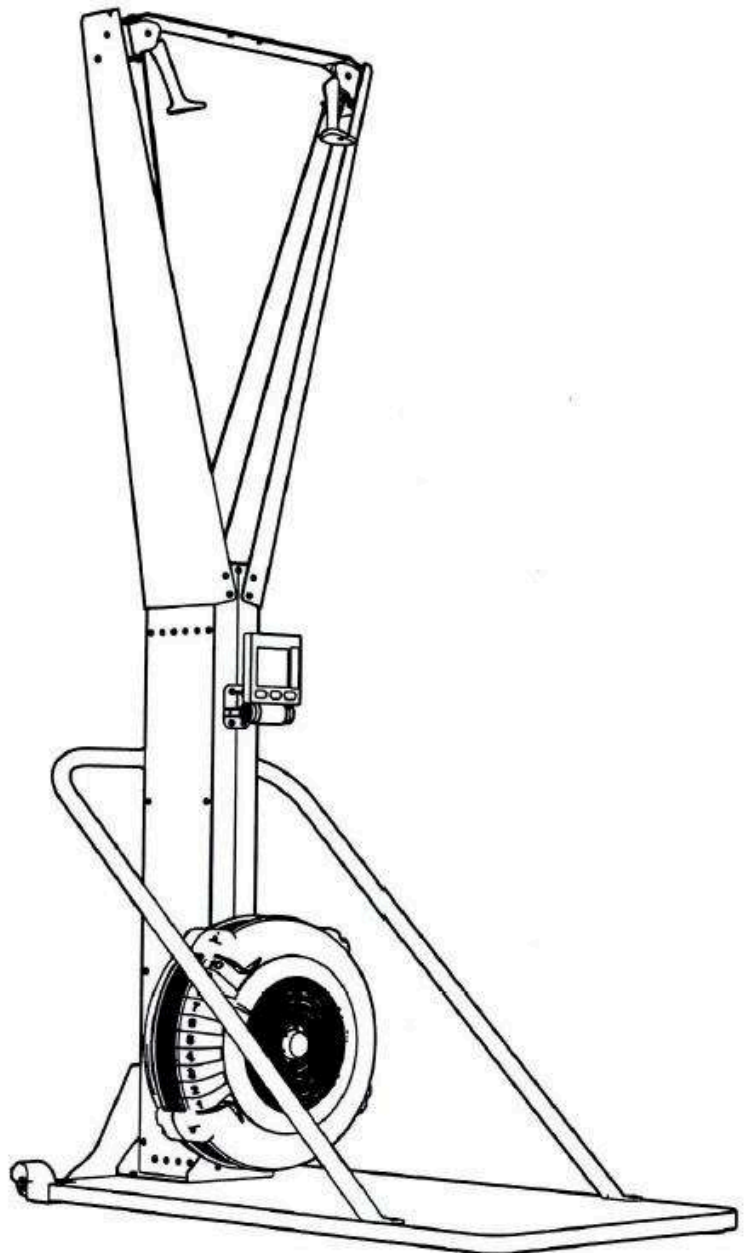


**IRONSIDE®**

**IRONSIDE COMBAT  
SKI ERG**

**A011201131001**



## ÍNDICE - INDEX

### **ESPAÑOL**

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	03
LISTA DE PIEZAS	05
GUÍA DE ARMADO	07
GUÍA DE USO	09
GUÍA DE MANTENIMIENTO	15
GARANTÍA	19

### **ENGLISH**

SAFETY INSTRUCTIONS	20
PARTS LIST	22
ASSEMBLY GUIDE	24
USER GUIDE	26
MAINTENANCE	32
WARRANTY	36

## **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.

### **ADVERTENCIAS DE SALUD**

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

### **INSTALACIÓN**

Se recomienda que todo el equipo:

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

### **USO ADECUADO**

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

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

## **INSPECCIÓN**

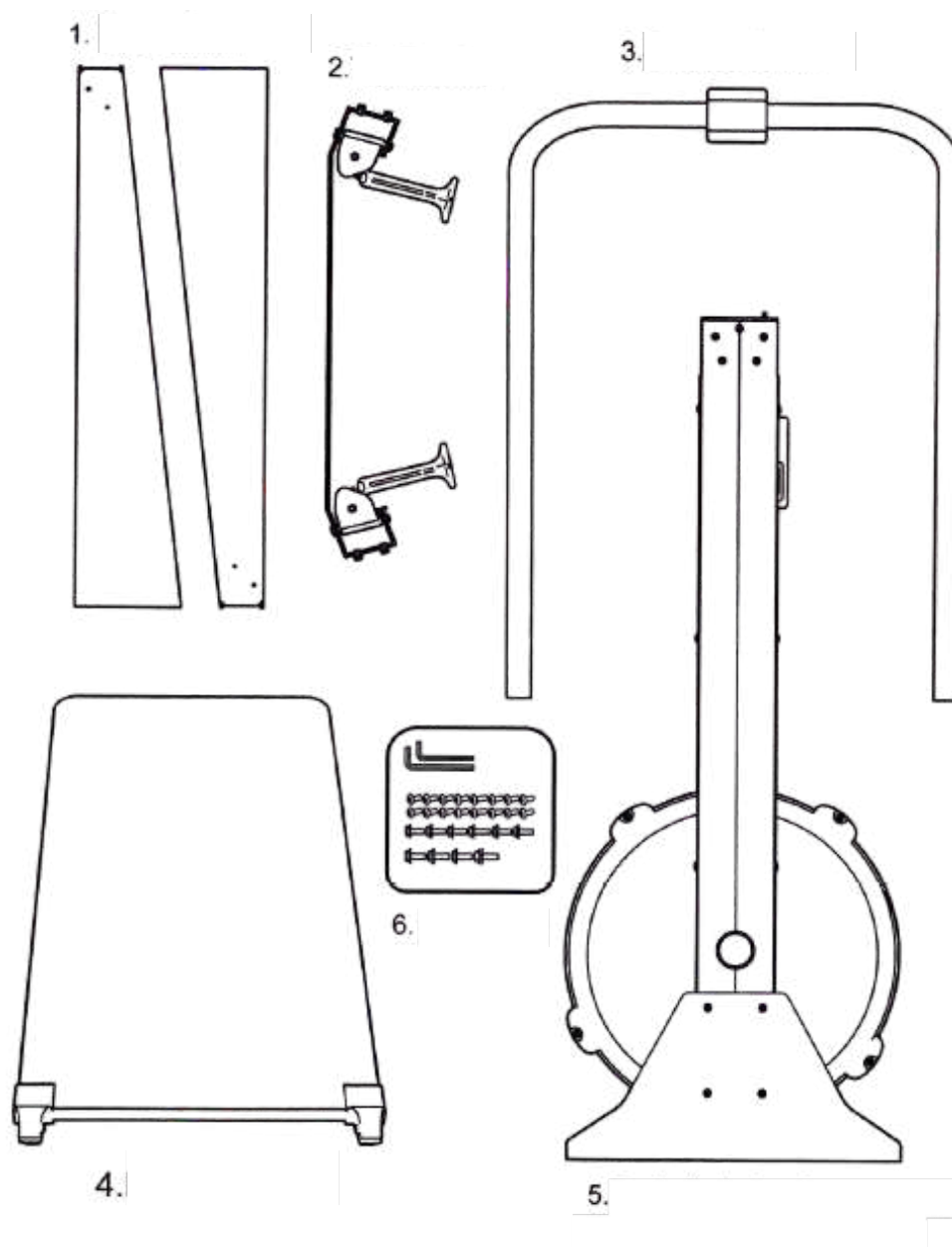
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva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

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

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

**LISTA DE PIEZAS**



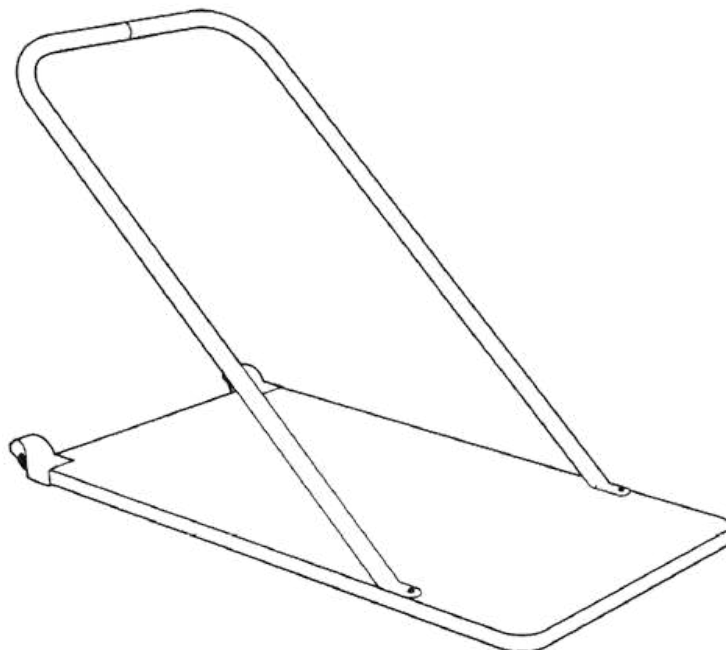
- 1. Brazos Superiores
- 2. Soporte Superior
- 3. Estructura de soporte
- 4. Soporte de suelo
- 5. Cuerpo (incluye volante y monitor)
- 6. Bolsa de piezas

**LISTA DE PIEZAS**

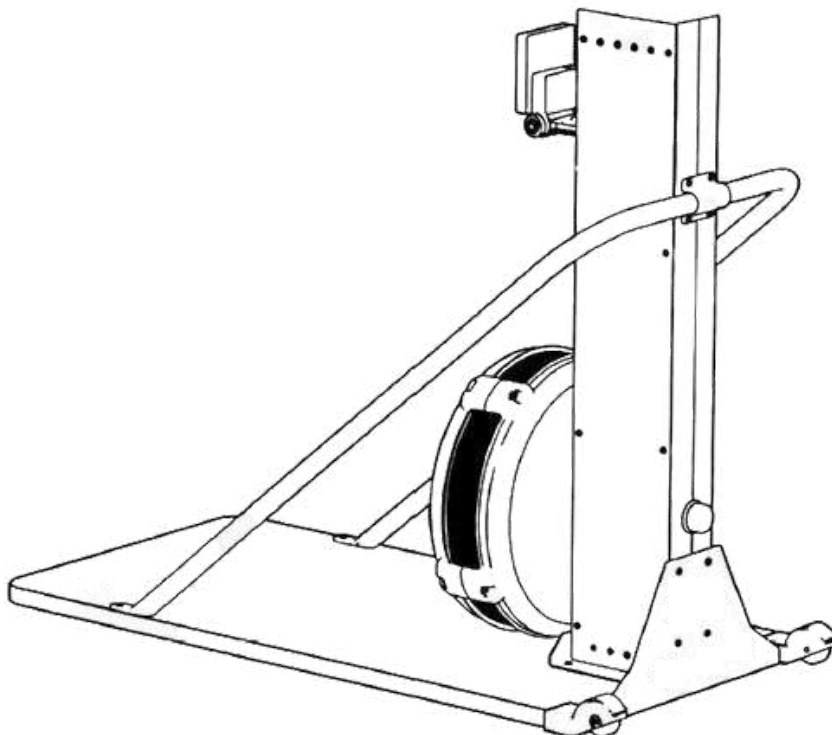
<b>NO.</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANT.</b>
1	Brazos superiores (izquierdo y derecho)	2
2	Soporte Superior	1
3	Estructura de soporte	1
4	Soporte de suelo	1
5	Cuerpo (incluye volante y monitor)	1
6	Bolsa de piezas	1
7	Tornillo 6*10	16
8	Tornillo 8*16	6
9	Tornillo 8*25	4
10	Llave Allen 5 mm	1
11	Llave Allen 4 mm	1

## GUÍA DE ARMADO

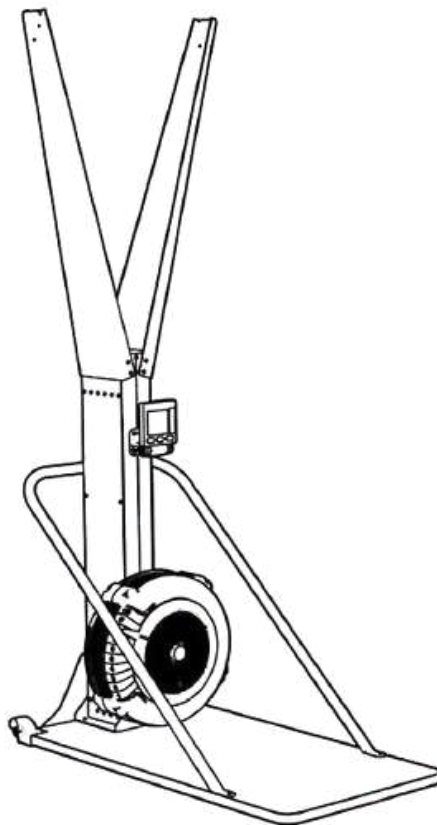
PASO 1. Coloque el marco de soporte y el soporte de suelo.



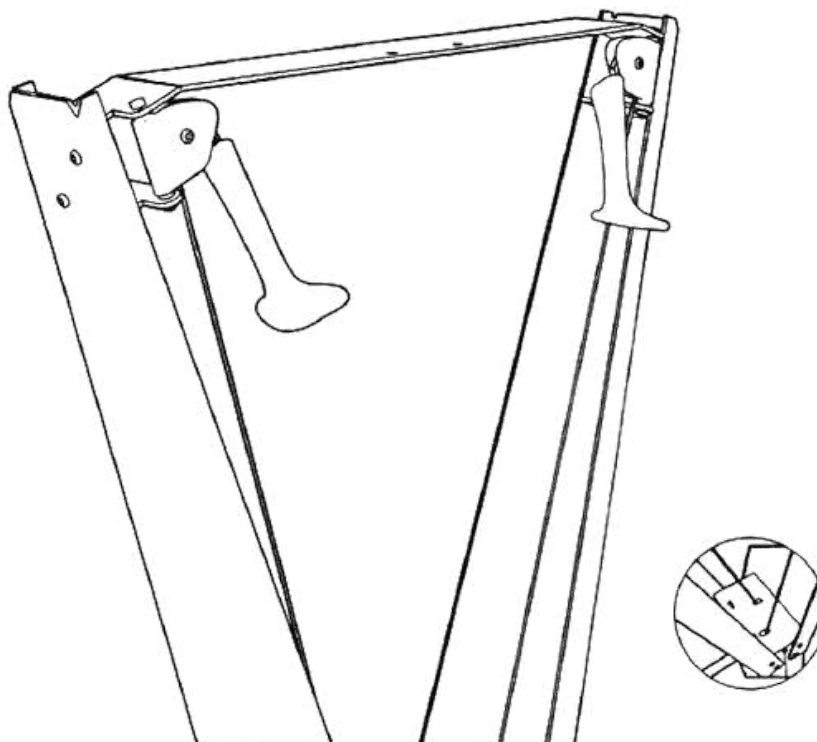
PASO 2. Inserte el cuerpo y el soporte de suelo.



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



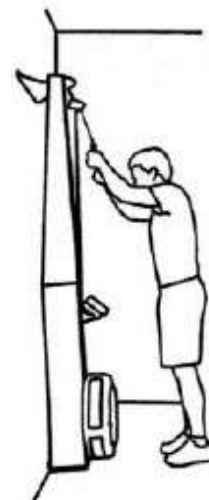
PASO 4. Coloque el soporte superior en su posición correspondiente.



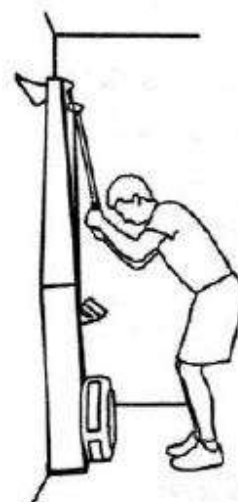
## GUÍA DE USO

### TÉCNICA DE DOBLE POLO

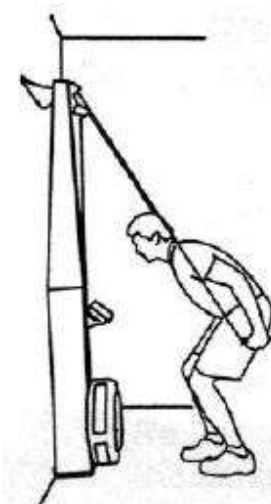
- Coloca las manos separadas a la altura de los hombros y a la altura de los ojos, con los brazos ligeramente flexionados. Los pies deben estar separados a la misma distancia que los hombros.



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



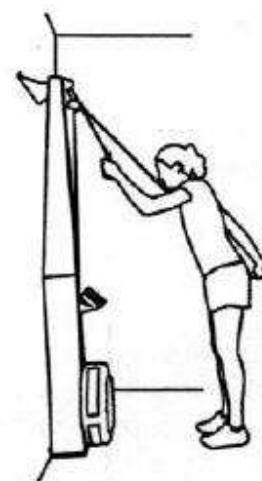
- Finaliza el impulso con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia abajo a lo largo de los muslos.
- Luego, eleva los brazos y endereza el cuerpo para regresar a la posición inicial.



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



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



### **NOTAS IMPORTANTES:**

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

### **ADVERTENCIA:**

- El nivel de seguridad de la máquina se mantiene sólo si se revisa periódicamente en busca de daños o desgaste. Sustituya inmediatamente cualquier componente defectuoso o retire la máquina de uso hasta que sea reparada.
- Usar la máquina con piezas desgastadas o debilitadas (poleas, cuerdas, carretes) puede causar lesiones. Ante la duda sobre el estado de alguna pieza, reemplácela de inmediato. Utilice únicamente piezas originales; otras piezas pueden causar lesiones o mal funcionamiento.

- El Ski Erg Combat con soporte de suelo opcional debe colocarse sobre una superficie estable y nivelada.
- No enrolle ni cruce las cuerdas, y evite tirarlas hasta el final de su recorrido.
- No suelte las empuñaduras cuando estén extendidas; devuélvalas a la posición superior antes de soltarlas.
- Realice las inspecciones y el mantenimiento periódicos recomendados.
- Mantenga a los niños alejados y bajo supervisión mientras la máquina esté en uso.

## INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

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

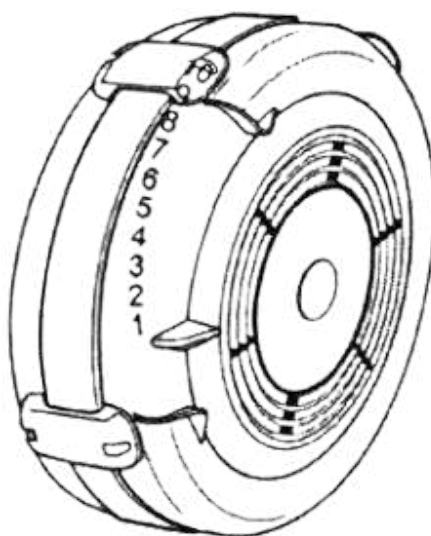
## AJUSTE DEL AMORTIGUADOR

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

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

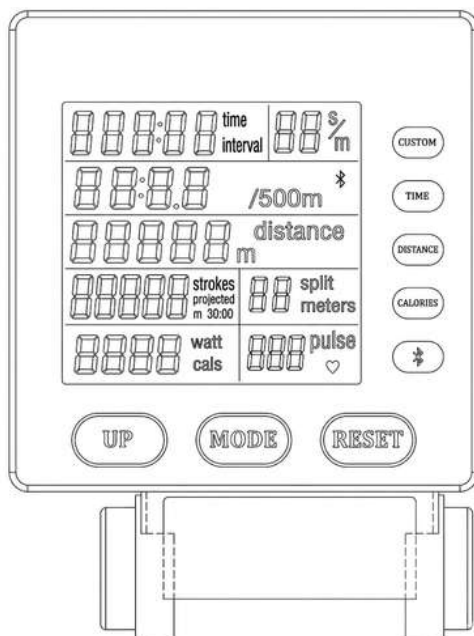
Para un entrenamiento aeróbico efectivo y un buen estado físico general, se recomienda usar un ajuste de amortiguador entre 1 y 4.

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



# GUÍA DE USO


## INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO CONSOLA



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

### FUNCIÓN DE LAS TECLAS:

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

<b>TECLA</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN DETALLADA</b>
CALORIES	Ajuste de calorías objetivo	Configura las calorías objetivo. Presiona UP para ajustar, RESET para borrar a cero y MODE para confirmar.
	Interruptor Bluetooth	Activa el Bluetooth para conectar con la aplicación.
UP	Aumento de número de ajuste	Incrementa los valores en todos los ajustes.
MODE	Confirmación de modo	Confirma después de realizar todos los ajustes.
RESET	Restablecer	En el modo de configuración, presiona RESET para reiniciar a cero.

### **FUNCIÓN Y RANGO DE VISUALIZACIÓN DE DATOS:**

<b>DISPLAY FUNCTION (Función de Pantalla)</b>	<b>FUNCTION (Función)</b>	<b>FUNCTION AND DISPLAY RANGE (Función y Rango de Visualización)</b>
Time	Time (Tiempo)	Display range 000:00~999:59; set range 1:00~999:00 minutes
Time/interval	Intermittent nature setting (Ajuste de modo intermitente)	1: Display range 000:00~999:59; set range 000:01~000:59 2: Indirect training mode setting
S/m	Pulley frequency (Frecuencia de remada/golpe)	Display range 0~99
/500m	500M	1: Display range 00:00~99:59 2: Function: Time required to cover 500 meters

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

#### INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN:

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

## GUÍA DE MANTENIMIENTO

### TU PRIMER ENTRENAMIENTO CON EL SKI ERG COMBAT

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

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

### ADVERTENCIA

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

### MANTENIMIENTO DIARIO

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

### DESENROLLADO DE CUERDAS

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

## PROCEDIMIENTO PARA DESEENROLLAR LAS CUERDAS:

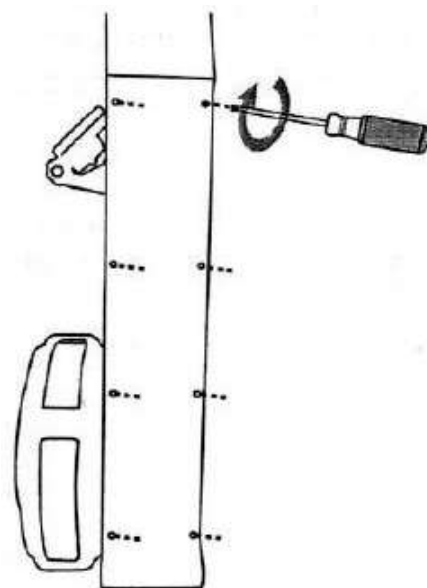
1. Tira de ambas asas hasta el tope.
2. Sujeta las cuerdas por el soporte superior, dejando que las asas cuelguen y giren libremente.
3. Pasa la mano a lo largo de cada cuerda para desenrollarla.
4. Vuelve a colocar las asas en la posición superior.
5. Repite este proceso al menos dos veces. Para mayor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

## LIMPIEZA E INSPECCIÓN DE LAS EMPUÑADURAS Y CUERDAS

- Limpia las empuñaduras con jabón suave o un producto de limpieza cada pocos entrenamientos, según sea necesario.
- Inspección de las cuerdas (cada 500.000 metros aprox. o 50 horas de uso)
- El Ski Erg Combat tiene dos cuerdas separadas y dos cuerdas elásticas que deben inspeccionarse.
- Cada cuerda es de un tipo específico; si se detecta desgaste o daño, debe reemplazarse por la cuerda de recambio adecuada.

## PROCEDIMIENTO DE INSPECCIÓN

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

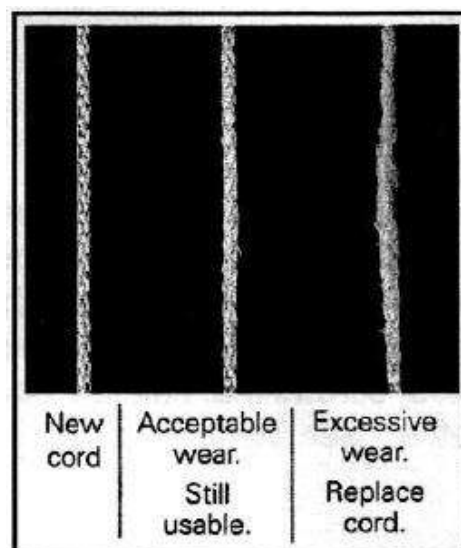


## IDENTIFICACIÓN DEL DESGASTE O DAÑO:

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

**CLASIFICACIÓN DEL ESTADO DE LA CUERDA:**

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



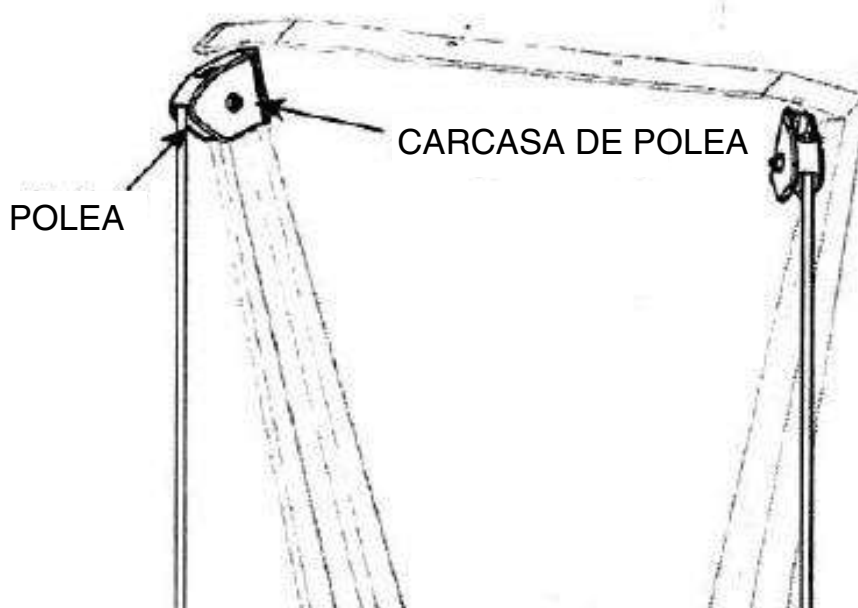
1.                      2.                      3.

**INSPECCIÓN DE SUJETADORES Y POLEAS:**

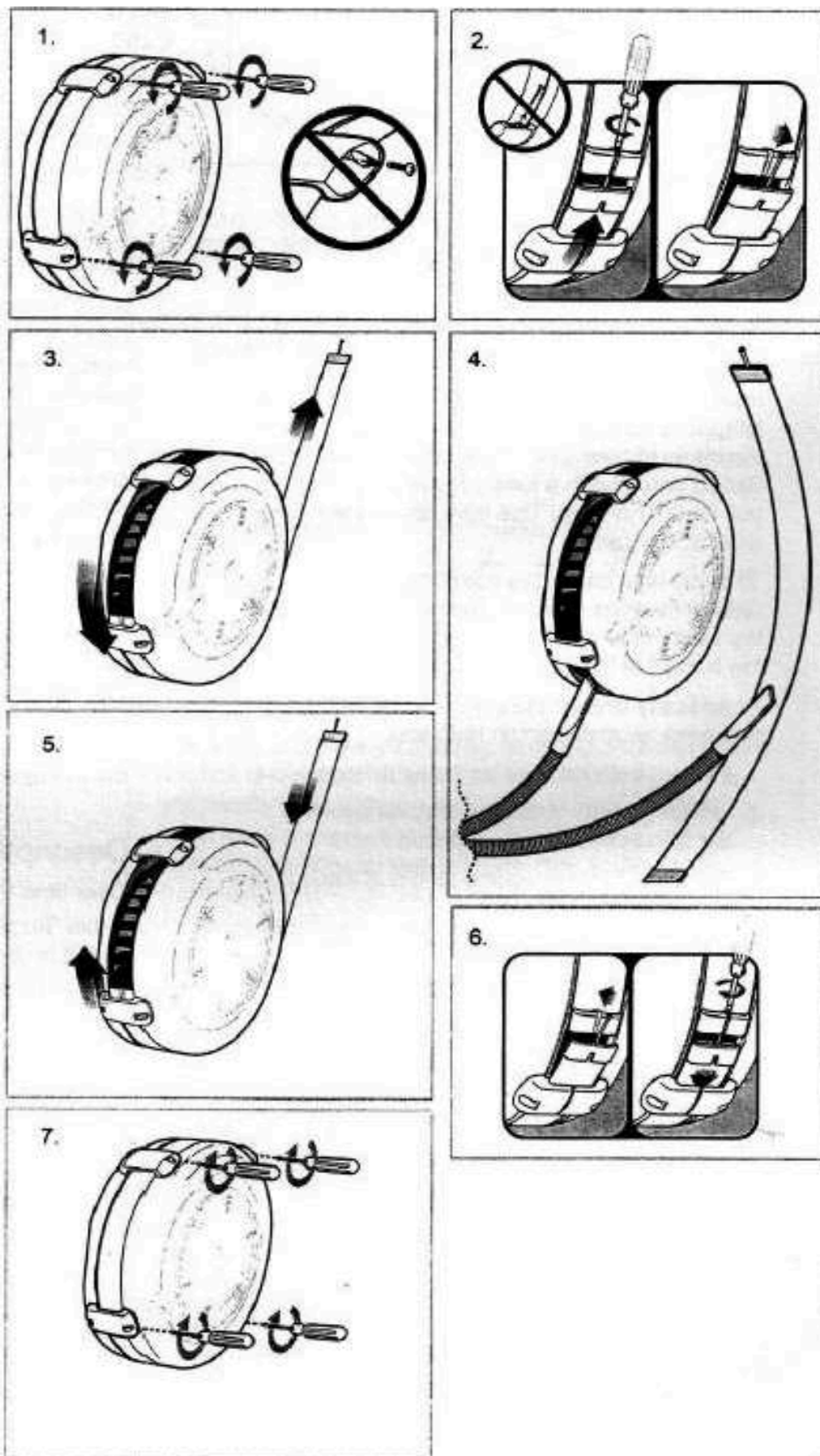
- Revise que todos los sujetadores estén firmes y no se hayan aflojado durante el uso.
- Verifique que las poleas del soporte superior giren libremente dentro de sus alojamientos y que los alojamientos también roten libremente en los soportes.

**MANTENIMIENTO SEGÚN SEA NECESARIO**

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



APRETURA Y LIMPIEZA DEL VOLANTE



## **GARANTÍA**

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

### **INGRESO DEL TICKET**

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

### **SOLUCIONES**

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

### **EXCLUSIONES DE GARANTÍA**

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

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

**IRONSIDE®**

## **SAFETY INSTRUCTIONS**

It is the sole responsibility of the buyer to read the owner's manual, the warning labels, and 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 beginning any exercise or conditioning program, you should 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 avoid muscle soreness and strain, begin each workout with stretching and warm-up exercises, and finish each session with a cool-down and stretching.

### **INSTALLATION**

It is recommended that all equipment:

- Be secured or installed on a solid, level surface to stabilize it and eliminate movement or tipping during training.
- Be installed in a location with sufficient ventilation to ensure proper operation.
- Be placed with enough surrounding space so that all exercises can be performed safely.
- Have at least 1 meter of space around the equipment in areas where access is required for exercising.

### **PROPER USE**

Before using this equipment, please read and follow the safety instructions below.

- Assemble the equipment according to the assembly instructions.
- Be careful and use appropriate tools during assembly. Ask for assistance if you encounter any problems.
- Do not use corrosive cleaners to clean the equipment.
- Wear appropriate exercise clothing and footwear to avoid accidents.
- If you detect damage to small parts, stop using the equipment immediately and contact the company or agency where you purchased it to arrange a replacement. Install the new parts correctly and ensure that all joints and moving parts are properly secured to prevent hazards during use.
- Parents or other supervising adults should closely monitor children if the equipment is used in their presence.

## **INSPECTION**

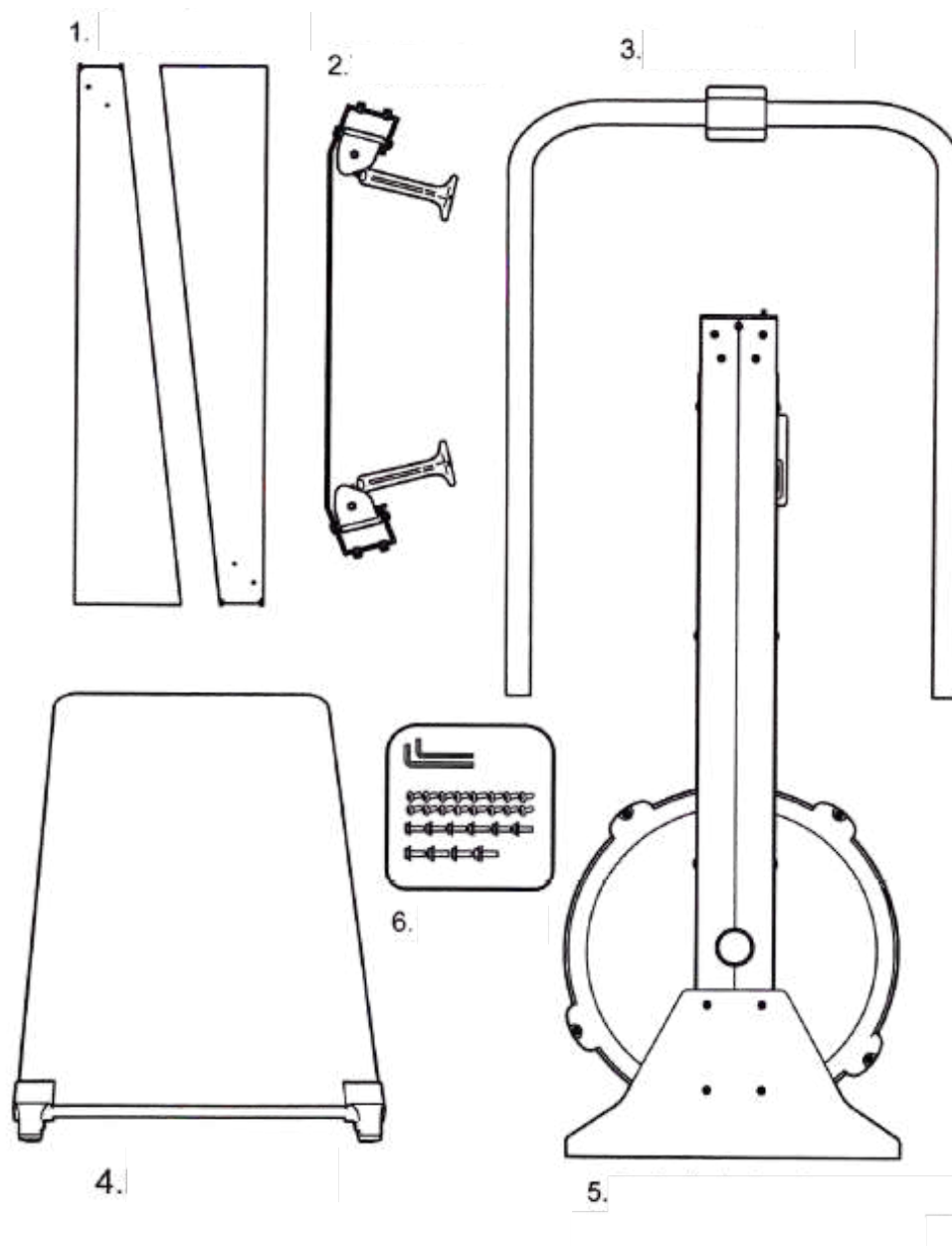
- Do not use or allow the use of any equipment that is damaged or has worn or broken parts. For all Ironside equipment, use only replacement parts supplied by Ironside.
- Always make sure that all nuts and bolts are properly tightened before each use.
- Keep the labels and identification plates; do not remove them for any reason, as they contain important information.
- Equipment maintenance: Preventive maintenance is key to optimal equipment performance. Be sure to follow our maintenance recommendations to ensure the continued proper operation of your Ironside equipment.
- Before each use, inspect all accessories approved for use with Ironside equipment for damage or wear.
- If your Ironside equipment appears damaged or worn, do not attempt to use or repair it yourself.

## **USAGE WARNING**

- It is the buyer's responsibility to instruct all users on the proper operating procedures for all Ironside equipment.
- Keep children away from all moving parts. Parents should closely supervise children if the equipment is used in their presence.
- Do not wear loose clothing or jewelry while using the equipment. Users are also advised to tie back long hair to prevent contact with moving parts.
- Ensure that anyone not using the equipment stays clear of the user, accessories, and moving parts while the machine is in operation.

## **KEEP THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.**

**PARTS LIST**



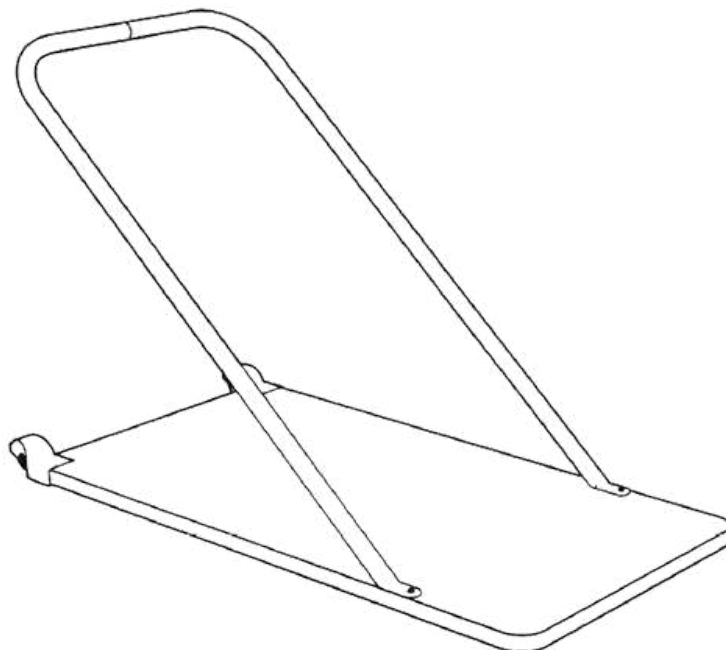
- 1. Upper Arms
- 2. Upper Support
- 3. Support Frame
- 4. Floor Support
- 5. Main Body (includes Flywheel and Monitor)
- 6. Hardware Bag

**LISTA DE PIEZAS**

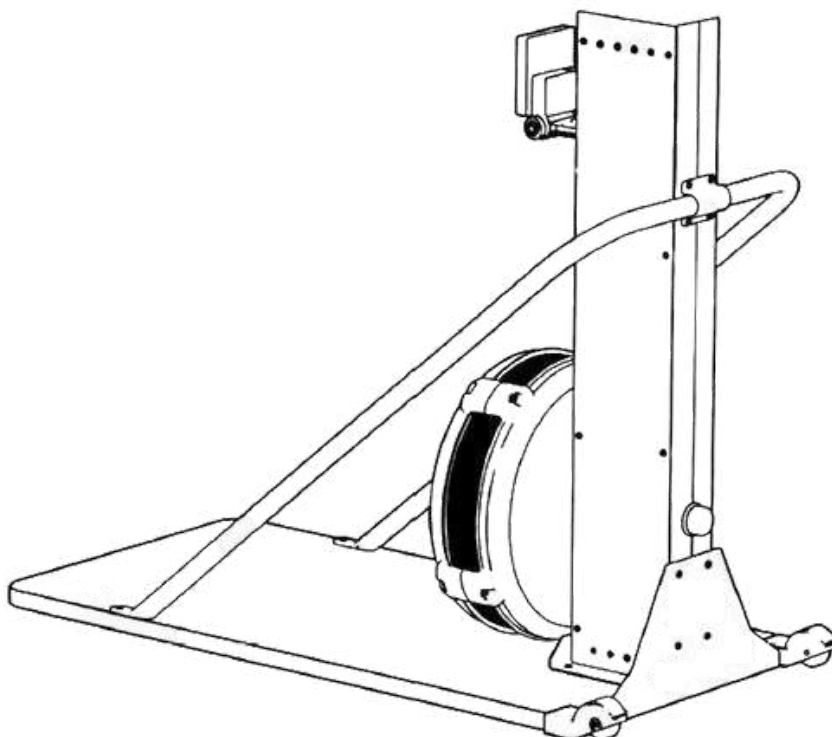
<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QTY.</b>
1	Upper Arms (Left and Right)	2
2	Upper Support	1
3	Support Frame	1
4	Floor Support	1
5	Main Body (includes Flywheel and Monitor)	1
6	Hardware Bag	1
7	Bolt 6×10	16
8	Bolt 8×16	6
9	Bolt 8×25	4
10	Allen Key 5 mm	1
11	Allen Key 4 mm	1

## **ASSEMBLY GUIDE**

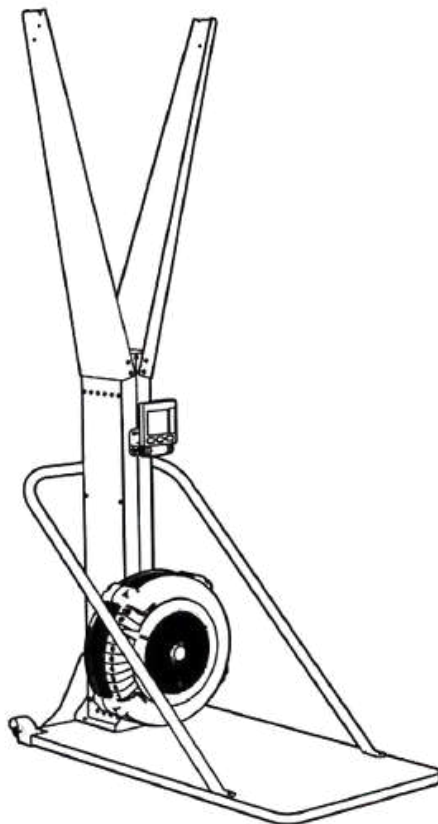
STEP 01: Place the support frame and the floor base.



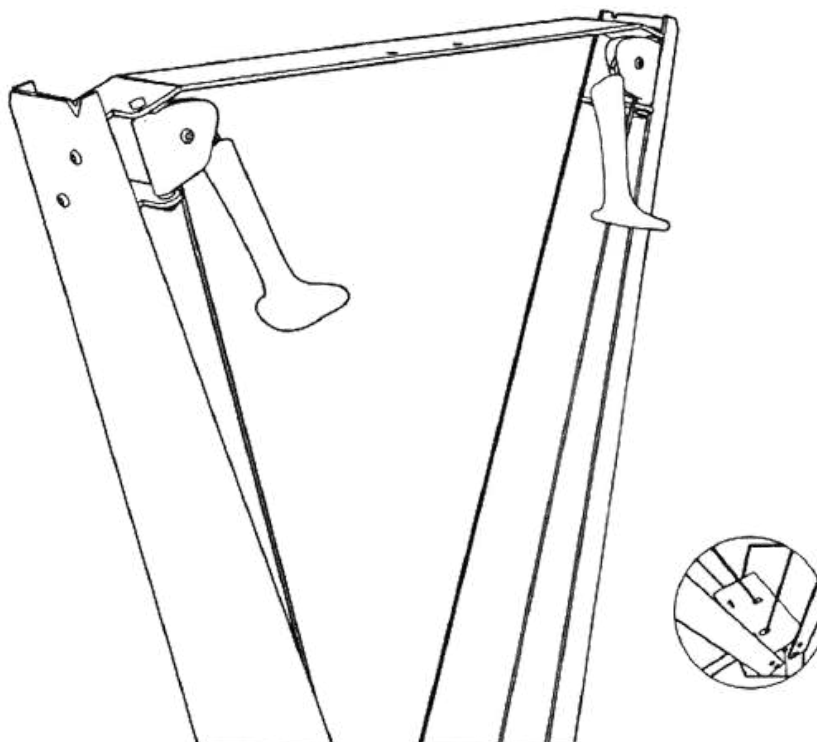
STEP 02: Insert the main body onto the floor base, ensuring proper alignment.



STEP 3: Install the UPPER ARMS, ensuring the LEFT and RIGHT are correctly placed.



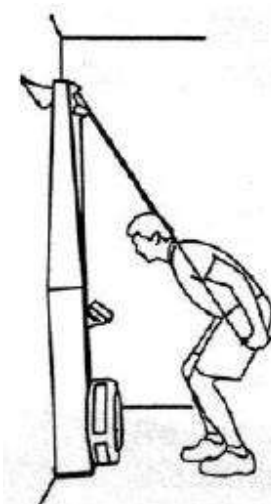
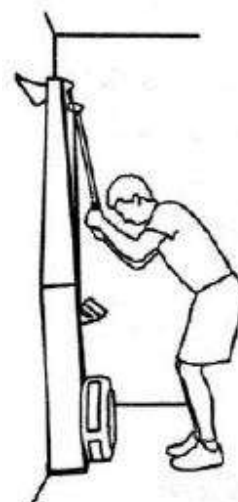
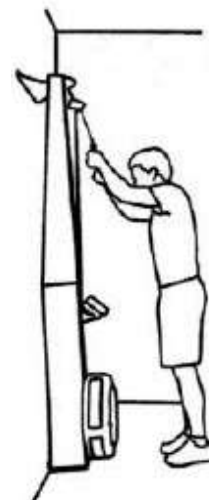
STEP 4: Place the TOP SUPPORT in its corresponding position.



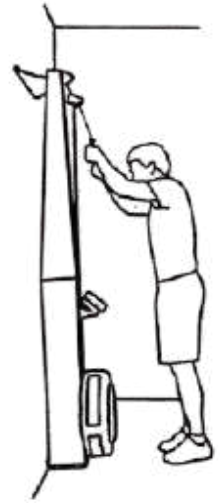
## USER GUIDE

### DOUBLE POLE TECHNIQUE

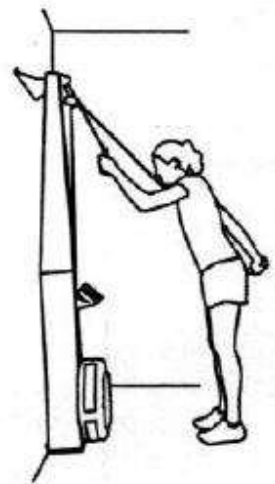
- Place your hands shoulder-width apart and at eye level, with your arms slightly bent. The feet should be spaced the same distance as the shoulders.
- Push the handles downward using the strength of your abdominal muscles and by bending your knees. Keep your arms bent so the handles stay close to your face.
- Finish the movement with your knees slightly bent and your arms extended downward along your thighs.
- Then, raise your arms and straighten your body to return to the starting position.



- Raise your arms and straighten your body to return to the starting position.



- Start with one arm raised and slightly bent.
- Pull down with the upper arm while gradually raising the lower arm.
- Continue alternating arms, keeping a slight bend in the pulling arm, as this position provides greater strength.

**IMPORTANT NOTES:**

The Ski Erg Combat allows training with the double pole movement, essential for both skating and classic skiing.

Classic skiing technique, alternating arms, is also possible.

This equipment provides an excellent full-body workout: each movement engages the legs, arms, shoulders, and core, performing a downward “pull” using body weight to accelerate the handles. Each movement ends with the arms extended downward along the hips and the knees partially bent.

**WARNING:**

The machine’s safety level is maintained only if it is periodically checked for damage or wear. Immediately replace any defective component or remove the machine from use until it is repaired.

Using the machine with worn or weakened parts (pulleys, ropes, reels) may cause injury. If in doubt about the condition of any part, replace it immediately. Use only original parts; other parts may cause injury or malfunction.

- The Ski Erg Combat with optional floor stand must be placed on a stable and level surface.
- Do not twist or cross the ropes, and avoid pulling them to the very end of their range.
- Do not release the handles when fully extended; return them to the top position before letting go.
- Perform the recommended periodic inspections and maintenance.
- Keep children away and under supervision while the machine is in use.

### **TRAINING INTENSITY:**

- User-controlled resistance
- The harder you pull, the greater the resistance you will feel. This is because the Ski Erg Combat uses air resistance generated by the flywheel. The faster you turn the wheel, the more resistance there will be. You can ski as hard or as lightly as you want; the machine will not force you to maintain a specific intensity level.

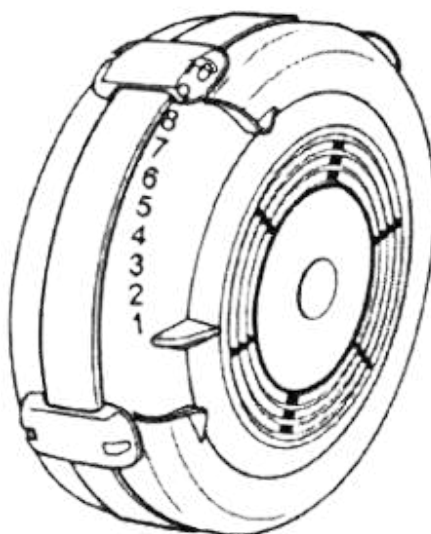
### **DAMPER ADJUSTMENT**

The Ski Erg Combat features a spiral damper with settings from 1 to 10. This adjustment works like a bicycle gear: it affects the feel while skiing, but not the direct resistance.

- Higher numbers simulate skiing in slow conditions or uphill.
- Lower numbers simulate skiing on fast snow, flat terrain, or downhill.

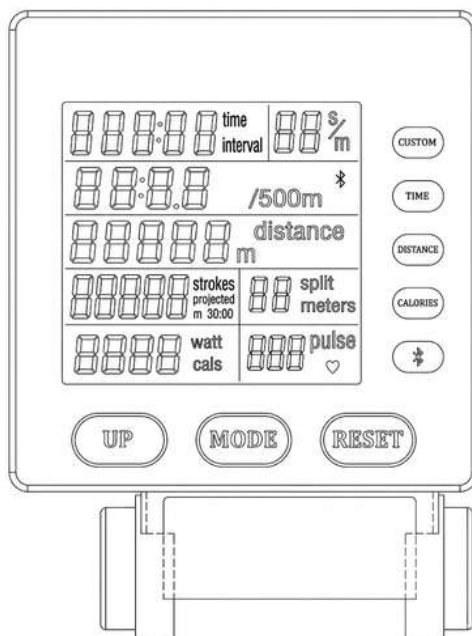
For effective aerobic training and overall fitness, it is recommended to use a damper setting between 1 and 4.

**NOTE:** The 1-to-10 scale serves as a useful reference to adjust the “gear” according to your preference.



## USER GUIDE

### CONSOLE OPERATION INSTRUCTIONS



After connecting the power, the electronic monitor emits a “Purine” sound and enters exercise mode. You can begin the movement, and the sub-display will automatically start counting.

#### KEY FUNCTIONS:

KEY	FUNCTION	DETAILED DESCRIPTION
CUSTOM	Interval customization	1: Customize the time settings for the interval training mode. Press UP to adjust, SET to configure, RESET to reset to zero, and confirm with MODE.
TIME	Exercise time setting	Sets the workout time. Press UP to adjust, RESET to clear to zero, and MODE to confirm.
DISTANCE	Target distance setting	Sets the target distance. Press UP to adjust, RESET to clear to zero, and MODE to confirm.

<b>KEY</b>	<b>FUNCTION</b>	<b>DETAILED DESCRIPTION</b>
CALORIES	Target calories setting	Sets the target calories. Press UP to adjust, RESET to clear to zero, and MODE to confirm.
BLUETOOTH	Bluetooth switch	Activates Bluetooth to connect with the application.
UP	Increase setting value	Increases the values in all settings.
MODE	Mode confirmation	Confirms after completing all settings.
RESET	Reset	In setup mode, press RESET to reset to zero.

#### **DATA FUNCTION AND DISPLAY RANGE**

<b>DISPLAY FUNCTION</b>	<b>FUNCTION</b>	<b>FUNCTION AND DISPLAY RANGE</b>
Time	Time	Display range 000:00–999:59; set range 1:00–999:00 minutes
Time/Interval	Interval mode setting	1: Display range 000:00–999:59; set range 000:01–000:59 2: Interval training mode setting
S/m	Stroke frequency	Display range 0–99
/500m	500M	1: Display range 00:00–99:59 2: Function: Time required to cover 500 meters

<b>DISPLAY FUNCTION</b>	<b>FUNCTION</b>	<b>FUNCTION AND DISPLAY RANGE</b>
Distance	Distance	1: Display range 00000–99999; set range 100–99999 2: Displays the movement distance
Strokes	Strokes	1: Display range 0–9999; set range 10–9999 2: Displays the number of strokes
Watt	Watt	1: Display range 0–9999 2: Displays the power generated during the movement
Cals	Calories	1: Display range 0–9999; set range 100–9999 2: Displays the calories burned during the movement
Split meters	Average distance per stroke	1: Display range 0–99 2: Displays the average distance per stroke
Pulse	Pulse	1: Display range 0–999 2: Displays the real-time heart rate

### **OPERATING INSTRUCTIONS:**

1. Install the battery, set TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES, and press the MODE key to confirm, then start the movement.
2. When an input signal is detected, the values in the TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT windows will begin to count upward.
3. If TIME / INTERVAL / DISTANCE / STROKES / CALORIES / WATT have preset values, they will be used as target values.
4. If there is no movement or no RPM signal detected, the equipment will enter sleep mode after 4 minutes, and the data will no longer be displayed on the screen.

## GUÍA DE MANTENIMIENTO

---

### YOUR FIRST WORKOUT WITH THE SKI ERG COMBAT

1. Start with one or two minutes of easy skiing to learn the technique. Begin with the double pole technique, as it engages more muscle groups and provides a more complete workout.
2. Ski steadily and easily for 3 minutes at a comfortable cadence. Focus on maintaining good technique while adapting to the rhythm.
3. Rest for several minutes; walk or stretch to recover.
4. Ski easily again for 3–5 minutes, according to your comfort.
5. Rest again for 1–2 minutes.
6. Repeat step 4 two or three times.
7. Gradually increase duration and intensity during the first two weeks. Do not ski at maximum effort until you have mastered the technique and have practiced for at least one week. As with any physical activity, increasing volume or intensity too quickly, failing to warm up properly, or using incorrect technique can increase the risk of injury.

### WARNING:

The machine's safety level is maintained only if it is periodically checked for damage or wear. Immediately replace any defective component to ensure safety and performance, or keep the machine out of use until it is repaired.

### DAILY MAINTENANCE

- Regularly lubricate all moving parts.
- Inspect and secure all equipment components before each use.
- Clean the product with a damp cloth and mild detergent. Do not use chemical solvents.

### ROPE UNTWISTING

When using the Ski Erg Combat handles, the ropes may twist over time, similar to a telephone headset cable, which can cause bumps when pulling and premature wear. To prevent this, check the ropes regularly and untwist them as needed by turning the handle in the opposite direction of the twist.

## PROCEDURE FOR UNTWISTING THE ROPES:

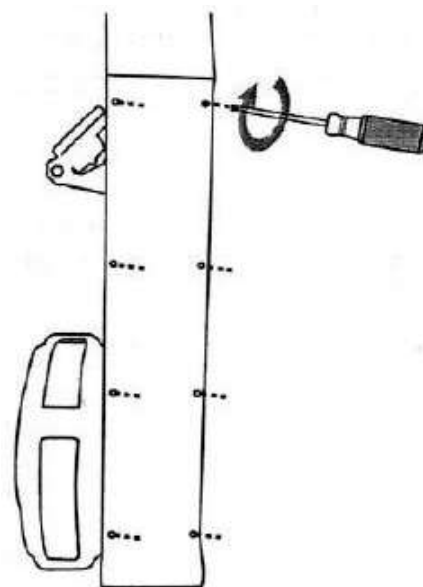
1. Pull both handles to the top.
2. Hold the ropes at the top support, letting the handles hang and spin freely.
3. Run your hand along each rope to untwist it.
4. Return the handles to the top position.
5. Repeat this process at least twice. For easier handling, another person can assist you.

## CLEANING AND INSPECTION OF HANDLES AND ROPES

- Clean the handles with mild soap or a cleaning product every few workouts, as needed.
- Rope inspection (approximately every 500,000 meters or 50 hours of use)
- The Ski Erg Combat has two separate ropes and two elastic cords that must be inspected.
- Each rope is of a specific type; if wear or damage is detected, it must be replaced with the appropriate replacement rope.

## INSPECTION PROCEDURE

1. Inspect the handle ropes by pulling them to the end and visually checking for any wear.
2. To check the internal ropes of the vertical frame, remove the side cover by taking out the 8 screws with the supplied 6-lobe screwdriver. Once the cover is removed, all ropes and pulleys will be visible for inspection.
3. Have an assistant slowly pull the handles through their full range of motion, observing the condition of the handle ropes and the elastic cord. The entire working length of each rope should be visible.



## IDENTIFYING WEAR OR DAMAGE:

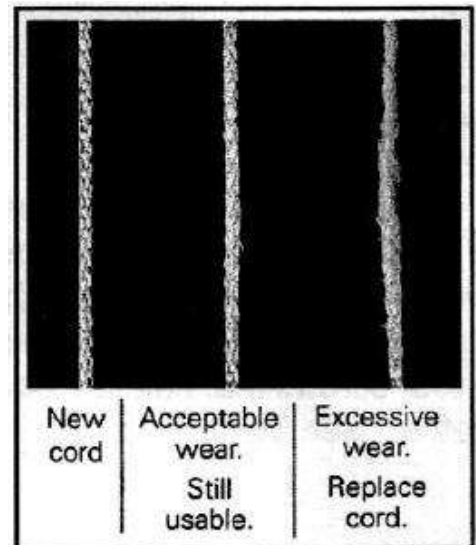
- Over time, the surface of the rope may begin to “fray.”
- If the fraying is concentrated in a specific spot on the rope, it is time to replace it.
- It is recommended to replace both ropes at the same time to maintain consistent and safe performance.

**CORD CONDITION CLASSIFICATION:**

1. New cord.
2. Acceptable wear, still usable.
3. Excessive wear, replace the cord immediately.

**INSPECTION OF FASTENERS AND PULLEYS:**

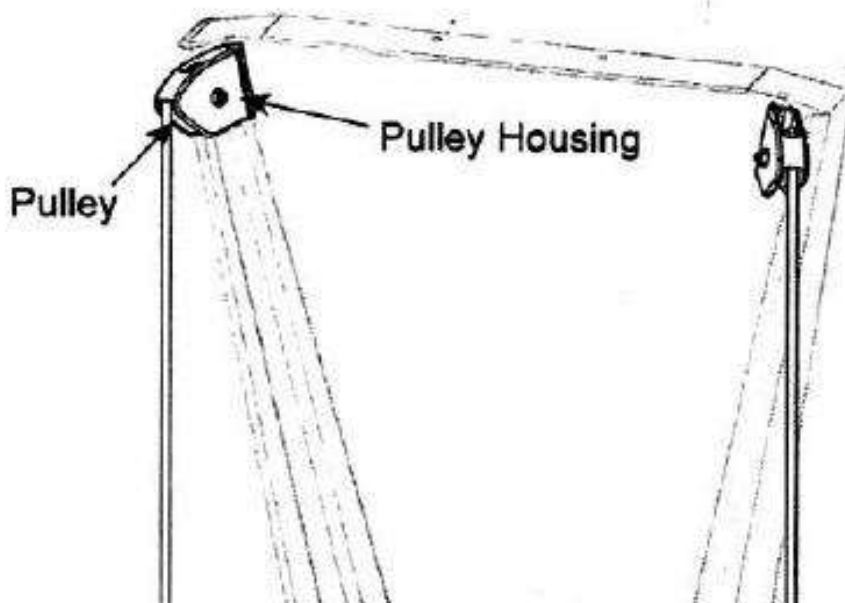
- Check that all fasteners are tight and have not loosened during use.
- Verify that the pulleys on the top support rotate freely within their housings and that the housings also rotate freely on the supports.



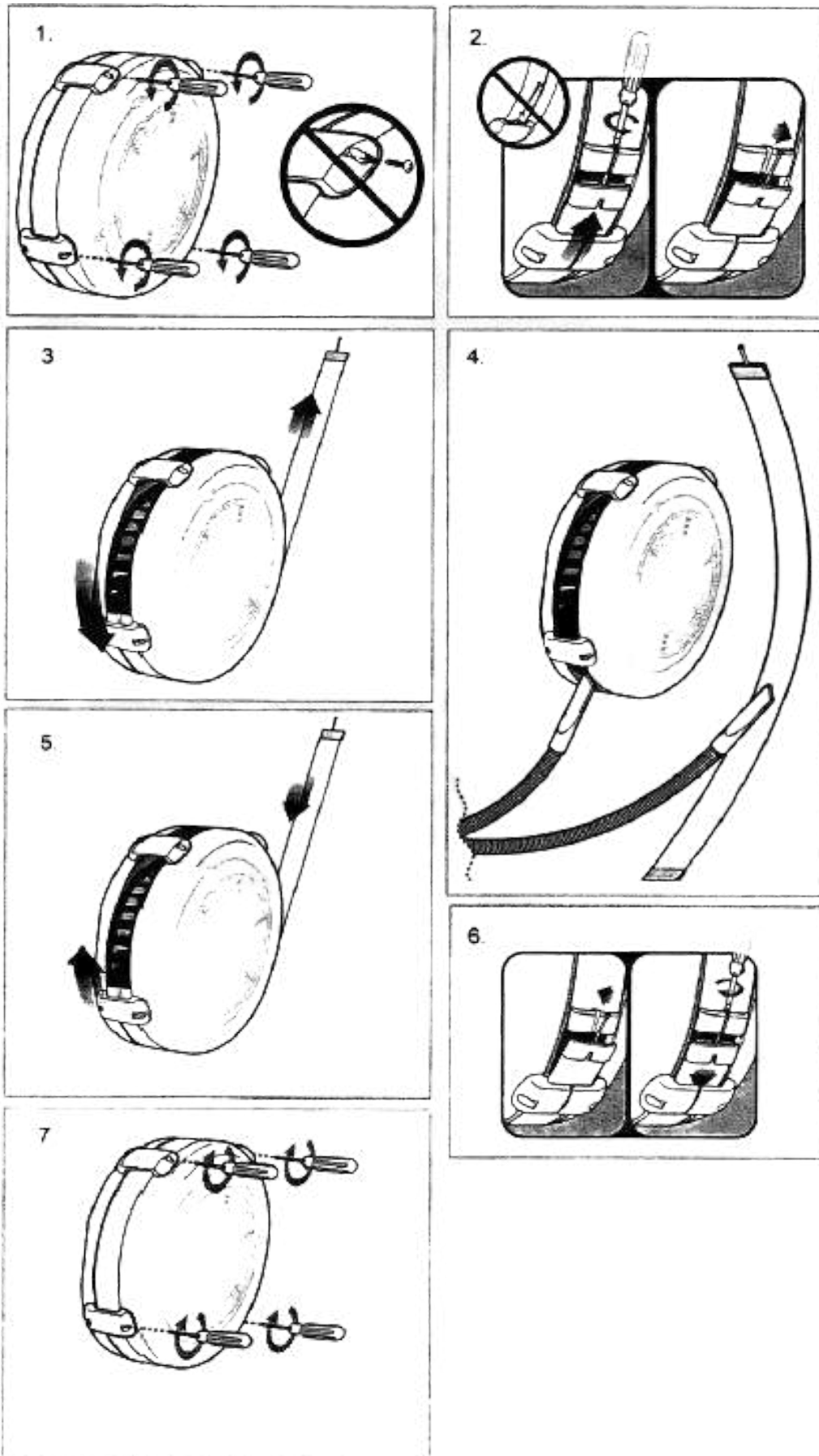
1.                      2.                      3.

**MAINTENANCE AS NEEDED**

- Clean the surfaces of the Ski Erg Combat, including the floor stand base, with a non-abrasive household cleaner.
- Dust and lint can accumulate inside the flywheel housing, which may restrict airflow and reduce fan resistance.
- To clean the fan housing, remove the four screws that secure it and clean as needed.



**FLYWHEEL TIGHTENING AND CLEANING**



## **WARRANTY**

---

To access the exchange or repair established by the 12-month IRONSIDE Warranty, you must follow these steps:

### **TICKET SUBMISSION**

If the product presents defects, missing parts, or is not suitable for use, send an email with photos and/or videos showing the issue, along with your order number, to the customer service email of the country where you made the purchase (Argentina, Chile, USA, or Mexico). Our team will review your case and provide a response within a maximum period of 3 business days.

### **SOLUTIONS**

- Exchange: If the product has manufacturing defects or essential parts are missing, a replacement will be made or the missing parts will be shipped within 3 to 5 business days.
- Repair: If the issue corresponds to a part that can be replaced without affecting functionality or appearance, it will be repaired and shipped within 5 to 8 business days.

### **WARRANTY EXCLUSIONS**

- The warranty does not cover products that have been incorrectly assembled, altered, damaged due to misuse, or affected by normal wear and tear.

**Note:** Orders placed before April 15, 2024, have a 6-month warranty.

**IRONSIDE®**