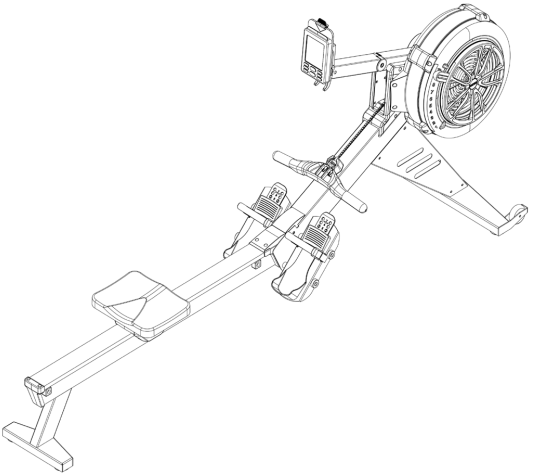
USER MANUAL

IRONSIDE®

IRONSIDE HYBRID COMMERCIAL ROWER

A011201031201



EN

LANGUAGES - IDIOMAS - LANGUES

ENGLISH	04
ESPAÑOL	37
PORTUGUÊS	73
FRANÇAIS	111

IRONSIDE®

Dear Customer,

Thank you for choosing IRONSIDE. This document contains the information you need to get the most out of your equipment: installation instructions, proper use, maintenance, and the channels available for technical support and warranty service.

We recommend reading it carefully before using the product, and keeping it accessible for future reference.

PURCHASE REGISTRATION

Please fill in this information using your receipt or invoice. You may also keep a digital copy of the original proof of purchase (PDF or JPG) as valid backup for maintenance, repair, or warranty requests.

PURCHASE DATE

PURCHASE NUMBER

If you have any questions during assembly, please stop and contact us before continuing. An error in the assembly process may affect the safety of the equipment and the terms of the warranty.

For technical questions, claims, or to make a warranty claim, please contact IRONSIDE Customer Service or the seller from whom you purchased the equipment, in the country where the purchase was made.

IRONSIDE®

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	42
VISTA EXPLOTADA	44
LISTA DE PIEZAS	45
GUÍA DE ARMADO	52
GUÍA DE USO	60
GARANTÍA	72

SAFETY INSTRUCTIONS

It is the sole responsibility of the purchaser to read the owner's manual and warning labels, and to instruct all users on the proper use of the equipment. It is important to fully understand each warning. All users should be informed of the following information before using the equipment.

HEALTH WARNINGS

- Before starting any exercise or conditioning program, consult your personal physician to determine whether you need a complete physical examination. This is especially important if you are inactive, pregnant, or have any medical condition.
- If at any time during exercise you feel weak, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- To help prevent muscle soreness and strain, begin each workout with stretching and warm-up exercises, and finish each session with a cool-down period and stretching.
- If you detect damage to small parts, stop using the equipment immediately and contact IRONSIDE for a replacement. Install the new parts correctly and make sure all joints and moving parts are properly tightened to prevent hazards during use.
- Parents or other supervising adults must closely monitor children if the equipment is used in their presence.

INSTALLATION

It is recommended that all equipment:

- Be secured or installed on a solid, level surface to stabilize it and prevent movement or tipping during training.
- Be installed in an area with sufficient ventilation to ensure proper operation.
- Be placed with enough clearance around it so all exercises can be performed safely.
- A minimum clearance of 1 meter around the equipment is recommended in areas where access is required for exercise.

PROPER USE

- Before using this equipment, please read the following safety instructions and comply with them.
- Assemble the equipment according to the assembly instructions.
- Use caution and the proper tools during assembly. Ask for assistance if you encounter any difficulty.
- Do not use corrosive cleaners to clean the equipment.
- Wear proper exercise clothing and footwear to help prevent accidents.

INSPECTION

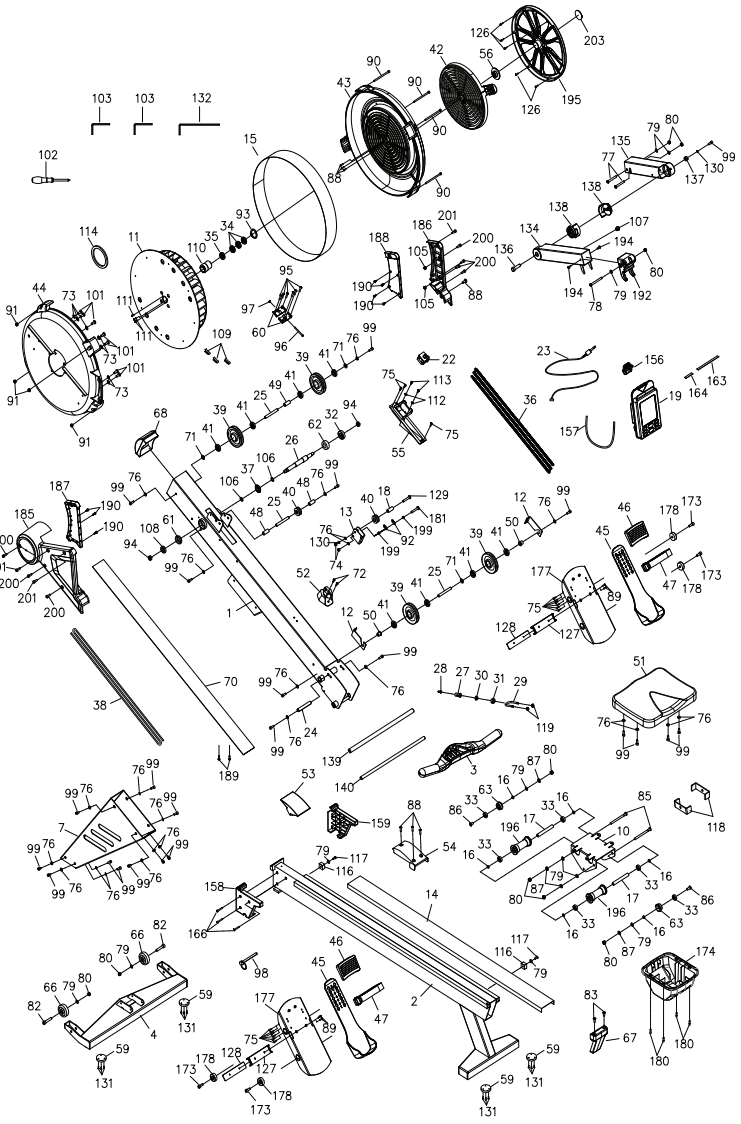
- Do not use, or allow the use of, any equipment that is damaged or has worn or broken parts. For all IRONSIDE equipment, use only replacement parts supplied by IRONSIDE.
- Always make sure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are properly tightened before each use.
- Keep all labels and nameplates in place. Do not remove them for any reason, as they contain important information. Read and follow all warnings displayed on the equipment.
- Preventive maintenance is essential for optimal performance. Be sure to follow our maintenance recommendations to ensure the continued proper operation of your IRONSIDE equipment.
- Before each use, inspect all approved accessories used with IRONSIDE equipment for damage or wear.
- If your IRONSIDE equipment appears damaged or worn, do not attempt to use it or repair it yourself.
- Before each use, check the condition of the chain; replace it immediately if it shows cracks or breaks.

USE WARNING

- It is the purchaser's responsibility to instruct all users on the correct operating procedures for all IRONSIDE equipment.
- Keep children and pets away from all moving parts. Do not allow children to use or play on the equipment.
- Do not wear loose clothing or jewelry while using the equipment. Users with long hair should also tie it back to avoid contact with moving parts.
- Make sure anyone who is not using the equipment stays away from the user, accessories, and moving parts while the machine is in operation.
- Maintain your balance when mounting, dismounting, using, or assembling the equipment. Loss of balance may result in falls and injury.
- Do not exceed the specified maximum user weight of 297 lb (134 kg).
- Do not use the seat to move the equipment; the seat carriage may pinch your hands or fingers. Keep hands clear of pinch points during assembly or disassembly.

KEEP THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.

EXPLODED VIEW



PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1
2	Rail frame	1
3	Handlebar	1
4	Front stabilizer	1
7	Front support leg	1
10	Seat carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee cord hook	2
13	Chain bracket	1
14	Stainless steel rail	1
15	Perforated steel mesh	1
16	Spacer, 8.2 x 12 x 3.2mm	6
17	Spacer, 8.2 x 12 x 71.6mm	2
18	Spacer, 6.2 x 10 x 15.5mm	1
19	Console	1
22	Generator	1
23	Sensor cable	1
24	Shaft, M6 x 12 x 80mm	1
25	Shaft, M6 x 10 x 76.5mm	3
26	Fan axle	1
27	Hook connector	1
28	Chain connector	1
29	U-bolt	1

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
30	Inner spacer	1
31	Outer collar	1
32	Bearing, 6003RS	1
33	Bearing, 608ZZ	6
34	Bearing, 6201RS	3
35	One-way bearing, HF2016	1
36	Chain	1
37	Sprocket	1
38	Bungee cord	1
39	Bungee cord pulley	4
40	Chain roller	2
41	Bearing, 6000ZZ	8
42	Damper	1
43	Left fan shroud	1
44	Right fan shroud	1
45	Foot pedal	2
46	Foot pedal holder	2
47	Pedal strap	2
48	Spacer, 10 x 16 x 30.5mm	2
49	Pulley spacer, 10 x 16 x 26.5mm	1
50	Pulley bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar holder	1
53	Upper joint cover	1
54	Lower joint cover	1

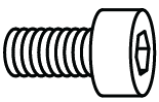
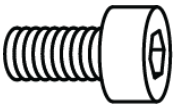
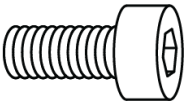
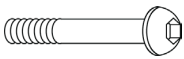
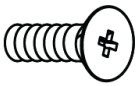
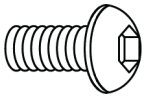
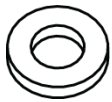
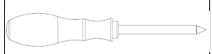
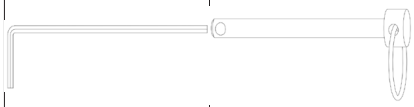
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
55	Generator base	1
56	Damper cap	1
59	Foot cap	4
60	Steel plate	2
61	Bushing, 6001	1
62	Bushing, 6003	1
63	Guide roller	2
66	Transport wheel	2
67	Rail end cap	1
68	Main frame top cap	1
70	Bottom cover	1
71	Plastic washer, 10.2 x 14 x 1mm	3
72	Phillips head screw, M6 x 10mm	2
73	Lock washer, internal tooth, M6	7
74	Nylon lock nut, M6	2
75	Phillips head screw, ST4.2 x 10mm	15
76	Flat washer, M6	24
77	Socket head cap screw, M8 x 65mm	2
78	Button head cap screw, M8 x 75mm	1
79	Flat washer, M8	11
80	Nylon lock nut, M8	9
82	Socket head cap screw, M8 x 45mm	2
83	Phillips flat head screw, M6 x 16mm	2
85	Socket head cap screw, M8 x 110mm	2
87	Spring washer, M8	4

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
88	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 16mm	7
89	Phillips flat head screw, M5 x 12mm	4
90	Socket head cap screw, M5 x 92mm	4
91	Hex nut, M5	4
92	Chain hook	2
93	Elastic ring	1
94	Nylon lock nut, M10	2
95	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 6mm	6
96	Phillips pan head screw, M4 x 45mm	1
97	Hex nut, M4	1
98	Pull pin	1
99	Socket head cap screw, M6 x 16mm	23
101	Phillips head screw, M6 x 10mm	7
102	Screwdriver	1
103	Allen wrench, 6mm	2
105	Hex nut, M6	2
106	PU spacer	2
107	Plug	1
108	Bearing, 6001RS	1
109	Balance weight	3
110	Bearing bushing	1
111	Socket head cap screw, M4 x 12mm	3
112	Flat washer, Φ12 x Φ3.5 x 1.0t	2
113	Phillips head screw, ST3.5 x 12mm	2
114	Magnet	1

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
116	Stopper bumper	2
117	Button head cap screw, M8 x 20mm	2
118	Stopper bracket	2
119	Thick nylon lock nut, M16	2
126	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 10mm	5
127	Pedal strap protector	2
128	Pedal strap stopper plate	2
129	Phillips head screw, M6 x 30mm (half thread)	1
130	Spring washer, M6	2
131	Phillips pan head self-drilling screw, ST4.2 x 19mm	12
132	Allen wrench, 5mm	1
134	Upper console monitor post	1
135	Lower console monitor post	1
136	Screw shaft	1
137	Small pulley bushing	1
138	Rotation sleeve	2
139	Pedal shaft, 16mm	1
140	Pedal shaft, 12mm	1
156	Smartphone holder	1
157	Bungee cord, smartphone holder	1
158	Left joint cover	1
159	Right joint cover	1
163	EVA pad, smartphone holder, 138 x 10 x 1.0t	1
164	EVA pad, smartphone holder base, 46 x 11 x 1.0t	1
166	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 35mm	3

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
173	Socket head cap screw, M8 x 20mm	4
174	Seat carriage cover	1
177	Pedal support plate	2
178	Foot pedal end cap	4
180	Socket head cap screw, M5 x 16mm	4
181	Phillips truss head screw, M6 x 28mm	1
185	Left side cover	1
186	Right side cover	1
187	Left inner cover	1
188	Right inner cover	1
189	Phillips pan head self-tapping locking screw, M4 x 16mm	2
190	Phillips flat head self-tapping screw, ST4.2 x 10mm	7
192	Console mounting bracket (widened)	1
193	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 10mm	5
194	Button head cap screw, M6 x 10mm	2
195	Fan decorative cover	1
196	Seat roller	2
199	ABS isolation post	2
200	Socket head cap screw, M6 x 10mm	7
201	Socket head cap screw, M6 x 12mm	3
203	Small decorative cover	1
204	Button head cap screw, M8 x 30mm	2

HARDWARE CHART

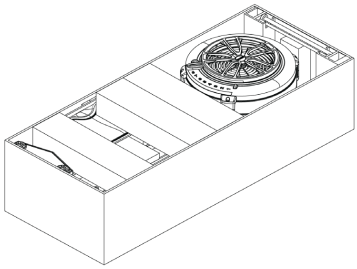
Socket head cap screw, M6 x 16mm	Socket head cap screw, M6 x 12mm	Socket head cap screw, M8 x 20mm	Button head cap screw, M8 x 75mm
			
99 — 10 PCS	201 — 3 PCS	173 — 2 PCS	78 — 1 PC
Phillips flat head screw, M6 x 16mm	**Button head cap screw, M8 x 20mm**	**Flat washer, M6**	**Flat washer, M8**
			
83 — 2 PCS	117 — 1 PC	76 — 10 PCS	79 — 2 PCS
Foot pedal end cap	**Stopper bumper**	**Nylon lock nut, M8**	**Screwdriver**
			
178 — 2 PCS	116 — 1 PC	80 — 1 PC	102 — 1 PC
Allen wrench, 6mm	**Allen wrench, 5mm**	**Pull pin**	
			
103 — 2 PCS	132 — 1 PC	98 — 1 PC	

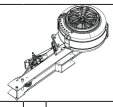
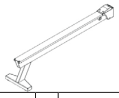
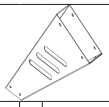
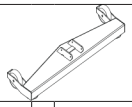
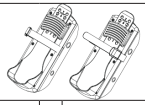
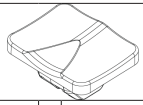
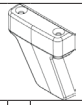
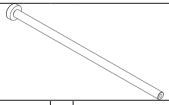
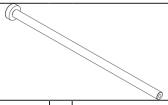
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 01

Remove all packaging materials and parts from the carton and arrange them in sequence as shown below.

- NOTE: The fan shrouds can be damaged if the assembled unit is placed directly on the ground during assembly.

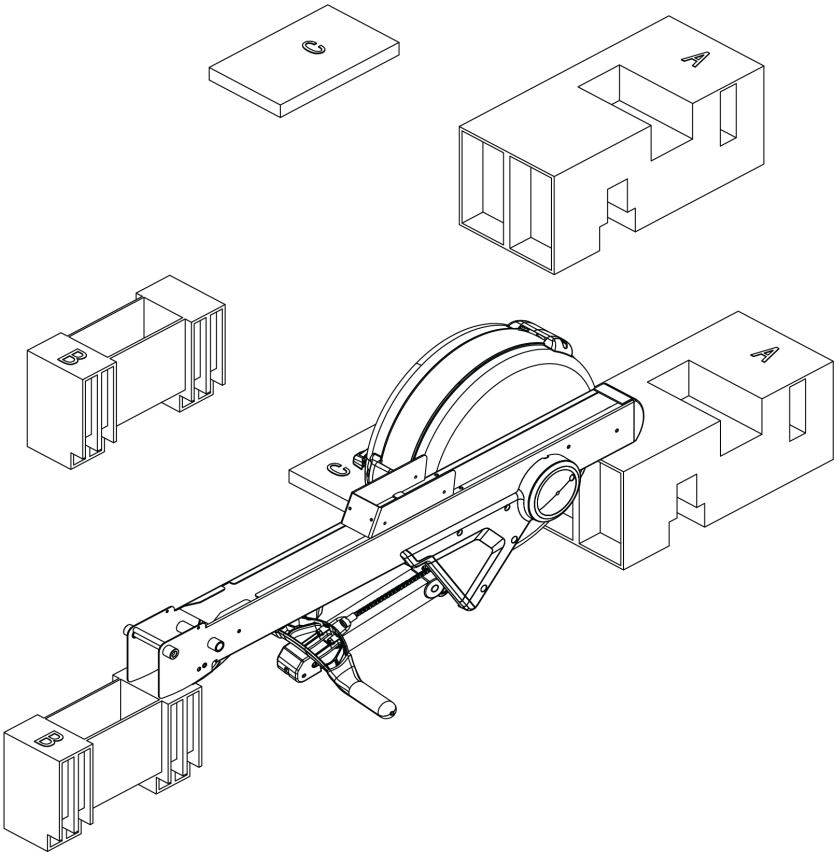


Main frame	Rail frame	Front support leg	Front stabilizer
			
1 — 1 PC	2 — 1 PC	7 — 1 PC	4 — 1 PC
Pedal support plate	**Console**	**Seat**	**Rail end cap**
			
177 — 2 PCS	19 — 1 PC	51 — 1 SET	67 — 1 PC
Pedal shaft, 16mm	**Pedal shaft, 12mm**		
			
139 — 1 PC	140 — 1 PC		

STEP 02

Place the Main Frame (1) on Cardboards A and B, with the fan shroud resting on Cardboard A. Insert Foam C between the two cardboards for additional support.

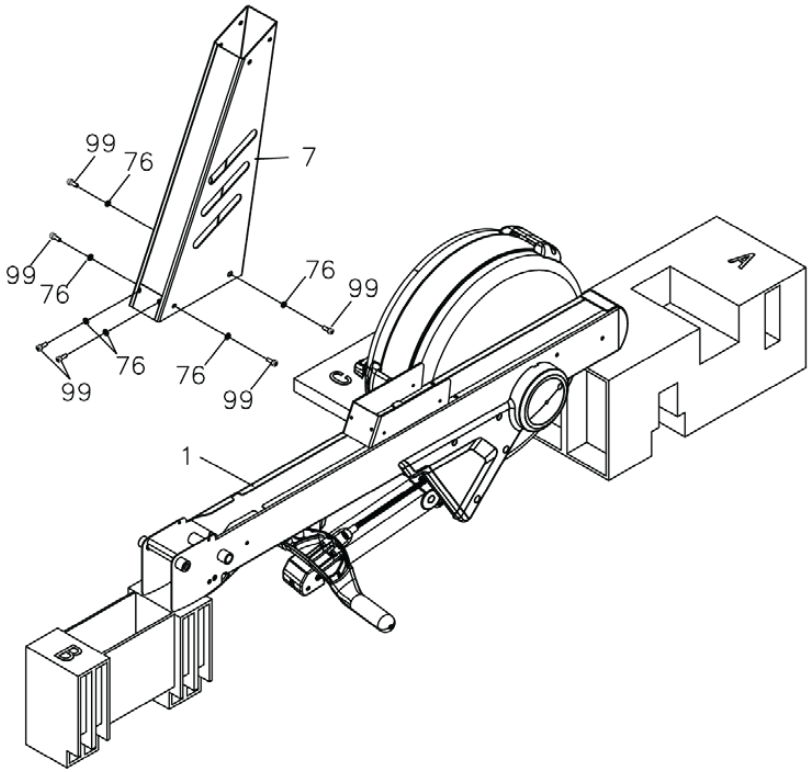
- NOTE: The fan shroud can be damaged if the assembled unit is placed directly on the ground during assembly.



STEP 03

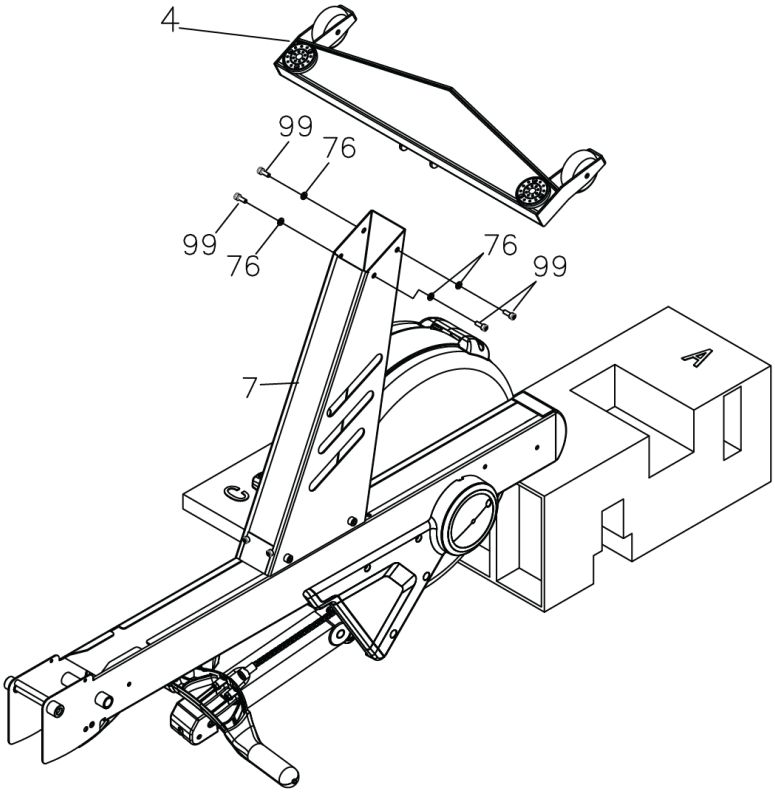
Attach the Front Support Leg (7) to the Main Frame (1) using 6 Flat Washers M6 (76) and 6 Socket Head Cap Screws M6 x 16mm (99).

- NOTE: Do not fully tighten the screws at this step.



STEP 04

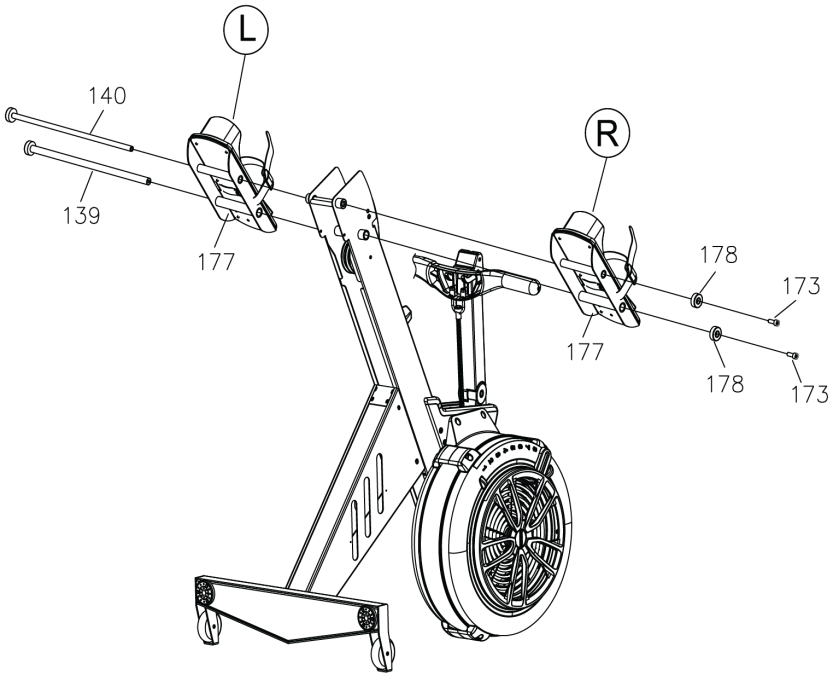
Attach the Front Stabilizer (4) to the Front Support Leg (7) using 4 Flat Washers M6 (76) and 4 Socket Head Cap Screws M6 x 16mm (99).



STEP 05

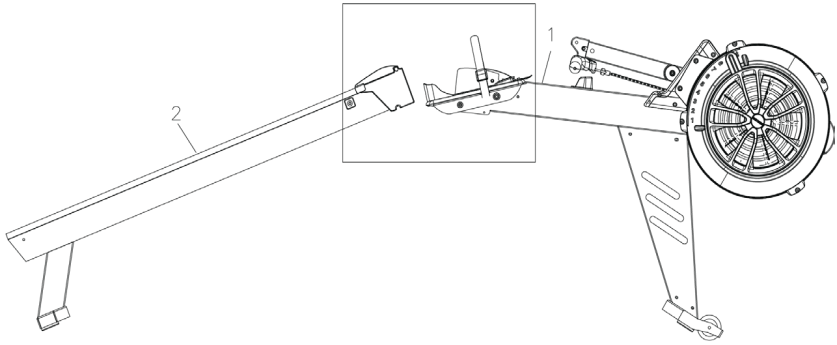
Lift the Main Frame (1). Insert the 16mm Pedal Shaft (139) and the 12mm Pedal Shaft (140) in sequence through the right and left Pedal Support Plates (177) and the Main Frame (1). Secure with 2 Socket Head Cap Screws M8 x 20mm (173) and the Foot Pedal End Caps (178).

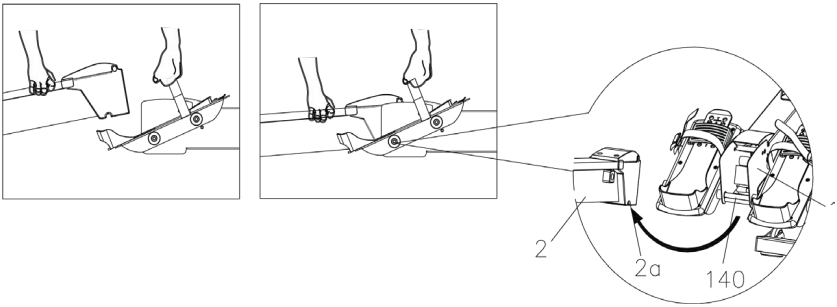
- NOTE: Fully tighten all bolts at the end of this step.

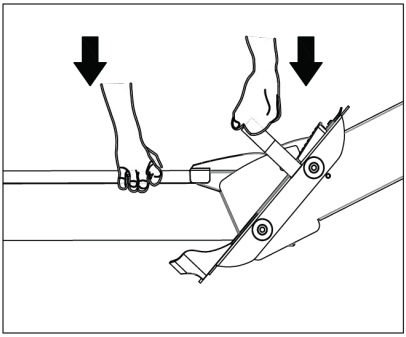


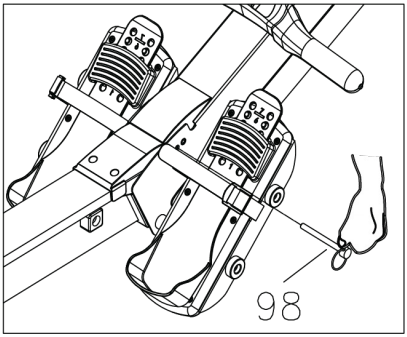
STEP 06

With one hand holding the Pedal Strap (47), lift the Main Frame (1); with the other hand, lift the Rail Frame (2). Insert the Rail Frame (2) into the Main Frame (1), aligning the 12mm Pedal Shaft (140) with the gap in the Rail Frame (2). Insert the Pull Pin (98) into the Main Frame (1) to secure the connection.





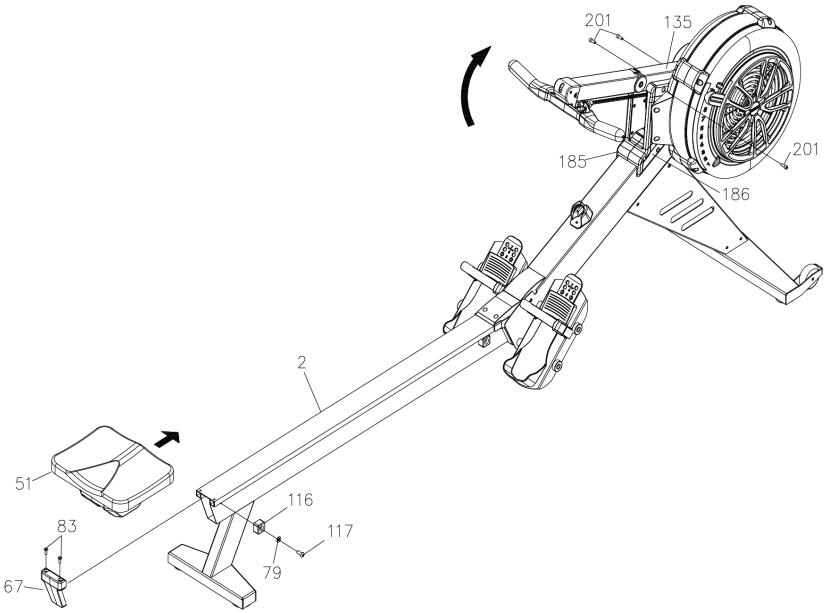




STEP 07

1. Slide the Seat Carriage (51) onto the Rail Frame (2), then attach the Rail End Cap (67) to the Rail Frame (2) using 2 Phillips Flat Head Screws M6 x 16mm (83).
2. Attach the Stopper Bumper (116) to the Rail Frame (2) using 1 Flat Washer M8 (79) and 1 Button Head Cap Screw M8 x 20mm (117).
3. Raise the Lower Console Monitor Post (135) and attach it to the Left and Right Side Covers (185 and 186) using 3 Socket Head Cap Screws M6 x 12mm (201).

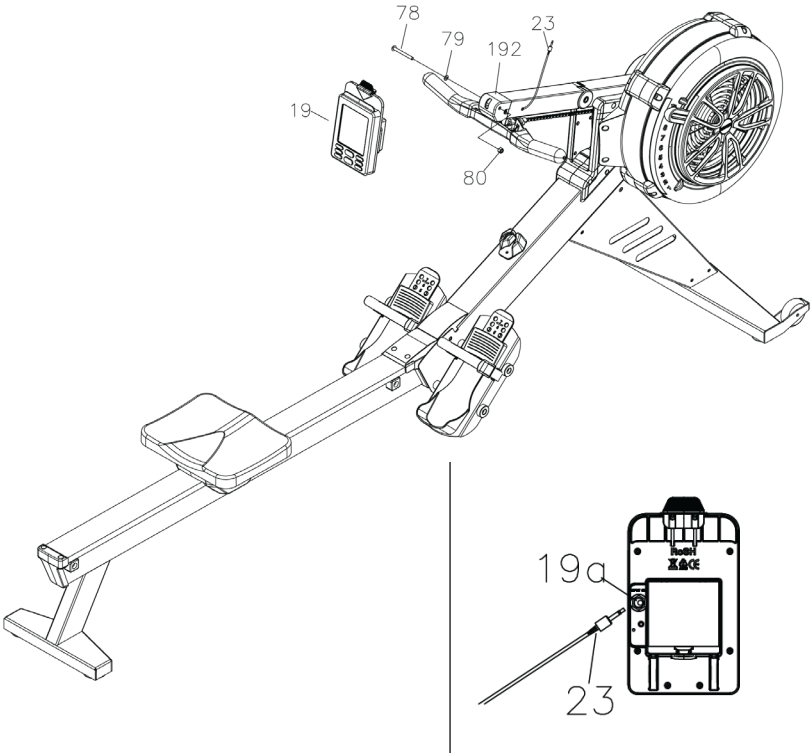
• NOTE: Fully tighten all screws at the end of this step.



STEP 08

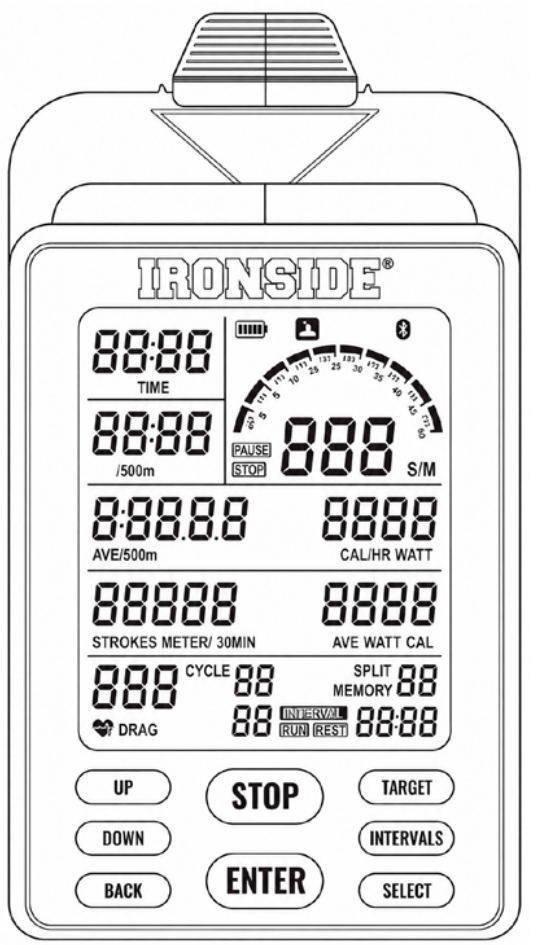
Attach the Console Monitor (19) to the Widened Console Mounting Bracket (192) using 1 Button Head Cap Screw M8 x 75mm (78), 1 Flat Washer M8 (79), and 1 Nylon Lock Nut M8 (80).

Connect the Sensor Cable (23) to the back of the Console Monitor (19a).



OPERATION GUIDE

CONSOLE INSTRUCTIONS



The rowing machine uses an air fan system to generate resistance. Use the console to vary each workout and track progress toward your fitness goals.

1. INITIAL SETUP

Power On:

- When the sensor is connected, start rowing to enter Quick Start mode.
- Press any button to turn on the console and enter IDLE mode.

Power Off:

- In IDLE mode, the console shuts off automatically after 20 seconds of inactivity.
- During an Interval Program, the console shuts off automatically after 2 minutes of inactivity (rest time excluded).
- In all other programs, the console shuts off automatically after 30 seconds of inactivity.

Battery Installation:

- The console operates on 2 D-cell batteries, installed in the compartment on the back of the console. Without batteries, the console still operates in Quick Start mode.

2. FUNCTION BUTTONS

Default mode is Quick Start. Press any button to wake the console; if the backlight is off, press any button to turn it on.

UP:

- Increases the preset value. Hold to accelerate; release to stop. In Memory mode, switches between saved workouts.

DOWN:

- Decreases the preset value. Hold to accelerate; release to stop. In Memory mode, switches between saved workouts.

BACK:

- Returns to the previous step. When a program finishes, returns to IDLE mode.

STOP:

- 1st press: wakes the backlight if off. 2nd press: stops the workout and all values. 3rd press: opens the workout Summary. 4th press: returns to IDLE mode.
- During any workout, pressing STOP pauses all values; the console displays PAUSE. Heart rate continues to display if a compatible heart rate belt is worn.
- In program modes (excluding Quick Start), press STOP to save the workout to memory.
- Hold STOP for 3 seconds to reset all values and return to IDLE mode.

ENTER:

- Confirms a program selection or target value and advances to the next setting.

TARGET:

- In IDLE mode, opens the Target Countdown programs. Press repeatedly to cycle: Distance - Calories - Time. The flashing digit indicates the value being set.

INTERVALS:

- In IDLE mode, opens the Interval programs. Press repeatedly to cycle: Distance -

Calories - Time. You will be prompted to set the work interval and rest interval.

SELECT:

- In any program, changes which value is shown. Press once to view different values; press again to auto-cycle the display every 5 seconds (confirmed by two beeps).

3. CONSOLE DISPLAY

S/M (Stroke Rate):

- Current strokes per minute. Range: 0–99.

Strokes & Meter/30min:

- Strokes: total stroke count for the workout. Range: 0–99,999.
- Meter/30min: projected distance based on current stroke rate. Range: 0–99,999.

Time:

- Range: 00:00–99:59 (min:sec). Resets to 00:00 after the maximum. Accumulates in all modes except the Time Countdown program.

/500m:

- Projected time to complete 500 m. Range: 00:00–99:59.

Ave /500m & M:

- Ave /500m: projected average time per 500 m.
- M: total distance for the workout. Range: 0–99,999.
- Distance Countdown program default: 500 m (range 100–99,900 m). Distance Interval program default: 500 m (range 100–50,000 m). The value changes in increments of 100.

Cal/Hr & Watt:

- Cal/Hr: projected calories per hour. Range: 0–9,999.
- Watt: current power output. Range: 0–9,999.

Ave Watt & Cal:

- Ave Watt: average power output for the workout. Range: 0–9,999.
- Cal: total calories for the workout. Range: 0–9,999. Calorie Countdown program default: 20 cal (range 10–9,999).

PROGRAMS

1. QUICK START PROGRAM

- Pull the handlebar to start. All console values count up. Quick Start is available from Power Off or IDLE mode.
- Pressing STOP displays a workout summary, but Quick Start workouts are not saved to Memory.

2. TIME (COUNTDOWN) PROGRAM

- Counts down from the preset Time value.
- Setting range: 01:00–99:00. Default: 20:00.
- The program starts when the handlebar is pulled. At completion, the console displays

the workout summary; press STOP to save to memory and return to IDLE mode.

3. DISTANCE (COUNTDOWN) PROGRAM

- Counts down from the preset Distance value.
- Setting range: 500–99,900 m. Default: 500 m.
- The program starts when the handlebar is pulled. At completion, the console displays the workout summary; press STOP to save to memory and return to IDLE mode.

4. CALORIES (COUNTDOWN) PROGRAM

- Counts down from the preset Calorie value.
- Setting range: 10–9,990 cal. Default: 20 cal.
- The program starts when the handlebar is pulled. At completion, the console displays the workout summary; press STOP to save to memory and return to IDLE mode.

5. TIME INTERVAL PROGRAM

- Set the work time for each interval, press ENTER, then set the rest time, and press ENTER again to set the number of cycles. Press ENTER to start.
- Work time range: 00:20–99:00. Default: 30 sec. Rest time range: 00:10–30:00. Default: 30 sec. Cycle range: 1–99. Default: 1.

6. DISTANCE INTERVAL PROGRAM

- Set the work distance for each interval, press ENTER, then set the rest time, and press ENTER again to set the number of cycles. Press ENTER to start.
- Work distance range: 100–50,000 m. Rest time range: 00:10–30:00. Default: 30 sec. Cycle range: 1–99. Default: 1.

7. CALORIES INTERVAL PROGRAM

- Set the work calories for each interval, press ENTER, then set the rest time, and press ENTER again to set the number of cycles. Press ENTER to start.
- Work calorie range: 10–9,990. Default: 20. Rest time range: 00:10–30:00. Default: 30. Cycle range: 1–99. Default: 1.

8. MEMORY MODE

- In IDLE mode, press SELECT, then ENTER, to open Memory Mode.
- Press UP/DOWN to browse workout history. Maximum 99 entries.
- Only program-mode workouts are saved; Quick Start workouts are not saved.
- The console stores up to 99 total data sets or splits. (Example: a 1000 m countdown workout saves 3 sets — 1 total average and 2 splits of 500 m.)
- When memory is full, the oldest workout is automatically deleted to save the newest one.
- Lower Memory numbers indicate more recent workouts.
- Press SELECT to switch the displayed value. A Split value of “00” indicates the total workout average with no splits.

How Splits Are Calculated:

TIME COUNTDOWN MODE

RULE	SPLIT INTERVAL
10 hr > TIME > 5 hr	30 min
5 hr ≥ TIME > 200 min	15 min
200 min ≥ TIME > 100 min	10 min
100 min ≥ TIME > 60 min	5 min
60 min ≥ TIME > 20 min	3 min
20 min ≥ TIME > 5 min	1 min
5 min ≥ TIME > 1 min	30 sec
1 min ≥ TIME	20 sec

CALORIES COUNTDOWN MODE

RULE	SPLIT INTERVAL
5000 ≥ Calories > 4000	250 cal
4000 ≥ Calories > 3000	200 cal
3000 ≥ Calories > 2000	150 cal
2000 ≥ Calories > 1000	100 cal
1000 ≥ Calories > 500	50 cal
500 ≥ Calories > 100	20 cal
100 ≥ Calories	10 cal

DISTANCE COUNTDOWN MODE

RULE	SPLIT INTERVAL
50,000 ≥ Distance > 20,000	2,000 m
20,000 ≥ Distance > 10,000	1,000 m
10,000 ≥ Distance > 500	500 m
500 ≥ Distance	100 m

- NOTE: If the workout value is not an exact multiple of the split interval, the final partial split will not appear when viewing splits, but is included in the total average (Split “00”).
- Example: For a 1,200 m workout, Split “00” shows the total average for 1,200 m, but only two 500 m splits will display — the remaining 200 m is not shown as a separate split. The same applies if the workout is stopped early.

INTERVAL PROGRAM MODES

RULE	SPLITS
1 cycle = 1 split	Up to 35

BLUETOOTH CONNECTION

The console supports the FTMS Bluetooth protocol. Make sure the console is active before pairing with a smartphone or tablet.

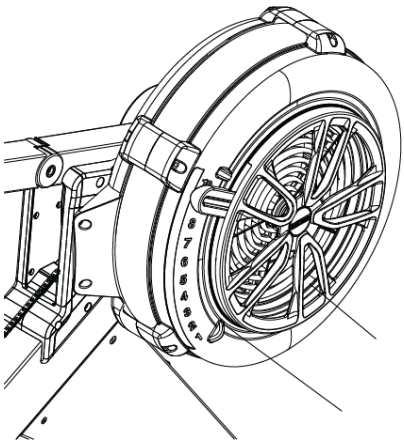
- The Bluetooth icon appears at the top of the console display when connected to an app.
- Enable Bluetooth access for the app in your device settings.

Compatible apps: Kinomap, D-Fit, EXR.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

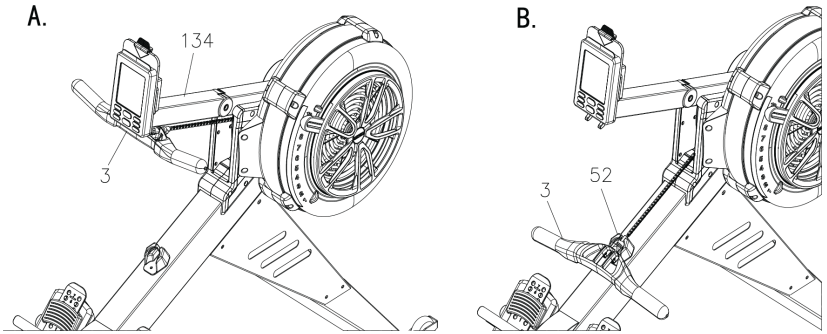
Adjusting Resistance:

The Damper (42) is built into the Right Fan Shroud (43). Move the indicator on the damper to the desired resistance level, numbered 1 to 10. Level 1 provides the lowest resistance; level 10 provides the highest.



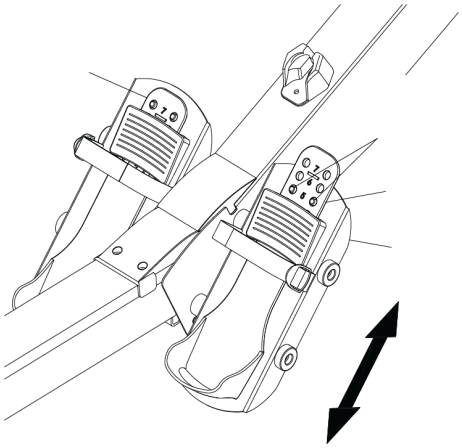
Handlebar Position:

The Handlebar (3) can rest on the hook on the Console Monitor Post (134), as shown in illustration A, or on the Handlebar Holder (52), as shown in illustration B.



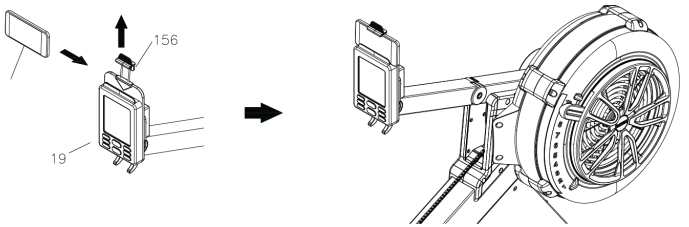
Pedal Adjustment:

- Pull the Foot Pedal (45) out of the two bulges on the Pedal Support Plate (177).
- Raise or lower the foot pedal to the desired position.
- Lock the foot pedal by pressing its adjustment holes onto the bulges.



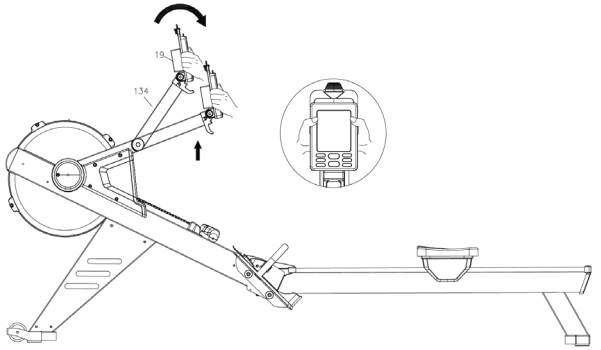
Cell Phone Bracket/Holder:

Move the Smart Phone Holder (156) up, slide the phone into the gap between the holder and the Console Monitor (19), then move the holder down to clip the phone in place.



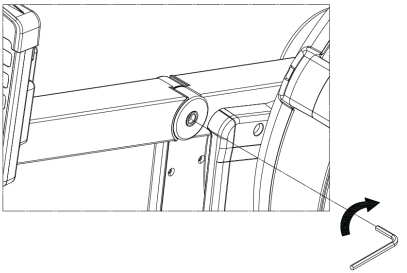
Console Monitor Position:

Hold the Console Monitor (19) with both hands and adjust the Upper Console Monitor Post (134) up or down to the desired position.



Console Monitor Post Adjustment:

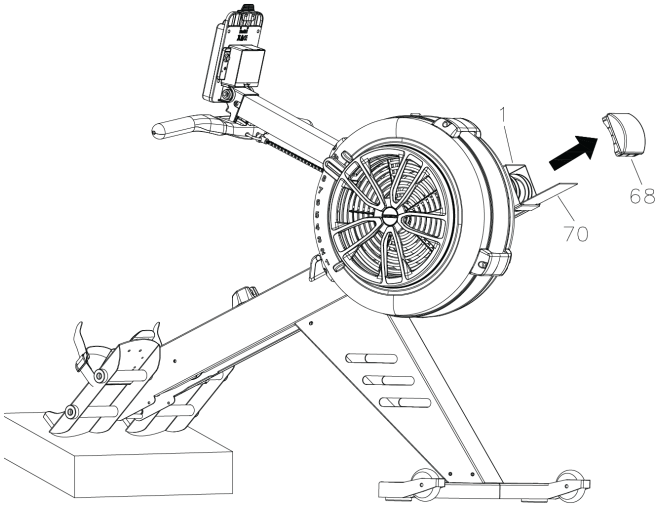
If the Lower Console Monitor Post (135) becomes loose, tighten the Socket Head Cap Screw M6 x 16mm (99) using a 5mm Allen wrench.



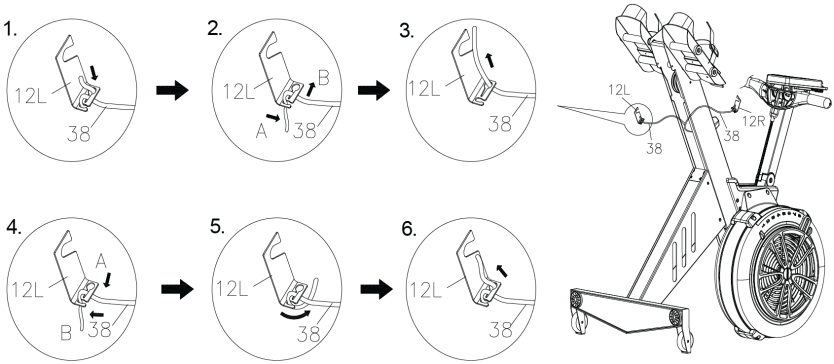
Cord Adjustment:

After approximately 250,000 strokes on the Handlebar (3), the Bungee Cord (38) may stretch. To adjust:

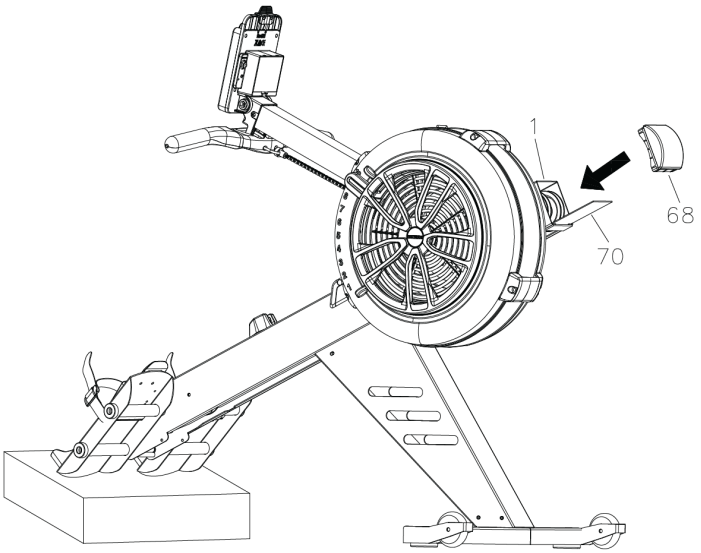
1. Position the Main Frame Assembly (1) as shown. Remove the Main Frame Cap (68) and slide out the Bottom Cover (70).
2. Unhook the Left Bungee Cord Hook (12L) from the Main Frame (175). Mark the Bungee Cord (38) 2 inches forward of the hook. Untie the cord from the hook, move the hook forward 2 inches to the mark, and retie it. Reattach the Left Bungee Cord Hook (12L) into the Main Frame, pushing it to the left until it contacts the inner wall.



- NOTE: Always use both hands with a secure grip when reattaching the Bungee Cord Hooks (12L and 12R). Repeat the same procedure for the Right Bungee Cord Hook (12R) on the right side.

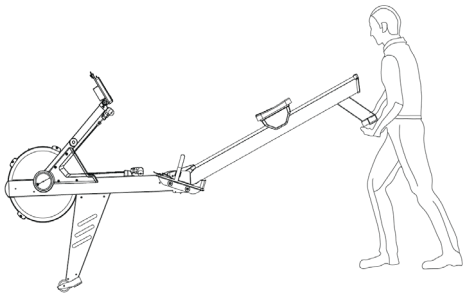


3. Slide the Bottom Cover (70) back into the Main Frame (1) and press the Main Frame Cap (68) back into place.

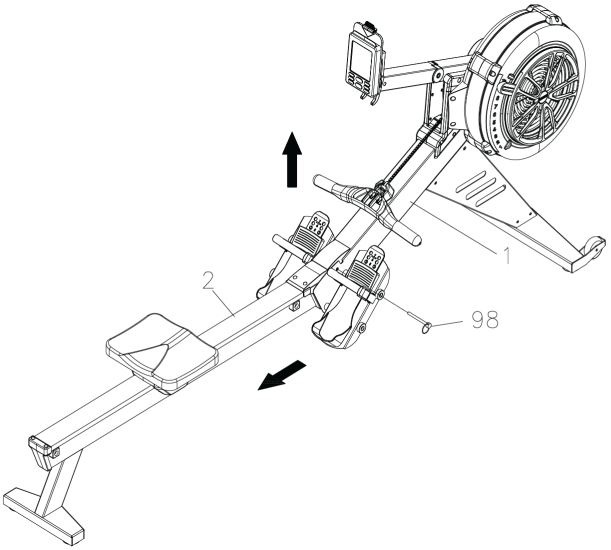


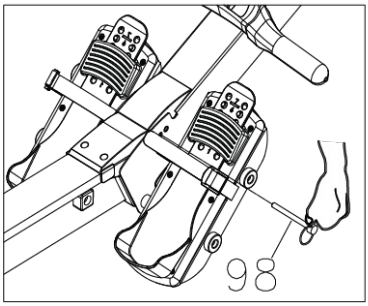
STORAGE

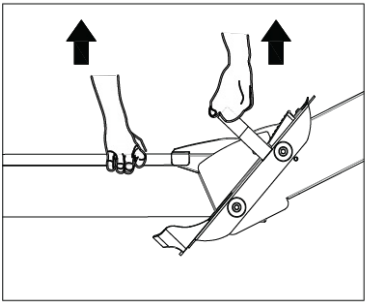
- Store the rowing machine in a clean, dry place.
- To prevent damage to the electronics, remove the batteries from the Console Monitor (19) before storing the unit for one year or longer.
- To move the rowing machine, use the Transport Wheels (66) on the Front Stabilizer (4): lift the rear of the Rail Frame (2) and roll the unit. Do not use the Seat (51) to move the unit — the Seat Carriage (10) may shift and pinch your hands or fingers.

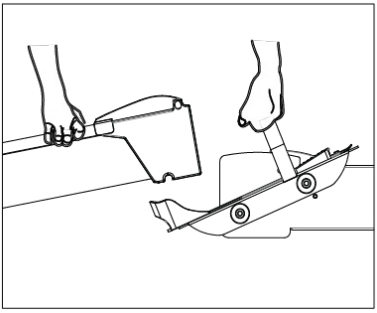


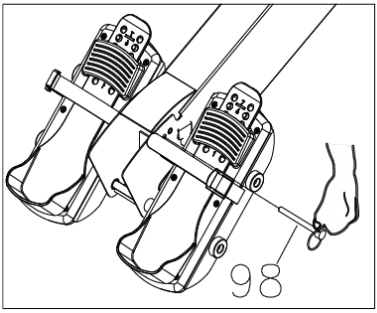
- The Main Frame (1) and Rail Frame (2) can be separated to reduce the unit's footprint for storage. Remove the Pull Pin (98) from the Main Frame, lift the Main Frame, and pull out the Rail Frame to separate them. Reinsert the Pull Pin into the Main Frame for storage.


1
2
98


98






98

IRONSIDE®

WARRANTY

PRODUCT: IRONSIDE Hybrid Commercial Rower
SKU: A011201031201

IRONSIDE provides a limited warranty for its products, valid from the date of delivery. This warranty applies exclusively to manufacturing defects in materials, components, or assembly, provided that the product has been used, installed, and maintained under normal operating conditions and in accordance with the instructions included in this manual.

Warranty coverage may vary depending on the type of component, as detailed below:

WARRANTY COVERAGE

CATEGORY / PRODUCT	PERIOD	COVERAGE (SCOPE)
Rowing machine and Ski Erg	5 years	Main structural frame, excluding coatings/finishes.
	2 years	All other components.

CONDITIONS AND RESTRICTIONS

Due to variations in operating conditions, frequency of use, and maintenance practices, the service life of springs and cords cannot be guaranteed. These components are classified as consumable parts and are excluded from warranty coverage. Replacement parts may be purchased separately at factory pricing.

This warranty shall not apply in the following cases:

- Normal wear from prolonged daily use.
- Damage caused by improper installation, unauthorized disassembly, or modification.
- Malfunction due to improper operation, overloading, or misuse.
- Surface scratches, paint discoloration, and rubber or foam aging from regular use.
- Damage from water exposure, corrosive environments, or improper storage.

WARRANTY CLAIM PROCEDURE

Warranty service must be requested through the official IRONSIDE channel, authorized distributor, or point of purchase corresponding to the country or region where the product was purchased.

To request warranty service, the customer may be required to provide:

- Proof of purchase.

- Purchase date or product delivery date.
- Product information, including model and SKU.
- Clear visual evidence of the reported issue, such as photographs or videos.
- A detailed description of the problem.

IRONSIDE or its authorized representative will review the request and provide a response within a reasonable estimated period, once all required information has been received.

The warranty is valid only in the country or region where the product was purchased, unless otherwise stated by IRONSIDE or its authorized distributor.

SPARE PARTS, REPLACEMENTS, AND ACCESSORIES

For spare parts, replacement components, accessories, or consumables, the customer should contact the official IRONSIDE channel, authorized distributor, or point of purchase corresponding to the country or region where the product was purchased.

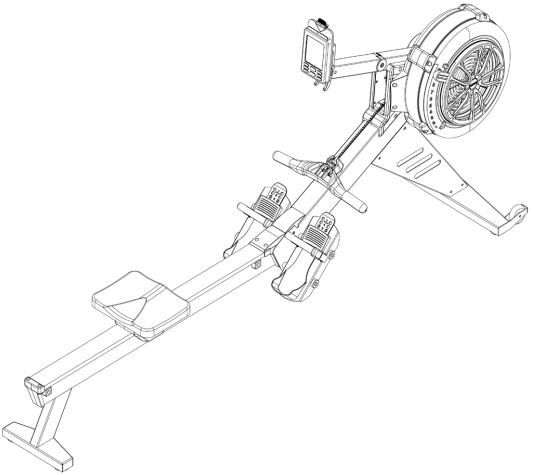
Availability of spare parts, replacements, and accessories may vary depending on the product model, local inventory, and current commercial conditions.

MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®

REMADORA COMERCIAL IRONSIDE HYBRID

A011201031201



ESP

Estimado cliente:

Gracias por elegir IRONSIDE. Este documento contiene la información necesaria para sacar el máximo provecho de su equipo: instrucciones de instalación, uso correcto, mantenimiento, y los canales disponibles para soporte técnico y garantía.

Le recomendamos leerlo con atención antes de comenzar a usar el producto y mantenerlo accesible para consultas futuras.

REGISTRO DE COMPRA

Complete estos datos con la información de su boleta o factura. Puede también conservar una copia digital del comprobante original (PDF o JPG) como respaldo válido para solicitudes de mantenimiento, reparación o garantía.

FECHA DE COMPRA

NÚMERO DE COMPRA

Si tiene dudas durante el armado, no avance. Contáctenos antes de continuar. Un error en el proceso de ensamble puede afectar la seguridad del equipo y las condiciones de garantía.

Para consultas técnicas, reclamos o para hacer efectiva su garantía, contáctenos a través de WhatsApp desde nuestro sitio web o directamente con nuestro equipo de Servicio al Cliente.

www.ironside.cl

www.ironside.com.ar

www.ironside.com.mx

IRONSIDE®

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	42
VISTA EXPLOTADA	44
LISTA DE PIEZAS	45
GUÍA DE ARMADO	52
GUÍA DE USO	60
GARANTÍA	72

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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.

ADVERTENCIA 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.
- Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta a IRONSIDE para solicitar el reemplazo. 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.

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.
- 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.

INSPECCIÓN

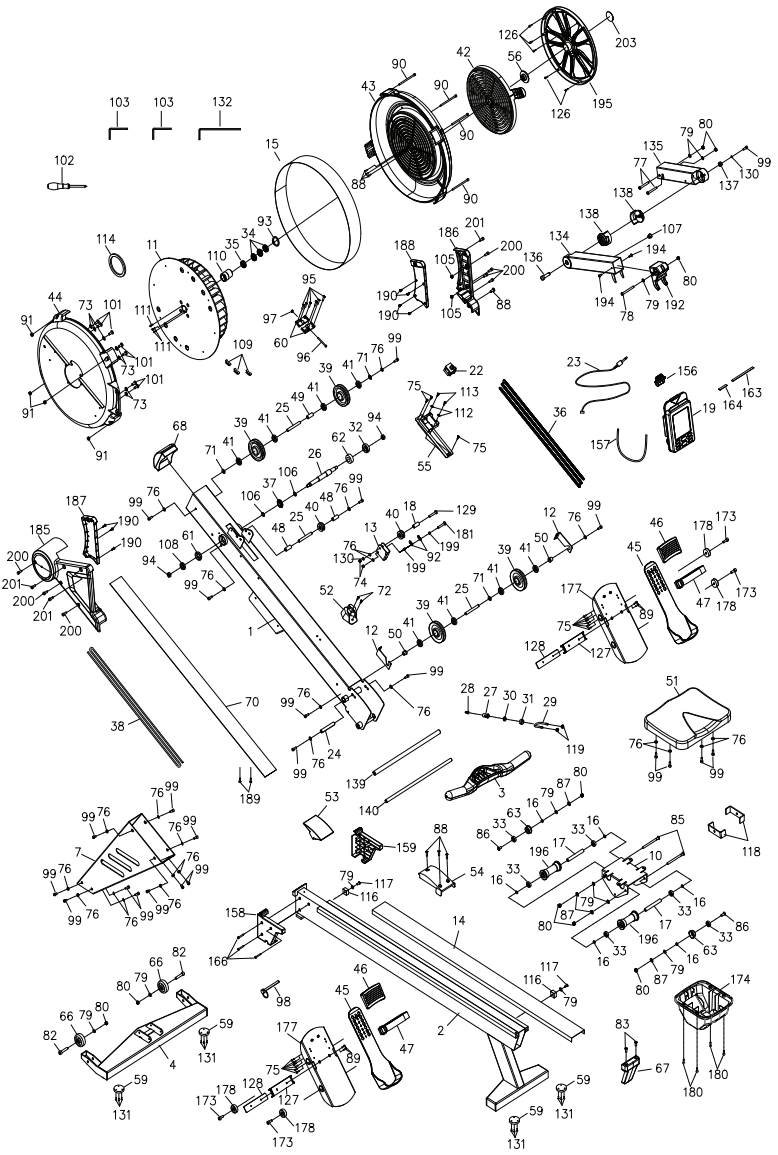
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos IRONSIDE, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por IRONSIDE.
- Asegúrate siempre de que el equipo esté completamente ensamblado y de que todas las tuercas y tornillos 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. Lee y respeta todas las advertencias visibles en el 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.
- Antes de cada uso, revisa el estado de la cadena; reemplázala de inmediato si presenta grietas o roturas.

ADVERTENCIA 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 y mascotas alejados de todas las partes móviles. No permitas que los niños usen el equipo ni jueguen en él.
- 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.
- Mantén el equilibrio al montarte, desmontarte, usar o ensamblar el equipo. La pérdida de equilibrio puede provocar caídas y lesiones.
- No excedas el peso máximo especificado de 297 lb (134 kg) por usuario.
- No uses el asiento para desplazar el equipo; el carro del asiento puede pellizcar tus manos o dedos. Mantén las manos alejadas de los puntos de pellizco durante el ensamblaje o desensamblaje.

CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

VISTA EXPLOTADA



LISTA DE PIEZAS

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Bastidor principal	1
2	Bastidor del riel	1
3	Manija	1
4	Estabilizador frontal	1
7	Pata de soporte frontal	1
10	Carro del asiento	1
11	Ventilador	1
12	Gancho de la cuerda elástica	2
13	Soporte de la cadena	1
14	Riel de acero inoxidable	1
15	Malla de acero perforada	1
16	Espaciador, 8.2 x 12 x 3.2mm	6
17	Espaciador, 8.2 x 12 x 71.6mm	2
18	Espaciador, 6.2 x 10 x 15.5mm	1
19	Consola	1
22	Generador	1
23	Cable del sensor	1
24	Eje, M6 x 12 x 80mm	1
25	Eje, M6 x 10 x 76.5mm	3
26	Eje del ventilador	1
27	Conector de gancho	1
28	Conector de cadena	1
29	Perno en U	1
30	Espaciador interno	1

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
31	Collarín externo	1
32	Rodamiento, 6003RS	1
33	Rodamiento, 608ZZ	6
34	Rodamiento, 6201RS	3
35	Rodamiento unidireccional, HF2016	1
36	Cadena	1
37	Catalina	1
38	Cuerda elástica	1
39	Polea de la cuerda elástica	4
40	Rodillo de la cadena	2
41	Rodamiento, 6000ZZ	8
42	Amortiguador	1
43	Cubierta izquierda del ventilador	1
44	Cubierta derecha del ventilador	1
45	Pedal	2
46	Soporte del pedal	2
47	Correa del pedal	2
48	Espaciador, 10 x 16 x 30.5mm	2
49	Espaciador de la polea, 10 x 16 x 26.5mm	1
50	Buje de la polea	2
51	Asiento	1
52	Soporte de manija	1
53	Cubierta superior de la articulación	1
54	Cubierta inferior de la articulación	1
55	Base del generador	1
56	Tapa del amortiguador	1

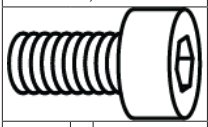
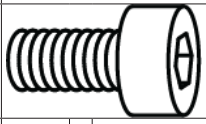
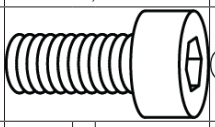
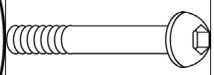
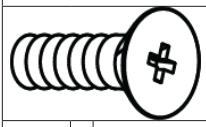
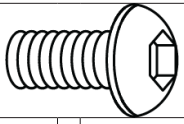
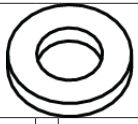
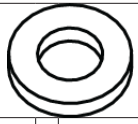
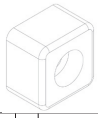
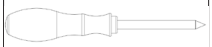
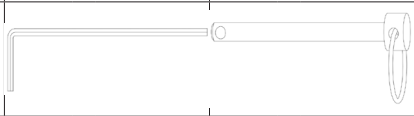
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
59	Tapa del pie	4
60	Placa de acero	2
61	Buje, 6001	1
62	Buje, 6003	1
63	Rodillo guía	2
66	Rueda de transporte	2
67	Tapa del riel	1
68	Tapa superior del bastidor principal	1
70	Cubierta inferior	1
71	Arandela plástica, 10.2 x 14 x 1mm	3
72	Tornillo Phillips, M6 x 10mm	2
73	Arandela de seguridad, diente interno, M6	7
74	Contratuerca de nylon, M6	2
75	Tornillo Phillips, ST4.2 x 10mm	15
76	Arandela plana, M6	24
77	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 65mm	2
78	Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 75mm	1
79	Arandela plana, M8	11
80	Contratuerca de nylon, M8	9
82	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 45mm	2
83	Tornillo Phillips de cabeza plana, M6 x 16mm	2
85	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 110mm	2
87	Arandela de presión, M8	4
88	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 16mm	7
89	Tornillo Phillips de cabeza plana, M5 x 12mm	4

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
90	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M5 x 92mm	4
91	Tuerca hexagonal, M5	4
92	Gancho de la cadena	2
93	Anillo elástico	1
94	Contratuerca de nylon, M10	2
95	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 6mm	6
96	Tornillo Phillips de cabeza redonda, M4 x 45mm	1
97	Tuerca hexagonal, M4	1
98	Pasador de extracción	1
99	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 16mm	23
101	Tornillo Phillips, M6 x 10mm	7
102	Destornillador	1
103	Llave Allen, 6mm	2
105	Tuerca hexagonal, M6	2
106	Espaciador de PU	2
107	Tapón	1
108	Rodamiento, 6001RS	1
109	Contrapeso	3
110	Buje del rodamiento	1
111	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M4 x 12mm	3
112	Arandela plana, Φ12 x Φ3.5 x 1.0t	2
113	Tornillo Phillips, ST3.5 x 12mm	2
114	Imán	1
116	Tope amortiguador	2
117	Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 20mm	2

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
118	Soporte del tope	2
119	Contratuerca de nylon reforzada, M16	2
126	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 10mm	5
127	Protector de la correa del pedal	2
128	Placa de tope de la correa del pedal	2
129	Tornillo Phillips, M6 x 30mm (media rosca)	1
130	Arandela de presión, M6	2
131	Tornillo autoperforante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 19mm	12
132	Llave Allen, 5mm	1
134	Poste superior del monitor de consola	1
135	Poste inferior del monitor de consola	1
136	Eje roscado	1
137	Buje de polea pequeña	1
138	Manguito de rotación	2
139	Eje del pedal, 16mm	1
140	Eje del pedal, 12mm	1
156	Soporte para celular	1
157	Cuerda elástica del soporte para celular	1
158	Cubierta izquierda de la articulación	1
159	Cubierta derecha de la articulación	1
163	Almohadilla EVA del soporte para celular, 138 x 10 x 1.0t	1
164	Almohadilla EVA de la base del soporte para celular, 46 x 11 x 1.0t	1
166	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 35mm	3
173	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 20mm	4

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
174	Cubierta del carro del asiento	1
177	Placa de soporte del pedal	2
178	Tapa del pedal	4
180	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M5 x 16mm	4
181	Tornillo Phillips de cabeza bombeada, M6 x 28mm	1
185	Cubierta lateral izquierda	1
186	Cubierta lateral derecha	1
187	Cubierta interna izquierda	1
188	Cubierta interna derecha	1
189	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda con seguro, M4 x 16mm	2
190	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza plana, ST4.2 x 10mm	7
192	Soporte de montaje de consola (ampliado)	1
193	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 10mm	5
194	Tornillo Allen de cabeza redonda, M6 x 10mm	2
195	Cubierta decorativa del ventilador	1
196	Rodillo del asiento	2
199	Poste aislante de ABS	2
200	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 10mm	7
201	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 12mm	3
203	Cubierta decorativa pequeña	1
204	Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 30mm	2

TABLA DE HERRAJES Y HERRAMIENTAS

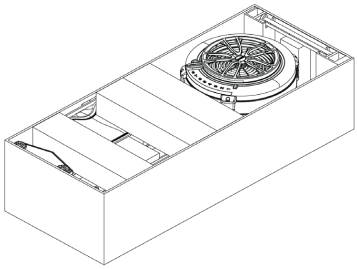
Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 16mm	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 12mm	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 20mm	Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 75mm
			
99 — 10 PZAS	201 — 3 PZAS	173 — 2 PZAS	78 — 1 PZA
Tornillo Phillips de cabeza plana, M6 x 16mm	Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 20mm	Arandela plana, M6	Arandela plana, M8
			
83 — 2 PZAS	117 — 1 PZA	76 — 10 PZAS	79 — 2 PZAS
Tapa del pedal	Tope amortiguador	Contratuerca de nylon, M8	Destornillador
			
178 — 2 PZAS	116 — 1 PZA	80 — 1 PZA	102 — 1 PZA
Llave Allen, 6mm	Llave Allen, 5mm	Pasador de extracción	
			
103 — 2 PZAS	132 — 1 PZA	98 — 1 PZA	

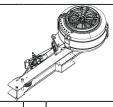
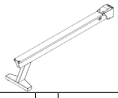
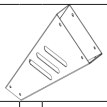
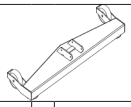
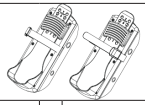
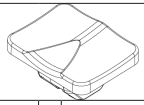
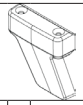
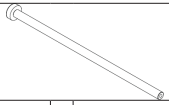
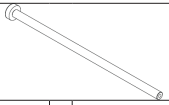
GUÍA DE ARMADO

PASO 01

Retira todos los materiales de embalaje y las piezas de la caja, y ordénalos en la secuencia mostrada a continuación.

- NOTA: Las cubiertas del ventilador pueden dañarse si la unidad ensamblada se apoya directamente sobre el suelo durante el armado.

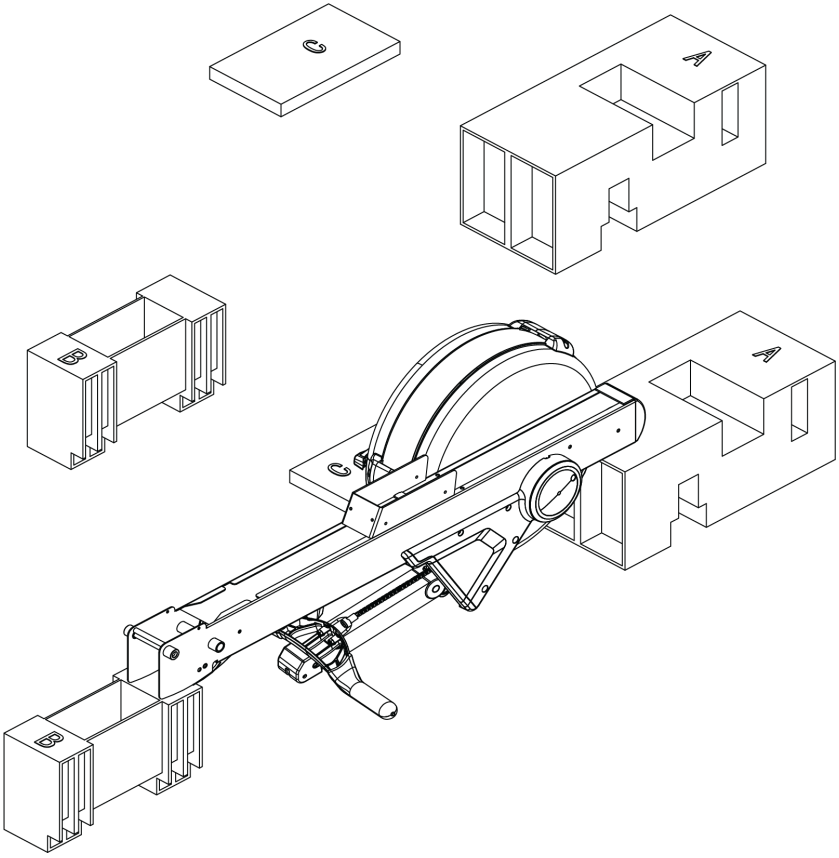


Bastidor principal	Bastidor del riel	Pata de soporte frontal	Estabilizador frontal
			
1 — 1 PZA	2 — 1 PZA	7 — 1 PZA	4 — 1 PZA
Placa de soporte del pedal	**Consola**	**Asiento**	**Tapa del riel**
			
177 — 2 PZAS	19 — 1 PZA	51 — 1 SET	67 — 1 PZA
Eje del pedal, 16mm	**Eje del pedal, 12mm**		
			
139 — 1 PZA	140 — 1 PZA		

PASO 02

Coloca el bastidor principal (1) sobre los Cartones A y B, con la cubierta del ventilador apoyada sobre el Cartón A. Inserta la Espuma C entre ambos cartones como soporte adicional.

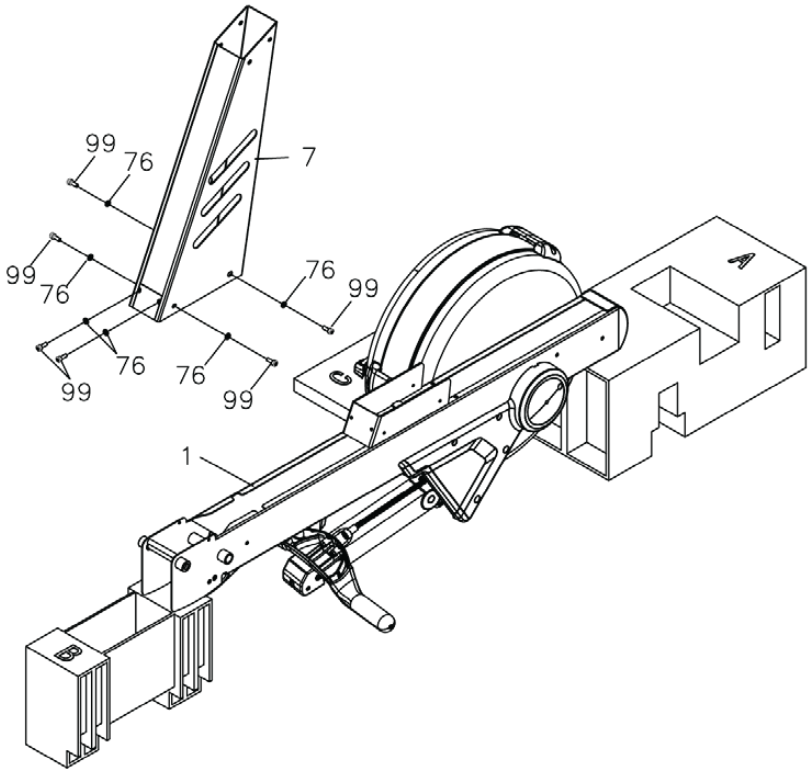
- NOTA: La cubierta del ventilador puede dañarse si la unidad ensamblada se apoya directamente sobre el suelo durante el armado.



PASO 03

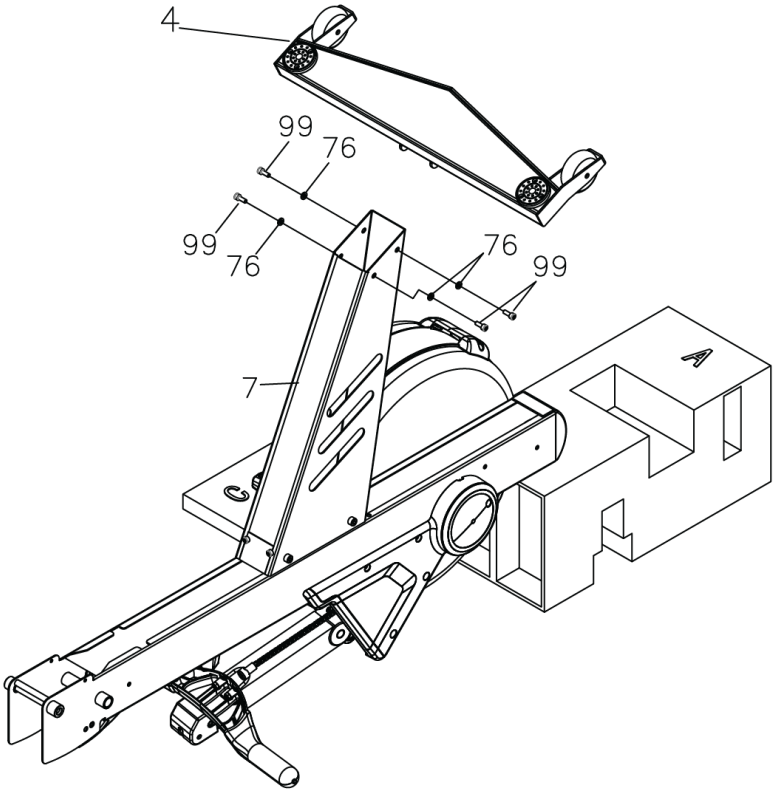
Fija la pata de soporte frontal (7) al bastidor principal (1) usando 6 arandelas planas M6 (76) y 6 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M6 x 16mm (99).

- NOTA: No ajustes por completo los tornillos en este paso.



PASO 04

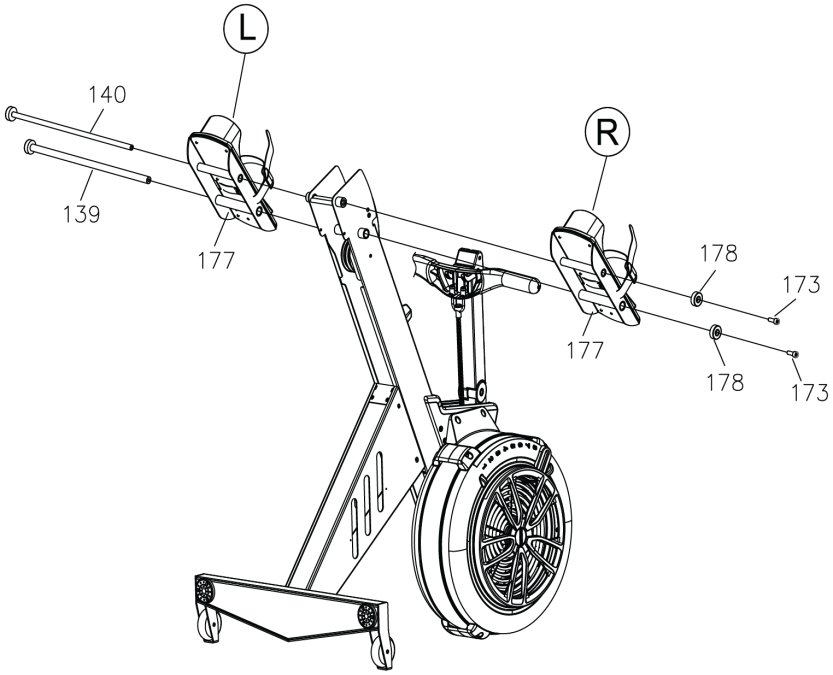
Fija el estabilizador frontal (4) a la pata de soporte frontal (7) usando 4 arandelas planas M6 (76) y 4 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M6 x 16mm (99).



PASO 05

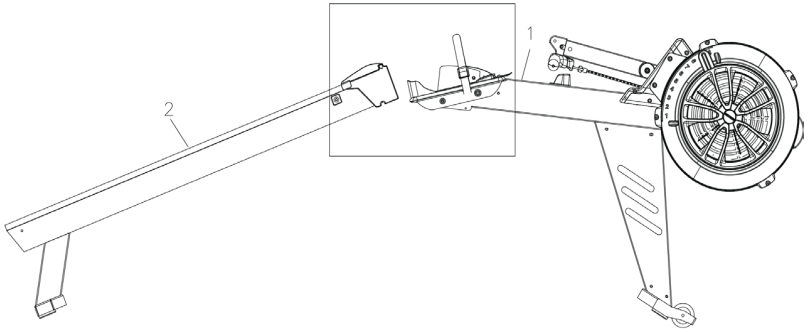
Levanta el bastidor principal (1). Inserta el eje del pedal de 16mm (139) y el eje del pedal de 12mm (140) en secuencia a través de las placas de soporte del pedal derecha e izquierda (177) y el bastidor principal (1). Asegura con 2 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M8 x 20mm (173) y las tapas del pedal (178).

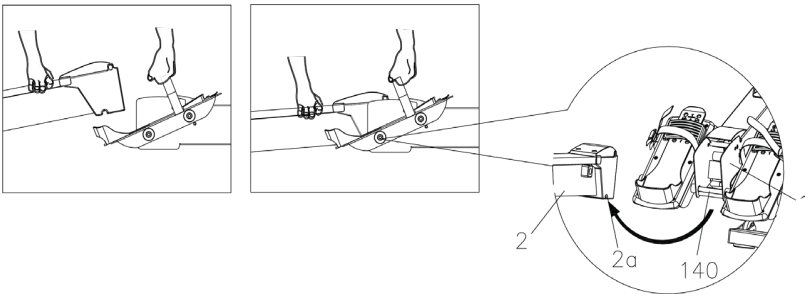
- NOTA: Ajusta por completo todos los tornillos al finalizar este paso.

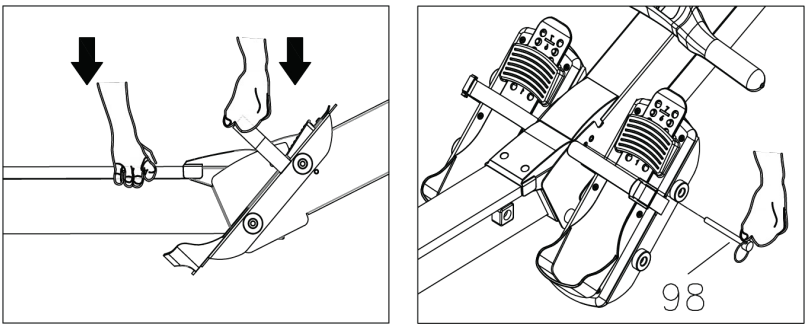


PASO 06

Con una mano sujetando la correa del pedal (47), levanta el bastidor principal (1); con la otra mano, levanta el bastidor del riel (2). Inserta el bastidor del riel (2) en el bastidor principal (1), alineando el eje del pedal de 12mm (140) con la abertura del bastidor del riel (2). Inserta el pasador de extracción (98) en el bastidor principal (1) para asegurar la conexión.

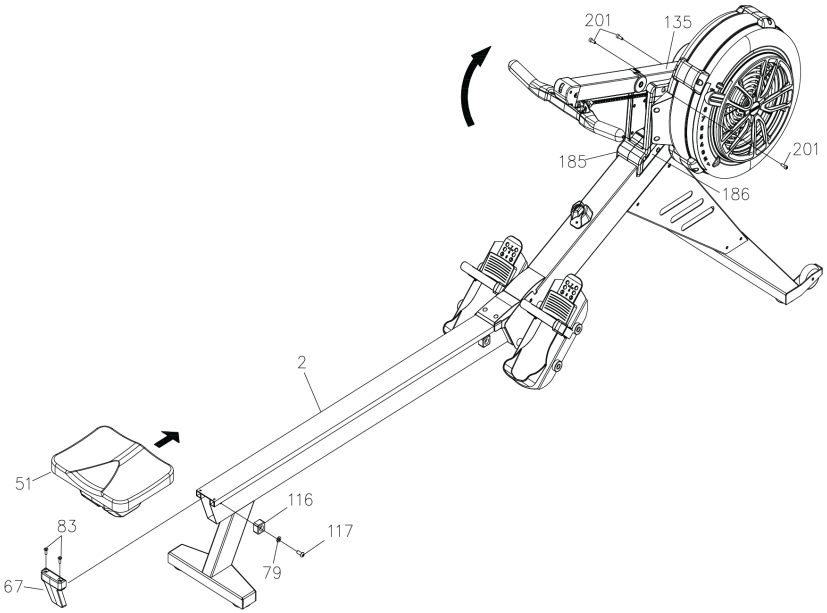






PASO 07

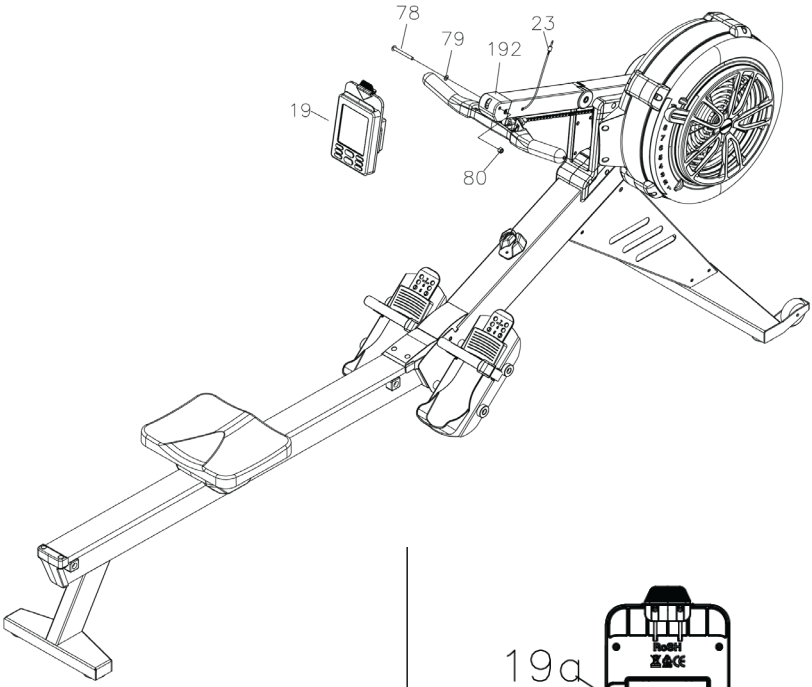
1. Desliza el carro del asiento (51) sobre el bastidor del riel (2), luego fija la tapa del riel (67) al bastidor del riel (2) usando 2 tornillos Phillips de cabeza plana M6 x 16mm (83).
2. Fija el tope amortiguador (116) al bastidor del riel (2) usando 1 arandela plana M8 (79) y 1 tornillo Allen de cabeza redonda M8 x 20mm (117).
3. Levanta el poste inferior del monitor de consola (135) y fíjalo a las cubiertas laterales izquierda y derecha (185 y 186) usando 3 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M6 x 12mm (201).
   • NOTA: Ajusta por completo todos los tornillos al finalizar este paso.

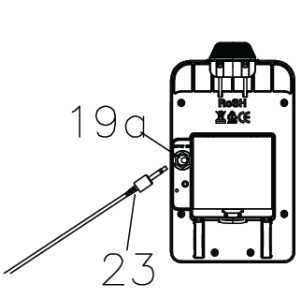


PASO 08

Fija el monitor de consola (19) al soporte de montaje de consola ampliado (192) usando 1 tornillo Allen de cabeza redonda M8 x 75mm (78), 1 arandela plana M8 (79) y 1 contratuerca de nylon M8 (80).

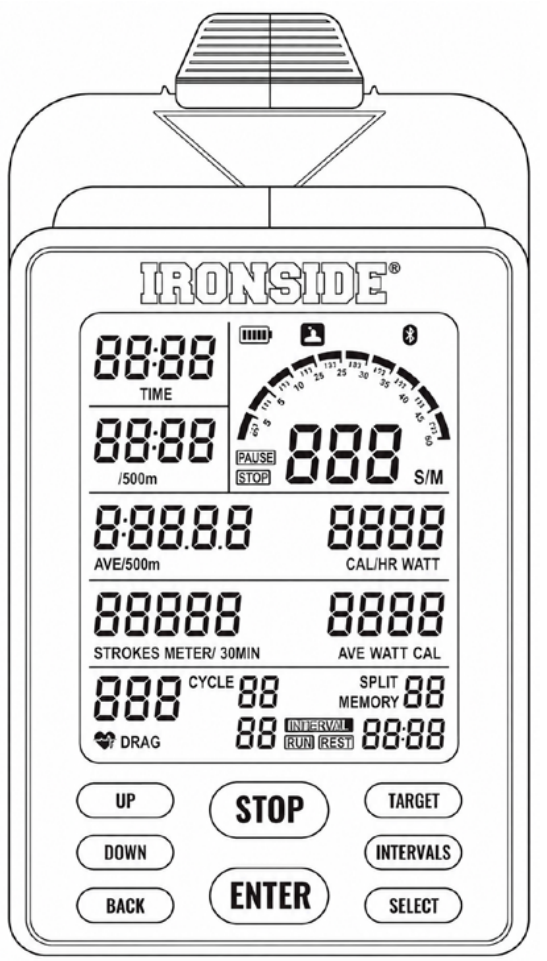
Conecta el cable del sensor (23) a la parte trasera del monitor de consola (19a).





GUÍA DE USO

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



La remadora utiliza un sistema de ventilador de aire para generar resistencia. Usa la consola para variar cada entrenamiento y hacer seguimiento de tu progreso hacia tus objetivos de acondicionamiento físico.

1. CONFIGURACIÓN INICIAL

Encendido:

- Cuando el sensor está conectado, comienza a remar para entrar en modo Inicio Rápido.
- Presiona cualquier botón para encender la consola y entrar en modo INACTIVO.

Apagado:

- En modo INACTIVO, la consola se apaga automáticamente tras 20 segundos de inactividad.
- Durante un Programa de Intervalos, la consola se apaga automáticamente tras 2 minutos de inactividad (sin contar el tiempo de descanso).
- En el resto de los programas, la consola se apaga automáticamente tras 30 segundos de inactividad.

Instalación de baterías:

- La consola funciona con 2 baterías tipo D, instaladas en el compartimento trasero de la consola. Sin baterías, la consola sigue funcionando en modo Inicio Rápido.

2. BOTONES DE FUNCIÓN

El modo predeterminado es Inicio Rápido. Presiona cualquier botón para activar la consola; si la luz de fondo está apagada, presiona cualquier botón para encenderla.

ARRIBA:

- Aumenta el valor preestablecido. Mantén presionado para acelerar; suelta para detener. En modo Memoria, cambia entre entrenamientos guardados.

ABAJO:

- Disminuye el valor preestablecido. Mantén presionado para acelerar; suelta para detener. En modo Memoria, cambia entre entrenamientos guardados.

ATRÁS:

- Regresa al paso anterior. Cuando un programa finaliza, regresa al modo INACTIVO.

STOP:

- 1.ª pulsación: activa la luz de fondo si está apagada. 2.ª pulsación: detiene el entrenamiento y todos los valores. 3.ª pulsación: abre el Resumen del entrenamiento. 4.ª pulsación: regresa al modo INACTIVO.
- Durante cualquier entrenamiento, presionar STOP pausa todos los valores; la consola muestra PAUSE. La frecuencia cardíaca continúa mostrándose si se usa una banda compatible.
- En modos de programa (excepto Inicio Rápido), presiona STOP para guardar el entrenamiento en la memoria.
- Mantén presionado STOP durante 3 segundos para reiniciar todos los valores y volver al modo INACTIVO.

ENTER:

- Confirma la selección de un programa o valor objetivo y avanza a la siguiente configuración.

TARGET (Objetivo):

- En modo INACTIVO, abre los programas de Cuenta Regresiva por Objetivo. Presiona repetidamente para alternar: Distancia – Calorías – Tiempo. El dígito parpadeante indica el valor que se está configurando.

INTERVALS (Intervalos):

- En modo INACTIVO, abre los programas de Intervalos. Presiona repetidamente para alternar: Distancia – Calorías – Tiempo. Se te pedirá configurar el intervalo de trabajo y el de descanso.

SELECT (Seleccionar):

- En cualquier programa, cambia el valor mostrado. Presiona una vez para ver distintos valores; presiona de nuevo para alternar automáticamente cada 5 segundos (confirmado con dos pitidos).

3. PANTALLA DE LA CONSOLA

S/M (Ritmo de remada):

- Remadas por minuto actuales. Rango: 0–99.

Remadas y Metro/30min:

- Remadas: conteo total de remadas del entrenamiento. Rango: 0–99.999.
- Metro/30min: distancia proyectada según el ritmo de remada actual. Rango: 0–99.999.

Tiempo:

- Rango: 00:00–99:59 (min:seg). Se reinicia a 00:00 al llegar al máximo. Se acumula en todos los modos excepto en el programa de Cuenta Regresiva por Tiempo.

/500m:

- Tiempo proyectado para completar 500 m. Rango: 00:00–99:59.

Prom. /500m y M:

- Prom. /500m: tiempo promedio proyectado por cada 500 m.
- M: distancia total del entrenamiento. Rango: 0–99.999.
- Programa de Cuenta Regresiva por Distancia: predeterminado 500 m (rango 100–99.900 m). Programa de Intervalos por Distancia: predeterminado 500 m (rango 100–50.000 m). El valor cambia en incrementos de 100.

Cal/Hr y Watt:

- Cal/Hr: calorías proyectadas por hora. Rango: 0–9.999.
- Watt: potencia actual generada. Rango: 0–9.999.

Prom. Watt y Cal:

- Prom. Watt: potencia promedio generada durante el entrenamiento. Rango: 0–9.999.
- Cal: calorías totales del entrenamiento. Rango: 0–9.999. Programa de Cuenta Regresiva por Calorías: predeterminado 20 cal (rango 10–9.999).

PROGRAMAS

1. PROGRAMA INICIO RÁPIDO

- Tira de la manija para comenzar. Todos los valores de la consola cuentan hacia arriba. Disponible desde Apagado o modo INACTIVO.
- Presionar STOP muestra un resumen del entrenamiento, pero los entrenamientos de Inicio Rápido no se guardan en la Memoria.

2. PROGRAMA DE CUENTA REGRESIVA POR TIEMPO

- Cuenta regresivamente desde el valor de Tiempo preestablecido.
- Rango de configuración: 01:00–99:00. Predeterminado: 20:00.
- El programa inicia al tirar de la manija. Al finalizar, la consola muestra el resumen del entrenamiento; presiona STOP para guardar en memoria y volver al modo INACTIVO.

3. PROGRAMA DE CUENTA REGRESIVA POR DISTANCIA

- Cuenta regresivamente desde el valor de Distancia preestablecido.
- Rango de configuración: 500–99.900 m. Predeterminado: 500 m.
- El programa inicia al tirar de la manija. Al finalizar, la consola muestra el resumen del entrenamiento; presiona STOP para guardar en memoria y volver al modo INACTIVO.

4. PROGRAMA DE CUENTA REGRESIVA POR CALORÍAS

- Cuenta regresivamente desde el valor de Calorías preestablecido.
- Rango de configuración: 10–9.990 cal. Predeterminado: 20 cal.
- El programa inicia al tirar de la manija. Al finalizar, la consola muestra el resumen del entrenamiento; presiona STOP para guardar en memoria y volver al modo INACTIVO.

5. PROGRAMA DE INTERVALOS POR TIEMPO

- Configura el tiempo de trabajo de cada intervalo, presiona ENTER, luego configura el tiempo de descanso, y presiona ENTER nuevamente para fijar el número de ciclos. Presiona ENTER para iniciar.
- Rango de tiempo de trabajo: 00:20–99:00. Predeterminado: 30 seg. Rango de descanso: 00:10–30:00. Predeterminado: 30 seg. Rango de ciclos: 1–99. Predeterminado: 1.

6. PROGRAMA DE INTERVALOS POR DISTANCIA

- Configura la distancia de trabajo de cada intervalo, presiona ENTER, luego configura el tiempo de descanso, y presiona ENTER nuevamente para fijar el número de ciclos. Presiona ENTER para iniciar.
- Rango de distancia de trabajo: 100–50.000 m. Rango de descanso: 00:10–30:00. Predeterminado: 30 seg. Rango de ciclos: 1–99. Predeterminado: 1.

7. PROGRAMA DE INTERVALOS POR CALORÍAS

- Configura las calorías de trabajo de cada intervalo, presiona ENTER, luego configura el tiempo de descanso, y presiona ENTER nuevamente para fijar el número de ciclos. Presiona ENTER para iniciar.
- Rango de calorías de trabajo: 10–9.990. Predeterminado: 20. Rango de descanso: 00:10–30:00. Predeterminado: 30. Rango de ciclos: 1–99. Predeterminado: 1.

8. MODO MEMORIA

- En modo INACTIVO, presiona SELECT y luego ENTER para abrir el Modo Memoria.
- Presiona ARRIBA/ABAJO para navegar el historial de entrenamientos. Máximo 99 registros.
- Solo se guardan entrenamientos en modo programa; los de Inicio Rápido no se guardan.
- La consola almacena hasta 99 registros o segmentos en total. (Ejemplo: un entrenamiento de cuenta regresiva de 1000 m guarda 3 registros — 1 promedio total y 2 segmentos de 500 m.)
- Cuando la memoria está llena, se elimina automáticamente el entrenamiento más antiguo para guardar el más reciente.
- Los números de memoria más bajos indican entrenamientos más recientes.
- Presiona SELECT para cambiar el valor mostrado. Un valor de Segmento “00” indica el promedio total del entrenamiento sin segmentos.

Cómo se calculan los segmentos:

MODO CUENTA REGRESIVA POR TIEMPO

REGLA	INTERVALO DE SEGMENTO
10 h > TIEMPO > 5 h	30 min
5 h ≥ TIEMPO > 200 min	15 min
200 min ≥ TIEMPO > 100 min	10 min
100 min ≥ TIEMPO > 60 min	5 min
60 min ≥ TIEMPO > 20 min	3 min
20 min ≥ TIEMPO > 5 min	1 min
5 min ≥ TIEMPO > 1 min	30 seg
1 min ≥ TIEMPO	20 seg

MODO CUENTA REGRESIVA POR CALORÍAS

REGLA	INTERVALO DE SEGMENTO
5000 ≥ Calorías > 4000	250 cal
4000 ≥ Calorías > 3000	200 cal
3000 ≥ Calorías > 2000	150 cal
2000 ≥ Calorías > 1000	100 cal
1000 ≥ Calorías > 500	50 cal
500 ≥ Calorías > 100	20 cal
100 ≥ Calorías	10 cal

MODO CUENTA REGRESIVA POR DISTANCIA

REGLA	INTERVALO DE SEGMENTO
50.000 ≥ Distancia > 20.000	2.000 m
20.000 ≥ Distancia > 10.000	1.000 m
10.000 ≥ Distancia > 500	500 m
500 ≥ Distancia	100 m

- NOTA: Si el valor del entrenamiento no es un múltiplo exacto del intervalo de segmento, el segmento parcial final no aparecerá al revisar los segmentos, pero sí se incluye en el promedio total (Segmento “00”).
- Ejemplo: para un entrenamiento de 1.200 m, el Segmento “00” muestra el promedio total de 1.200 m, pero solo se mostrarán dos segmentos de 500 m — los 200 m restantes no se muestran como segmento separado. Aplica lo mismo si el entrenamiento se detiene antes de tiempo.

MODOS DE PROGRAMA DE INTERVALOS

REGLA	SEGMENTOS
1 ciclo = 1 segmento	Hasta 35

CONEXIÓN BLUETOOTH

La consola es compatible con el protocolo Bluetooth FTMS. Asegúrate de que la consola esté activa antes de vincularla con un teléfono o tableta.

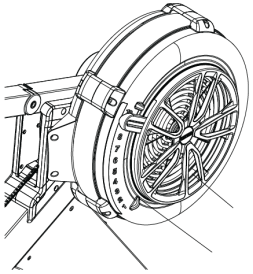
- El ícono de Bluetooth aparece en la parte superior de la pantalla de la consola cuando está conectada a una app.
- Habilita el acceso a Bluetooth para la app en la configuración de tu dispositivo.

Apps compatibles: Kinomap, D-Fit, EXR.

INSTRUCCIONES OPERATIVAS

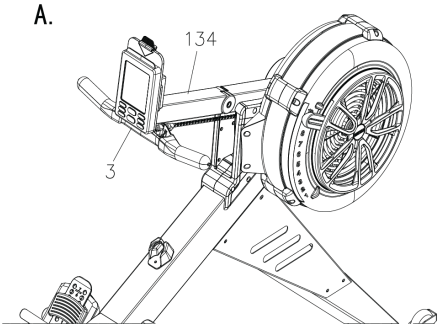
Ajuste de resistencia:

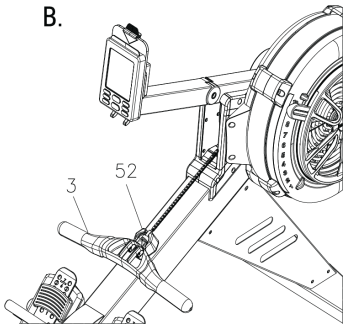
El amortiguador (42) está integrado en la cubierta derecha del ventilador (43). Mueve el indicador del amortiguador al nivel de resistencia deseado, numerado del 1 al 10. El nivel 1 ofrece la menor resistencia; el nivel 10, la mayor.



Posición de la manija:

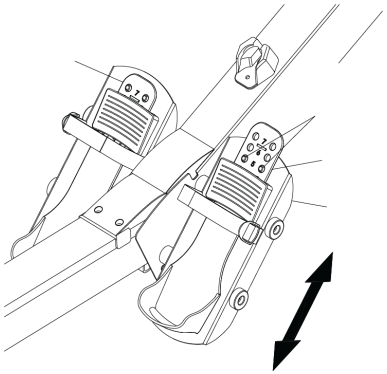
La manija (3) puede descansar sobre el gancho del poste del monitor de consola (134), como se muestra en la ilustración A, o sobre el soporte de manija (52), como se muestra en la ilustración B.





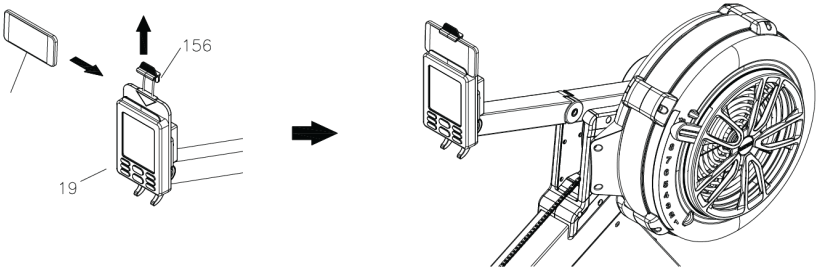
Ajuste del pedal:

- Saca el pedal (45) de las dos protuberancias de la placa de soporte del pedal (177).
- Sube o baja el pedal hasta la posición deseada.
- Fija el pedal presionando sus orificios de ajuste sobre las protuberancias.



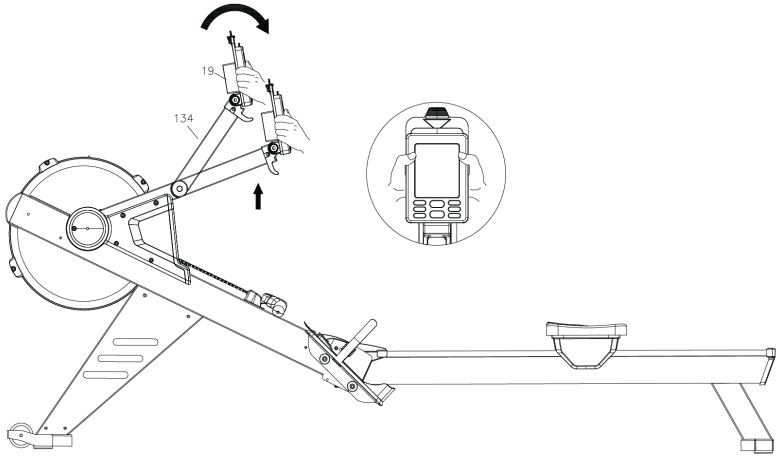
Soporte para celular:

Mueve el soporte para celular (156) hacia arriba, desliza el teléfono en el espacio entre el soporte y el monitor de consola (19), luego baja el soporte para sujetar el teléfono en su lugar.



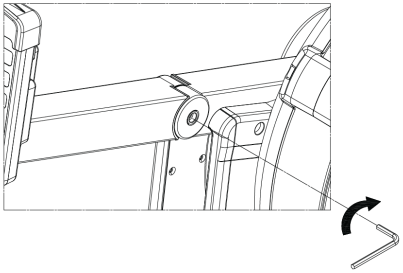
Posición del monitor de consola:

Sujeta el monitor de consola (19) con ambas manos y ajusta el poste superior del monitor de consola (134) hacia arriba o abajo, según la posición deseada.



Ajuste del poste del monitor de consola:

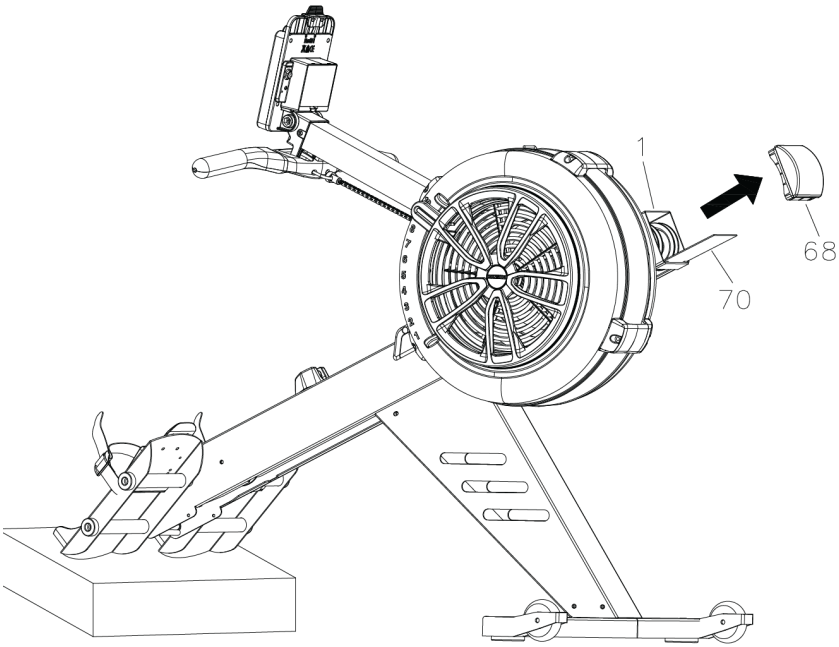
Si el poste inferior del monitor de consola (135) se afloja, ajusta el tornillo Allen de cabeza cilíndrica M6 x 16mm (99) con una llave Allen de 5mm.



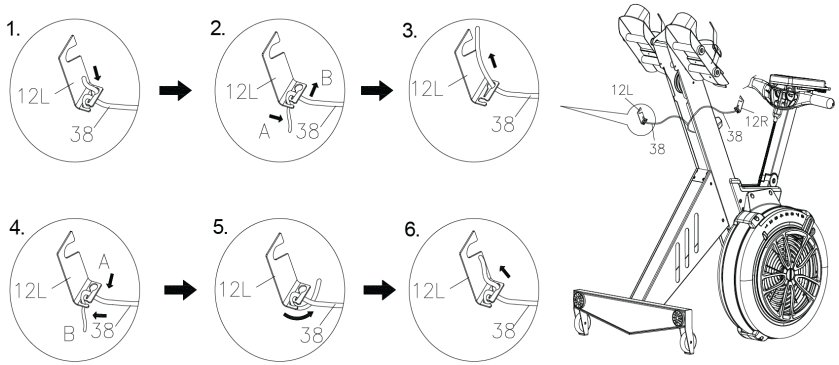
Ajuste de la cuerda elástica:

Después de aproximadamente 250.000 remadas en la manija (3), la cuerda elástica (38) puede estirarse. Para ajustarla:

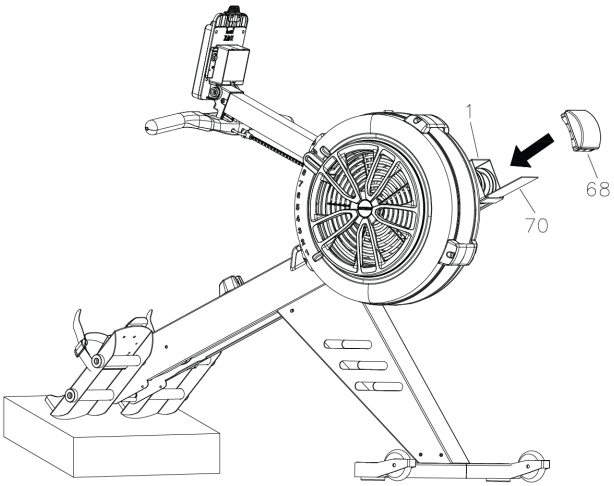
1. Coloca el conjunto del bastidor principal (1) como se indica. Retira la tapa del bastidor principal (68) y desliza hacia afuera la cubierta inferior (70).
2. Desengancha el gancho izquierdo de la cuerda elástica (12L) del bastidor principal (175). Marca la cuerda elástica (38) 2 pulgadas hacia adelante del gancho. Desata la cuerda del gancho, mueve el gancho 2 pulgadas hacia adelante hasta la marca, y vuelve a atarla. Reinserta el gancho izquierdo de la cuerda elástica (12L) en el bastidor principal, empujándolo hacia la izquierda hasta que haga contacto con la pared interna.



• NOTA: Usa siempre ambas manos con un agarre firme al reinsertar los ganchos de la cuerda elástica (12L y 12R). Repite el mismo procedimiento para el gancho derecho de la cuerda elástica (12R) del lado derecho.

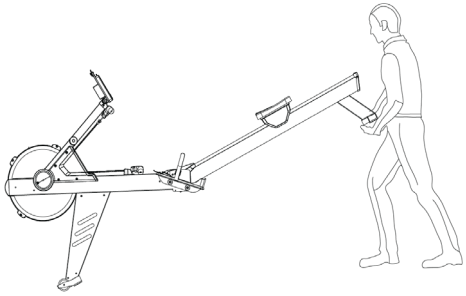


3. Desliza la cubierta inferior (70) de vuelta en el bastidor principal (1) y presiona la tapa del bastidor principal (68) para colocarla en su lugar.

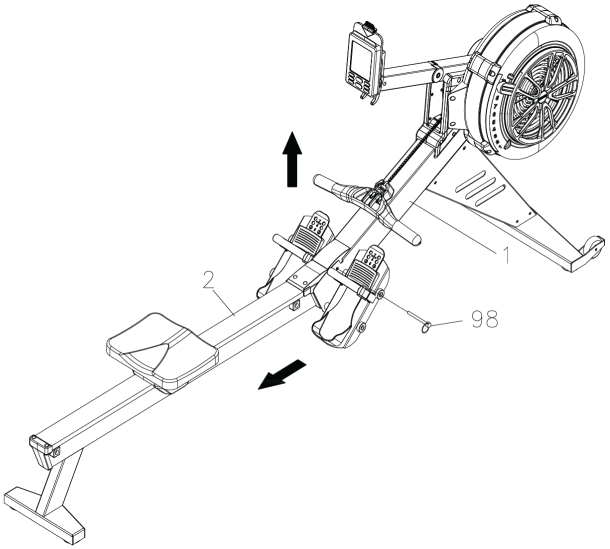


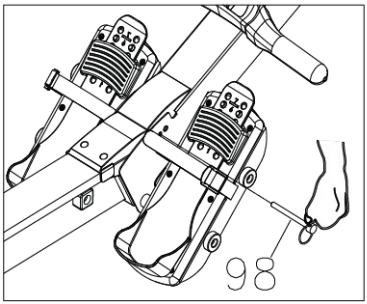
ALMACENAMIENTO

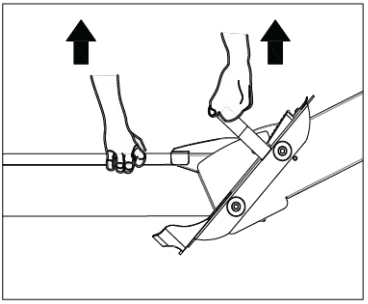
- Almacena la remadora en un lugar limpio y seco.
- Para evitar daños en los componentes electrónicos, retira las baterías del monitor de consola (19) antes de guardar la unidad por un año o más.
- Para mover la remadora, usa las ruedas de transporte (66) ubicadas en el estabilizador frontal (4): levanta la parte trasera del bastidor del riel (2) y desliza la unidad. No uses el asiento (51) para mover la unidad — el carro del asiento (10) podría desplazarse y pellizcarte las manos o los dedos.

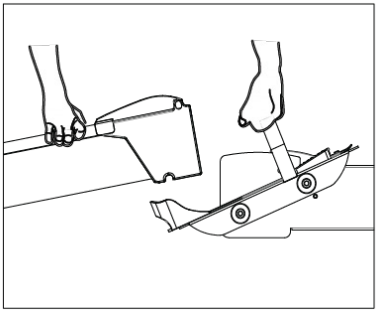


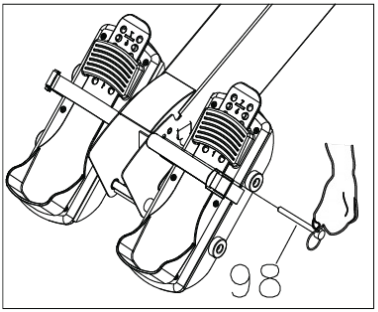
- El bastidor principal (1) y el bastidor del riel (2) pueden separarse para reducir el espacio que ocupa la unidad durante el almacenamiento. Retira el pasador de extracción (98) del bastidor principal, levántalo, y extrae el bastidor del riel para separarlos. Vuelve a insertar el pasador de extracción en el bastidor principal para guardarlo.


1
2
98


98






98

IRONSIDE®

GARANTÍA

PRODUCTO: Remadora Comercial IRONSIDE Hybrid
SKU: A011201031201

IRONSIDE otorga una garantía limitada para sus productos, válida a partir de la fecha de entrega, aplicable exclusivamente contra defectos de fabricación en materiales, componentes o ensamblaje, siempre que el producto haya sido utilizado, instalado y mantenido bajo condiciones normales de operación y conforme a las instrucciones establecidas en el presente manual.

La cobertura de garantía puede variar de acuerdo con el tipo de componente, según se indica a continuación:

COBERTURA DE GARANTÍA

CATEGORÍA / PRODUCTO	PERIODO	COBERTURA (SCOPE)
Máquina de remo y Ski Erg	5 años	Marco estructural principal, sin incluir recubrimientos.
	2 años	Todos los demás componentes.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Debido a las variaciones en las condiciones de operación, frecuencia de uso y prácticas de mantenimiento, no se puede garantizar la vida útil de resortes y cuerdas. Estos componentes están clasificados como partes consumibles y quedan excluidos de la cobertura de garantía. Las piezas de repuesto pueden adquirirse por separado a precio de fábrica. Esta garantía no aplicará en los siguientes casos:

- Desgaste normal por uso diario prolongado.
- Daños causados por instalación inadecuada, desmontaje no autorizado o modificación.
- Fallas debido a operación inadecuada, sobrecarga o mal uso.
- Rayones superficiales, decoloración de pintura y envejecimiento del caucho o la espuma por uso regular.
- Daños por exposición al agua, ambientes corrosivos o almacenamiento inadecuado.

PROCEDIMIENTO PARA HACER VÁLIDA LA GARANTÍA

La garantía deberá solicitarse a través del canal oficial de IRONSIDE correspondiente al país de compra.

Para solicitar el servicio de garantía, el consumidor deberá presentar:

- Comprobante de compra.
- Fecha de compra o fecha de entrega del producto.
- Información del producto correspondiente.
- Evidencia visual clara de la falla reportada mediante fotografías o videos.
- Descripción detallada del problema presentado.

IRONSIDE revisará la solicitud y emitirá una respuesta en un plazo máximo estimado de 3 días hábiles, una vez recibida la información completa.

La garantía será válida únicamente en el país donde fue adquirido el producto.

CANALES OFICIALES DE ATENCIÓN POSTVENTA

Para solicitudes de garantía, soporte técnico, refacciones o accesorios, el consumidor deberá comunicarse con el canal oficial correspondiente al país donde adquirió el producto:

- **Chile: soporte@ironside.cl l +56 9 7140 9362**
- **México: soporte@ironside.com.mx l +52 55 1387 9521**
- **Argentina: soporte@ironside.com.ar l +54 9 11 4412 2665**

REFACCIONES, REPUESTOS Y ACCESORIOS

Para la adquisición de partes, componentes, accesorios, repuestos o consumibles, el consumidor podrá comunicarse mediante los canales oficiales de atención postventa correspondientes al país donde fue adquirido el producto.

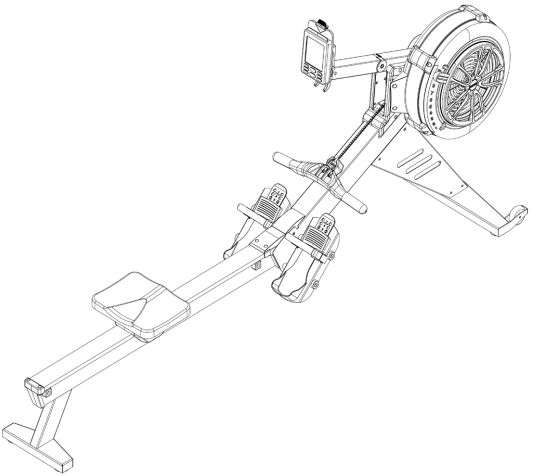
La disponibilidad de refacciones, repuestos y accesorios estará sujeta al modelo del producto, inventario local y condiciones comerciales vigentes en cada país.

MANUAL DO USUÁRIO

IRONSIDE®

REMADORA COMERCIAL IRONSIDE HYBRID

A011201031201



PT

IRONSIDE®

Prezado cliente,

Obrigado por escolher a IRONSIDE. Este documento contém as informações de que você precisa para aproveitar ao máximo o seu equipamento: instruções de instalação, uso adequado, manutenção e os canais disponíveis para suporte técnico e garantia.

Recomendamos que você o leia com atenção antes de usar o produto e o mantenha acessível para consultas futuras.

REGISTRO DA COMPRA

Preencha estas informações usando seu recibo ou nota fiscal. Você também pode guardar uma cópia digital do comprovante de compra original (PDF ou JPG) como comprovação válida para solicitações de manutenção, reparo ou garantia.

DATA DA COMPRA

NÚMERO DA COMPRA

Se tiver qualquer dúvida durante a montagem, pare e entre em contato conosco antes de continuar. Um erro no processo de montagem pode afetar a segurança do equipamento e os termos da garantia.

Para dúvidas técnicas, reclamações ou para solicitar a garantia, entre em contato com o Atendimento ao Cliente da IRONSIDE ou com o vendedor de quem você comprou o equipamento, no país em que a compra foi realizada.

IRONSIDE®

SUMÁRIO

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	78
VISTA EXPLODIDA	80
LISTA DE PEÇAS	81
GUIA DE MONTAGEM	89
GUIA DE USO	97
GARANTIA	108

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

É responsabilidade exclusiva do comprador ler o manual do proprietário e as etiquetas de advertência, e instruir todos os usuários sobre o uso adequado do equipamento. É importante compreender totalmente cada advertência. Todos os usuários devem ser informados sobre as informações a seguir antes de utilizar o equipamento.

ADVERTÊNCIAS DE SAÚDE

- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou condicionamento, consulte seu médico para determinar se você precisa de um exame físico completo. Isso é especialmente importante se você é sedentário, está grávida ou tem alguma condição médica.
- Se, a qualquer momento durante o exercício, você se sentir fraco, tonto ou sentir dor, interrompa o exercício imediatamente e consulte seu médico.
- Para ajudar a prevenir dores musculares e tensões, comece cada treino com alongamentos e aquecimento, e termine cada sessão com um período de desaceleração e alongamentos.
- Se você detectar danos em peças pequenas, pare de usar o equipamento imediatamente e entre em contato com a IRONSIDE para solicitar a substituição. Instale as novas peças corretamente e certifique-se de que todas as juntas e partes móveis estejam bem apertadas para evitar perigos durante o uso.
- Pais ou outros adultos responsáveis devem supervisionar de perto as crianças caso o equipamento seja usado na presença delas.

INSTALAÇÃO

Recomenda-se que todo o equipamento:

- Seja fixado ou instalado sobre uma superfície sólida e nivelada para estabilizá-lo e evitar movimentos ou tombamentos durante o treino.
- Seja instalado em um local com ventilação suficiente para garantir o funcionamento adequado.
- Seja posicionado com espaço suficiente ao redor para que todos os exercícios possam ser realizados com segurança.
- Recomenda-se um espaço livre mínimo de 1 metro ao redor do equipamento nas áreas em que seja necessário acesso para se exercitar.

USO ADEQUADO

- Antes de usar este equipamento, leia as instruções de segurança a seguir e cumpra-as.
- Monte o equipamento seguindo as instruções de montagem.
- Tenha cuidado e use as ferramentas adequadas durante a montagem. Peça ajuda se encontrar alguma dificuldade.
- Não use produtos de limpeza corrosivos para limpar o equipamento.
- Use roupas e calçados adequados para exercícios para ajudar a evitar acidentes.

INSPEÇÃO

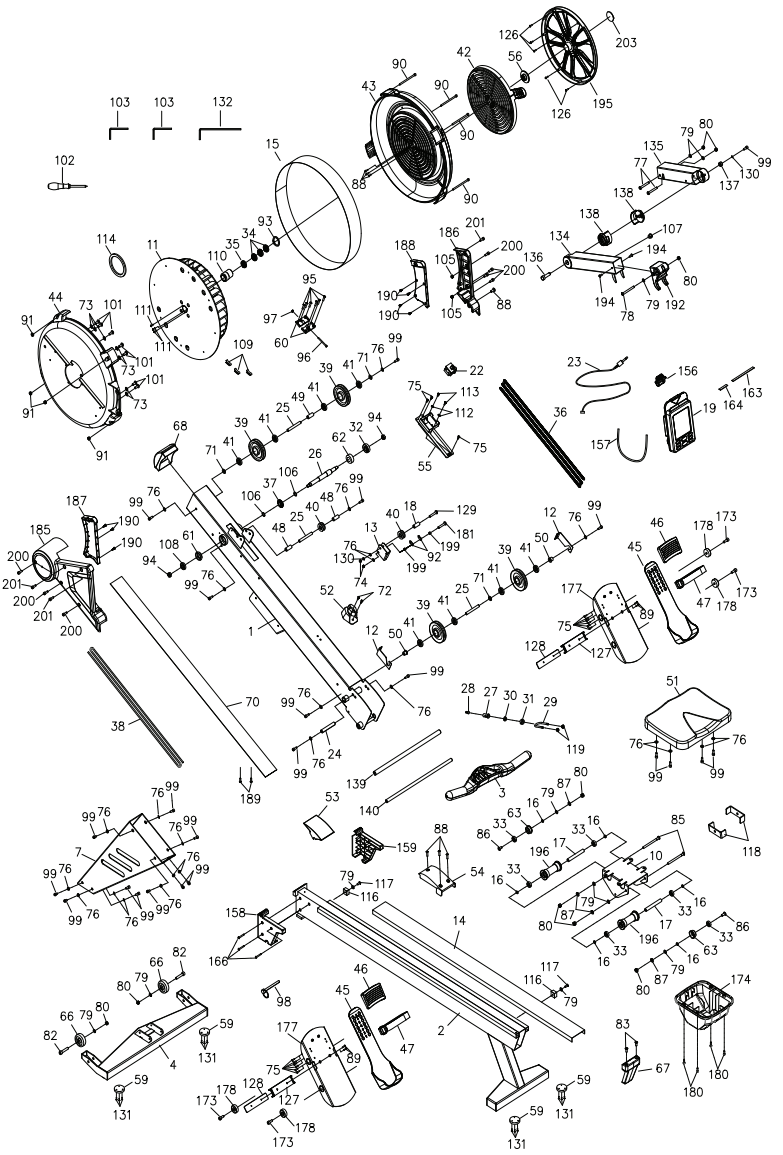
- Não use, nem permita o uso de, nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha peças desgastadas ou quebradas. Para todos os equipamentos IRONSIDE, use somente peças de reposição fornecidas pela IRONSIDE.
- Certifique-se sempre de que o equipamento esteja totalmente montado e de que todas as porcas e parafusos estejam bem apertados antes de cada uso.
- Mantenha todas as etiquetas e plaquetas de identificação no lugar. Não as remova por nenhum motivo, pois contêm informações importantes. Leia e siga todas as advertências exibidas no equipamento.
- A manutenção preventiva é essencial para o desempenho ideal. Siga nossas recomendações de manutenção para garantir o funcionamento correto e contínuo do seu equipamento IRONSIDE.
- Antes de cada uso, inspecione todos os acessórios aprovados para uso com o equipamento IRONSIDE quanto a danos ou desgaste.
- Se o seu equipamento IRONSIDE parecer danificado ou desgastado, não tente usá-lo nem consertá-lo por conta própria.
- Antes de cada uso, verifique o estado da corrente; substitua-a imediatamente se apresentar trincas ou rupturas.

ADVERTÊNCIA DE USO

- É responsabilidade do comprador instruir todos os usuários sobre os procedimentos corretos de operação de todos os equipamentos IRONSIDE.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe de todas as partes móveis. Não permita que crianças usem o equipamento ou brinquem nele.
- Não use roupas largas nem joias ao utilizar o equipamento. Usuários com cabelo comprido também devem prendê-lo para evitar contato com as partes móveis.
- Certifique-se de que qualquer pessoa que não esteja usando o equipamento fique afastada do usuário, dos acessórios e das partes móveis enquanto a máquina estiver em funcionamento.
- Mantenha o equilíbrio ao subir, descer, usar ou montar o equipamento. A perda de equilíbrio pode causar quedas e lesões.
- Não exceda o peso máximo especificado de 297 lb (134 kg) por usuário.
- Não use o assento para movimentar o equipamento; o carrinho do assento pode prender suas mãos ou dedos. Mantenha as mãos longe dos pontos de aperto durante a montagem ou desmontagem.

GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES PARA USO E CONSULTA FUTUROS.

VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PEÇAS

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
1	Estrutura principal	1
2	Estrutura do trilho	1
3	Alça	1
4	Estabilizador frontal	1
7	Perna de suporte frontal	1
10	Carrinho do assento	1
11	Ventilador	1
12	Gancho da corda elástica	2
13	Suporte da corrente	1
14	Trilho de aço inoxidável	1
15	Malha de aço perfurada	1
16	Espaçador, 8.2 x 12 x 3.2mm	6
17	Espaçador, 8.2 x 12 x 71.6mm	2
18	Espaçador, 6.2 x 10 x 15.5mm	1
19	Console	1
22	Gerador	1
23	Cabo do sensor	1
24	Eixo, M6 x 12 x 80mm	1
25	Eixo, M6 x 10 x 76.5mm	3
26	Eixo do ventilador	1
27	Conector do gancho	1
28	Conector da corrente	1
29	Parafuso em U	1
30	Espaçador interno	1

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
31	Colar externo	1
32	Rolamento, 6003RS	1
33	Rolamento, 608ZZ	6
34	Rolamento, 6201RS	3
35	Rolamento unidirecional, HF2016	1
36	Corrente	1
37	Roda dentada	1
38	Corda elástica	1
39	Polia da corda elástica	4
40	Rolete da corrente	2
41	Rolamento, 6000ZZ	8
42	Amortecedor	1
43	Carenagem esquerda do ventilador	1
44	Carenagem direita do ventilador	1
45	Pedal	2
46	Suporte do pedal	2
47	Correia do pedal	2
48	Espaçador, 10 x 16 x 30.5mm	2
49	Espaçador de polia, 10 x 16 x 26.5mm	1
50	Bucha da polia	2
51	Assento	1
52	Suporte da alça	1
53	Cobertura superior da articulação	1
54	Cobertura inferior da articulação	1
55	Base do gerador	1
56	Tampa do amortecedor	1

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
59	Tampa do pé	4
60	Placa de aço	2
61	Bucha, 6001	1
62	Bucha, 6003	1
63	Rolete-guia	2
66	Roda de transporte	2
67	Tampa da extremidade do trilho	1
68	Tampa superior da estrutura principal	1
70	Cobertura inferior	1
71	Arruela plástica, 10.2 x 14 x 1mm	3
72	Parafuso Phillips, M6 x 10mm	2
73	Arruela de pressão dentada interna, M6	7
74	Porca autotravante de náilon, M6	2
75	Parafuso Phillips, ST4.2 x 10mm	15
76	Arruela lisa, M6	24
77	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 65mm	2
78	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 75mm	1
79	Arruela lisa, M8	11
80	Porca autotravante de náilon, M8	9
82	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 45mm	2
83	Parafuso Phillips de cabeça chata, M6 x 16mm	2
85	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 110mm	2
87	Arruela de pressão, M8	4
88	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 16mm	7

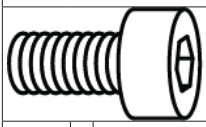
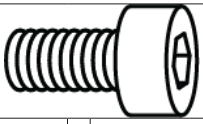
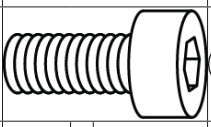
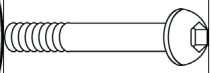
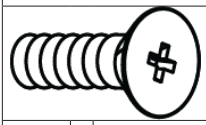
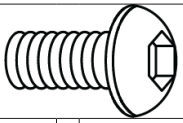
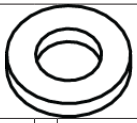
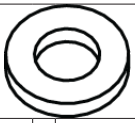
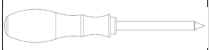
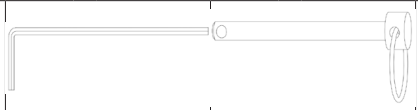
N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
89	Parafuso Phillips de cabeça chata, M5 x 12mm	4
90	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M5 x 92mm	4
91	Porca sextavada, M5	4
92	Gancho da corrente	2
93	Anel elástico	1
94	Porca autotravante de náilon, M10	2
95	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 6mm	6
96	Parafuso Phillips de cabeça redonda, M4 x 45mm	1
97	Porca sextavada, M4	1
98	Pino de extração	1
99	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 16mm	23
101	Parafuso Phillips, M6 x 10mm	7
102	Chave de fenda	1
103	Chave Allen, 6mm	2
105	Porca sextavada, M6	2
106	Espaçador de PU	2
107	Tampão	1
108	Rolamento, 6001RS	1
109	Contrapeso	3
110	Bucha do rolamento	1
111	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M4 x 12mm	3
112	Arruela lisa, Φ12 x Φ3.5 x 1.0t	2
113	Parafuso Phillips, ST3.5 x 12mm	2
114	Ímã	1

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
116	Batente amortecedor	2
117	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 20mm	2
118	Suporte do batente	2
119	Porca autotravante de náilon reforçada, M16	2
126	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 10mm	5
127	Protetor da correia do pedal	2
128	Placa de batente da correia do pedal	2
129	Parafuso Phillips, M6 x 30mm (rosca parcial)	1
130	Arruela de pressão, M6	2
131	Parafuso autoperfurante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 19mm	12
132	Chave Allen, 5mm	1
134	Poste superior do monitor do console	1
135	Poste inferior do monitor do console	1
136	Eixo roscado	1
137	Bucha de polia pequena	1
138	Luva de rotação	2
139	Eixo do pedal, 16mm	1
140	Eixo do pedal, 12mm	1
156	Suporte para smartphone	1
157	Corda elástica, suporte para smartphone	1
158	Cobertura esquerda da articulação	1
159	Cobertura direita da articulação	1
163	Almofada de EVA, suporte para smartphone, 138 x 10 x 1.0t	1
164	Almofada de EVA, base do suporte para smartphone, 46 x 11 x 1.0t	1

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
166	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 35mm	3
173	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 20mm	4
174	Cobertura do carrinho do assento	1
177	Placa de suporte do pedal	2
178	Tampa do pedal	4
180	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M5 x 16mm	4
181	Parafuso Phillips de cabeça abaulada, M6 x 28mm	1
185	Cobertura lateral esquerda	1
186	Cobertura lateral direita	1
187	Cobertura interna esquerda	1
188	Cobertura interna direita	1
189	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda com trava, M4 x 16mm	2
190	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça chata, ST4.2 x 10mm	7
192	Suporte de fixação do console (alargado)	1
193	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 10mm	5
194	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M6 x 10mm	2
195	Cobertura decorativa do ventilador	1
196	Rolete do assento	2
199	Poste isolante de ABS	2
200	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 10mm	7
201	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 12mm	3
203	Cobertura decorativa pequena	1

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
204	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 30mm	2

TABELA DE FERRAGENS E FERRAMENTAS

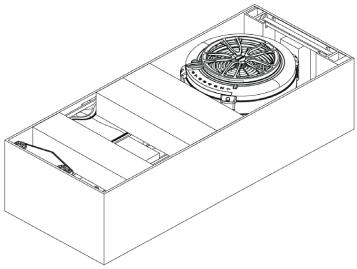
Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 16mm	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 12mm	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 20mm	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 75mm
			
99 — 10 PÇS	201 — 3 PÇS	173 — 2 PÇS	78 — 1 PÇ
Parafuso Phillips de cabeça chata, M6 x 16mm	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 20mm	Arruela lisa, M6	Arruela lisa, M8
			
83 — 2 PÇS	117 — 1 PÇ	76 — 10 PÇS	79 — 2 PÇS
Tampa do pedal	Batente amortecedor	Porca autotravante de náilon, M8	Chave de fenda
			
178 — 2 PÇS	116 — 1 PÇ	80 — 1 PÇ	102 — 1 PÇ
Chave Allen, 6mm	Chave Allen, 5mm	Pino de extração	
			
103 — 2 PÇS	132 — 1 PÇ	98 — 1 PÇ	

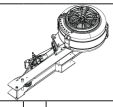
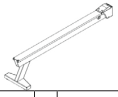
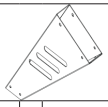
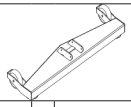
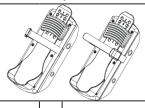
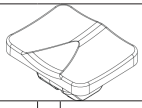
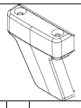
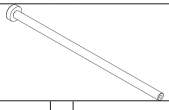
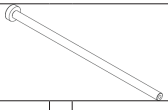
GUIA DE MONTAGEM

PASSO 01

Retire todos os materiais de embalagem e as peças da caixa e organize-os na sequência mostrada abaixo.

- NOTA: As carenagens do ventilador podem ser danificadas se a unidade montada for apoiada diretamente no chão durante a montagem.

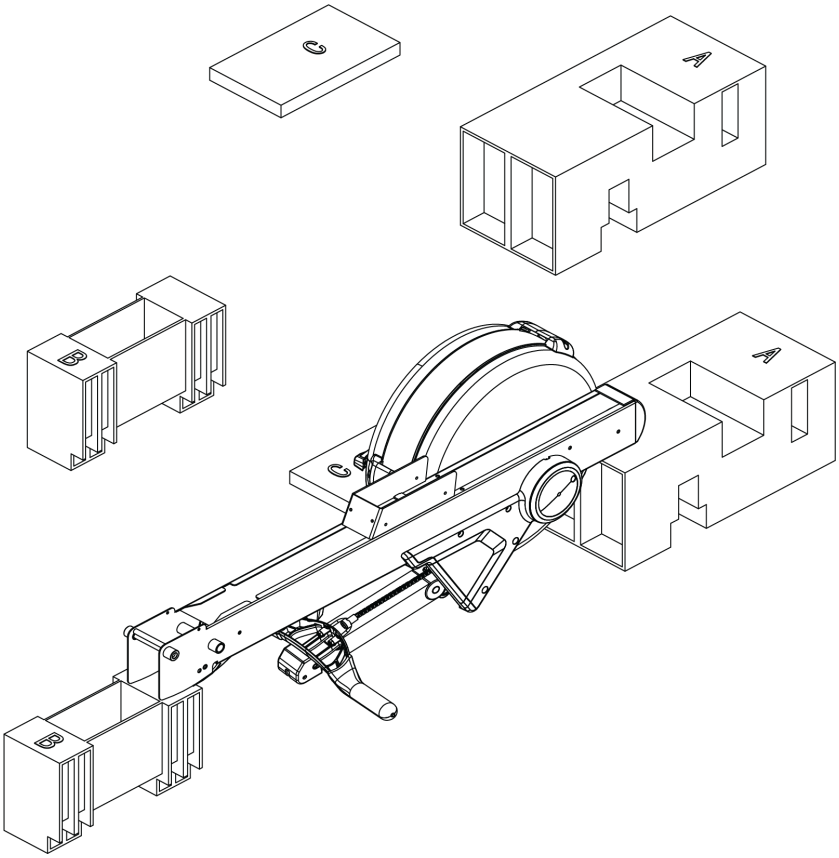


Estrutura principal			Estrutura do trilho			Perna de suporte frontal			Estabilizador frontal		
											
1		1 PÇ	2		1 PÇ	7		1 PÇ	4		1 PÇ
Placa de suporte do pedal			Console			Assento			Tampa da extremidade do trilho		
											
177		2 PÇS	19		1 PÇ	51		1 CONJ.	67		1 PÇ
Eixo do pedal, 16mm			Eixo do pedal, 12mm								
											
139		1 PÇ	140		1 PÇ						

PASSO 02

Coloque a estrutura principal (1) sobre os Papelões A e B, com a carenagem do ventilador apoiada sobre o Papelão A. Insira a Espuma C entre os dois papelões como suporte adicional.

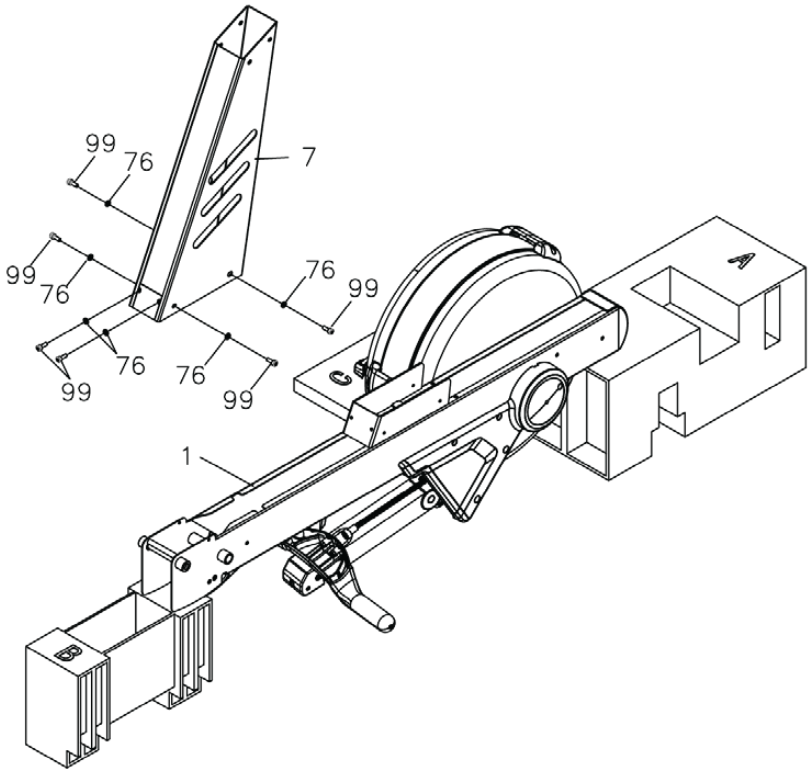
- NOTA: A carenagem do ventilador pode ser danificada se a unidade montada for apoiada diretamente no chão durante a montagem.



PASSO 03

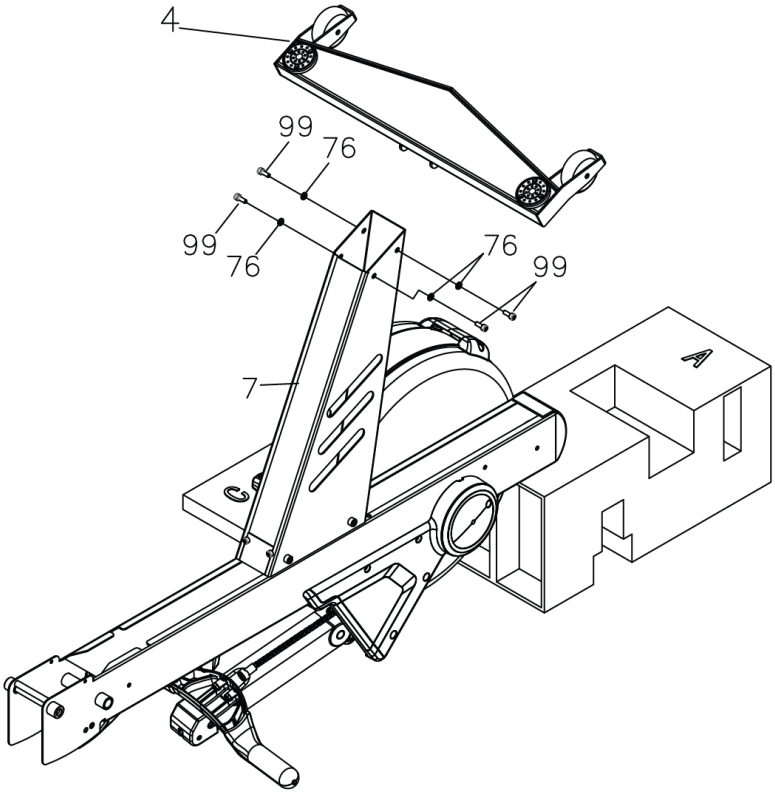
Fixe a perna de suporte frontal (7) à estrutura principal (1) usando 6 arruelas lisas M6 (76) e 6 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M6 x 16mm (99).

- NOTA: Não aperte completamente os parafusos nesta etapa.



PASSO 04

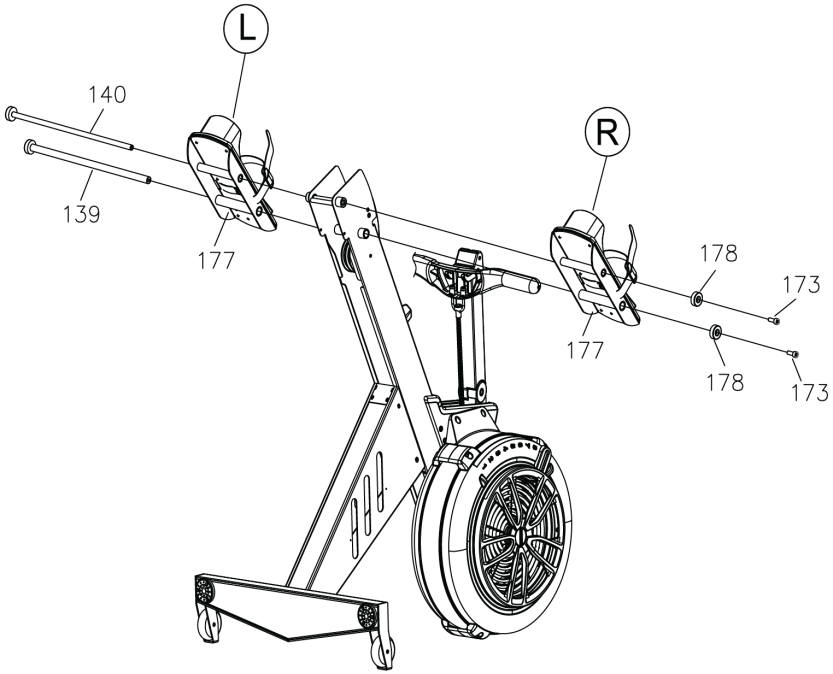
Fixe o estabilizador frontal (4) à perna de suporte frontal (7) usando 4 arruelas lisas M6 (76) e 4 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M6 x 16mm (99).



PASSO 05

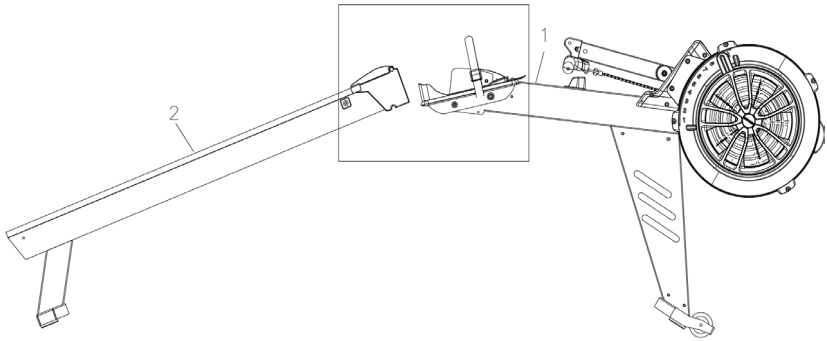
Levante a estrutura principal (1). Insira o eixo do pedal de 16mm (139) e o eixo do pedal de 12mm (140), em sequência, através das placas de suporte do pedal direita e esquerda (177) e da estrutura principal (1). Fixe com 2 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M8 x 20mm (173) e as tampas do pedal (178).

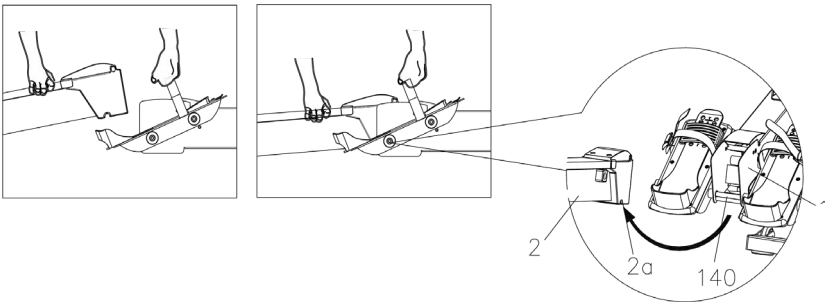
- NOTA: Aperte completamente todos os parafusos ao final desta etapa.

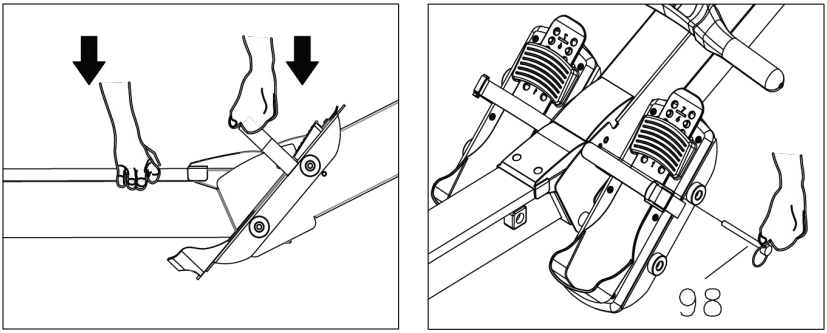


PASSO 06

Com uma mão segurando a correia do pedal (47), levante a estrutura principal (1); com a outra mão, levante a estrutura do trilho (2). Insira a estrutura do trilho (2) na estrutura principal (1), alinhando o eixo do pedal de 12mm (140) com a abertura da estrutura do trilho (2). Insira o pino de extração (98) na estrutura principal (1) para fixar a conexão.

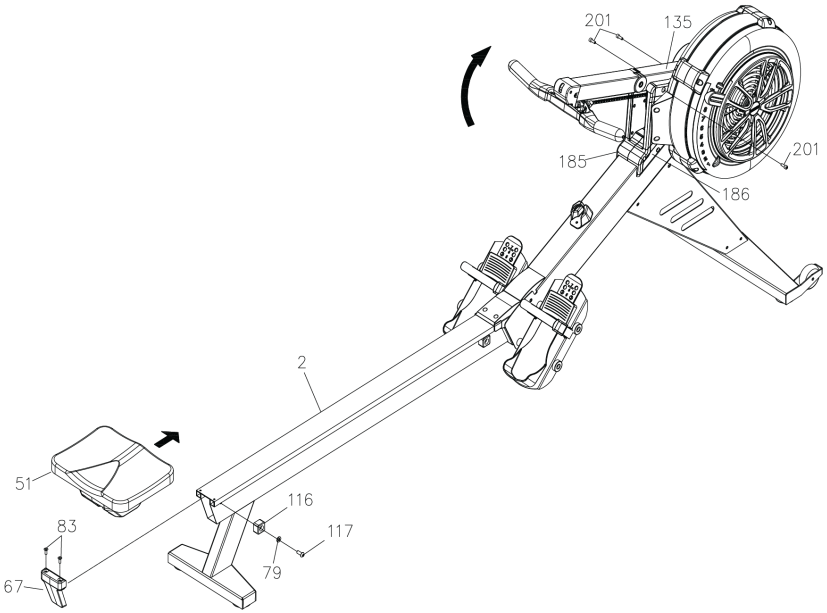






PASSO 07

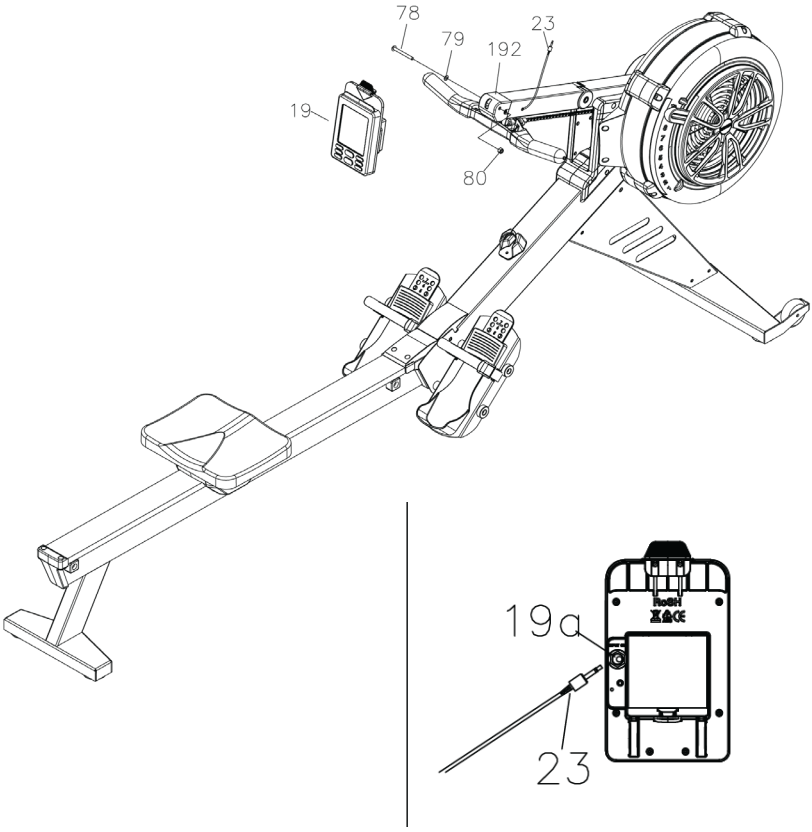
1. Deslize o carrinho do assento (51) sobre a estrutura do trilho (2) e, em seguida, fixe a tampa do trilho (67) à estrutura do trilho (2) usando 2 parafusos Phillips de cabeça chata M6 x 16mm (83).
2. Fixe o batente amortecedor (116) à estrutura do trilho (2) usando 1 arruela lisa M8 (79) e 1 parafuso de cabeça redonda com sextavado interno M8 x 20mm (117).
3. Levante o poste inferior do monitor do console (135) e fixe-o às coberturas laterais esquerda e direita (185 e 186) usando 3 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M6 x 12mm (201).
   • NOTA: Aperte completamente todos os parafusos ao final desta etapa.



PASSO 08

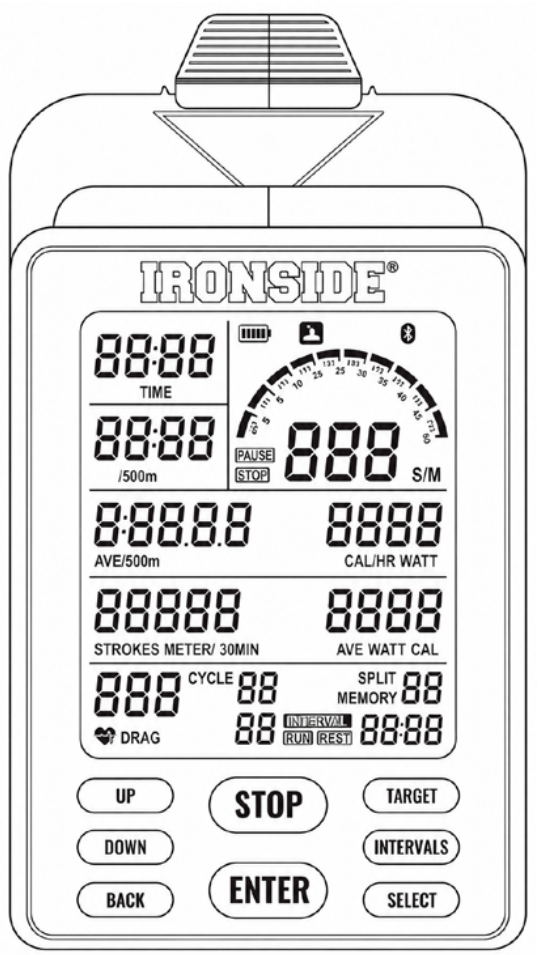
Fixe o monitor do console (19) ao suporte de montagem alargado do console (192) usando 1 parafuso de cabeça redonda com sextavado interno M8 x 75mm (78), 1 arruela lisa M8 (79) e 1 porca autotravante de náilon M8 (80).

Conecte o cabo do sensor (23) à parte traseira do monitor do console (19a).



GUIA DE USO

INSTRUÇÕES DO CONSOLE



A remadora utiliza um sistema de ventilador de ar para gerar resistência. Use o console para variar cada treino e acompanhar seu progresso em direção aos seus objetivos de condicionamento físico.

1. CONFIGURAÇÃO INICIAL

Ligar:

- Quando o sensor estiver conectado, comece a remar para entrar no modo Início Rápido.
- Pressione qualquer botão para ligar o console e entrar no modo INATIVO.

Desligar:

- No modo INATIVO, o console desliga automaticamente após 20 segundos de inatividade.
- Durante um Programa de Intervalos, o console desliga automaticamente após 2 minutos de inatividade (sem contar o tempo de descanso).
- Nos demais programas, o console desliga automaticamente após 30 segundos de inatividade.

Instalação das baterias:

- O console funciona com 2 baterias tipo D, instaladas no compartimento traseiro do console. Sem baterias, o console continua funcionando no modo Início Rápido.

2. BOTÕES DE FUNÇÃO

O modo padrão é Início Rápido. Pressione qualquer botão para ativar o console; se a luz de fundo estiver apagada, pressione qualquer botão para acendê-la.

PARA CIMA:

- Aumenta o valor predefinido. Mantenha pressionado para acelerar; solte para parar. No modo Memória, alterna entre os treinos salvos.

PARA BAIXO:

- Diminui o valor predefinido. Mantenha pressionado para acelerar; solte para parar. No modo Memória, alterna entre os treinos salvos.

VOLTAR:

- Retorna à etapa anterior. Quando um programa termina, retorna ao modo INATIVO.

STOP:

- 1ª pressão: acende a luz de fundo se estiver apagada. 2ª pressão: interrompe o treino e todos os valores. 3ª pressão: abre o Resumo do treino. 4ª pressão: retorna ao modo INATIVO.
- Durante qualquer treino, pressionar STOP pausa todos os valores; o console exibe PAUSE. A frequência cardíaca continua sendo exibida se uma cinta compatível estiver em uso.
- Nos modos de programa (exceto Início Rápido), pressione STOP para salvar o treino na memória.
- Mantenha STOP pressionado por 3 segundos para reiniciar todos os valores e voltar ao modo INATIVO.

ENTER:

- Confirma a seleção de um programa ou valor-alvo e avança para a próxima configuração.

TARGET (Meta):

- No modo INATIVO, abre os programas de Contagem Regressiva por Meta. Pressione repetidamente para alternar: Distância – Calorias – Tempo. O dígito piscando indica o valor que está sendo configurado.

INTERVALS (Intervalos):

- No modo INATIVO, abre os programas de Intervalos. Pressione repetidamente para alternar: Distância – Calorias – Tempo. Será solicitado que você configure o intervalo de trabalho e o de descanso.

SELECT (Selecionar):

- Em qualquer programa, altera o valor exibido. Pressione uma vez para ver valores diferentes; pressione novamente para alternar automaticamente a cada 5 segundos (confirmado por dois bipes).

3. DISPLAY DO CONSOLE

S/M (Ritmo de remada):

- Remadas por minuto atuais. Faixa: 0–99.

Remadas e Metro/30min:

- Remadas: contagem total de remadas do treino. Faixa: 0–99.999.
- Metro/30min: distância projetada com base no ritmo de remada atual. Faixa: 0–99.999.

Tempo:

- Faixa: 00:00–99:59 (min:seg). Reinicia em 00:00 ao atingir o máximo. Acumula em todos os modos, exceto no programa de Contagem Regressiva por Tempo.

/500m:

- Tempo projetado para completar 500 m. Faixa: 00:00–99:59.

Méd. /500m e M:

- Méd. /500m: tempo médio projetado por cada 500 m.
- M: distância total do treino. Faixa: 0–99.999.
- Programa de Contagem Regressiva por Distância: padrão 500 m (faixa 100–99.900 m). Programa de Intervalos por Distância: padrão 500 m (faixa 100–50.000 m). O valor muda em incrementos de 100.

Cal/Hr e Watt:

- Cal/Hr: calorias projetadas por hora. Faixa: 0–9.999.
- Watt: potência atual gerada. Faixa: 0–9.999.

Méd. Watt e Cal:

- Méd. Watt: potência média gerada durante o treino. Faixa: 0–9.999.
- Cal: calorias totais do treino. Faixa: 0–9.999. Programa de Contagem Regressiva por Calorias: padrão 20 cal (faixa 10–9.999).

PROGRAMAS

1. PROGRAMA INÍCIO RÁPIDO

- Puxe a alça para começar. Todos os valores do console contam para cima. O Início Rápido está disponível a partir do console desligado ou do modo INATIVO.
- Pressionar STOP exibe um resumo do treino, mas os treinos de Início Rápido não são salvos na Memória.

2. PROGRAMA DE CONTAGEM REGRESSIVA POR TEMPO

- Faz a contagem regressiva a partir do valor de Tempo predefinido.
- Faixa de configuração: 01:00–99:00. Padrão: 20:00.
- O programa começa ao puxar a alça. Ao terminar, o console exibe o resumo do treino; pressione STOP para salvar na memória e voltar ao modo INATIVO.

3. PROGRAMA DE CONTAGEM REGRESSIVA POR DISTÂNCIA

- Faz a contagem regressiva a partir do valor de Distância predefinido.
- Faixa de configuração: 500–99.900 m. Padrão: 500 m.
- O programa começa ao puxar a alça. Ao terminar, o console exibe o resumo do treino; pressione STOP para salvar na memória e voltar ao modo INATIVO.

4. PROGRAMA DE CONTAGEM REGRESSIVA POR CALORIAS

- Faz a contagem regressiva a partir do valor de Calorias predefinido.
- Faixa de configuração: 10–9.990 cal. Padrão: 20 cal.
- O programa começa ao puxar a alça. Ao terminar, o console exibe o resumo do treino; pressione STOP para salvar na memória e voltar ao modo INATIVO.

5. PROGRAMA DE INTERVALOS POR TEMPO

- Configure o tempo de trabalho de cada intervalo, pressione ENTER, depois configure o tempo de descanso e pressione ENTER novamente para definir o número de ciclos. Pressione ENTER para iniciar.
- Faixa de tempo de trabalho: 00:20–99:00. Padrão: 30 seg. Faixa de descanso: 00:10–30:00. Padrão: 30 seg. Faixa de ciclos: 1–99. Padrão: 1.

6. PROGRAMA DE INTERVALOS POR DISTÂNCIA

- Configure a distância de trabalho de cada intervalo, pressione ENTER, depois configure o tempo de descanso e pressione ENTER novamente para definir o número de ciclos. Pressione ENTER para iniciar.
- Faixa de distância de trabalho: 100–50.000 m. Faixa de descanso: 00:10–30:00. Padrão: 30 seg. Faixa de ciclos: 1–99. Padrão: 1.

7. PROGRAMA DE INTERVALOS POR CALORIAS

- Configure as calorias de trabalho de cada intervalo, pressione ENTER, depois configure o tempo de descanso e pressione ENTER novamente para definir o número de ciclos. Pressione ENTER para iniciar.
- Faixa de calorias de trabalho: 10–9.990. Padrão: 20. Faixa de descanso: 00:10–30:00. Padrão: 30. Faixa de ciclos: 1–99. Padrão: 1.

8. MODO MEMÓRIA

- No modo INATIVO, pressione SELECT e depois ENTER para abrir o Modo Memória.
- Pressione PARA CIMA/PARA BAIXO para navegar pelo histórico de treinos. Máximo

de 99 registros.

- Somente os treinos em modo de programa são salvos; os de Início Rápido não são salvos.
- O console armazena até 99 registros ou segmentos no total. (Exemplo: um treino de contagem regressiva de 1000 m salva 3 registros — 1 média total e 2 segmentos de 500 m.)
- Quando a memória está cheia, o treino mais antigo é excluído automaticamente para salvar o mais recente.
- Os números de memória mais baixos indicam treinos mais recentes.
- Pressione SELECT para alterar o valor exibido. Um valor de Segmento “00” indica a média total do treino sem segmentos.

Como os segmentos são calculados:

MODO CONTAGEM REGRESSIVA POR TEMPO

REGRA	INTERVALO DE SEGMENTO
10 h > TEMPO > 5 h	30 min
5 h ≥ TEMPO > 200 min	15 min
200 min ≥ TEMPO > 100 min	10 min
100 min ≥ TEMPO > 60 min	5 min
60 min ≥ TEMPO > 20 min	3 min
20 min ≥ TEMPO > 5 min	1 min
5 min ≥ TEMPO > 1 min	30 seg
1 min ≥ TEMPO	20 seg

MODO CONTAGEM REGRESSIVA POR CALORIAS

REGRA	INTERVALO DE SEGMENTO
5000 ≥ Calorias > 4000	250 cal
4000 ≥ Calorias > 3000	200 cal
3000 ≥ Calorias > 2000	150 cal
2000 ≥ Calorias > 1000	100 cal
1000 ≥ Calorias > 500	50 cal
500 ≥ Calorias > 100	20 cal
100 ≥ Calorias	10 cal

MODO CONTAGEM REGRESSIVA POR DISTÂNCIA

REGRA	INTERVALO DE SEGMENTO
50.000 ≥ Distância > 20.000	2.000 m
20.000 ≥ Distância > 10.000	1.000 m
10.000 ≥ Distância > 500	500 m
500 ≥ Distância	100 m

- NOTA: Se o valor do treino não for um múltiplo exato do intervalo de segmento, o segmento parcial final não aparecerá ao revisar os segmentos, mas é incluído na média total (Segmento “00”).
- Exemplo: em um treino de 1.200 m, o Segmento “00” mostra a média total dos 1.200 m, mas somente dois segmentos de 500 m serão exibidos — os 200 m restantes não são mostrados como um segmento separado. O mesmo vale se o treino for interrompido antes do tempo.

MODOS DE PROGRAMA DE INTERVALOS

REGRA	SEGMENTOS
1 ciclo = 1 segmento	Até 35

CONEXÃO BLUETOOTH

O console é compatível com o protocolo Bluetooth FTMS. Certifique-se de que o console esteja ativo antes de emparelhá-lo com um smartphone ou tablet.

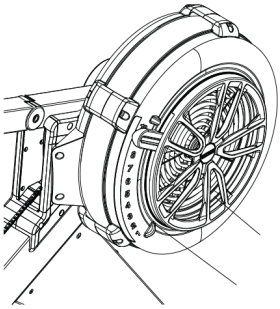
- O ícone de Bluetooth aparece na parte superior do display do console quando está conectado a um aplicativo.
- Ative o acesso ao Bluetooth para o aplicativo nas configurações do seu dispositivo.

Aplicativos compatíveis: Kinomap, D-Fit, EXR.

INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

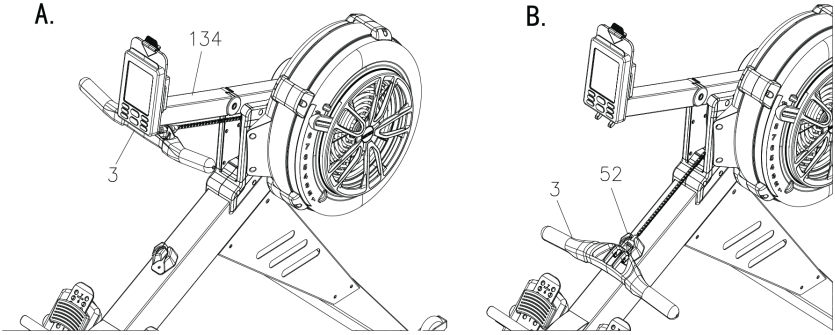
Ajuste da resistência:

O amortecedor (42) está integrado na carenagem direita do ventilador (43). Mova o indicador do amortecedor para o nível de resistência desejado, numerado de 1 a 10. O nível 1 oferece a menor resistência; o nível 10, a maior.



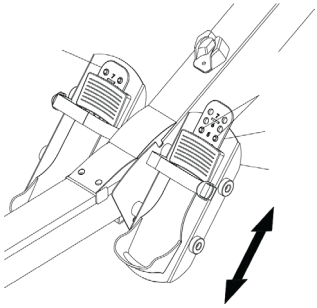
Posição da alça:

A alça (3) pode ficar apoiada no gancho do poste do monitor do console (134), como mostrado na ilustração A, ou no suporte da alça (52), como mostrado na ilustração B.



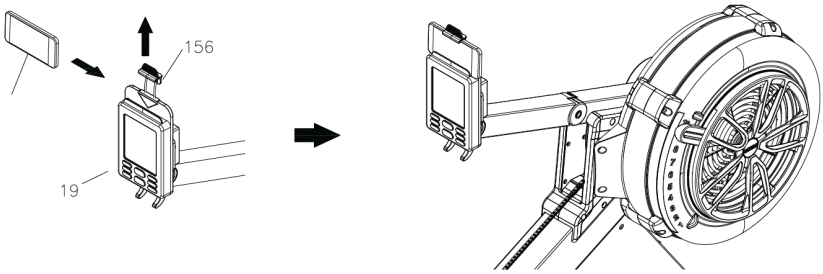
Ajuste do pedal:

- Retire o pedal (45) das duas protuberâncias da placa de suporte do pedal (177).
- Levante ou abaixe o pedal até a posição desejada.
- Trave o pedal pressionando seus orifícios de ajuste sobre as protuberâncias.



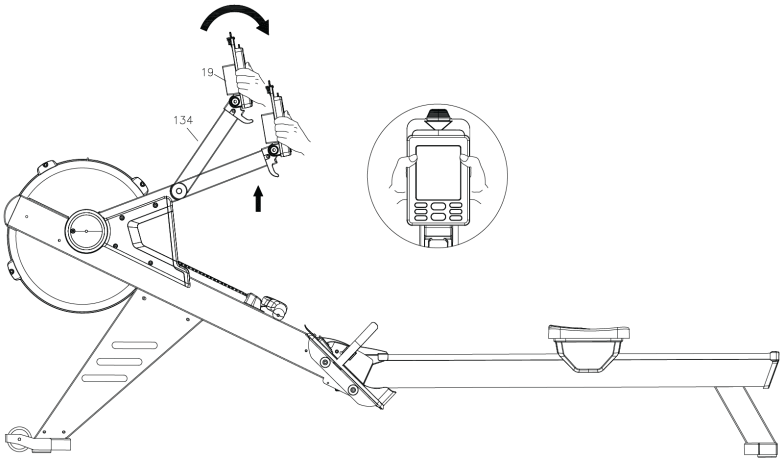
Suporte para celular:

Mova o suporte para smartphone (156) para cima, deslize o telefone no espaço entre o suporte e o monitor do console (19) e, em seguida, mova o suporte para baixo para prender o telefone no lugar.



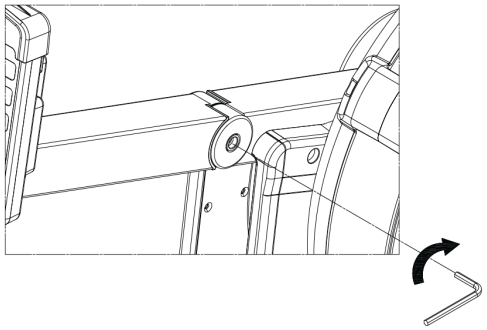
Posição do monitor do console:

Segure o monitor do console (19) com as duas mãos e ajuste o poste superior do monitor do console (134) para cima ou para baixo, conforme a posição desejada.



Ajuste do poste do monitor do console:

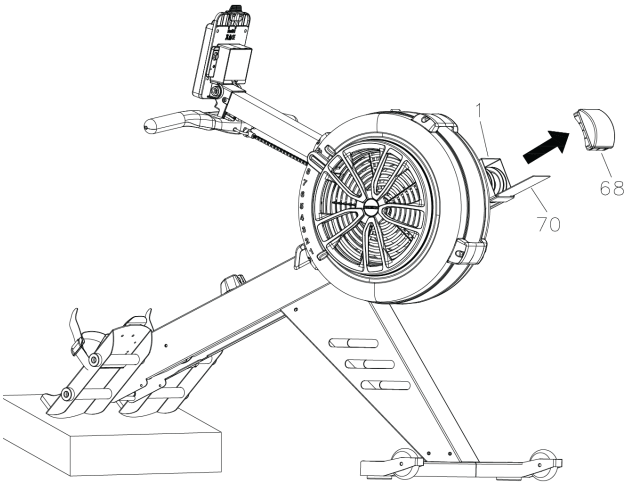
Se o poste inferior do monitor do console (135) ficar frouxo, aperte o parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno M6 x 16mm (99) usando uma chave Allen de 5mm.



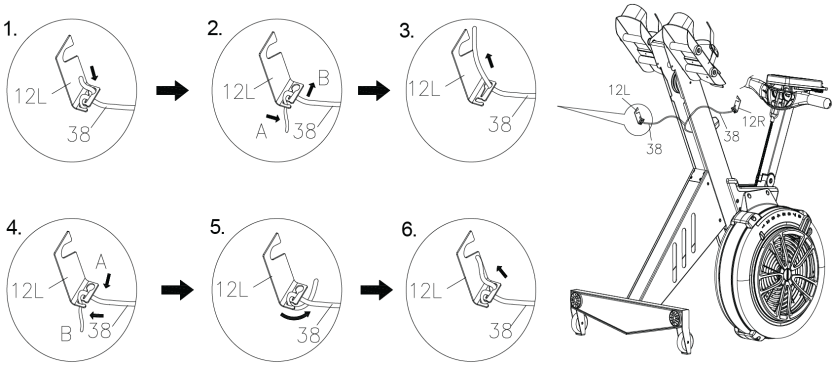
Ajuste da corda elástica:

Após aproximadamente 250.000 remadas na alça (3), a corda elástica (38) pode esticar. Para ajustá-la:

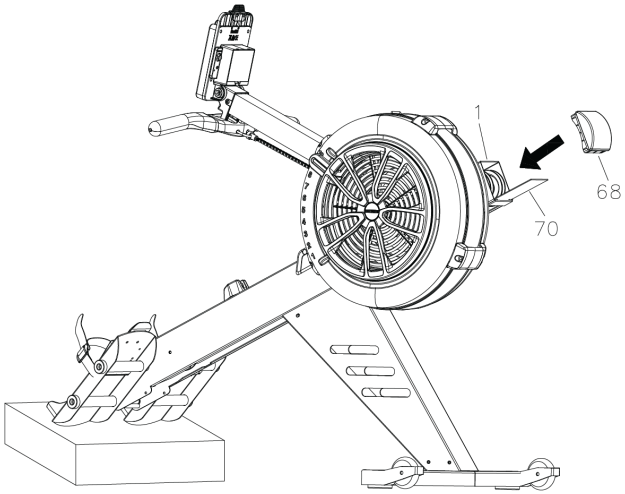
1. Posicione o conjunto da estrutura principal (1) como indicado. Retire a tampa da estrutura principal (68) e deslize para fora a cobertura inferior (70).
2. Desengate o gancho esquerdo da corda elástica (12L) da estrutura principal (175). Marque a corda elástica (38) 2 polegadas à frente do gancho. Desamarre a corda do gancho, mova o gancho 2 polegadas para a frente até a marca e amarre-a novamente. Reinsira o gancho esquerdo da corda elástica (12L) na estrutura principal, empurrando-o para a esquerda até encostar na parede interna.



- NOTA: Use sempre as duas mãos com uma pegada firme ao reinserir os ganchos da corda elástica (12L e 12R). Repita o mesmo procedimento para o gancho direito da corda elástica (12R), no lado direito.

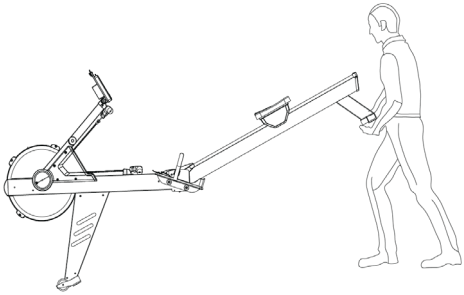


3. Deslize a cobertura inferior (70) de volta na estrutura principal (1) e pressione a tampa da estrutura principal (68) para encaixá-la no lugar.

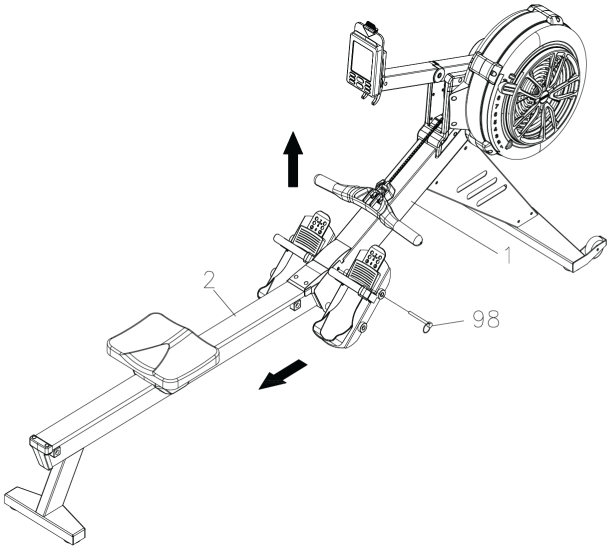


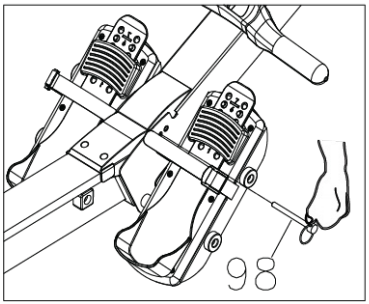
ARMAZENAMENTO

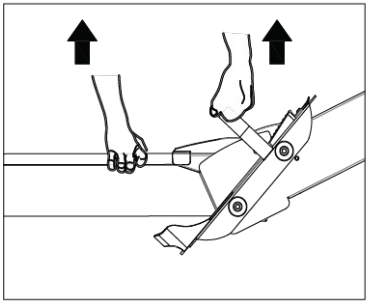
- Armazene a remadora em um local limpo e seco.
- Para evitar danos aos componentes eletrônicos, retire as baterias do monitor do console (19) antes de guardar a unidade por um ano ou mais.
- Para mover a remadora, use as rodas de transporte (66) do estabilizador frontal (4): levante a parte traseira da estrutura do trilho (2) e role a unidade. Não use o assento (51) para mover a unidade — o carrinho do assento (10) pode se deslocar e prender suas mãos ou dedos.

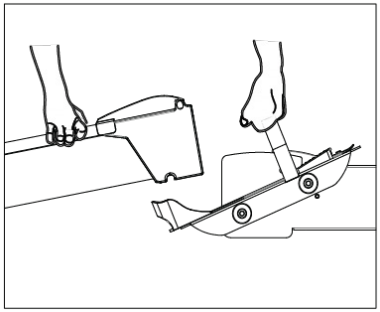


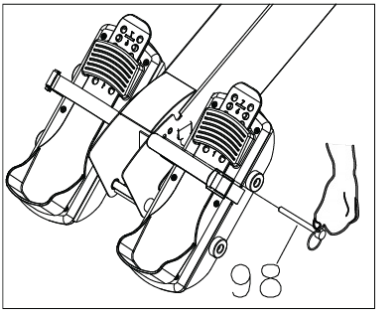
- A estrutura principal (1) e a estrutura do trilho (2) podem ser separadas para reduzir o espaço ocupado pela unidade durante o armazenamento. Retire o pino de extração (98) da estrutura principal, levante a estrutura principal e puxe a estrutura do trilho para separá-las. Reinsira o pino de extração na estrutura principal para guardar.


1
2
98


98






98

IRONSIDE®

GARANTIA

PRODUTO: Remadora Comercial IRONSIDE Hybrid
SKU: A011201031201

A IRONSIDE oferece uma garantia limitada para seus produtos, válida a partir da data de entrega. Esta garantia aplica-se exclusivamente a defeitos de fabricação em materiais, componentes ou montagem, desde que o produto tenha sido usado, instalado e mantido em condições normais de operação e de acordo com as instruções incluídas neste manual.

A cobertura da garantia pode variar conforme o tipo de componente, conforme detalhado a seguir:

COBERTURA DA GARANTIA

CATEGORIA / PRODUTO	PERÍODO	COBERTURA (SCOPE)
Máquina de remo e Ski Erg (exclusivo para estes produtos)	5 anos	Estrutura principal, excluindo revestimentos.
	2 anos	Todos os demais componentes.

CONDIÇÕES E RESTRIÇÕES

Devido às variações nas condições de operação, na frequência de uso e nas práticas de manutenção, a vida útil de molas e cabos não pode ser garantida. Esses componentes são classificados como peças de consumo e estão excluídos da cobertura da garantia. As peças de reposição podem ser adquiridas separadamente pelo preço de fábrica.

Esta garantia não se aplica nos seguintes casos:

- Desgaste normal por uso diário prolongado.
- Danos causados por instalação inadequada, desmontagem não autorizada ou modificação.
- Mau funcionamento devido a operação inadequada, sobrecarga ou uso indevido.
- Arranhões superficiais, descoloração da pintura e envelhecimento da borracha ou da espuma por uso regular.
- Danos por exposição à água, ambientes corrosivos ou armazenamento inadequado.

PROCEDIMENTO PARA SOLICITAR A GARANTIA

A garantia deve ser solicitada por meio do canal oficial da IRONSIDE, distribuidor autorizado ou ponto de venda correspondente ao país ou à região em que o produto foi adquirido.

Para solicitar o serviço de garantia, o cliente poderá ser solicitado a apresentar:

- Comprovante de compra.
- Data da compra ou data de entrega do produto.
- Informações do produto, incluindo modelo e SKU.
- Evidência visual clara do problema relatado, como fotografias ou vídeos.
- Descrição detalhada do problema.

A IRONSIDE ou seu representante autorizado analisará a solicitação e responderá em um prazo estimado razoável, após o recebimento de todas as informações necessárias.

A garantia é válida somente no país ou na região em que o produto foi adquirido, salvo indicação em contrário da IRONSIDE ou de seu distribuidor autorizado.

PEÇAS DE REPOSIÇÃO, SUBSTITUIÇÕES E ACESSÓRIOS

Para peças de reposição, componentes de substituição, acessórios ou itens de consumo, o cliente deve entrar em contato com o canal oficial da IRONSIDE, o distribuidor autorizado ou o ponto de venda correspondente ao país ou à região em que o produto foi adquirido.

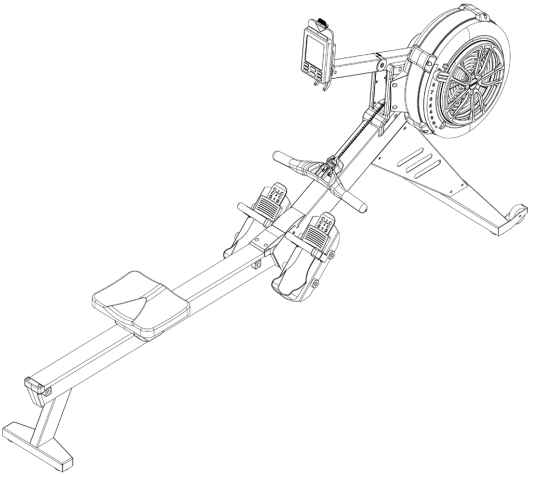
A disponibilidade de peças de reposição, substituições e acessórios pode variar conforme o modelo do produto, o estoque local e as condições comerciais vigentes.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

IRONSIDE®

RAMEUR COMMERCIAL IRONSIDE HYBRID

A011201031201



FR

IRONSIDE®

Cher client,

Merci d'avoir choisi IRONSIDE. Ce document contient les renseignements dont vous avez besoin pour tirer le meilleur parti de votre équipement : instructions d'installation, utilisation appropriée, entretien et canaux disponibles pour le soutien technique et le service de garantie.

Nous vous recommandons de le lire attentivement avant d'utiliser le produit et de le garder à portée de main pour référence future.

ENREGISTREMENT DE L'ACHAT

Veuillez remplir ces renseignements à l'aide de votre reçu ou de votre facture. Vous pouvez également conserver une copie numérique de la preuve d'achat originale (PDF ou JPG) comme justificatif valide pour les demandes d'entretien, de réparation ou de garantie.

DATE D'ACHAT _____

NUMÉRO D'ACHAT _____

Si vous avez des questions pendant l'assemblage, arrêtez-vous et communiquez avec nous avant de poursuivre. Une erreur dans le processus d'assemblage peut compromettre la sécurité de l'équipement et les conditions de la garantie.

Pour toute question technique, réclamation ou demande de garantie, veuillez communiquer avec le service à la clientèle d'IRONSIDE ou avec le vendeur auprès duquel vous avez acheté l'équipement, dans le pays où l'achat a été effectué.

IRONSIDE®

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ	114
VUE ÉCLATÉE	116
LISTE DES PIÈCES	117
GUIDE D'ASSEMBLAGE	124
GUIDE D'UTILISATION	132
GARANTIE	144

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il incombe exclusivement à l'acheteur de lire le manuel du propriétaire et les étiquettes d'avertissement, et d'informer tous les utilisateurs de l'utilisation appropriée de l'équipement. Il est important de bien comprendre chaque avertissement. Tous les utilisateurs doivent être informés des renseignements suivants avant d'utiliser l'équipement.

AVERTISSEMENTS DE SANTÉ

- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez besoin d'un examen médical complet. Cela est particulièrement important si vous êtes inactif, enceinte ou si vous avez un problème de santé.
- Si, à n'importe quel moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- Pour aider à prévenir les courbatures et les tensions musculaires, commencez chaque entraînement par des étirements et un échauffement, et terminez chaque séance par un retour au calme et des étirements.
- Si vous constatez des dommages aux petites pièces, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et communiquez avec IRONSIDE pour obtenir un remplacement. Installez correctement les nouvelles pièces et assurez-vous que tous les joints et pièces mobiles sont bien serrés afin d'éviter tout danger pendant l'utilisation.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent surveiller étroitement les enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.

INSTALLATION

Il est recommandé que tout l'équipement :

- Soit fixé ou installé sur une surface solide et de niveau afin de le stabiliser et d'éviter tout déplacement ou basculement pendant l'entraînement.
- Soit installé dans un endroit suffisamment ventilé pour assurer un bon fonctionnement.
- Soit placé avec suffisamment d'espace autour pour que tous les exercices puissent être effectués en toute sécurité.
- Un dégagement minimal de 1 mètre autour de l'équipement est recommandé dans les zones où l'accès est nécessaire pour s'exercer.

UTILISATION APPROPRIÉE

- Avant d'utiliser cet équipement, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes et vous y conformer.
- Assemblez l'équipement en suivant les instructions d'assemblage.
- Soyez prudent et utilisez les outils appropriés pendant l'assemblage. Demandez de

l'aide si vous éprouvez des difficultés.
- N'utilisez pas de nettoyants corrosifs pour nettoyer l'équipement.
- Portez des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés afin d'éviter les accidents.

INSPECTION

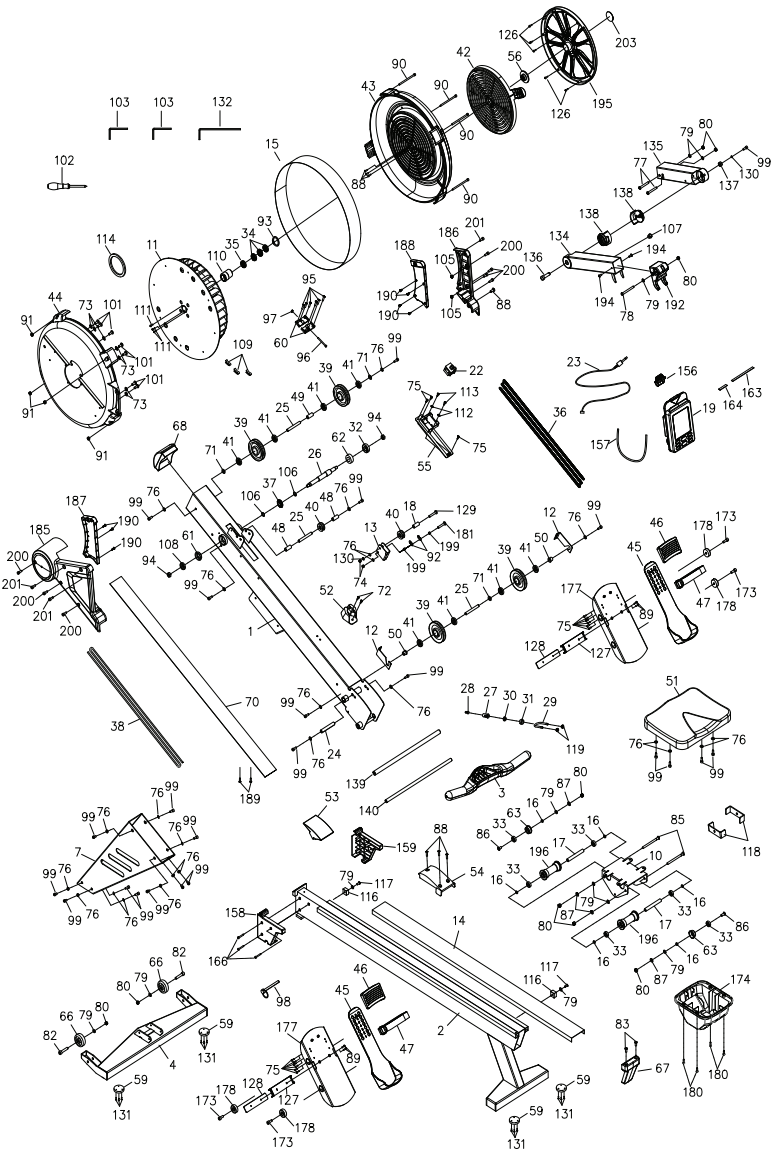
- N'utilisez pas, et ne permettez pas l'utilisation d'un équipement endommagé ou dont des pièces sont usées ou brisées. Pour tous les équipements IRONSIDE, utilisez uniquement les pièces de rechange fournies par IRONSIDE.
- Assurez-vous toujours que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
- Laissez toutes les étiquettes et plaques signalétiques en place. Ne les retirez pour aucune raison, car elles contiennent des renseignements importants. Lisez et respectez tous les avertissements affichés sur l'équipement.
- L'entretien préventif est essentiel à un rendement optimal. Veillez à suivre nos recommandations d'entretien pour assurer le bon fonctionnement continu de votre équipement IRONSIDE.
- Avant chaque utilisation, inspectez tous les accessoires approuvés pour utilisation avec l'équipement IRONSIDE afin de détecter tout dommage ou toute usure.
- Si votre équipement IRONSIDE semble endommagé ou usé, n'essayez pas de l'utiliser ni de le réparer vous-même.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de la chaîne ; remplacez-la immédiatement si elle présente des fissures ou des ruptures.

AVERTISSEMENT D'UTILISATION

- Il incombe à l'acheteur d'informer tous les utilisateurs des procédures d'utilisation appropriées de tout l'équipement IRONSIDE.
- Gardez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne laissez pas les enfants utiliser l'équipement ni jouer dessus.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant l'utilisation de l'équipement. Les utilisateurs aux cheveux longs doivent également les attacher pour éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Assurez-vous que toute personne qui n'utilise pas l'équipement reste à l'écart de l'utilisateur, des accessoires et des pièces mobiles pendant que la machine est en marche.
- Gardez votre équilibre lorsque vous montez sur l'équipement, en descendez, l'utilisez ou l'assemblez. Une perte d'équilibre peut entraîner des chutes et des blessures.
- Ne dépassez pas le poids maximal spécifié de 297 lb (134 kg) par utilisateur.
- N'utilisez pas le siège pour déplacer l'équipement ; le chariot du siège peut vous pincer les mains ou les doigts. Gardez les mains à l'écart des points de pincement pendant l'assemblage ou le désassemblage.

CONSERVEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR UTILISATION ET RÉFÉRENCE FUTURES.

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Châssis principal	1
2	Châssis du rail	1
3	Poignée	1
4	Stabilisateur avant	1
7	Pied de support avant	1
10	Chariot du siège	1
11	Ventilateur	1
12	Crochet du cordon élastique	2
13	Support de la chaîne	1
14	Rail en acier inoxydable	1
15	Grille en acier perforée	1
16	Entretoise, 8.2 x 12 x 3.2mm	6
17	Entretoise, 8.2 x 12 x 71.6mm	2
18	Entretoise, 6.2 x 10 x 15.5mm	1
19	Console	1
22	Générateur	1
23	Câble du capteur	1
24	Axe, M6 x 12 x 80mm	1
25	Axe, M6 x 10 x 76.5mm	3
26	Axe du ventilateur	1
27	Connecteur du crochet	1
28	Connecteur de la chaîne	1
29	Boulon en U	1
30	Entretoise interne	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
31	Collier externe	1
32	Roulement, 6003RS	1
33	Roulement, 608ZZ	6
34	Roulement, 6201RS	3
35	Roulement unidirectionnel, HF2016	1
36	Chaîne	1
37	Pignon	1
38	Cordon élastique	1
39	Poulie du cordon élastique	4
40	Galet de la chaîne	2
41	Roulement, 6000ZZ	8
42	Amortisseur	1
43	Carter gauche du ventilateur	1
44	Carter droit du ventilateur	1
45	Pédale	2
46	Support de pédale	2
47	Sangle de la pédale	2
48	Entretoise, 10 x 16 x 30.5mm	2
49	Entretoise de poulie, 10 x 16 x 26.5mm	1
50	Douille de poulie	2
51	Siège	1
52	Support de la poignée	1
53	Couvercle supérieur de l’articulation	1
54	Couvercle inférieur de l’articulation	1
55	Base du générateur	1
56	Capuchon de l’amortisseur	1

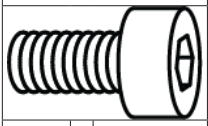
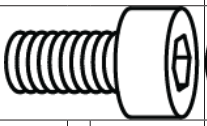
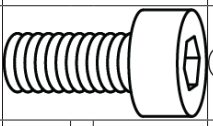
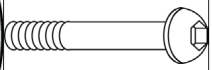
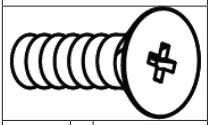
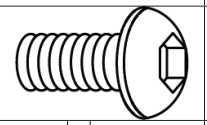
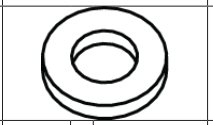
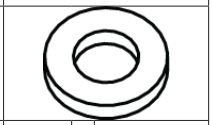
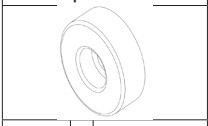
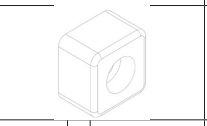
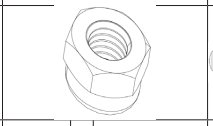
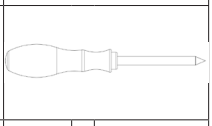
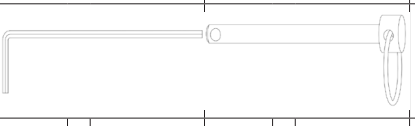
N°	DESCRIPTION	QTÉ
59	Embout du pied	4
60	Plaque en acier	2
61	Douille, 6001	1
62	Douille, 6003	1
63	Galet de guidage	2
66	Roue de transport	2
67	Embout du rail	1
68	Capuchon supérieur du châssis principal	1
70	Couvercle inférieur	1
71	Rondelle en plastique, 10.2 x 14 x 1mm	3
72	Vis Phillips, M6 x 10mm	2
73	Rondelle éventail à denture interne, M6	7
74	Écrou autobloquant en nylon, M6	2
75	Vis Phillips, ST4.2 x 10mm	15
76	Rondelle plate, M6	24
77	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 65mm	2
78	Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 75mm	1
79	Rondelle plate, M8	11
80	Écrou autobloquant en nylon, M8	9
82	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 45mm	2
83	Vis Phillips à tête plate, M6 x 16mm	2
85	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 110mm	2
87	Rondelle élastique, M8	4
88	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 16mm	7
89	Vis Phillips à tête plate, M5 x 12mm	4

N°	DESCRIPTION	QTÉ
90	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M5 x 92mm	4
91	Écrou hexagonal, M5	4
92	Crochet de la chaîne	2
93	Anneau élastique	1
94	Écrou autobloquant en nylon, M10	2
95	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 6mm	6
96	Vis Phillips à tête ronde, M4 x 45mm	1
97	Écrou hexagonal, M4	1
98	Goupille d'extraction	1
99	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 16mm	23
101	Vis Phillips, M6 x 10mm	7
102	Tournevis	1
103	Clé Allen, 6mm	2
105	Écrou hexagonal, M6	2
106	Entretoise en PU	2
107	Bouchon	1
108	Roulement, 6001RS	1
109	Contrepoids	3
110	Douille de roulement	1
111	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M4 x 12mm	3
112	Rondelle plate, Φ12 x Φ3.5 x 1.0t	2
113	Vis Phillips, ST3.5 x 12mm	2
114	Aimant	1
116	Butée amortisseur	2
117	Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 20mm	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
118	Support de butée	2
119	Écrou autobloquant en nylon renforcé, M16	2
126	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 10mm	5
127	Protecteur de la sangle de pédale	2
128	Plaque d'arrêt de la sangle de pédale	2
129	Vis Phillips, M6 x 30mm (filetage partiel)	1
130	Rondelle élastique, M6	2
131	Vis autoperceuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 19mm	12
132	Clé Allen, 5mm	1
134	Montant supérieur du moniteur de la console	1
135	Montant inférieur du moniteur de la console	1
136	Axe fileté	1
137	Petite douille de poulie	1
138	Manchon de rotation	2
139	Axe de la pédale, 16mm	1
140	Axe de la pédale, 12mm	1
156	Support pour smartphone	1
157	Cordon élastique, support pour smartphone	1
158	Couvercle gauche de l'articulation	1
159	Couvercle droit de l'articulation	1
163	Coussinet en EVA, support pour smartphone, 138 x 10 x 1.0t	1
164	Coussinet en EVA, base du support pour smartphone, 46 x 11 x 1.0t	1
166	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 35mm	3
173	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 20mm	4

N°	DESCRIPTION	QTÉ
174	Couvercle du chariot du siège	1
177	Plaque de support de pédale	2
178	Embout de la pédale	4
180	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M5 x 16mm	4
181	Vis Phillips à tête bombée, M6 x 28mm	1
185	Couvercle latéral gauche	1
186	Couvercle latéral droit	1
187	Couvercle interne gauche	1
188	Couvercle interne droit	1
189	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde avec frein, M4 x 16mm	2
190	Vis autotaraudeuse Phillips à tête plate, ST4.2 x 10mm	7
192	Support de fixation de la console (élargi)	1
193	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 10mm	5
194	Vis à tête ronde à six pans creux, M6 x 10mm	2
195	Couvercle décoratif du ventilateur	1
196	Galet du siège	2
199	Montant isolant en ABS	2
200	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 10mm	7
201	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 12mm	3
203	Petit couvercle décoratif	1
204	Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 30mm	2

TABLEAU DE QUINCAILLERIE ET D'OUTILS

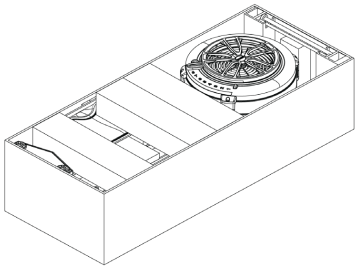
Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 16mm	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 12mm	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 20mm	Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 75mm
			
99 — 10 PCES	201 — 3 PCES	173 — 2 PCES	78 — 1 PCE
Vis Phillips à tête plate, M6 x 16mm	Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 20mm	Rondelle plate, M6	Rondelle plate, M8
			
83 — 2 PCES	117 — 1 PCE	76 — 10 PCES	79 — 2 PCES
Embout de la pédale	Butée amortisseur	Écrou autobloquant en nylon, M8	Tournevis
			
178 — 2 PCES	116 — 1 PCE	80 — 1 PCE	102 — 1 PCE
Clé Allen, 6mm	Clé Allen, 5mm	Goupille d'extraction	
			
103 — 2 PCES	132 — 1 PCE	98 — 1 PCE	

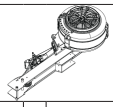
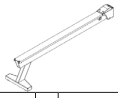
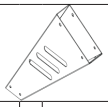
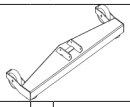
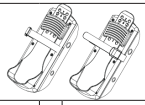
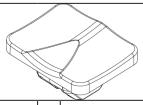
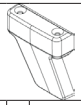
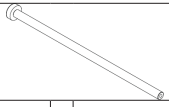
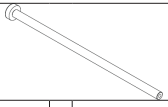
GUIDE D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 01

Retirez tous les matériaux d'emballage et les pièces du carton et disposez-les dans l'ordre illustré ci-dessous.

- REMARQUE : les carters du ventilateur peuvent être endommagés si l'appareil assemblé est posé directement sur le sol pendant l'assemblage.

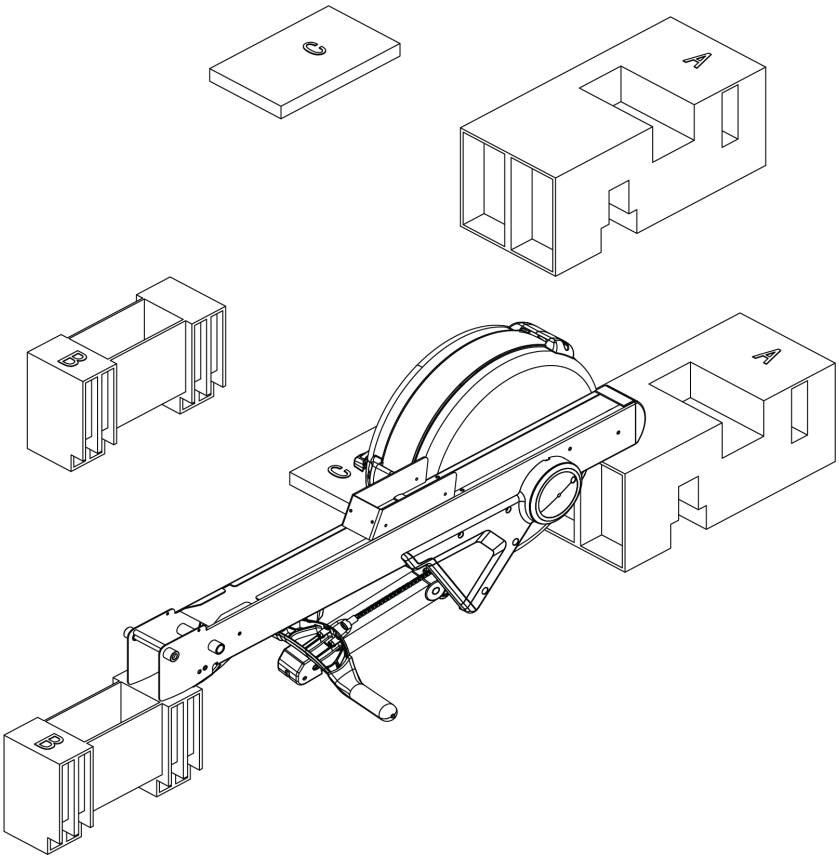


Châssis principal	Châssis du rail	Pied de support avant	Stabilisateur avant
			
1 | 1 PCE	2 | 1 PCE	7 | 1 PCE	4 | 1 PCE
Plaque de support de pédale	**Console**	**Siège**	**Embout du rail**
			
177 | 2 PCES	19 | 1 PCE	51 | 1 JEU	67 | 1 PCE
Axe de la pédale, 16mm	**Axe de la pédale, 12mm**		
			
139 | 1 PCE	140 | 1 PCE		

ÉTAPE 02

Placez le châssis principal (1) sur les Cartons A et B, le carter du ventilateur reposant sur le Carton A. Insérez la Mousse C entre les deux cartons comme support supplémentaire.

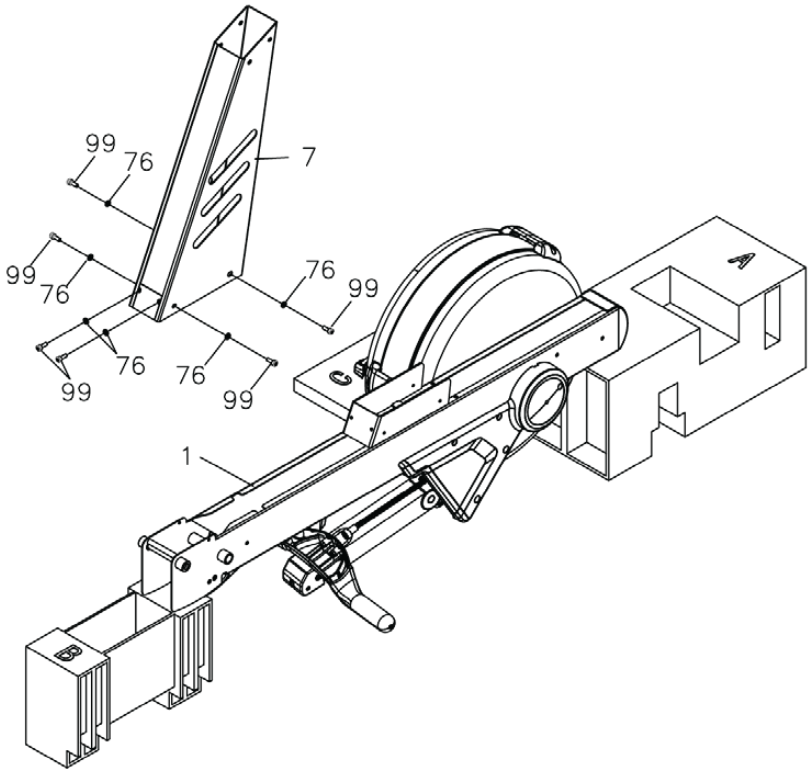
- REMARQUE : le carter du ventilateur peut être endommagé si l'appareil assemblé est posé directement sur le sol pendant l'assemblage.



ÉTAPE 03

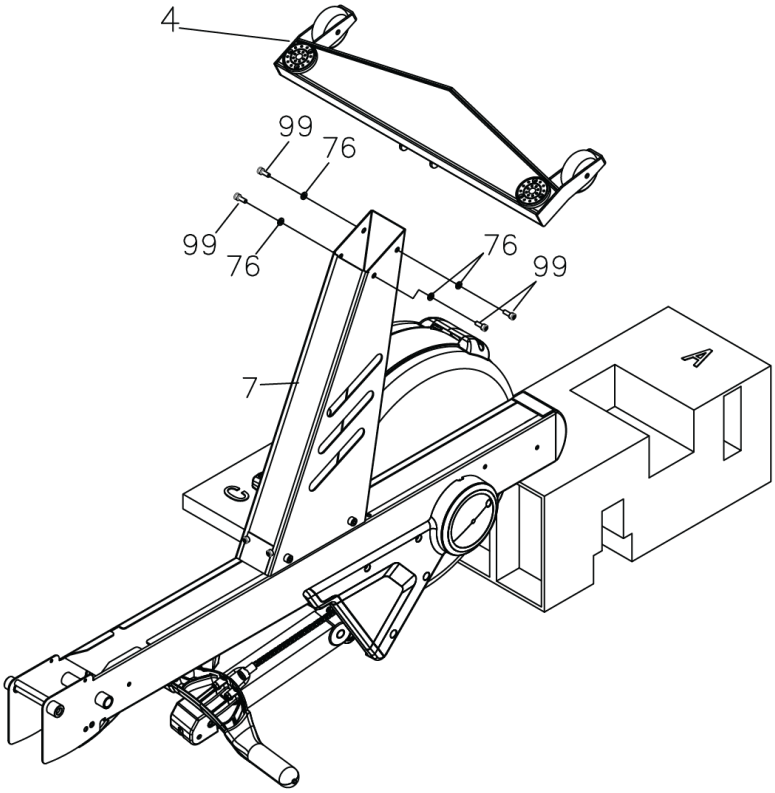
Fixez le pied de support avant (7) au châssis principal (1) à l'aide de 6 rondelles plates M6 (76) et de 6 vis à tête cylindrique à six pans creux M6 x 16mm (99).

- REMARQUE : ne serrez pas complètement les vis à cette étape.



ÉTAPE 04

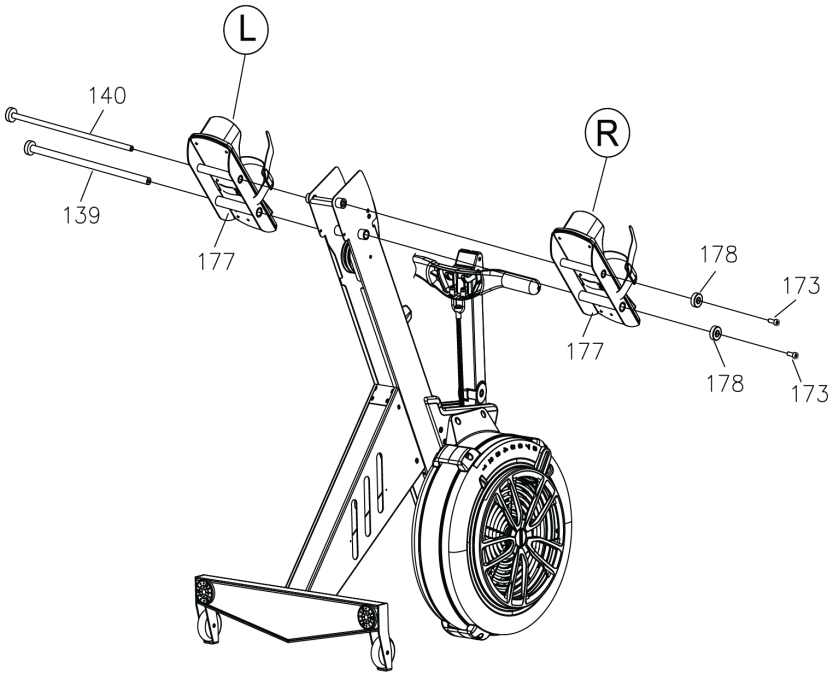
Fixez le stabilisateur avant (4) au pied de support avant (7) à l'aide de 4 rondelles plates M6 (76) et de 4 vis à tête cylindrique à six pans creux M6 x 16mm (99).



ÉTAPE 05

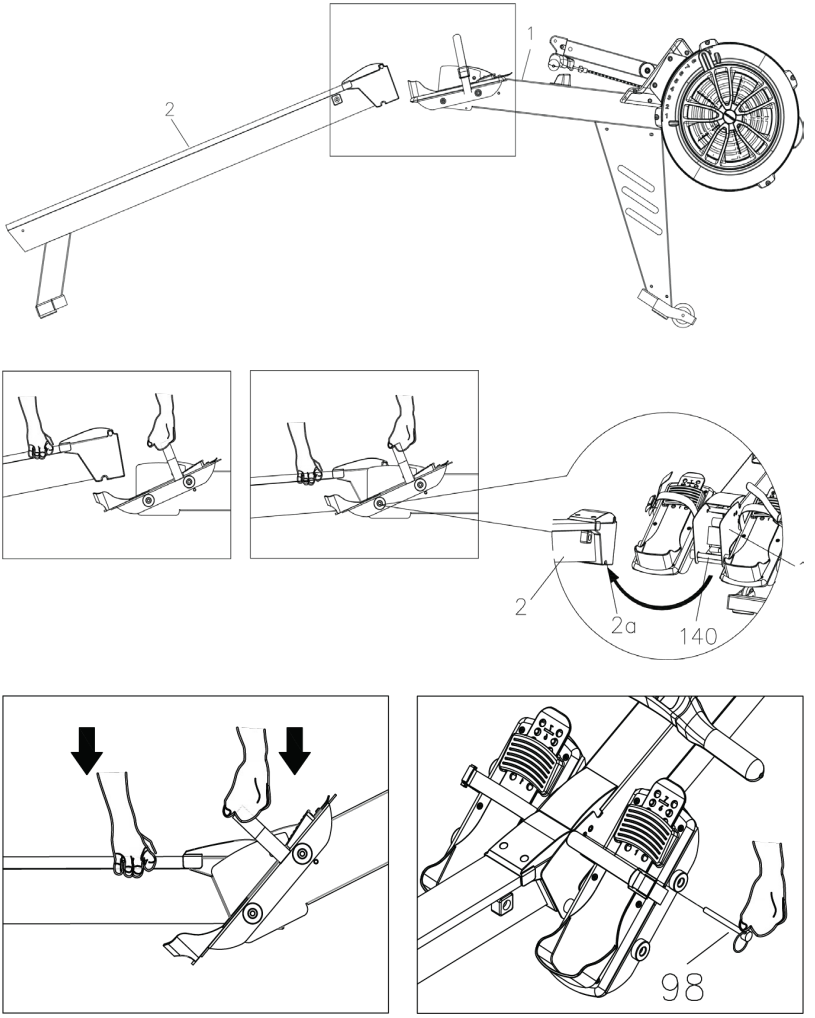
Soulevez le châssis principal (1). Insérez successivement l'axe de pédale de 16mm (139) et l'axe de pédale de 12mm (140) à travers les plaques de support de pédale droite et gauche (177) et le châssis principal (1). Fixez avec 2 vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 20mm (173) et les embouts de pédale (178).

- REMARQUE : serrez complètement tous les boulons à la fin de cette étape.



ÉTAPE 06

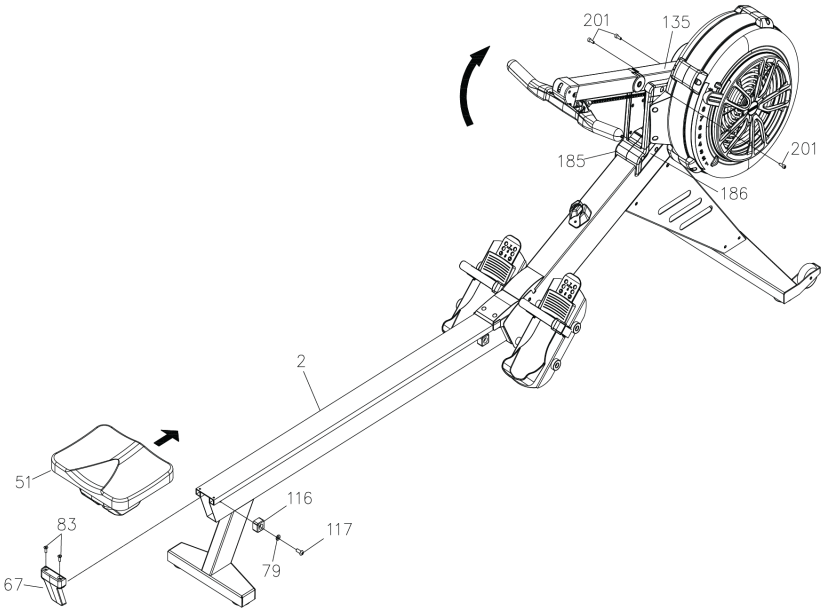
Tenez la sangle de la pédale (47) d'une main pour soulever le châssis principal (1) ; de l'autre main, soulevez le châssis du rail (2). Insérez le châssis du rail (2) dans le châssis principal (1) en alignant l'axe de pédale de 12mm (140) avec l'ouverture du châssis du rail (2). Insérez la goupille d'extraction (98) dans le châssis principal (1) pour fixer la connexion.



ÉTAPE 07

1. Faites glisser le chariot du siège (51) sur le châssis du rail (2), puis fixez l'embout du rail (67) au châssis du rail (2) à l'aide de 2 vis Phillips à tête plate M6 x 16mm (83).
2. Fixez la butée amortisseur (116) au châssis du rail (2) à l'aide de 1 rondelle plate M8 (79) et de 1 vis à tête ronde à six pans creux M8 x 20mm (117).
3. Relevez le montant inférieur du moniteur de la console (135) et fixez-le aux couvercles latéraux gauche et droit (185 et 186) à l'aide de 3 vis à tête cylindrique à six pans creux M6 x 12mm (201).

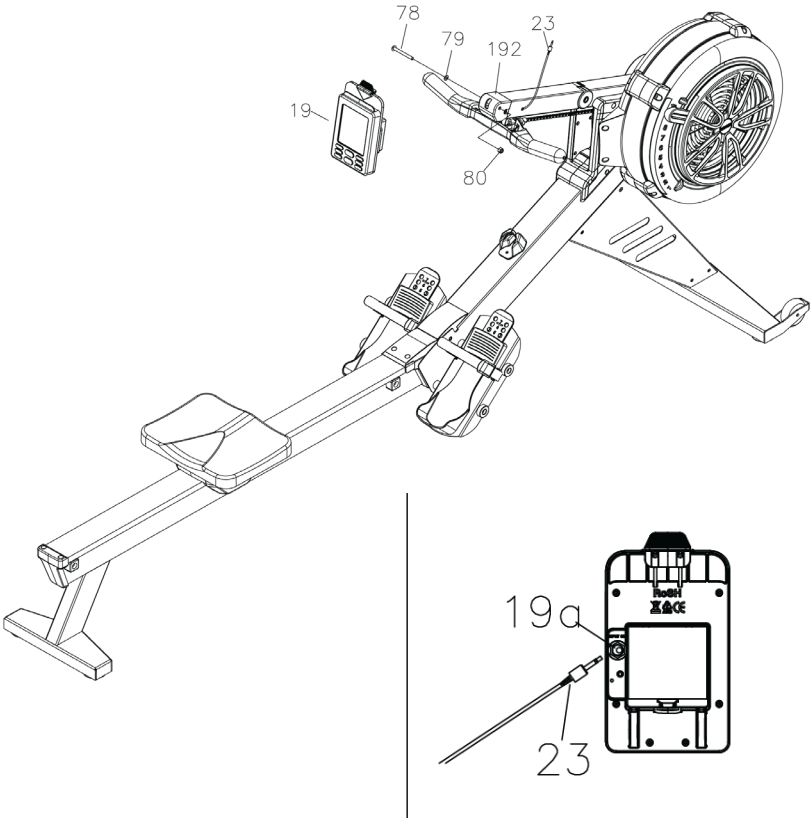
• REMARQUE : serrez complètement toutes les vis à la fin de cette étape.



ÉTAPE 08

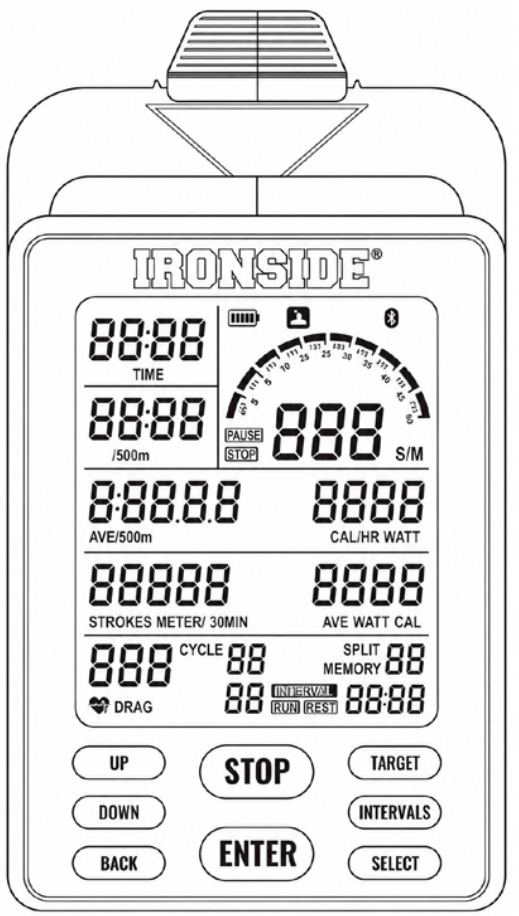
Fixez le moniteur de la console (19) au support de fixation élargi de la console (192) à l'aide de 1 vis à tête ronde à six pans creux M8 x 75mm (78), de 1 rondelle plate M8 (79) et de 1 écrou autobloquant en nylon M8 (80).

Branchez le câble du capteur (23) à l'arrière du moniteur de la console (19a).



GUIDE D'UTILISATION

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE



Le rameur utilise un système de ventilateur à air pour générer la résistance. Utilisez la console pour varier chaque entraînement et suivre votre progression vers vos objectifs de condition physique.

1. CONFIGURATION INITIALE

Mise en marche :

- Lorsque le capteur est connecté, commencez à ramer pour passer en mode Démarrage rapide.
- Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer la console et passer en mode VEILLE.

Arrêt :

- En mode VEILLE, la console s'éteint automatiquement après 20 secondes d'inactivité.
- Pendant un programme d'intervalles, la console s'éteint automatiquement après 2 minutes d'inactivité (temps de repos exclu).
- Dans tous les autres programmes, la console s'éteint automatiquement après 30 secondes d'inactivité.

Installation des piles :

- La console fonctionne avec 2 piles de type D, installées dans le compartiment à l'arrière de la console. Sans piles, la console continue de fonctionner en mode Démarrage rapide.

2. BOUTONS DE FONCTION

Le mode par défaut est Démarrage rapide. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller la console ; si le rétroéclairage est éteint, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'allumer.

HAUT :

- Augmente la valeur préréglée. Maintenez enfoncé pour accélérer ; relâchez pour arrêter. En mode Mémoire, permet de passer d'un entraînement enregistré à l'autre.

BAS :

- Diminue la valeur préréglée. Maintenez enfoncé pour accélérer ; relâchez pour arrêter. En mode Mémoire, permet de passer d'un entraînement enregistré à l'autre.

RETOUR :

- Revient à l'étape précédente. Lorsqu'un programme se termine, revient au mode VEILLE.

STOP :

- 1re pression : allume le rétroéclairage s'il est éteint. 2e pression : arrête l'entraînement et toutes les valeurs. 3e pression : ouvre le Résumé de l'entraînement. 4e pression : revient au mode VEILLE.
- Pendant tout entraînement, appuyer sur STOP met toutes les valeurs en pause ; la console affiche PAUSE. La fréquence cardiaque continue de s'afficher si une ceinture compatible est portée.
- Dans les modes programme (hors Démarrage rapide), appuyez sur STOP pour enregistrer l'entraînement en mémoire.
- Maintenez STOP enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et revenir au mode VEILLE.

ENTER :

- Confirme la sélection d'un programme ou d'une valeur cible et passe au réglage suivant.

TARGET (Objectif) :

- En mode VEILLE, ouvre les programmes de compte à rebours par objectif. Appuyez plusieurs fois pour alterner : Distance – Calories – Temps. Le chiffre clignotant indique la valeur en cours de réglage.

INTERVALS (Intervalles) :

- En mode VEILLE, ouvre les programmes d'intervalles. Appuyez plusieurs fois pour alterner : Distance – Calories – Temps. Vous serez invité à régler l'intervalle de travail et l'intervalle de repos.

SELECT (Sélectionner) :

- Dans tout programme, modifie la valeur affichée. Appuyez une fois pour afficher différentes valeurs ; appuyez de nouveau pour un défilement automatique toutes les 5 secondes (confirmé par deux bips).

3. AFFICHAGE DE LA CONSOLE

S/M (Cadence de coups) :

- Coups par minute actuels. Plage : 0–99.

Coups et Mètre/30min :

- Coups : nombre total de coups de l'entraînement. Plage : 0–99 999.
- Mètre/30min : distance projetée selon la cadence de coups actuelle. Plage : 0–99 999.

Temps :

- Plage : 00:00–99:59 (min:s). Revient à 00:00 après le maximum. S'accumule dans tous les modes sauf dans le programme de compte à rebours par temps.

/500m :

- Temps projeté pour parcourir 500 m. Plage : 00:00–99:59.

Moy. /500m et M :

- Moy. /500m : temps moyen projeté pour chaque 500 m.
- M : distance totale de l'entraînement. Plage : 0–99 999.
- Programme de compte à rebours par distance : 500 m par défaut (plage 100–99 900 m). Programme d'intervalles par distance : 500 m par défaut (plage 100–50 000 m). La valeur change par incréments de 100.

Cal/Hr et Watt :

- Cal/Hr : calories projetées par heure. Plage : 0–9 999.
- Watt : puissance actuelle produite. Plage : 0–9 999.

Moy. Watt et Cal :

- Moy. Watt : puissance moyenne produite pendant l'entraînement. Plage : 0–9 999.
- Cal : calories totales de l'entraînement. Plage : 0–9 999. Programme de compte à rebours par calories : 20 cal par défaut (plage 10–9 999).

PROGRAMMES

1. PROGRAMME DÉMARRAGE RAPIDE

- Tirez la poignée pour commencer. Toutes les valeurs de la console s'incrémentent. Le Démarrage rapide est disponible depuis l'arrêt ou le mode VEILLE.
- Appuyer sur STOP affiche un résumé de l'entraînement, mais les entraînements en Démarrage rapide ne sont pas enregistrés en Mémoire.

2. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS PAR TEMPS

- Décompte à partir de la valeur de temps préréglée.
- Plage de réglage : 01:00–99:00. Par défaut : 20:00.
- Le programme démarre lorsque vous tirez la poignée. À la fin, la console affiche le résumé de l'entraînement ; appuyez sur STOP pour enregistrer en mémoire et revenir au mode VEILLE.

3. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS PAR DISTANCE

- Décompte à partir de la valeur de distance préréglée.
- Plage de réglage : 500–99 900 m. Par défaut : 500 m.
- Le programme démarre lorsque vous tirez la poignée. À la fin, la console affiche le résumé de l'entraînement ; appuyez sur STOP pour enregistrer en mémoire et revenir au mode VEILLE.

4. PROGRAMME DE COMPTE À REBOURS PAR CALORIES

- Décompte à partir de la valeur de calories préréglée.
- Plage de réglage : 10–9 990 cal. Par défaut : 20 cal.
- Le programme démarre lorsque vous tirez la poignée. À la fin, la console affiche le résumé de l'entraînement ; appuyez sur STOP pour enregistrer en mémoire et revenir au mode VEILLE.

5. PROGRAMME D'INTERVALLES PAR TEMPS

- Réglez le temps de travail de chaque intervalle, appuyez sur ENTER, puis réglez le temps de repos et appuyez de nouveau sur ENTER pour définir le nombre de cycles. Appuyez sur ENTER pour démarrer.
- Plage du temps de travail : 00:20–99:00. Par défaut : 30 s. Plage du temps de repos : 00:10–30:00. Par défaut : 30 s. Plage de cycles : 1–99. Par défaut : 1.

6. PROGRAMME D'INTERVALLES PAR DISTANCE

- Réglez la distance de travail de chaque intervalle, appuyez sur ENTER, puis réglez le temps de repos et appuyez de nouveau sur ENTER pour définir le nombre de cycles. Appuyez sur ENTER pour démarrer.
- Plage de la distance de travail : 100–50 000 m. Plage du temps de repos : 00:10–30:00. Par défaut : 30 s. Plage de cycles : 1–99. Par défaut : 1.

7. PROGRAMME D'INTERVALLES PAR CALORIES

- Réglez les calories de travail de chaque intervalle, appuyez sur ENTER, puis réglez le temps de repos et appuyez de nouveau sur ENTER pour définir le nombre de cycles. Appuyez sur ENTER pour démarrer.
- Plage des calories de travail : 10–9 990. Par défaut : 20. Plage du temps de repos : 00:10–30:00. Par défaut : 30. Plage de cycles : 1–99. Par défaut : 1.

8. MODE MÉMOIRE

- En mode VEILLE, appuyez sur SELECT puis sur ENTER pour ouvrir le mode Mémoire.
- Appuyez sur HAUT/BAS pour parcourir l'historique des entraînements. Maximum 99 enregistrements.
- Seuls les entraînements en mode programme sont enregistrés ; ceux en Démarrage rapide ne le sont pas.
- La console enregistre jusqu'à 99 jeux de données ou segments au total. (Exemple : un entraînement en compte à rebours de 1000 m enregistre 3 jeux — 1 moyenne totale et 2 segments de 500 m.)
- Lorsque la mémoire est pleine, l'entraînement le plus ancien est automatiquement supprimé pour enregistrer le plus récent.
- Les numéros de mémoire les plus bas correspondent aux entraînements les plus récents.
- Appuyez sur SELECT pour changer la valeur affichée. Une valeur de segment « 00 » indique la moyenne totale de l'entraînement sans segments.

Comment les segments sont calculés :

MODE COMPTE À REBOURS PAR TEMPS

RÈGLE	INTERVALLE DE SEGMENT
10 h > TEMPS > 5 h	30 min
5 h ≥ TEMPS > 200 min	15 min
200 min ≥ TEMPS > 100 min	10 min
100 min ≥ TEMPS > 60 min	5 min
60 min ≥ TEMPS > 20 min	3 min
20 min ≥ TEMPS > 5 min	1 min
5 min ≥ TEMPS > 1 min	30 s
1 min ≥ TEMPS	20 s

MODE COMPTE À REBOURS PAR CALORIES

RÈGLE	INTERVALLE DE SEGMENT
5000 ≥ Calories > 4000	250 cal
4000 ≥ Calories > 3000	200 cal
3000 ≥ Calories > 2000	150 cal
2000 ≥ Calories > 1000	100 cal
1000 ≥ Calories > 500	50 cal
500 ≥ Calories > 100	20 cal
100 ≥ Calories	10 cal

MODE COMPTE À REBOURS PAR DISTANCE

RÈGLE	INTERVALLE DE SEGMENT
50 000 ≥ Distance > 20 000	2 000 m
20 000 ≥ Distance > 10 000	1 000 m
10 000 ≥ Distance > 500	500 m
500 ≥ Distance	100 m

- REMARQUE : si la valeur de l'entraînement n'est pas un multiple exact de l'intervalle de segment, le dernier segment partiel n'apparaîtra pas lors de la consultation des segments, mais il est inclus dans la moyenne totale (segment « 00 »).
- Exemple : pour un entraînement de 1 200 m, le segment « 00 » affiche la moyenne totale des 1 200 m, mais seuls deux segments de 500 m seront affichés — les 200 m restants ne sont pas affichés comme un segment distinct. Il en va de même si l'entraînement est arrêté prématurément.

MODES DE PROGRAMME D'INTERVALLES

RÈGLE	SEGMENTS
1 cycle = 1 segment	Jusqu'à 35

CONNEXION BLUETOOTH

La console est compatible avec le protocole Bluetooth FTMS. Assurez-vous que la console est active avant de l'associer à un smartphone ou à une tablette.

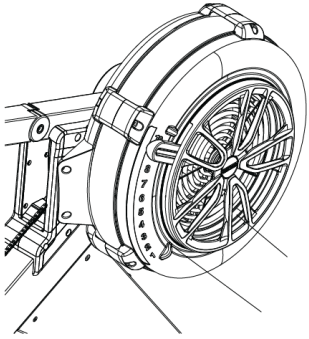
- L'icône Bluetooth apparaît en haut de l'écran de la console lorsqu'elle est connectée à une application.
- Activez l'accès Bluetooth pour l'application dans les réglages de votre appareil.

Applications compatibles : Kinomap, D-Fit, EXR.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

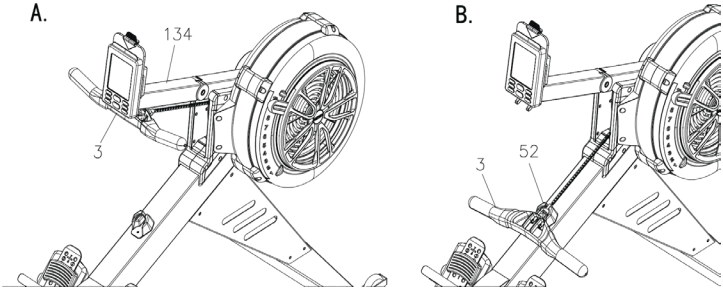
Réglage de la résistance :

L'amortisseur (42) est intégré au carter droit du ventilateur (43). Déplacez l'indicateur de l'amortisseur sur le niveau de résistance souhaité, numéroté de 1 à 10. Le niveau 1 offre la résistance la plus faible ; le niveau 10, la plus élevée.



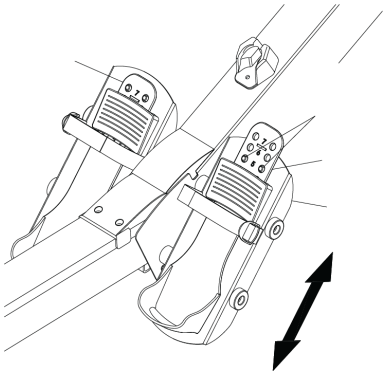
Position de la poignée :

La poignée (3) peut reposer sur le crochet du montant du moniteur de la console (134), comme illustré en A, ou sur le support de la poignée (52), comme illustré en B.



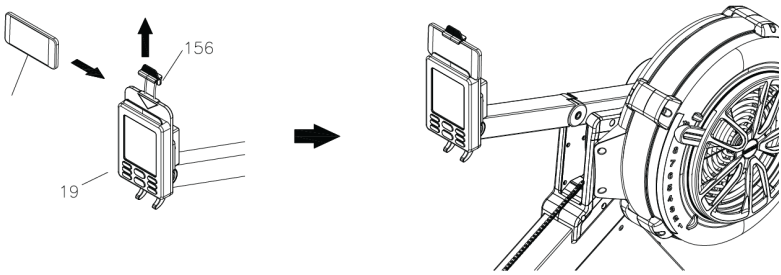
Réglage de la pédale :

- Retirez la pédale (45) des deux protubérances de la plaque de support de pédale (177).
- Relevez ou abaissez la pédale jusqu'à la position souhaitée.
- Verrouillez la pédale en appuyant ses trous de réglage sur les protubérances.



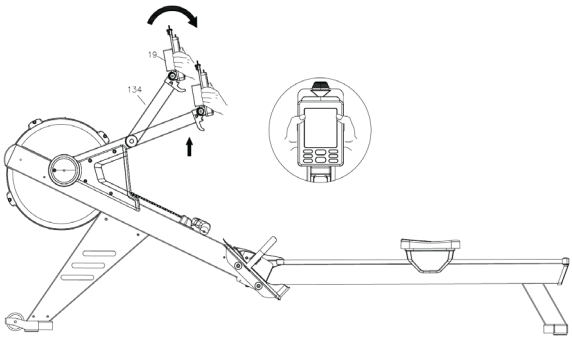
Support pour téléphone :

Relevez le support pour smartphone (156), glissez le téléphone dans l'espace entre le support et le moniteur de la console (19), puis abaissez le support pour fixer le téléphone en place.



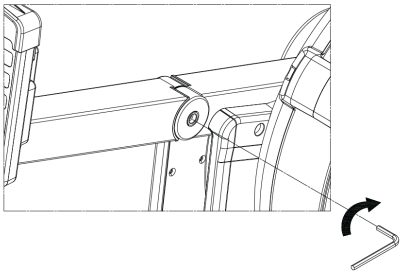
Position du moniteur de la console :

Tenez le moniteur de la console (19) à deux mains et réglez le montant supérieur du moniteur de la console (134) vers le haut ou vers le bas selon la position souhaitée.



Réglage du montant du moniteur de la console :

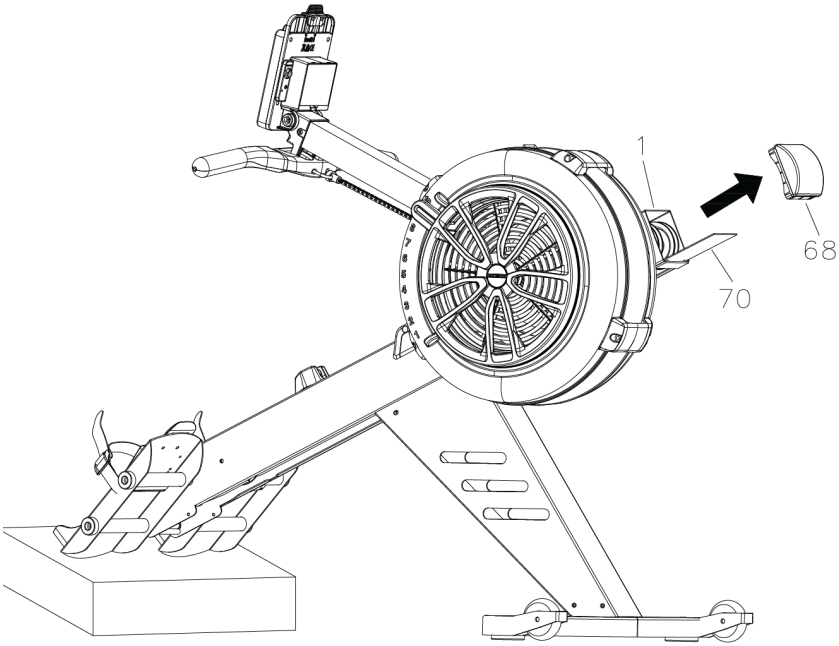
Si le montant inférieur du moniteur de la console (135) se desserre, serrez la vis à tête cylindrique à six pans creux M6 x 16mm (99) à l'aide d'une clé Allen de 5mm.



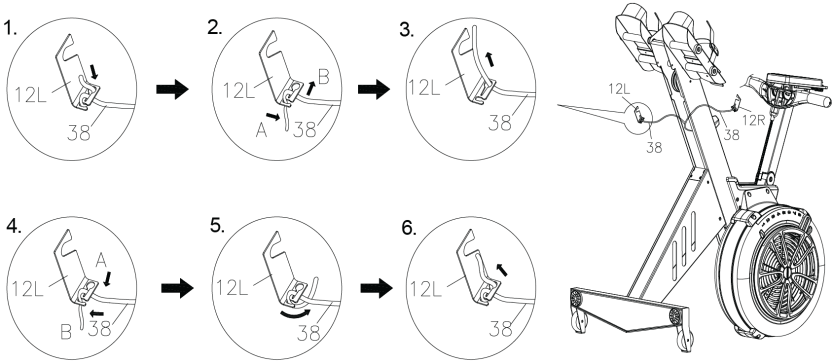
Réglage du cordon élastique :

Après environ 250 000 coups de rame sur la poignée (3), le cordon élastique (38) peut s'étirer. Pour le régler :

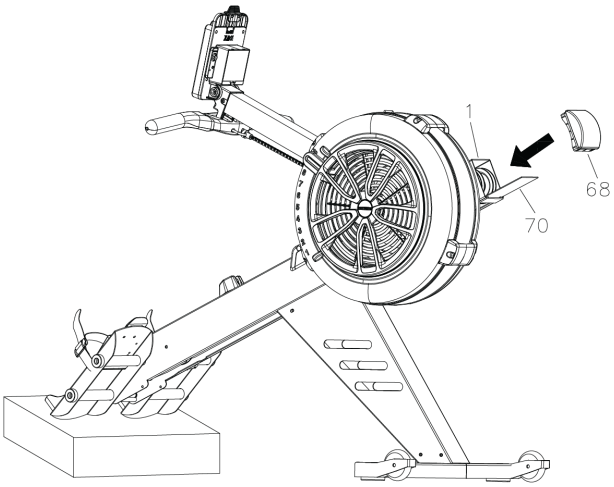
1. Positionnez l'ensemble du châssis principal (1) comme indiqué. Retirez le capuchon du châssis principal (68) et faites glisser le couvercle inférieur (70) vers l'extérieur.
2. Décrochez le crochet gauche du cordon élastique (12L) du châssis principal (175). Marquez le cordon élastique (38) à 2 pouces en avant du crochet. Dénouez le cordon du crochet, déplacez le crochet de 2 pouces vers l'avant jusqu'à la marque et renouez-le. Réinsérez le crochet gauche du cordon élastique (12L) dans le châssis principal en le poussant vers la gauche jusqu'à ce qu'il touche la paroi interne.



- REMARQUE : utilisez toujours les deux mains avec une prise ferme lors de la réinsertion des crochets du cordon élastique (12L et 12R). Répétez la même procédure pour le crochet droit du cordon élastique (12R) du côté droit.

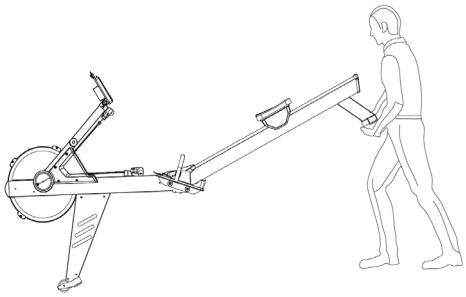


3. Faites glisser le couvercle inférieur (70) à nouveau dans le châssis principal (1) et appuyez sur le capuchon du châssis principal (68) pour le remettre en place.

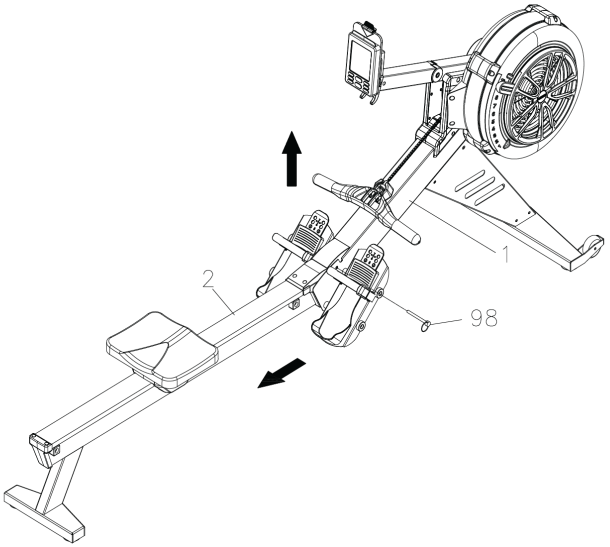


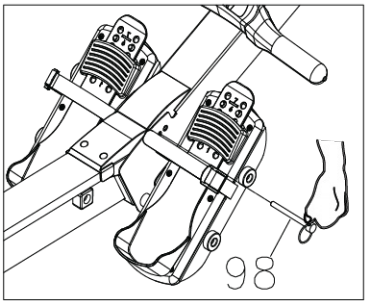
STOCKAGE

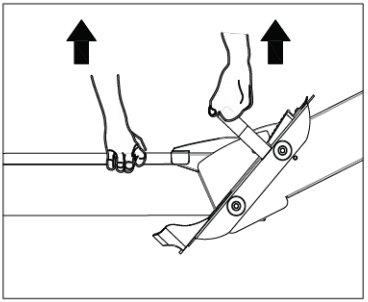
- Rangez le rameur dans un endroit propre et sec.
- Pour éviter d'endommager l'électronique, retirez les piles du moniteur de la console (19) avant de ranger l'appareil pour un an ou plus.
- Pour déplacer le rameur, utilisez les roues de transport (66) du stabilisateur avant (4) : soulevez l'arrière du châssis du rail (2) et faites rouler l'appareil. N'utilisez pas le siège (51) pour déplacer l'appareil — le chariot du siège (10) pourrait se déplacer et vous pincer les mains ou les doigts.

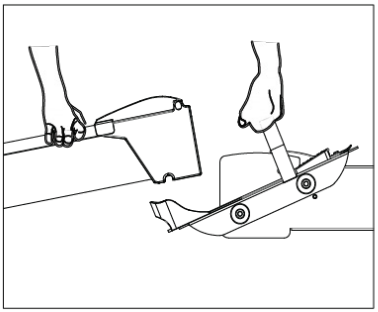


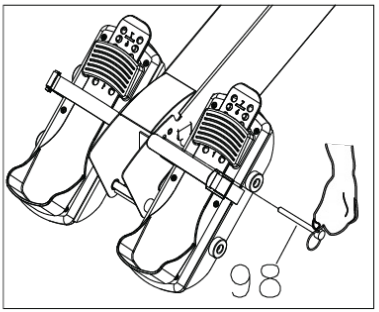
- Le châssis principal (1) et le châssis du rail (2) peuvent être séparés pour réduire l'encombrement de l'appareil pendant le stockage. Retirez la goupille d'extraction (98) du châssis principal, soulevez le châssis principal et tirez le châssis du rail pour les séparer. Réinsérez la goupille d'extraction dans le châssis principal pour le rangement.


1
2
98


98






98

IRONSIDE®

GARANTIE

PRODUIT: Rameur commercial IRONSIDE Hybrid

SKU: A011201031201

IRONSIDE offre une garantie limitée sur ses produits, valable à compter de la date de livraison. Cette garantie s'applique exclusivement aux défauts de fabrication des matériaux, des composants ou de l'assemblage, à condition que le produit ait été utilisé, installé et entretenu dans des conditions normales d'utilisation et conformément aux instructions du présent manuel.

La couverture de la garantie peut varier selon le type de composant, comme précisé ci-dessous :

COUVERTURE DE LA GARANTIE

CATÉGORIE / PRODUIT	PÉRIODE	COUVERTURE (SCOPE)
Rameur et Ski Erg (exclusif à ces produits)	5 ans	Cadre structurel principal, hors revêtements.
	2 ans	Tous les autres composants.

CONDITIONS ET RESTRICTIONS

En raison des variations des conditions d'utilisation, de la fréquence d'utilisation et des pratiques d'entretien, la durée de vie utile des ressorts et des câbles ne peut être garantie. Ces composants sont classés comme pièces consommables et sont exclus de la couverture de la garantie. Les pièces de rechange peuvent être achetées séparément au prix d'usine.

Cette garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :

- Usure normale due à une utilisation quotidienne prolongée.
- Dommages causés par une installation inadéquate, un démontage non autorisé ou une modification.
- Mauvais fonctionnement attribuable à une utilisation inappropriée, à une surcharge ou à un usage abusif.
- Égratignures superficielles, décoloration de la peinture et vieillissement du caoutchouc ou de la mousse dus à une utilisation régulière.
- Dommages causés par l'exposition à l'eau, des environnements corrosifs ou un entreposage inadéquat.

PROCÉDURE DE RÉCLAMATION AU TITRE DE LA GARANTIE

Le service de garantie doit être demandé par l'intermédiaire du canal officiel d'IRONSIDE, d'un distributeur autorisé ou du point de vente correspondant au pays ou à la région où le produit a été acheté.

Pour demander le service de garantie, le client pourrait devoir fournir :

- Une preuve d'achat.
- La date d'achat ou la date de livraison du produit.
- Les renseignements sur le produit, y compris le modèle et le SKU.
- Une preuve visuelle claire du problème signalé, comme des photos ou des vidéos.
- Une description détaillée du problème.

IRONSIDE ou son représentant autorisé examinera la demande et répondra dans un délai estimatif raisonnable, une fois tous les renseignements requis reçus.

La garantie n'est valide que dans le pays ou la région où le produit a été acheté, sauf indication contraire d'IRONSIDE ou de son distributeur autorisé.

PIÈCES DE RECHANGE, REMPLACEMENTS ET ACCESSOIRES

Pour les pièces de rechange, les composants de remplacement, les accessoires ou les consommables, le client doit communiquer avec le canal officiel d'IRONSIDE, le distributeur autorisé ou le point de vente correspondant au pays ou à la région où le produit a été acheté.

La disponibilité des pièces de rechange, des remplacements et des accessoires peut varier selon le modèle du produit, l'inventaire local et les conditions commerciales en vigueur.

IRONSIDE®

RAISING FITNESS STANDARDS