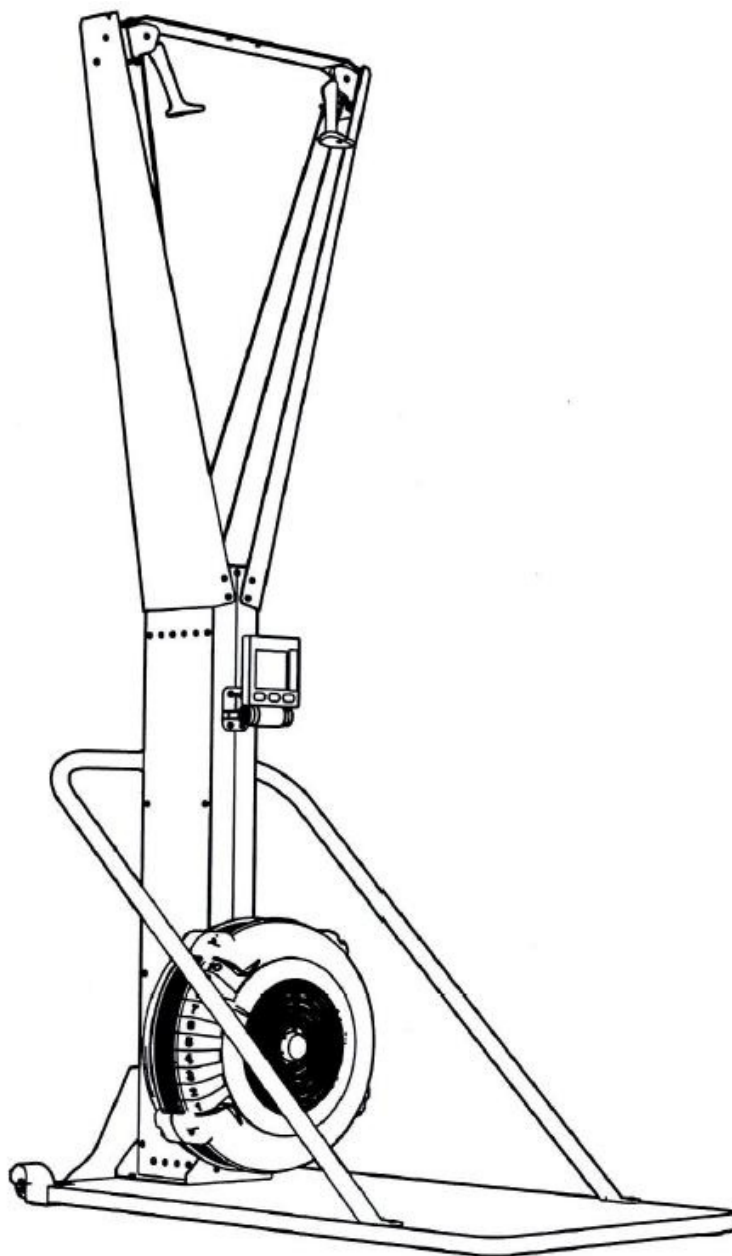


IRONSIDE®



Air Ski Erg Esquiadora

IRONSIDE Combat

A011201131001

Es responsabilidad exclusiva del comprador leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y dar instrucciones a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo. Es importante comprender cada advertencia en su totalidad. Se recomienda que todos los usuarios estén informados sobre la siguiente información antes de utilizar el equipo.

ADVERTENCIAS DE SALUD

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debes consultar con tu médico personal para determinar si necesitas un examen físico completo. Esto es especialmente importante si eres inactivo, estás embarazada o padeces alguna enfermedad.
- Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu médico.
- Para evitar dolores musculares y tensiones, inicia cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos, y finaliza cada sesión enfriándote y realizando estiramientos.

INSTALACIÓN

Se recomienda que todo el equipo:

- Esté asegurado o instalado sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizarlo y eliminar movimientos o vuelcos durante el entrenamiento.
- Se instale en un lugar con ventilación suficiente para garantizar un funcionamiento adecuado.
- Se coloque con un espacio suficiente a su alrededor para que todos los ejercicios puedan realizarse de manera segura.
- Se recomienda que haya al menos 1 metro de espacio alrededor del equipo en las áreas donde se requiera acceso para ejercitarse.

USO ADECUADO

Antes de usar este equipo, por favor, lee las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplelas. ¡Gracias!

- Ensambla el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.
- Ten cuidado y utiliza herramientas adecuadas para el ensamblaje. Pide ayuda si encuentras algún problema.
- No uses limpiadores corrosivos para limpiarlo.
- Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.
- Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta con la empresa o agencia donde lo compraste para realizar el cambio. Instala las nuevas piezas correctamente y asegúrate de que las uniones y partes móviles estén bien ajustadas para evitar peligros durante su uso.
- Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se usa en su presencia.

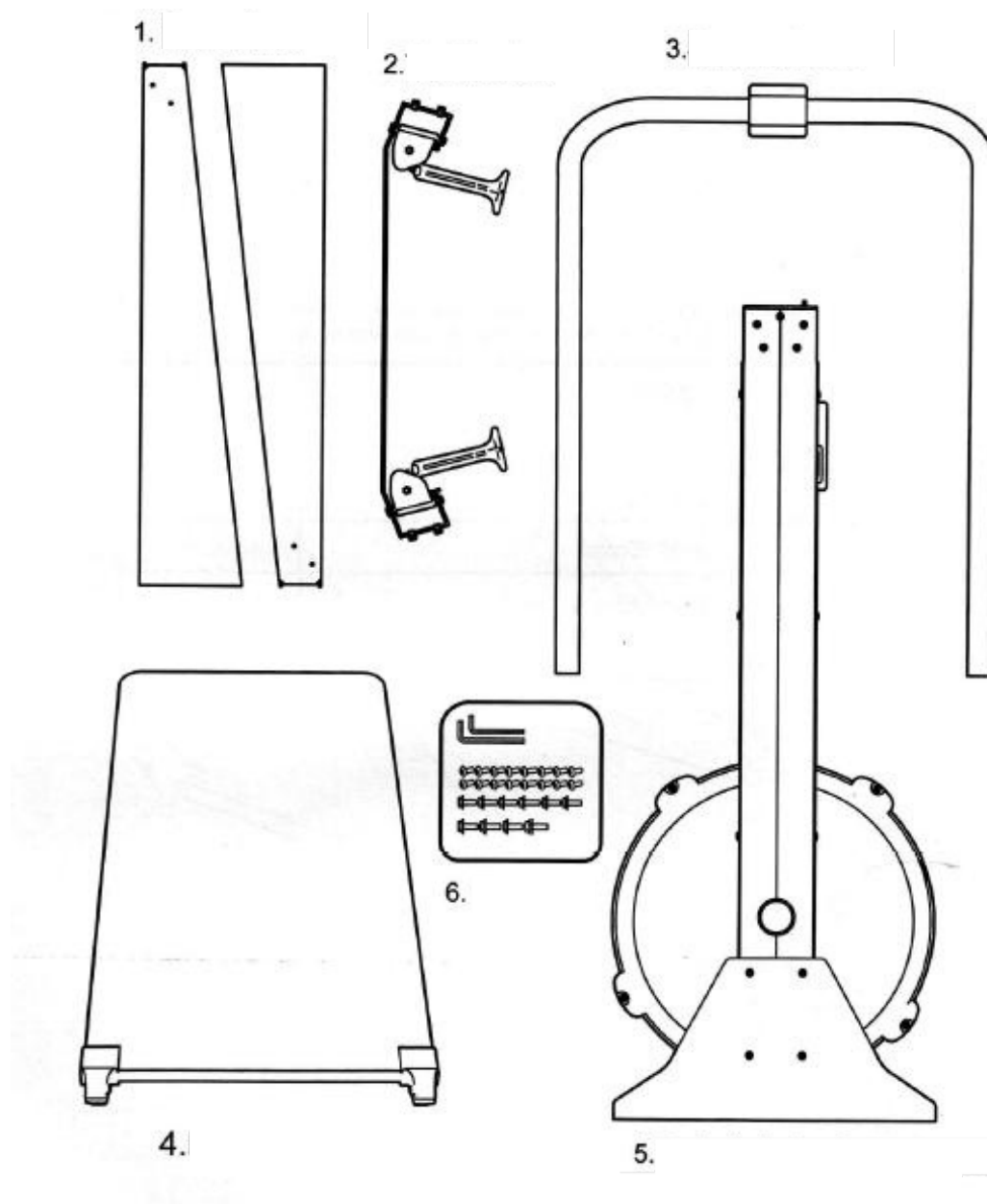
INSPECCIÓN

- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva las etiquetas y placas de identificación; no las retires por ninguna razón, ya que contienen información importante.
- Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es clave para el funcionamiento óptimo del equipo. Asegúrate de seguir nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuo de tu equipo Ironside.
- Antes de cada uso, examina todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo Ironside en busca de daños o desgaste.
- Si tu equipo Ironside parece dañado o desgastado, no intentes usarlo ni repararlo por tu cuenta.

ADVERTENCIAS DE USO

- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa suelta ni joyas al utilizar el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
- Asegúrate de que cualquier persona que no esté utilizando el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.

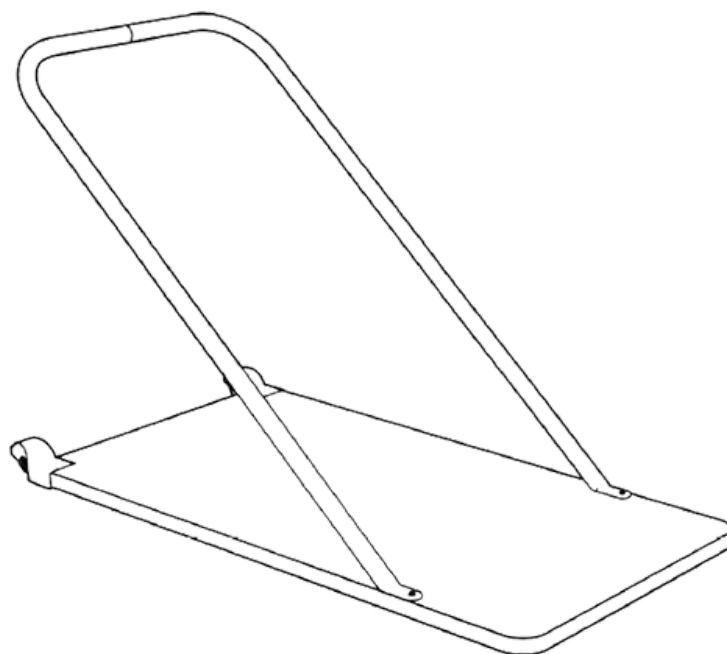
 CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.



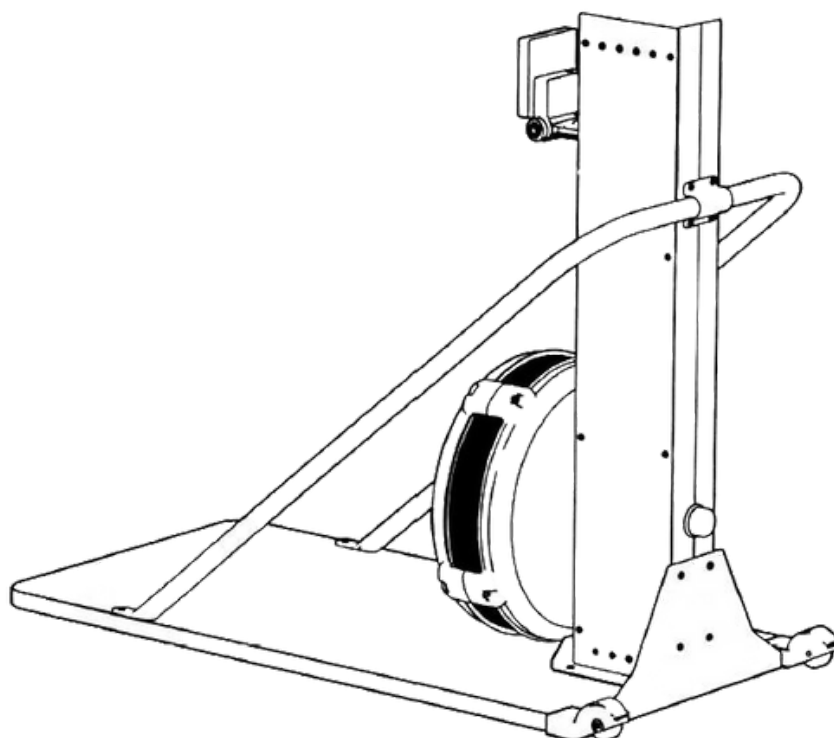
1. Brazos Superiores
2. Soporte Superior
3. Estructura de soporte
4. Soporte de suelo
5. Cuerpo (incluye volante y monitor)
6. Bolsa de piezas

No.	Descripción	Cantidad
1	Brazos superiores (izquierdo y derecho)	2
2	Soporte Superior	1
3	Estructura de soporte	1
4	Soporte de suelo	1
5	Cuerpo (incluye volante y monitor)	1
6	Bolsa de piezas	1
7	Tornillo 6*10	16
8	Tornillo 8*16	6
9	Tornillo 8*25	4
10	Llave Allen 5 mm	1
11	Llave Allen 4 mm	1

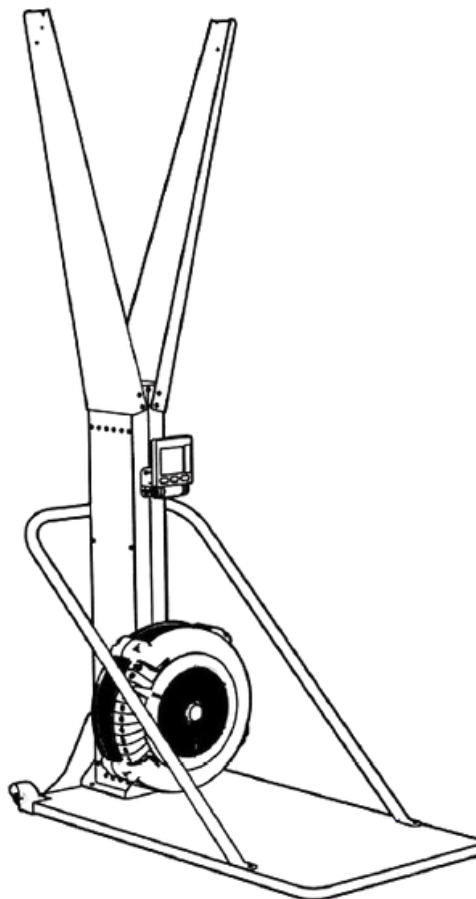
PASO 1. Coloque el marco de soporte y el soporte de suelo.



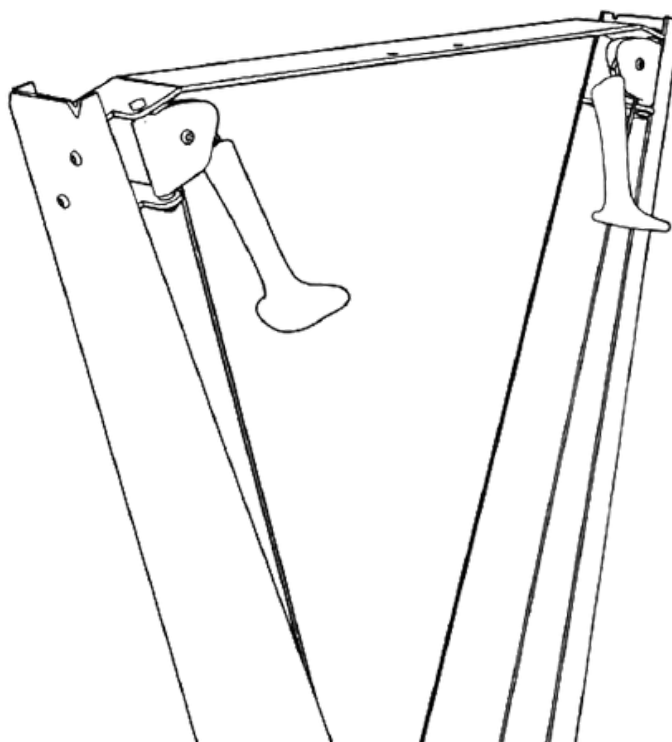
PASO 2. Inserte el cuerpo y el soporte de suelo.

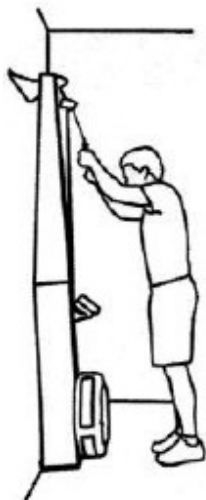


PASO 3. Instale los brazos superiores, asegurándose de colocar correctamente el izquierdo y el derecho.



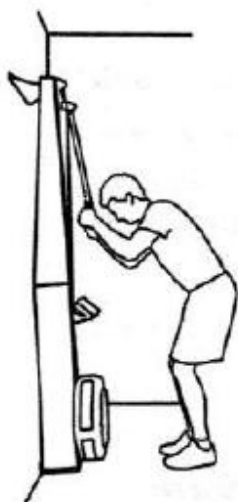
PASO 4. Coloque el soporte superior en su posición correspondiente.



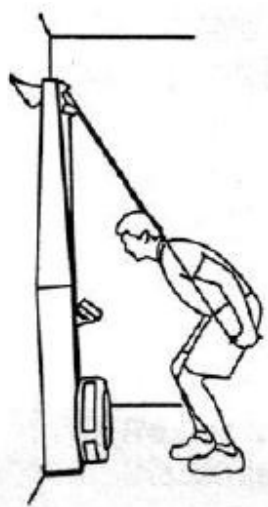


TÉCNICA DE DOBLE POLO

- Coloca las manos separadas a la altura de los hombros y a la altura de los ojos, con los brazos ligeramente flexionados. Los pies deben estar separados a la misma distancia que los hombros.

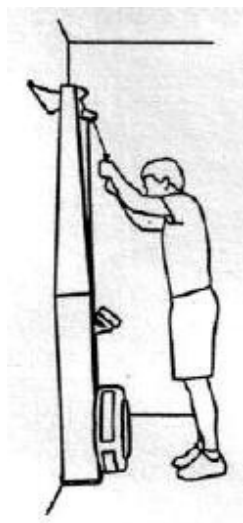


- Desplaza las empuñaduras hacia abajo usando la fuerza de los músculos abdominales y doblando las rodillas. Mantén los brazos flexionados para que las asas permanezcan cerca de tu rostro.

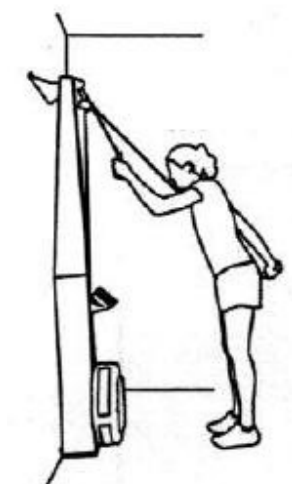


- Finaliza el impulso con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia abajo a lo largo de los muslos.
- Luego, eleva los brazos y endereza el cuerpo para regresar a la posición inicial.





- Eleva los brazos y estira el cuerpo para regresar a la posición inicial.



- Comienza con un brazo levantado y ligeramente doblado.
- Tira hacia abajo con el brazo superior mientras elevas gradualmente el brazo inferior.
- Continúa alternando los brazos, manteniendo cierta flexión en el brazo que tira, ya que esta posición ofrece mayor fuerza.

NOTAS IMPORTANTES:

- El Ski Erg Combat permite entrenar con el movimiento de doble polo, esencial tanto para el esquí de patinaje como para el esquí clásico.
- La técnica de esquí clásico, alternando los brazos, también es posible.
- Este equipo ofrece un excelente ejercicio para todo el cuerpo: cada movimiento involucra piernas, brazos, hombros y tronco, realizando un “tirón” hacia abajo utilizando el peso del cuerpo para acelerar las asas. Cada movimiento termina con los brazos extendidos hacia abajo a lo largo de las caderas y las rodillas parcialmente flexionadas.

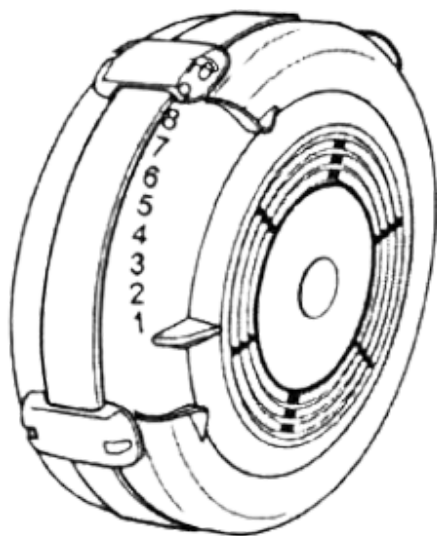
ADVERTENCIA

- El nivel de seguridad de la máquina se mantiene sólo si se revisa periódicamente en busca de daños o desgaste. Sustituya inmediatamente cualquier componente defectuoso o retire la máquina de uso hasta que sea reparada.
- Usar la máquina con piezas desgastadas o debilitadas (poleas, cuerdas, carretes) puede causar lesiones. Ante la duda sobre el estado de alguna pieza, reemplácela de inmediato. Utilice únicamente piezas originales; otras piezas pueden causar lesiones o mal funcionamiento.
- El Ski Erg Combat con soporte de suelo opcional debe colocarse sobre una superficie estable y nivelada.
- No enrolle ni cruce las cuerdas, y evite tirarlas hasta el final de su recorrido.
- No suelte las empuñaduras cuando estén extendidas; devuélvalas a la posición superior antes de soltarlas.
- Realice las inspecciones y el mantenimiento periódicos recomendados.
- Mantenga a los niños alejados y bajo supervisión mientras la máquina esté en uso.

INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

RESISTENCIA CONTROLADA POR EL USUARIO

Cuanto más fuerte tires, mayor será la resistencia que sentirás. Esto se debe a que el Ski Erg Combat utiliza resistencia de aire generada por el volante giratorio. Cuanto más rápido gires la rueda, más resistencia habrá. Puedes esquiar tan fuerte o tan suave como desees; la máquina no te obligará a mantener un nivel de intensidad determinado.



AJUSTE DEL AMORTIGUADOR

El Ski Erg Combat incorpora un amortiguador en espiral con ajustes del 1 al 10. Este ajuste funciona como un cambio de marchas de bicicleta: afecta la sensación al esquiar, pero no la resistencia directa.

- Los números más altos simulan esquiar en condiciones lentas o cuesta arriba.
- Los números más bajos simulan esquiar en nieve rápida, en terreno plano o cuesta abajo.

Para un entrenamiento aeróbico efectivo y un buen estado físico general, se recomienda usar un ajuste de amortiguador entre 1 y 4.

Nota: La escala de 1 a 10 sirve como referencia útil para ajustar la “marcha” según tu preferencia.

TU PRIMER ENTRENAMIENTO CON EL SKI ERG COMBAT

1. Comienza con uno o dos minutos de esquí fácil para aprender la técnica. Empieza con la técnica de doble polo, ya que involucra más grupos musculares y ofrece un entrenamiento más completo.
2. Esquí de forma constante y fácil durante 3 minutos a una cadencia cómoda. Concéntrate en mantener una buena técnica mientras te adaptas al ritmo.
3. Descansa varios minutos; camina o estírate para recuperar.
4. Vuelve a esquiar de forma fácil durante 3-5 minutos, según tu comodidad.
5. Descansa de nuevo durante 1-2 minutos.
6. Repite el paso 4 dos o tres veces.

Aumenta gradualmente la duración e intensidad durante las primeras dos semanas. No esquíes a máxima potencia hasta que domines la técnica y hayas practicado durante al menos una semana. Como con cualquier actividad física, aumentar demasiado rápido el volumen o la intensidad, no calentar adecuadamente o usar una técnica incorrecta puede incrementar el riesgo de lesiones.

MANTENIMIENTO DEL SKI ERG COMBAT

ADVERTENCIA

El nivel de seguridad de la máquina solo se mantiene si se revisa periódicamente en busca de daños o desgaste. Sustituye inmediatamente cualquier componente defectuoso para garantizar seguridad y rendimiento, o mantén la máquina fuera de uso hasta su reparación.

MANTENIMIENTO DIARIO

1. Lubrica regularmente todas las piezas móviles.
2. Inspecciona y asegura todas las partes del equipo antes de cada uso.
3. Limpia el producto con una toalla húmeda y detergente suave. No utilices disolventes químicos.

DESENROLLADO DE CUERDAS

Al usar las asas del Ski Erg Combat, las cuerdas pueden retorcerse con el tiempo, similar a un cable de auricular telefónico, lo que puede generar bultos al tirar de ellas y un desgaste prematuro. Para evitarlo, revisa las cuerdas regularmente y desenróscalas según sea necesario girando el mango en dirección opuesta a la torsión.

PROCEDIMIENTO PARA DESENROLLAR LAS CUERDAS:

1. Tira de ambas asas hasta el tope.
2. Sujeta las cuerdas por el soporte superior, dejando que las asas cuelguen y giren libremente.
3. Pasa la mano a lo largo de cada cuerda para desenrollarla.
4. Vuelve a colocar las asas en la posición superior.
5. Repite este proceso al menos dos veces. Para mayor facilidad, otra persona puede ayudarte.

LIMPIEZA E INSPECCIÓN DE LAS EMPUÑADURAS Y CUERDAS

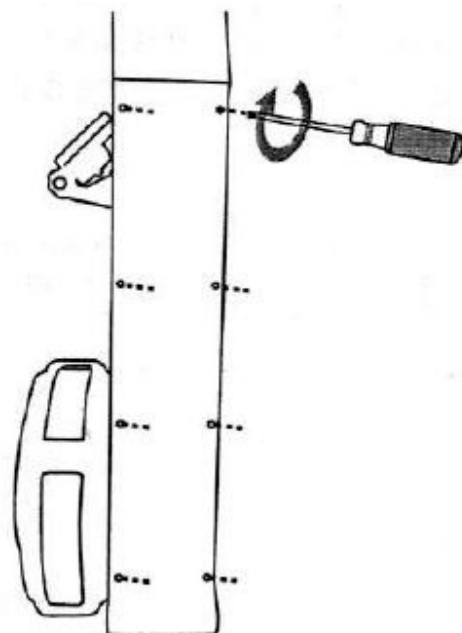
- Limpia las empuñaduras con jabón suave o un producto de limpieza cada pocos entrenamientos, según sea necesario.

INSPECCIÓN DE LAS CUERDAS (CADA 500.000 METROS APROX. O 50 HORAS DE USO)

- El Ski Erg Combat tiene dos cuerdas separadas y dos cuerdas elásticas que deben inspeccionarse.
- Cada cuerda es de un tipo específico; si se detecta desgaste o daño, debe reemplazarse por la cuerda de recambio adecuada.

PROCEDIMIENTO DE INSPECCIÓN

1. Inspecciona las cuerdas de las empuñaduras tirando de ellas hasta el final y verificando visualmente posibles desgastes.
2. Para revisar las cuerdas internas del marco vertical, quita la cubierta lateral retirando los 8 tornillos con el destornillador de 6 lóbulos suministrado. Una vez retirada la cubierta, todas las cuerdas y poleas quedarán a la vista para su inspección.
3. Pide a un ayudante que tire lentamente de las asas a lo largo de todo su recorrido, observando el estado de las cuerdas de las asas y de la cuerda elástica. Se debe poder ver toda la longitud de trabajo de cada cuerda.



IDENTIFICACIÓN DEL DESGASTE O DAÑO

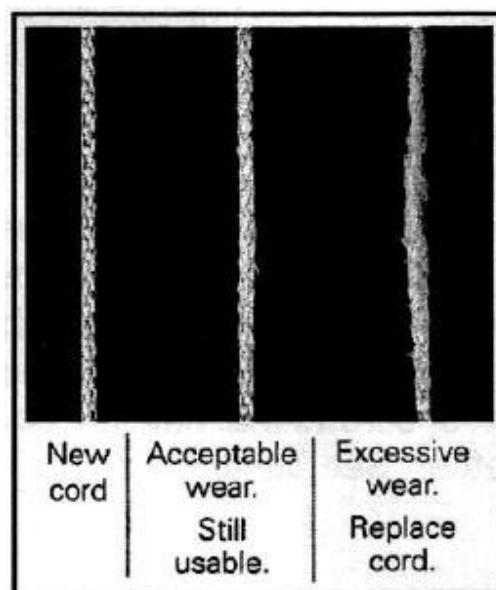
- Con el tiempo, la superficie de la cuerda puede comenzar a “deshilacharse”.
- Si el deshilachado se concentra en un punto específico de la cuerda, es momento de reemplazarla.
- Se recomienda sustituir ambas cuerdas al mismo tiempo para mantener un rendimiento uniforme y seguro.

Clasificación del estado de la cuerda:

1. Cuerda nueva.
2. Desgaste aceptable, aún utilizable.
3. Desgaste excesivo, sustituir la cuerda inmediatamente.

INSPECCIÓN DE SUJETADORES Y POLEAS

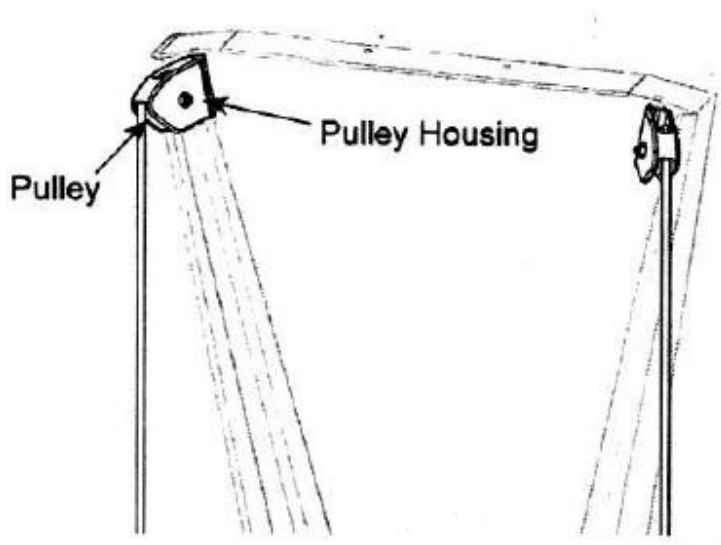
- Revise que todos los sujetadores estén firmes y no se hayan aflojado durante el uso.
- Verifique que las poleas del soporte superior giren libremente dentro de sus alojamientos y que los alojamientos también roten libremente en los soportes.



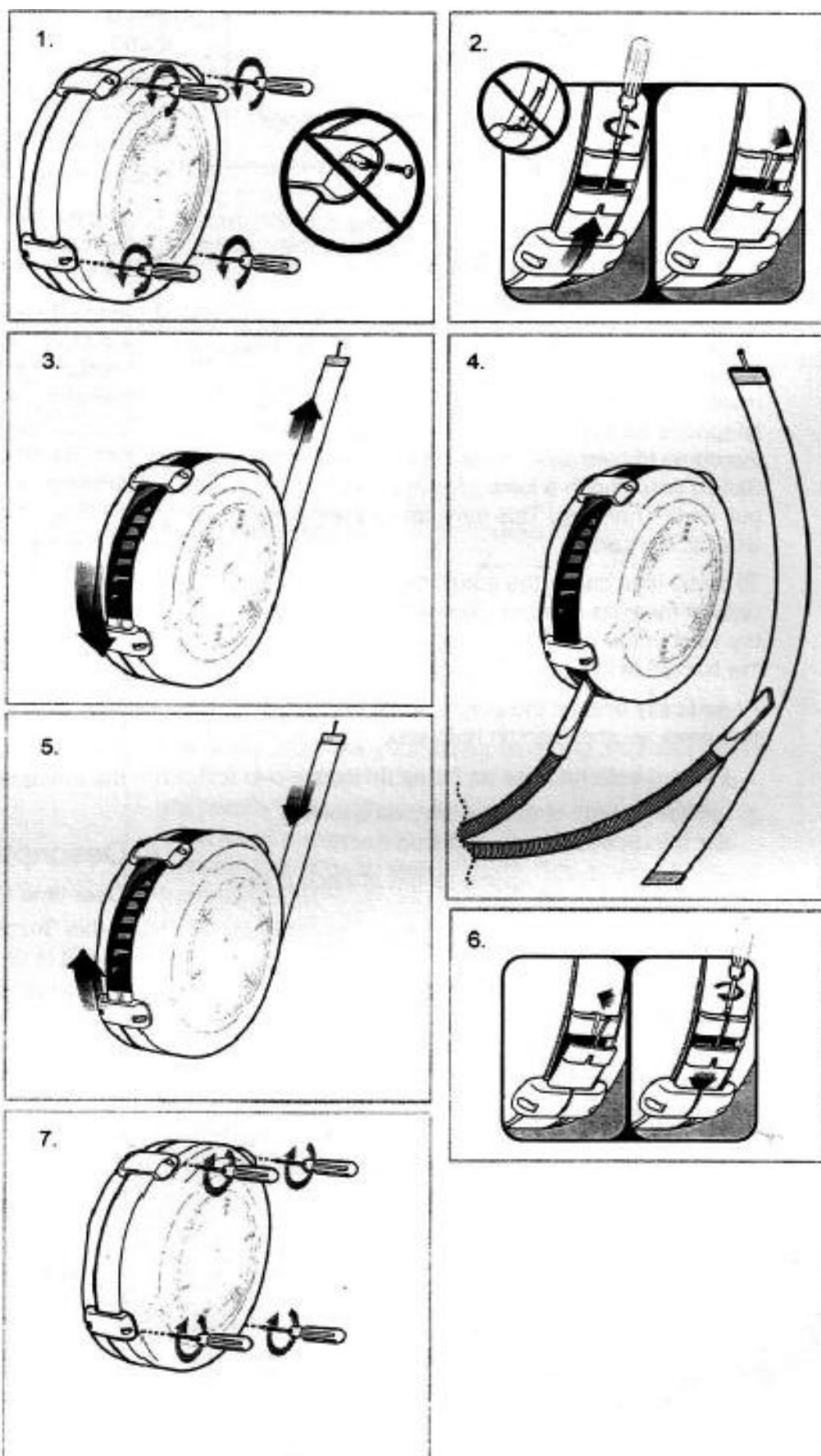
1. 2. 3.

MANTENIMIENTO SEGÚN SEA NECESARIO

- Limpie las superficies del Ski Erg Combat, incluyendo la base del soporte de suelo, con un limpiador doméstico no abrasivo.
- El polvo y la pelusa pueden acumularse dentro de la carcasa del volante, lo que podría restringir el flujo de aire y reducir la resistencia del ventilador.
- Para limpiar la carcasa del ventilador, retire los cuatro tornillos que la sujetan y limpie según sea necesario.



APRETURA Y LIMPIEZA DEL VOLANTE



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO CONSOLA

Diagrama esquemático lateral.



Después de conectar la energía, el medidor electrónico emite un sonido “Purine” y entra en modo de ejercicio. Puedes iniciar el movimiento, y la subpantalla comenzará a contar automáticamente.

FUNCIÓN DE LAS TECLAS

Tecla	Función	Descripción Detallada
CUSTOM	Personalización intermitente	1: Personaliza los ajustes de tiempo del modo de entrenamiento intermitente. Presiona UP para ajustar, Set para configurar, RESET para reiniciar a cero y confirma con MODE.
TIME	Ajuste del tiempo de ejercicio	Ajusta el tiempo de entrenamiento. Presiona UP para establecerlo, RESET para borrar a cero y MODE para confirmar.
DISTANCE	Ajuste de distancia objetivo	Configura la distancia objetivo. Presiona UP para ajustar, RESET para borrar a cero y MODE para confirmar.

Tecla	Función	Descripción Detallada
CALORIES	Ajuste de calorías objetivo	Configura las calorías objetivo. Presiona UP para ajustar, RESET para borrar a cero y MODE para confirmar.
	Interruptor Bluetooth	Activa el Bluetooth para conectar con la aplicación.
UP	Aumento de número de ajuste	Incrementa los valores en todos los ajustes.
MODE	Confirmación de modo	Confirma después de realizar todos los ajustes.
RESET	Restablecer	En el modo de configuración, presiona RESET para reiniciar a cero.

FUNCIÓN Y RANGO DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Display function [Función de Pantalla]	Function [Función]	Function and display range [Función y Rango de Visualización]
Time	Time [Tiempo]	Display range 000:00 999:59; set range 1:00 999:00 minutes
Time/interval	Intermittent nature setting [Ajuste de modo intermitente]	1: Display range 000:00 999:59; set range 000:01 000:59 2: Indirect training mode setting
S/m	Pulley frequency [Frecuencia de remada/golpe]	Display range 0 99
/500m	500M	1: Display range 00:00 99:59 2: Function: Time required to cover 500 meters

Display function [Función de Pantalla]	Function [Función]	Function and display range [Función y Rango de Visualización]
Distance	Distance [Distancia]	1: Display range 00000 99999; set range 100 99999 2: Displays the motion distance
Strokes	Strokes [Remadas/Golpes]	1: Display range 0 9999; set range 10 9999 2: Displays the number of pullouts [remadas]
Watt	WATT [Vatio]	1: Display range 0 9999 2: Displays the power consumed by the motion
Cals	Calorie [Caloría]	1: Display range 0 9999; set range 100 9999 2: Shows calories consumed by the motion
Split meters	Average distance per stroke [Distancia promedio por golpe]	1: Display range 0 99 2: Shows the average distance per paddle
Pulse	PULSE [Pulso]	1: Display range 0 999 2: Displays real-time heart rate

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN:

1. Instale la batería, configure TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES y presione la tecla MODE para confirmar, luego inicie el movimiento.
2. Cuando se detecte una señal de entrada, los valores de las ventanas TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT comenzarán a contarse hacia arriba.
3. Cuando TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT tiene un valor preestablecido, se utilizará como valor objetivo.
4. Si no hay movimiento o no se detecta señal de RPM, el equipo entrará en modo de hibernación después de 4 minutos, y los datos no se mostrarán en la pantalla.

GARANTÍA

Para acceder al cambio o reparación establecida por la Garantía IRONSIDE por 12 meses, debes seguir estos pasos:

1. Ingreso del Ticket

- Si el producto presenta defectos, faltantes de piezas o no es apto para el uso, envía un correo con fotos y/o videos que evidencien la falla junto con tu número de pedido al mail de servicio al cliente del país en el que hiciste la compra (Argentina, Chile, EEUU o México). Nuestro equipo revisará tu caso y te dará una respuesta dentro de un plazo máximo de 3 días hábiles.

1. Soluciones

- Cambio: Si el producto tiene problemas de fábrica o faltan piezas esenciales, se realizará el cambio o envío de las piezas faltantes en un plazo de 3 a 5 días hábiles.
- Reparación: Si la falla corresponde a una pieza que puede ser reemplazada sin afectar el funcionamiento o la estética, se reparará y se despachará en 5 a 8 días hábiles.

1. Exclusiones de Garantía

- La garantía no cubre productos mal ensamblados, alterados, dañados por uso indebido o que hayan sufrido desgaste normal.

Nota: Los pedidos realizados antes del 15 de abril de 2024 tienen una garantía de 6 meses.

POWERFUL
GLAMOROUS
SMART
DURABLE

IRONSIDE®

FITNESS
EQUIPMENT
SPECIALISTS