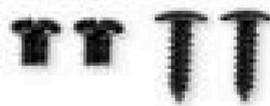
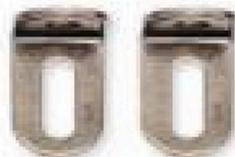


# IRONSIDE®



## Reloj Gym - Timer IRONSIDE

A062003341001

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**

---

- Te recomendamos consultar con tu entrenador personal para obtener asesoramiento profesional sobre tu reloj. El sobre entrenamiento puede causar riesgo de lesiones en músculos, articulaciones o tendones.

## **⚠ INSTALACIÓN**

---

- Lea atentamente las instrucciones y compruebe todas las piezas. Es fundamental comprender el funcionamiento del temporizador. El paquete incluye: temporizador, adaptador de corriente, control remoto, instrucciones y soportes. Si falta algún accesorio al recibir el temporizador, contáctenos.
- Este dispositivo es solo para uso en interiores y no es impermeable. Manténgalo alejado de altas temperaturas, humedad, rocío, agua y luz solar directa.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica para limpiarlo o cuando no esté en uso. Manipule el cable de alimentación únicamente por el enchufe.
- Limpie su dispositivo utilizando un paño húmedo. No utilice alcohol ni disolventes.

## **⚠ USO ADECUADO**

---

- El temporizador de 1,5" funciona con 5 V CC. Los temporizadores de 1,8", 2,3" y 4" funcionan con un adaptador tipo C de 5 V. La batería de la fuente de alimentación no está incluida en el interior, pero se puede alimentar mediante un cargador externo.
- El control remoto requiere 2 pilas AAA para encenderse (no incluidas debido a la política de prohibición de envíos internacionales).

### **Posibles Problemas:**

1. El control remoto no funciona.
2. El temporizador no se enciende cuando se enchufa.
3. Paquete dañado al recibirlo.
4. Cualquier segmento LED no se enciende.
5. Faltan piezas como adaptador, control remoto o soportes.
6. No me gusta porque no tiene el tamaño correcto o no es fácil de operar.
7. Cualquier otro problema.

---

## **⚠ CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.**

## **FUNCIONES DEL TEMPORIZADOR**

### **Botón Tabata:**

Tiempo de trabajo preestablecido (F) 20 segundos. Intervalos (C) 10 segundos. Repetir 8 veces.

[Tiempo de entrenamiento F1 00:20 intervalo C1 00:10 a F8 00:20 intervalo C8 00:10, luego repetir un total de 8 veces]

### **Botón FGB**

- FGB1: Tiempo de trabajo preestablecido/5 min; intervalos/1 min; Repetición/5 veces
- FGB2: Tiempo de trabajo preestablecido/5 min; intervalos/1 min; Repetición/3 veces

### **Tiempo de intervalo personalizado [Fn MM:SS, Cn MM:SS]**

Configure el tiempo de trabajo F y los intervalos C, y luego repita el tiempo.

- Por ejemplo, 8 minutos de ejercicio (3 repeticiones), el tiempo de entrenamiento es de 1 minuto y el intervalo es de 20 segundos.

#### **Configuración:**

[Presione el dígito 1, se mostrará P1; presione EDITAR e ingrese el siguiente valor] F1 01:00 [EDITAR] C1 00:20; [EDITAR] F2 01:00 [EDITAR] C2 00:20, [EDITAR] F3 01:00 [EDITAR] C3 00:20; [EDITAR] F4 01:00 [EDITAR] C4 00:20, [EDITAR] F5 01:00 [EDITAR] C5 00:20, [EDITAR] F6 01:00 [EDITAR] C6 00:20;

1. Presione OK, escriba el número de repeticiones C-CO3. Finalmente, presione OK para guardar la configuración.
2. Presione INICIO para iniciar la reproducción.

La configuración anterior se guardará en el número 1 y se usará rápidamente presionando el número 1 y el botón de inicio.

Este temporizador puede guardar 10 grupos de configuraciones, del 0 al 9. El tiempo máximo de repetición es de 99.

Cuando el temporizador llega a F1 00:03, el temporizador emitirá un pitido bip bip; y luego pasa a C1 00:20.

El temporizador emitirá un pitido bip bip cuando muestre C1 00:03; luego comenzará desde F2 01:00... hasta C6 00:00.

El temporizador comenzará a funcionar desde F1 01:00 nuevamente automáticamente. Después de repetirlo 3 veces, el temporizador se detiene.

- F101:00C100:20, F201:00C200:20, F301:00C300:20
- F401:00C400:20, F501:00C500:20, F601:00C600:20

REPETIR 3 VECES

- Ajuste del reloj: H1 HH:MM 24 horas; H2 HH:MM 12 horas
- Cuenta hacia adelante H [ARRIBA MM:SS. Máx. 99:59]. Cuenta hacia adelante desde UP 00:00 hasta el tiempo objetivo.
- Cuenta regresiva 1^9 [dn MM:SS. Máx. 99:59]. Cuenta regresiva desde el tiempo objetivo hasta dn 00:00
- Cronómetro (MM SS:SS/100. Máx. 99 59:99). Cuenta hacia adelante desde 00 00:00 hasta 99 59:99

## FUNCIONES DEL TEMPORIZADOR y OPERACIONES DE CONTROL



El control remoto puede ser diferente del producto real, consulte el producto real.

**AVISO IMPORTANTE:** Los demás botones del control remoto son inútiles para este temporizador y no están activos cuando se presionan.

- Encendido/Apagado: Encender o apagar el temporizador
- REINICIAR / Botón de reinicio: Borrar y volver a los datos preestablecidos o volver a cero.

## **RELOJ NORMAL**

- Modo de reloj normal - Hora actual
- Para cambiar la hora actual, pulse "RELOJ" y luego el botón "CONFIGURAR". Utilice las flechas y las teclas numéricas para introducir la hora deseada y pulse "OK" para guardar.

## **CRONÓMETRO**

Ingrese al modo cronómetro y presione START para empezar; presione STOP para detener. Presione RESET para volver a cero.

## **BOTÓN DE SALIDA**

Presiónelo para salir sin guardar.

## **BOTÓN OK**

Presiónelo para guardar los datos después de programar.

## **AJUSTE DE BRILLO**

Permite aumentar o disminuir el brillo de la pantalla.

## **“ARRIBA” Conteo progresivo**

Activar el modo de conteo progresivo. Presione el botón "UP" y luego el botón "SET". La pantalla mostrará "UP 99 59". Use las flechas izquierda/derecha y las teclas numéricas del control remoto para ingresar el tiempo de conteo ascendente deseado. Luego presione el botón "OK". La pantalla mostrará "UP 00 00". Presione el botón "START" para comenzar desde 00:00 hasta el valor objetivo.

Cuando el temporizador esté en marcha, puede presionar el botón <<STOP para detenerlo y reanudarlo presionando el botón "START". Puede restablecer los datos preestablecidos presionando el botón "RESET".

## **“COMENZAR” Empezar a correr**

Después de guardar el valor, presione este botón para comenzar.

## **FORMATO DE 12 HORAS / 24 HORAS**

En el modo reloj, toque el botón de 12 horas o 24 horas para tener el formato de 12 horas o 24 horas.

## **VOICE ON/OFF**

Activar o desactivar el sonido.

## **10 segundos activo / inactivo**

Este botón activará o desactivará una cuenta regresiva de preparación de 10 segundos antes de cada uso del temporizador. Desconecte la alimentación y luego conéctela si no puede usar el aparato.

## **Apoya a Tabata**

Tiempo de trabajo preestablecido (F) 20 segundos Intervalos (C) 10 segundos;  
Repetir 8 veces.

## **“FGB” Admite FGB1 y FGB2**

- FGB1: Tiempo de trabajo preestablecido / 5 min; intervalos / 1 min; Repetición / 5 veces
- FGB2: Tiempo de trabajo preestablecido / 5 min; intervalos / 1 min; Repetición / 3 veces

## **ESTABLECER/EDITAR ABAJO**

- Conjunto de temporizador: personalizado en modo de reloj normal, modo de cuenta regresiva, modo de cuenta progresiva y modo de intervalo.
- Teclas numéricas: Ingrese datos, ingrese al modo de intervalo y recupere.

## **“ABAJO” Cuenta atrás**

Activar el modo de cuenta regresiva: Presione el botón "Abajo" y luego el botón "AJUSTAR". Use las flechas izquierda/derecha y las teclas numéricas del control remoto para ingresar el tiempo de inicio de la cuenta regresiva deseado. Presione el botón "OK" para guardar y salir. Presione el botón "START" para comenzar desde el tiempo objetivo hasta 00:00.

Cuando el temporizador esté en marcha, puede pulsar el botón "STOP" para detenerlo y reiniciarlo pulsando el botón "START". Puede restablecer los datos preestablecidos pulsando el botón "RESET".

## **DETENER**

Cuando presione el botón de parada para detener la ejecución, presione el botón de inicio para continuar la ejecución desde el momento en que se detuvo.

## EMON

Cuenta regresiva de un minuto, 99 ciclos

### CÓMO OPERAR EL TEMPORIZADOR

- **Modo horario [establecido en 22:30]**

Presione el botón "RELOJ" y luego el botón "CONFIGURAR". Use las teclas numéricas y la flecha derecha para ingresar 22:30. Presione "OK" para guardar. Cambie de 22:30 a 12:30 presionando el botón <<12 horas/24 horas.

- **Modo de cuenta regresiva [establecer y usar]**

- a. Presione el botón "Abajo";
- b. Presione el botón "SET";
- c. Ingrese 12:10;
- d. Presione el botón "OK" para guardar.
- e. Pulse el botón "START" para iniciar la cuenta regresiva de 12:10 a 00:00.  
El temporizador emitirá un pitido al llegar a 00:00.
- f. Pulse el botón "STOP" para pausar el temporizador durante la ejecución o pulse el botón "RESET" para volver a 12:10.

- **Modo de conteo progresivo: Cómo configurar el conteo progresivo de 00:00 a 20:00.**

- a. Pulse el botón "ARRIBA" para acceder al modo de conteo progresivo.
- b. Pulse "SET/EDIT" e introduzca 20:00.
- c. Pulse el botón "OK" para guardar.
- d. Pulse "INICIO" para comenzar de 00:00 a 20:00. Se emitirá un pitido al llegar a 20:00.
- e. Pulse el botón "PARAR" para pausar la cuenta o pulse el botón "REINICIAR" para volver a 00:00.

- **Modo cronómetro: Ejecutar desde 00 00:00 hasta 99 59:99**

- a. Presione el botón cronómetro.
- b. Presione el botón "INICIO" para empezar a correr desde cero; Presione el botón "STOP" para detener o presione "RESET" para volver a 00 00:00.

- **Configuración de intervalo personalizada:**

- Fn es el tiempo de entrenamiento;
- Cn es el tiempo del intervalo.

**EJEMPLO DOS:**

Tiempo de entrenamiento = 1 minuto,

Tiempo del intervalo = 10 segundos,

Repetición = 6 veces.

Tiempo total: 7 minutos.

Presione el botón "número 1", el temporizador muestra P1,

1. Presiona "EDIT" botón, escribe FI 01:00,

2. Presiona "EDIT" botón, escribe CI 01:00,

3. Presiona "OK" botón para guardar. El temporizador saltará a la configuración de repetición.

4. Escribe C – C 06CC 06.

5. Presiona START botón para empezar a correr.

La configuración anterior se guardará en el número 1 y podrá usarla rápidamente presionando el número 1 y el botón de inicio la próxima vez.

Recuerde presionar el botón "Aceptar" para guardar la configuración.

**EJEMPLO DOS: Diferentes intervalos.**

Tiempo de entrenamiento: 1 minuto, intervalos: 10 segundos;

Tiempo de entrenamiento: 2 minutos, intervalos: 20 segundos;

Tiempo de entrenamiento: 10 minutos, intervalos: 1 minuto;

Repetición: 2 veces.

6. Presione el botón "Número 2". Visualización del temporizador P2.

7. Presione el botón "EDIT", escriba FI 01:00.

8. Presione el botón "EDIT", escriba CI 01:00.

9. Presione el botón "EDIT", escriba F2 01:00.

10. Presione el botón "EDIT", escriba C2 01:00.

11. Presione el botón "EDIT", escriba F3 01:00.

12. Presione el botón "EDIT", escriba C3 01:00.

13. Pulse el botón "OK" para guardar. La pantalla mostrará la configuración de rondas.

14. Escriba C-C 02.

15. Presione el botón START para comenzar a correr.

La configuración anterior se almacenará en el número 2 y podrá usarla rápidamente presionando el número 2 y el botón de inicio la próxima vez.

- Recuerde presionar el botón "OK" para guardar su configuración.

## Monta el temporizador del gimnasio en la pared

Estos temporizadores de serie incluyen soportes laterales. Le recomendamos fijarlos primero a la pared.

Contenido:

- [4] Tornillos
- [2] Soportes



Hay dos soportes, dos clavos y dos pernos que vienen con cada reloj.

Los pernos se utilizan para fijar el soporte a la parte posterior del temporizador, y los clavos deben clavarse a la pared para que pueda colgar los soportes en los clavos de la pared.

Consulte la imagen de la derecha para su montaje.



# 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.

## 2. 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.

## 3. 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