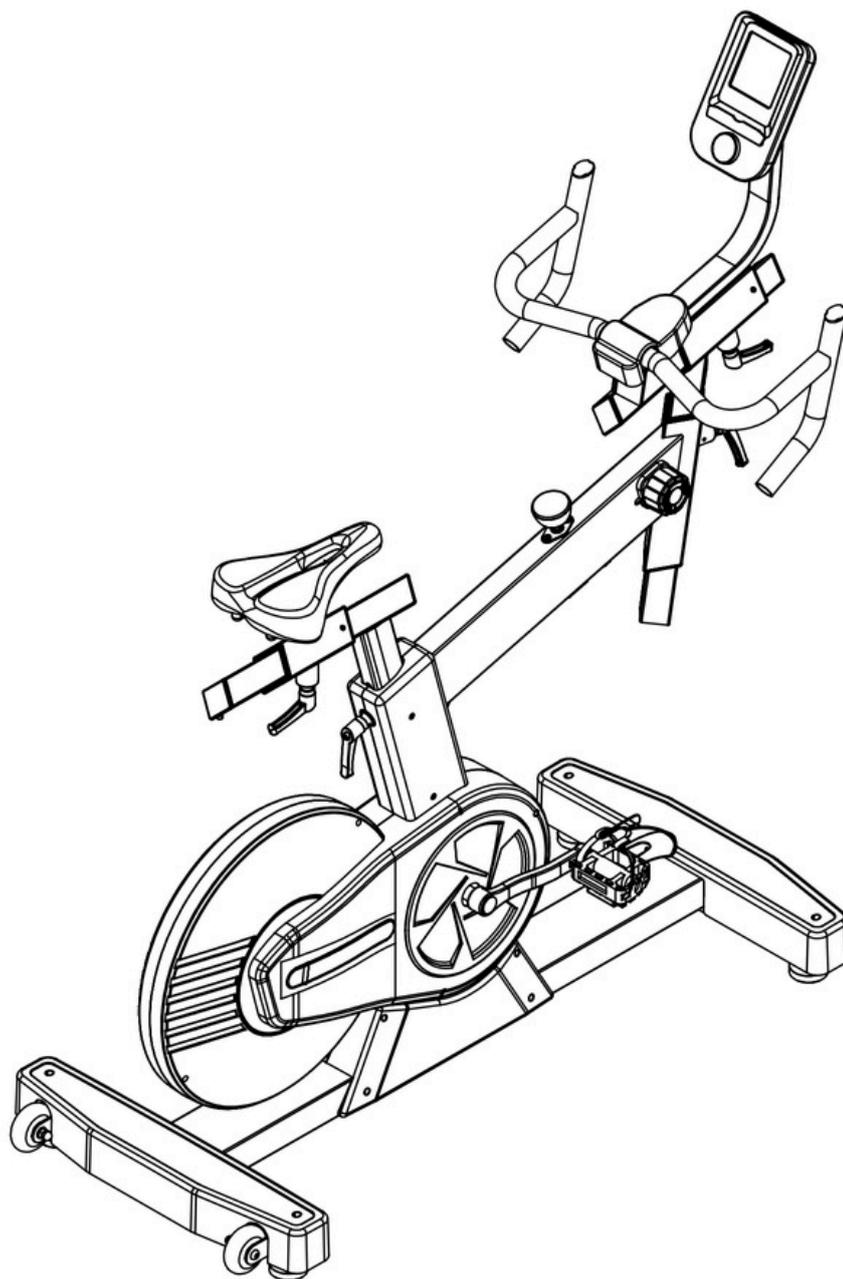


MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Bicicleta de Spinning

IRONSIDE GLAM

A010900234003

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
- Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.

⚠ 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.
- Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el equipo. La seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste
- 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.
- Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha ruidos extraños procedentes del equipo durante el ejercicio, interrumpa inmediatamente el uso del equipo y no lo utilice hasta que se haya subsanado el problema.
- No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
- Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propiedad, es necesario levantar y mover el producto correctamente.
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso doméstico y en interiores, ¡no está diseñado para uso comercial!

DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®

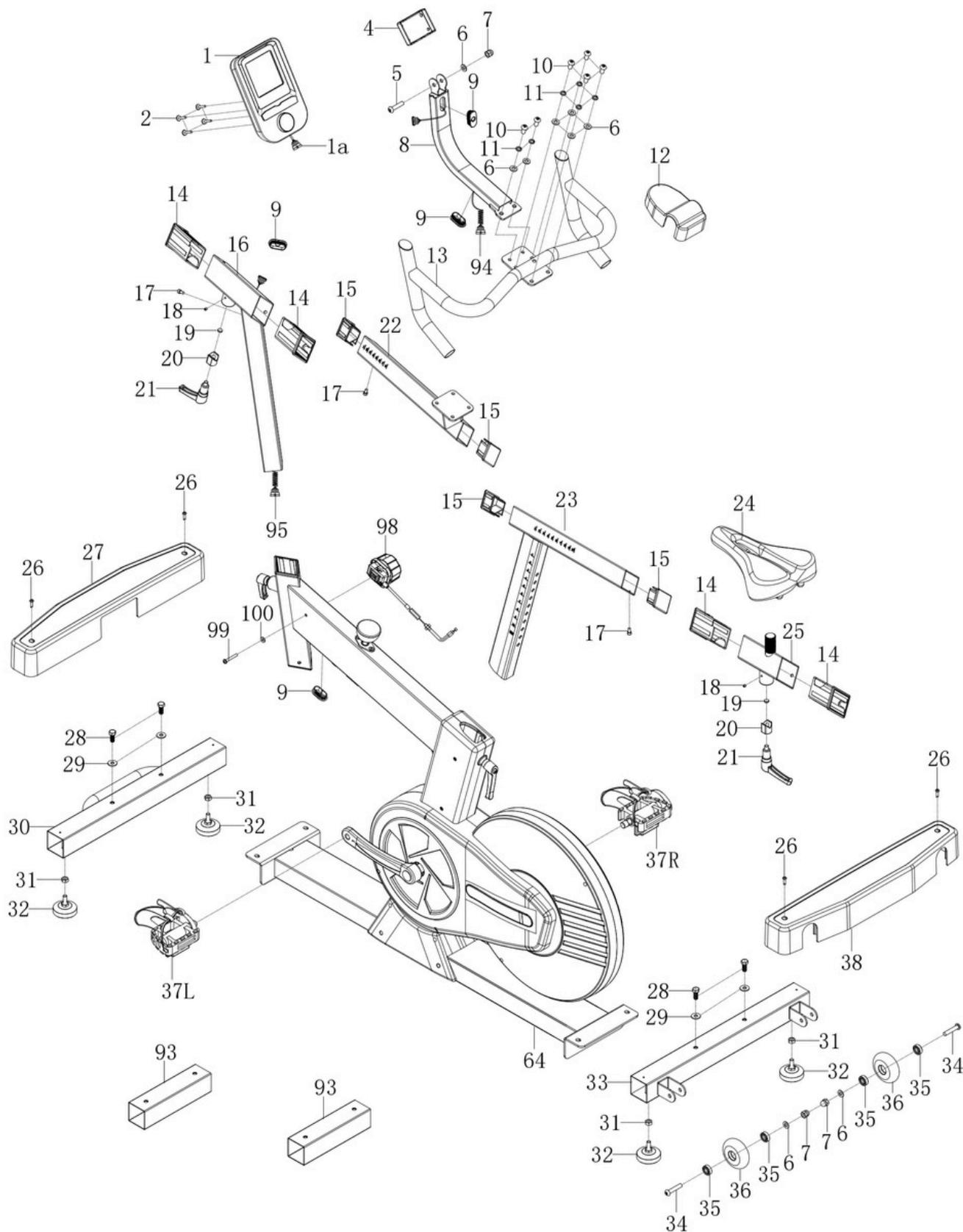
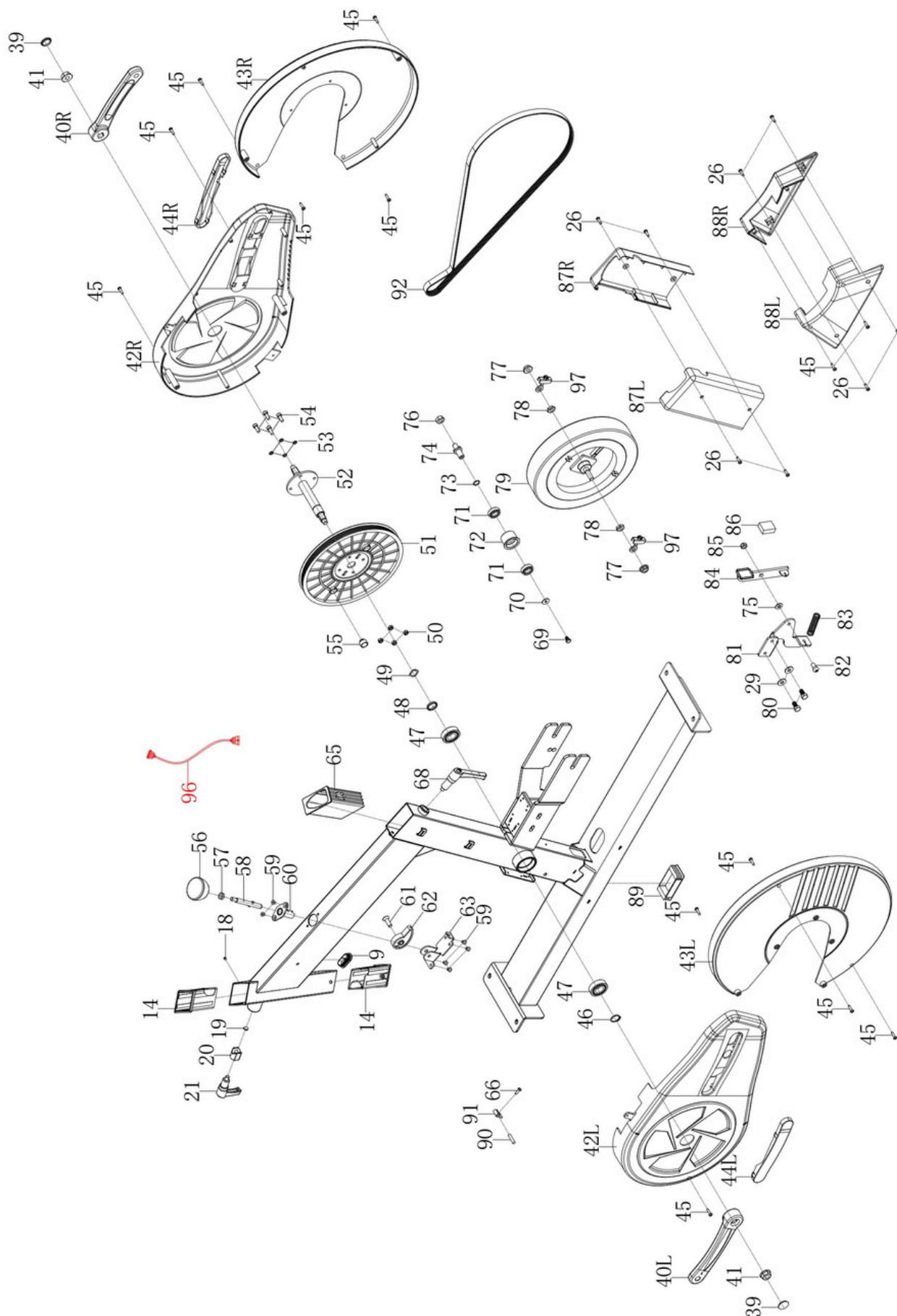
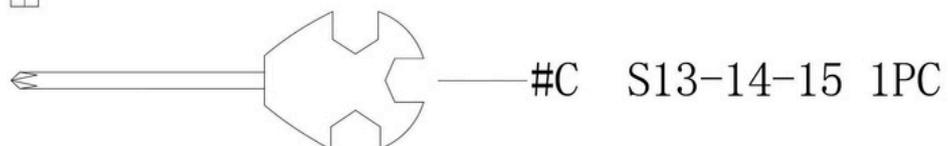


DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®





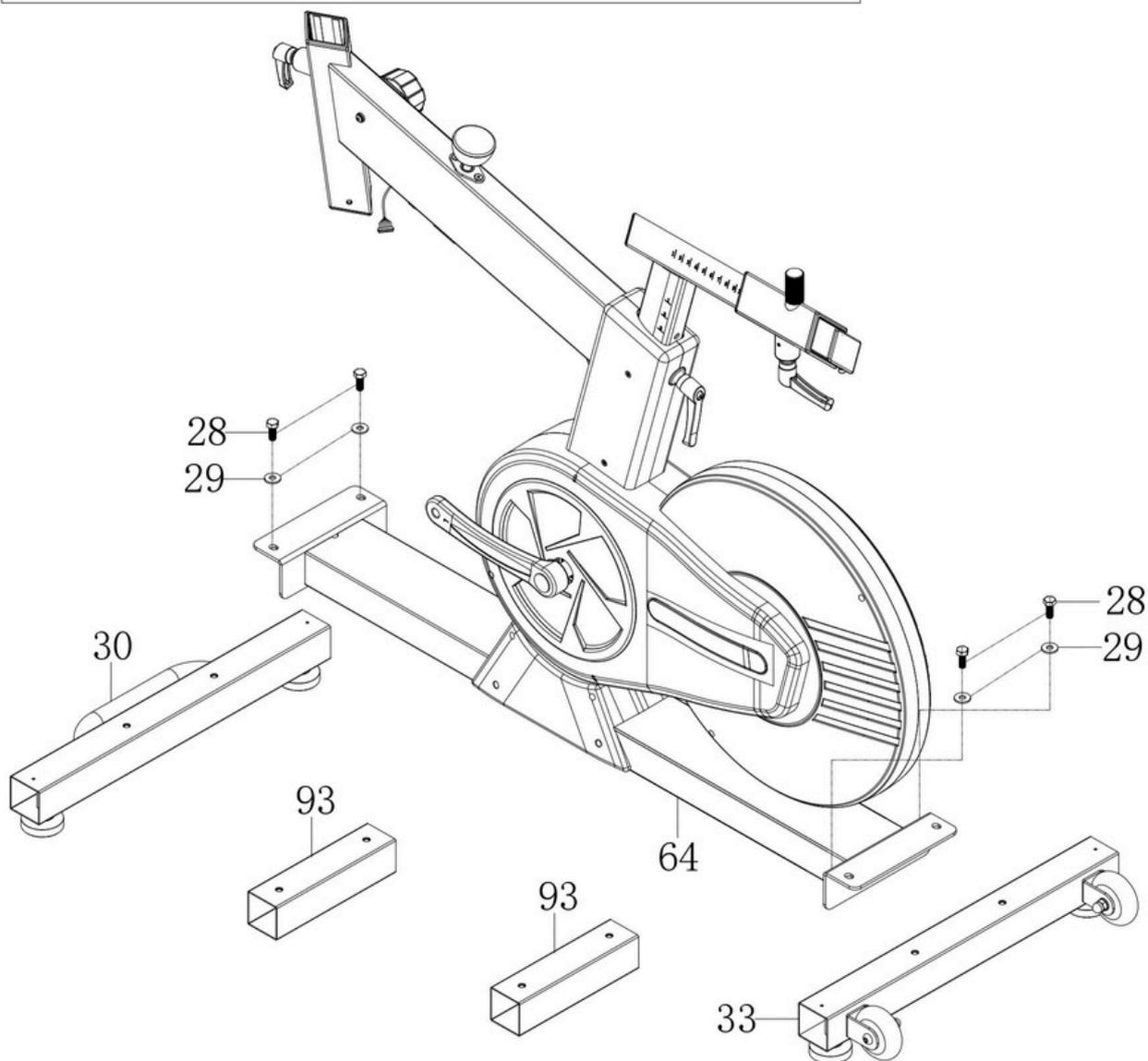
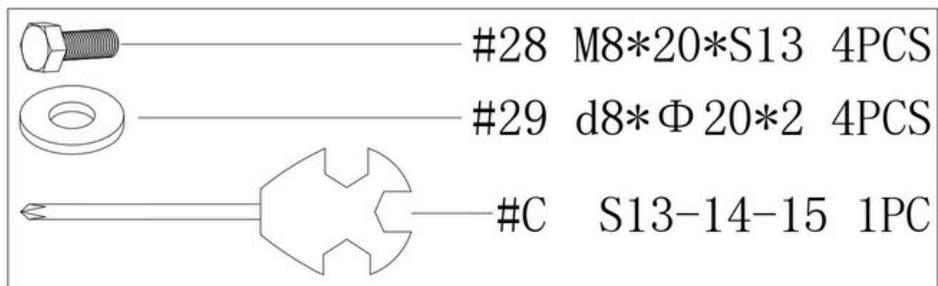
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Ordenador	1	33	Estabilizador trasero	1
2	Tornillo M425Φ8	4	34	Perno M84015*S5	2
3	-	0	35	Rodamiento 608	4
4	Soporte para ordenador	1	36	Rodillo	2
5	Perno M83515*S6	1	37L/R	Pedal	2
6	Arandela d8Φ161,5	9	38	Tapa del estabilizador trasero	1
7	Tuerca M8H16S13	3	39	Tapa de la manivela	2
8	Puesto informático	1	40 I/D	Manivela	2
9	Tapa PT2040Φ10*12H	5	41	Tuerca M121,25H10,5*S19	2
10	Tornillo M816S5	6	42 I/D	Cubrecadena	2
11	Arandela elástica d8	6	43 I/D	Tapa pequeña	2
12	Cubremanillar	1	44 I/D	Tapa pequeña	2
13	Manillar	1	45	Perno ST4.219Φ8	13
14	Casquillo 1	6	46	Pinza en C d19	1
15	Casquillo 2	4	47	Rodamiento 6004	2
16	Poste inferior del manillar	1	48	Buje φ20.1φ254.0	1
17	Tornillo M510S4	3	49	Arandela elástica d20*Φ26	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
18	Tornillo M55S2.5	3	50	Correa de transmisión	1
19	Imán redondo $\Phi 10 \times 3$	1	51	Volante	1
20	Bloque de compresión	3	52	Rodamiento 6004	2
21	Pomo tipo L	3	53	Polea de correa $\varphi 25 \varphi 21119.5$	1
22	Tija del manillar	1	54	Rodamiento 6004ZZ	2
23	Tubo del sillín	1	55	Freno	1
24	Silla de montar	1	56	Buje $\varphi 12 \varphi 20.238$	1
25	Placa de asiento	1	57	Perno M87515*S6	1
26	Perno ST4.216 $\Phi 8$	12	58	Tuerca M8H7.5S13	1
27	Tapa del estabilizador delantero	1	59	Pata de ajuste	2
28	Tornillo M820S13	4	60	Protector de transmisión	1
29	Arandela d8 $\Phi 202$	6	61	Tapa final de la carcasa	1
30	Estabilizador delantero	1	62	Tornillo ST4.213 $\Phi 8$	8
31	Tuerca M8*H6.8	3	63	Perno ST4.213 $\Phi 8$	6
32	Arandela d8 $\Phi 161.5$	1	64	Manual del usuario	1

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
65	Casquillo	1	85	Tuerca de nylon M8H7,5S13	1
66	Perno ST4.216Φ8	1	86	Pastillas de freno	1
67	-	0	87 I/D	Tapa superior	2
68	Pomo tipo L 2	1	88 I/D	Tapa inferior	2
69	Tornillo M610S10	1	89	Taza final	1
70	Arandela d6Φ131,5	1	90	Sensor	1
71	Rodamiento 6001	2	91	Soporte del sensor	1
72	Rodillo	1	92	Cinturón	1
73	Arandela d12Φ15,50,3	1	93	Tubo de embalaje	2
74	Eje loco	1	94	Cable del maletero 1	1
75	Arandela d10Φ202	1	95	Cable del maletero 2	1
76	Tuerca de nylon M10H9,5S17	1	96	Cable del maletero 3	1
77	Tuerca M101H8S15	2	97	Grupo de pernos de ajuste de cadena	2
78	Tuerca M101H5S17	2	98	Afinar	1
79	Volante	1	99	Perno M5x35	1
80	Tornillo M816S13	2	100	Arandela d5Φ122	1
81	Soporte de freno de emergencia	1	A	Llave inglesa S4	1
82	Perno M812Φ105.5S5	1	B	Llave inglesa S5	1
83	Muelle de compresión	1	C	Llave inglesa S13-14-15	1
84	Palanca del freno de emergencia	1			

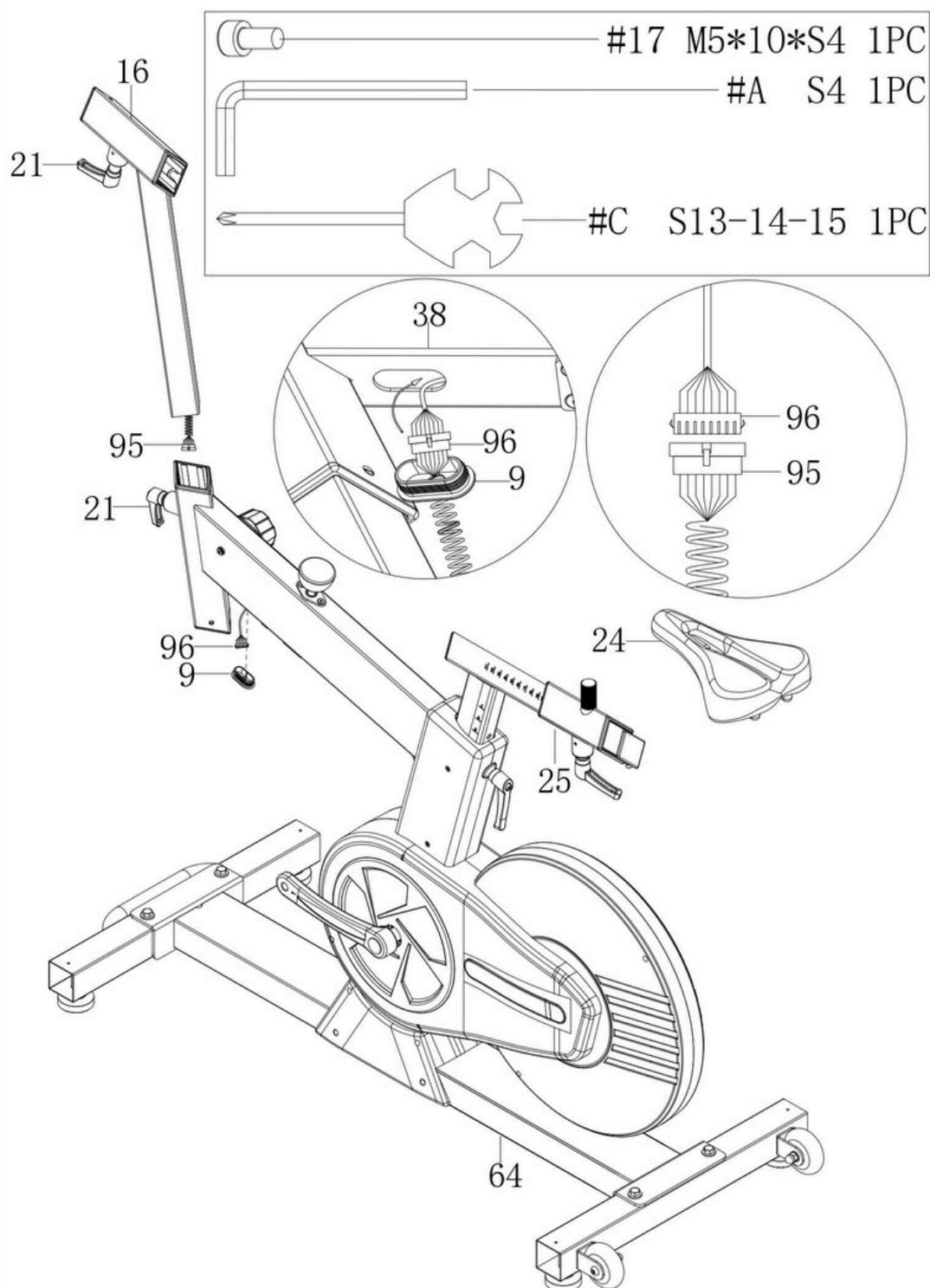
Paso 01:

1. Saque los pernos [28], las arandelas [29] y el tubo de embalaje [93] del bastidor principal [64] con la llave [C].
2. Fije el estabilizador delantero [30] y el estabilizador trasero [33] al bastidor principal [64] con los pernos [28] y las arandelas [29] mediante la llave [C].



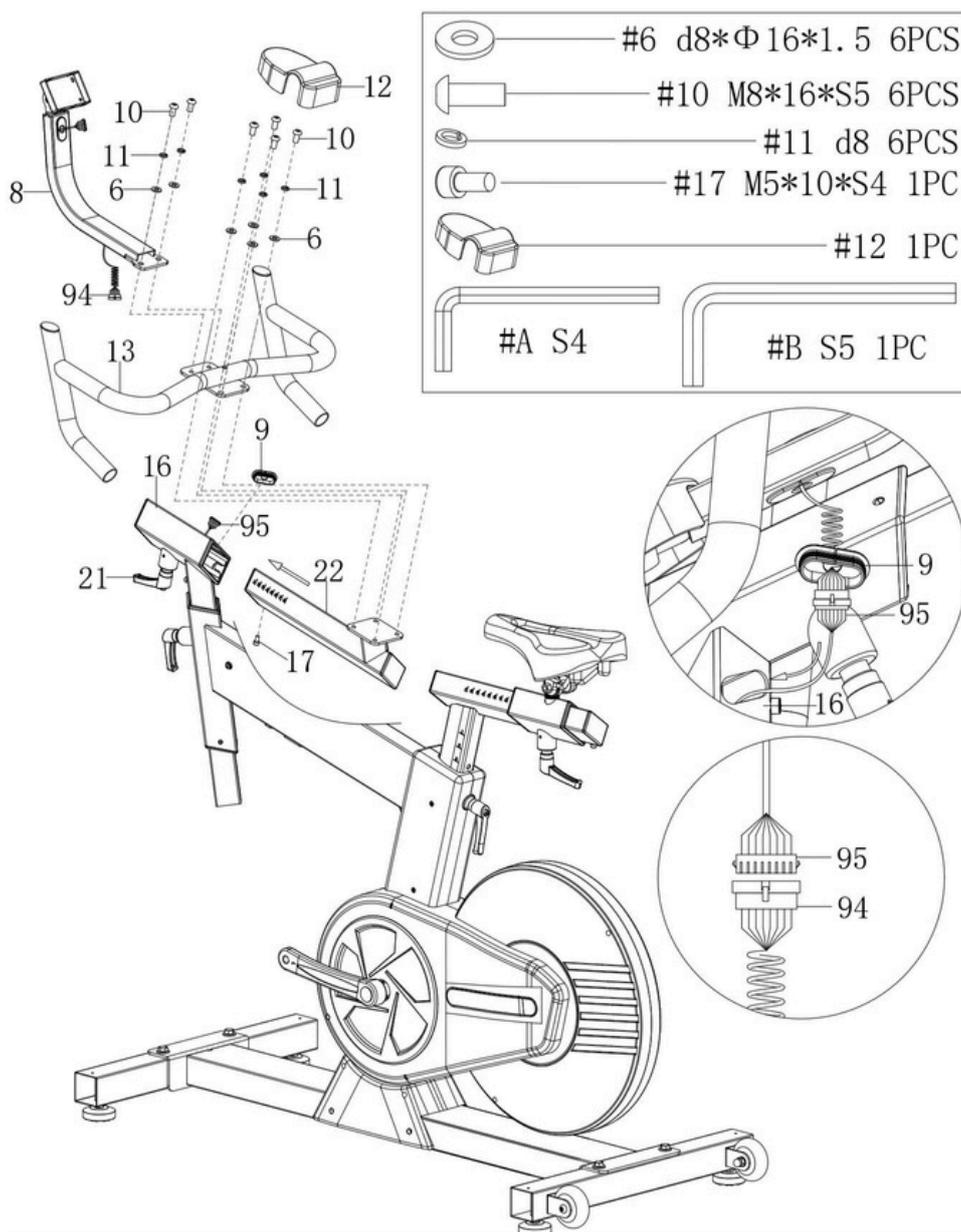
Paso 02:

1. Fije el sillín [24] a la placa del sillín [25] con la llave [C].
2. En primer lugar, gire el pomo tipo L [21] del bastidor principal [64] para liberar el bloqueo. Fije el poste inferior del manillar [16] al bastidor principal [64].
3. Conecte el cable del maletero 2 [95] al cable del maletero 3 [96], conecte el conector en el orificio para cables del bastidor principal [64] y, a continuación, tape el orificio para cables con la tapa [9].



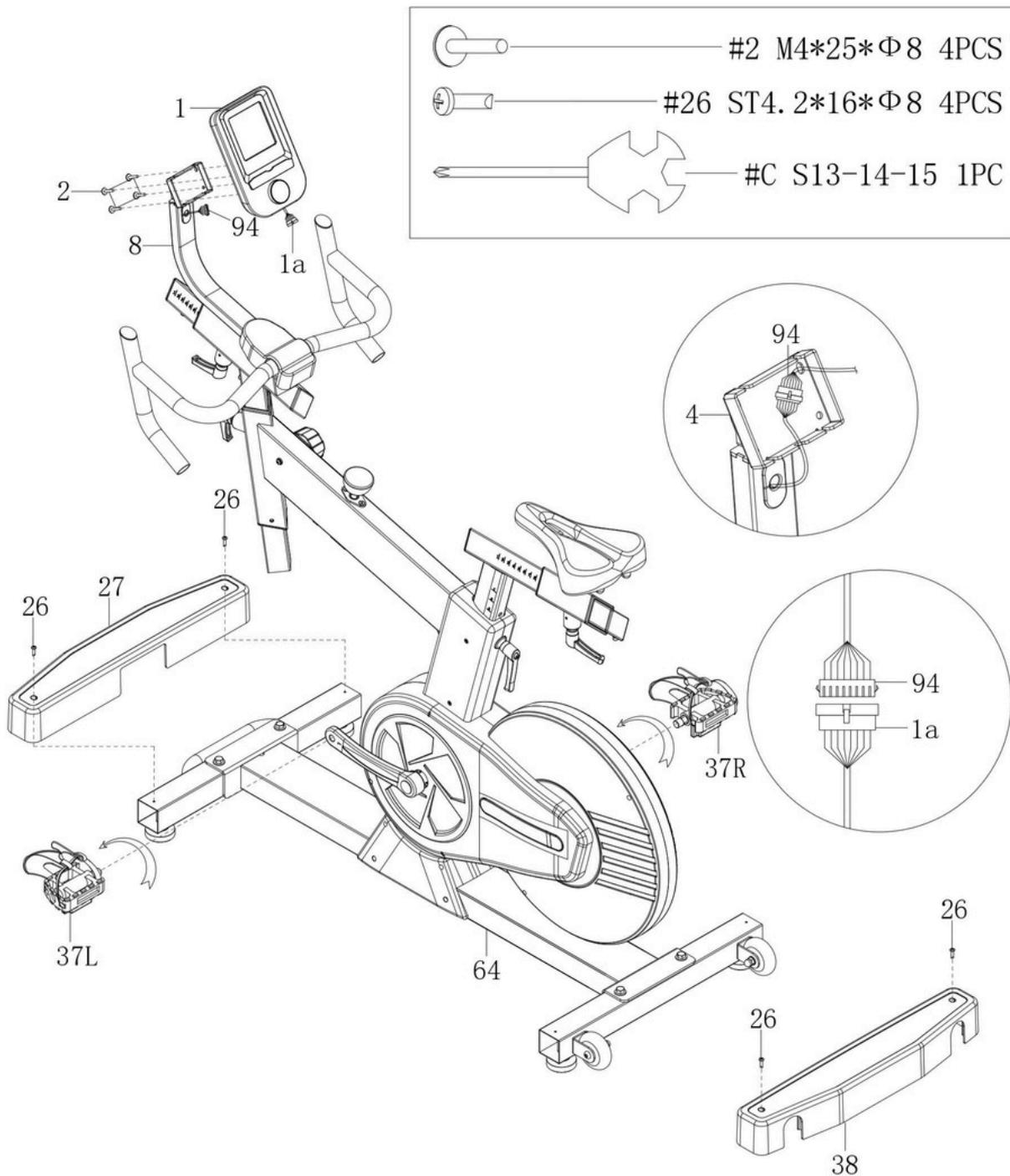
Paso 03:

1. Retire los pernos [17] del poste del manillar [22] con la llave [A].
2. En primer lugar, gire el pomo tipo L [21] del poste inferior del manillar [16] para liberar el bloqueo. Fije el poste del manillar [22] al poste inferior del manillar [16].
3. Fije los pernos [17] al poste del manillar [22] con la llave [A].
4. Fije el manillar [13] al poste del manillar [22] con pernos [10], arandelas elásticas [11] y arandelas [6] mediante la llave [B].
5. Fije el poste de la computadora [8] al manillar [13] con los pernos [10], arandelas de resorte [11] y arandelas [6] con la llave [B].
6. Fije la cubierta del manillar [12] en el manillar [13].
7. Conecte el cable del maletero 1 [94] al cable del maletero 2 [95], conecte el conector en el orificio del cable del poste inferior del manillar [16] y, a continuación, tape el orificio del cable con la tapa [9].



Paso 04:

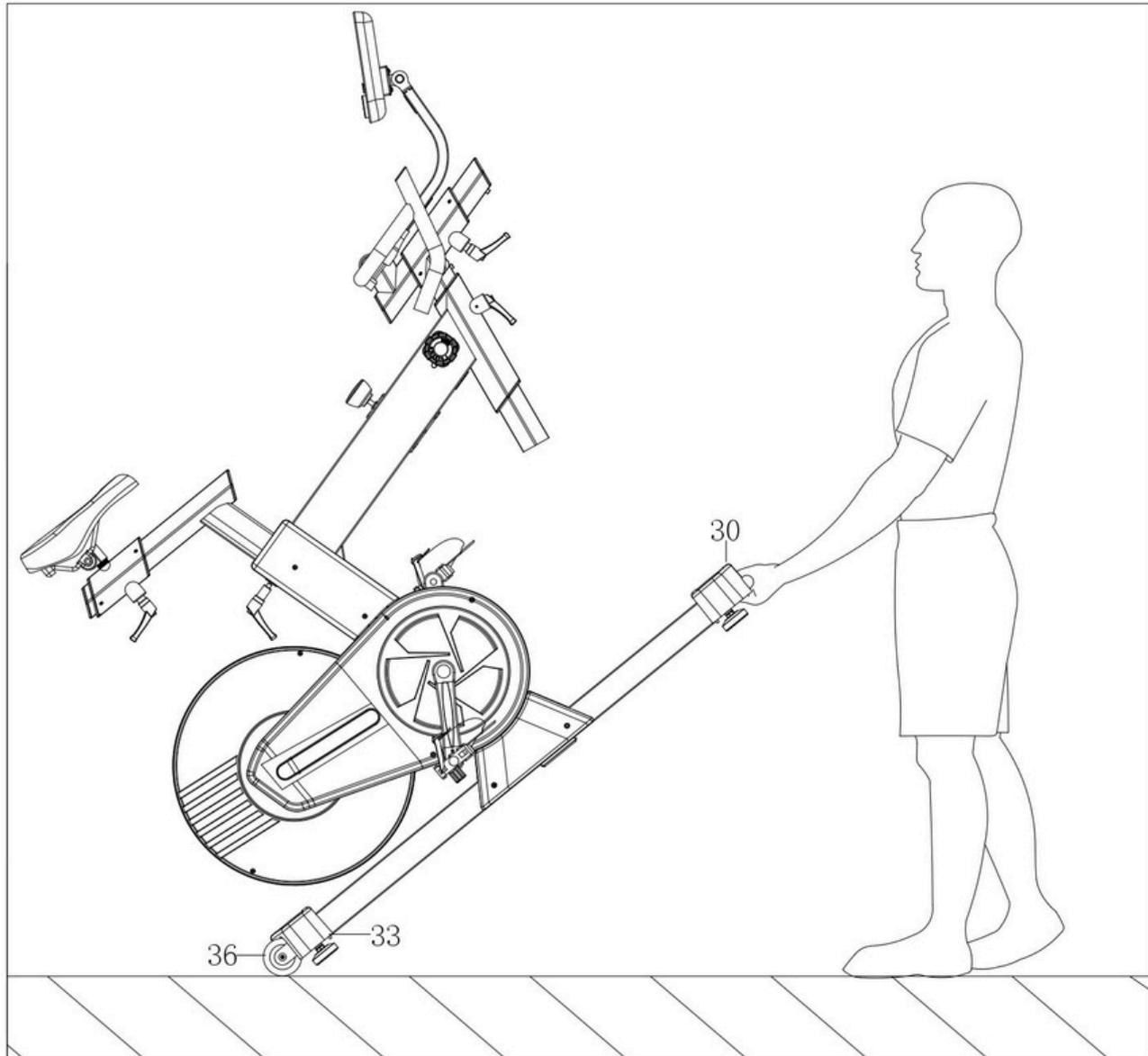
1. Retire los pernos [2] del ordenador [1] con la llave [C].
2. Conecte el cable del maletero 1 [94] al cable del ordenador [1a], conecte el conector al soporte del ordenador [4], fije el ordenador [1] al poste del ordenador [8] con los pernos [2] mediante la llave [C].
3. Fije la cubierta del estabilizador delantero [27] y la cubierta del estabilizador trasero [38] al bastidor principal [64] con los pernos [26] mediante la llave [C].
4. Fije el pedal [37L/R] al bastidor principal [64] con la llave [C].



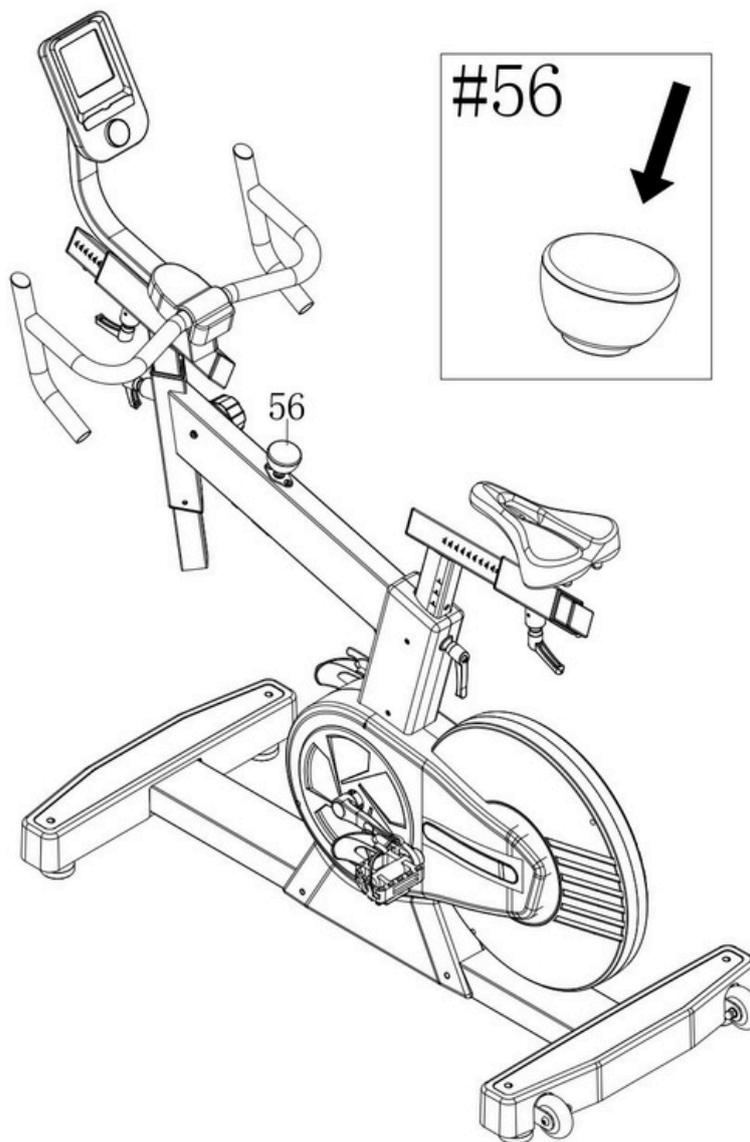
DESPLAZAMIENTO DE LA MÁQUINA

IRONSIDE®

Para mover la máquina, empuje el estabilizador delantero (30) hasta que el rodillo (36) del estabilizador trasero (33) toque el suelo. Con las ruedas en el suelo, podrá transportar la bicicleta al lugar deseado con facilidad.

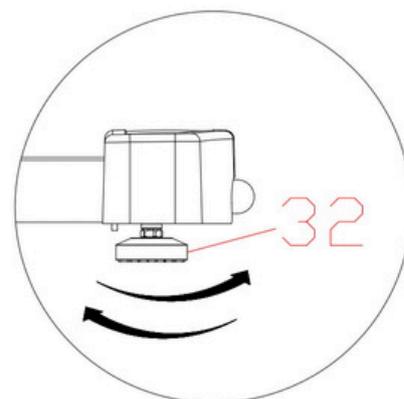


Como se muestra en la figura: Gire el mando del freno (56) en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el nivel de resistencia; gire el mando en sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir el nivel de resistencia.



AJUSTE DE LA BALANZA

Cuando este producto se encuentre sobre una superficie irregular, ajuste ambas almohadillas para los pies (32) de acuerdo con la imagen de instrucciones.



AJUSTE DE LA BALANZA

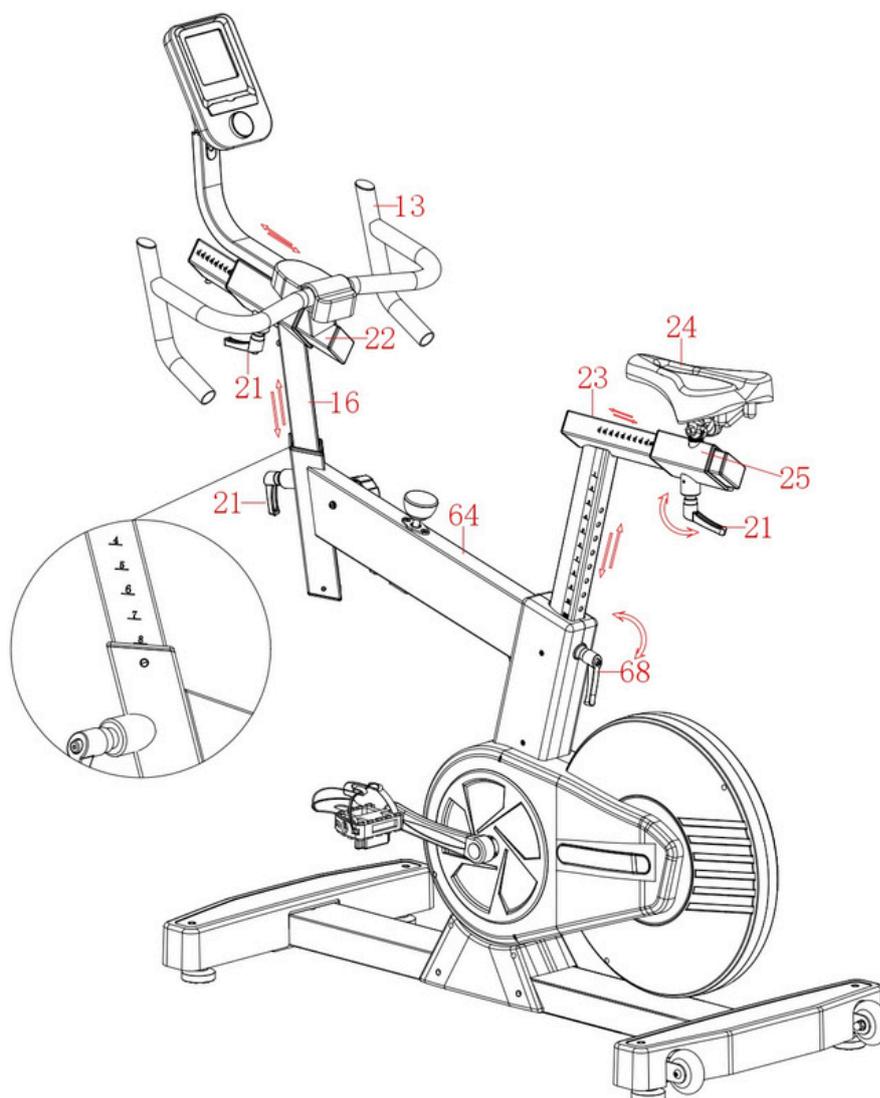
Gire el mando tipo L 2 (68) en sentido antihorario para ajustar la altura del sillín (24) según los orificios con flechas rojas hacia arriba y hacia abajo en el tubo del sillín (23).

Gire la perilla tipo L (21) en el sentido contrario a las agujas del reloj para ajustar la distancia de acuerdo con las flechas en el tubo del sillín (23). Cuando vea "MAX" en el tubo del sillín (23), no lo levante; es el punto más alto.

Gire el pomo tipo L 2 (68) y el pomo tipo L (21) en el sentido de las agujas del reloj para ajustar la posición.

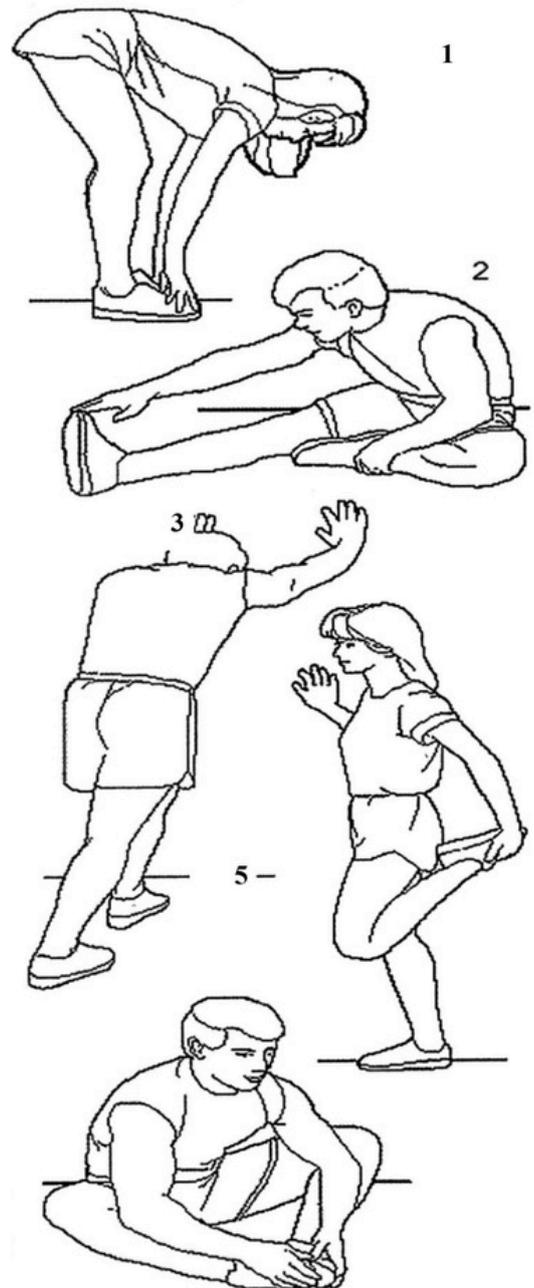
Gire el mando en L (21) en sentido antihorario para ajustar la altura según los orificios con flechas rojas hacia arriba y hacia abajo en el poste inferior del manillar (16).

Gire el mando en L (21) para ajustar la distancia según las flechas del manillar (13).



No importa qué deporte practiques, por favor haz un poco de estiramiento al principio. El músculo caliente se extenderá fácilmente, así que caliéntate durante 5 a 10 minutos. Luego, sugerimos realizar el siguiente ejercicio de estiramiento, cinco veces, con 10 segundos por repetición o más tiempo si deseas. También puedes hacer estos ejercicios nuevamente después de hacer deporte.

1. Toque del dedo: Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Luego, relájate. Repite 3 veces. [Foto 1]
2. Estiramiento de isquiotibiales: Siéntate con la pierna derecha extendida. Apoya la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estira hacia la punta del pie todo lo que puedas. Mantén la posición 15 segundos. Relájate y repite con la pierna izquierda extendida. Repite 3 veces con cada pierna. [Foto 2]
3. Estiramiento de pantorrilla y talón de Aquiles: Apóyate en una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo. Luego, dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. [Foto 3]
4. Estiramiento de cuádriceps: Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, estira el pie derecho hacia atrás y acércalo a los glúteos. Mantén la posición durante 10-15 segundos y relájate. Repite 3 veces con cada pie. [Foto 4]
5. Estiramiento de la cara interna del muslo: Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca los pies lo más posible a la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos, relájate y repite 3 veces. [Foto 5]



GARANTÍA

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

1. Ingreso del Ticket

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

1. Soluciones

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

1. Exclusiones de Garantía

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

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

POWERFUL
GLAMOROUS
SMART
DURABLE

IRONSIDE®

FITNESS
EQUIPMENT
SPECIALISTS