MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Trotadora Plegable LED

IRONSIDE Lite

A010800041121

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

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

⚠ ADVERTENCIAS DE SALUD

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

⚠ INSTALACIÓN

Se recomienda que todo el equipo:

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

⚠ USO ADECUADO

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

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

⚠ 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.

⚠ ADVERTENCIAS DE USO

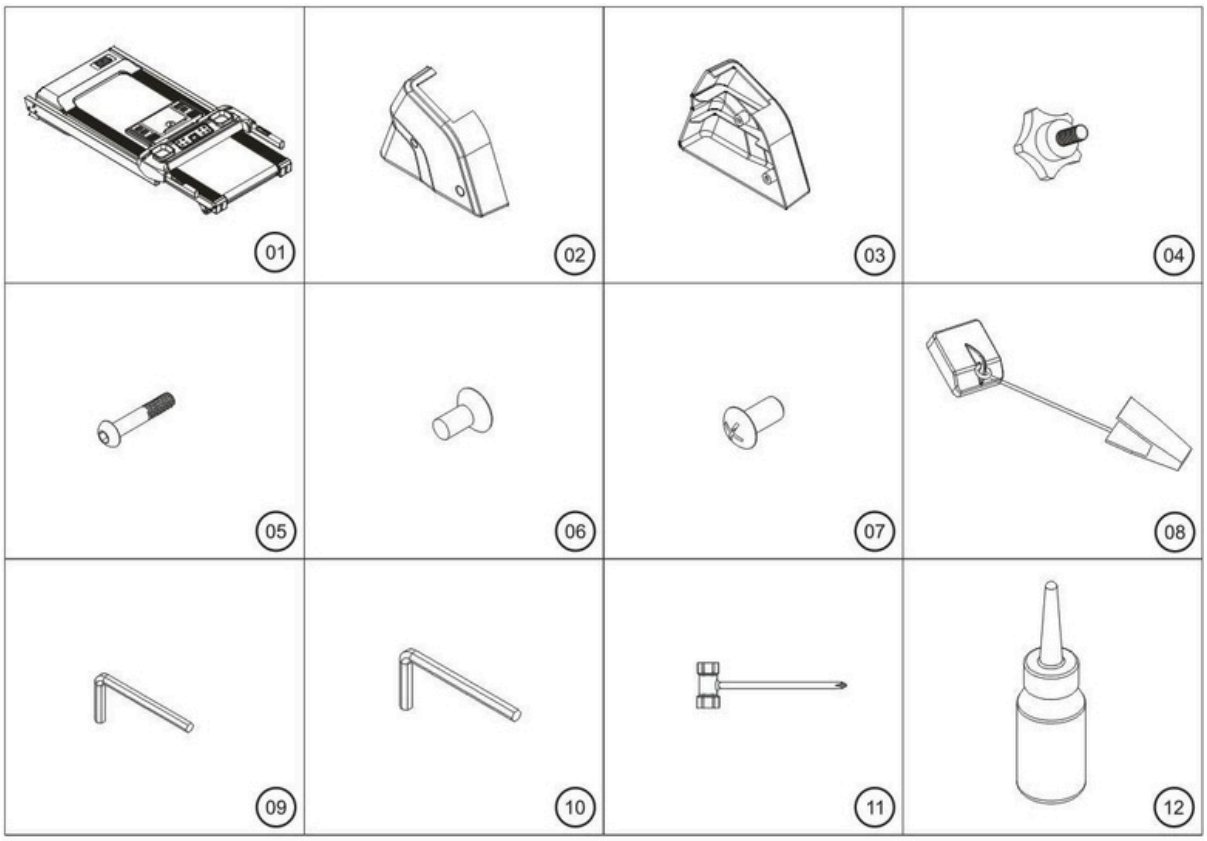
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa suelta ni joyas al utilizar el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
- Asegúrate de que cualquier persona que no esté utilizando el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.
- El producto cuenta con un enchufe de conexión a tierra. Asegúrate de conectarlo a una toma de corriente con la misma configuración. No se deben utilizar adaptadores.
- Una conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra puede provocar descargas eléctricas. En caso de mal funcionamiento, la conexión a tierra minimiza el riesgo al proporcionar un camino de menor resistencia para la corriente.
- El cable del producto incluye un conductor de puesta a tierra que debe conectarse a una toma adecuada, instalada y puesta a tierra conforme a los códigos y normativas locales.
- No modifiques el enchufe incluido con el producto. Si no encaja en la toma de corriente, solicita a un electricista calificado que instale una toma adecuada.
- Si tienes dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, consulta con un electricista calificado antes de utilizarlo.

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

LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Abre la caja y verifica que el contenido coincida con las piezas detalladas a continuación:



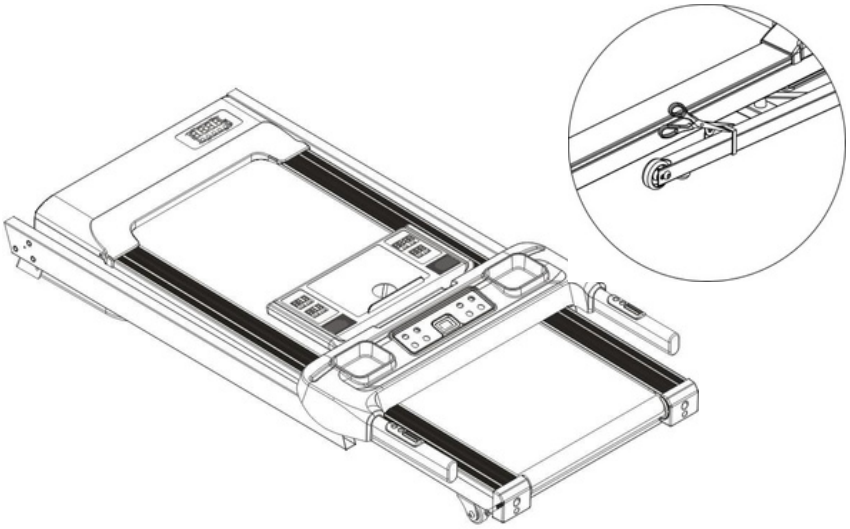
NO.	DESCRIPCIÓN	CANT	NO.	DESCRIPCIÓN	CANT
1	TRENADOR	1	7	TORNILLO 5*12	4
2	TAPA BASE IZQUIERDA	1	8	LLAVE DE SEGURIDAD	1
3	TAPA BASE DERECHA	1	9	LLAVE 5	1
4	POMO	1	10	LLAVE 6	1
5	TORNILLO M8*40	4	11	DESTORNILLADOR 13•14	1
6	TORNILLO M8*15	2	12	ACEITE LUBRICANTE	1

PASO 1

1. Tenga en cuenta que esta cinta de correr necesita al menos 2 personas para terminar el montaje.
2. Abra la caja de cartón y saque toda la espuma protectora y las piezas de montaje.
3. Saque la cinta de correr de la caja, colóquela sobre el suelo plano y corte las bridas de sujeción entre la base y el bastidor principal.

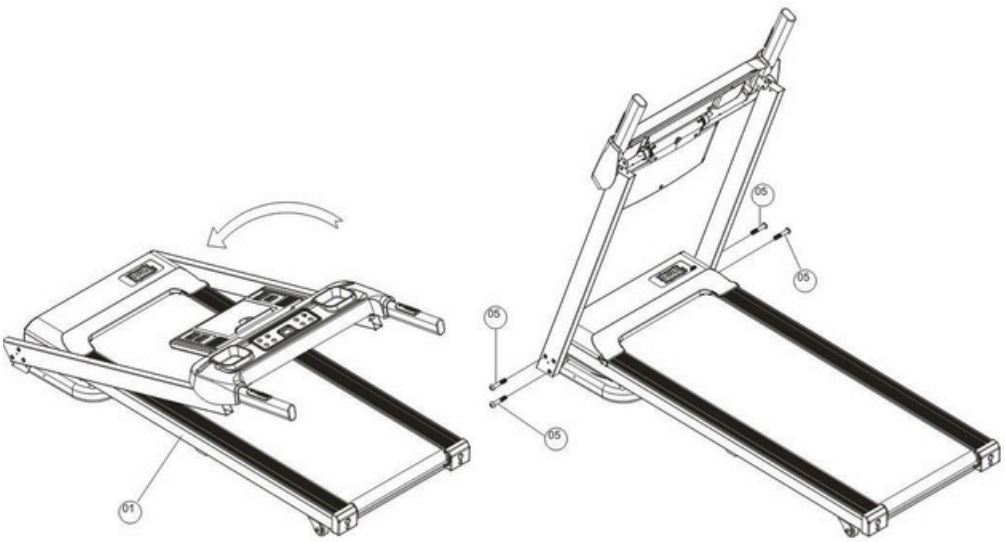
⚠ **¡PELIGRO!**

NO CORTE LAS BRIDAS ANTES DE SACAR LA CINTA DE CORRER DE LA CAJA. NO CORTE LAS BRIDAS HASTA COLOCAR LA BASE DE LA CINTA DE CORRER SOBRE EL SUELO PLANO. NO SEGUIR ESTAS INDICACIONES PODRÍA CAUSAR LESIONES CORPORALES.



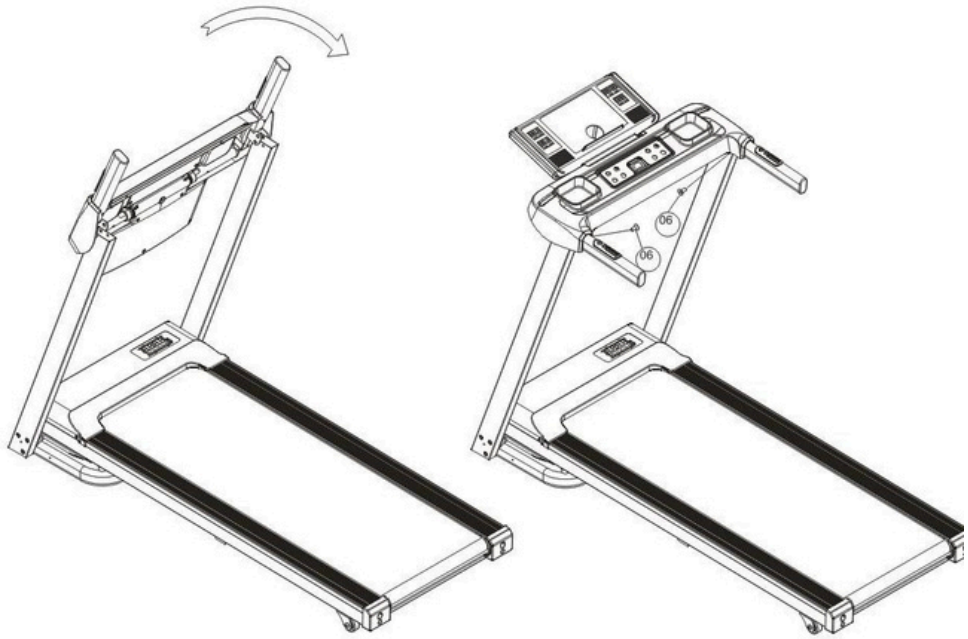
PASO 2

1. Levante ambos montantes izquierdo y derecho en la dirección de la flecha y alinéelos con los orificios roscados del bastidor; tenga cuidado de no poner las manos en la zona de rotación para evitar lesiones.
2. Utilice la llave 5# (09) para instalar los montantes izquierdo y derecho en el bastidor principal (01) con 4 tornillos M8*40 (05).



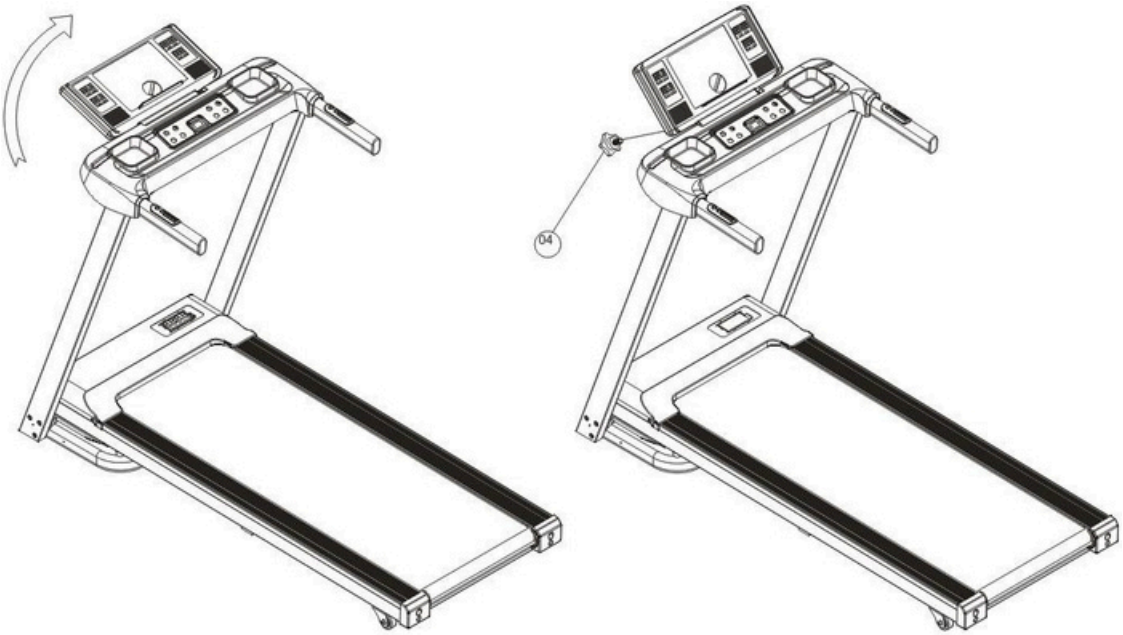
PASO 3

1. Gire la consola en la dirección de la flecha hasta la posición fija en los montantes.
2. Utilice la llave 5# (09) para instalar los montantes izquierdo y derecho con 2 tornillos M8*15 mm (06).



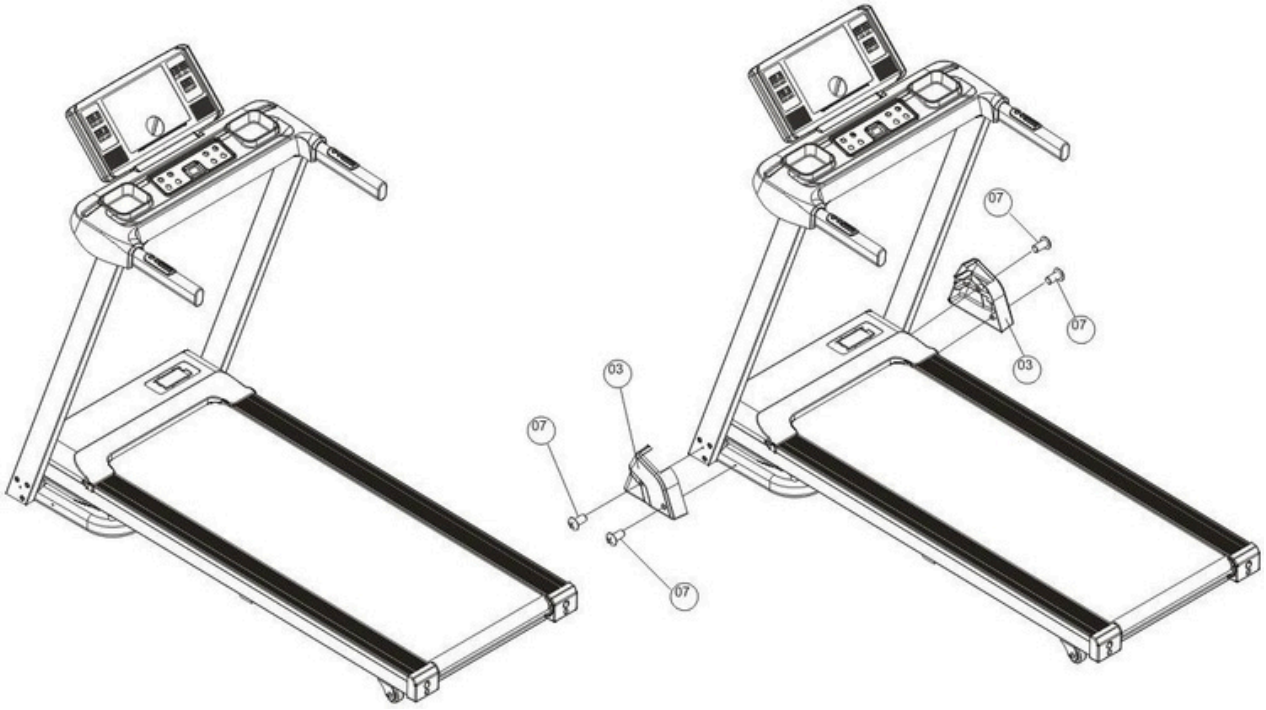
PASO 4

1. Gire el ordenador 45° en el sentido de la flecha y alinéelo con el orificio roscado de la parte posterior.
2. Bloquee el pomo (04) en los orificios roscados y apriételos.



PASO 5

1. Saque 4 tornillos M5*12 (07).
2. Utilice el destornillador (11) para instalar los montantes izquierdo y derecho (02, 03) en ambos lados del montante.



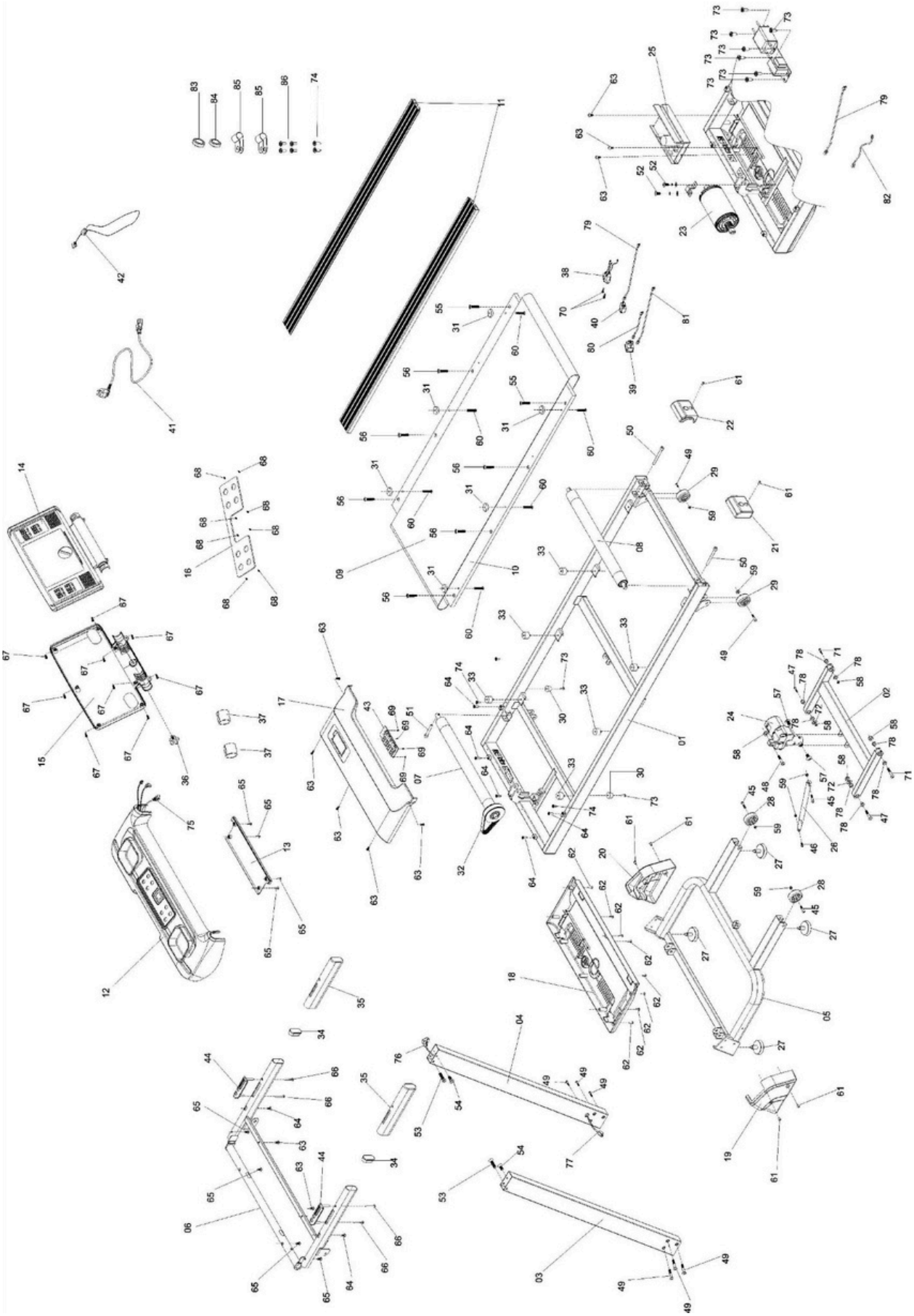
NOTA:
Para su seguridad y comodidad, por favor compruebe que todos los tornillos están apretados.

Final: Ha montado con éxito su nueva cinta de correr motorizada.



DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

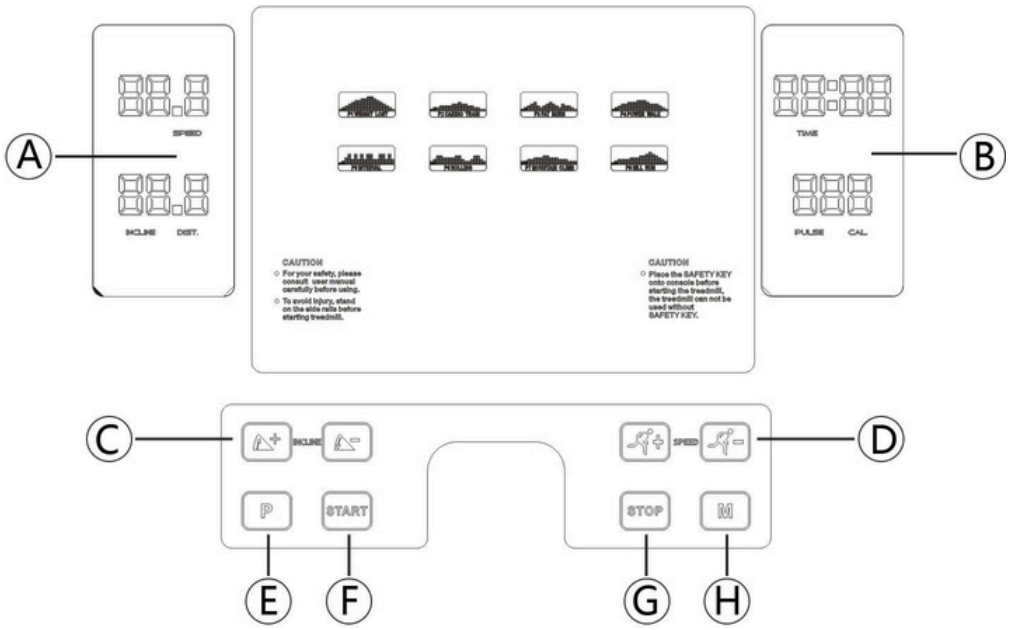
IRONSIDE®



CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

1. Practique el montaje y desmontaje de su cinta de correr antes de comenzar su entrenamiento.
2. Coloque la Llave de Seguridad en el Ordenador (la cinta de correr no funcionará sin la Llave de Seguridad). Sujete el otro extremo de la Llave de Seguridad a su ropa antes de hacer ejercicio para asegurarse de que la cinta de correr se detendrá si el usuario se baja accidentalmente de la Cinta de Correr.
3. Si el usuario se cae de la Cinta de Correr, la Llave de Seguridad se soltará del Ordenador y la Cinta de Correr se detendrá de inmediato para evitar lesiones mayores.
4. No se ponga de pie sobre la cinta mientras pone en marcha la cinta. Colóquese a horcajadas sobre la cinta y sobre los rieles de plástico para los pies.
5. La cinta arrancará a 1.0 KM/H después de la cuenta regresiva. Si es usted un usuario nuevo, mantenga una velocidad lenta y agárrese a las empuñaduras hasta que se sienta cómodo.

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA



A	VENTANA DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN	B	VENTANA TIEMPO/PULSO/CAL	C	INCLINE +/-
D	VELOCIDAD +/-	E	TECLA PROGRAMA	F	TECLA START
G	TECLA STOP	H	TECLA MODE		

FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

- TIEMPO: Acumula el tiempo total de entrenamiento de 0:00 a 99:00 minutos.
- PULSO: Cuando se detecta la señal de pulso agarrando los dos ganchos de acero inoxidable de los pasamanos delanteros, se mostrará la frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto de 50 a 200.
- VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual de la cinta desde 1,0 KM/H hasta la velocidad máxima.
- INCLINE: Muestra la inclinación actual de la plataforma desde el nivel 1 hasta el 15.
- CALORIE: Acumula el consumo de calorías durante el ejercicio. Máx. El valor máximo es de 990 kcal.
- DISTANCIA: Acumula la distancia total del ejercicio de 0,0 a 99,9 kilómetros por conteo ascendente.

PARA COMENZAR

1. Compruebe que no haya nada encendido o que pueda obstaculizar el movimiento de la cinta de correr.
2. Enchufe el cable de alimentación y encienda la cinta.
3. Colóquese sobre los railes para los pies de la cinta.
4. Sujete el dip de la llave de seguridad a una parte de su ropa.
5. Coloque la llave de seguridad en el orificio de la consola y la cinta se pondrá en marcha.
6. Hay dos botones en ambos pasamanos, el de la derecha es SPEED+ y SPEED-, el de la izquierda es INCLINE+ e INCLINE-, y realizarán las mismas funciones que los botones SPEED +/- e INCLINE +/- del ordenador.
7. Durante su entrenamiento en cualquier modo, cuando pulse el botón STOP, la cinta se detendrá. Si desea reanudar su entrenamiento, puede pulsar el botón START y todos los datos anteriores se reanudará el recuento, la cinta comenzará el movimiento después de la cuenta atrás.
8. La cinta empezará a moverse después de la cuenta atrás. Si desea volver al estado de inicio/listo, pulse el botón STOP de nuevo después de poner la cinta en pausa. Durante la selección del programa o el ajuste de la información, pulse el botón STOP para volver al estado de inicio/listo.
9. Usted tiene dos opciones para comenzar su entrenamiento:
    a. INICIO RÁPIDO: Basta con pulsar el botón START para empezar a entrenar.
    b. SELECCIONAR UN PROGRAMA: Seleccione el programa manual pulsando el botón MODE o pulsando los botones PROGRAM para entrar en el programa manual, 8 objetivos de entrenamiento o 3 programas de usuario.

FUNCIONAMIENTO DE INICIO RÁPIDO

1. Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará entonces en estado de inicio/listo.
2. Pulse el botón START para iniciar el movimiento de la cinta tras la cuenta atrás. Utilice los botones SPEED +/- o QUICK SPEED para ajustar la velocidad deseada en cualquier momento durante el entrenamiento; utilice los botones INCLINE +/- o QUICK INCLINE para ajustar la inclinación en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad y la inclinación también pueden ajustarse mediante los botones del pasamanos, los botones del pasamanos izquierdo para ajustar la inclinación, los botones del pasamanos derecho para ajustar la velocidad.
3. Para obtener una lectura del pulso, simplemente sujete las pastillas de acero inoxidable en los pasamanos. La pantalla puede tardar unos segundos en alcanzar el número real. La frecuencia del pulso se mostrará en la ventana PULSO.
4. Pulse el botón STOP para detener su entrenamiento o saque la llave de seguridad de su posición para apagar el ordenador. Pulse el botón STOP para detener el programa. Si desea reanudar su entrenamiento, puede pulsar el botón START y todos los datos anteriores se reanudará el recuento, la cinta de correr comenzará el movimiento después de la cuenta atrás. Si desea volver al estado de inicio/listo, pulse el botón STOP de nuevo después de pausar la cinta.
5. Durante la operación de inicio rápido, el TIEMPO, la CALORIE y la DISTANCIA contarán hacia arriba.

FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS MANUALES

NOTAS:

- Bajo este programa, uno de DISTANCIA, CALORIE y TIEMPO puede ser ajustado en cuenta atrás para su entrenamiento. Los otros contarán hacia arriba durante su entrenamiento. Después de que una cuenta atrás llegue a cero, el programa terminará y parará el movimiento de la cinta. Si necesita continuar, pulse el botón START para empezar el movimiento de la cinta después de la cuenta atrás.

1. Conecte la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta estará entonces en estado de inicio/listo.
2. Pulse el botón MODE, la ventana TIME mostrará 30:00. Pulse el botón SPEED +/- para ajustar el TIEMPO de la cuenta atrás de 5:00 minutos a 99:00 minutos. Si no desea ajustar el TIEMPO para la cuenta atrás y pasar a otros, pulse MODE de nuevo. La ventana DIST mostrará 1.0, puede ajustar la DISTANCIA de la cuenta atrás desde 1.0 KM a 99.0 KM. Si no desea ajustar la DISTANCIA para la cuenta atrás y pasar a otros, pulse MODE de nuevo. La ventana CAL. mostrará 50, puede ajustar la CALORIE de la cuenta atrás de 20 KCAL a 990 KCAL.

3. Después de terminar de ajustar la cuenta atrás para su entrenamiento, pulse START para iniciar el movimiento de la cinta después de la cuenta atrás.
4. Durante el programa puede ajustar la velocidad y la inclinación pulsando los botones SPEED +/- e INCLINE +/-, o los botones QUICK SPEED y QUICK INCLINE para saltar directamente a un ajuste.
5. Pulse el botón STOP para detener su entrenamiento o saque la llave de seguridad de su posición para apagar el equipo.

FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

NOTAS:

- Todos los programas predefinidos se componen de 18 segmentos basados en el tiempo; la velocidad y la inclinación están predefinidas en cada segmento. El tiempo transcurrido de los 18 segmentos en cada programa se organizará automáticamente de acuerdo con el tiempo establecido para su tiempo de entrenamiento.
- Hay 64 programas preestablecidos para 8 objetivos de entrenamiento diferentes, y 8 niveles de intensidad diferentes en cada objetivo de entrenamiento.

1. Conecte la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta de correr estará entonces en estado de inicio/listo.
2. Pulse el botón PROGRAMAR para desplazarse por los 8 objetivos de entrenamiento y la función GRASA CORPORAL. Se seleccionará un objetivo de entrenamiento una vez que pulse el botón PROGRAM. Después de seleccionar un objetivo de entrenamiento, pulse el botón MODE para seleccionar una intensidad de L1 a L8. Después de seleccionar una intensidad, pulse los botones SPEED +/- para modificar el tiempo transcurrido. El tiempo preestablecido de cada programa es de 30:00 minutos, y puede ajustarse entre 5:00 y 99:00 minutos.
3. Después de modificar el tiempo transcurrido, presione el botón START para aceptar y comenzar su entrenamiento.
4. Durante el desarrollo del programa puede ajustar la VELOCIDAD y el INCLINE presionando los botones VELOCIDAD +/- e INCLINE +/-, o utilizar los botones VELOCIDAD RÁPIDA e INCLINE RÁPIDO para saltar directamente a un ajuste. Sin embargo, la VELOCIDAD y el INCLINE que ajuste sólo serán una vez finalizado el segmento, la VELOCIDAD e INCLINE se procesarán con los valores preestablecidos.
5. Pulse el botón STOP para detener su entrenamiento o saque la llave de seguridad de su posición para apagar el ciclo computador.

USO DE LA FUNCIÓN PULSO

La ventana de PULSO en su Computador trabaja en conjunto con los Sensores de Pulso en ambos pasamanos.

Cuando esté listo para leer su pulso:

1. Coloque ambas manos firmemente sobre los Sensores de Pulso. Para obtener una lectura más precisa, es importante utilizar ambas manos.
2. Su frecuencia cardíaca estimada se mostrará en la ventana PULSO aproximadamente 5 segundos después de sujetar los sensores de pulso.
3. Esta estimación no es exacta y las personas con condiciones médicas y/o una necesidad específica de monitorización precisa de la frecuencia cardiaca no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

PROGRAMA DE USUARIO

Este programa es para que el usuario edite un programa personal; la velocidad y la inclinación de cada segmento se pueden editar según el deseo personal.

Hay 18 segmentos en este programa para que el usuario edite el programa de entrenamiento.

Una vez configurado el programa, se almacenará en el ordenador, el ordenador continuará el programa pulsando el botón START/STOP.

Hay 3 programas de usuario que pueden ser editados.

Si desea volver a editar el programa, sólo tiene que seguir los pasos descritos a continuación.

1. Coloque la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta estará entonces en estado de inicio/listo. Mantenga pulsado el botón PROG hasta que la ventana de distancia muestre U-1. Entonces la ventana TIME mostrará 30:00. Pulse SPEED +/- para ajustar el tiempo del programa.
2. Pulse el botón MODE para ajustar el segmento 01. Pulse INCLINE +/- para ajustar la inclinación y pulse SPEED +/- para ajustar la velocidad en este segmento. Una vez finalizado el ajuste del segmento 01, pulse el botón MODE para ajustar los otros 2-18 segmentos.
3. Después de terminar de ajustar los 18 segmentos, el programa será almacenado, y luego presione el botón START para cargar este programa.

PROGRAMA DE CONTROL DEL RITMO CARDIACO

NOTA:

Estos programas solo funcionan cuando su cinta de correr viene con el programa HRC, y este programa debe ser usado con la correa de pecho de ritmo cardiaco.

El programa de Frecuencia Cardíaca está diseñado para mantener su frecuencia cardíaca en la cantidad deseada de "pulsaciones por minuto" ajustando automáticamente la inclinación y la velocidad.
Por ejemplo, usted ha programado una frecuencia cardíaca deseada de 125 BPM y su frecuencia cardíaca es sólo de 110 BPM.
Si está usando el Transmisor de Frecuencia Cardíaca correctamente, la inclinación o la velocidad aumentarán automáticamente para intensificar la carga de trabajo, haciendo que su frecuencia cardíaca aumente lentamente a 125 BPM.
La cinta intentará mantener su ritmo cardiaco objetivo mediante ajustes de la inclinación o la velocidad durante el resto del entrenamiento.
En el mismo sentido, si su ritmo cardiaco está por encima de su cantidad programada de BPM's la inclinación o la velocidad disminuirán automáticamente para reducir su ritmo cardíaco. Usted puede, en cualquier momento durante el programa de ritmo cardíaco, ajustar o anular la velocidad y/o la inclinación simplemente pulsando el botón correspondiente.
Existen 3 programas HRC:

- H-1: En este programa, la cinta mantendrá su frecuencia cardíaca en la cantidad deseada de “pulsaciones por minuto” ajustando automáticamente solo la velocidad.
- H-2: En este programa, la cinta mantendrá su ritmo cardíaco en la cantidad deseada de “pulsaciones por minuto” ajustando automáticamente solo la inclinación.
- H-3: En este programa, la cinta mantendrá su ritmo cardíaco en la cantidad deseada de “pulsaciones por minuto” ajustando automáticamente la velocidad y la inclinación.

PASOS PARA UTILIZAR LOS PROGRAMAS HRC

1. Conecte la llave de seguridad para activar la pantalla; la cinta estará entonces en el estado de inicio/listo. Pulse el botón MODE para seleccionar de H-1 a H-3.
2. Después de seleccionar el programa, pulse el botón MODE. La ventana TIME parpadeará. Pulse SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar el tiempo. Pulse el botón MODE de nuevo; la ventana DIS. parpadeará. Pulse SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar su edad. Presione nuevamente el botón MODE; la ventana CAL. parpadeará. Presione SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo (Target Heart Rate).
3. Después de terminar de ajustar el tiempo de duración del programa, pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

ESCALA DE GRASA CORPORAL

Esta función permite estimar su grasa corporal de acuerdo con información básica sobre su condición corporal.

- Importante: Esta estimación no es exacta. Las personas con condiciones médicas o que requieran un valor preciso de grasa corporal no deben confiar en los resultados proporcionados.

PASOS PARA USAR LA FUNCIÓN BODY FAT

1. Pulse repetidamente el botón PROGRAM hasta que en la ventana TIME aparezca FAT. Pulse el botón MODE para ajustar los parámetros: género, edad, altura y peso.
2. Después de ingresar a la función BODY FAT y pulsar el botón MODE, la ventana INCLINE mostrará F1, y la ventana DIST mostrará 1, que representa el género.

- Pulse SPEED +/- para ajustar el género:
  - 1 = Masculino
  - 2 = Femenino
  - Luego, pulse MODE para pasar al siguiente paso.

3. La ventana INCLINE mostrará F2, y DIST mostrará 25, que representa la edad. Ajuste entre 10 y 99 con SPEED +/-, luego pulse MODE.
4. La ventana INCLINE mostrará F3, y DIST mostrará 170, que representa la altura. Ajuste entre 100 cm y 200 cm con SPEED +/-, luego pulse MODE.
5. La ventana INCLINE mostrará F4, y DIST mostrará 70, que representa el peso. Ajuste entre 20 kg y 150 kg con SPEED +/-, luego pulse MODE.
6. Finalmente, la ventana INCLINE mostrará F5 y la ventana DIST mostrará un símbolo que indica que el ordenador está calculando. En ese momento, sujete los sensores de pulso en los pasamanos con ambas manos.

- Tras 8 segundos, el resultado de grasa corporal se mostrará en la ventana INCLINE.

GRÁFICO DE GRASA CORPORAL

El resultado que entrega la función de grasa corporal puede usarse como referencia de su condición física. Compare el valor obtenido con el gráfico correspondiente para verificar su estado corporal.

Condición corporal	Resultado
Grasa	IMC> 30
Sobrepeso	26< IMC< 30
En forma	19< IMC< 25
Delgado	IMC< 19

TABLA DE PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

P1. PÉRDIDA DE PESO

DE PESO

CAMBIOS DE VELOCIDAD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Nivel 2	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Nivel 3	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Nivel 4	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Nivel 5	VELOCIDAD(KM/H)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Nivel 6	VELOCIDAD(KM/H)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Nivel 7	VELOCIDAD(KM/H)	**2**	**3**	**5**	**6**	**8**	**9**	**10**	**12**	**13**	**14**	**15**	**13**	**12**	**10**	**9**	**6**	**6**	**3**
Nivel 8	VELOCIDAD(KM/H)	**2**	**3**	**5**	**6**	**8**	**10**	**12**	**14**	**14**	**15**	**15**	**14**	**13**	**11**	**9**	**7**	**6**	**3**

P2. TREN CARDIO

CAMBIOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	ELEVACIÓN	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	VELOCIDAD(KM/H)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Nivel 2	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Nivel 3	ELEVACIÓN	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Nivel 4	ELEVACIÓN	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Nivel 5	ELEVACIÓN	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Nivel 6	ELEVACIÓN	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Nivel 7	ELEVACIÓN	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	VELOCIDAD(KM/H)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Nivel 8	ELEVACIÓN	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	VELOCIDAD(KM/H)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P3. QUEMA DE GRASA

CAMBIOS DE VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	ELEVACIÓN	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Nivel 2	ELEVACIÓN	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Nivel 3	ELEVACIÓN	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Nivel 4	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Nivel 5	ELEVACIÓN	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Nivel 6	ELEVACIÓN	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Nivel 7	ELEVACIÓN	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Nivel 8	ELEVACIÓN	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	VELOCIDAD(KM/H)	4	7	9	10	12	13	14	**15**	**15**	15	15	14	14	12	11	9	7	4

P4. POTENCIA

VELOCIDAD CAMBIOS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD(KM/H)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Nivel 2	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Nivel 3	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Nivel 4	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Nivel 5	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Nivel 6	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Nivel 7	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Nivel 8	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P5. INTERVALO

VELOCIDAD CAMBIOS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Nivel 1	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Nivel 2	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Nivel 3	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Nivel 4	VELOCIDAD(KM/H)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Nivel 5	VELOCIDAD(KM/H)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Nivel 6	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Nivel 7	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Nivel 8	VELOCIDAD(KM/H)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

P6. ROLLING

VELOCIDAD CAMBIOS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nivel 1	VELOCIDAD(KM/H)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Nivel 2	VELOCIDAD(KM/H)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Nivel 3	VELOCIDAD(KM/H)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Nivel 4	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Nivel 5	VELOCIDAD(KM/H)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Nivel 6	VELOCIDAD(KM/H)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Nivel 7	VELOCIDAD(KM/H)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Nivel 8	VELOCIDAD(KM/H)	3	8	9	1	9	8	9	1	9	8	9	1	9	8	9	1	8	4

P7. ESCALADA DE MONTAÑA

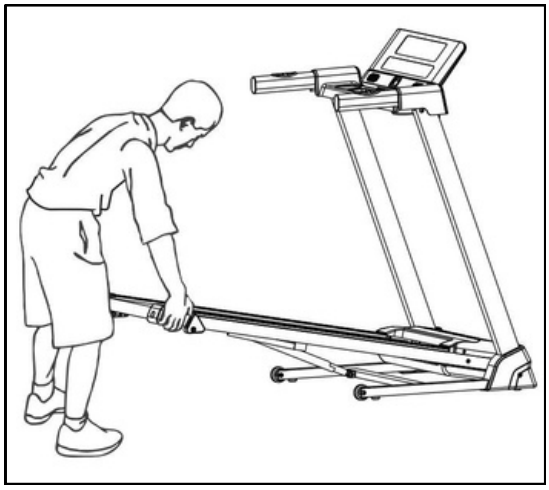
VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nivel 1	ELEVACIÓN	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	VELOCIDAD(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Nivel 2	ELEVACIÓN	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	VELOCIDAD(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Nivel 3	ELEVACIÓN	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	1	9	8	6	4	2
	VELOCIDAD(KM/H)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Nivel 4	ELEVACIÓN	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	8	7	5	3
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Nivel 5	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	1	1	1	1	1	8	6	4
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Nivel 6	ELEVACIÓN	2	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	8	6	4
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Nivel 7	ELEVACIÓN	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Nivel 8	ELEVACIÓN	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	4
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

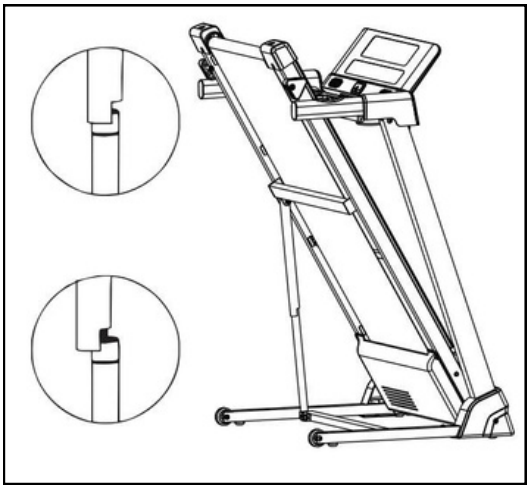
P8. MARCA EN CUESTA

VELOCIDAD E INCLINACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nivel 1	ELEVACIÓN	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	1	8	8	6	4	2
Nivel 2	ELEVACIÓN	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	8	8	6	4	2
Nivel 3	ELEVACIÓN	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	1	1	1	1	8	6	4	2
Nivel 4	ELEVACIÓN	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 5	ELEVACIÓN	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 6	ELEVACIÓN	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	6	6	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 7	ELEVACIÓN	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	1	1	9	6	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	6	6	8	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3
Nivel 8	ELEVACIÓN	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	1	1	9	6	3	2
	VELOCIDAD(KM/H)	2	4	6	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5	3

Antes de plegar la cinta, desenchufe el cable de alimentación. Precaución: Debe ser capaz de levantar con seguridad 20 kg (45 libras) para levantar, bajar o mover la cinta de correr.

1. Sujete la cinta de correr con las manos en las posiciones que se muestran a la derecha. Precaución: Para reducir la posibilidad de lesiones, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Al levantar la cinta, asegúrese de hacerlo con las piernas y no con la espalda. Levante la cinta de correr hasta que la plataforma quede firmemente sujeta por el poste plegable, como muestra la figura de la derecha.
2. Si usted quiere poner la caminadora en la posición de trabajo, primero tire de la perilla plegable hacia afuera como muestra la figura, y luego coloque la plataforma ligera en el piso.





CÓMO MOVER LA CINTA DE CORRER

1. Sujete los pasamanos como se muestra en la figura y coloque un pie contra una rueda.
2. Incline la cinta de correr hacia atrás hasta que ruede libremente sobre las ruedas. Mueva con cuidado la cinta de correr hasta el lugar deseado.
3. No desplace nunca la cinta sin inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesiones, extreme las precauciones al mover la cinta rodante. No intente mover la cinta de correr sobre una superficie irregular.
4. Coloque un pie en una rueda y baje con cuidado la cinta de correr hasta que quede apoyada en la posición de almacenamiento.



Advertencia: Antes de realizar cualquier operación de mantenimiento en su cinta de correr, desenchufe siempre el cable de alimentación del protector contra sobretensiones.

Limpieza: La limpieza rutinaria de su treadmill prolongará la vida de su cinta de correr.

- Advertencia: Para evitar descargas eléctricas, asegúrese de que la cinta está apagada y desenchufada de la toma de corriente antes de realizar cualquier operación de limpieza o mantenimiento.

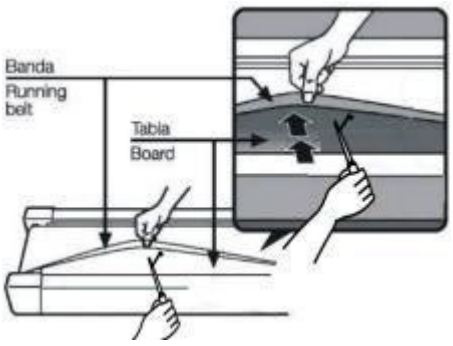
Después de cada entrenamiento: Limpie la consola y otras superficies de la cinta de correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. No utilice productos químicos.

Semanalmente: Se recomienda utilizar una alfombrilla para cinta de correr para facilitar la limpieza. La suciedad de los zapatos entra en contacto con la cinta y acaba debajo de la cinta. Pase la aspiradora por debajo de la cinta una vez a la semana.

Lubricación de la banda: La cinta de correr viene pre lubricada de fábrica. Sin embargo, se recomienda revisar periódicamente la lubricación de la tabla de caminar para asegurar un rendimiento óptimo de la caminadora. Cada 10 días o 10 horas de operación, levante los lados de la banda y palpe la superficie superior de la tabla de caminar tan abajo como pueda alcanzar. Si nota signos de silicona, no es necesaria más lubricación. Si la nota seca al tacto, necesita lubricación. Pregunte a su distribuidor o llame a la línea de servicio técnico por el tipo de silicona.

Para aplicar lubricante a la tabla de andar

1. Coloque la cinta andadora de modo que la costura quede situada en la parte superior y en el centro del centro de la tabla andadora.
2. Inserte la boquilla de pulverización en el cabezal de pulverización de la lata de lubricante.
3. Mientras levanta el lateral de la cinta andadora, coloque la boquilla pulverizadora entre la cinta andadora y la tabla a unos 10 cm de la parte delantera de la cinta andadora. Aplique el spray de silicona a la cinta, moviéndose desde la parte delantera de la cinta hacia la parte trasera. Repita la operación en el otro lado de la cinta. Rocíe aproximadamente 4 segundos en cada lado.
4. Deje que la silicona se endurezca durante un minuto antes de utilizar la cinta.
    - Advertencia: No lubrique en exceso la cinta de correr. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.



AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr ha sido ajustada y ha pasado la inspección de control de calidad antes de salir de fábrica. Si se produce un fenómeno de funcionamiento sesgado de la cinta, las posibles razones podrían ser:

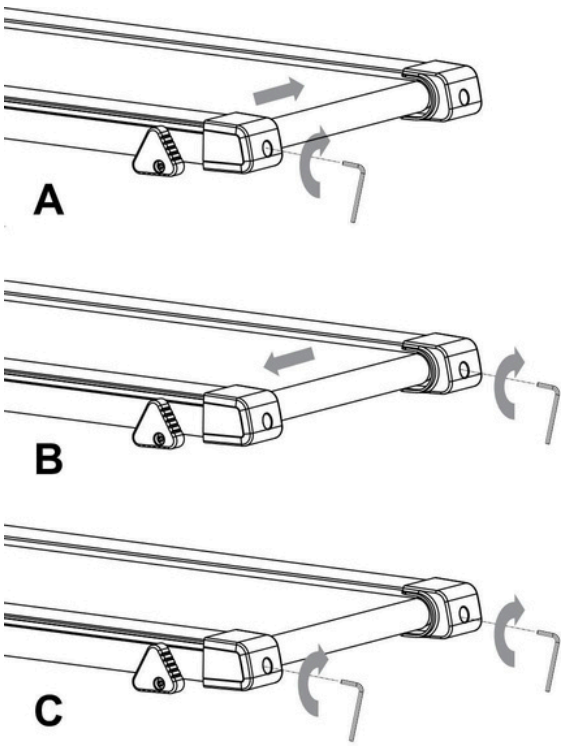
A. El bastidor no está colocado de forma estable
B. El usuario no está corriendo en el centro de la cinta de correr;
C. Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

Para el sesgo que no se puede fijar automáticamente, pruebe los siguientes métodos para fijar la correa, como se muestra en la imagen.

Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste de la correa a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona.

Si la correa sigue inclinada hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste de la izquierda 1/4 de vuelta en sentido antihorario, como se muestra en la figura A.

Si la correa tiende a desplazarse hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Si la correa permanece inclinada hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la derecha 1/4 de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj, como se muestra en la figura B.



Después de un tiempo de uso, es posible que la correa se alargue ligeramente, y que se produzcan deslizamientos y paradas cuando una persona corre sobre ella. Cuando aparezcan estos fenómenos, deberá apretar los tornillos de ambos lados 1/4 de vuelta. Si la correa está demasiado apretada, afloje los tornillos de ambos lados 1/4 de vuelta, como se muestra en la figura C.

GARANTÍA

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

1. **Ingreso del Ticket**

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

1. **Soluciones**

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

1. **Exclusiones de Garantía**

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

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