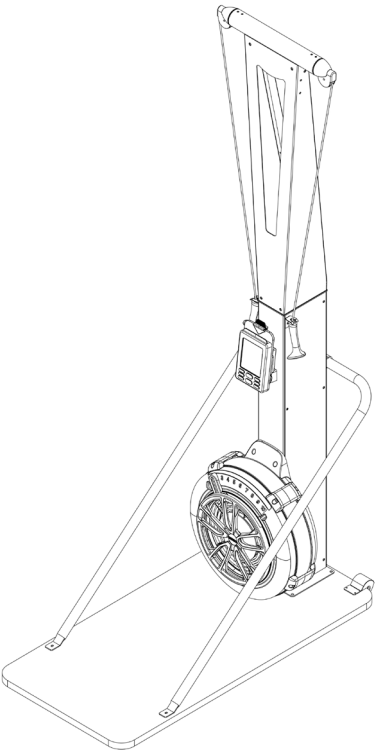
USER MANUAL

IRONSIDE®

IRONSIDE HYBRID COMMERCIAL SKI ERG

A011201131201



EN

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®

TABLE OF CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS	04
EXPLODED VIEW	06
PART LIST	07
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	13
OPERATION GUIDE	27
MAINTENANCE	34
WARRANTY	36

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

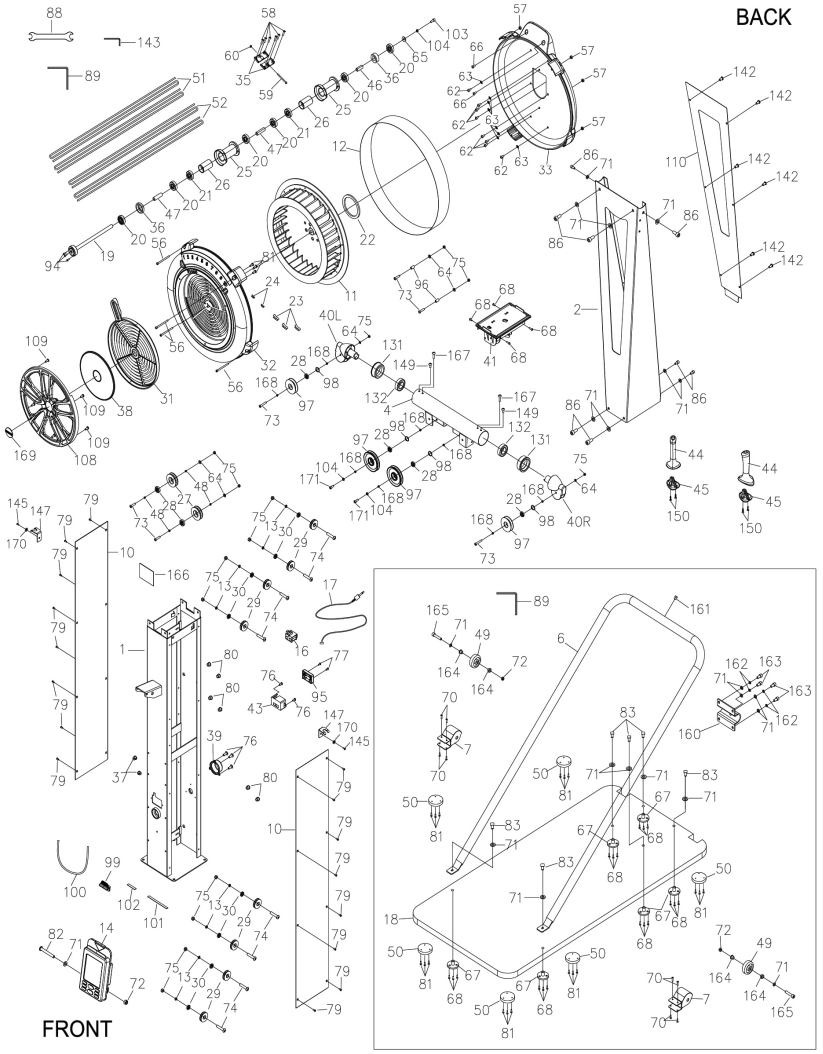
- Do not use, or allow the use of, any equipment that is damaged or has worn or broken parts. For all IRONSIDE equipment, use only replacement parts supplied by IRONSIDE.
- Always make sure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are properly tightened before each use.
- Keep all 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.

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.

KEEP THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.

EXPLODED VIEW



PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main body	1
2	Upper arm	1
4	Top bracket	1
6	U-bar bracket	1
7	Transport wheel cover	2
10	Body cover (left/right)	2
11	Fan	1
12	Perforated steel mesh	1
13	Console pulley spacer	8
14	Console monitor	1
16	Generator	1
17	Sensor cable	1
18	Wooden base	1
19	Fan axle	1
20	Bearing, 6001RS	6
21	One-way bearing, HF1216, 16T	2
22	Magnet	1
23	Balance weight	3
24	Small balance weight	2
25	Cord sleeve	2
26	Pulley spacer	2
27	Cord pulley	2
28	Bearing, 6000ZZ	6

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
29	Console pulley	8
30	Bearing, 606ZZ	8
31	Damper	1
32	Upper fan shroud	1
33	Bottom fan shroud	1
35	Steel plate	2
36	Bushing, 6001	2
37	Cable plug	2
38	Damper cap	1
39	Pulley cover	1
40L	Left pulley bracket	1
40R	Right pulley bracket	1
41	Body upper cover	1
43	Generator base	1
44	Handle	2
45	Handle plug	2
46	Short spacer	1
47	Long spacer	2
48	Cord pulley spacer	4
49	Transport wheel	2
50	Wooden base cushion	6
51	Bungee cord (grey)	2
52	Drive cord (white)	2
56	Socket head cap screw, M5 x 92mm	4
57	Hex nut, M5	4

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
58	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 6mm	6
59	Phillips pan head screw, M4 x 45mm	1
60	Hex nut, M4	1
62	Phillips truss head screw, M6 x 10mm	8
63	Lock washer, internal tooth, M6	8
64	Flat washer, M6	6
65	Flat washer, Φ16 x Φ6.2 x 1.5T	1
66	Phillips pan head screw, M6 x 16mm	2
67	Cushion nut, M8	6
68	Phillips flat head self-tapping screw, ST4.2 x 16mm	22
70	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 25mm	8
71	Flat washer, M8	21
72	Nylon nut, M8	3
73	Button head cap screw, M6 x 35mm	6
74	Phillips truss head screw, M6 x 20mm	8
75	Nylon nut, M6	14
76	Phillips pan head self-drilling screw, ST4.2 x 13mm	5
77	Phillips pan head self-tapping screw, ST3.0 x 20mm	2
79	Flat socket head cap screw, M5 x 8mm	16
80	Hex rivet nut, M8	6
81	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 16mm	21
82	Button head cap screw, M8 x 75mm	1
83	Socket head cap screw, M8 x 30mm	6
86	Socket head cap screw, M8 x 12mm	8
88	Open end wrench, 13-15mm	1

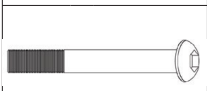
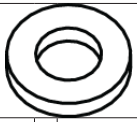
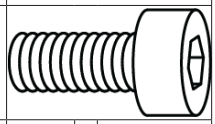
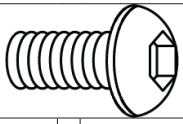
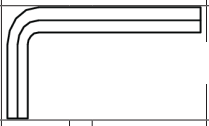
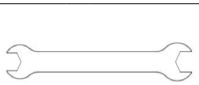
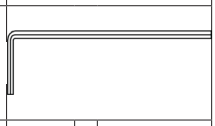
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
89	Allen wrench, 6mm	2
94	Socket head cap screw, M4 x 12mm	3
95	Generator cover	1
96	PU spacer	2
97	Aluminum alloy pulley	4
98	C-ring, Φ26	4
99	Phone holder	1
100	Bungee cord, phone holder	1
101	EVA pad, console monitor	1
102	EVA pad, smartphone holder	1
103	Socket head cap screw, M6 x 16mm	1
104	Spring washer, M6	3
108	Fan decorative cover	1
109	Phillips pan head self-tapping screw, ST4.2 x 10mm	5
110	Back cover	1
131	Bearing housing, 6005	2
132	Bearing, 6005ZZ	2
142	Button head cap screw, M6 x 10mm	6
143	Allen wrench, 4mm	1
145	Flat socket head cap screw, M5 x 16mm	2
147	Handle hooks	2
149	Phillips pan head screw, M6 x 10mm	2
150	Phillips flat head self-tapping screw, ST3.5 x 13mm	4
160	U-bar mounting bracket	1
161	Socket head cap screw, M6 x 8mm	1

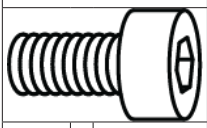
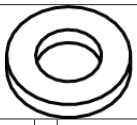
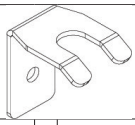
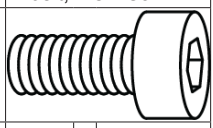
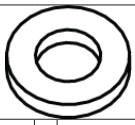
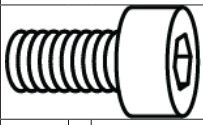
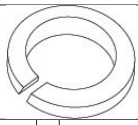
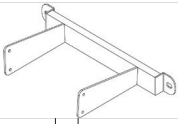
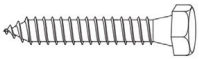
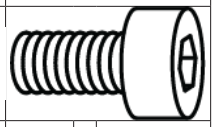
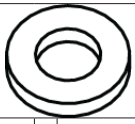
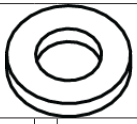
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
162	Spring washer, M8	4
163	Socket head cap screw, M8 x 20mm	4
164	Lubricated bearing	4
165	Socket head cap screw, M8 x 65mm	2
166	Silicone pad	1
167	Phillips pan head screw, M6 x 25mm	2
168	T-shape pulley spacer sleeve	8
169	Small decorative cover	1
170	Flat washer, M5	2
171	Socket head cap bolt, M6 x 25mm	2

HARDWARE CHART

After unpacking the unit, open the hardware bag and confirm that all fasteners listed below are present. Some fasteners may already be attached to their parts.

- NOTE: The length of all bolts and screws, except flat-head types, is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat-head bolts and screws are measured from the top of the head to the end.

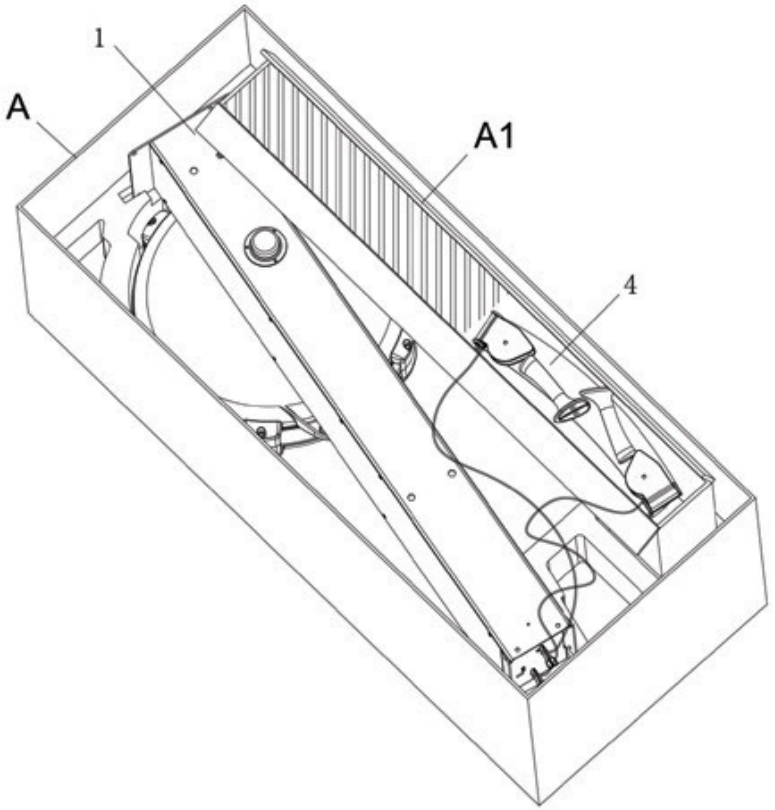
Button head cap bolt, M8 x 75mm	Flat washer, M8	Nylon nut, M8	Socket head cap bolt, M8 x 12mm
			
82 | 1 PC	71 | 9 PCS	72 | 1 PC	86 | 8 PCS
Button head cap bolt, M6 x 10mm	Allen wrench, 6mm	Open end wrench, 13-15mm	Allen wrench, 4mm
			
142 | 6 PCS	89 | 1 PC	88 | 1 PC	143 | 1 PC

Flat socket head cap screw, M5 x 16mm			Flat washer, M5			Handle hook			Socket head cap bolt, M8 x 30mm		
											
145		2 PCS	170		2 PCS	147		2 PCS	83		6 PCS
Flat washer, M8			Socket head cap bolt, M8 x 20mm			Spring washer, M8			Lower wall mounting bracket		
											
71		10 PCS	163		4 PCS	162		4 PCS	8		1 PC
Upper wall mounting bracket			Hex socket head self-tapping screw, ST8 x 50mm			Hex socket head cap screw, M8 x 35mm			Socket head cap bolt, M8 x 15mm		
											
144		1 PC	54		4 PCS	53		2 PCS	87		4 PCS
Flat washer, M8			Flat washer, Φ22 x Φ9 x 2.0T								
											
71		6 PCS	55		4 PCS						

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

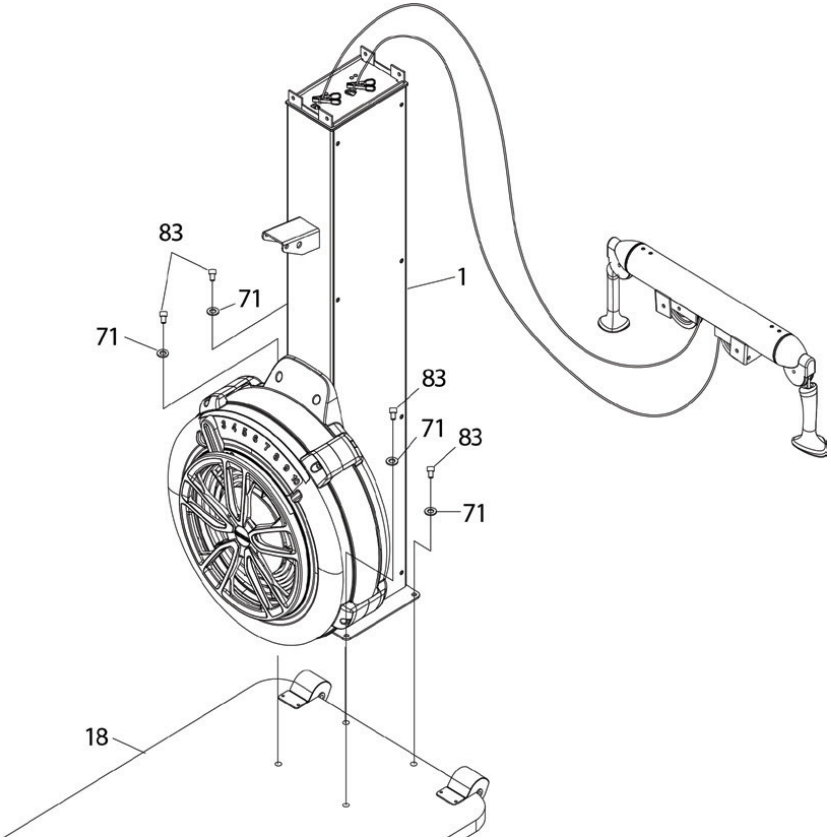
1. Remove the Top Bracket (4), Main Body (1), and all remaining parts from Box A.
2. Put all packing materials back into the box and do not discard them until assembly is complete.

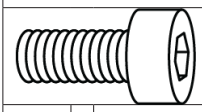
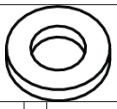
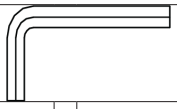
• NOTE: Keep the fan cover facing upward during assembly to avoid damage.



STEP 01

Attach the Main Body (1) to the Wooden Base (18) using 4 Socket Head Cap Bolts M8 x 30mm (83) and 4 Flat Washers M8 (71).

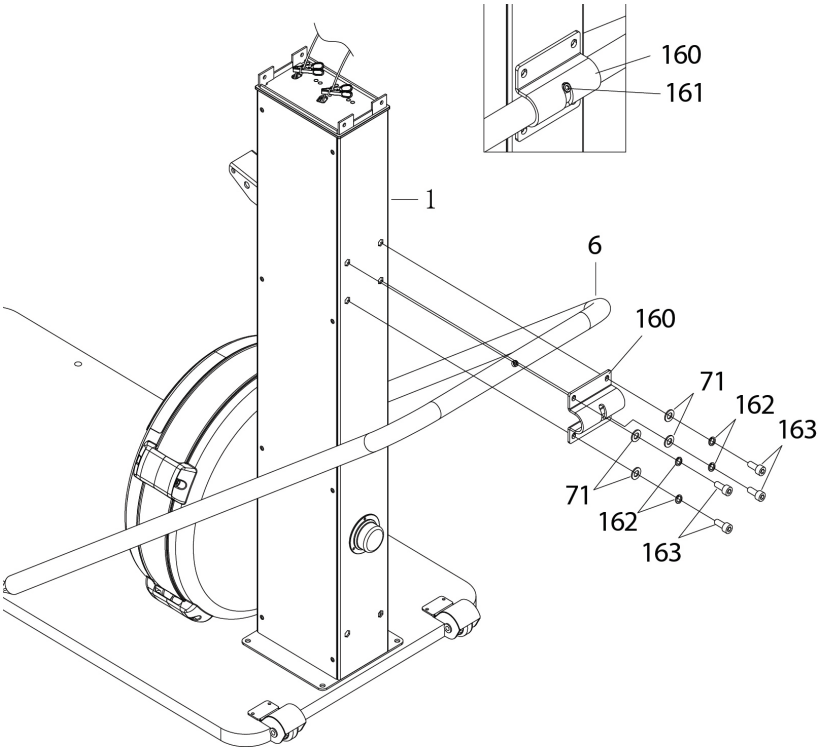


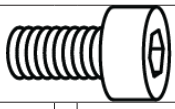
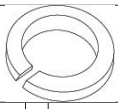
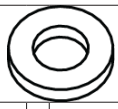
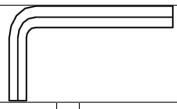
Socket head cap bolt, M8 x 30mm			Flat washer, M8			Allen wrench, 6mm					
											
83		4 PCS	71		4 PCS	89		1 PC			

STEP 02

Attach the U-Bar Bracket (6) and Mount Bracket (160) to the Main Body (1) using 4 Socket Head Cap Bolts M8 x 20mm (163), 4 Spring Washers M8 (162), and 4 Flat Washers M8 (71).

- NOTE: Do not fully tighten the bolts at this step.
- NOTE: When fastening the screws, ensure the Socket Head Cap Screw M6 x 8mm (161) is positioned inside the middle slot of the Mount Bracket (160).

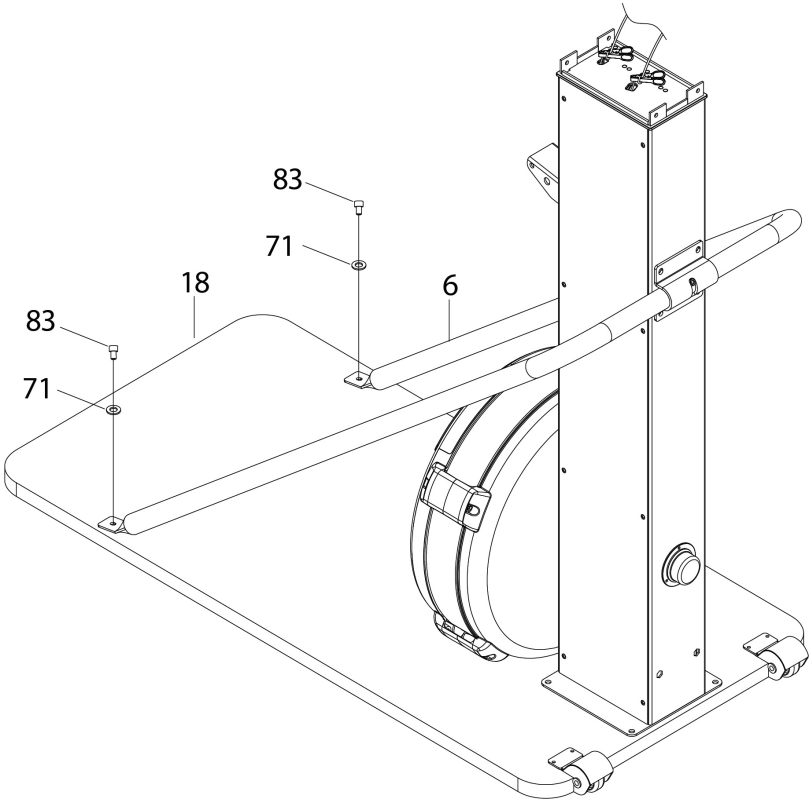


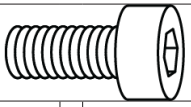
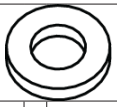
Socket head cap bolt, M8 x 20mm		Spring washer, M8		Flat washer, M8		Allen wrench, 6mm	
							
163	4 PCS	162	4 PCS	71	4 PCS	89	1 PC

STEP 03

Attach the U-Bar Bracket (6) to the Wooden Base (18) using 2 Socket Head Cap Screws M8 x 30mm (83) and 2 Flat Washers M8 (71).

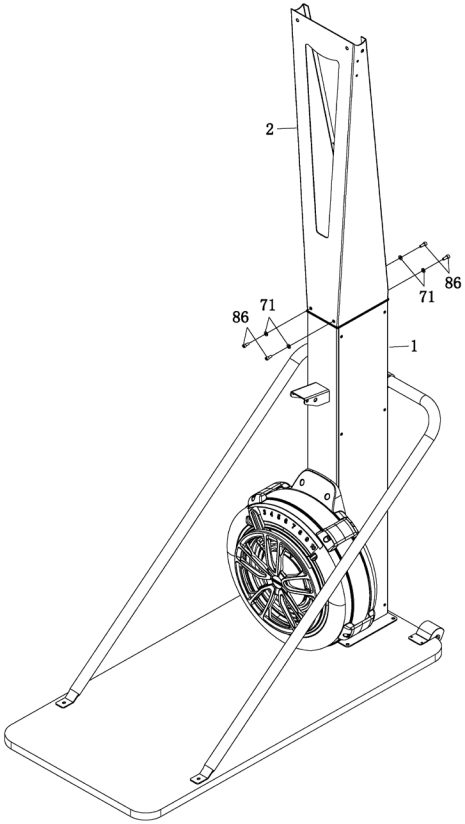
- NOTE: Fully tighten all screws on the U-Bar Bracket (6).

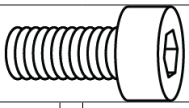
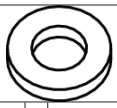
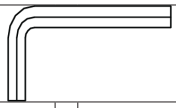


Socket head cap bolt, M8 x 30mm	Flat washer, M8	Allen wrench, 6mm	
			
83 — 2 PCS	71 — 2 PCS	89 — 1 PC	

STEP 04

Attach the Upper Arm (2) to the Main Body (1) using 4 Socket Head Cap Bolts M8 x 12mm (86) and 4 Flat Washers M8 (71).



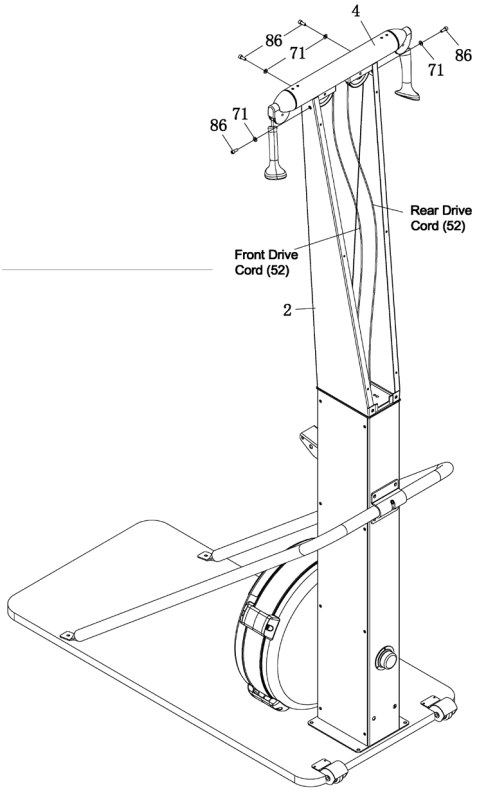
Socket head cap bolt, M8 x 12mm	Flat washer, M8	Allen wrench, 6mm	
			
86 4 PCS	71 4 PCS	89 1 PC	

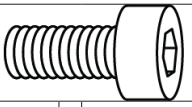
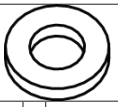
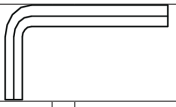
STEP 05

Attach the Top Bracket (4) to the Upper Arm (2) using 4 Socket Head Cap Bolts M8 x 12mm (86) and 4 Flat Washers M8 (71).

Take care not to pinch the side Drive Cord (52) during assembly.

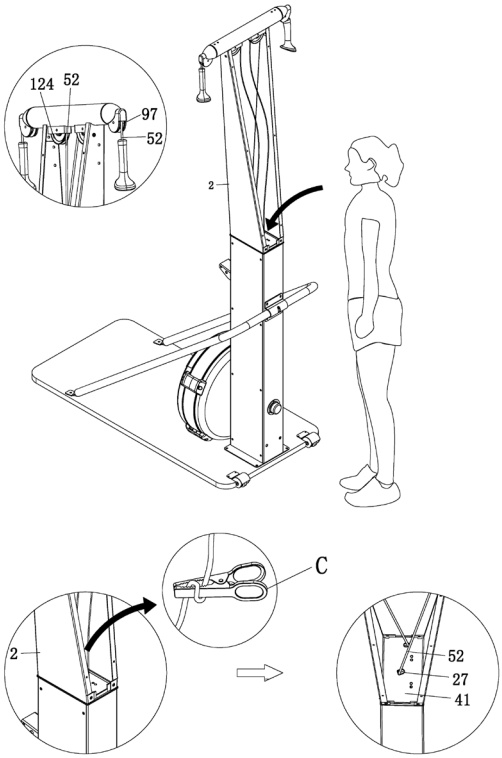
- NOTE: The front and rear Drive Cords (52) must not cross each other.

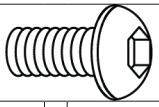
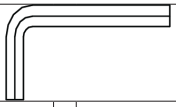


Socket head cap bolt, M8 x 12mm	Flat washer, M8	Allen wrench, 6mm	
			
86 — 4 PCS	71 — 4 PCS	89 — 1 PC	

STEP 06

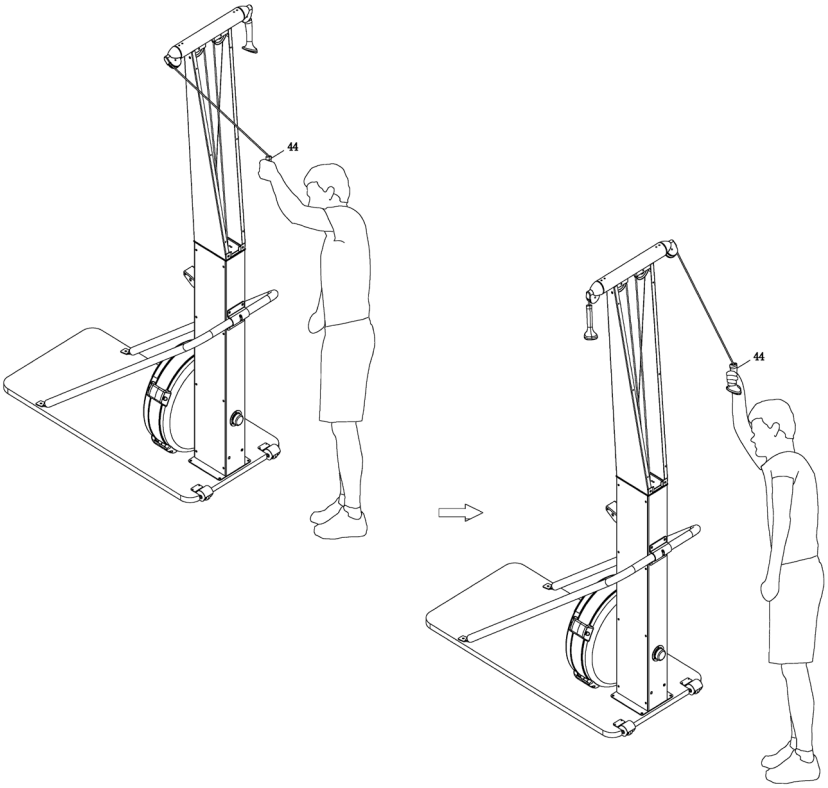
1. After assembling the Upper Arm (2), stand behind the machine. Check whether the Drive Cord (52) sits inside the grooves of the four Aluminum Pulleys (97 and 124). If any Drive Cord is misaligned, manually reposition it into the pulley groove.
2. Remove the clip (C) used to secure the Drive Cord. Check whether the Drive Cord (52) is seated inside the groove of the Cord Pulley (27) under the Body Upper Cover (41). If misaligned, manually adjust the cord into the pulley groove.

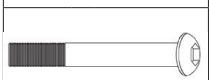
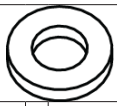
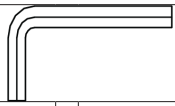


Button head cap bolt, M6 x 10mm	Allen wrench, 6mm		
			
142 — 6 PCS	89 — 1 PC		

STEP 07

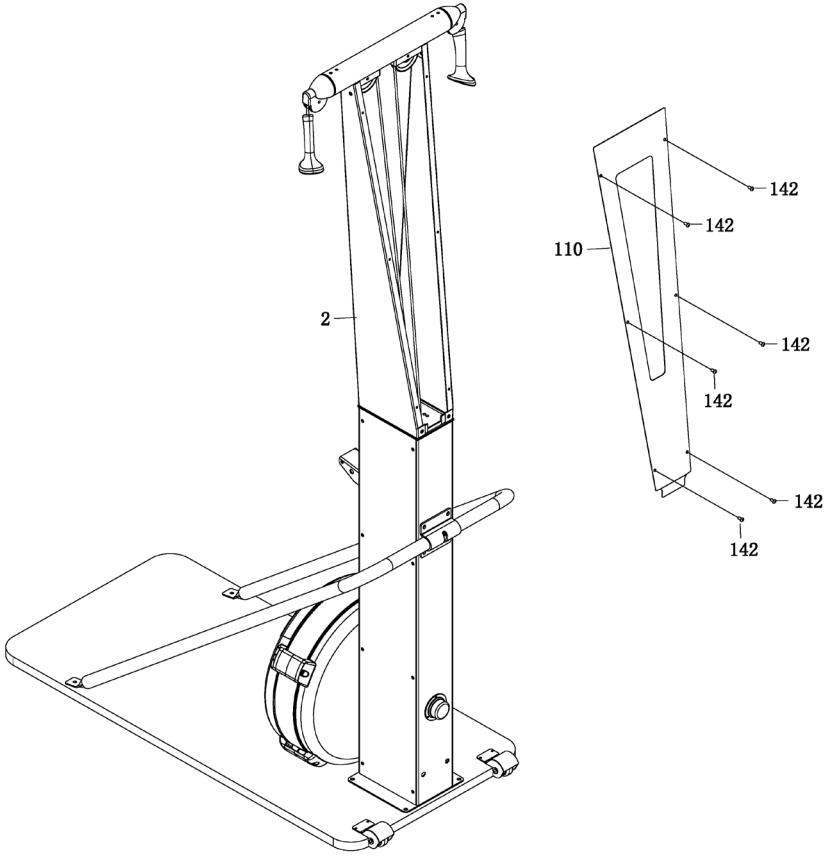
After completing the inspection, pull down the left Handle (44) first to confirm the left drive cord runs smoothly. Then pull down the right Handle (44) to check whether the right-side drive cord operates smoothly.

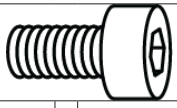
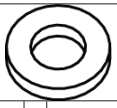


Button head cap bolt, M8 x 75mm	Flat washer, M8	Nylon nut, M8	Allen wrench, 6mm
			
82 | 1 PC	71 | 1 PC	72 | 1 PC	89 | 1 PC

STEP 08

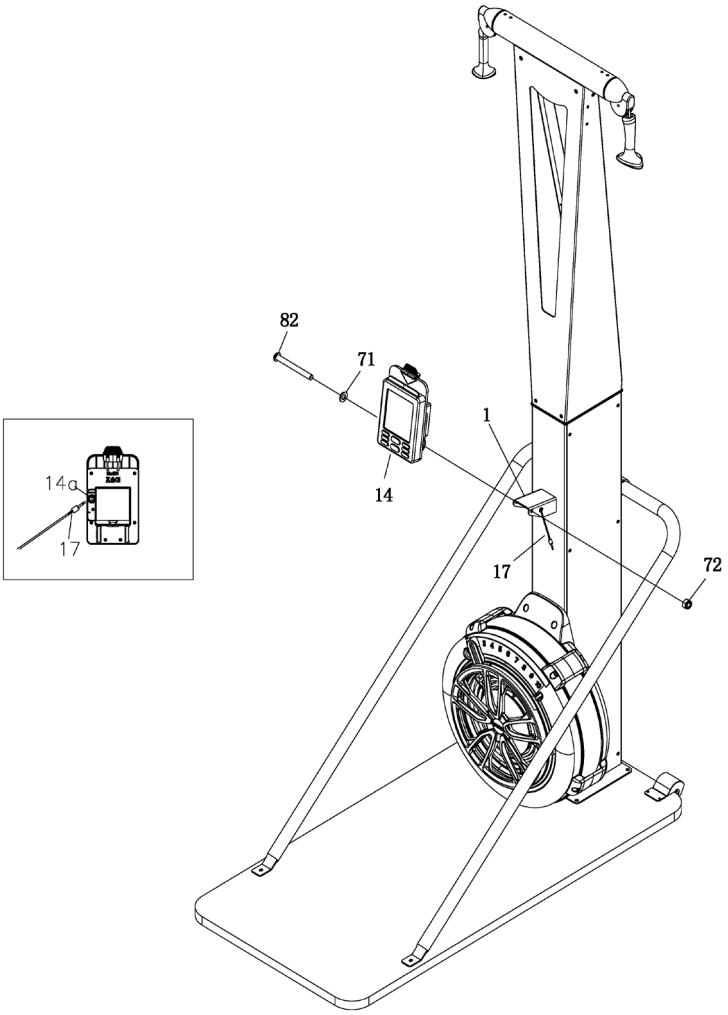
Attach the Back Cover (110) to the Upper Arm (2) using 6 Button Head Cap Bolts M6 x 10mm (142).



Flat socket head cap screw, M5 x 16mm		Flat washer, M5		Allen wrench, 4mm			
							
145	2 PCS	170	2 PCS	143	1 PC		

STEP 09

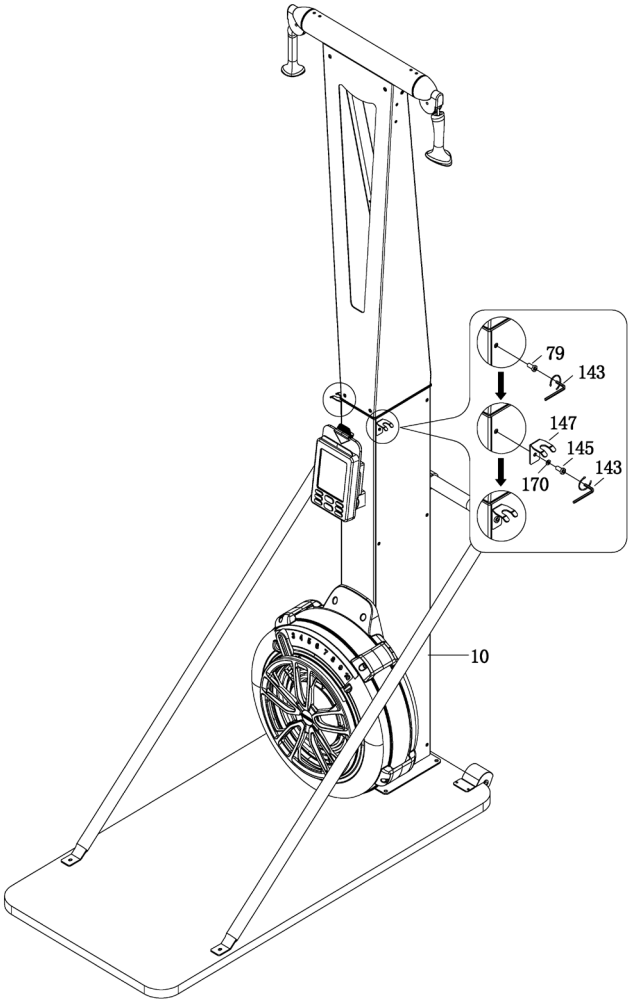
1. Attach the Console Monitor (14) to the console mounting bracket on the Main Body (1) using 1 Button Head Cap Bolt M8 x 75mm (82), 1 Flat Washer M8 (71), and 1 Nylon Nut M8 (72).
2. Connect the Sensor Cable (17) into the port on the back of the Console Monitor (14).



STEP 10

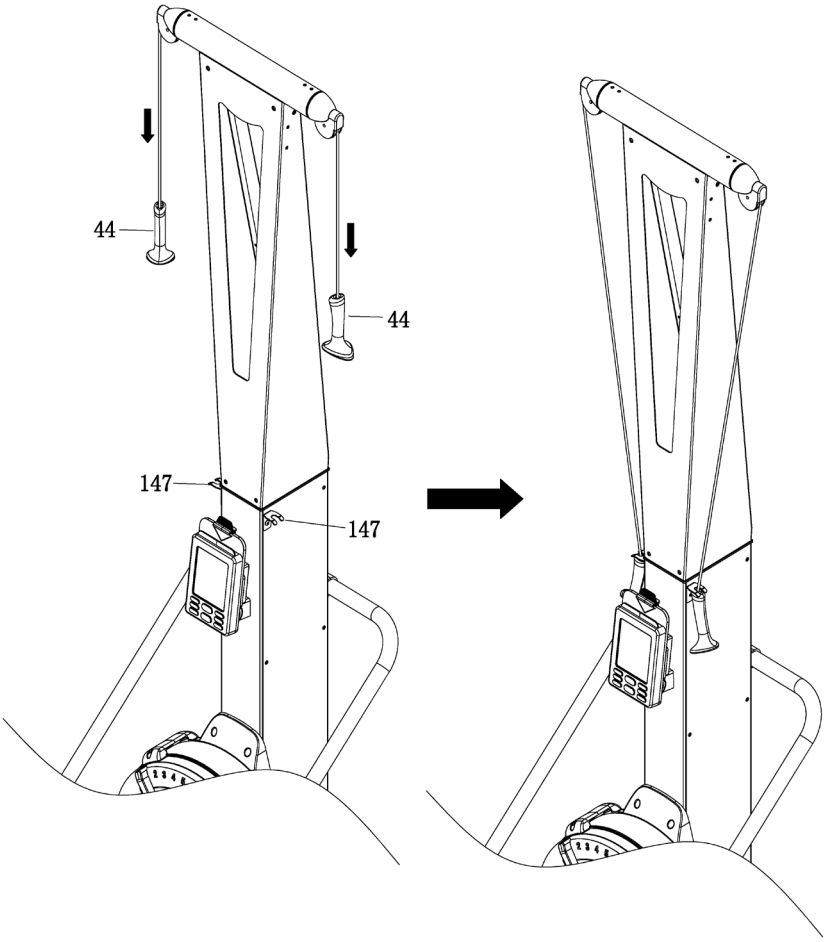
Remove the Flat Socket Head Cap Screw M5 x 8mm (79) on the Body Cover (10) by turning it counterclockwise.

Attach the Handle Hooks (147) to the Body Cover (10) using 2 Flat Socket Head Cap Screws M5 x 16mm (145) and 2 Flat Washers M5 (170). Repeat on both the left and right sides.



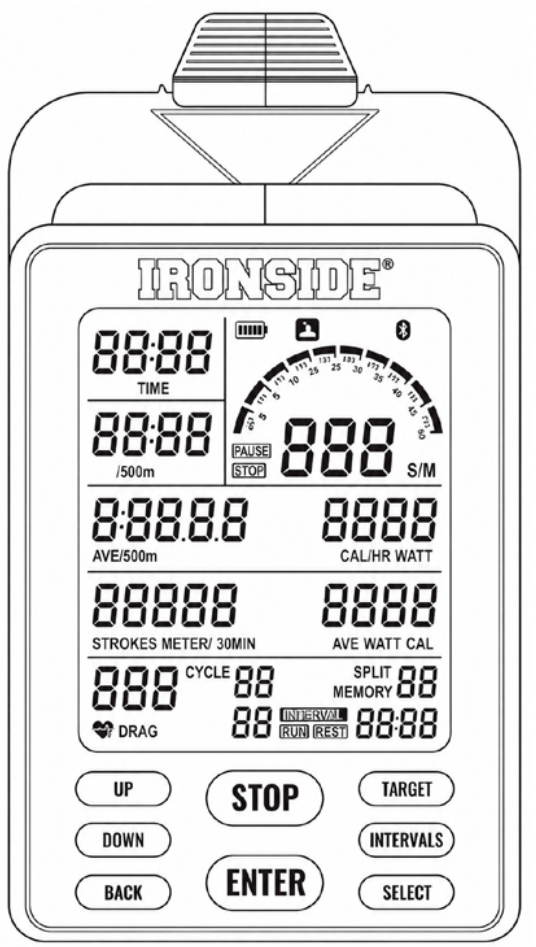
STEP 11

Pull the Handles (44) on both sides downward and hang them on the Handle Hooks (147).



OPERATION GUIDE

CONSOLE INSTRUCTIONS



The ski erg 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 your workout 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 1 minute 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 button 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.

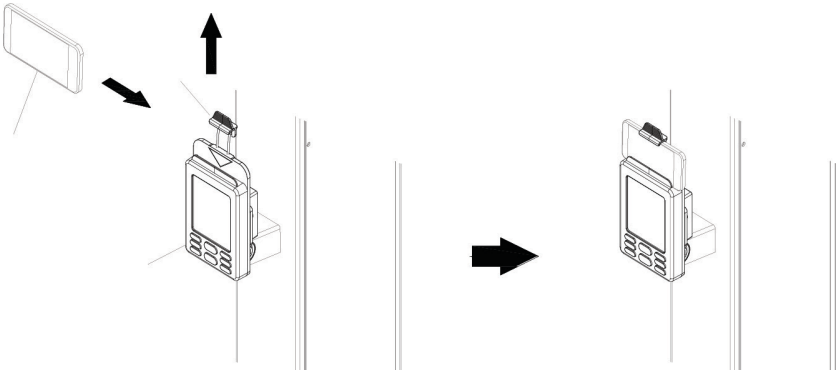
- The Bluetooth icon appears at the top of the console display when connected to an app.
- Enable Bluetooth access for the app in your device settings.

Compatible apps: Kinomap, D-Fit, EXR.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

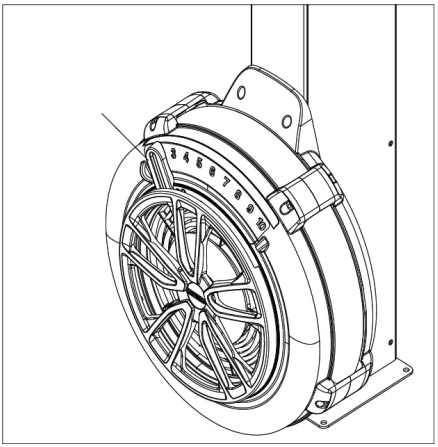
Using the Mobile Phone Bracket:

The Mobile Phone Bracket (99) can move up and down. Lift up the Mobile Phone Bracket (99), then slide the phone into the gap between the bracket (99) and the Console Monitor (14).



Loading Adjustment:

The Damper (31) is built into the Upper Fan Shroud (32). Move the indicator on the Damper (31) to point to the desired number on the Upper Fan Shroud (32) to adjust the resistance. Settings range from 1 to 10. Setting 1 provides the lowest resistance; setting 10 provides the highest.



MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the Ski Trainer can only be maintained when the unit is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

- Pull on the Handle (44) and verify that the system provides tension and moves smoothly and stably.
- Clean the exposed surface of the Cord Pulley (27) with an absorbent cloth.
- Verify that all nuts and bolts are present and properly tightened. Replace missing nuts and bolts. Tighten loose nuts and bolts.
- Check the condition of the Drive Cord (52). Replace the Drive Cord (52) if it is damaged or broken.
- Verify that the warning label is in place and easy to read.
- It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
- Worn or damaged components must be replaced immediately, or the Ski Trainer removed from service until repaired.
- Keep the Ski Trainer clean by wiping it with an absorbent cloth after use.

STORAGE

- Store the Ski Trainer in a clean, dry place.
- To prevent damage to the electronics, remove the batteries from the Console Monitor (14) before storing the unit for one year or longer.
- Move the Ski Trainer using the Transport Wheels (49) on the Wooden Base (18): lift one end of the Wooden Base to move the unit. Do not use the U-Bar Bracket (6) to move the unit — this may cause injury.

IRONSIDE®

WARRANTY

PRODUCT: IRONSIDE Hybrid Commercial Ski Erg
SKU: A011201131201

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 (exclusive to these products)	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.

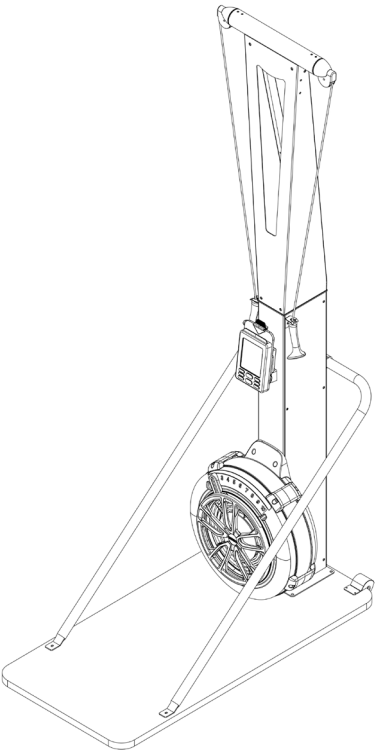
Availability of spare parts, replacements, and accessories may vary depending on the product model, local inventory, and current commercial conditions.

MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®

SKI ERG COMERCIAL IRONSIDE HYBRID

A011201131201



ESP

IRONSIDE®

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	40
VISTA EXPLOTADA	42
LISTA DE PIEZAS	43
GUÍA DE ARMADO	49
GUÍA DE USO	61
MANTENIMIENTO	68
GARANTÍA	70

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

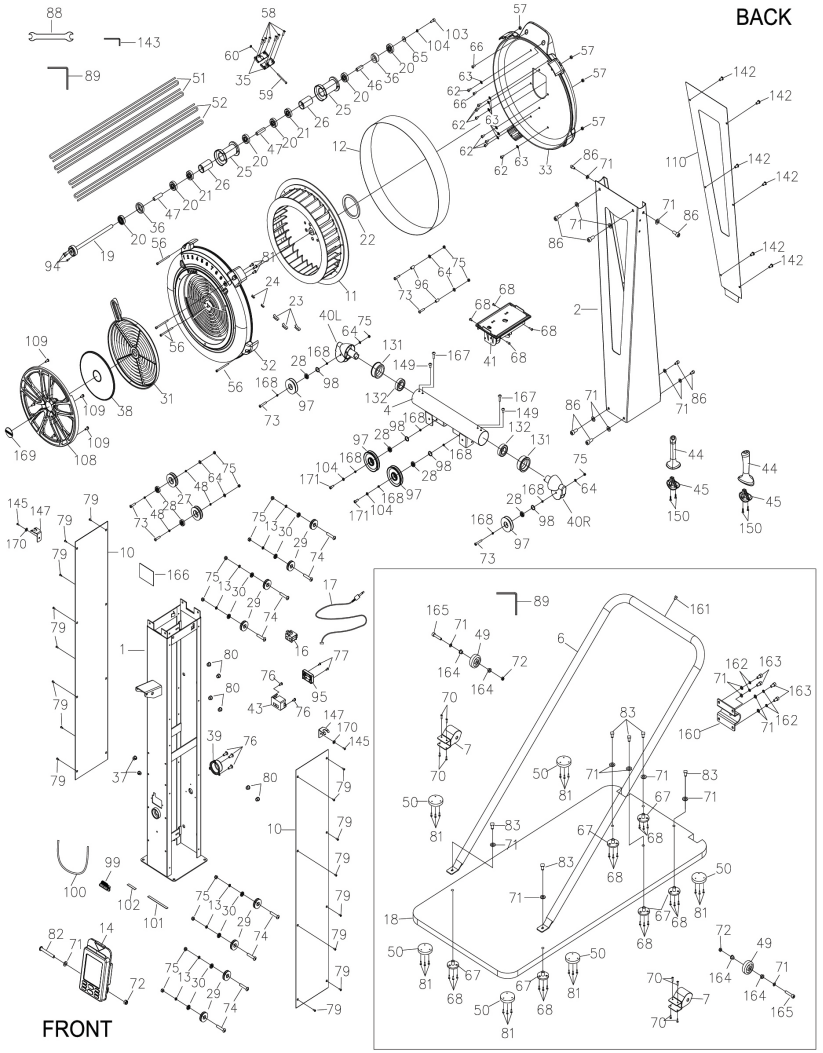
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos IRONSIDE, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por IRONSIDE.
- Asegúrate siempre de que el equipo esté completamente ensamblado y de que todas las tuercas y tornillos 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.

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.

CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

VISTA EXPLOTADA



LISTA DE PIEZAS

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Cuerpo principal	1
2	Brazo superior	1
4	Soporte superior	1
6	Soporte de la barra en U	1
7	Cubierta de la rueda de transporte	2
10	Cubierta del cuerpo (izquierda/derecha)	2
11	Ventilador	1
12	Malla de acero perforada	1
13	Espaciador de la polea de la consola	8
14	Monitor de consola	1
16	Generador	1
17	Cable del sensor	1
18	Base de madera	1
19	Eje del ventilador	1
20	Rodamiento, 6001RS	6
21	Rodamiento unidireccional, HF1216, 16T	2
22	Imán	1
23	Contrapeso	3
24	Contrapeso pequeño	2
25	Manguito de la cuerda	2
26	Espaciador de la polea	2
27	Polea de la cuerda	2
28	Rodamiento, 6000ZZ	6
29	Polea de la consola	8

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
30	Rodamiento, 606ZZ	8
31	Amortiguador	1
32	Cubierta superior del ventilador	1
33	Cubierta inferior del ventilador	1
35	Placa de acero	2
36	Buje, 6001	2
37	Tapón del cable	2
38	Tapa del amortiguador	1
39	Cubierta de la polea	1
40L	Soporte izquierdo de la polea	1
40R	Soporte derecho de la polea	1
41	Cubierta superior del cuerpo	1
43	Base del generador	1
44	Manija	2
45	Tapón de la manija	2
46	Espaciador corto	1
47	Espaciador largo	2
48	Espaciador de la polea de la cuerda	4
49	Rueda de transporte	2
50	Amortiguador de la base de madera	6
51	Cuerda elástica (gris)	2
52	Cuerda de tracción (blanca)	2
56	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M5 x 92mm	4
57	Tuerca hexagonal, M5	4
58	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 6mm	6

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
59	Tornillo Phillips de cabeza redonda, M4 x 45mm	1
60	Tuerca hexagonal, M4	1
62	Tornillo Phillips de cabeza bombeada, M6 x 10mm	8
63	Arandela de seguridad, diente interno, M6	8
64	Arandela plana, M6	6
65	Arandela plana, Φ16 x Φ6.2 x 1.5T	1
66	Tornillo Phillips de cabeza redonda, M6 x 16mm	2
67	Tuerca amortiguadora, M8	6
68	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza plana, ST4.2 x 16mm	22
70	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 25mm	8
71	Arandela plana, M8	21
72	Tuerca de nylon, M8	3
73	Tornillo Allen de cabeza redonda, M6 x 35mm	6
74	Tornillo Phillips de cabeza bombeada, M6 x 20mm	8
75	Tuerca de nylon, M6	14
76	Tornillo autoperforante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 13mm	5
77	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST3.0 x 20mm	2
79	Tornillo Allen de cabeza plana, M5 x 8mm	16
80	Tuerca de remache hexagonal, M8	6
81	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 16mm	21
82	Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 75mm	1
83	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 30mm	6
86	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 12mm	8
88	Llave de boca, 13-15mm	1

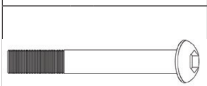
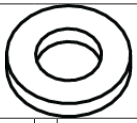
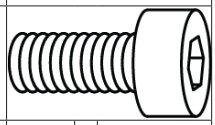
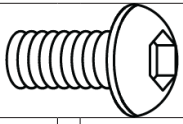
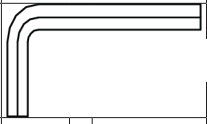
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
89	Llave Allen, 6mm	2
94	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M4 x 12mm	3
95	Cubierta del generador	1
96	Espaciador de PU	2
97	Polea de aleación de aluminio	4
98	Anillo en C, Φ26	4
99	Soporte para celular	1
100	Cuerda elástica, soporte para celular	1
101	Almohadilla EVA, monitor de consola	1
102	Almohadilla EVA, soporte para celular	1
103	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 16mm	1
104	Arandela de presión, M6	3
108	Cubierta decorativa del ventilador	1
109	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza redonda, ST4.2 x 10mm	5
110	Cubierta trasera	1
131	Alojamiento de rodamiento, 6005	2
132	Rodamiento, 6005ZZ	2
142	Tornillo Allen de cabeza redonda, M6 x 10mm	6
143	Llave Allen, 4mm	1
145	Tornillo Allen de cabeza plana, M5 x 16mm	2
147	Ganchos de la manija	2
149	Tornillo Phillips de cabeza redonda, M6 x 10mm	2
150	Tornillo autorroscante Phillips de cabeza plana, ST3.5 x 13mm	4
160	Soporte de montaje de la barra en U	1
161	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 8mm	1

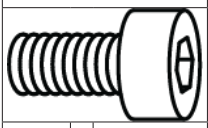
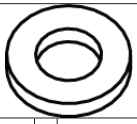
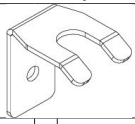
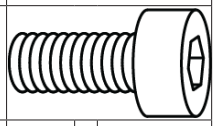
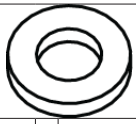
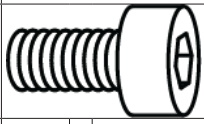
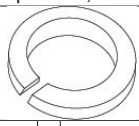
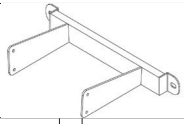
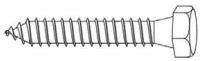
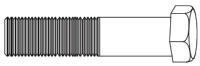
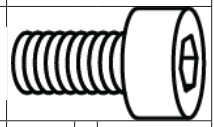
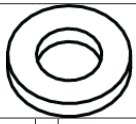
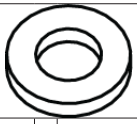
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
162	Arandela de presión, M8	4
163	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 20mm	4
164	Rodamiento lubricado	4
165	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 65mm	2
166	Almohadilla de silicona	1
167	Tornillo Phillips de cabeza redonda, M6 x 25mm	2
168	Manguito espaciador de polea en T	8
169	Cubierta decorativa pequeña	1
170	Arandela plana, M5	2
171	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M6 x 25mm	2

TABLA DE HERRAJES Y HERRAMIENTAS

Después de desempacar la unidad, abre la bolsa de herrajes y confirma que estén presentes todos los sujetadores listados a continuación. Algunos sujetadores pueden venir ya instalados en sus piezas.

- NOTA: La longitud de todos los pernos y tornillos, excepto los de cabeza plana, se mide desde debajo de la cabeza hasta el extremo del perno o tornillo. Los pernos y tornillos de cabeza plana se miden desde la parte superior de la cabeza hasta el extremo.

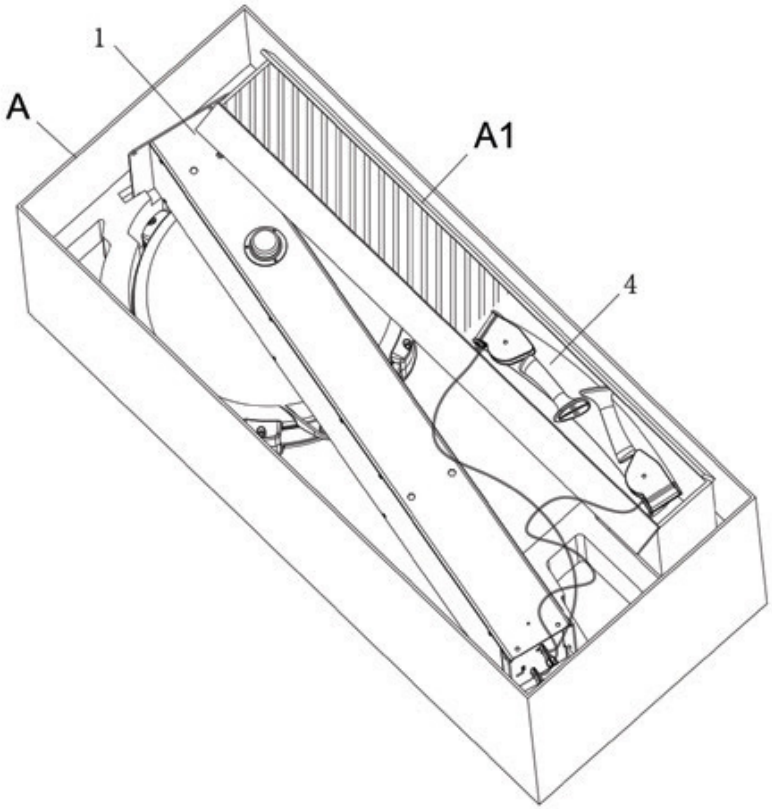
Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 75mm	Arandela plana, M8	Tuerca de nylon, M8	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 12mm
			
82 — 1 PZA	71 — 9 PZAS	72 — 1 PZA	86 — 8 PZAS
Tornillo Allen de cabeza redonda, M6 x 10mm	**Llave Allen, 6mm**	**Llave de boca, 13-15mm**	**Llave Allen, 4mm**
			
142 — 6 PZAS	89 — 1 PZA	88 — 1 PZA	143 — 1 PZA

Tornillo Allen de cabeza plana, M5 x 16mm			Arandela plana, M5			Gancho de la manija			Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 30mm		
											
145		2 PZAS	170		2 PZAS	147		2 PZAS	83		6 PZAS
Arandela plana, M8			Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 20mm			Arandela de presión, M8			Soporte de montaje de pared inferior		
											
71		10 PZAS	163		4 PZAS	162		4 PZAS	8		1 PZA
Soporte de montaje de pared superior			Tornillo autorroscante Allen de cabeza cilíndrica, ST8 x 50mm			Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 35mm			Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 15mm		
											
144		1 PZA	54		4 PZAS	53		2 PZAS	87		4 PZAS
Arandela plana, M8			Arandela plana, Φ22 x Φ9 x 2.0T								
											
71		6 PZAS	55		4 PZAS						

GUÍA DE ARMADO

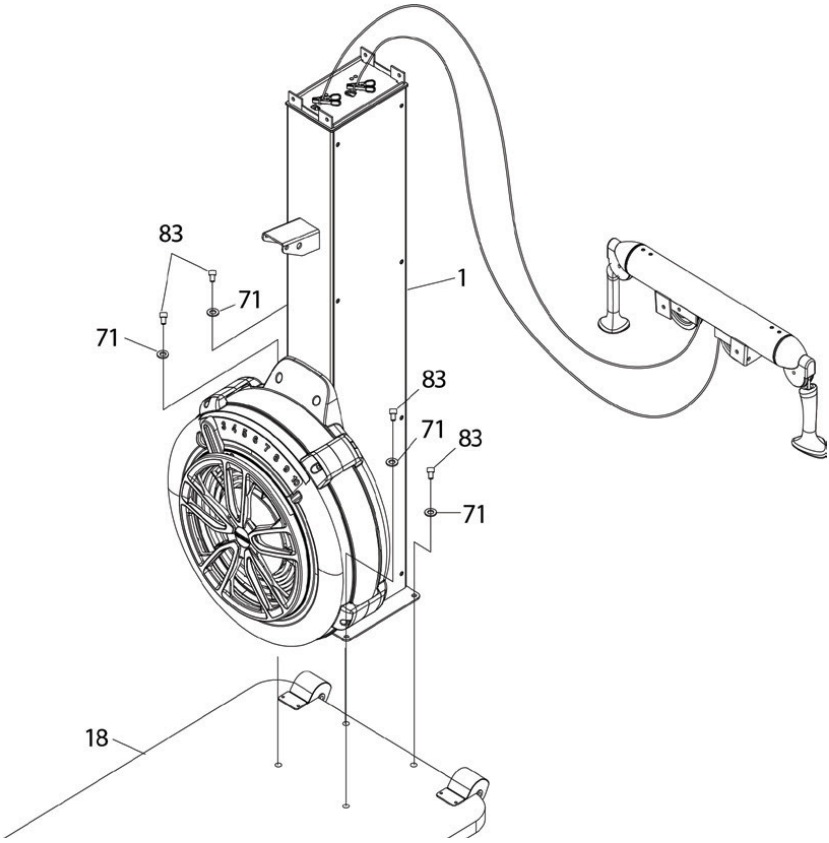
1. Retira el soporte superior (4), el cuerpo principal (1) y las demás piezas de la Caja A.
2. Vuelve a colocar todos los materiales de embalaje dentro de la caja y no los deseches hasta terminar el armado.

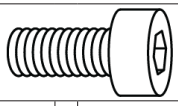
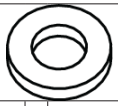
• NOTA: Mantén la cubierta del ventilador orientada hacia arriba durante el armado para evitar daños.



PASO 01

Fija el cuerpo principal (1) a la base de madera (18) usando 4 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M8 x 30mm (83) y 4 arandelas planas M8 (71).

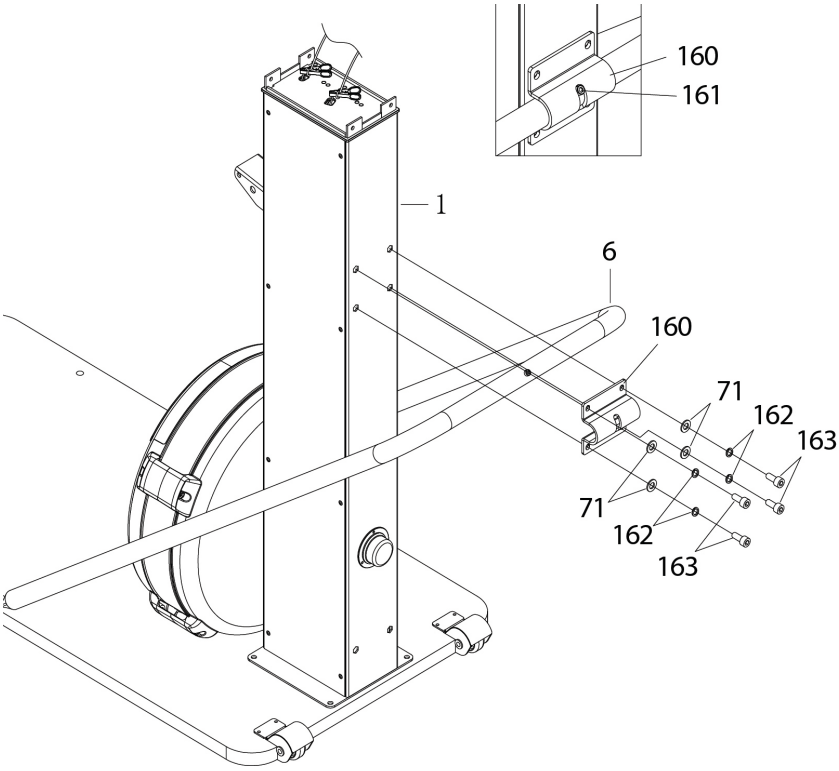


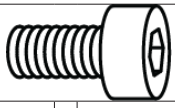
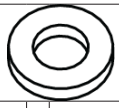
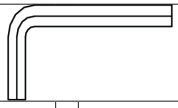
Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 30mm		Arandela plana, M8		Llave Allen, 6mm			
							
83	4 PZAS	71	4 PZAS	89	1 PZA		

PASO 02

Fija el soporte de la barra en U (6) y el soporte de montaje (160) al cuerpo principal (1) usando 4 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M8 x 20mm (163), 4 arandelas de presión M8 (162) y 4 arandelas planas M8 (71).

- NOTA: No ajustes por completo los tornillos en este paso.
- NOTA: Al colocar los tornillos, asegúrate de que el tornillo Allen de cabeza cilíndrica M6 x 8mm (161) quede posicionado dentro de la ranura central del soporte de montaje (160).

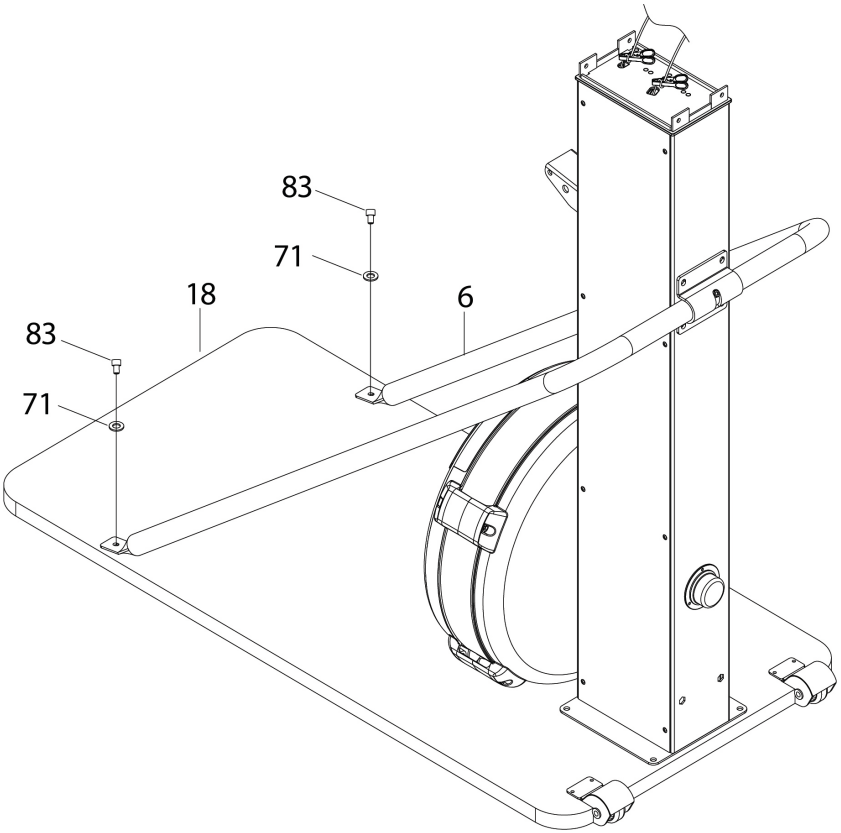


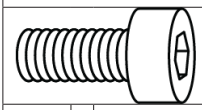
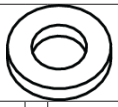
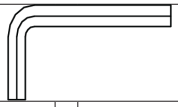
Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 20mm			Arandela de presión, M8			Arandela plana, M8			Llave Allen, 6mm		
											
163		4 PZAS	162		4 PZAS	71		4 PZAS	89		1 PZA

PASO 03

Fija el soporte de la barra en U (6) a la base de madera (18) usando 2 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M8 x 30mm (83) y 2 arandelas planas M8 (71).

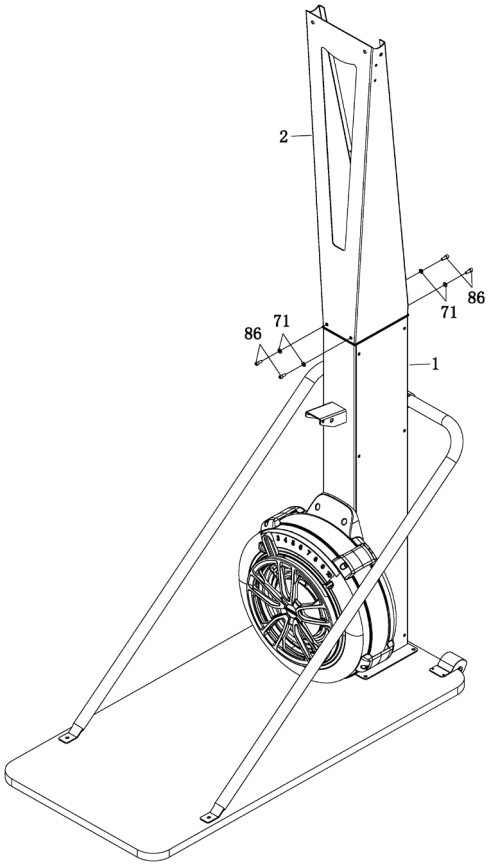
- NOTA: Ajusta por completo todos los tornillos del soporte de la barra en U (6).

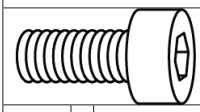
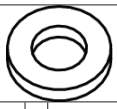


Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 30mm		Arandela plana, M8		Llave Allen, 6mm		
						
83	2 PZAS	71	2 PZAS	89	1 PZA	

PASO 04

Fija el brazo superior (2) al cuerpo principal (1) usando 4 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M8 x 12mm (86) y 4 arandelas planas M8 (71).



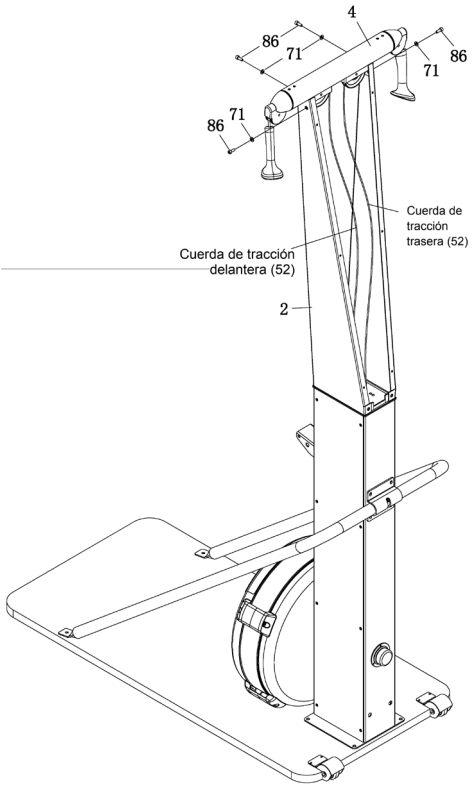
Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 12mm		Arandela plana, M8		Llave Allen, 6mm		
						
86	4 PZAS	71	4 PZAS	89	1 PZA	

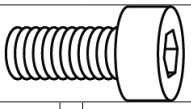
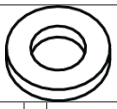
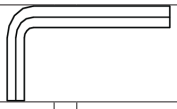
PASO 05

Fija el soporte superior (4) al brazo superior (2) usando 4 tornillos Allen de cabeza cilíndrica M8 x 12mm (86) y 4 arandelas planas M8 (71).

Ten cuidado de no pellizcar la cuerda de tracción (52) lateral durante el armado.

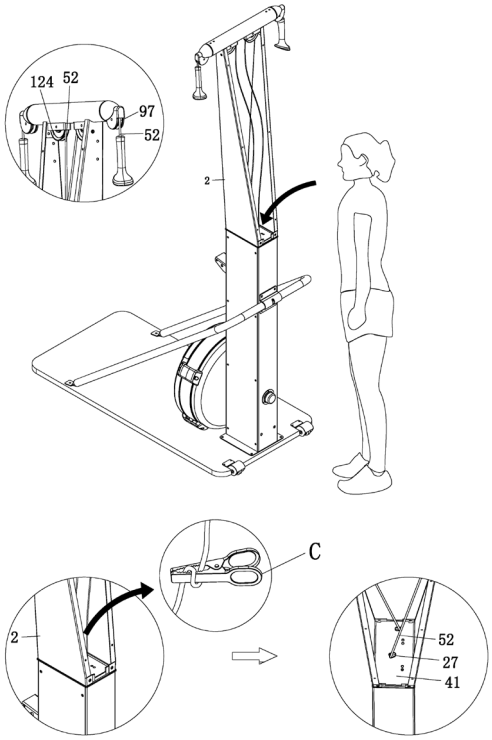
- NOTA: Las cuerdas de tracción (52) delantera y trasera no deben cruzarse entre sí.

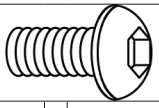
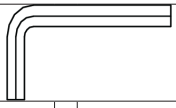


Tornillo Allen de cabeza cilíndrica, M8 x 12mm			Arandela plana, M8			Llave Allen, 6mm					
											
86		4 PZAS	71		4 PZAS	89		1 PZA			

PASO 06

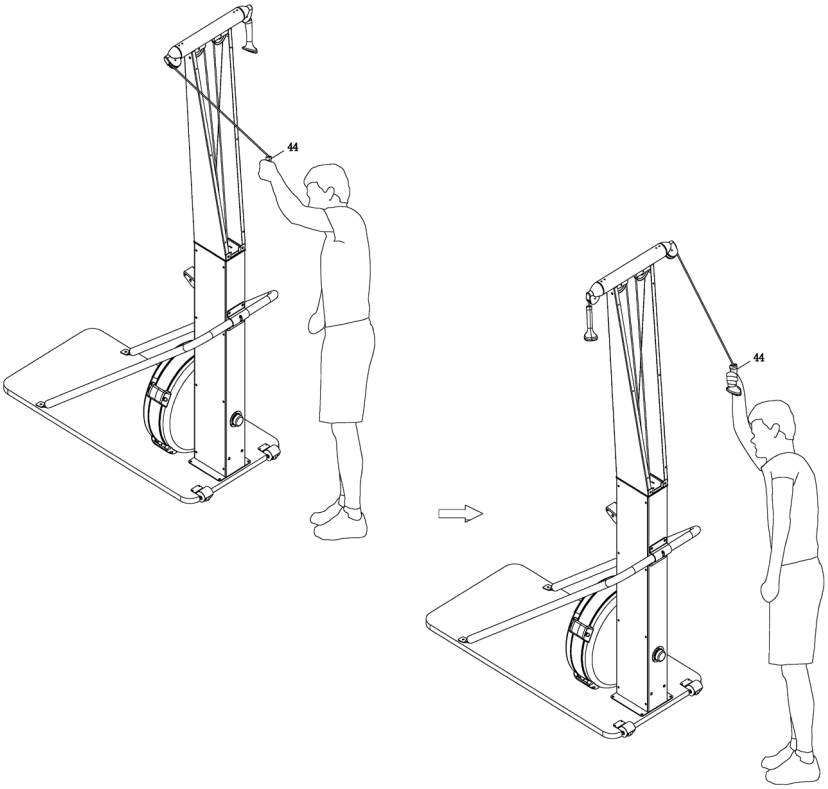
1. Después de armar el brazo superior (2), colócate detrás de la máquina. Comprueba que la cuerda de tracción (52) quede dentro de las ranuras de las cuatro poleas de aluminio (97 y 124). Si alguna cuerda de tracción está desalineada, reposiciónala manualmente en la ranura de la polea.
2. Retira el clip (C) que sujeta la cuerda de tracción. Comprueba que la cuerda de tracción (52) quede asentada en la ranura de la polea de la cuerda (27), bajo la cubierta superior del cuerpo (41). Si está desalineada, ajusta manualmente la cuerda en la ranura de la polea.

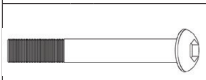
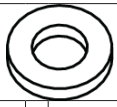
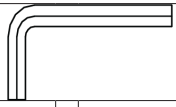


Tornillo Allen de cabeza redonda, M6 x 10mm	Llave Allen, 6mm		
			
142 — 6 PZAS	89 — 1 PZA		

PASO 07

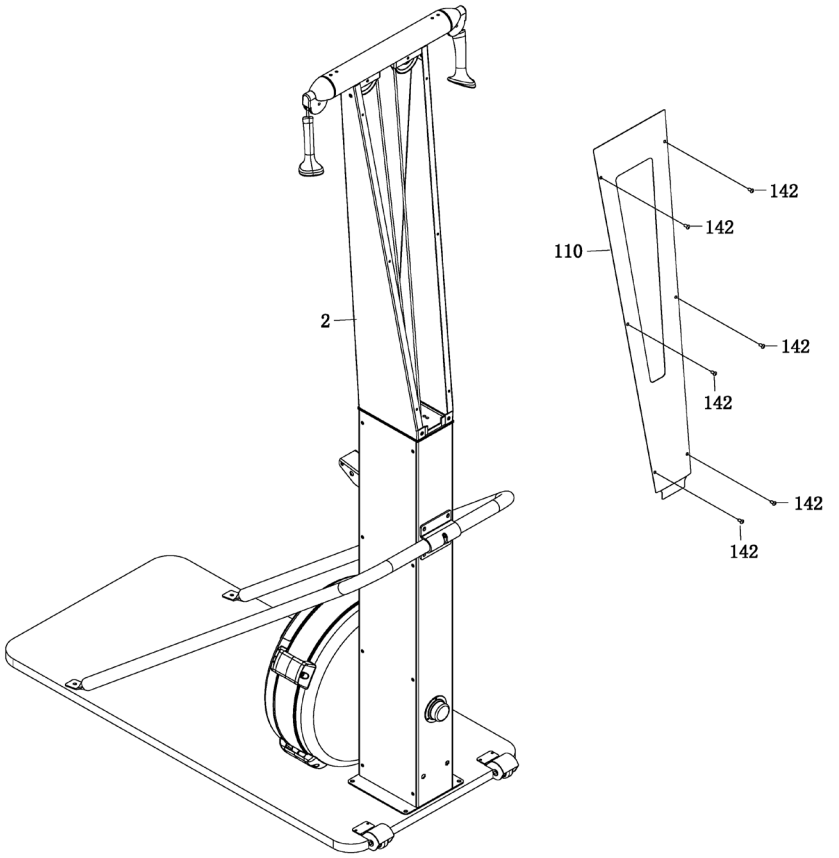
Una vez completada la inspección, jala hacia abajo primero la manija izquierda (44) para confirmar que la cuerda de tracción izquierda se desplaza con suavidad. Luego jala hacia abajo la manija derecha (44) para comprobar que la cuerda de tracción derecha funciona con suavidad.

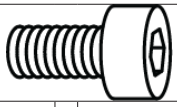
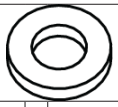


Tornillo Allen de cabeza redonda, M8 x 75mm			Arandela plana, M8			Tuerca de nylon, M8			Llave Allen, 6mm		
											
82		1 PZA	71		1 PZA	72		1 PZA	89		1 PZA

PASO 08

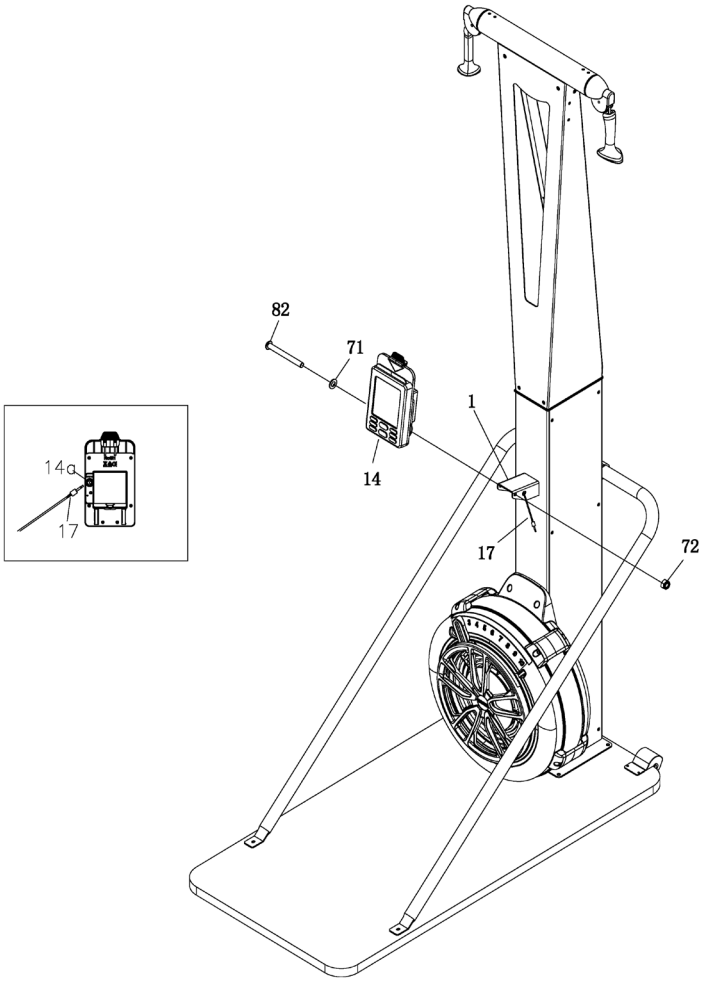
Fija la cubierta trasera (110) al brazo superior (2) usando 6 tornillos Allen de cabeza redonda M6 x 10mm (142).



Tornillo Allen de cabeza plana, M5 x 16mm			Arandela plana, M5			Llave Allen, 4mm					
											
145		2 PZAS	170		2 PZAS	143		1 PZA			

PASO 09

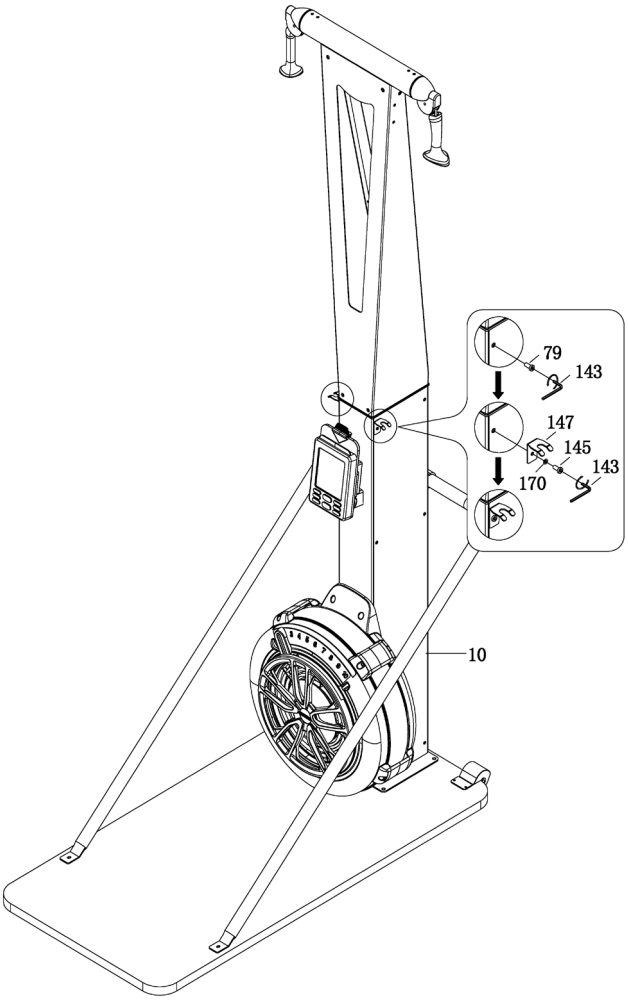
1. Fija el monitor de consola (14) al soporte de montaje de consola en el cuerpo principal (1) usando 1 tornillo Allen de cabeza redonda M8 x 75mm (82), 1 arandela plana M8 (71) y 1 tuerca de nylon M8 (72).
2. Conecta el cable del sensor (17) en el puerto ubicado en la parte trasera del monitor de consola (14).



PASO 10

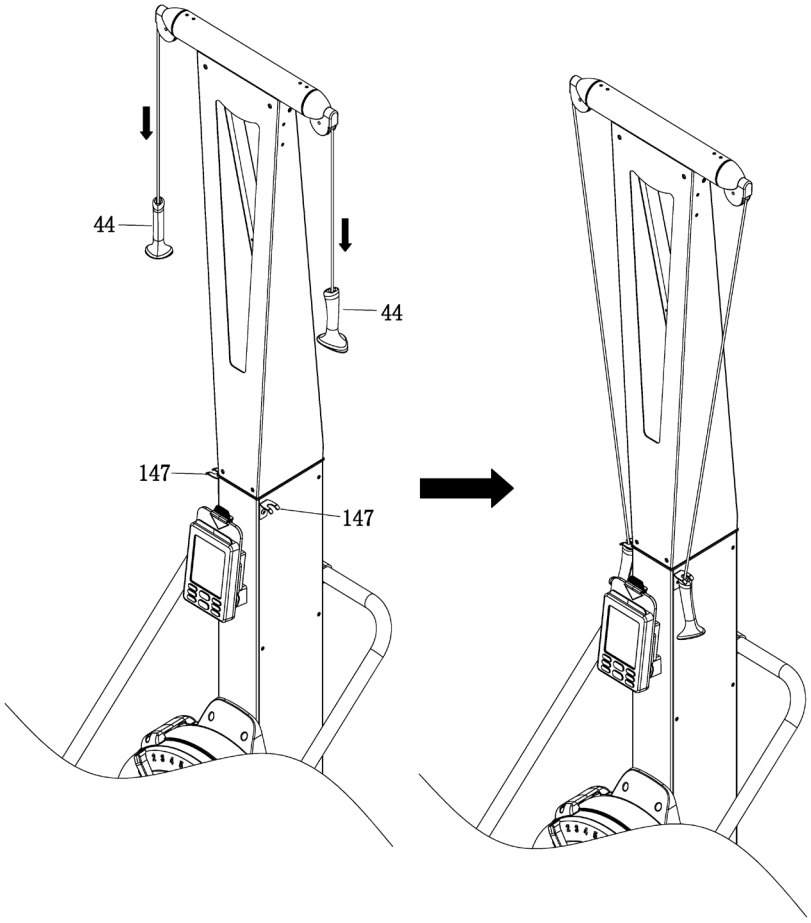
Retira el tornillo Allen de cabeza plana M5 x 8mm (79) de la cubierta del cuerpo (10) girándolo en sentido contrario a las agujas del reloj.

Fija los ganchos de la manija (147) a la cubierta del cuerpo (10) usando 2 tornillos Allen de cabeza plana M5 x 16mm (145) y 2 arandelas planas M5 (170). Repite en ambos lados, izquierdo y derecho.



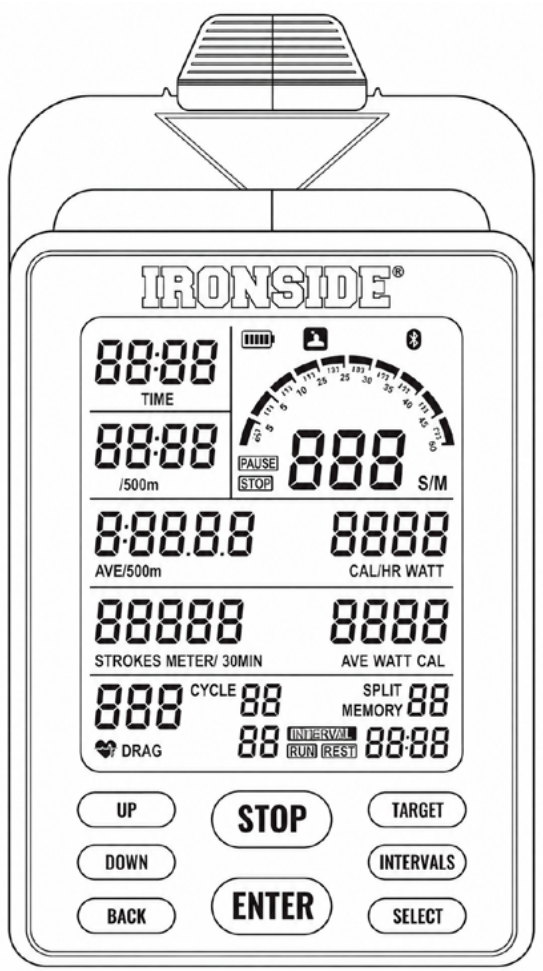
PASO 11

Jala las manijas (44) hacia abajo por ambos lados y cuélgalas en los ganchos de la manija (147).



GUÍA DE USO

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



El ski erg 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 2 minutos 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 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.

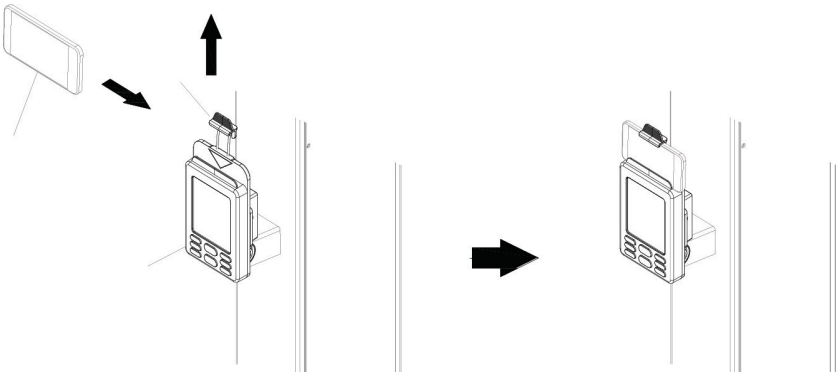
- El ícono de Bluetooth aparece en la parte superior de la pantalla de la consola cuando está conectada a una app.
- Habilita el acceso a Bluetooth para la app en la configuración de tu dispositivo.

Apps compatibles: Kinomap, D-Fit, EXR.

INSTRUCCIONES OPERATIVAS

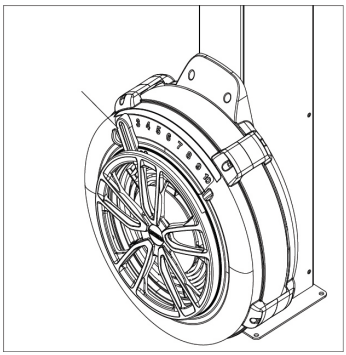
Uso del soporte para celular:

El soporte para celular (99) puede moverse hacia arriba y hacia abajo. Levanta el soporte para celular (99), luego desliza el teléfono en el espacio entre el soporte (99) y el monitor de consola (14).



Ajuste de resistencia:

El amortiguador (31) está integrado en la cubierta superior del ventilador (32). Mueve el indicador del amortiguador (31) hasta el número deseado en la cubierta superior del ventilador (32) para ajustar la resistencia. El rango de configuración va de 1 a 10. El nivel 1 ofrece la menor resistencia; el nivel 10, la mayor.



MANTENIMIENTO

La seguridad e integridad diseñadas en el Ski Erg solo pueden mantenerse si la unidad se examina regularmente en busca de daños y desgaste. Se debe prestar especial atención a lo siguiente:

- Jala la manija (44) y verifica que el sistema ofrezca tensión y se mueva de forma suave y estable.
- Limpia la superficie expuesta de la polea de la cuerda (27) con un paño absorbente.
- Verifica que todas las tuercas y tornillos estén presentes y correctamente ajustados. Reemplaza las tuercas y tornillos faltantes. Ajusta las tuercas y tornillos flojos.
- Revisa el estado de la cuerda de tracción (52). Reemplaza la cuerda de tracción (52) si está dañada o rota.
- Verifica que la etiqueta de advertencia esté en su lugar y sea fácil de leer.
- Es responsabilidad exclusiva del usuario/propietario asegurarse de que se realice el mantenimiento regular.
- Los componentes desgastados o dañados deben reemplazarse de inmediato, o el Ski Erg debe retirarse de servicio hasta que sea reparado.
- Mantén el Ski Erg limpio pasando un paño absorbente después de cada uso.

ALMACENAMIENTO

- Almacena el Ski Erg en un lugar limpio y seco.
- Para evitar daños en los componentes electrónicos, retira las baterías del monitor de consola (14) antes de guardar la unidad por un año o más.
- Mueve el Ski Erg usando las ruedas de transporte (49) de la base de madera (18): levanta un extremo de la base de madera para mover la unidad. No uses el soporte de la barra en U (6) para mover la unidad — esto puede causar lesiones.

IRONSIDE®

GARANTÍA

PRODUCTO: Ski Erg Comercial IRONSIDE Hybrid
SKU: A011201131201

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 (exclusivo para estos productos)	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.

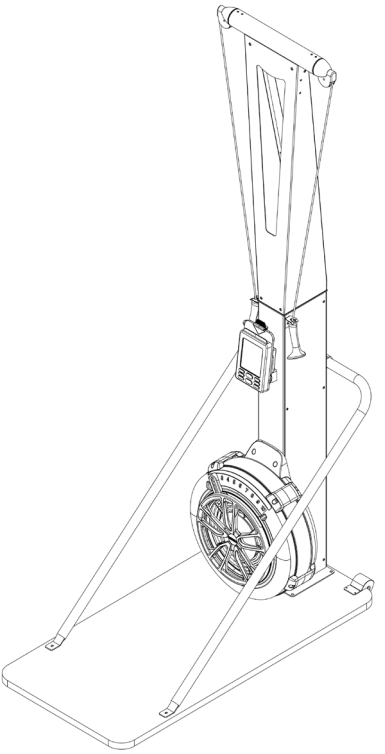
La disponibilidad de refacciones, repuestos y accesorios estará sujeta al modelo del producto, inventario local y condiciones comerciales vigentes en cada país.

MANUAL DO USUÁRIO

IRONSIDE®

SKI ERG COMERCIAL IRONSIDE HYBRID

A011201131201



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	76
VISTA EXPLODIDA	78
LISTA DE PEÇAS	79
GUIA DE MONTAGEM	86
GUIA DE USO	98
MANUTENÇÃO	105
GARANTIA	106

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

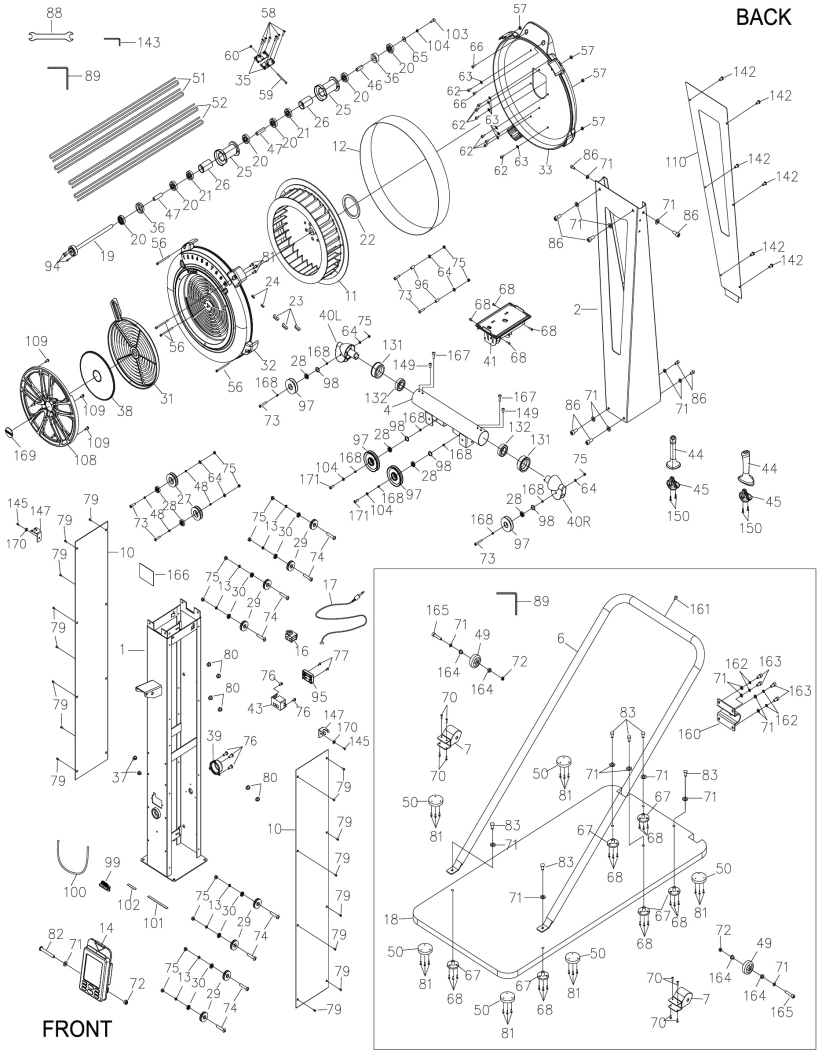
- Não use, nem permita o uso de, nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha peças desgastadas ou quebradas. Para todos os equipamentos IRONSIDE, use somente peças de reposição fornecidas pela IRONSIDE.
- Certifique-se sempre de que o equipamento esteja totalmente montado e de que todas as porcas 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.

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.

GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES PARA USO E CONSULTA FUTUROS.

VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PEÇAS

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
1	Corpo principal	1
2	Braço superior	1
4	Suporte superior	1
6	Suporte da barra em U	1
7	Cobertura da roda de transporte	2
10	Cobertura do corpo (esquerda/direita)	2
11	Ventilador	1
12	Malha de aço perfurada	1
13	Espaçador da polia do console	8
14	Monitor do console	1
16	Gerador	1
17	Cabo do sensor	1
18	Base de madeira	1
19	Eixo do ventilador	1
20	Rolamento, 6001RS	6
21	Rolamento unidirecional, HF1216, 16T	2
22	Ímã	1
23	Contrapeso	3
24	Contrapeso pequeno	2
25	Luva da corda	2
26	Espaçador de polia	2
27	Polia da corda	2
28	Rolamento, 6000ZZ	6
29	Polia do console	8

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
30	Rolamento, 606ZZ	8
31	Amortecedor	1
32	Carenagem superior do ventilador	1
33	Carenagem inferior do ventilador	1
35	Placa de aço	2
36	Bucha, 6001	2
37	Tampão do cabo	2
38	Tampa do amortecedor	1
39	Cobertura da polia	1
40L	Suporte esquerdo da polia	1
40R	Suporte direito da polia	1
41	Cobertura superior do corpo	1
43	Base do gerador	1
44	Alça	2
45	Tampão da alça	2
46	Espaçador curto	1
47	Espaçador longo	2
48	Espaçador da polia da corda	4
49	Roda de transporte	2
50	Amortecedor da base de madeira	6
51	Corda elástica (cinza)	2
52	Corda de tração (branca)	2
56	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M5 x 92mm	4
57	Porca sextavada, M5	4
58	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 6mm	6

N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
59	Parafuso Phillips de cabeça redonda, M4 x 45mm	1
60	Porca sextavada, M4	1
62	Parafuso Phillips de cabeça abaulada, M6 x 10mm	8
63	Arruela de pressão dentada interna, M6	8
64	Arruela lisa, M6	6
65	Arruela lisa, Φ16 x Φ6.2 x 1.5T	1
66	Parafuso Phillips de cabeça redonda, M6 x 16mm	2
67	Porca amortecedora, M8	6
68	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça chata, ST4.2 x 16mm	22
70	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 25mm	8
71	Arruela lisa, M8	21
72	Porca de náilon, M8	3
73	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M6 x 35mm	6
74	Parafuso Phillips de cabeça abaulada, M6 x 20mm	8
75	Porca de náilon, M6	14
76	Parafuso autoperfurante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 13mm	5
77	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST3.0 x 20mm	2
79	Parafuso de cabeça chata com sextavado interno, M5 x 8mm	16
80	Porca rebite sextavada, M8	6
81	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 16mm	21
82	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 75mm	1
83	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 30mm	6

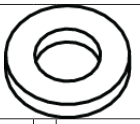
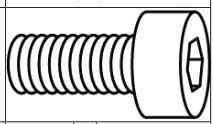
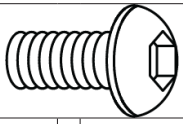
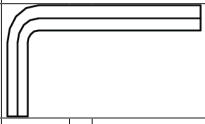
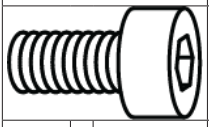
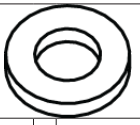
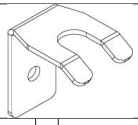
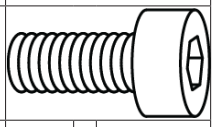
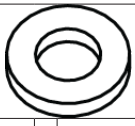
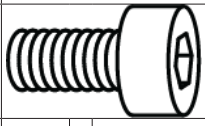
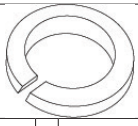
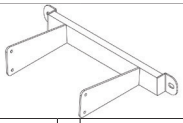
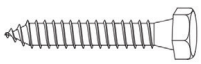
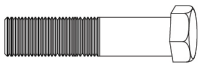
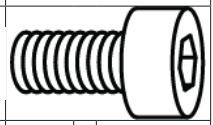
N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
86	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 12mm	8
88	Chave de boca, 13-15mm	1
89	Chave Allen, 6mm	2
94	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M4 x 12mm	3
95	Cobertura do gerador	1
96	Espaçador de PU	2
97	Polia de liga de alumínio	4
98	Anel em C, Φ26	4
99	Suporte para telefone	1
100	Corda elástica, suporte para telefone	1
101	Almofada de EVA, monitor do console	1
102	Almofada de EVA, suporte para smartphone	1
103	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 16mm	1
104	Arruela de pressão, M6	3
108	Cobertura decorativa do ventilador	1
109	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça redonda, ST4.2 x 10mm	5
110	Cobertura traseira	1
131	Alojamento do rolamento, 6005	2
132	Rolamento, 6005ZZ	2
142	Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M6 x 10mm	6
143	Chave Allen, 4mm	1
145	Parafuso de cabeça chata com sextavado interno, M5 x 16mm	2
147	Ganchos da alça	2

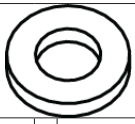
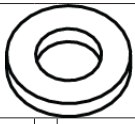
N.º	DESCRIÇÃO	QTD.
149	Parafuso Phillips de cabeça redonda, M6 x 10mm	2
150	Parafuso autoatarraxante Phillips de cabeça chata, ST3.5 x 13mm	4
160	Suporte de fixação da barra em U	1
161	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 8mm	1
162	Arruela de pressão, M8	4
163	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 20mm	4
164	Rolamento lubrificado	4
165	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 65mm	2
166	Almofada de silicone	1
167	Parafuso Phillips de cabeça redonda, M6 x 25mm	2
168	Luva espaçadora de polia em T	8
169	Cobertura decorativa pequena	1
170	Arruela lisa, M5	2
171	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M6 x 25mm	2

TABELA DE FERRAGENS E FERRAMENTAS

Depois de desembalar a unidade, abra o saco de ferragens e confirme que todos os fixadores listados abaixo estão presentes. Alguns fixadores podem já vir instalados nas peças.

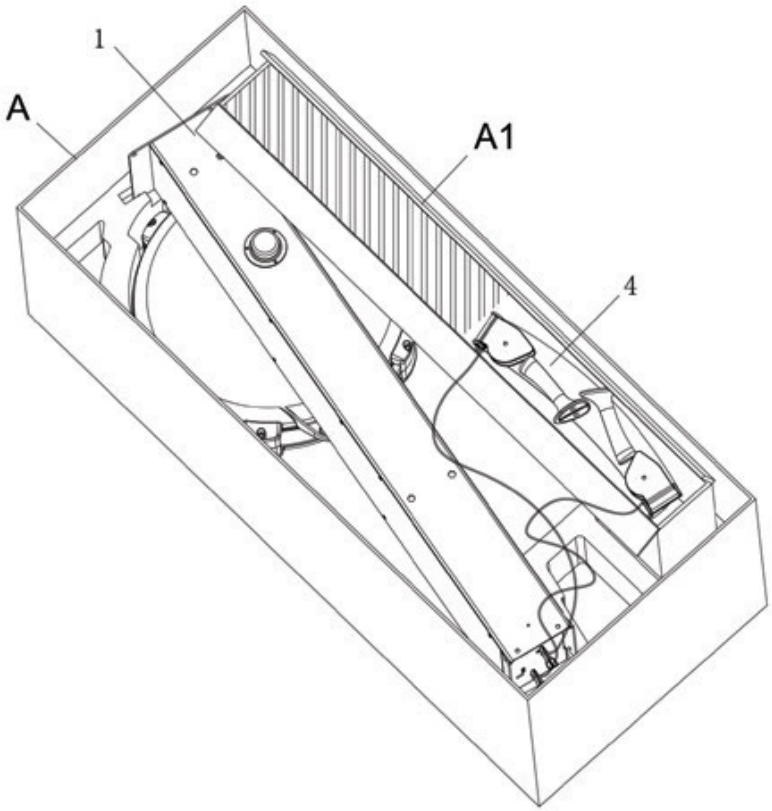
- NOTA: O comprimento de todos os parafusos, exceto os de cabeça chata, é medido da parte inferior da cabeça até a extremidade do parafuso. Os parafusos de cabeça chata são medidos da parte superior da cabeça até a extremidade.

Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 75mm	Arruela lisa, M8	Porca de náilon, M8	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 12mm
			
82 | 1 PÇ	71 | 9 PÇS	72 | 1 PÇ	86 | 8 PÇS
Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M6 x 10mm	Chave Allen, 6mm	Chave de boca, 13-15mm	Chave Allen, 4mm
			
142 | 6 PÇS	89 | 1 PÇ	88 | 1 PÇ	143 | 1 PÇ
Parafuso de cabeça chata com sextavado interno, M5 x 16mm	Arruela lisa, M5	Gancho da alça	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 30mm
			
145 | 2 PÇS	170 | 2 PÇS	147 | 2 PÇS	83 | 6 PÇS
Arruela lisa, M8	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 20mm	Arruela de pressão, M8	Suporte de fixação na parede inferior
			
71 | 10 PÇS	163 | 4 PÇS	162 | 4 PÇS	8 | 1 PÇ
Suporte de fixação na parede superior	Parafuso autoatarraxante de cabeça cilíndrica com sextavado interno, ST8 x 50mm	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 35mm	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 15mm
			
144 | 1 PÇ	54 | 4 PÇS	53 | 2 PÇS	87 | 4 PÇS

Arruela lisa, M8			Arruela lisa, Φ22 x Φ9 x 2.0T								
											
71		6 PÇS	55		4 PÇS						

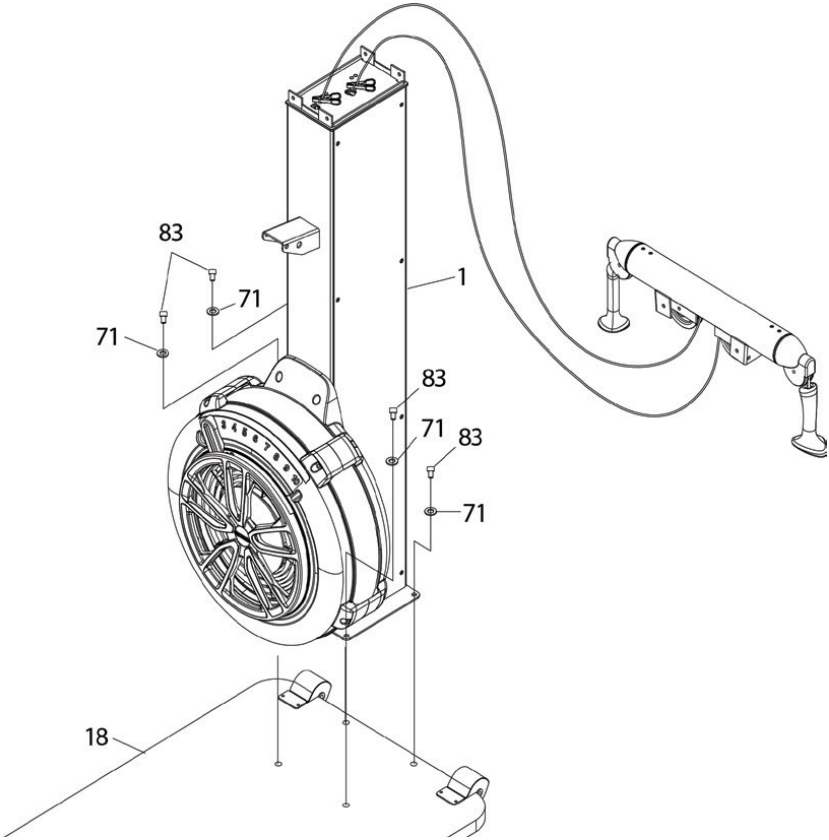
GUIA DE MONTAGEM

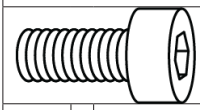
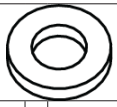
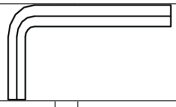
1. Retire o suporte superior (4), o corpo principal (1) e todas as demais peças da Caixa A.
2. Recoloque todos os materiais de embalagem dentro da caixa e não os descarte até terminar a montagem.
   - NOTA: Mantenha a cobertura do ventilador voltada para cima durante a montagem para evitar danos.



PASSO 01

Fixe o corpo principal (1) à base de madeira (18) usando 4 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M8 x 30mm (83) e 4 arruelas lisas M8 (71).

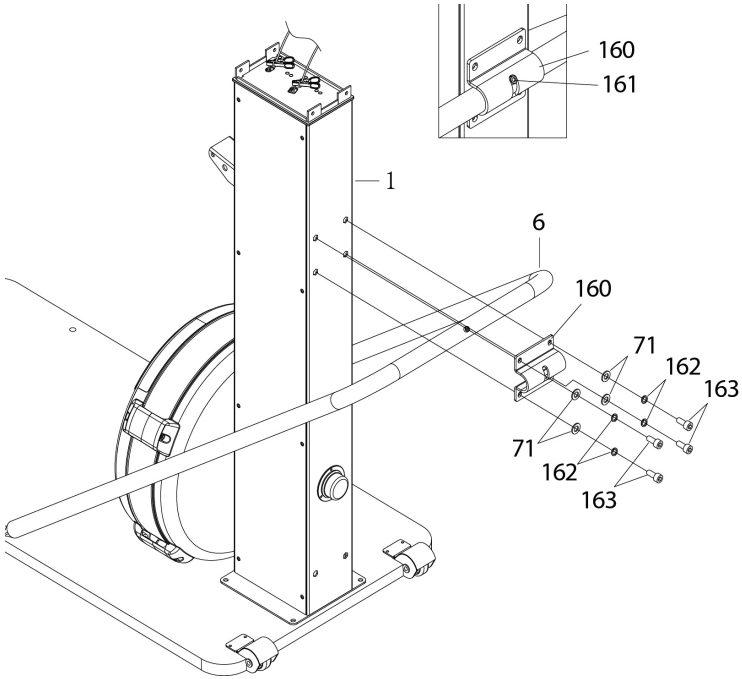


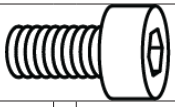
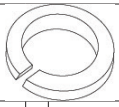
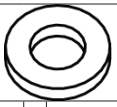
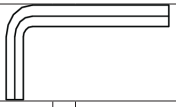
Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 30mm		Arruela lisa, M8		Chave Allen, 6mm			
							
83	4 PÇS	71	4 PÇS	89	1 PÇ		

PASSO 02

Fixe o suporte da barra em U (6) e o suporte de montagem (160) ao corpo principal (1) usando 4 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M8 x 20mm (163), 4 arruelas de pressão M8 (162) e 4 arruelas lisas M8 (71).

- NOTA: Não aperte completamente os parafusos nesta etapa.
- NOTA: Ao fixar os parafusos, certifique-se de que o parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno M6 x 8mm (161) esteja posicionado dentro da ranhura central do suporte de montagem (160).

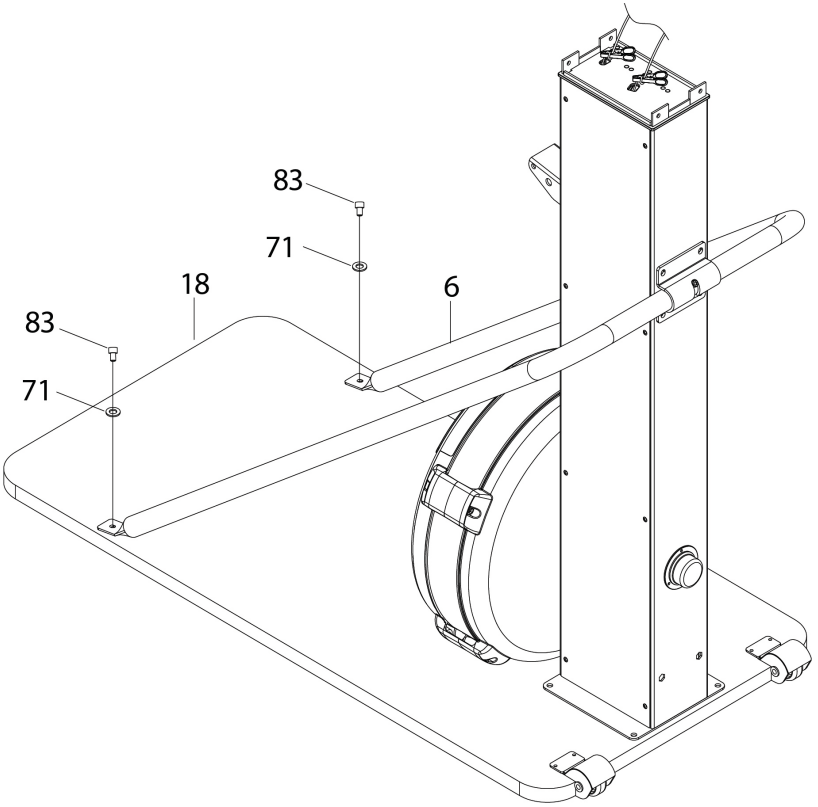


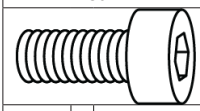
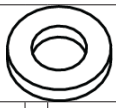
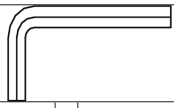
Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 20mm	Arruela de pressão, M8	Arruela lisa, M8	Chave Allen, 6mm
			
163 — 4 PÇS	162 — 4 PÇS	71 — 4 PÇS	89 — 1 PÇ

PASSO 03

Fixe o suporte da barra em U (6) à base de madeira (18) usando 2 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M8 x 30mm (83) e 2 arruelas lisas M8 (71).

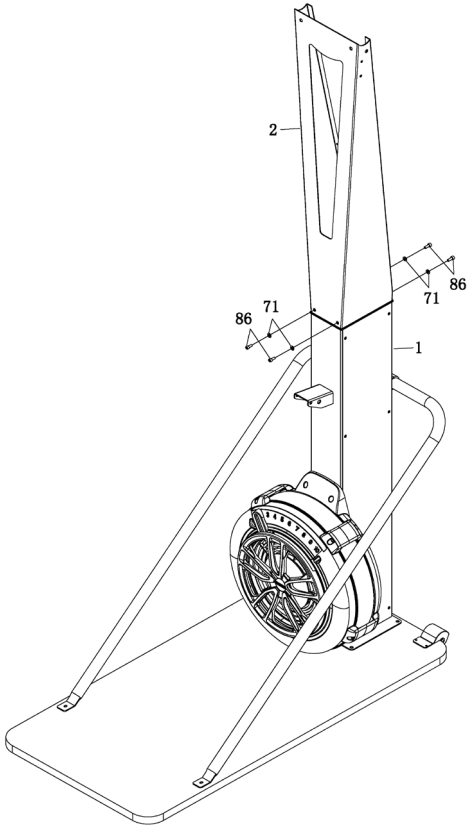
- NOTA: Aperte completamente todos os parafusos do suporte da barra em U (6).

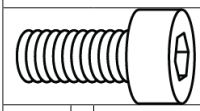
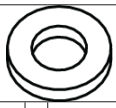
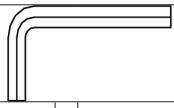


Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 30mm	Arruela lisa, M8	Chave Allen, 6mm	
			
83 — 2 PÇS	71 — 2 PÇS	89 — 1 PÇ	

PASSO 04

Fixe o braço superior (2) ao corpo principal (1) usando 4 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M8 x 12mm (86) e 4 arruelas lisas M8 (71).



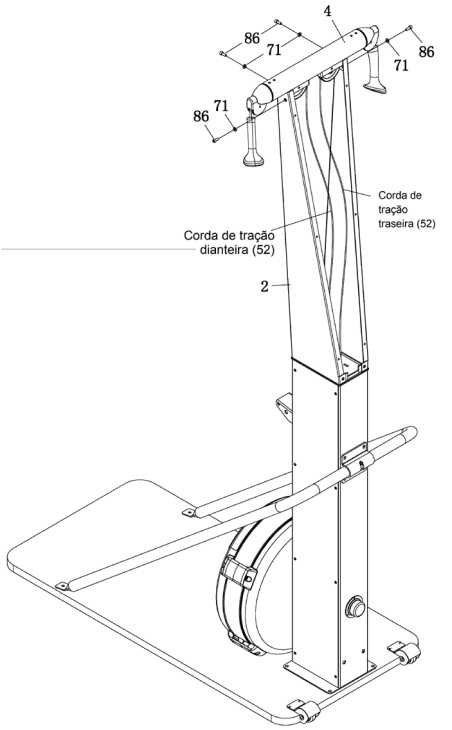
Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 12mm	Arruela lisa, M8	Chave Allen, 6mm	
			
86 — 4 PÇS	71 — 4 PÇS	89 — 1 PÇ	

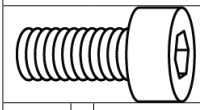
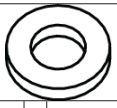
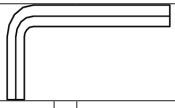
PASSO 05

Fixe o suporte superior (4) ao braço superior (2) usando 4 parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno M8 x 12mm (86) e 4 arruelas lisas M8 (71).

Tenha cuidado para não prender a corda de tração (52) lateral durante a montagem.

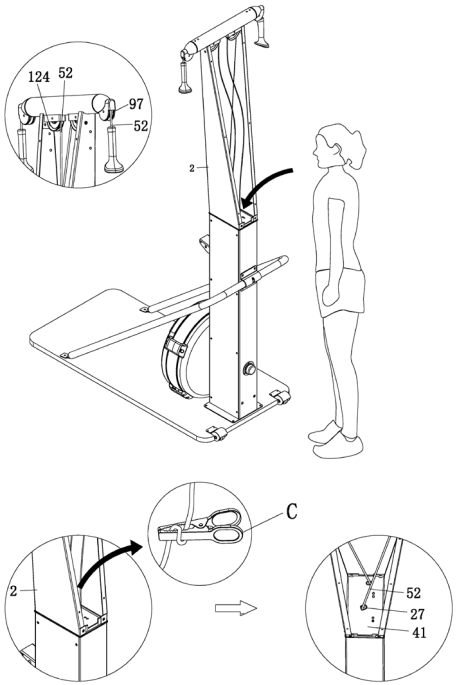
- NOTA: As cordas de tração (52) dianteira e traseira não devem se cruzar.

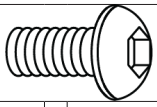
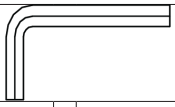


Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interno, M8 x 12mm	Arruela lisa, M8	Chave Allen, 6mm	
			
86 — 4 PÇS	71 — 4 PÇS	89 — 1 PÇ	

PASSO 06

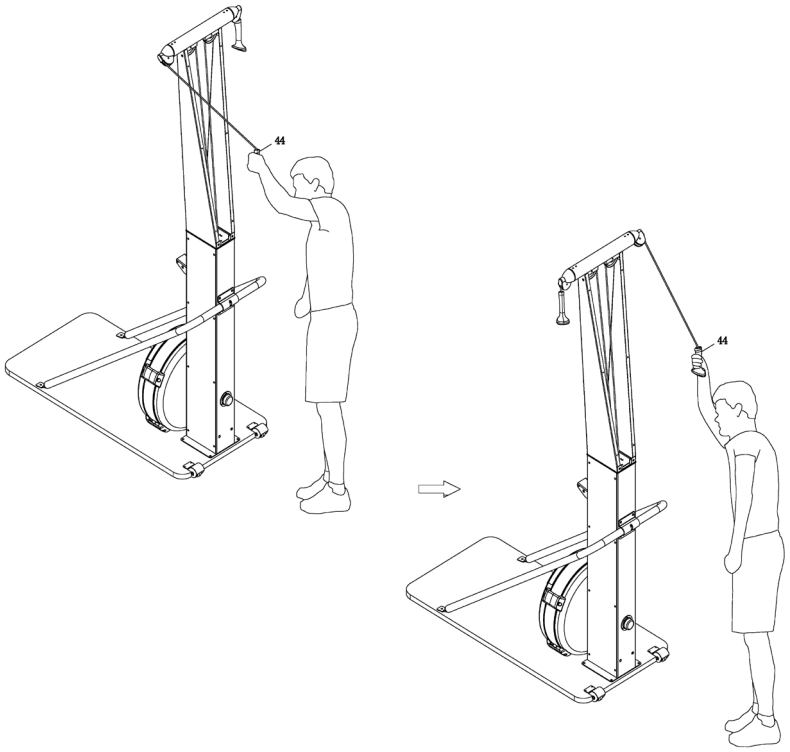
1. Depois de montar o braço superior (2), posicione-se atrás da máquina. Verifique se a corda de tração (52) está dentro das ranhuras das quatro polias de alumínio (97 e 124). Se alguma corda de tração estiver desalinhada, reposicione-a manualmente na ranhura da polia.
2. Retire o clipe (C) usado para fixar a corda de tração. Verifique se a corda de tração (52) está assentada na ranhura da polia da corda (27), sob a cobertura superior do corpo (41). Se estiver desalinhada, ajuste manualmente a corda na ranhura da polia.

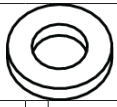
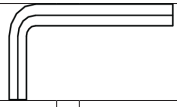


Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M6 x 10mm	Chave Allen, 6mm		
			
142 — 6 PÇS	89 — 1 PÇ		

PASSO 07

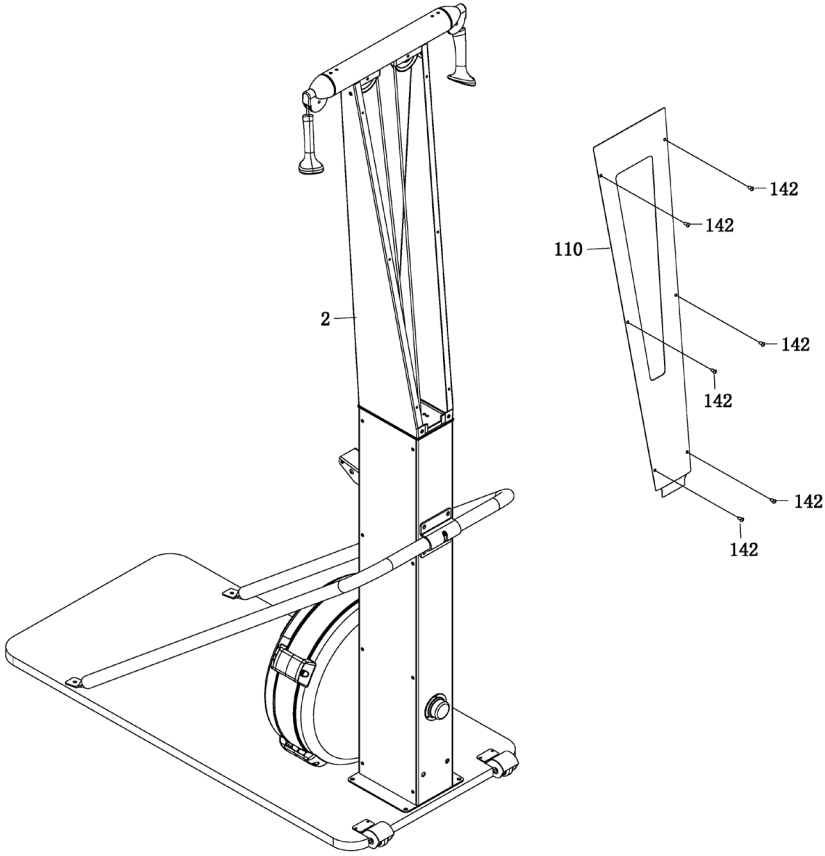
Concluída a inspeção, puxe primeiro a alça esquerda (44) para baixo para confirmar que a corda de tração esquerda se move com suavidade. Em seguida, puxe a alça direita (44) para baixo para verificar se a corda de tração direita funciona com suavidade.

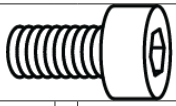
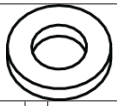


Parafuso de cabeça redonda com sextavado interno, M8 x 75mm			Arruela lisa, M8			Porca de náilon, M8			Chave Allen, 6mm		
											
82		1 PÇ	71		1 PÇ	72		1 PÇ	89		1 PÇ

PASSO 08

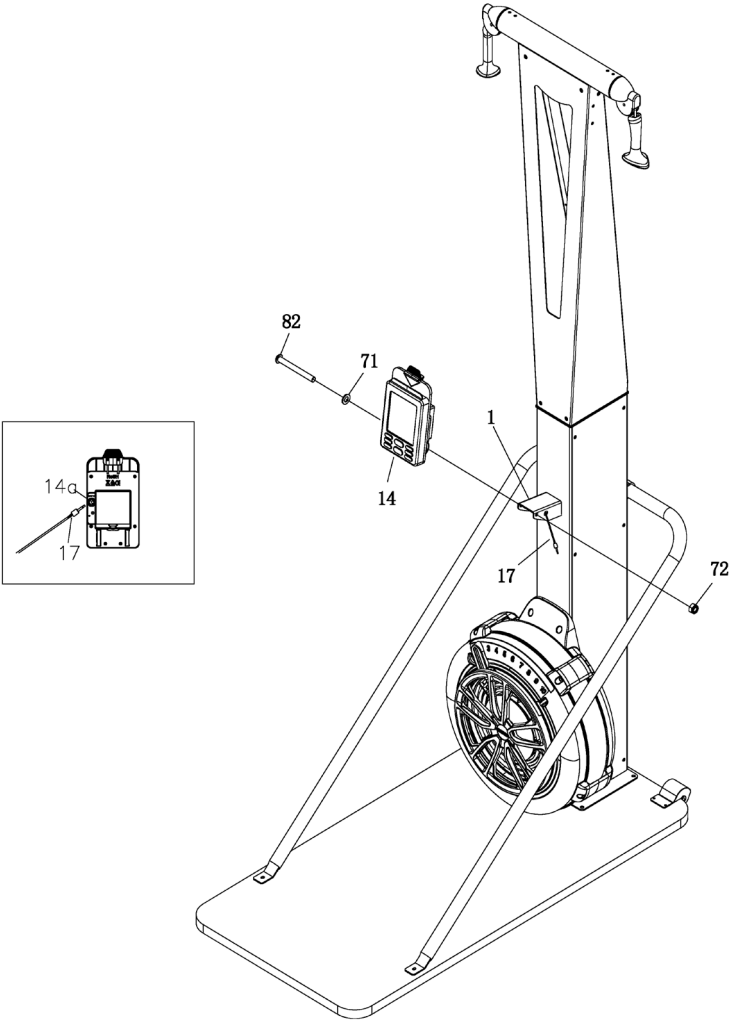
Fixe a cobertura traseira (110) ao braço superior (2) usando 6 parafusos de cabeça redonda com sextavado interno M6 x 10mm (142).



Parafuso de cabeça chata com sextavado interno, M5 x 16mm	Arruela lisa, M5	Chave Allen, 4mm	
			
145 — 2 PÇS	170 — 2 PÇS	143 — 1 PÇ	

PASSO 09

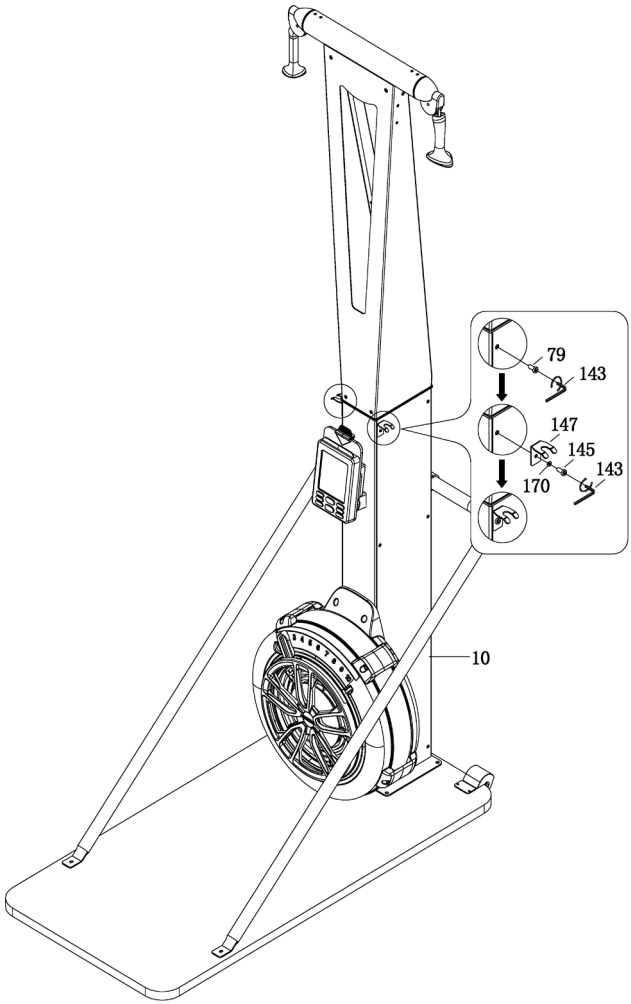
1. Fixe o monitor do console (14) ao suporte de montagem do console no corpo principal (1) usando 1 parafuso de cabeça redonda com sextavado interno M8 x 75mm (82), 1 arruela lisa M8 (71) e 1 porca de náilon M8 (72).
2. Conecte o cabo do sensor (17) à porta localizada na parte traseira do monitor do console (14).



PASSO 10

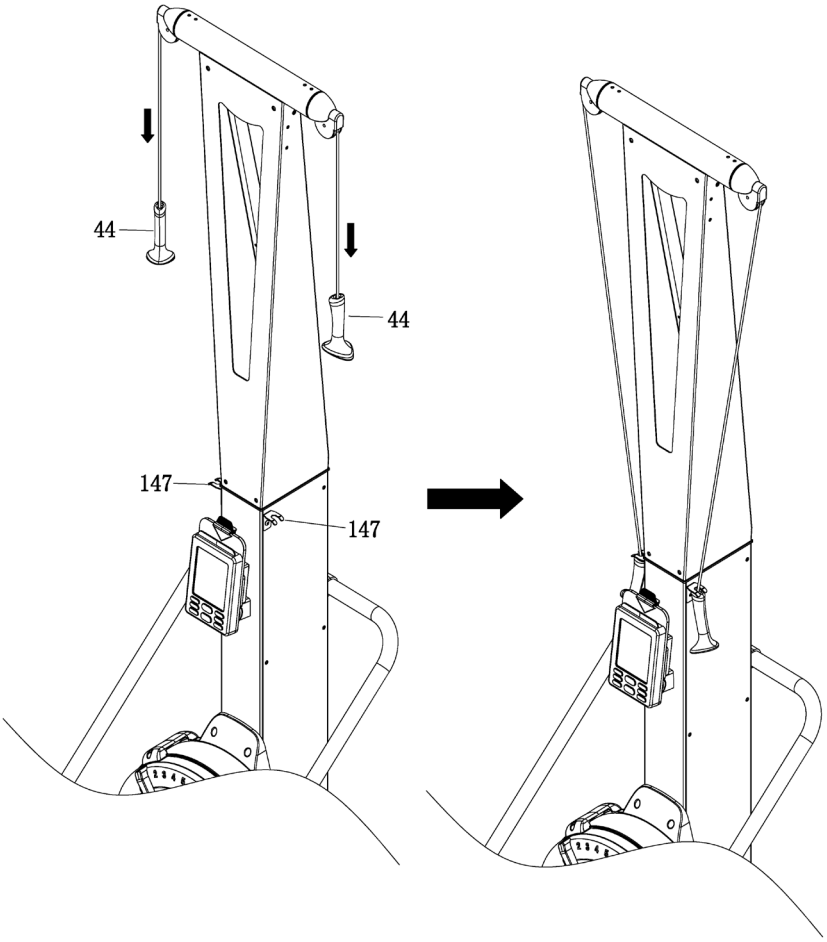
Retire o parafuso de cabeça chata com sextavado interno M5 x 8mm (79) da cobertura do corpo (10) girando-o no sentido anti-horário.

Fixe os ganchos da alça (147) à cobertura do corpo (10) usando 2 parafusos de cabeça chata com sextavado interno M5 x 16mm (145) e 2 arruelas lisas M5 (170). Repita em ambos os lados, esquerdo e direito.



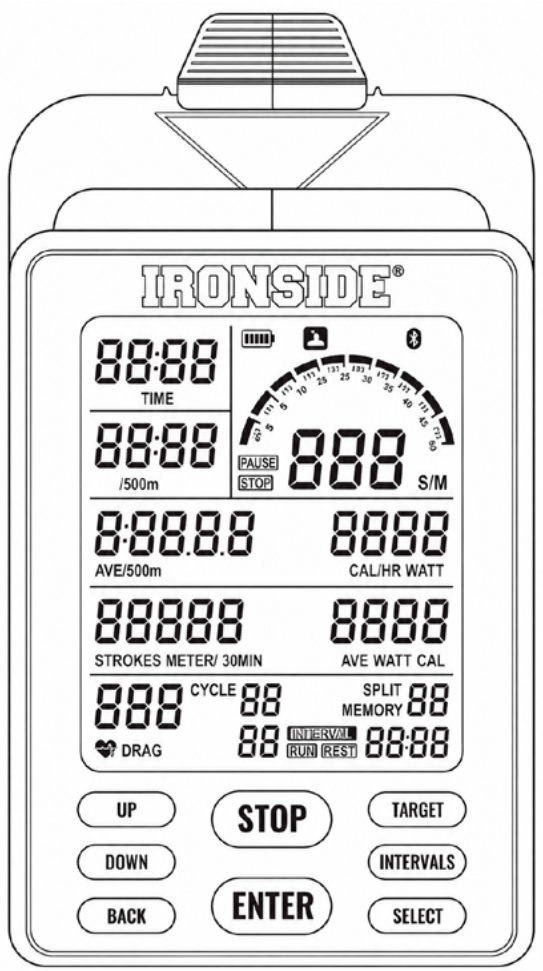
PASSO 11

Puxe as alças (44) para baixo em ambos os lados e pendure-as nos ganchos da alça (147).



GUIA DE USO

INSTRUÇÕES DO CONSOLE



O ski erg 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, inicie seu treino 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 1 minuto 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 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.

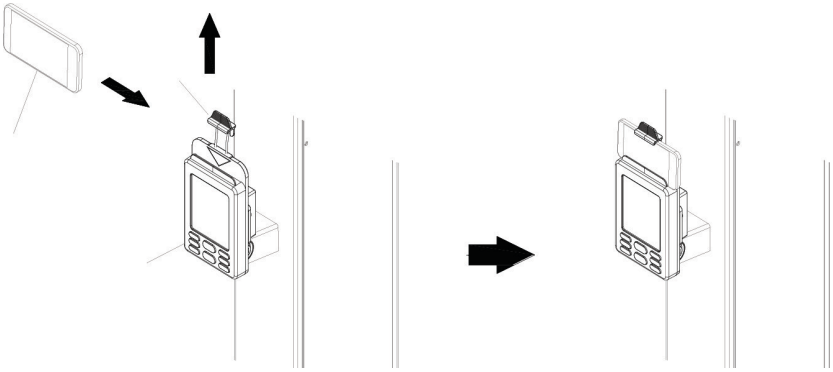
- O ícone de Bluetooth aparece na parte superior do display do console quando está conectado a um aplicativo.
- Ative o acesso ao Bluetooth para o aplicativo nas configurações do seu dispositivo.

Aplicativos compatíveis: Kinomap, D-Fit, EXR.

INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

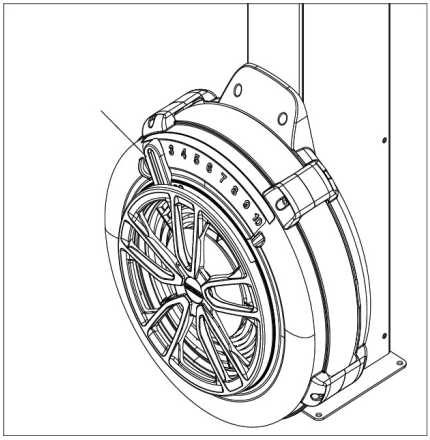
Uso do suporte para telefone:

O suporte para telefone (99) pode se mover para cima e para baixo. Levante o suporte para telefone (99) e depois deslize o telefone no espaço entre o suporte (99) e o monitor do console (14).



Ajuste da resistência:

O amortecedor (31) está integrado na carenagem superior do ventilador (32). Mova o indicador do amortecedor (31) até o número desejado na carenagem superior do ventilador (32) para ajustar a resistência. A faixa de configuração vai de 1 a 10. O nível 1 oferece a menor resistência; o nível 10, a maior.



MANUTENÇÃO

A segurança e a integridade projetadas no Ski Erg só podem ser mantidas se a unidade for examinada regularmente quanto a danos e desgaste. Deve-se prestar atenção especial ao seguinte:

- Puxe a alça (44) e verifique se o sistema oferece tensão e se move de forma suave e estável.
- Limpe a superfície exposta da polia da corda (27) com um pano absorvente.
- Verifique se todas as porcas e parafusos estão presentes e corretamente apertados. Substitua as porcas e parafusos que estiverem faltando. Aperte as porcas e parafusos soltos.
- Verifique o estado da corda de tração (52). Substitua a corda de tração (52) se estiver danificada ou rompida.
- Verifique se a etiqueta de advertência está no lugar e é fácil de ler.
- É responsabilidade exclusiva do usuário/proprietário garantir que a manutenção regular seja realizada.
- Os componentes desgastados ou danificados devem ser substituídos imediatamente, ou o Ski Erg deve ser retirado de serviço até ser reparado.
- Mantenha o Ski Erg limpo passando um pano absorvente após cada uso.

ARMAZENAMENTO

- Armazene o Ski Erg em um local limpo e seco.
- Para evitar danos aos componentes eletrônicos, retire as baterias do monitor do console (14) antes de guardar a unidade por um ano ou mais.
- Mova o Ski Erg usando as rodas de transporte (49) da base de madeira (18): levante uma extremidade da base de madeira para mover a unidade. Não use o suporte da barra em U (6) para mover a unidade — isso pode causar lesões.

IRONSIDE®

GARANTIA

PRODUTO: Ski Erg Comercial IRONSIDE Hybrid
SKU: A011201131201

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	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.

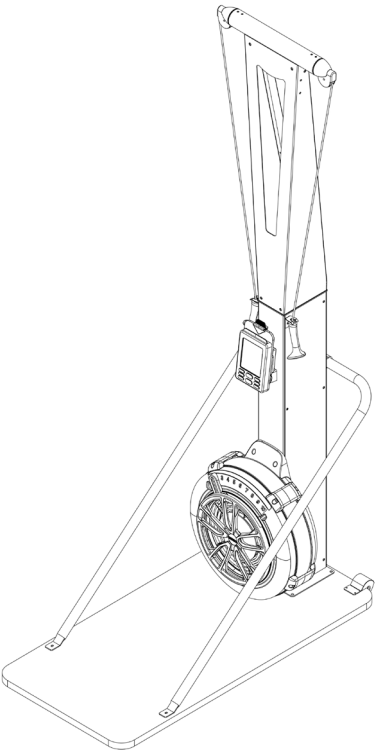
A disponibilidade de peças de reposição, substituições e acessórios pode variar conforme o modelo do produto, o estoque local e as condições comerciais vigentes.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

IRONSIDE®

SKI ERG COMMERCIAL IRONSIDE HYBRID

A011201131201



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	112
VUE ÉCLATÉE	114
LISTE DES PIÈCES	115
GUIDE D'ASSEMBLAGE	121
GUIDE D'UTILISATION	132
ENTRETIEN	140
GARANTIE	142

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

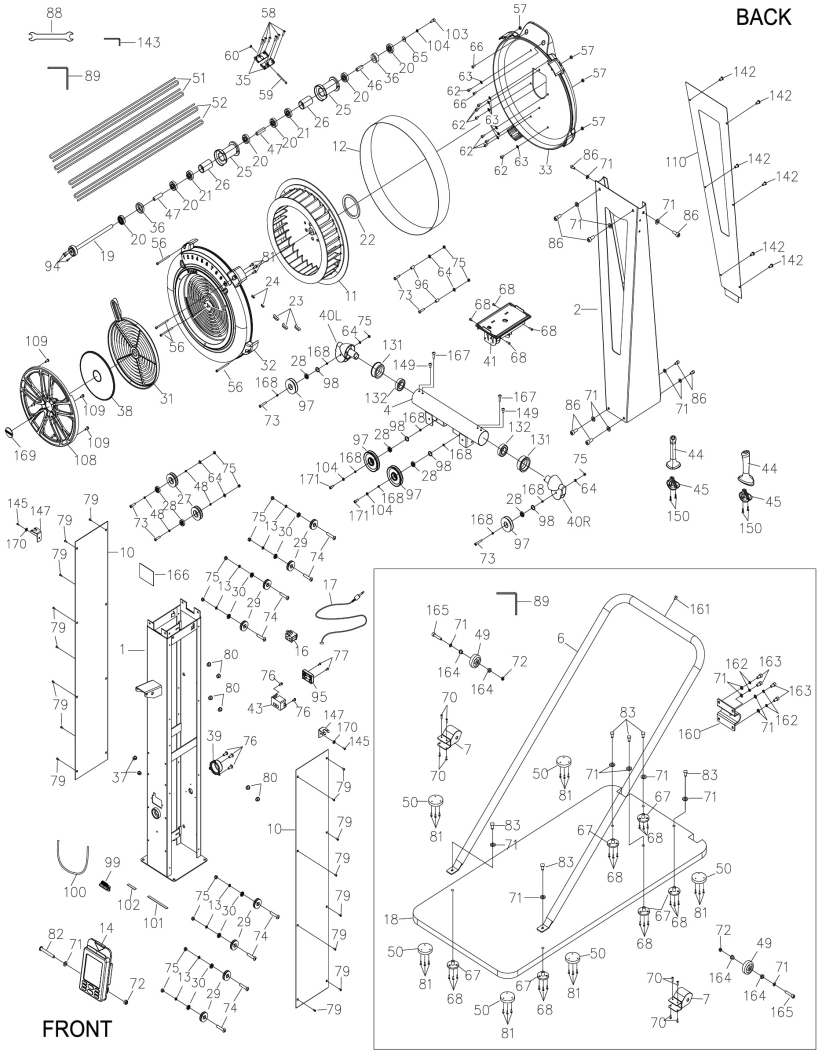
- N'utilisez pas, et ne permettez pas l'utilisation d'un équipement endommagé ou dont des pièces sont usées ou brisées. Pour tous les équipements IRONSIDE, utilisez uniquement les pièces de rechange fournies par IRONSIDE.
- Assurez-vous toujours que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les 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.

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.

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

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Corps principal	1
2	Bras supérieur	1
4	Support supérieur	1
6	Support de la barre en U	1
7	Couvercle de la roue de transport	2
10	Couvercle du corps (gauche/droite)	2
11	Ventilateur	1
12	Grille en acier perforée	1
13	Entretoise de poulie de la console	8
14	Moniteur de la console	1
16	Générateur	1
17	Câble du capteur	1
18	Base en bois	1
19	Axe du ventilateur	1
20	Roulement, 6001RS	6
21	Roulement unidirectionnel, HF1216, 16T	2
22	Aimant	1
23	Contrepoids	3
24	Petit contrepoids	2
25	Manchon de la corde	2
26	Entretoise de poulie	2
27	Poulie de la corde	2
28	Roulement, 6000ZZ	6
29	Poulie de la console	8

N°	DESCRIPTION	QTÉ
30	Roulement, 606ZZ	8
31	Amortisseur	1
32	Carter supérieur du ventilateur	1
33	Carter inférieur du ventilateur	1
35	Plaque en acier	2
36	Douille, 6001	2
37	Bouchon du câble	2
38	Capuchon de l'amortisseur	1
39	Couvercle de poulie	1
40L	Support gauche de la poulie	1
40R	Support droit de la poulie	1
41	Couvercle supérieur du corps	1
43	Base du générateur	1
44	Poignée	2
45	Bouchon de la poignée	2
46	Entretoise courte	1
47	Entretoise longue	2
48	Entretoise de la poulie de la corde	4
49	Roue de transport	2
50	Amortisseur de la base en bois	6
51	Cordon élastique (gris)	2
52	Corde d'entraînement (blanche)	2
56	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M5 x 92mm	4
57	Écrou hexagonal, M5	4
58	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 6mm	6

N°	DESCRIPTION	QTÉ
59	Vis Phillips à tête ronde, M4 x 45mm	1
60	Écrou hexagonal, M4	1
62	Vis Phillips à tête bombée, M6 x 10mm	8
63	Rondelle éventail à denture interne, M6	8
64	Rondelle plate, M6	6
65	Rondelle plate, Φ16 x Φ6.2 x 1.5T	1
66	Vis Phillips à tête ronde, M6 x 16mm	2
67	Écrou amortisseur, M8	6
68	Vis autotaraudeuse Phillips à tête plate, ST4.2 x 16mm	22
70	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 25mm	8
71	Rondelle plate, M8	21
72	Écrou en nylon, M8	3
73	Vis à tête ronde à six pans creux, M6 x 35mm	6
74	Vis Phillips à tête bombée, M6 x 20mm	8
75	Écrou en nylon, M6	14
76	Vis autoperceuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 13mm	5
77	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST3.0 x 20mm	2
79	Vis à tête plate à six pans creux, M5 x 8mm	16
80	Écrou à river hexagonal, M8	6
81	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 16mm	21
82	Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 75mm	1
83	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 30mm	6
86	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 12mm	8
88	Clé à fourche, 13-15mm	1

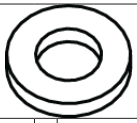
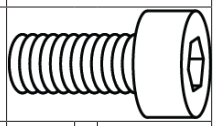
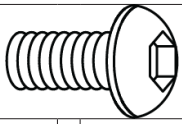
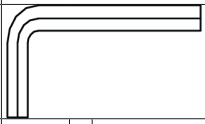
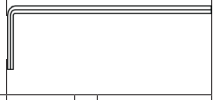
N°	DESCRIPTION	QTÉ
89	Clé Allen, 6mm	2
94	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M4 x 12mm	3
95	Couvercle du générateur	1
96	Entretoise en PU	2
97	Poulie en alliage d'aluminium	4
98	Anneau en C, Φ26	4
99	Support pour téléphone	1
100	Cordon élastique, support pour téléphone	1
101	Coussinet en EVA, moniteur de la console	1
102	Coussinet en EVA, support pour smartphone	1
103	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 16mm	1
104	Rondelle élastique, M6	3
108	Couvercle décoratif du ventilateur	1
109	Vis autotaraudeuse Phillips à tête ronde, ST4.2 x 10mm	5
110	Couvercle arrière	1
131	Logement de roulement, 6005	2
132	Roulement, 6005ZZ	2
142	Vis à tête ronde à six pans creux, M6 x 10mm	6
143	Clé Allen, 4mm	1
145	Vis à tête plate à six pans creux, M5 x 16mm	2
147	Crochets de la poignée	2
149	Vis Phillips à tête ronde, M6 x 10mm	2
150	Vis autotaraudeuse Phillips à tête plate, ST3.5 x 13mm	4
160	Support de fixation de la barre en U	1
161	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 8mm	1

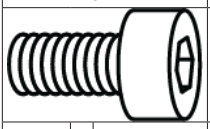
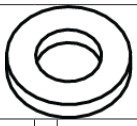
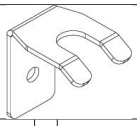
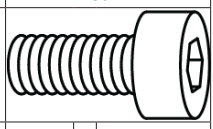
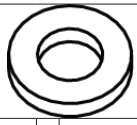
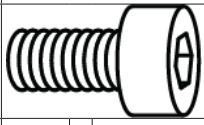
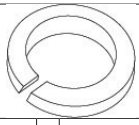
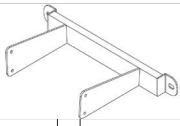
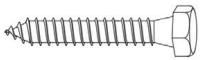
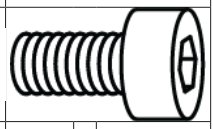
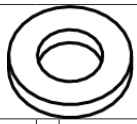
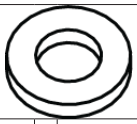
N°	DESCRIPTION	QTÉ
162	Rondelle élastique, M8	4
163	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 20mm	4
164	Roulement lubrifié	4
165	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 65mm	2
166	Coussinet en silicone	1
167	Vis Phillips à tête ronde, M6 x 25mm	2
168	Manchon d'entretoise de poulie en T	8
169	Petit couvercle décoratif	1
170	Rondelle plate, M5	2
171	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M6 x 25mm	2

TABLEAU DE QUINCAILLERIE ET D'OUTILS

Après le déballage de l'appareil, ouvrez le sachet de quincaillerie et vérifiez que toutes les fixations listées ci-dessous sont présentes. Certaines fixations peuvent déjà être installées sur leurs pièces.

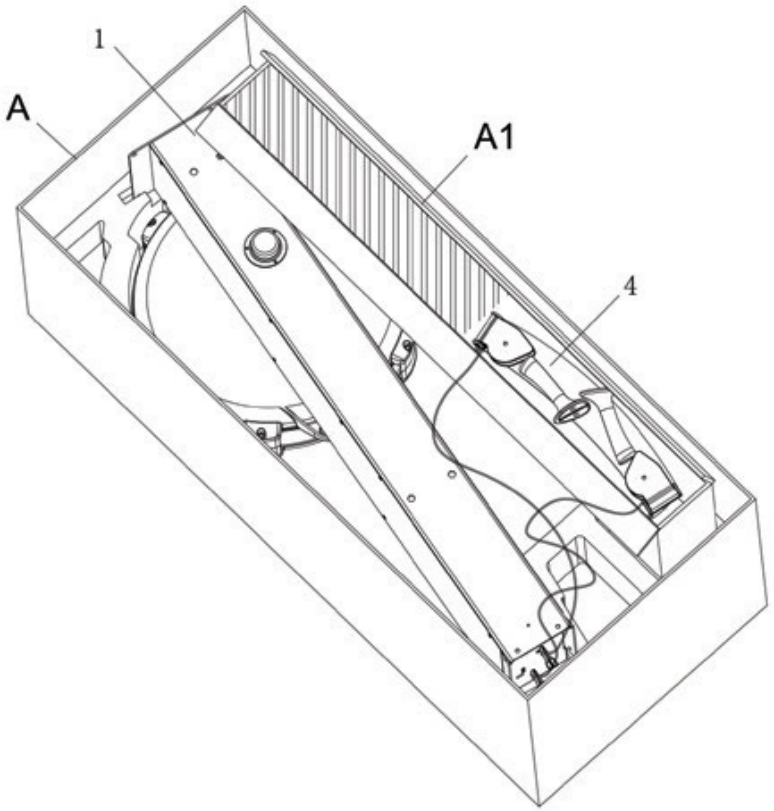
- REMARQUE : la longueur de tous les boulons et vis, sauf ceux à tête plate, se mesure du dessous de la tête jusqu'à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les boulons et vis à tête plate se mesurent du dessus de la tête jusqu'à l'extrémité.

Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 75mm	Rondelle plate, M8	Écrou en nylon, M8	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 12mm
			
82 — 1 PCE	71 — 9 PCES	72 — 1 PCE	86 — 8 PCES
Vis à tête ronde à six pans creux, M6 x 10mm	Clé Allen, 6mm	Clé à fourche, 13-15mm	Clé Allen, 4mm
			
142 — 6 PCES	89 — 1 PCE	88 — 1 PCE	143 — 1 PCE

Vis à tête plate à six pans creux, M5 x 16mm	Rondelle plate, M5	Crochet de la poignée	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 30mm
			
145 — 2 PCES	170 — 2 PCES	147 — 2 PCES	83 — 6 PCES
Rondelle plate, M8	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 20mm	Rondelle élastique, M8	Support de fixation murale inférieur
			
71 — 10 PCES	163 — 4 PCES	162 — 4 PCES	8 — 1 PCE
Support de fixation murale supérieur	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique à six pans creux, ST8 x 50mm	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 35mm	Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 15mm
			
144 — 1 PCE	54 — 4 PCES	53 — 2 PCES	87 — 4 PCES
Rondelle plate, M8	Rondelle plate, Φ22 x Φ9 x 2.0T		
			
71 — 6 PCES	55 — 4 PCES		

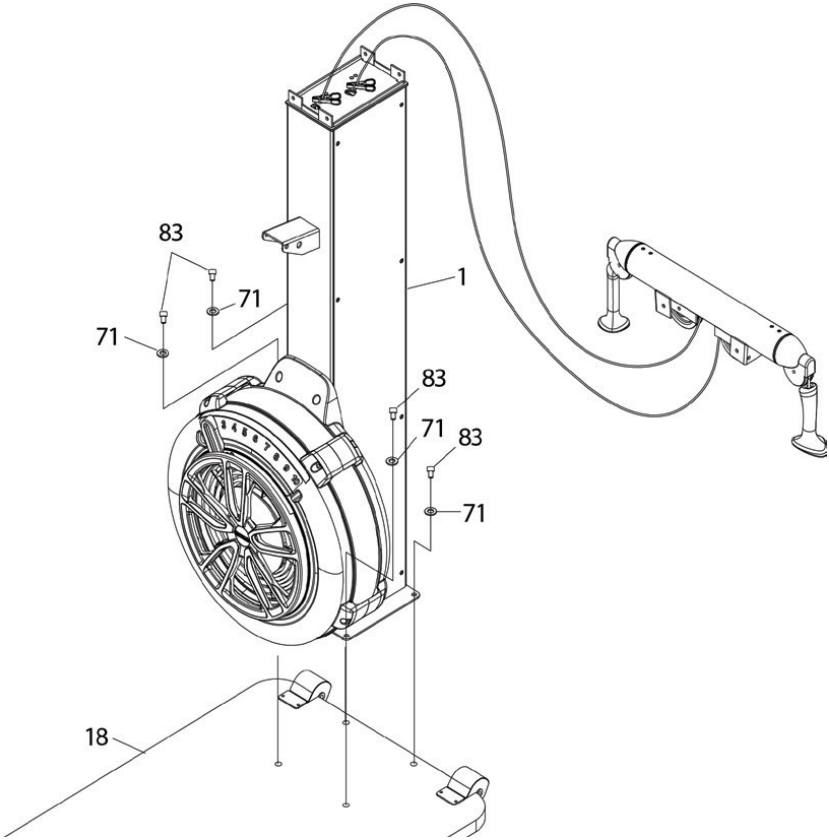
GUIDE D'ASSEMBLAGE

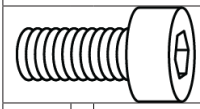
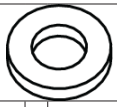
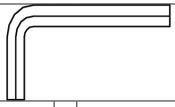
1. Retirez le support supérieur (4), le corps principal (1) et toutes les autres pièces de la Caisse A.
2. Remettez tous les matériaux d'emballage dans la caisse et ne les jetez pas avant la fin de l'assemblage.
   • REMARQUE : gardez le couvercle du ventilateur orienté vers le haut pendant l'assemblage pour éviter tout dommage.



ÉTAPE 01

Fixez le corps principal (1) à la base en bois (18) à l'aide de 4 vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 30mm (83) et de 4 rondelles plates M8 (71).

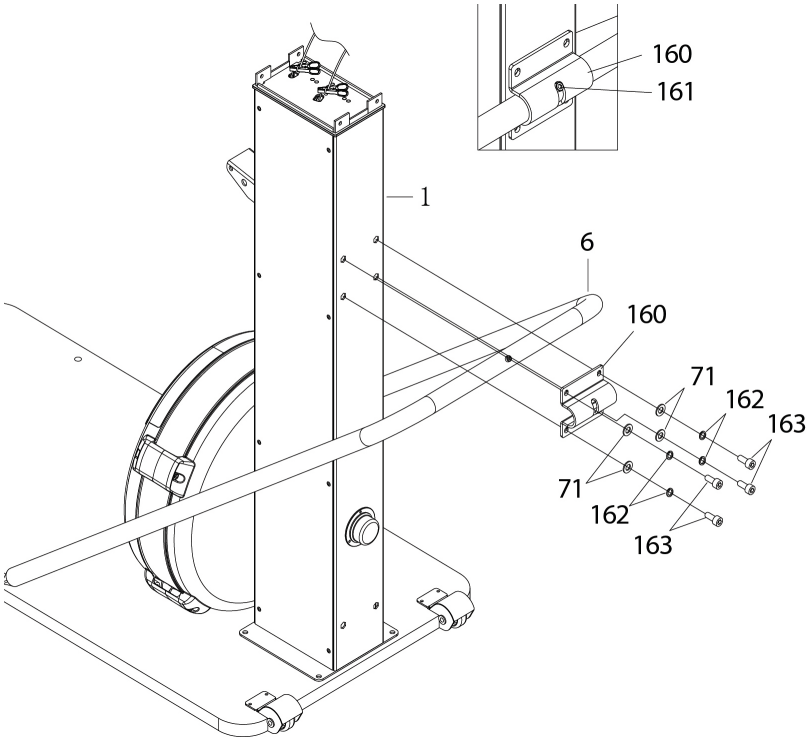


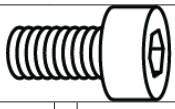
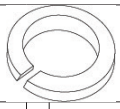
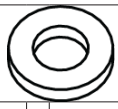
Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 30mm			Rondelle plate, M8			Clé Allen, 6mm					
											
83		4 PCES	71		4 PCES	89		1 PCE			

ÉTAPE 02

Fixez le support de la barre en U (6) et le support de montage (160) au corps principal (1) à l'aide de 4 vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 20mm (163), de 4 rondelles élastiques M8 (162) et de 4 rondelles plates M8 (71).

- REMARQUE : ne serrez pas complètement les boulons à cette étape.
- REMARQUE : lors de la fixation des vis, assurez-vous que la vis à tête cylindrique à six pans creux M6 x 8mm (161) est positionnée dans la fente centrale du support de montage (160).

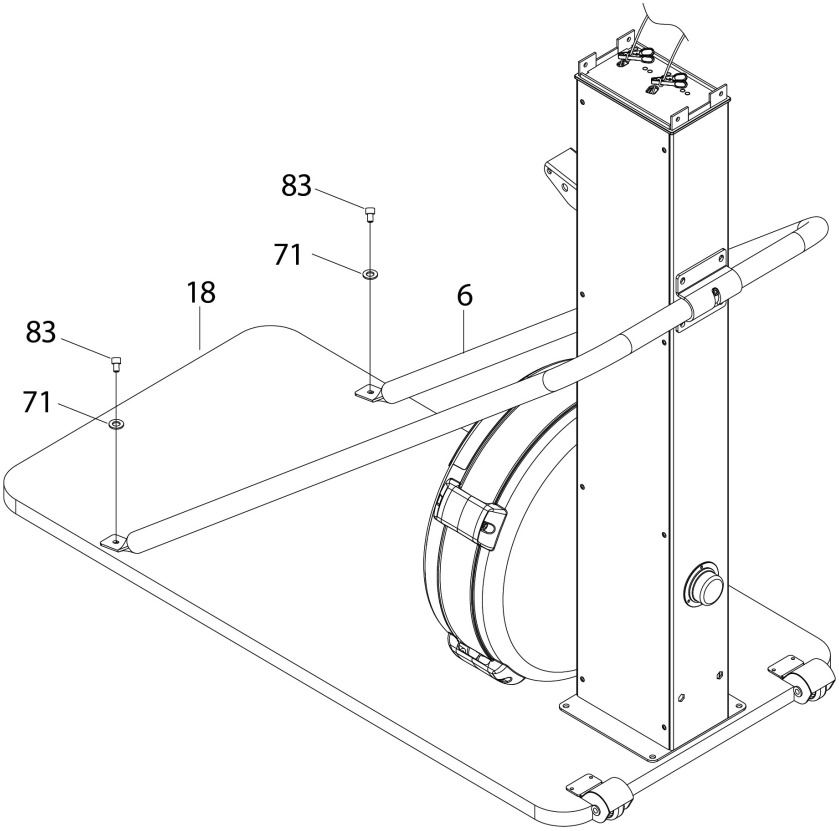


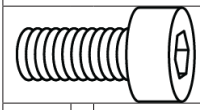
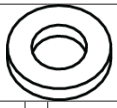
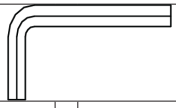
Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 20mm		Rondelle élastique, M8		Rondelle plate, M8		Clé Allen, 6mm	
							
163	4 PCES	162	4 PCES	71	4 PCES	89	1 PCE

ÉTAPE 03

Fixez le support de la barre en U (6) à la base en bois (18) à l'aide de 2 vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 30mm (83) et de 2 rondelles plates M8 (71).

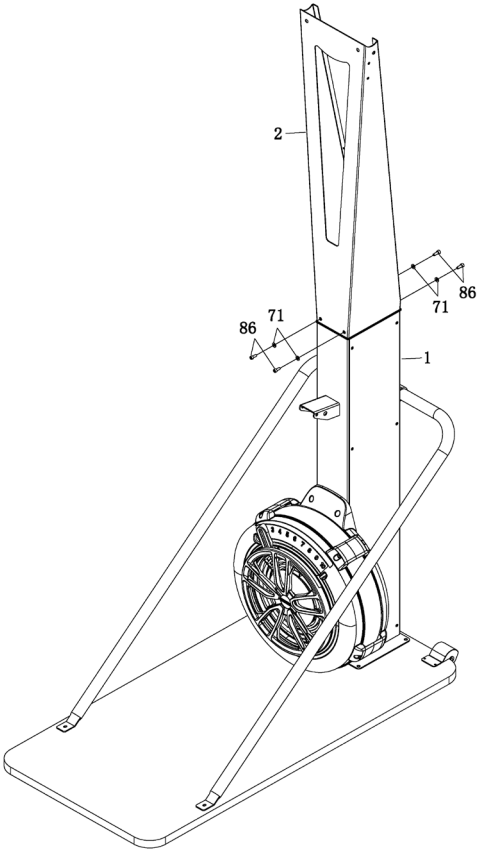
- REMARQUE : serrez complètement toutes les vis du support de la barre en U (6).

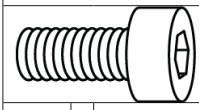
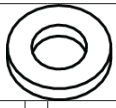


Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 30mm			Rondelle plate, M8			Clé Allen, 6mm					
											
83		2 PCES	71		2 PCES	89		1 PCE			

ÉTAPE 04

Fixez le bras supérieur (2) au corps principal (1) à l'aide de 4 vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 12mm (86) et de 4 rondelles plates M8 (71).



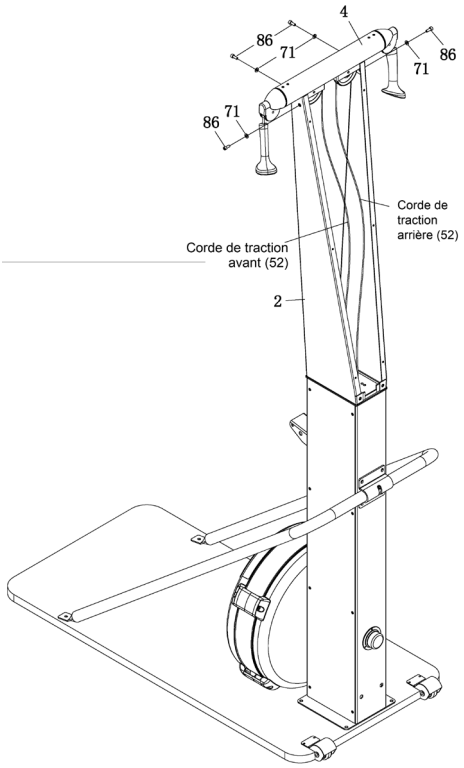
Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 12mm		Rondelle plate, M8		Clé Allen, 6mm			
							
86	4 PCES	71	4 PCES	89	1 PCE		

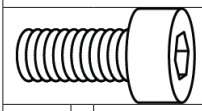
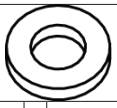
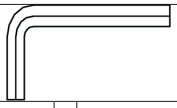
ÉTAPE 05

Fixez le support supérieur (4) au bras supérieur (2) à l'aide de 4 vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x 12mm (86) et de 4 rondelles plates M8 (71).

Veillez à ne pas pincer la corde d'entraînement (52) latérale pendant l'assemblage.

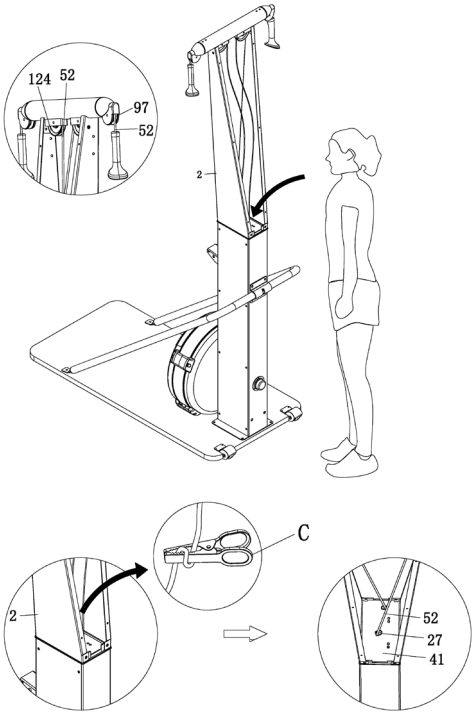
- REMARQUE : les cordes d'entraînement (52) avant et arrière ne doivent pas se croiser.

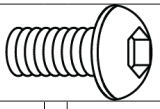
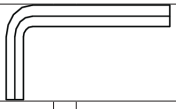


Vis à tête cylindrique à six pans creux, M8 x 12mm			Rondelle plate, M8			Clé Allen, 6mm					
											
86		4 PCES	71		4 PCES	89		1 PCE			

ÉTAPE 06

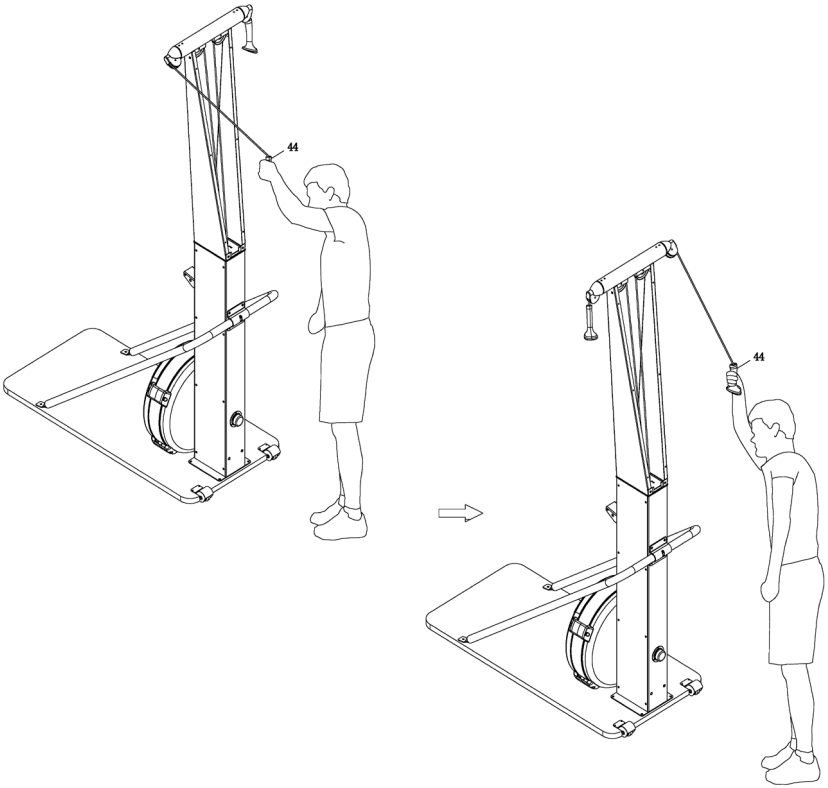
1. Après avoir assemblé le bras supérieur (2), placez-vous derrière la machine. Vérifiez que la corde d'entraînement (52) est bien logée dans les gorges des quatre poulies en aluminium (97 et 124). Si une corde d'entraînement est mal alignée, replacez-la manuellement dans la gorge de la poulie.
2. Retirez le clip (C) utilisé pour fixer la corde d'entraînement. Vérifiez que la corde d'entraînement (52) est bien logée dans la gorge de la poulie de la corde (27), sous le couvercle supérieur du corps (41). Si elle est mal alignée, replacez manuellement la corde dans la gorge de la poulie.

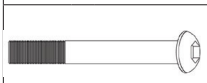
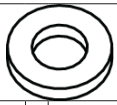
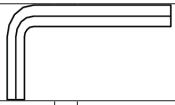


Vis à tête ronde à six pans creux, M6 x 10mm	Clé Allen, 6mm		
			
142 — 6 PCES	89 — 1 PCE		

ÉTAPE 07

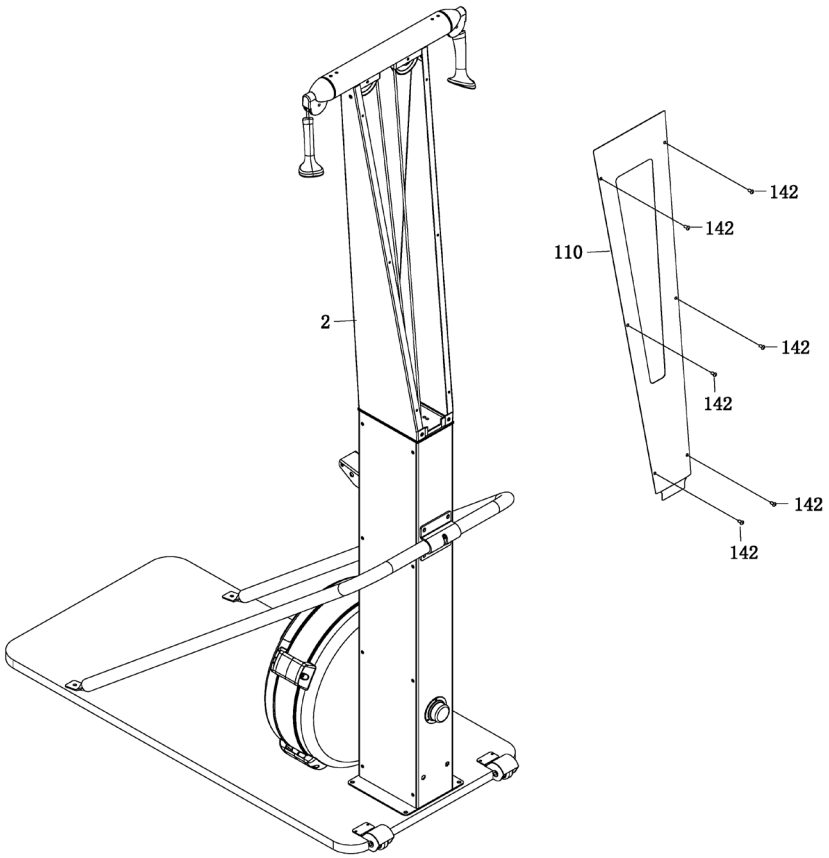
Une fois l'inspection terminée, tirez d'abord la poignée gauche (44) vers le bas pour vérifier que la corde d'entraînement gauche se déplace sans à-coups. Tirez ensuite la poignée droite (44) vers le bas pour vérifier que la corde d'entraînement droite fonctionne sans à-coups.

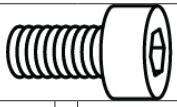
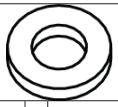
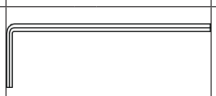


Vis à tête ronde à six pans creux, M8 x 75mm	Rondelle plate, M8	Écrou en nylon, M8	Clé Allen, 6mm
			
82 — 1 PCE	71 — 1 PCE	72 — 1 PCE	89 — 1 PCE

ÉTAPE 08

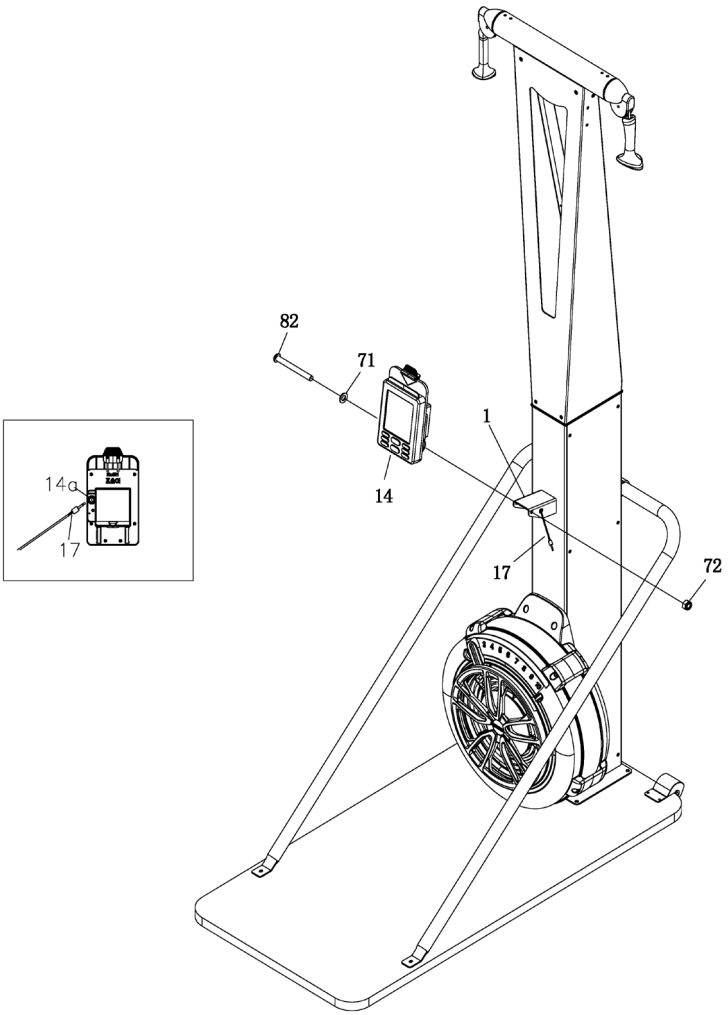
Fixez le couvercle arrière (110) au bras supérieur (2) à l'aide de 6 vis à tête ronde à six pans creux M6 x 10mm (142).



Vis à tête plate à six pans creux, M5 x 16mm		Rondelle plate, M5		Clé Allen, 4mm				
								
145	2 PCES	170	2 PCES	143	1 PCE			

ÉTAPE 09

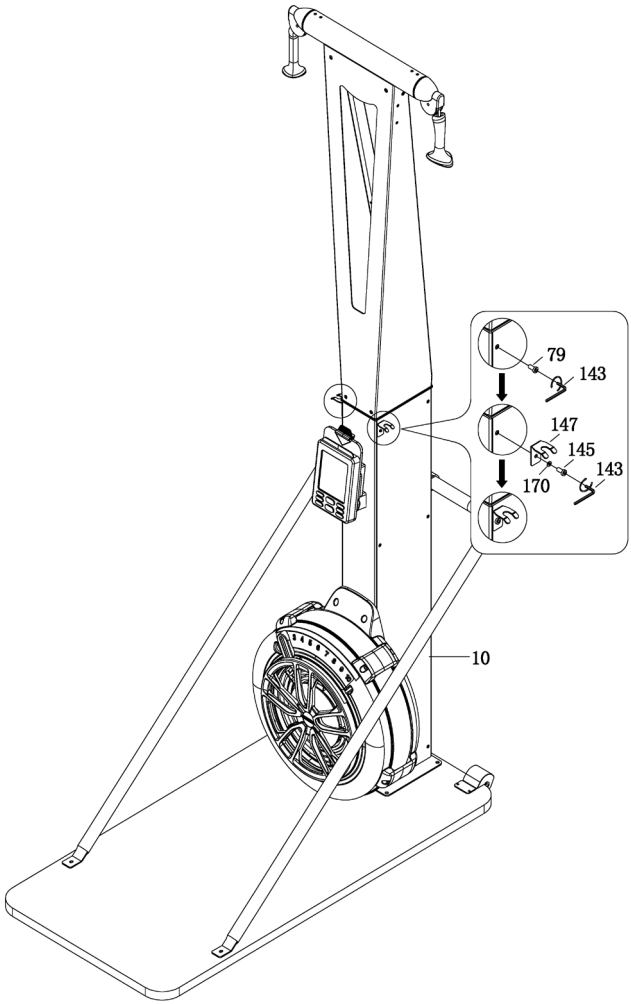
1. Fixez le moniteur de la console (14) au support de montage de la console sur le corps principal (1) à l'aide de 1 vis à tête ronde à six pans creux M8 x 75mm (82), de 1 rondelle plate M8 (71) et de 1 écrou en nylon M8 (72).
2. Branchez le câble du capteur (17) sur le port situé à l'arrière du moniteur de la console (14).



ÉTAPE 10

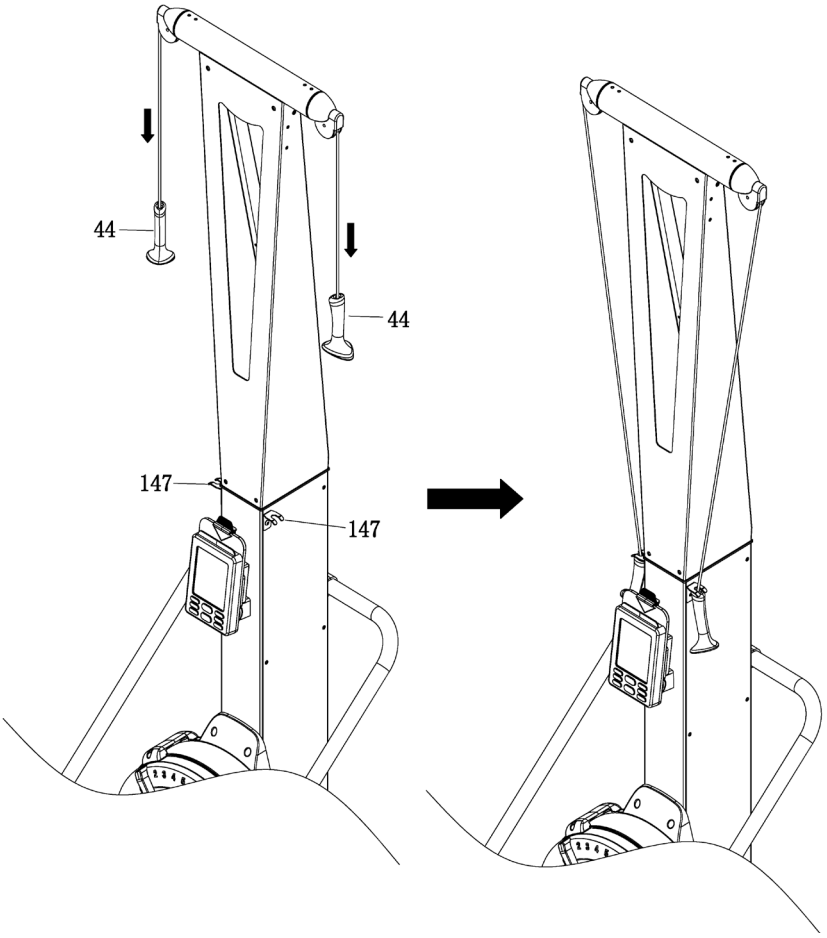
Retirez la vis à tête plate à six pans creux M5 x 8mm (79) du couvercle du corps (10) en la tournant dans le sens antihoraire.

Fixez les crochets de la poignée (147) au couvercle du corps (10) à l'aide de 2 vis à tête plate à six pans creux M5 x 16mm (145) et de 2 rondelles plates M5 (170). Répétez l'opération des deux côtés, gauche et droit.



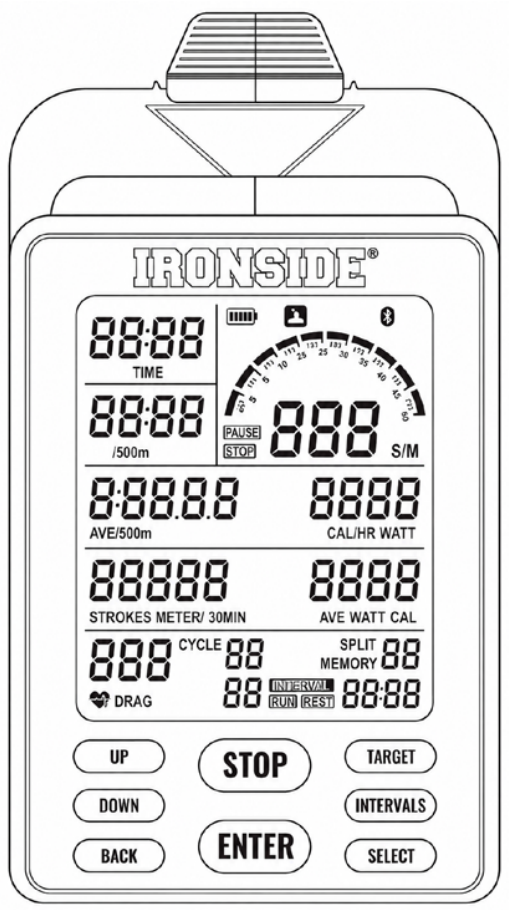
ÉTAPE 11

Tirez les poignées (44) vers le bas de chaque côté et accrochez-les aux crochets de la poignée (147).



GUIDE D'UTILISATION

INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE



Le ski erg 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 votre entraînement 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 1 minute 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 le bouton STOP enfoncé 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.

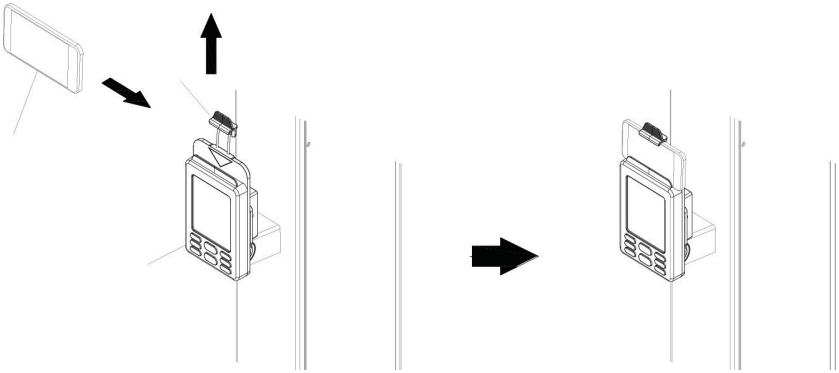
- L'icône Bluetooth apparaît en haut de l'écran de la console lorsqu'elle est connectée à une application.
- Activez l'accès Bluetooth pour l'application dans les réglages de votre appareil.

Applications compatibles : Kinomap, D-Fit, EXR.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

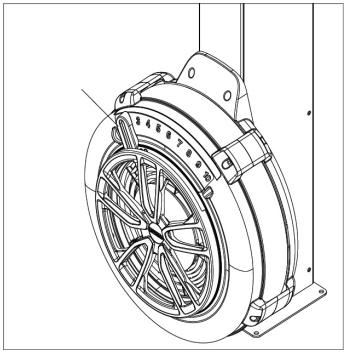
Utilisation du support pour téléphone :

Le support pour téléphone (99) peut se déplacer vers le haut et vers le bas. Soulevez le support pour téléphone (99), puis glissez le téléphone dans l'espace entre le support (99) et le moniteur de la console (14).



Réglage de la résistance :

L'amortisseur (31) est intégré au carter supérieur du ventilateur (32). Déplacez l'indicateur de l'amortisseur (31) sur le chiffre souhaité du carter supérieur du ventilateur (32) pour régler la résistance. La plage de réglage va de 1 à 10. Le niveau 1 offre la résistance la plus faible ; le niveau 10, la plus élevée.



ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues pour le Ski Erg ne peuvent être maintenues que si l'appareil est régulièrement examiné pour détecter tout dommage ou usure. Une attention particulière doit être portée aux points suivants :

- Tirez la poignée (44) et vérifiez que le système offre de la tension et se déplace de manière fluide et stable.
- Nettoyez la surface exposée de la poulie de la corde (27) avec un chiffon absorbant.
- Vérifiez que tous les écrous et boulons sont présents et correctement serrés. Remplacez les écrous et boulons manquants. Serrez les écrous et boulons desserrés.
- Vérifiez l'état de la corde d'entraînement (52). Remplacez la corde d'entraînement (52) si elle est endommagée ou cassée.
- Vérifiez que l'étiquette d'avertissement est en place et facile à lire.
- Il incombe exclusivement à l'utilisateur/propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué.
- Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement, ou le Ski Erg doit être mis hors service jusqu'à sa réparation.
- Maintenez le Ski Erg propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant après chaque utilisation.

STOCKAGE

- Rangez le Ski Erg dans un endroit propre et sec.
- Pour éviter d'endommager l'électronique, retirez les piles du moniteur de la console (14) avant de ranger l'appareil pour un an ou plus.
- Déplacez le Ski Erg à l'aide des roues de transport (49) de la base en bois (18) : soulevez une extrémité de la base en bois pour déplacer l'appareil. N'utilisez pas le support de la barre en U (6) pour déplacer l'appareil — cela pourrait causer des blessures.

IRONSIDE®

GARANTIE

PRODUIT: Ski Erg commercial IRONSIDE Hybrid

SKU: A011201131201

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