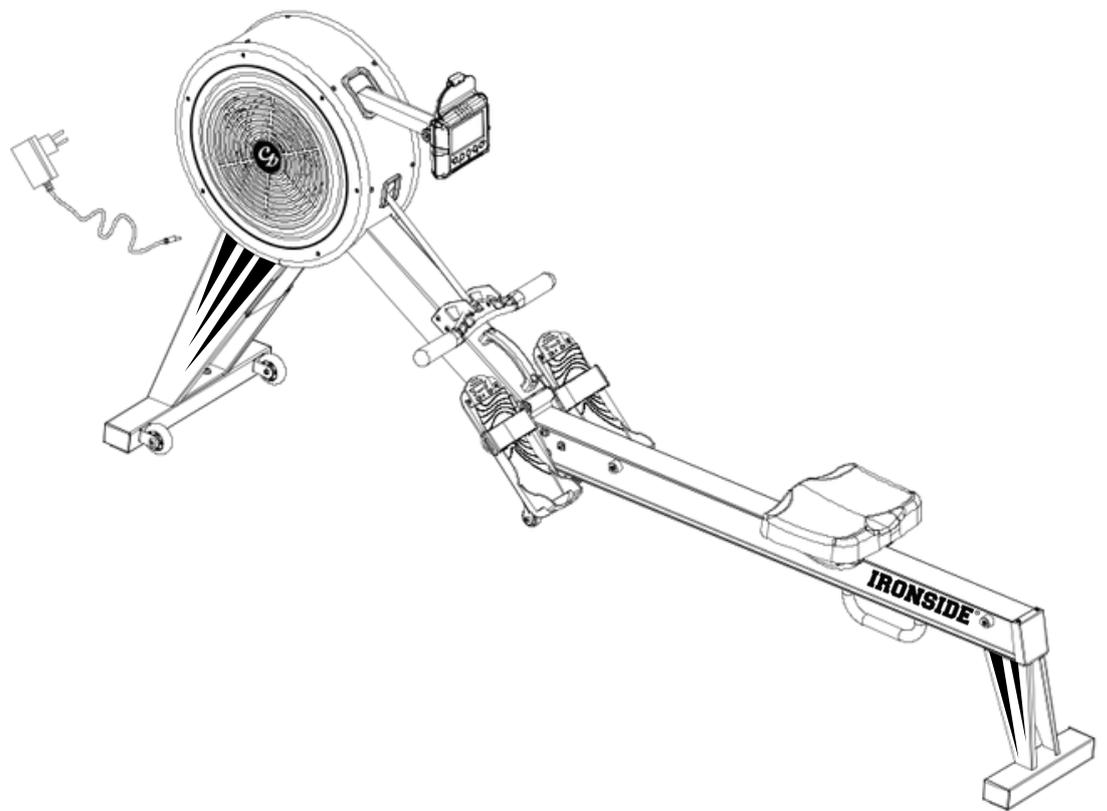


IRONSIDE®



Remadora de Aire

IRONSIDE Glam

A011201031101

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

ADVERTENCIAS DE SALUD

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

INSTALACIÓN

Se recomienda que todo el equipo:

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

USO ADECUADO

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

- Ensambla el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.
- Ten cuidado y utiliza herramientas adecuadas para el ensamblaje. Pide ayuda si encuentras algún problema.
- No uses limpiadores corrosivos para limpiarlo.
- Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.
- Si detectas daños en piezas pequeñas, deja de usar el equipo de inmediato y contacta con la empresa o agencia donde lo compraste para realizar el cambio. Instala las nuevas piezas correctamente y asegúrate de que las uniones y partes móviles estén bien ajustadas para evitar peligros durante su uso.
- Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se usa en su presencia. Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
- La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 150 kg.
- El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propiedad, es necesario levantar y mover el producto correctamente.
- Su producto está destinado a ser utilizado en condiciones frescas y secas. Evite almacenarlo en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión u otros problemas relacionados.

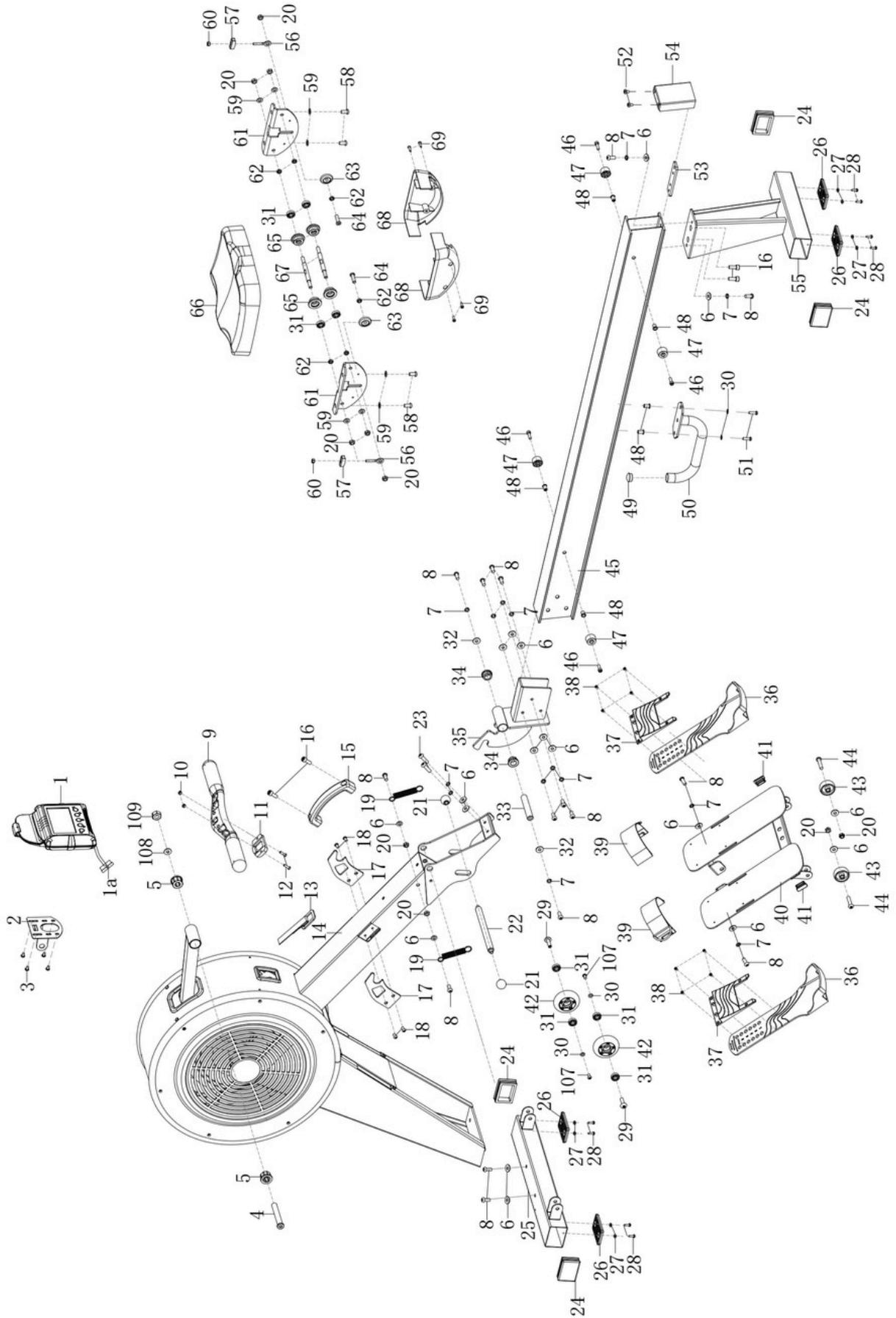
INSPECCIÓN

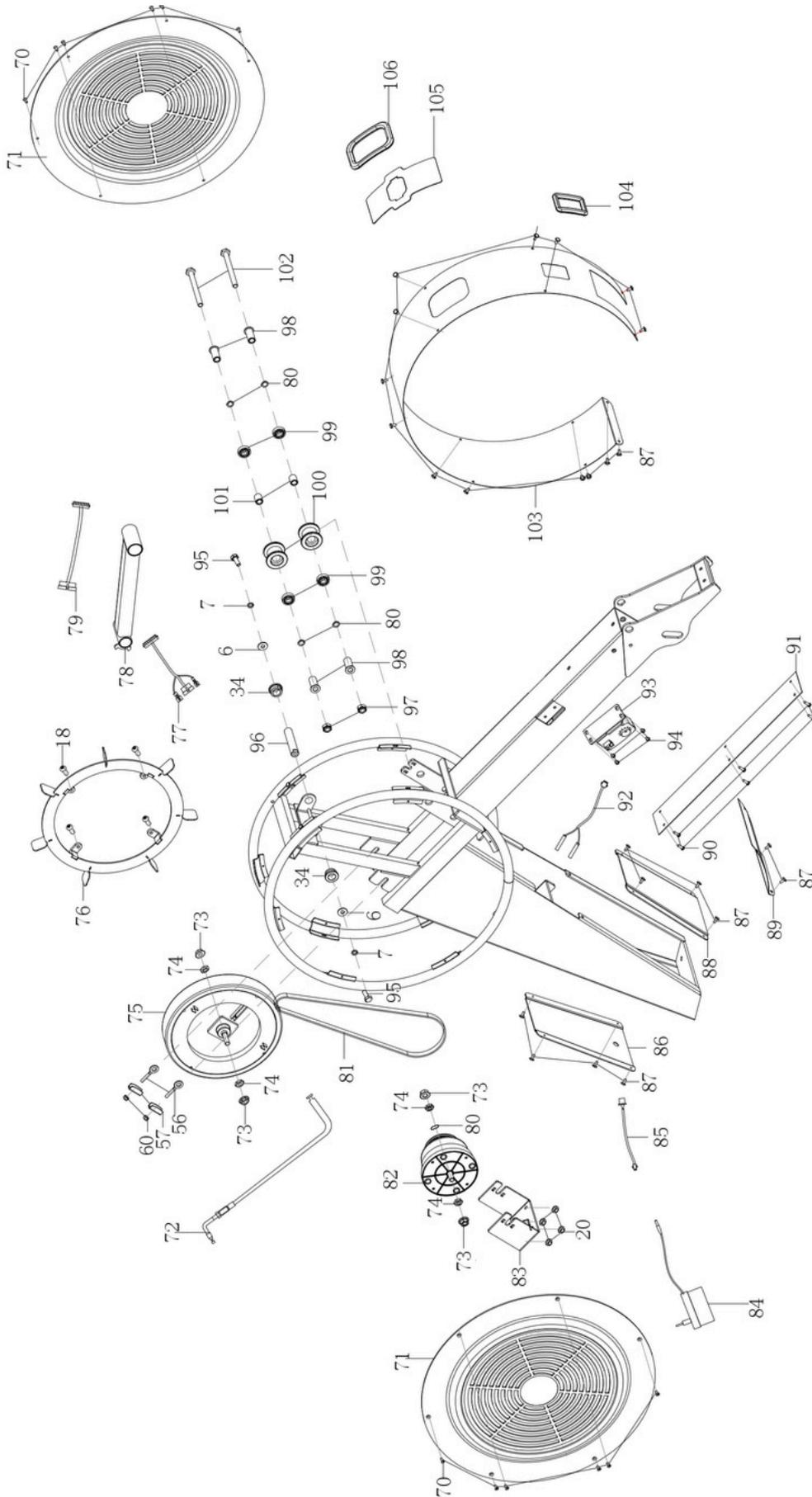
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva las etiquetas y placas de identificación; no las retires por ninguna razón, ya que contienen información importante.
- Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es clave para el funcionamiento óptimo del equipo. Asegúrate de seguir nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento continuo de tu equipo Ironside.
- Antes de cada uso, examina todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo Ironside en busca de daños o desgaste.
- Si tu equipo Ironside parece dañado o desgastado, no intentes usarlo ni repararlo por tu cuenta.
- La seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
- Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha ruidos extraños durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el uso del equipo hasta que se haya subsanado el problema.

ADVERTENCIAS DE USO

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

 CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

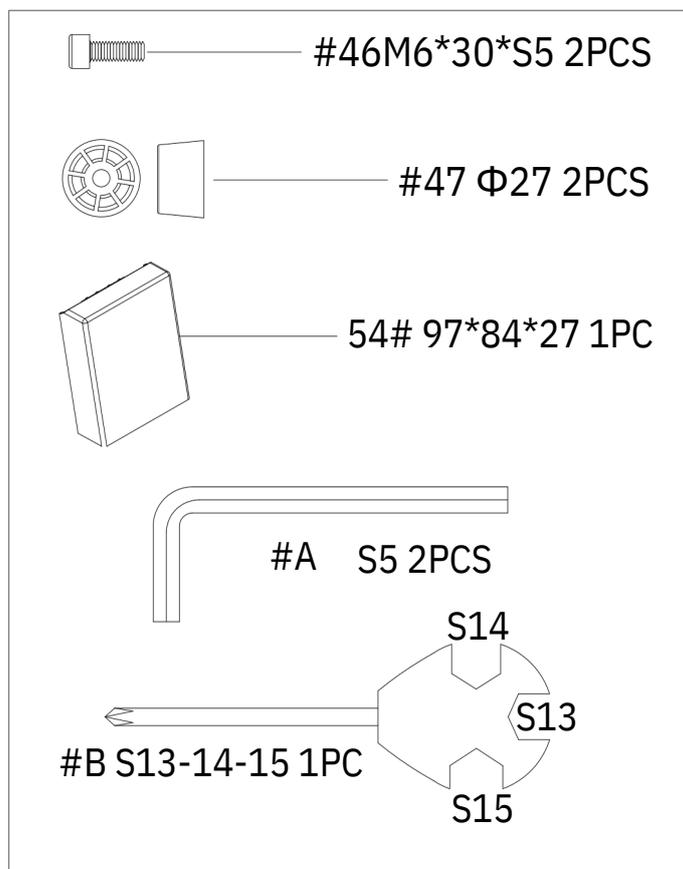


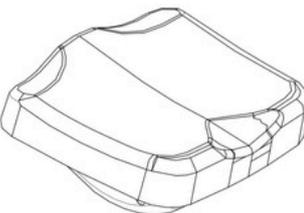
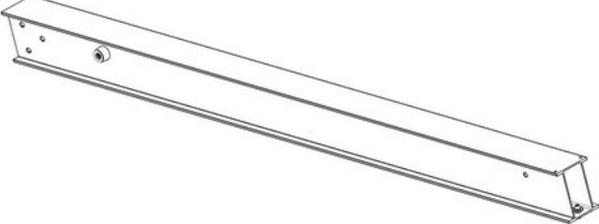
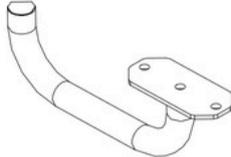
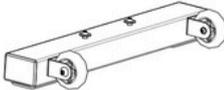
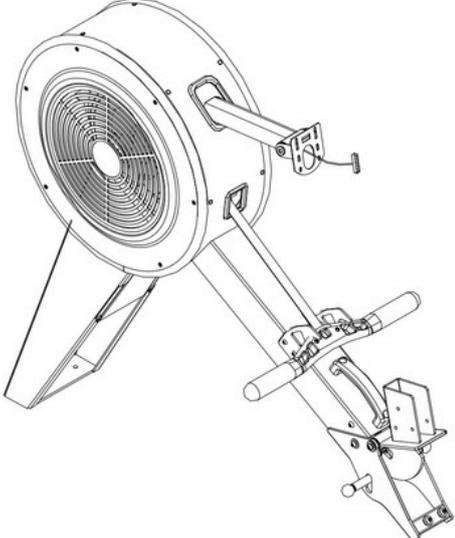
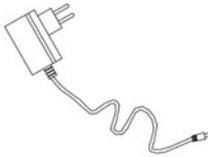
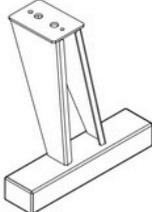


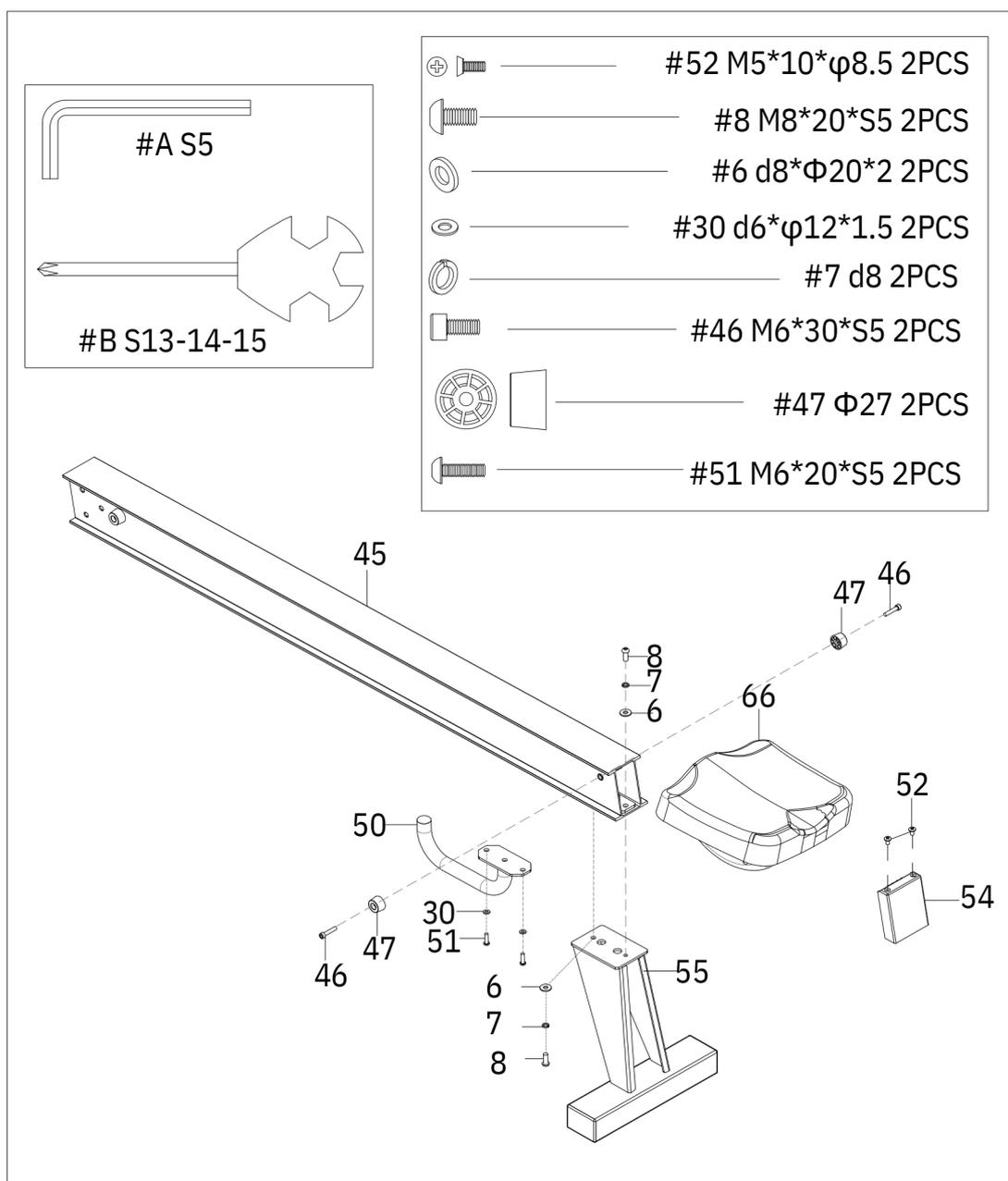
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Ordenador	1	39	Correa	1
2	Conector de ordenador	1	40	Soporte para pedales	1
3	Tornillo M510Φ10	4	41	Tapa F30*15	2
4	Perno φ14*97	1	42	Rueda de transporte φ71	2
5	Casquillo	2	43	Rueda de transporte φ42	2
6	Arandela d8202	20	44	Perno M84015*S5	2
7	Arandela elástica d8	16	45	Ferrocarril	1
8	Tornillo M820S5	16	46	Tornillo M630S5	4
9	Manillar	1	47	Limitador φ27	4
10	Tuerca de nylon M5H5S8	2	48	Tuerca	6
11	Tapa del manillar	2	49	Tapa φ25	1
12	Tornillo M520φ8.5	2	50	Manillar	1
13	Cinturón de malla	1	51	Tornillo M620S5	2
14	Bastidor principal	1	52	Tornillo M510φ8.5	2
15	Manillar plegable	1	53	Placa de tuercas	1
16	Tornillo M820S6	4	54	Cubierta de carril	1
17	Soporte de manillar	2	55	Bastidor de soporte trasero	1
18	Tornillo M610S5	8	56	Perno de cadena M6*40	4
19	Primavera	2	57	Soporte de cadena en U	4
20	Tuerca de nylon M8H7.5S13	14	58	Tornillo M820S6	4

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
21	Tuerca esférica	2	59	Arandela D8φ161.5	8
22	Ajuste del husillo	1	60	Tuerca M6H6S10	4
23	Tornillo M830S5	2	61	Deslizador de asiento	2
24	Tapa	4	62	Casquillo φ12.5*φ8.2	6
25	Estabilizador delantero	1	63	Rodillo φ34	2
26	Alfombrilla	1	64	Perno M82810*S5	2
27	Arandela D5φ101	8	65	Rodillo φ36	4
28	Tornillo ST4.219φ8	8	66	Asiento	1
29	Perno φ830M615S5	2	67	Eje	2
30	Lavadora φ6φ121.5	4	68	Funda de asiento	2
31	Rodamiento 608	8	69	Tornillo M58φ10	4
32	Arandela D8222	2	70	Tornillo M410S2.5*φ8	12
33	Eje conector	1	71	Cubrecadena	2
34	Casquillo	4	72	Alambre de tensión	1
35	Conector de carril	1	73	Tuerca M101H8*S15	4
36	Pedal	2	74	Tuerca M101H5*S17	2
37	Placa de pedal	2	75	Volante	1
38	Tornillo M4*6*S2.5*φ7.4	8	76	Rueda de ventilador	2
77	Cable troncal 2	1	95	Tornillo M8*20*S14	2
78	Puesto informático	1	96	Perno	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
79	Cable troncal 1	1	97	Tuerca de nylon M10*H9.5*S17	2
80	Arandela ondulada d10*φ15*0.3	5	98	Casquillo	4
81	Cinturón	1	99	Rodamiento 6000	4
82	Muelle de desplazamiento	1	100	Polea	2
83	Soporte para muelle de voluta	1	101	Espaciador	2
84	Adaptador	1	102	Perno M10*112	2
85	Línea eléctrica	1	103	Carcasa del ventilador	1
86	Placa frontal	1	104	Anillo de estanqueidad	1
87	Tornillo ST4.2*16*φ10.5	24	105	Placa de cierre	1
88	Placa trasera	1	106	Anillo de estanqueidad	1
89	Conector de la carcasa del ventilador	1	107	Tornillo M6*12*S5	2
90	Tornillo ST4.2*16*φ8	6	108	Arandela D14*φ28*2	1
91	Portada	1	109	Tuerca de nylon M14*H13*S22	1
92	Sensor	1	A	Llave inglesa S5	1
93	Motor	1	B	Llave S13-14-15	1
94	Tornillo ST4.2*10*φ8	4			

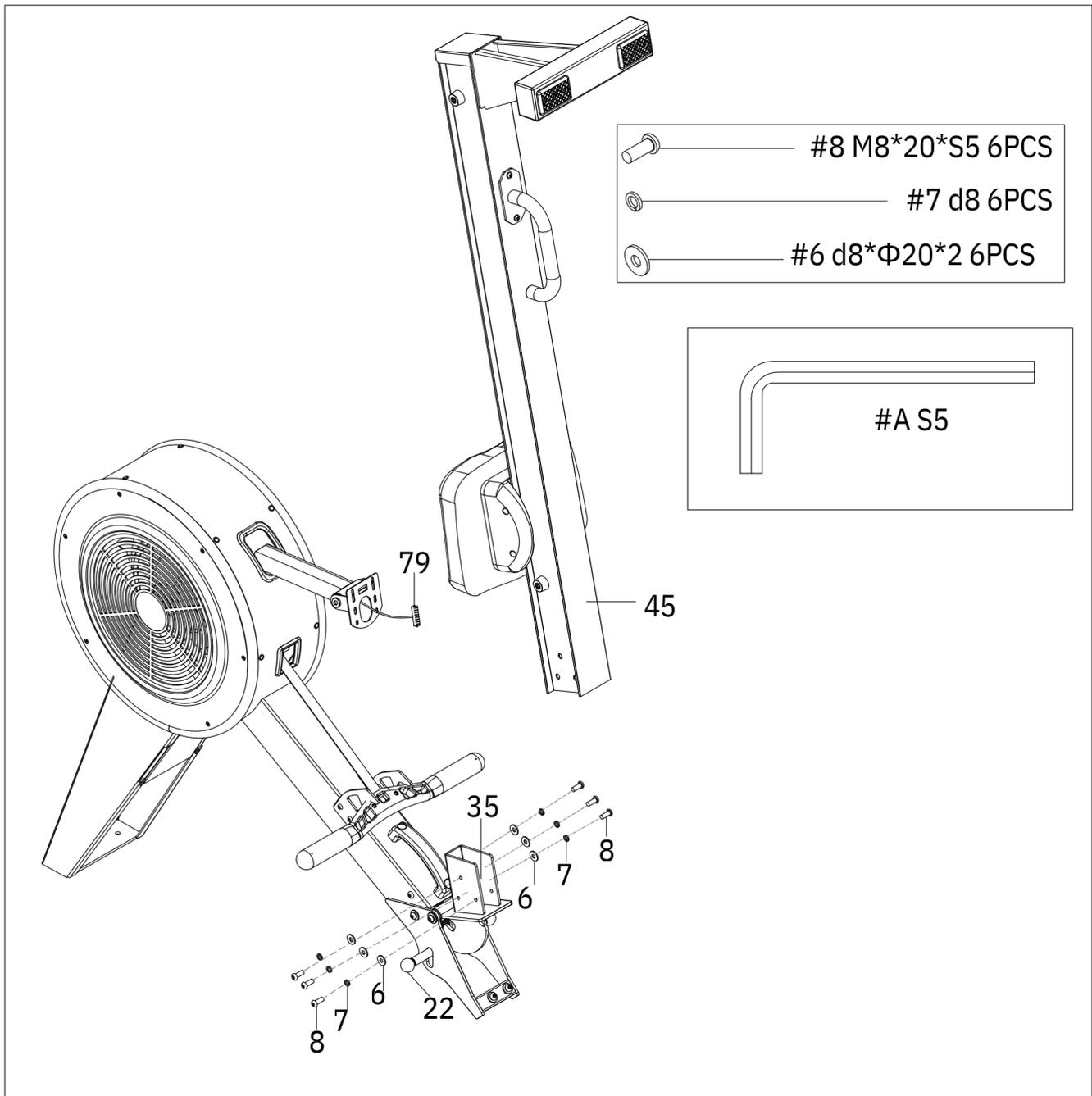


		
#1 Ordenador 1PC	#66 Asiento 1PC	#45 Ferrocarril 1PC
		
#50 Manillar 1PC	#25 Estabilizador delantero 1PC	
		
#84 Adaptador 1PC	#55 Bastidor de soporte trasero 1PC	#14 Bastidor principal 1PC



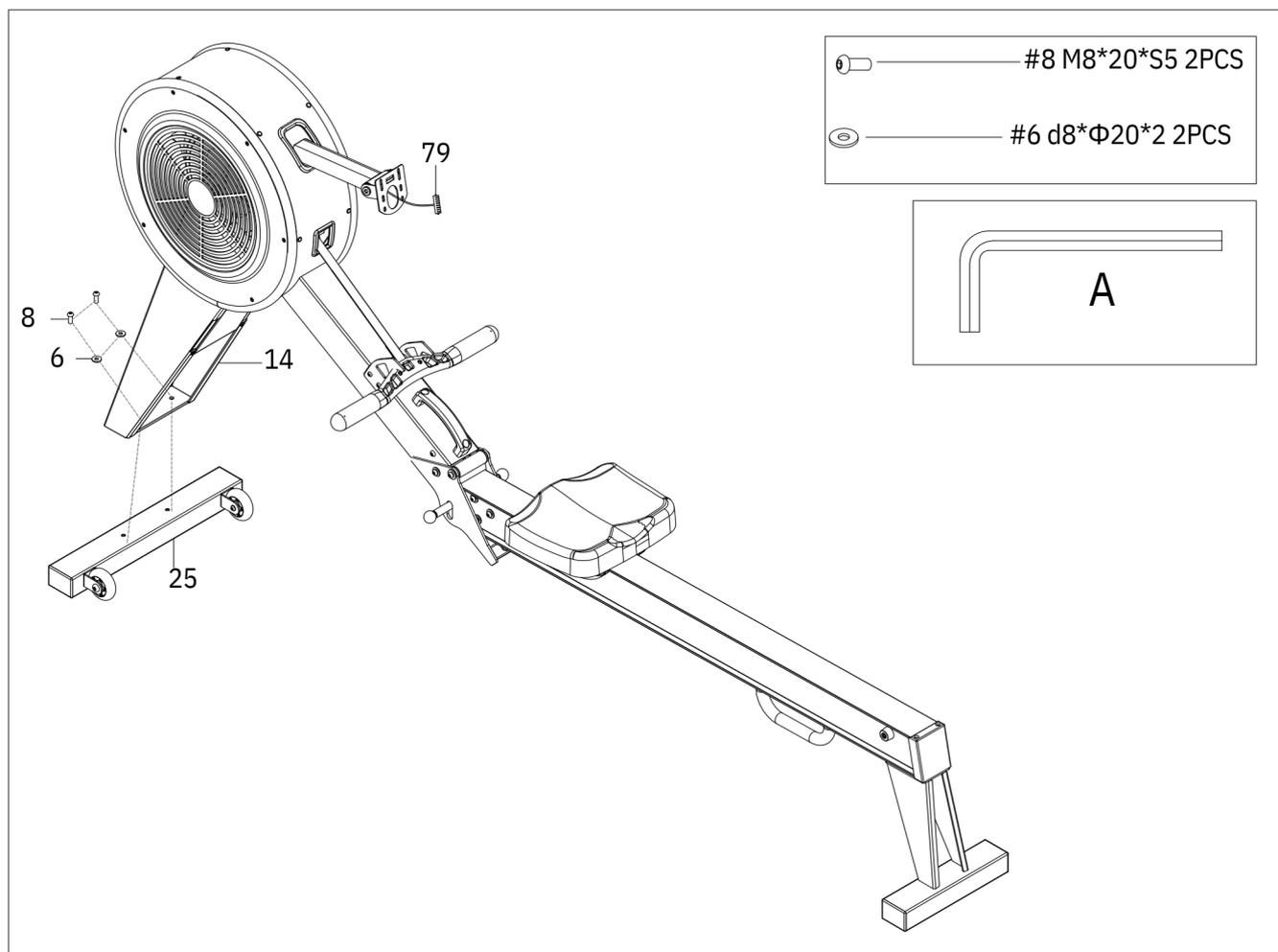
PASO 01

- Retire los pernos (8), arandelas de muelle (7) y arandelas (6) del bastidor de soporte trasero (55) y del riel (45) con la llave [A].
- Fije el bastidor de soporte trasero (55) al riel (45) utilizando los pernos (8), arandelas de muelle (7) y arandelas (6) con la llave [A].
- Saque los pernos (51) y las arandelas (30) del riel (45) con la llave [A].
- Fije el manillar (50) al riel (45) con los pernos (51) y las arandelas (30) utilizando la llave [A].
- Fije el asiento (66) en el riel (45).
- Instale los limitadores (47) en el riel (45) utilizando los pernos (46) con la llave [A].
- Retire los pernos (52) del riel (45).
- Fije la cubierta del riel (54) al riel (45) usando los pernos (52) con la llave [B].



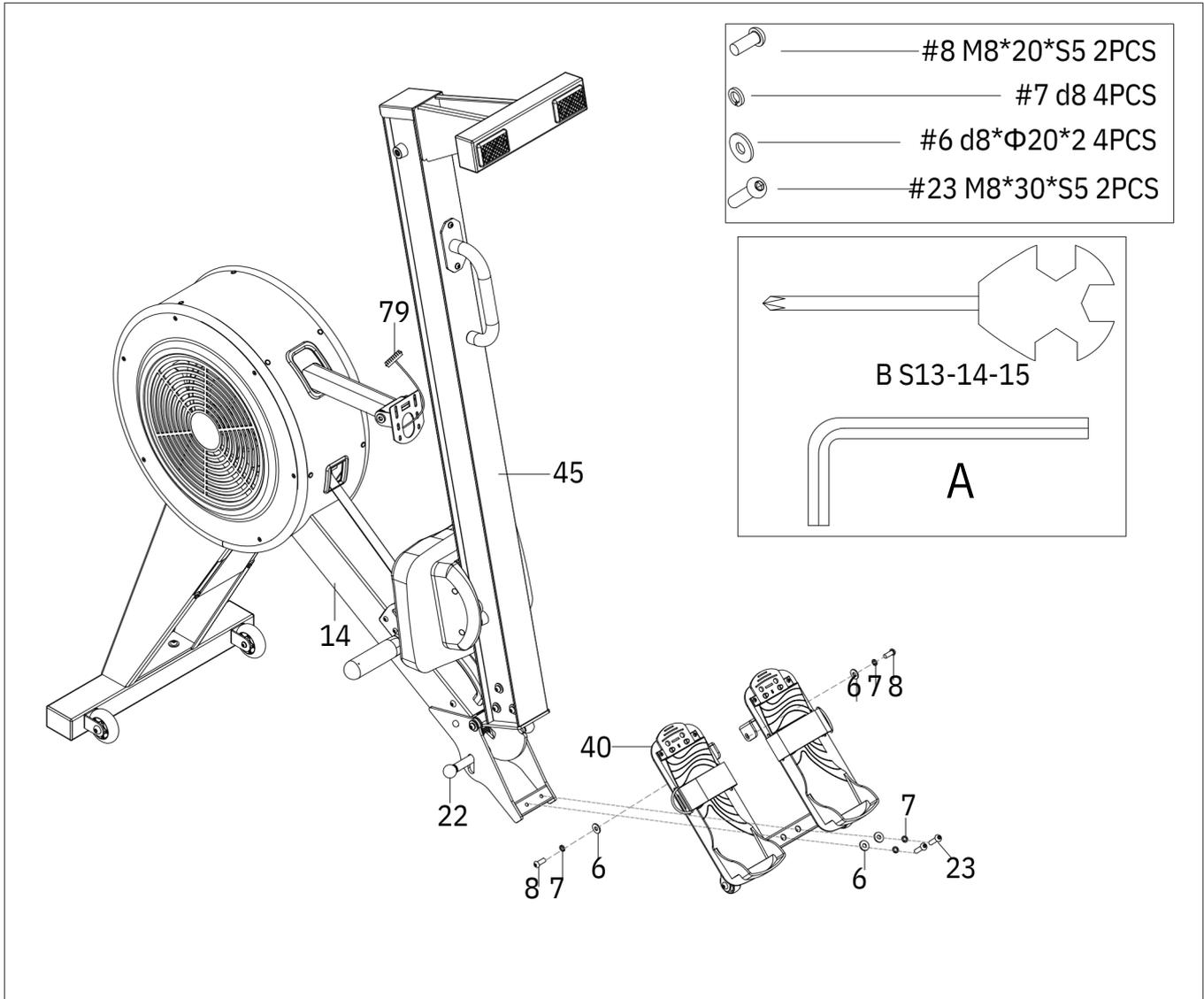
PASO 02

- Empuje el eje ajustable [22].
- Gire el conector del riel [35] a la posición indicada en la imagen.
- Retire los pernos [8], las arandelas de muelle [7] y las arandelas [6] del conector del riel [35].
- Conecte el riel [45] y el conector del riel [35] utilizando los pernos [8], las arandelas de muelle [7] y las arandelas [6] con la llave [A].



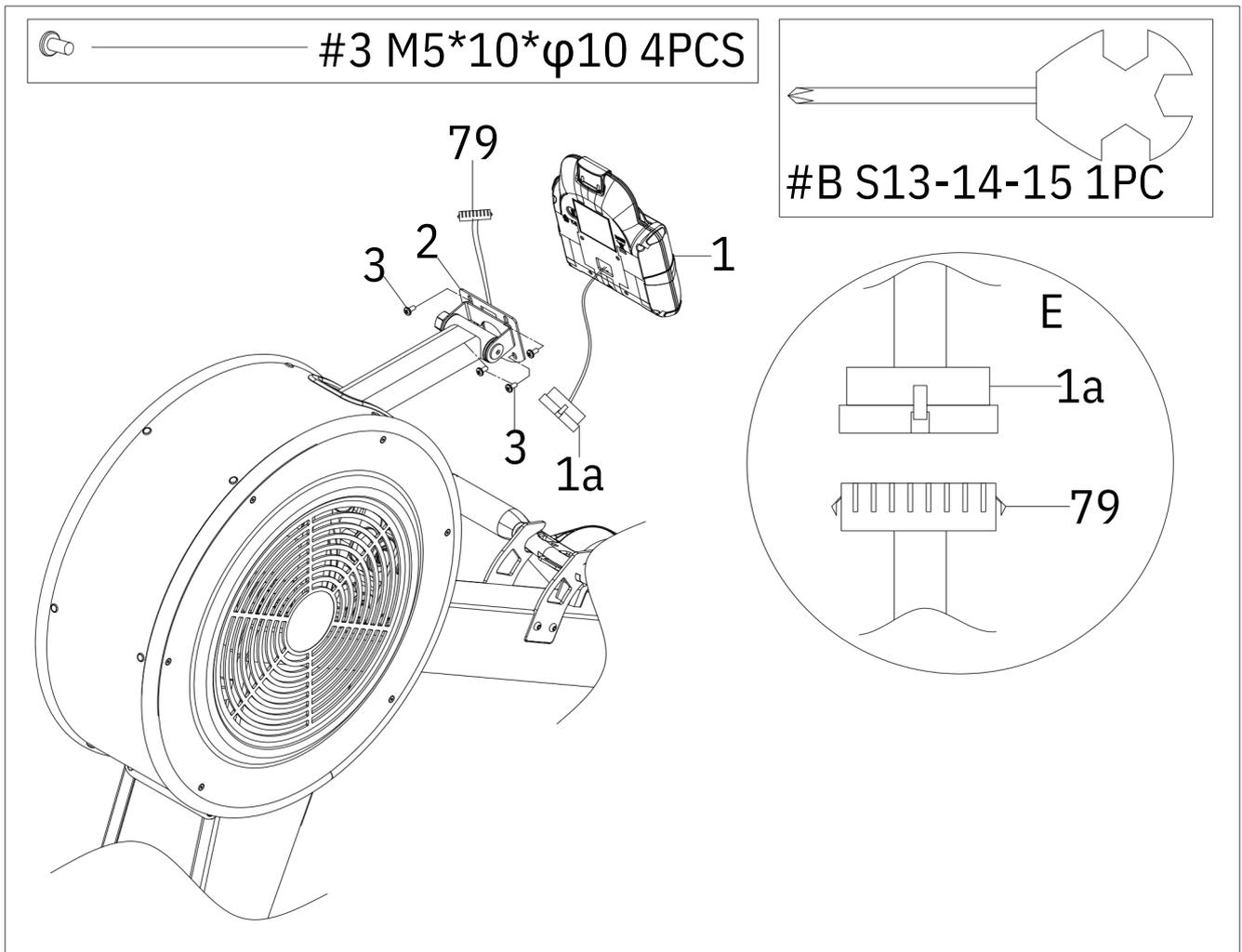
PASO 03

- Retire los tornillos (8) y las arandelas (6) del estabilizador delantero (25) con la llave [A].
- Fije el estabilizador delantero (25) al bastidor principal (14) con los tornillos (8) y las arandelas (6) usando la llave [A].



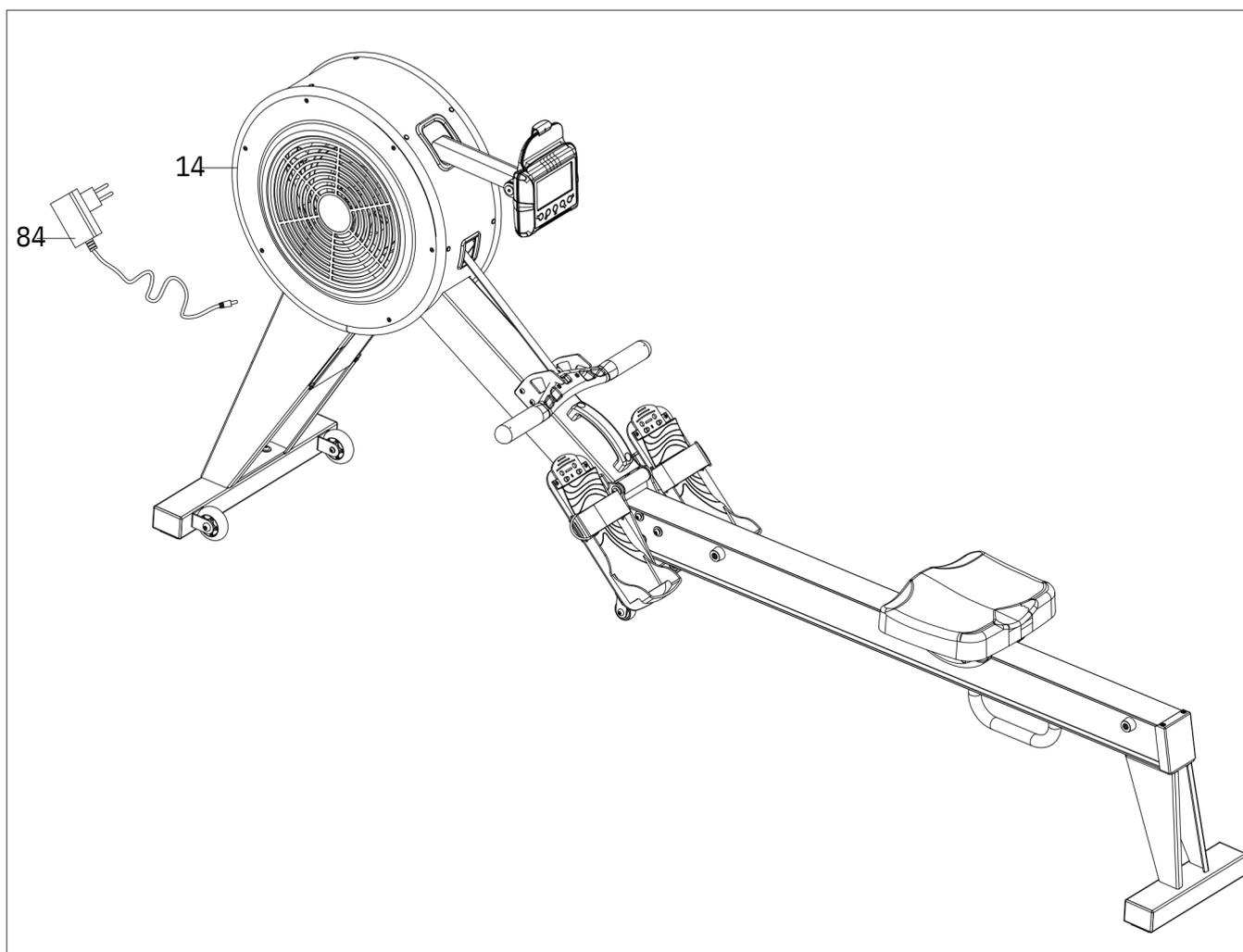
PASO 04

- Empuje el husillo ajustable [22], luego gire el riel [45] a la posición vertical.
- Saque los pernos [8], los pernos [23], las arandelas de muelle [7] y las arandelas [6] del bastidor principal [14] con la llave [A].
- Fije la placa del pedal [40] al bastidor principal [14] con los pernos [8], los pernos [23], las arandelas elásticas [7] y las arandelas [6] con la llave [A].



PASO 05

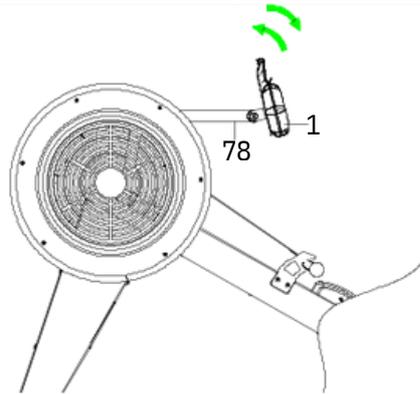
- Saque los tornillos [3] del ordenador [1] con la llave [B].
- Conecte bien el cable del ordenador [1a] y el cable del maletero 1 [79], vea como muestra la imagen E.
- Fije el ordenador [1] en el soporte [2] con los pernos [3] mediante la llave [B].



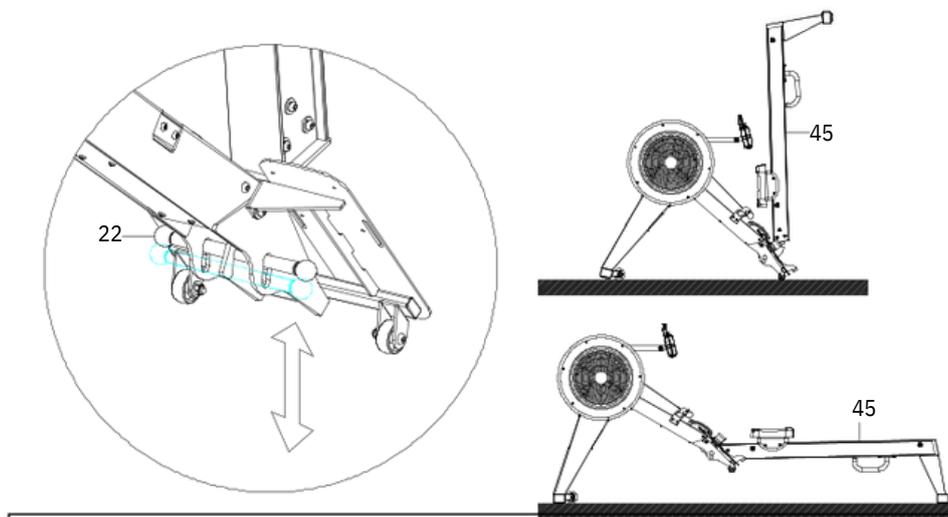
PASO 06

- Inserte el cable adaptador [84] en el orificio de alimentación de la parte posterior del bastidor principal [14].
- A continuación, enchufe el adaptador a una toma de corriente.
- Atención: Desconecte la fuente de alimentación cuando no lo utilice durante mucho tiempo.

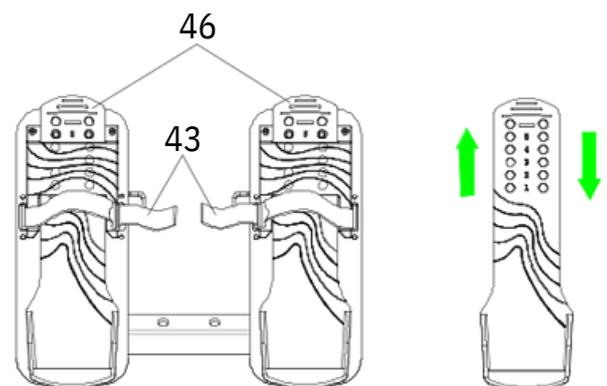
- El ángulo de rotación del poste del ordenador [78] puede ajustarse para obtener la mejor visión de la pantalla LCD del ordenador.



- Cuando no se utilice o se traslade a otro lugar, empuje el eje ajustable [22] y, a continuación, gire el riel hasta la posición vertical.
- Cuando esté en uso, empuje el eje ajustable [22], luego gire el riel [45] a la posición horizontal.



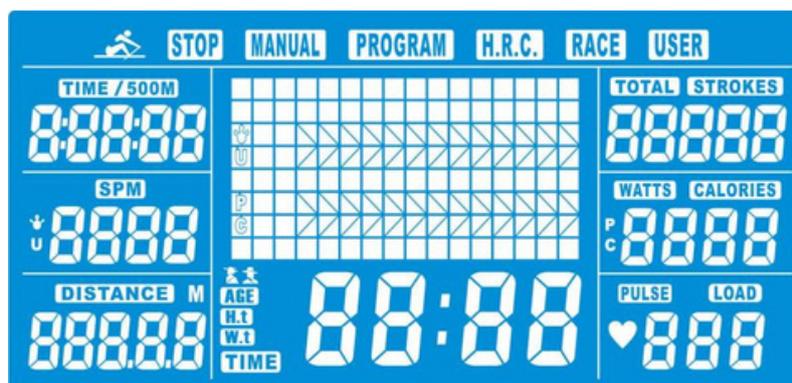
- La correa del pedal [43] y el pedal [46] son ajustables y pueden personalizarse para adaptarse al tamaño del pie del usuario.



PANTALLA Y FUNCIONES

No es necesario elegir la función ni ajustar el TIEMPO, la DISTANCIA o cualquier otro valor si se trata de un ejercicio sencillo. El usuario puede ejercitarse directamente.

Cuando la consola está conectada a la corriente, habrá una señal de sonido y la pantalla LCD completa se mostrará durante 2 segundos (como se muestra en la imagen).



Trabajo:

La consola pasará al modo de ahorro de energía si el usuario no pulsa ningún botón ni hay ninguna señal de entrada durante más de 4 minutos.

Artículo	Rango de visualización	Descripción / Rango de ajuste
SPM	0~999	Carrera por minuto.
TIEMPO/500m	0.0 ~ 99:00	Muestra el tiempo de ejercicio del usuario. Escanea cada 6 segundos y muestra el tiempo de descanso necesario para ejercitar 500 metros, según la velocidad actual.
METROS	0~99999	Intervalo de ajuste: 100~99900.
CALORÍAS	0~9999	Calorías quemadas al hacer ejercicio. Intervalo de ajuste: 0~9990.
STROKES	0~99999	El recuento de golpes necesarios para terminar el ejercicio. Escanea cada 6 segundos y calcula la cantidad total de golpes.
PULSO	30-230 BPM	0-230 ritmo cardíaco.

Botón	Función
UP	Aumentar el valor de la resistencia. Selección de funciones.
ABAJO	Disminuir el valor de la resistencia. Selección de funciones.
INTRODUCE	Para confirmar el ajuste y la selección.
RESET	Pulse este botón durante 2 segundos para reiniciar la consola. Restablece todos los valores ajustados a cero. Una vez finalizado el entrenamiento, el usuario puede pulsar este botón para volver al menú principal.
START/STOP	Formación START/STOP

Señal de audio:

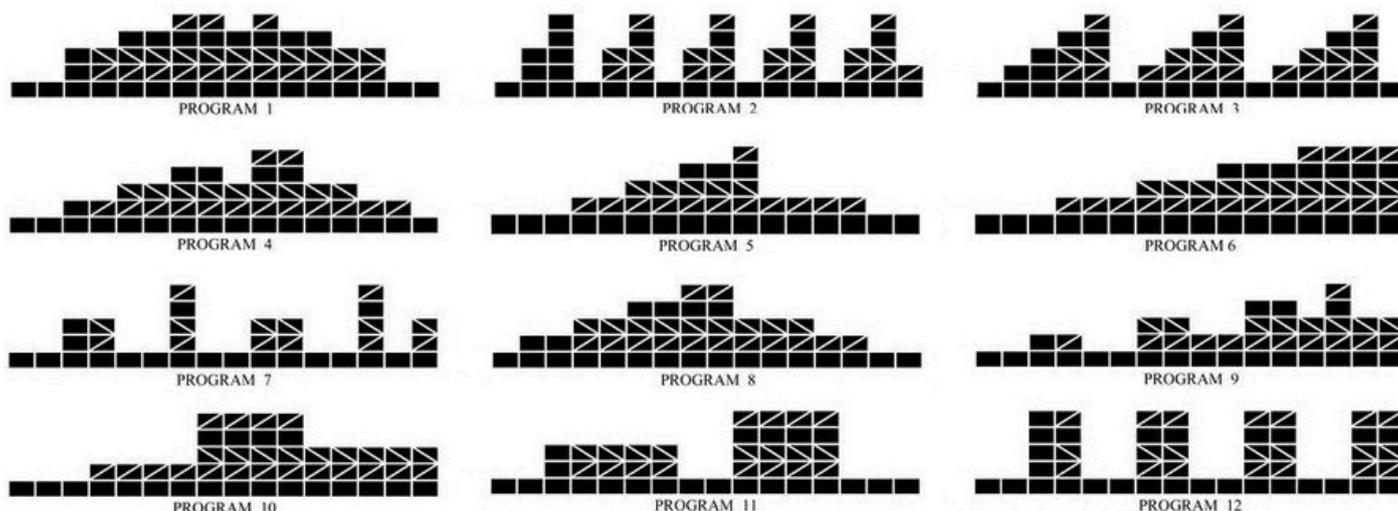
La confirmación de todos los ajustes de la consola se acompaña de una señal acústica:

- 1 audio corto = confirmar el ajuste
- 2 audio cortos = configuración no válida (no se puede realizar ninguna configuración).

Datos de entrenamiento:

La consola puede calcular y mostrar todos los valores según el estado de ejercicio del usuario (véase el formulario anterior).

- Avisos importantes:
 - Si la ventana PULSO muestra "P" sin el valor de la frecuencia cardíaca, el sistema no puede detectar el pulso. Por favor, use el pecho correctamente para que la consola pueda detectar el ritmo cardíaco.
 - Los gráficos que aparecen en el centro de la pantalla LCD dependen del tipo de ejercicio. Hay diferentes tipos de ejercicio para que el usuario elija, lo que hace el ejercicio más emocionante.
- Estados de ejercicio disponibles:
 - En modo manual, el usuario no necesita un programa para controlar el ejercicio.
 - Ejercicio de programas: 12 programas en total, el usuario puede elegir preseleccionarlos programas de P01 a P12.
 - Modo de entrenamiento del control de la frecuencia cardiaca (C.R.C).
 - Ejercicio del programa de carreras (RACE).
 - El usuario puede establecer su propio programa de ejercicios (User Program).



Inicio rápido (MANUAL)

- Después de entrar, MANUAL → PROGRAM → H.R.C. → RACE → USER empiezan a parpadear a 1Hz.
- Pulse UP/DOWN para seleccionar MANUAL y ENTER para confirmar. Si el usuario ha seleccionado un programa, pulse RESET para volver al menú principal.
- Pulse START/STOP para iniciar el ejercicio rápidamente sin ajustes.
- Pulse UP/DOWN, rellene la configuración personal y ENTER para confirmar.
- Valores que se mostrarán en secuencia:
 - Resistencia (1~16)
 - HORA [o CONTADORES] (no se pueden ajustar simultáneamente)
 - CALORÍAS
 - PULSO
- Ajuste los valores con UP/DOWN, confirme con ENTER, y pulse START/STOP para iniciar. Al alcanzar un valor objetivo preestablecido, la consola emitirá una alarma sonora y se detendrá.
- Durante el ejercicio, el usuario puede ajustar la resistencia con UP/DOWN; el gráfico se actualizará (valor predeterminado = 1).
- Pulse START/STOP para finalizar y guardar los valores del ejercicio. Pulse RESET para volver al modo de selección de ejercicio.

Programa (PROGRAM)

- Pulse UP/DOWN para explorar MANUAL → PROGRAM → H.R.C. → RACE → USER en secuencia. Seleccione PROGRAM y pulse ENTER para confirmar.
- Hay 12 programas disponibles; ajuste el valor objetivo y confirme con ENTER:
 - Resistencia (1~16)
 - TIEMPO

- Pulse **RESET** para comenzar. Durante el ejercicio, puede ajustar la resistencia con **UP/DOWN**; el gráfico se actualizará.
- Tipos de programas:
 - Programa intermitente: P2, P3, P7, P12
 - Programa de aumento de resistencia: P6, P9, P11
 - Programa de aumento/disminución de resistencia: P1, P4, P5, P8, P10
- Diseñado para ejercicio aeróbico:
 - Principiantes: empezar con carga baja
 - Usuarios avanzados: probar programas intermitentes
- Pulse **START/STOP** para finalizar y guardar los valores.

Ajuste por frecuencia cardíaca [H.R.C.]

- El remo responde al valor de la frecuencia cardíaca según el cinturón torácico.
Programas disponibles:
 - **HRC55**: 55% FC máxima, ideal para principiantes y quema de grasa
 - **HRC75**: 75% FC máxima, usuarios avanzados y atletas
 - **HRC90**: 90% FC máxima, modo anaeróbico, solo para atletas de competición
 - **TARGET**: ajuste personalizado, no superar frecuencia máxima permitida según edad
- Pulse **UP/DOWN** para seleccionar H.R.C., luego **ENTER** para entrar y seleccionar el programa deseado. Ajuste el tiempo de ejercicio con **UP/DOWN** y confirme con **ENTER**. Pulse **START/STOP** para iniciar; debe llevar cinturón torácico para detección de pulso.
- La consola ajusta la resistencia automáticamente según la FC objetivo:
 - $FC < \text{objetivo}$ → aumenta 1 nivel cada 30s
 - $FC > \text{objetivo}$ → disminuye 1 nivel cada 15s
 - Si se alcanza resistencia mínima y FC sigue alta → alarma sonora después de 30s y fin automático del programa

Modo de entrenamiento de carreras [RACE]

- Pulse **UP/DOWN** para seleccionar **RACE**, luego **ENTER**. Ajuste **SPM** y **DISTANCE** con **UP/DOWN** y confirme con **ENTER**. Pulse **START/STOP** para iniciar; la consola mostrará los estados de ejercicio de **USUARIO** y **PC**.
- Al completar la distancia, se mostrará la victoria de **PC** o **USUARIO**.
- Pulse **START/STOP** para finalizar y guardar todos los valores. Pulse **RESET** para volver al modo de selección.

Programa de usuario [USER PROGRAM]

- El usuario puede definir sus propios gráficos y valores de resistencia para cada columna. Pulse **UP/DOWN** para seleccionar **USER PROGRAM** y **ENTER**.

- Ajuste la resistencia de cada campo (máximo = 16) con UP/DOWN y confirme con ENTER. Pulse prolongadamente ENTER para completar o salir del ajuste.
- Ajuste el TIEMPO de ejercicio objetivo y confirme con ENTER. Pulse START/STOP para iniciar.
- Al alcanzar valores objetivos, la consola emitirá una alarma y se detendrá.
- Ajuste la resistencia durante el ejercicio con UP/DOWN; el gráfico se actualizará [valor predeterminado = 1].
- Pulse START/STOP para finalizar y guardar todos los valores. Pulse RESET para volver al modo de selección de ejercicio.

Guía de resolución de problemas

- E-2: El accionamiento del motor excede el rango normal; vuelva a conectar la fuente de alimentación y reinicie el motor.
- E-7: Compruebe si la conexión está numerada o dañada.

Atención: Todos los datos se perderán si se desconecta la alimentación (rectificador) de la máquina.

GARANTÍA

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

1. Ingreso del Ticket

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

1. Soluciones

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

1. Exclusiones de Garantía

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

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

POWERFUL
GLAMOROUS
SMART
DURABLE

IRONSIDE®

FITNESS
EQUIPMENT
SPECIALISTS