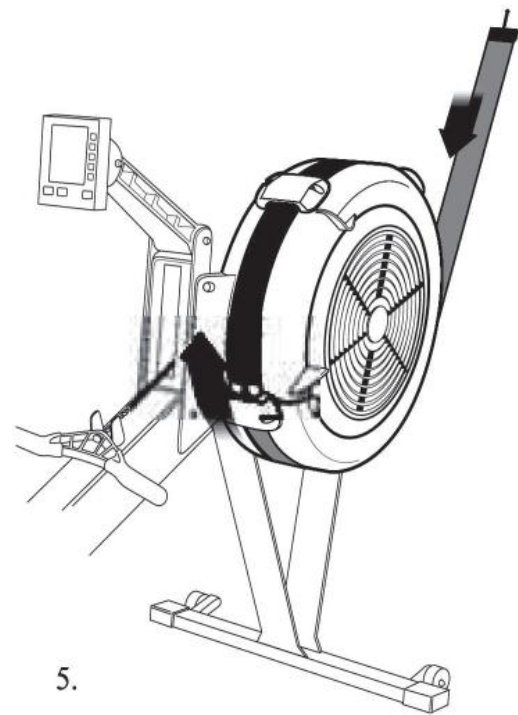
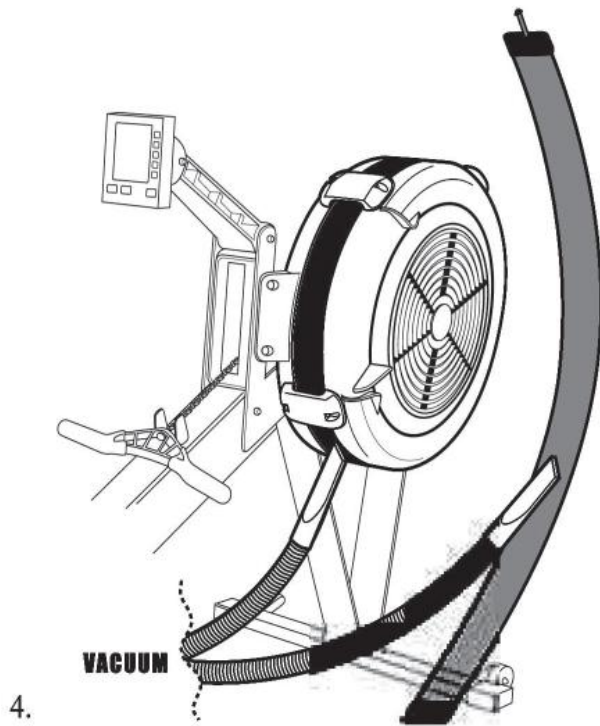
## COMPRUEBA SI HAY POLVO EN EL VOLANTE

Hacer cada 250 horas, aspirar en caso de ser necesario.



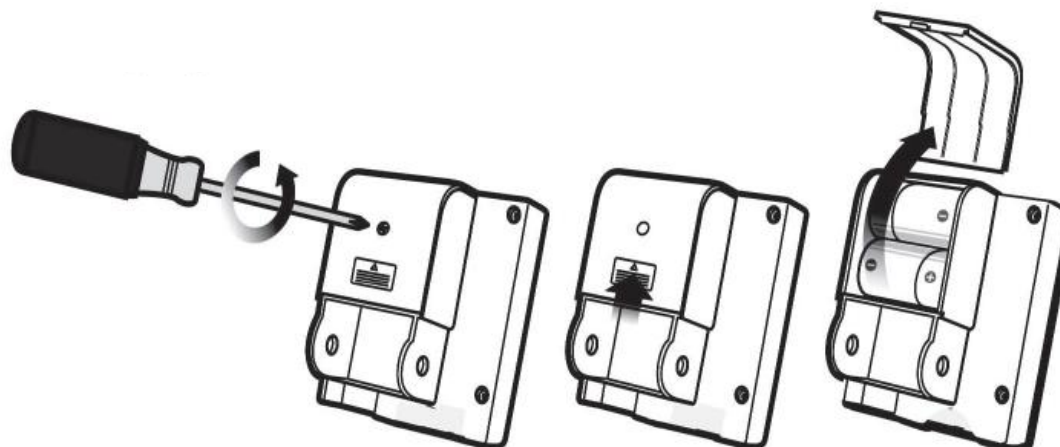


# IRONSIDE®





## SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS



Hacer aproximadamente cada 800 horas

Utiliza 4\* baterías AA. (Para no perder la fecha, la hora, el idioma, la lista personalizada y la memoria al cambiar las baterías, debes asegurarte de que el monitor está apagado y de que tardes menos de cinco minutos en quitar las baterías viejas e instalar las nuevas).

### **NOTA IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

El monitor es una unidad sellada. NO lo desmontes. Cualquier intento de desmontaje puede anular la garantía. Ponte en contacto con el servicio técnico si tienes problemas con esta pieza.

### **PRECAUCIÓN**

El uso de esta máquina con una pieza desgastada o debilitada, como la cadena, las ruedas dentadas, el conector giratorio o la cuerda de amortiguación, puede provocar lesiones al usuario. En caso de duda sobre el estado de

cualquier pieza, se recomienda encarecidamente su sustitución inmediata. Utiliza únicamente piezas originales. El uso de otras piezas puede provocar lesiones o un rendimiento deficiente de la máquina.

Pueden surgir problemas de mantenimiento que no se traten en esta sección de resolución de problemas. Apreciaríamos cualquier aporte que tú, como nuestro cliente, puedas tener para ayudarnos a resolver estas situaciones. Por favor, llámanos o escríbenos.

## REMADORA IRONSIDE COMBAT

- **Falla:** Ruido de raspado procedente del interior de la viga frontal.

**Posible causa:** El cable de amortiguación o la cadena pueden estar mal colocados o desgastados. La cuerda o cadena de amortiguación puede haber saltado de la polea.

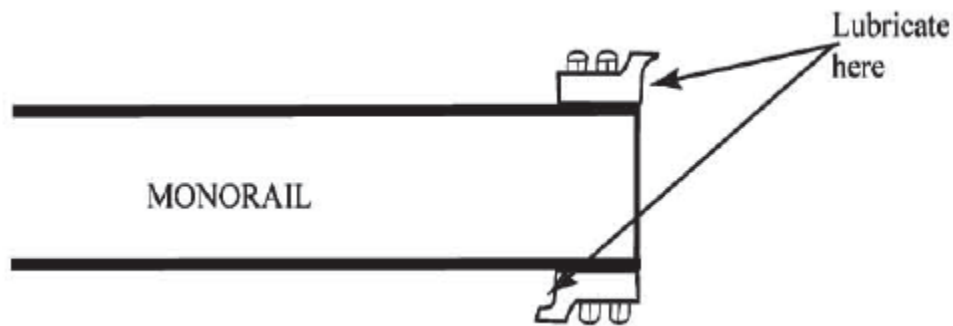
**Solución:** Vea el diagrama de la página 26 para el tendido correcto de la cuerda de amortiguación y la cadena. Ponte en contacto con el servicio técnico si necesitas piezas de repuesto.

- **Falla:** Crujido en la zona del reposapiés.

**Posible causa:** Dos superficies de acoplamiento del monorriel y el extremo delantero están trabajando una contra la otra.

**Solución:** Separa el monorriel del extremo delantero. Aplica una capa ligera de lubricante espeso (Vaselina) a los ganchos de aluminio de la parte delantera y de la parte inferior de la

parte trasera situados en la parte delantera del monorraíl. Vuelve a montarlo y úsalo.



- **Falla:** El asiento se atasca en el monorraíl.

**Posible causa # 1:** El monorraíl puede no estar limpio.

**Solución:** Limpia el monorraíl.

**Posible causa # 2:** Los rodillos inferiores están demasiado apretados. Solución: Ajustar con una llave de 9/16" o 14 mm.

- **Falla:** El asiento tiene baches al rodar.

**Posible causa:** Suciedad en los rodillos del asiento o en el monorraíl, o rodillos del asiento desgastados.

**Solución:** Limpia los rodillos y el monorraíl. Reemplaza los rodillos del asiento si están desgastados.

- **Falla:** La cadena salta sobre el piñón durante la marcha o marcha bruscamente durante la recuperación.

**Posible causa # 1:** Eslabones rígidos en la cadena.

**Solución:** Limpia y lubrica la cadena. Ver página 18. Si sigue saltando, la máquina no debe ser remada y debes ponerte en contacto con el servicio técnico inmediatamente.

**Posible causa # 2:** Piñón desgastado.

- **Falla:** El mango no se retrae completamente hasta el protector de la cadena y cuelga suelto.

**Posible causa:** La cuerda de amortiguación está demasiado floja debido a un estiramiento normal o a bajas temperaturas.

**Solución:** Ajuste la tensión de la cuerda de amortiguación. Ver página 20. Sustituye la cuerda de amortiguación si está deshilachada a través de la cubierta exterior o si está perdiendo su elasticidad. Si la cuerda de amortiguación está fría, deja que se caliente.

- **Falla:** El asiento golpea el extremo de la pista mientras rema. **NOTA:** es posible que golpees el extremo del monorriel mientras está simplemente sentado, pero no mientras rema realmente. Recomendamos que intentes una remo de prueba antes de hacer ajustes.

**Posible causa:** Piernas largas

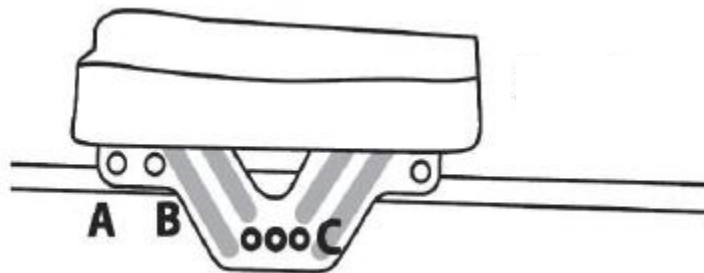
**Solución:** Si golpeas el extremo del monorriel mientras rema con los rodillos del asiento en la posición estándar, puedes extender la distancia de recorrido del asiento en 1 pulgada.

1) Usa dos llaves de 9/16" o 14 mm para aflojar el tornillo que sujeta el rodillo superior trasero del asiento en el carro del asiento (ver el dibujo). Retira el rodillo y los herrajes del orificio A. Observa el orden de los herrajes.

2) Coloca el rodillo y los herrajes en el orificio B en el mismo orden en que los retiraste. Aprieta la tuerca.

Parte delantera del asiento

- **Falla:** El asiento se tambalea de un lado a otro en el monorriel.



**Posible causa:** Después de un uso prolongado, el ajuste del asiento en el monorriel puede aflojarse debido al desgaste de los rodillos.

**Solución:** Puedes mover el rodillo inferior a un orificio más ajustado hacia la parte delantera del asiento (C) como se muestra en el dibujo anterior siguiendo los pasos A o B:

A. Retira el rodillo superior y desliza el asiento hasta la parte delantera del monorriel y retíralo. Para ello, utiliza dos llaves de 9/16" o 14 mm. Utiliza una llave de 9/16" y una llave Allen para aflojar y apretar los rodillos inferiores.

O

B. La parte superior de la pata trasera debe retirarse del monorriel con una llave de 7/16" y una llave Allen. A continuación, el asiento puede deslizarse fuera de la parte trasera del monorriel. Utiliza una llave de 9/16" y una llave Allen para aflojar y apretar los rodillos inferiores.

## MONITOR DE RENDIMIENTO

- **Falla:** El monitor está apagado y no se enciende.

Posible causa: Las baterías están agotadas o el procesador del monitor está parado.

Solución: Extraiga una de las baterías durante 30 minutos y vuelva a instalarla. Si esto no funciona, intenta con un par de baterías nuevas. Ten en cuenta que puedes haber perdido

datos de a bordo como la hora, la fecha, la memoria y el idioma.

- **Falla:** El monitor PM3 se enciende y los botones funcionan, pero la información del monitor no cambia al comenzar a remar.

Posible causa: Cable dañado o desconectado.

Solución: Comprueba que el cable que conecta el monitor al Modelo D está enchufado y no está dañado.

## **FUNCIONES DE FRECUENCIA CARDÍACA**

- **Falla:** La lectura del ritmo cardíaco es errática o está totalmente ausente.

**NOTA:** Ocasionalmente el Monitor de Ritmo Cardíaco recogerá datos erróneos por varias razones. Cuando el monitor reconoce datos erróneos, la pantalla se queda en blanco en lugar de mostrar los datos erróneos. Tardará 5 segundos o más en restablecer y mostrar lecturas precisas.

Posible causa #1: Mal contacto entre la piel y los electrodos.

Solución 1: Humedece los electrodos. Los electrodos deben estar húmedos para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca.

Solución 2: Asegúrate de que el transmisor está centrado con los electrodos planos contra tu piel, tan alto bajo los músculos pectorales como te resulte cómodo.

Solución 3: Lava el transmisor de cinturón con jabón suave y agua, si no lo has hecho regularmente.

Posible causa #2: El receptor está demasiado lejos del transmisor.

Solución: Asegúrate de que tu receptor se encuentra dentro del alcance adecuado para recibir la transmisión (1 metro/3 pies de su cinturón pectoral).

Posible causa # 3: Mala conexión de los cables.

Solución: Comprueba la conexión en la parte inferior del monitor donde se enchufa el cable del receptor. Comprueba la conexión entre el cable y el receptor.

Posible causa # 4: Interferencias externas.

Solución: Si estás haciendo ejercicio dentro del alcance de fuertes señales electromagnéticas, las lecturas de la frecuencia cardíaca pueden elevarse a niveles anormales. Fuentes comunes de señales electromagnéticas son televisores, computadoras, autos, antenas de televisión, líneas eléctricas de alta tensión y equipos de ejercicio accionados por motor.

Posible causa # 5: Señales procedentes de más de transmisor de cinturón dentro del rango de transmisión (1 metro/3 pies) también pueden causar lecturas incorrectas.

Solución: Verifica tu entorno y aléjate de la fuente de interferencia si es posible. **NOTA:** Para evitar interferencias, dos transmisores de remo de interior con hardware de frecuencia cardíaca deben estar a una distancia mínima de 1,22 metros (4 pies).

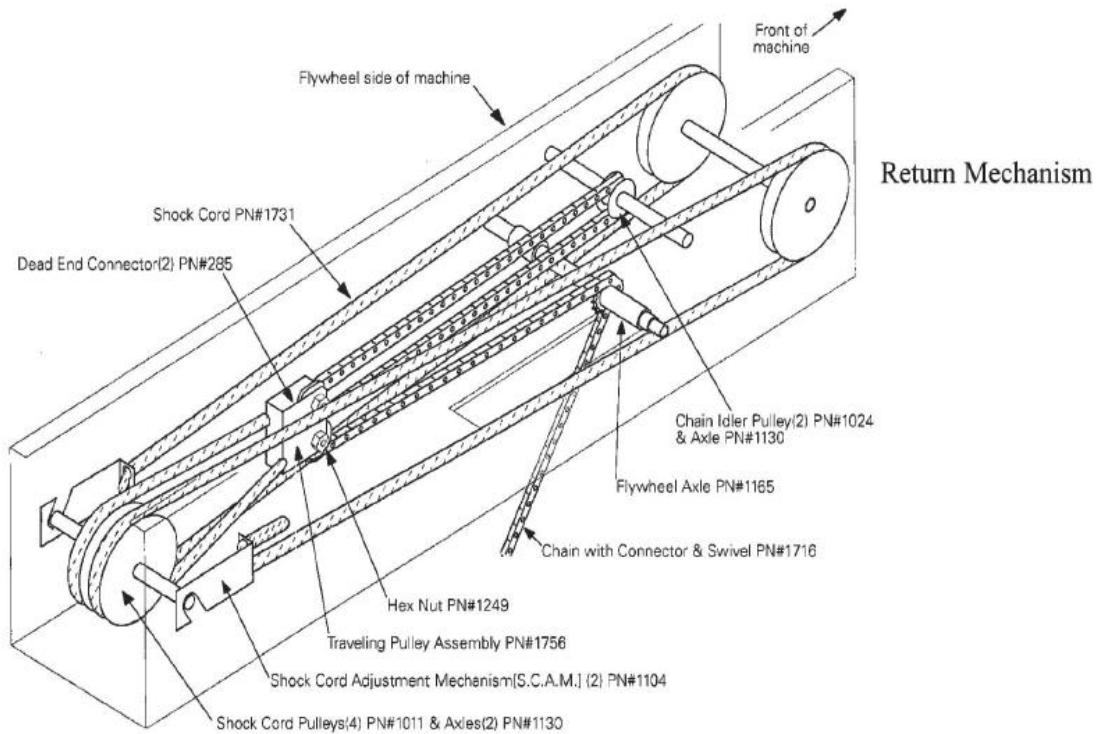
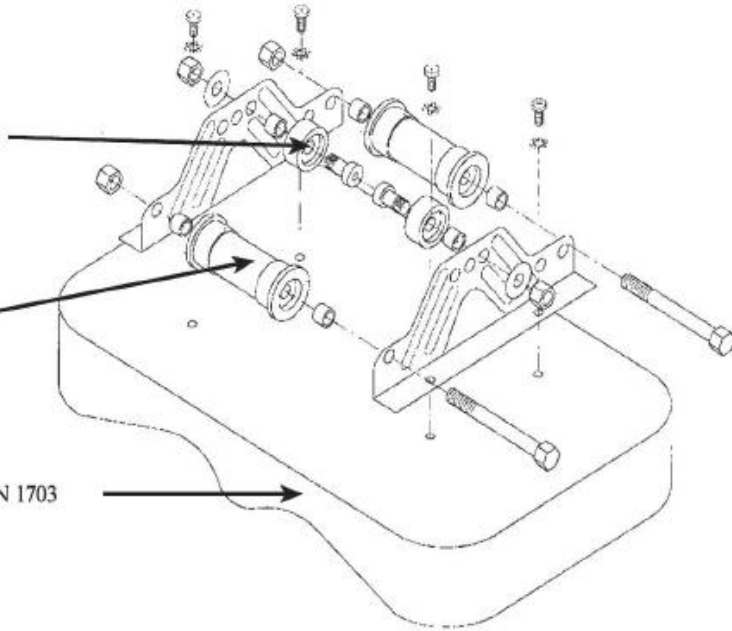
## ESQUEMAS

### Seat Carriage

Seat Roller (bottom) PN 1725  
Seat Roller (bottom) hardware PN 1732  
Seat Roller (bottom) & hardware PN 1733

Seat Roller (top) PN 1724  
Seat Roller (top) hardware PN 1727  
Seat Roller (top) & hardware PN 1728

Seat Top with screws PN 1703





# IRONSIDE®

