

IRONSIDE®



Remadora

IRONSIDE Combat

A011201031001

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.

INSPECCIÓN

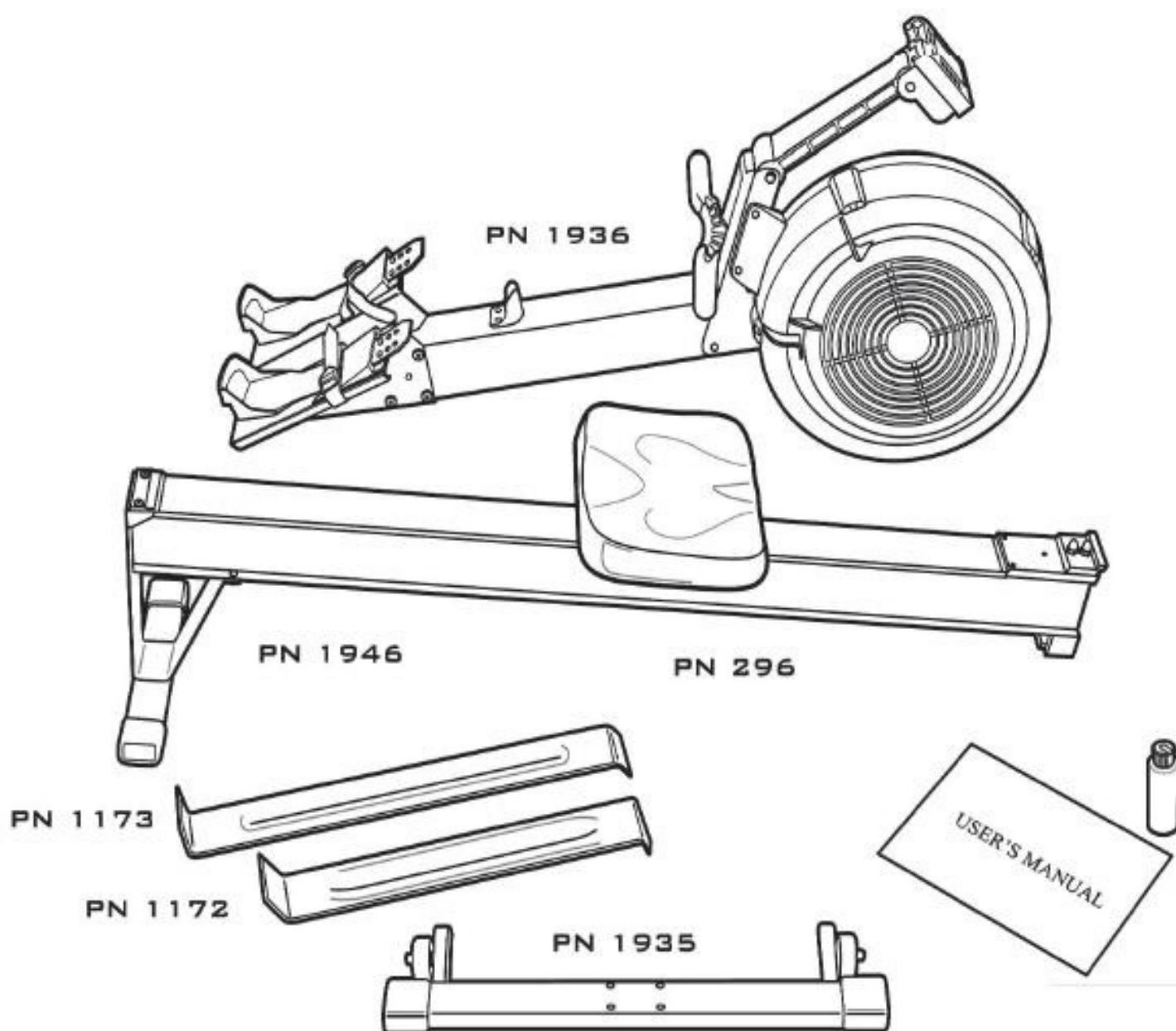
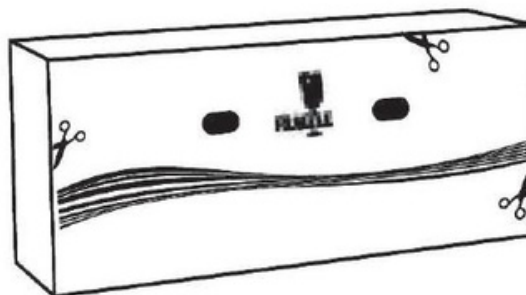
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva 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.

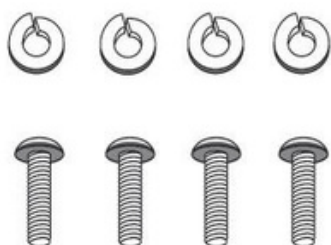
 CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

- Debes encontrar las siguientes piezas de tu remadora de interior dentro de la caja de envío. Si falta alguna, comunícate con un representante de servicio autorizado.



PIEZAS NECESARIAS:

- 4 Arandelas
- 4 Tornillos 3/4" o 2 cm

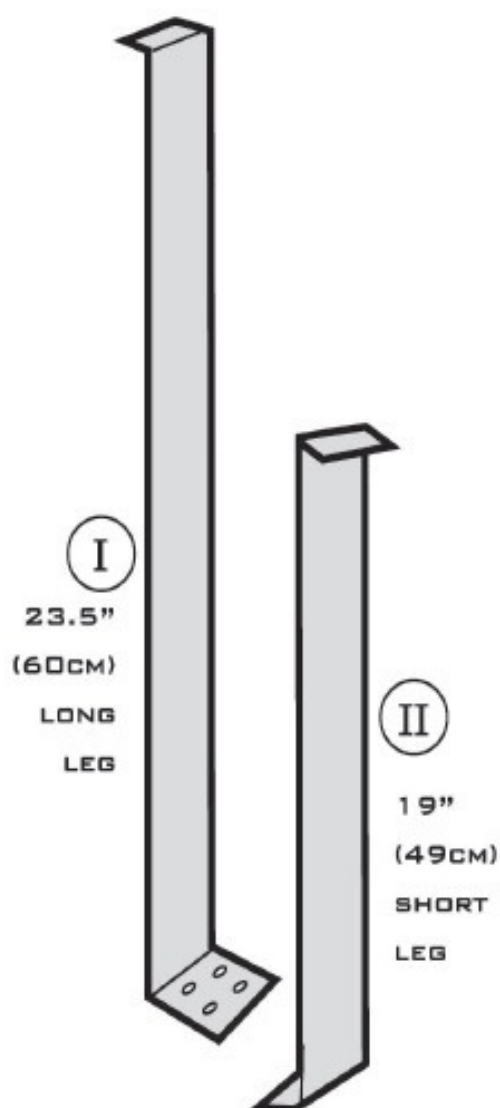
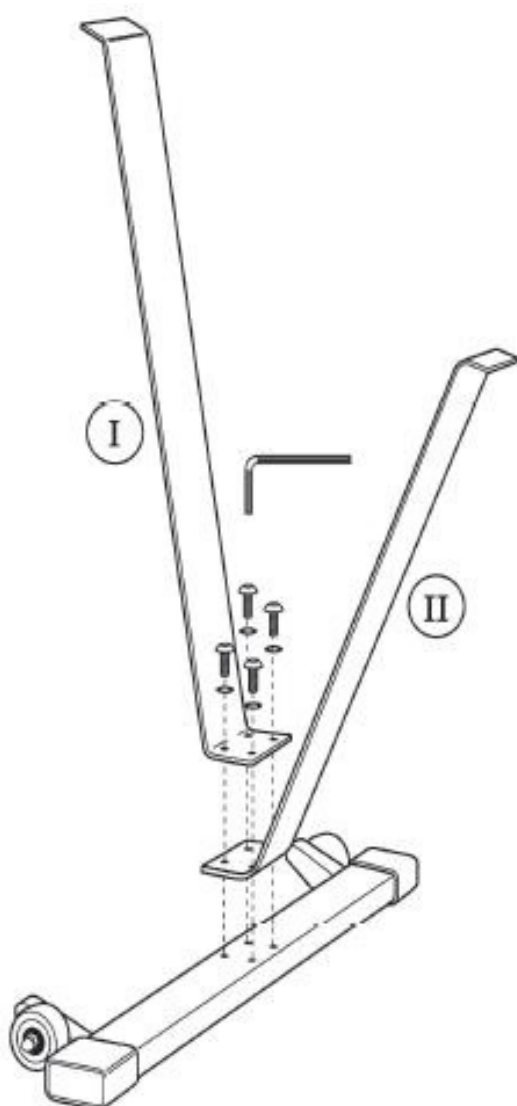
**HERRAMIENTA NECESARIA:**

- Llave Allen (incluida)



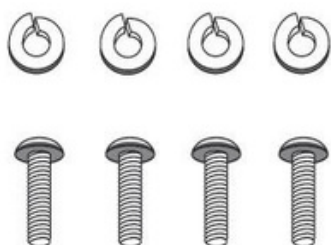
1. Comienza con el armado de la máquina.

NOTA: Asegúrate que la pata larga (I) se fija en el mismo lado que las ruedas.



PIEZAS NECESARIAS:

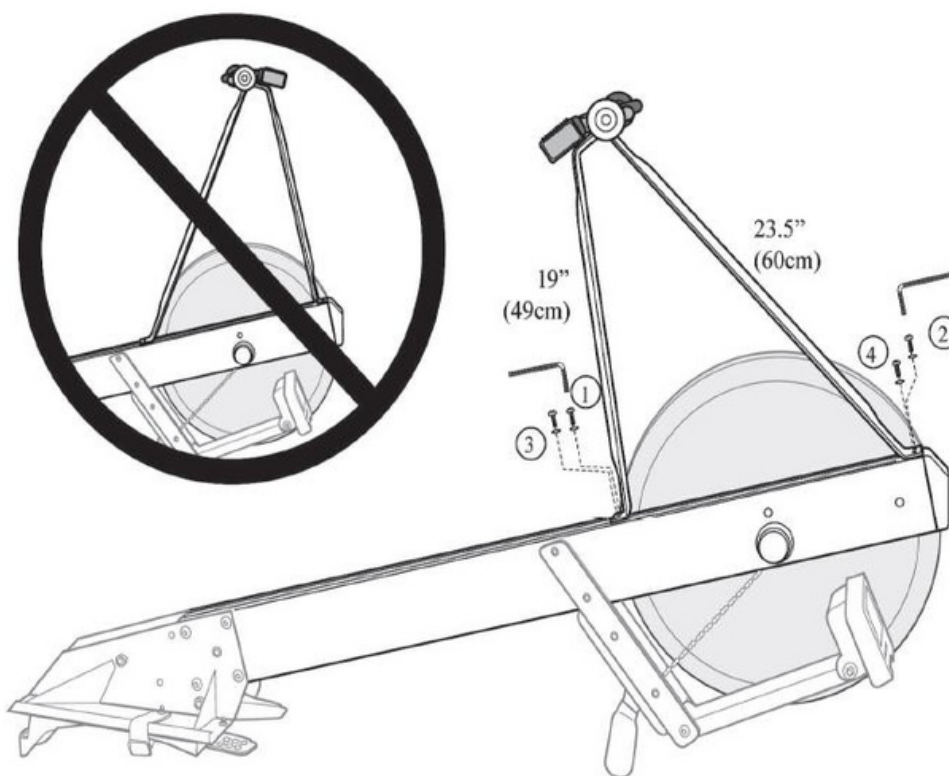
- 4 Arandelas
- 4 Tornillos 3/4" o 2 cm

**HERRAMIENTA NECESARIA:**

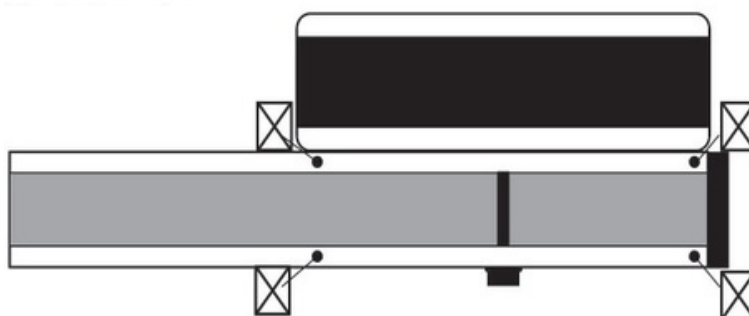
- Llave Allen (incluida)



2. Coloca la pata delantera tal como se muestra en la ilustración. Asegúrate de tener en cuenta las diferentes longitudes de las patas.



3. Esta ilustración muestra la vista inferior del alojamiento del extremo delantero/volante. Inserta los tornillos de cabeza hueca siguiendo este orden.



4. Gira el cierre del marco y empújalo hasta la posición de bloqueo.

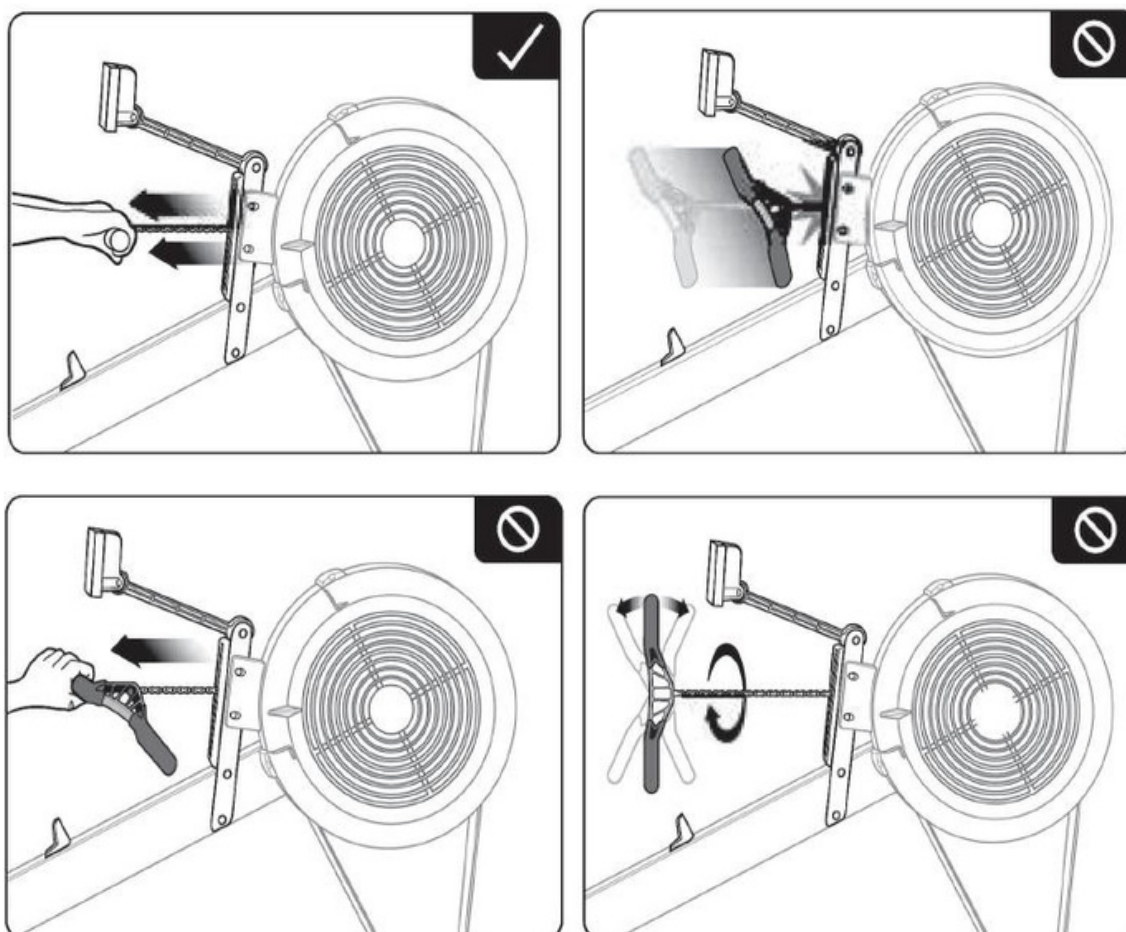
PRECAUCIÓN:

Al conectar las secciones del volante y del monorriel, mantén siempre el bloqueo del marco en la posición de seguridad. De lo contrario, podrían producirse lesiones si la unidad se levanta o se mueve. Ten cuidado al conectar la sección del monorriel a la sección del volante y al accionar el bloqueo del marco.

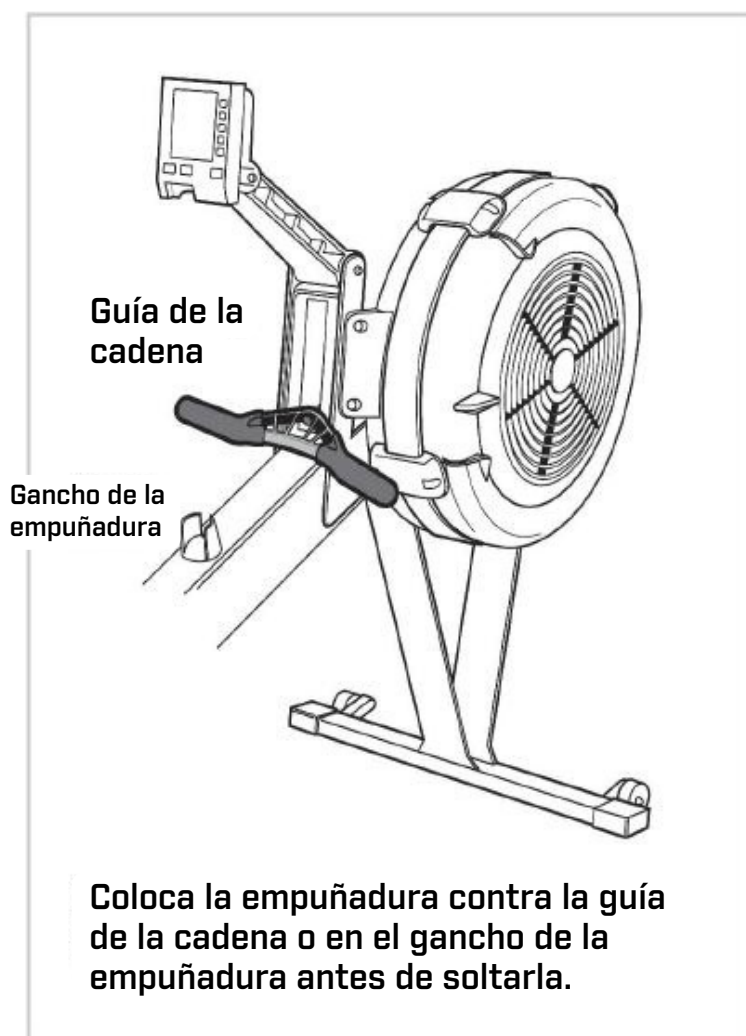
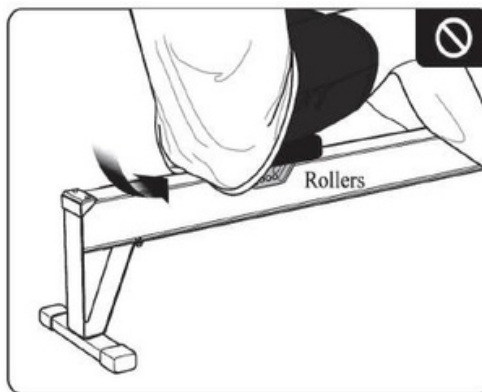
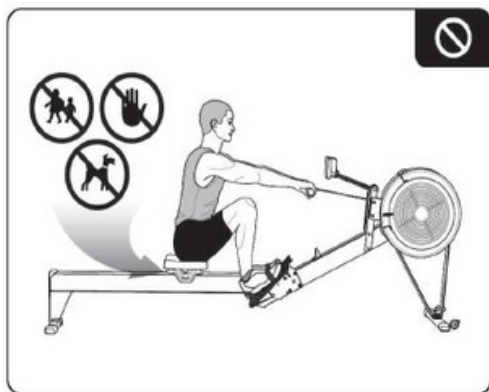


SEGURIDAD:

- Tira hacia atrás con ambas manos.
- No permitas que la empuñadura se desplace bruscamente hacia la guía de la cadena.



- No remes con una sola mano. Nunca retuerzas la cadena ni tires de ella de un lado a otro. El uso incorrecto de la cadena puede provocar lesiones.
- Mantén a los niños, mascotas y dedos alejados de los rodillos del asiento. Mantén también la ropa alejada de los rodillos, ya que podrían causar lesiones.



La cadena no requiere engrasado antes del primer uso.



Realiza el mantenimiento adecuado según lo descrito en la sección de Mantenimiento de este manual

- Coloca la empuñadura contra la guía de la cadena o en el gancho de la empuñadura antes de soltarla.

NOTAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD:

- El uso de esta máquina con piezas desgastadas o debilitadas, como la cadena, la rueda dentada, el conector giratorio, el perno en U del mango o la cuerda de amortiguación, puede causar lesiones. En caso de duda sobre el estado de alguna pieza, se recomienda sustituirla inmediatamente por piezas originales.
- Para evitar lesiones, ten cuidado al fijar la sección del monorriel a la sección del volante y al accionar el bloqueo del marco.
- Ten en cuenta que el asiento puede rodar hacia delante sobre el monorriel cuando no se utilice.

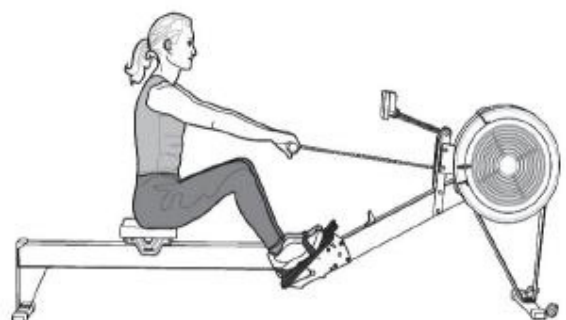
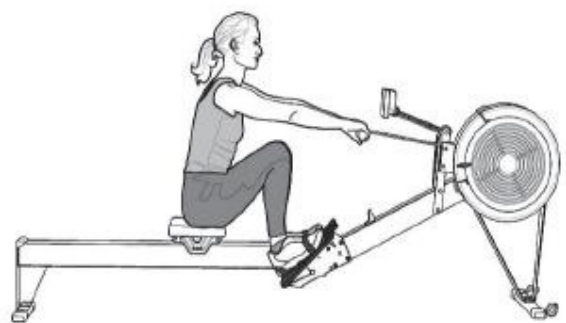
APROVECHA AL MÁXIMO TU ENTRENAMIENTO

El remo utiliza muchos grupos musculares, por lo que tiene el potencial de fortalecer y equilibrar todo el cuerpo. Además, al no ser un ejercicio de impacto ni de soporte de peso, es una herramienta valiosa para rehabilitación y recuperación, apta para personas de todas las edades.

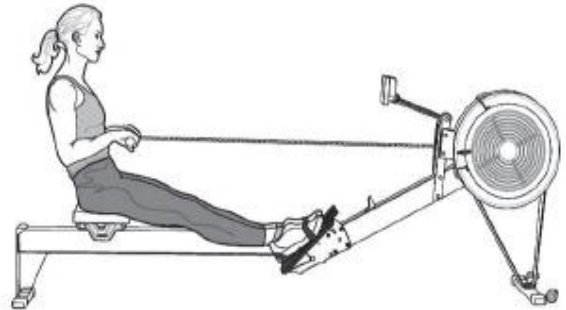
Sin embargo, si el remo no se practica correctamente, como con cualquier deporte, existe la posibilidad de provocar sobrecargas o lesiones.

Teniendo esto en cuenta, hay varias recomendaciones para maximizar los beneficios del remo para todo tu cuerpo:

1. Consulta a tu médico: Asegúrate de que no sea peligroso para ti iniciar un programa de ejercicio extenuante.
2. Comprueba tu técnica: Revisa la información sobre la técnica de remo y tómate el tiempo necesario para consultar el manual del usuario. A continuación, algunos puntos clave:
 - a. Ángulo del cuerpo al inicio (recepción):
 - Las espinillas no deben sobrepasar la vertical.
 - El cuerpo debe inclinarse hacia delante unos 30° aproximadamente.
 - Esta posición debe sentirse cómoda y con una distancia de alcance adecuada.
 - b. Coordinación del impulso:
 - Comienza el impulso empujando con las piernas, manteniendo los brazos extendidos.
 - Cuando las piernas estén a medio recorrido, empieza a cambiar el ángulo de los brazos.



- Por último, termina el impulso tirando de la empuñadura hacia el abdomen.
- c. Posición de la espalda al final de la brazada:
 - La espalda debe inclinarse unos 25° más allá de la vertical.
 - Esta posición debe sentirse cómoda, no estresante.
 - Debes notar que los músculos abdominales trabajan al llegar a la posición final.



3. Incluye estiramientos en tu rutina de ejercicios:

- Muchos dolores y molestias pueden aliviarse o prevenirse dedicando un poco de tiempo a los estiramientos. Consulta la Guía de Entrenamiento Ironside para recomendaciones específicas. Estira suavemente, sin rebotar.

4. Calienta antes de entrenar:

- Comienza cada entrenamiento con varios minutos de remo suave para calentar. Dedica al menos cinco minutos para aumentar progresivamente la intensidad antes de iniciar un entrenamiento más intenso.

5. Comienza tu programa de ejercicios gradualmente:

- No remes más de cinco minutos el primer día, permitiendo que tu cuerpo se adapte al nuevo ejercicio. Incrementa la intensidad de manera gradual durante las dos primeras semanas.

6. Aumenta gradualmente la carga de trabajo. Sé inteligente al aumentar la carga de entrenamiento:

- Si hace más de una semana que no remas, comienza con calma en tu primer remo. No intentes retomar justo donde lo dejaste.
- No realices intervalos intensos inmediatamente; empieza con un remo constante a un ritmo cómodo.
- En el siguiente remo, aumenta la intensidad gradualmente mediante intervalos de 1-3 minutos.
- Una vez que te sientas cómodo, puedes incrementar la intensidad y duración de manera progresiva.
- Si ha pasado más de un mes desde tu último remo, planea aumentar la carga de manera aún más gradual hasta retomar tu nivel previo.

7. Ajuste del amortiguador

Utiliza un ajuste de amortiguador de 3. El mejor rango para entrenamiento cardiovascular está entre 3 y 5.

- Remar con un ajuste más alto puede sentirse ligero al principio, pero dale unos días para adaptarte.
- Un ajuste demasiado alto puede afectar tu rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones.
- Un ajuste más bajo requiere aplicar tu fuerza más rápido, lo que al final proporciona un entrenamiento más completo.

8. Frecuencia de brazada (SPM)

- Procura mantener una frecuencia de brazada de 24 a 30 SPM.

9. Ten en cuenta la hora del día

- Si remas por la mañana, dedica más tiempo al calentamiento y empieza con calma.
- No esperes poder realizar un entrenamiento de intervalos intenso de inmediato.
- Si no sueles remar por la mañana pero lo haces ocasionalmente, recuerda que tu cuerpo puede tardar más en estar preparado para un trabajo duro.

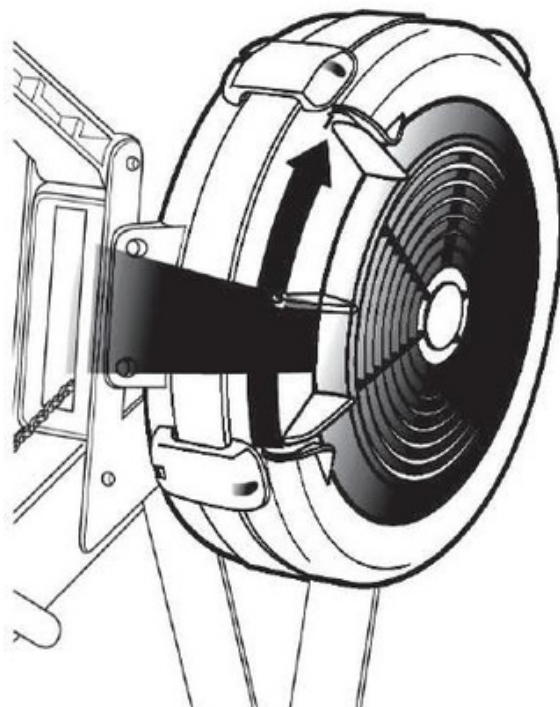
10. Varía tus entrenamientos. Una de las grandes ventajas de la Remadora IRONSIDE Combat es que permite realizar una variedad casi infinita de entrenamientos.

- Puedes variar la duración, el formato y la intensidad de tus sesiones.
- La variedad ayuda a evitar el aburrimiento y es útil para quienes buscan mejorar su rendimiento o rehabilitación.

11. Recuerda tomar días de descanso

Incluso si remar te hace sentir muy bien y deseas hacerlo todos los días, es importante darle a tu cuerpo tiempo para recuperarse.

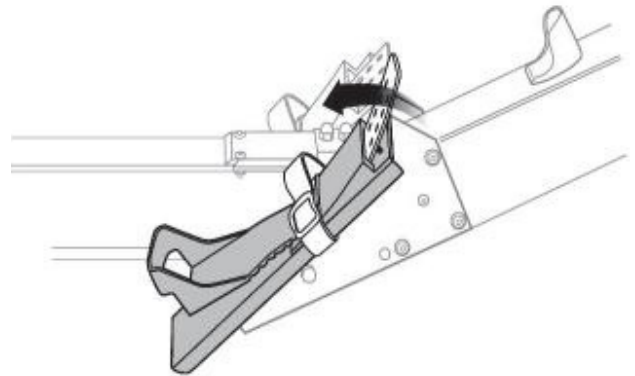
- Hacer exactamente lo mismo durante demasiado tiempo puede causar dolores o molestias.
- Algunas personas encuentran fácil descansar uno o dos días a la semana; a otras les cuesta incluso pasar un día sin entrenar.
- Se recomienda tomar al menos un día de descanso por semana. Puedes dar un paseo o realizar alguna otra actividad ligera.
- Si decides remar en un día de descanso, haz un entrenamiento corto y fácil. Esto te ayudará a sentirte con más energía al día siguiente y a mejorar tu rendimiento general.



AJUSTE DEL FLEXFOOT

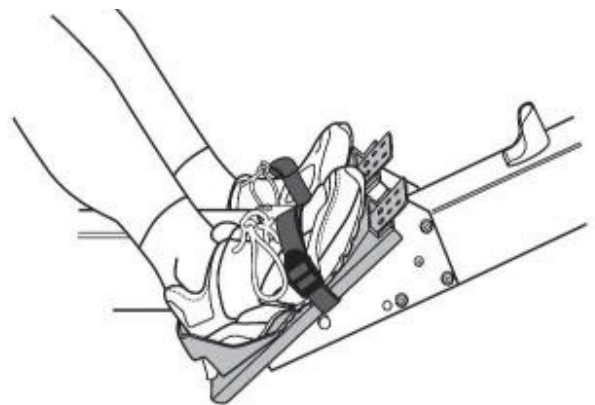
Para ajustar el Flexfoot:

1. Tira de la pieza de la puntera hacia ti para liberar el Flexfoot de las dos clavijas.
2. Desliza la puntera hacia arriba o hacia abajo hasta conseguir el ajuste adecuado.
3. Vuelve a presionar la puntera sobre las clavijas para fijarla.



COLOCACIÓN DEL FLEXFOOT

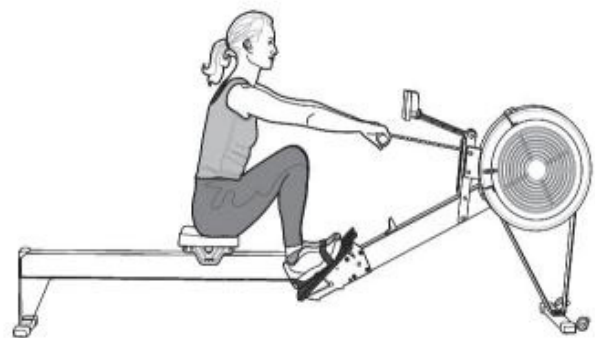
Empieza colocando el talón del Flexfoot de modo que la correa cruce la parte anterior del pie. A medida que te familiarices con el remo de interior, puedes subir o bajar el Flexfoot una muesca para mayor flexibilidad o comodidad general.



AJUSTE ÓPTIMO DEL FLEXFOOT

El ajuste adecuado permite que la rodilla, la parte inferior de la pierna y el tobillo estén perpendiculares al suelo durante la fase de recepción.

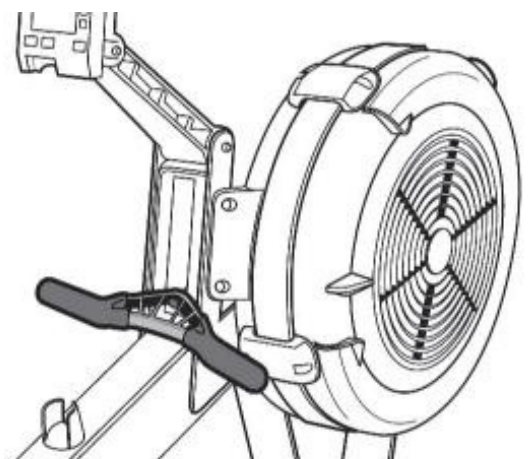
- Bajar el talón del Flexfoot permite un mayor recorrido del asiento.
- Elevar el talón del Flexfoot reduce la flexión de la pierna.



USO DEL GANCHO DE LA EMPUÑADURA

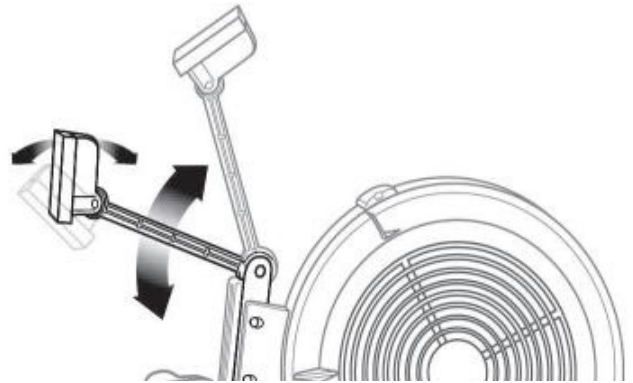
Antes de tu entrenamiento, coloca la empuñadura en el gancho para que sea más fácil de alcanzar cuando ya estés sentado en el remo.

NOTA: Cuando la máquina no esté en uso, es mejor dejar que el mango descansa contra la jaula del ventilador (como se muestra a la izquierda) en lugar de en el gancho del mango, por ejemplo, durante la noche o entre entrenamientos. Esto ayudará a prolongar la vida útil de la cuerda de amortiguación.



AJUSTE DEL BRAZO DEL MONITOR DE RENDIMIENTO

Ajusta el brazo del monitor y el monitor mismo para facilitar la visualización, tal como se muestra en la ilustración.



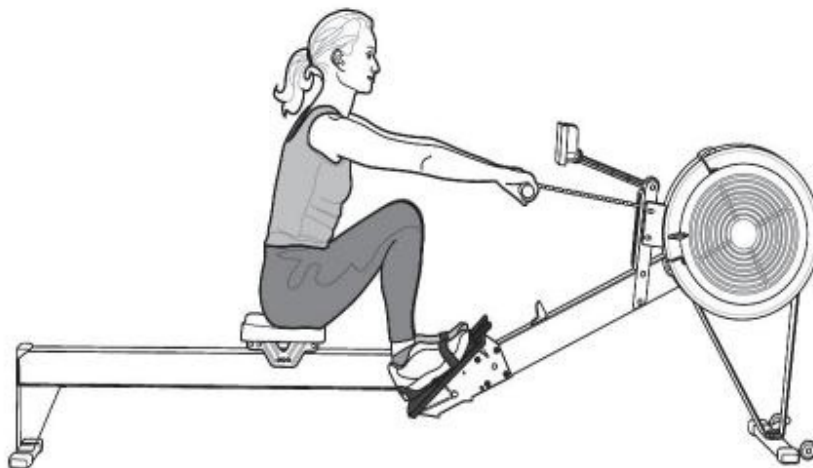
ALMOHADILLA DEL ASIENTO

La comodidad del asiento puede variar según el usuario.

TÉCNICA ADECUADA DE REMO

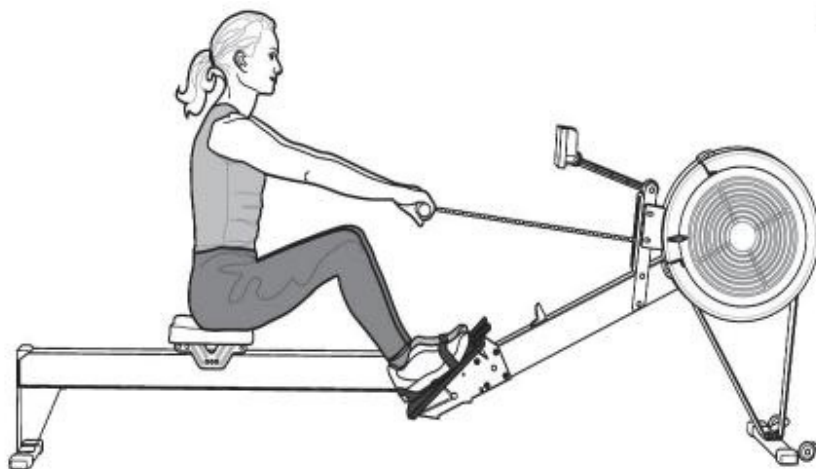
EL AGARRE:

- Extiende los brazos rectos hacia el volante.
- Mantén las muñecas planas.
- Inclina ligeramente la parte superior del cuerpo hacia delante, manteniendo la espalda recta pero no rígida.
- Deslízate hacia delante en el asiento hasta que tus espinillas estén verticales (o tan cerca de esto como te permita tu flexibilidad).



EL IMPULSO:

- Comienza la impulsión empujando con las piernas hacia abajo.
- Mantén los brazos rectos y la espalda firme para transferir la fuerza de las piernas hasta la empuñadura.
- Inclina gradualmente la parte superior del cuerpo hacia atrás, flexionando los brazos y abriendo la espalda hasta alcanzar una ligera inclinación hacia atrás al final de la brazada.

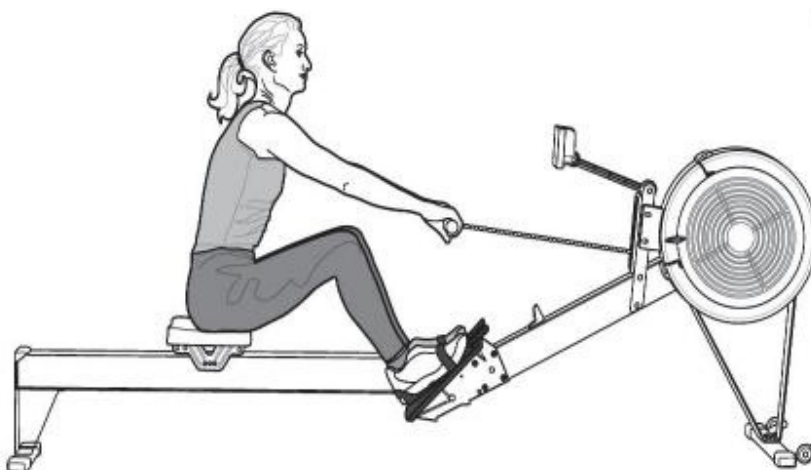


EL FINAL:

- Tira de la empuñadura hasta el abdomen.
- Endereza las piernas.
- Inclina ligeramente la parte superior del cuerpo hacia atrás.

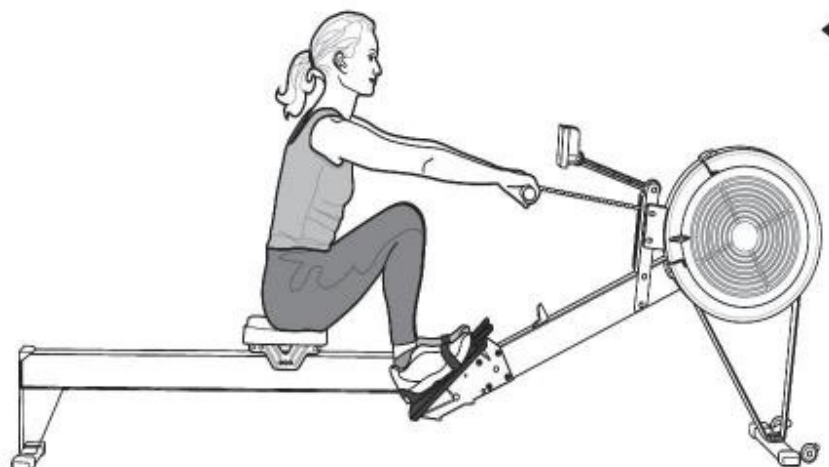
LA RECUPERACIÓN:

- Extiende los brazos hacia el volante de inercia.
- Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante por las caderas, siguiendo el movimiento de los brazos.
- Flexiona gradualmente las piernas para deslizarte hacia delante sobre el asiento. Asegúrate de que los brazos estén completamente extendidos antes de doblar las rodillas.



EL IMPULSO:

- Lleva el cuerpo hacia delante hasta que las espinillas estén verticales.
- Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante desde las caderas.
- Mantén los brazos completamente extendidos.
- Estás listo para iniciar la siguiente brazada.



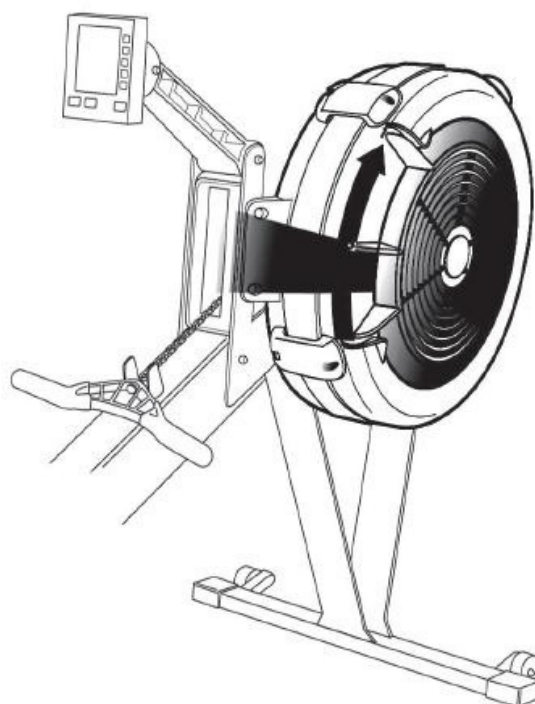
CONSEJOS DE TÉCNICA

- Pide a alguien que te observe para ayudarte a alinear las posiciones de tu cuerpo con las que se muestran en las ilustraciones.
- Las posiciones deben combinarse para realizar una brazada suave y continua, sin detenerse en ningún punto de la brazada.
- Trata de mantener un ritmo de 24 a 30 brazadas por minuto, tal como se muestra en el Monitor de Rendimiento.
- El agarre debe ser suelto y cómodo; las muñecas deben permanecer niveladas.

INTENSIDAD Y RESISTENCIA EN LA REMADORA IRONSIDE COMBAT

CONCEPTOS CLAVE:

- Cuanto más fuerte tires, más resistencia sentirás. Esto se debe a que la Remadora Ironside Combat utiliza resistencia por viento, generada por la rueda de inercia giratoria. Cuanto más rápido gires el volante, mayor será la resistencia.
- Puedes remar tan fuerte o tan fácil como desees. El remo no te obligará a mantener un nivel determinado de intensidad; depende de tu esfuerzo.
- Cuanto más rápido remes, producirás más potencia y quemarás más calorías. Todos estos resultados serán medidos y mostrados en el Monitor de Rendimiento o en la APP Bluetooth.



- Ten en cuenta tus objetivos: si quieres quemar muchas calorías, es más importante remar durante más tiempo que hacerlo con fuerza excesiva. Remar demasiado fuerte puede impedirte mantener la duración del entrenamiento.
- El ajuste del amortiguador funciona como el cambio de marchas de una bicicleta: afecta la sensación de remar, pero no altera directamente la resistencia.

Con algo de experimentación, encontrarás el ajuste del amortiguador que te proporcione el mejor entrenamiento y los mejores resultados.

- Recomendamos un ajuste de 3 a 5 para un entrenamiento aeróbico óptimo. Este ajuste se siente más como un barco ágil y rápido en el agua, mientras que los ajustes más altos se asemejan a un barco más grande y lento.
- Puedes ver tu rendimiento en ritmo, vatios y calorías.
- El Monitor muestra tu rendimiento con varias opciones de visualización, permitiéndote elegir las unidades y pantallas que mejor se adapten a ti.

Ajuste del amortiguador en el volante de inercia

- Para la sensación de un barco más ágil y rápido: ajusta el amortiguador entre 1 y 5.



- Para obtener la sensación de una embarcación más lenta y pesada: ajusta el amortiguador entre 6 y 10.



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO CONSOLA

Diagrama esquemático lateral.



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.

Tecla	Función	Descripción Detallada
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

Display function [Función de Pantalla]	Function [Función]	Function and display range [Función y Rango de Visualización]
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

Display function [Función de Pantalla]	Function [Función]	Function and display range [Función y Rango de Visualización]
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

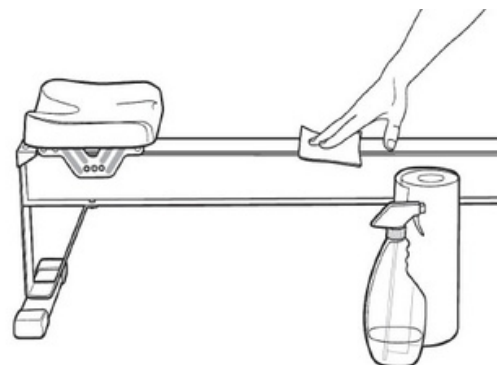
INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN:

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.

LIMPIEZA DEL MONORRIEL SUPERIOR

- Frecuencia: Limpiar diariamente después del uso.
- Herramientas necesarias: Paño o estropajo no abrasivo.
- Limpiador recomendado: Agua con jabón o cualquier limpiacristales.

Precaución: Prohibido usar ácidos minerales, cloro (lejía) o abrasivos fuertes.

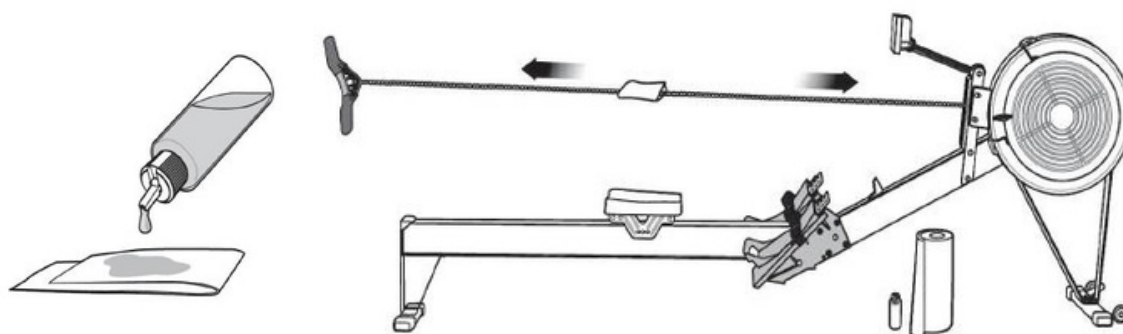


LUBRICACIÓN DE LA CADENA

- Cada 50 horas

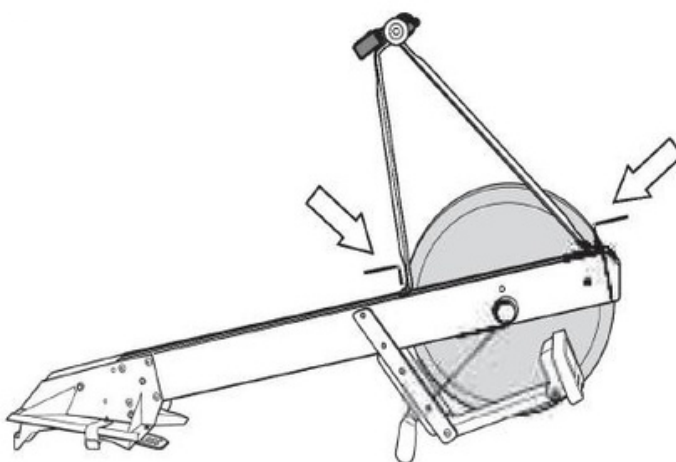
Limpia y lubrica la cadena con el aceite suministrado, o en su defecto, con aceite de motor 20W o aceite 3 en 1. Aplica aproximadamente una cucharadita sobre una toalla de papel y frota a lo largo de toda la cadena, limpiando el exceso de aceite.

Repite la operación si es necesario y verifica que los eslabones se muevan libremente. Si después de una lubricación completa la cadena sigue rígida, deberá ser reemplazada.



1. REVISIÓN DE LOS TORNILLOS DE LA PATA DELANTERA

Se recomienda revisar los tornillos delanteros cada 250 horas de uso, o mensualmente en entornos institucionales. Para hacerlo, separa el monorraíl del extremo delantero (sección del volante) y gira la sección del volante. Verifica que los tornillos de cabeza hueca que sujetan la pata delantera estén bien apretados.

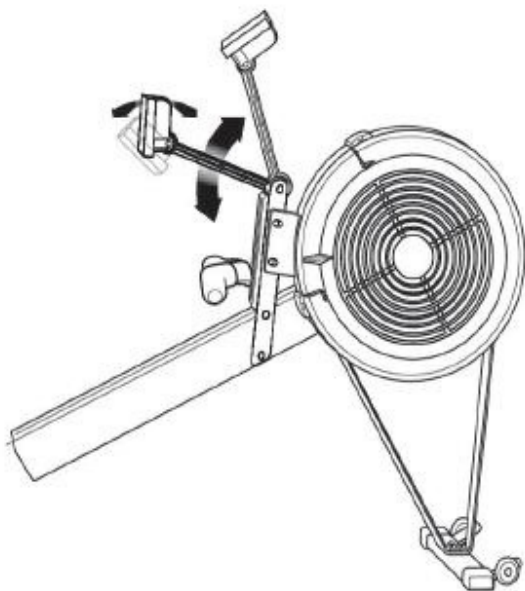
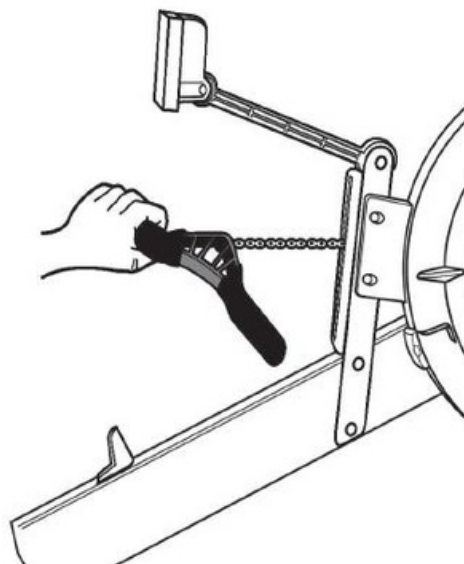


2. COMPROBACIÓN DEL BRAZO DEL MONITOR

Cada 250 horas de uso, revisa si el brazo del monitor está flojo. Afloja o aprieta las tuercas de las articulaciones según sea necesario para asegurar que el monitor permanezca estable durante el uso.

3. COMPROBACIÓN DEL DESGASTE DE LA CONEXIÓN CADENA-VOLANTE

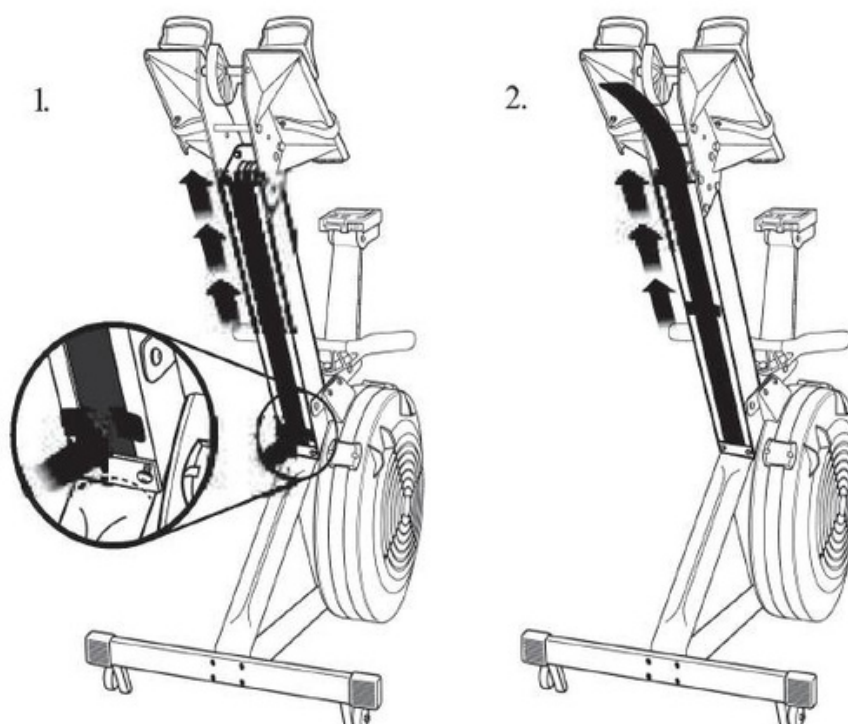
Revisa la conexión del asa. Si los orificios se han alargado o el perno en U está desgastado hasta la mitad, se debe reemplazar toda la conexión para mantener un funcionamiento seguro.

2**3**

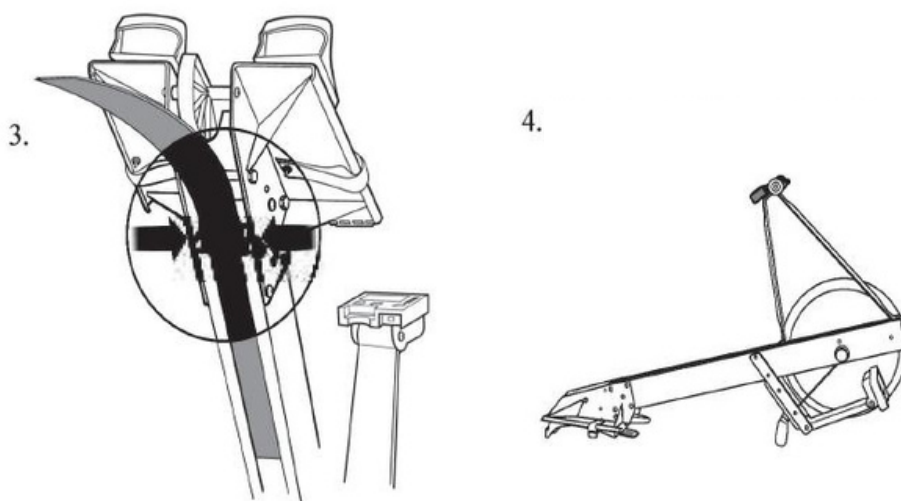
AJUSTE DE LA CUERDA DE AMORTIGUACIÓN

La cuerda de amortiguación debe tensarse si la manivela no regresa por completo a la caja del ventilador. Para acceder a la cuerda de amortiguación, primero separa el monorraíl del extremo frontal y coloca este extremo en posición vertical, tal como se muestra en la Figura #1.

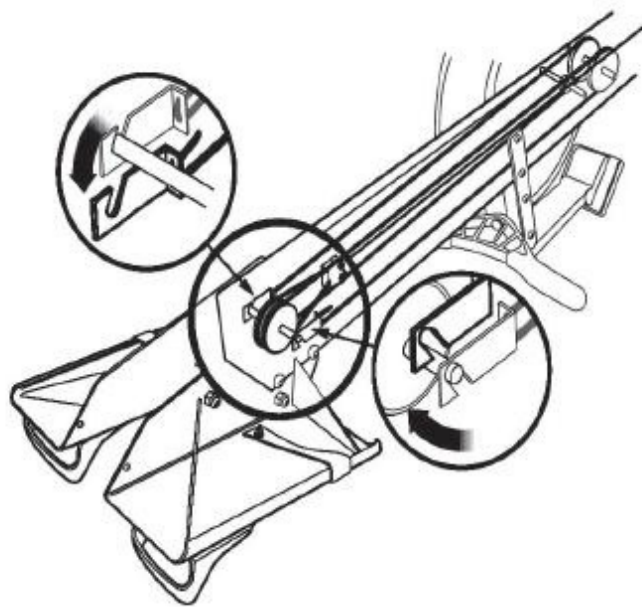
- Paso 1: Retira la cubierta del mecanismo de retorno.



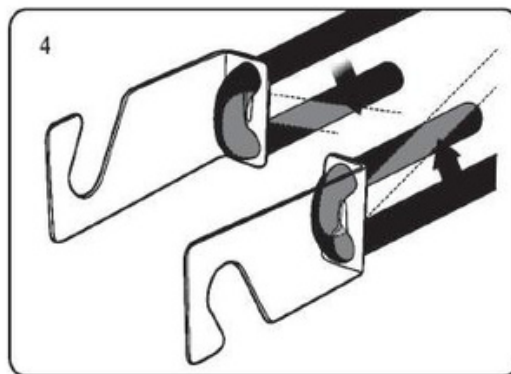
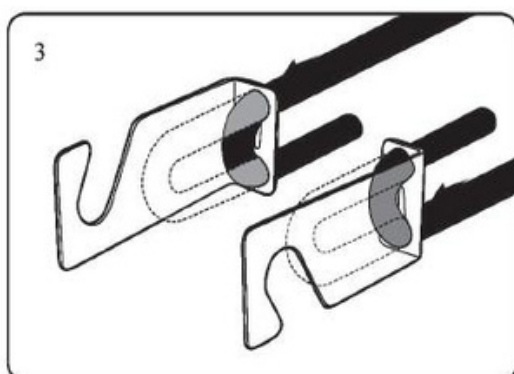
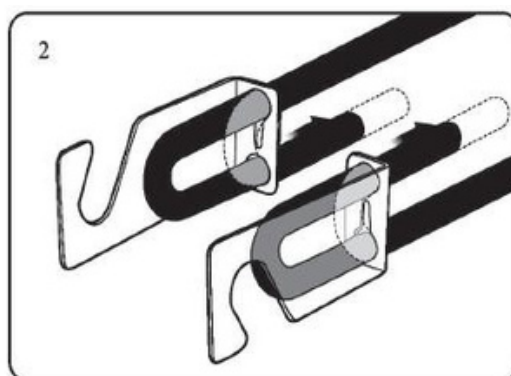
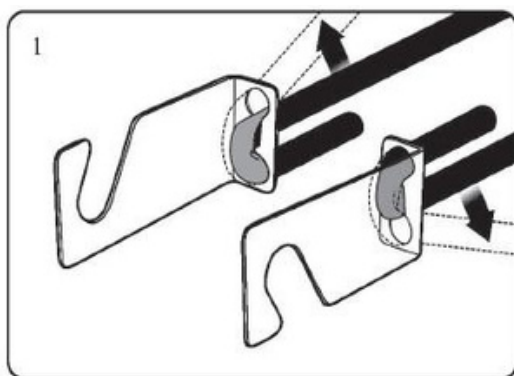
- Paso 2: Ajuste de la Cuerda de Amortiguación
 - Voltea la sección del extremo delantero.
 - Retira los mecanismos de ajuste de la cuerda de amortiguación (S.C.A.M.s) del eje.



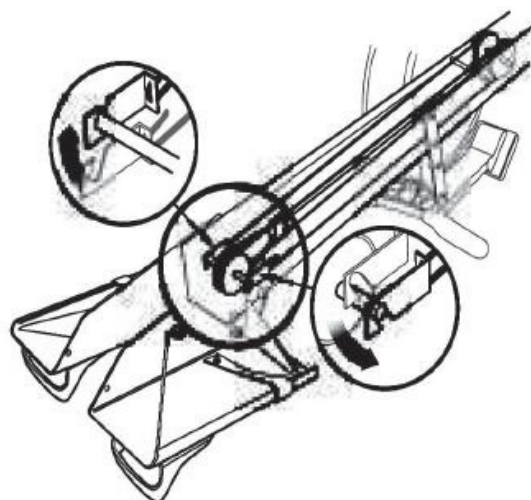
- Empuja cantidades iguales de cuerda de amortiguación a través de ambos S.C.A.M.s.
- Vuelve a enganchar los S.C.A.M.s. y asegúrate de mantenerlos alejados mientras realizas el ajuste.



- Empuja cantidades iguales de cuerda de amortiguación a través de ambos S.C.A.M.s.

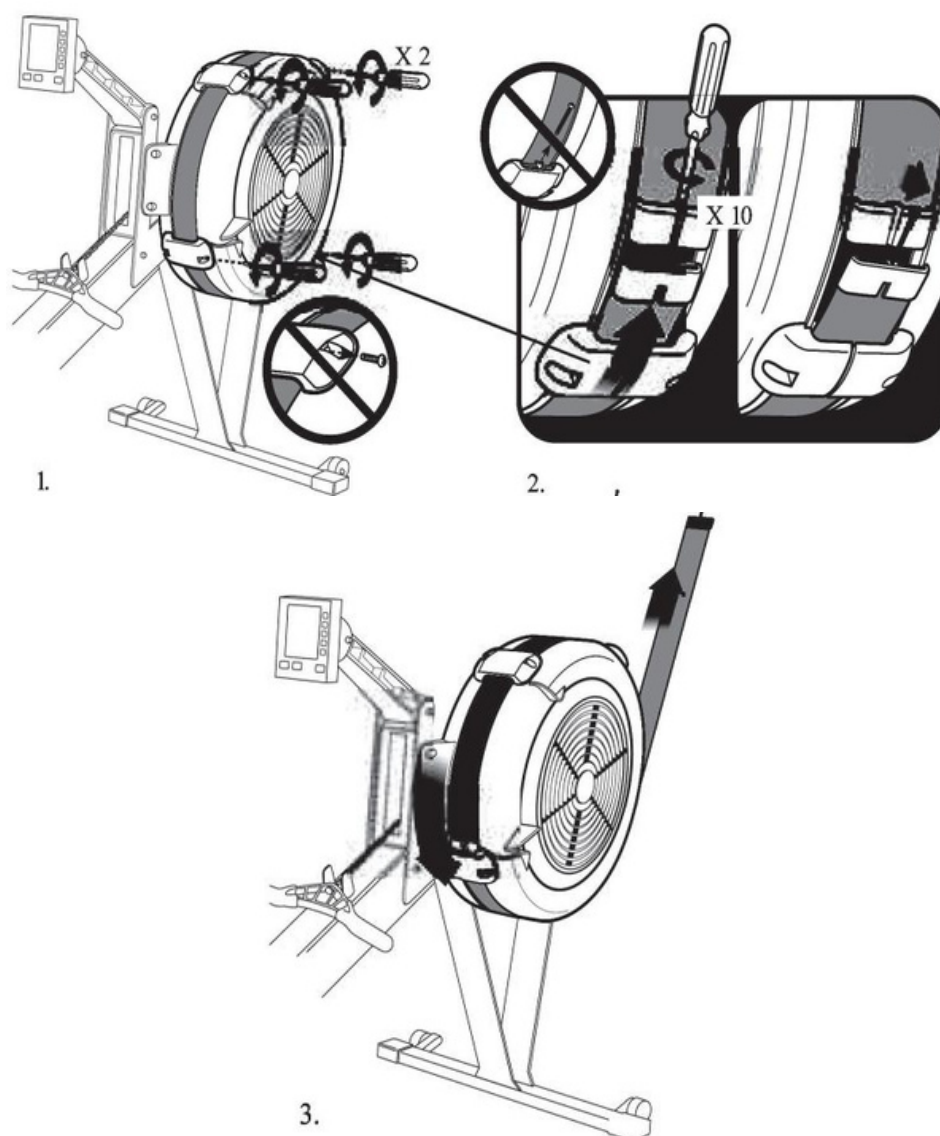


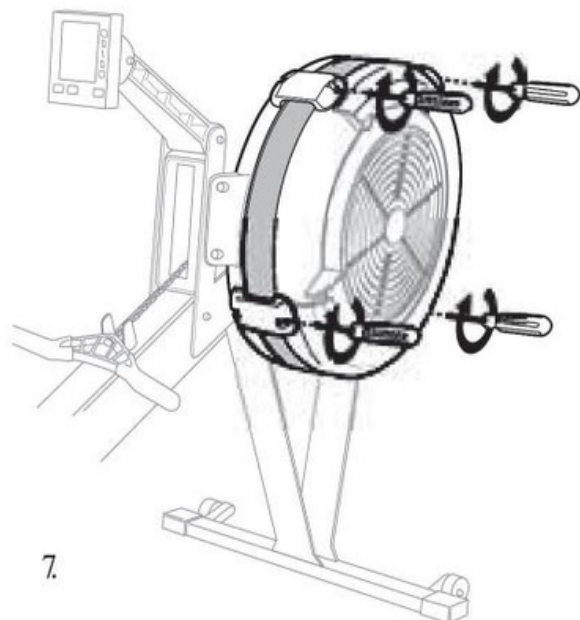
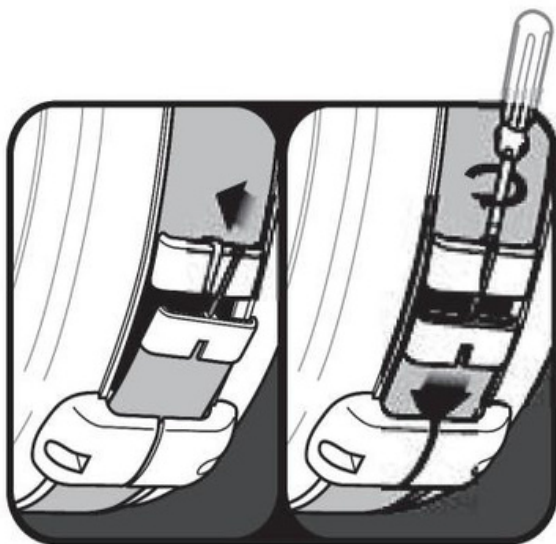
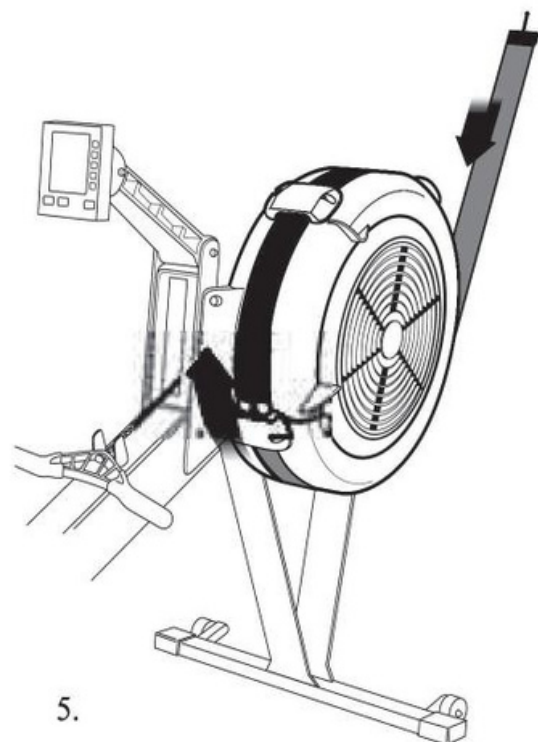
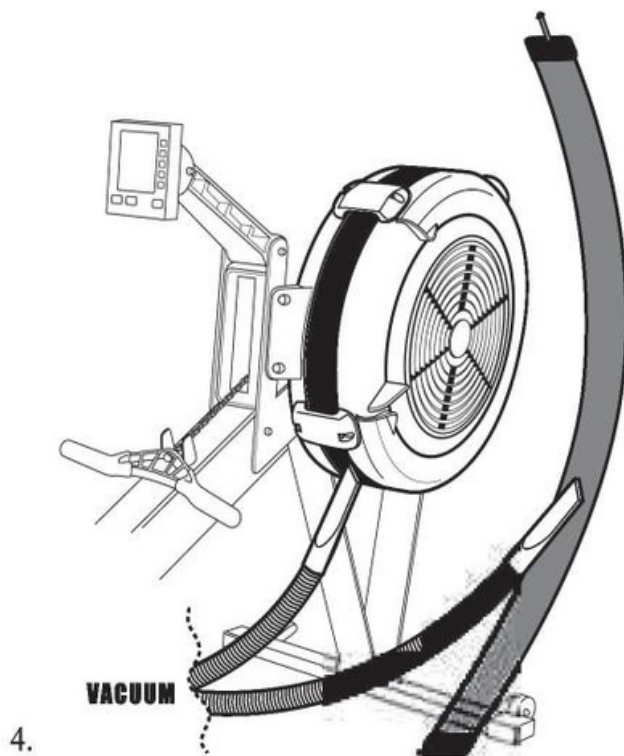
- Vuelve a enganchar los S.C.A.M.s correctamente y mantén la separación adecuada mientras realizas el ajuste.
- Si es necesario reemplazar la cuerda de amortiguación, contacta al servicio técnico autorizado. Una vez finalizado el ajuste, asegúrate de volver a colocar la cubierta del mecanismo de retorno.



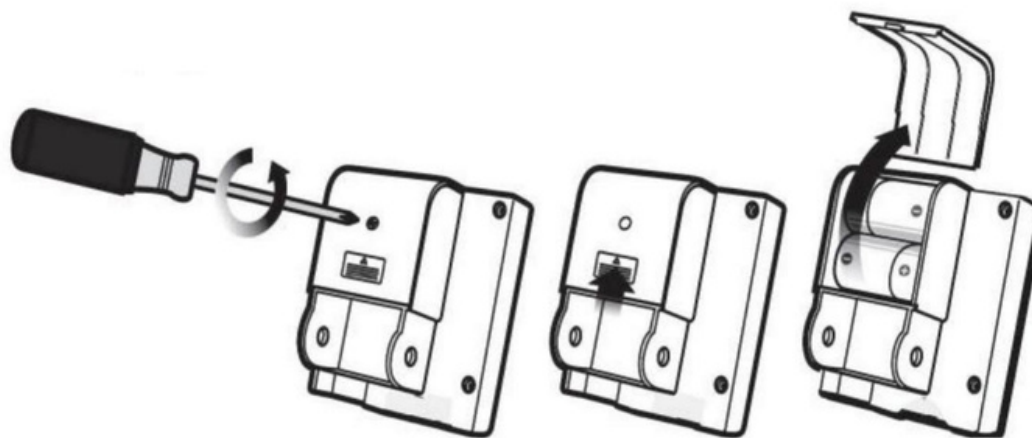
COMPRUEBA SI HAY POLVO EN EL VOLANTE

Realiza esta revisión cada 250 horas de uso. Si se acumula polvo en el volante, utiliza una aspiradora para limpiarlo y mantener el funcionamiento óptimo del equipo.





AJUSTE DE LA CUERDA DE AMORTIGUACIÓN



Realiza este procedimiento aproximadamente cada 800 horas de uso.

Utiliza 2 baterías (pilas) tipo D. Para evitar la pérdida de datos como la fecha, hora, idioma, lista personalizada o memoria durante el cambio, asegúrate de que el monitor esté apagado y realiza el reemplazo en menos de cinco minutos.

NOTA IMPORTANTE DE SEGURIDAD

El monitor es una unidad sellada. No lo desmontes. Cualquier intento de abrirlo puede anular la garantía. Si presentas algún problema con esta pieza, comunícate con el servicio técnico autorizado.

PRECAUCIÓN

El uso del equipo con componentes desgastados o debilitados —como la cadena, las ruedas dentadas, el conector giratorio o la cuerda de amortiguación— puede provocar lesiones.

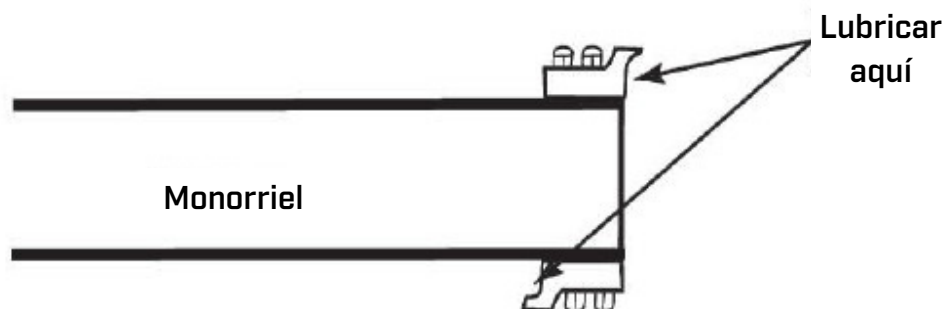
Si tienes dudas sobre el estado de alguna pieza, sustitúyela de inmediato y utiliza solo repuestos originales.

El uso de piezas no originales puede causar fallas o un rendimiento deficiente.

POSIBLES FALLAS Y SOLUCIONES

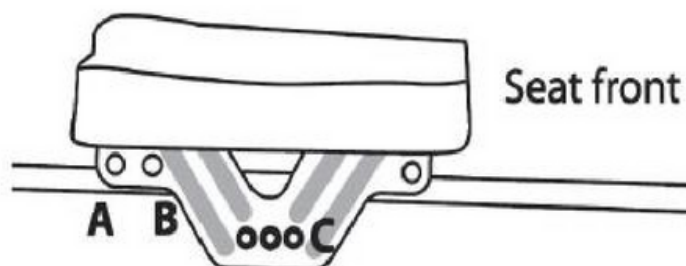
- **FALLA:** Ruido de raspado en el interior de la viga frontal.
 - **Posible causa:** La cadena o la cuerda de amortiguación pueden estar mal colocadas o desgastadas, o haberse salido de la polea.
- **SOLUCIÓN:** Consulta el diagrama de la página 26 para verificar el recorrido correcto de la cuerda y la cadena. Si necesitas repuestos, contacta al servicio técnico.

- **FALLA:** Crujido en la zona del reposapiés.
 - **Posible causa:** Las superficies de acoplamiento entre el monorriel y el extremo delantero están friccionando entre sí.
- **SOLUCIÓN:** Separa el monorriel del extremo delantero. Aplica una capa ligera de vaselina en los ganchos de aluminio de ambas partes (frontal y trasera del monorriel). Vuelve a montarlo y verifica su funcionamiento.



- **FALLA:** El asiento se atasca en el monorriel.
 - **Posible causa #1:** El monorriel puede no estar limpio.
- **SOLUCIÓN:** Limpia el monorriel.
 - **Posible causa #2:** Los rodillos inferiores están demasiado apretados.
- **SOLUCIÓN:** Ajusta con una llave de 9/16" o 14 mm.
- **FALLA:** El asiento tiene baches al rodar.
 - **Posible causa:** Suciedad en los rodillos del asiento o en el monorriel, o rodillos desgastados.
- **SOLUCIÓN:** Limpia los rodillos y el monorriel. Reemplaza los rodillos del asiento si están desgastados.
- **FALLA:** La cadena salta sobre el piñón o se mueve bruscamente durante la recuperación.
 - **Posible causa #1:** Eslabones rígidos en la cadena.
- **SOLUCIÓN:** Limpia y lubrica la cadena (ver página 18). Si el problema continúa, no uses la máquina y contacta al servicio técnico.
 - **Posible causa #2:** Piñón desgastado.
- **FALLA:** El mango no se retrae completamente hasta el protector de la cadena y cuelga suelto.
 - **Posible causa:** La cuerda de amortiguación está floja por estiramiento normal o bajas temperaturas.
- **SOLUCIÓN:** Ajusta la tensión de la cuerda de amortiguación (ver página 20). Sustituye la cuerda si está deshilachada o pierde elasticidad. Si está fría, deja que se caliente.

- **FALLA:** El asiento golpea el extremo del monorriel mientras remas.
 - **Nota:** Puede golpear el extremo mientras estás sentado, pero no durante el remo. Realiza una prueba antes de ajustar.
 - **Posible causa:** Piernas largas.
- **SOLUCIÓN:** Si golpeas el extremo del monorriel al remar con los rodillos del asiento en la posición estándar, puedes extender el recorrido del asiento 1 pulgada: Usa dos llaves de 9/16" o 14 mm para aflojar el tornillo que sujeta el rodillo trasero superior del asiento. Retira el rodillo y herrajes del orificio A, manteniendo el orden. Coloca el rodillo y los herrajes en el orificio B en el mismo orden y aprieta la tuerca.
- **FALLA:** El asiento se tambalea de un lado a otro en el monorriel.



- **Posible causa:** Después de un uso prolongado, el ajuste del asiento en el monorriel puede aflojarse debido al desgaste de los rodillos.
- **Solución:** Puedes mover el rodillo inferior a un orificio más ajustado hacia la parte delantera del asiento [C] como se muestra en el dibujo, siguiendo estos pasos:
 - a. Retira el rodillo superior y desliza el asiento hasta la parte delantera del monorriel para retirarlo. Usa llaves de 9/16" o 14 mm y una llave Allen para aflojar y apretar los rodillos inferiores.
 - b. La parte superior de la pata trasera debe retirarse del monorriel con una llave de 7/16" y una llave Allen. Luego, el asiento puede deslizarse fuera de la parte trasera del monorriel. Usa una llave de 9/16" y una llave Allen para aflojar y apretar los rodillos inferiores.

MONITOR DE RENDIMIENTO

- **FALLA:** El monitor está apagado y no se enciende.
 - **Posible causa:** Las baterías están agotadas o el procesador del monitor está detenido.
- **SOLUCIÓN:** Extrae una de las baterías durante 30 minutos y vuelve a instalarla. Si esto no funciona, prueba con un par de baterías nuevas. Ten en cuenta que puedes perder datos de la hora, fecha, memoria y idioma.

- **FALLA:** El monitor PM3 se enciende y los botones funcionan, pero la información no cambia al remar.
 - **Posible causa:** Cable dañado o desconectado.
- **Solución:** Verifica que el cable que conecta el monitor al Modelo D esté enchufado correctamente y no esté dañado.

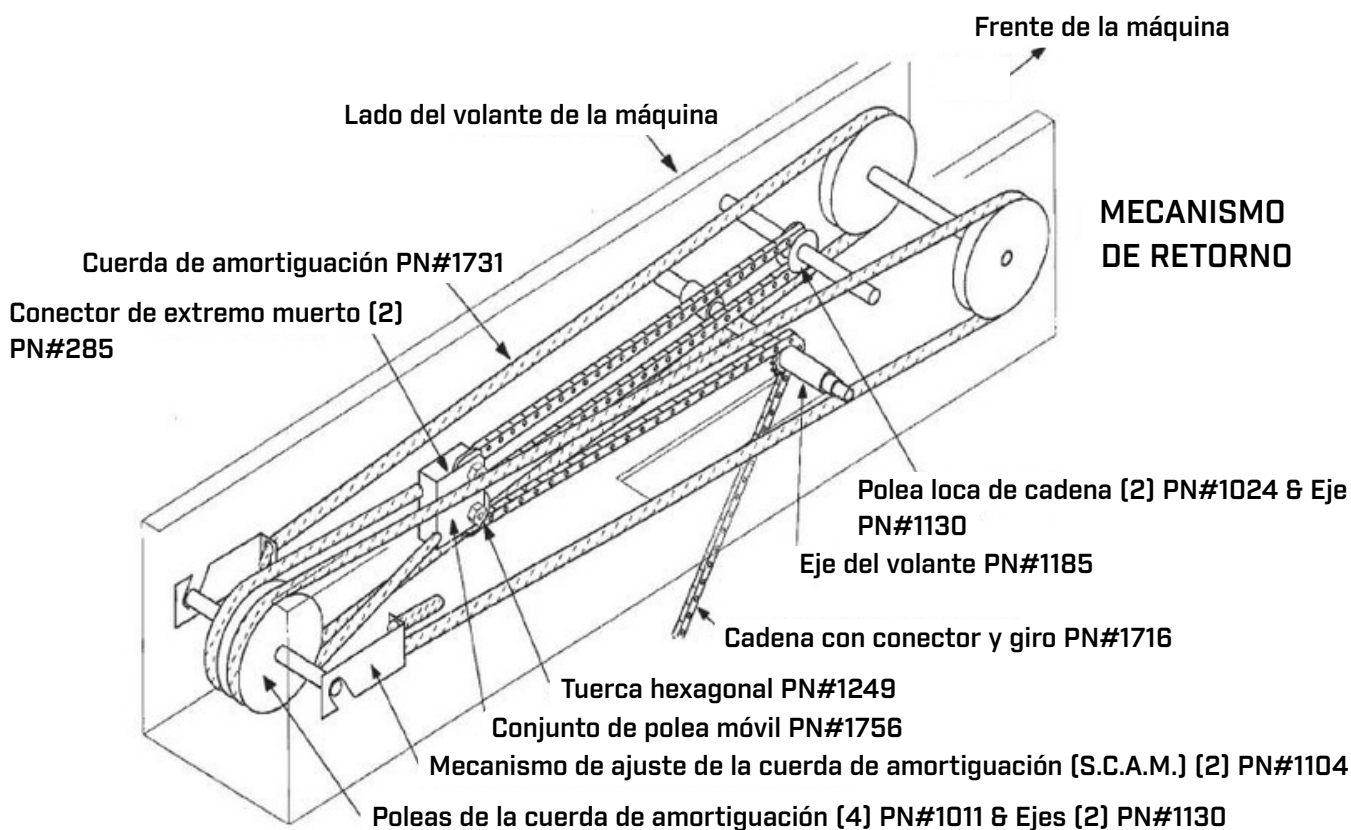
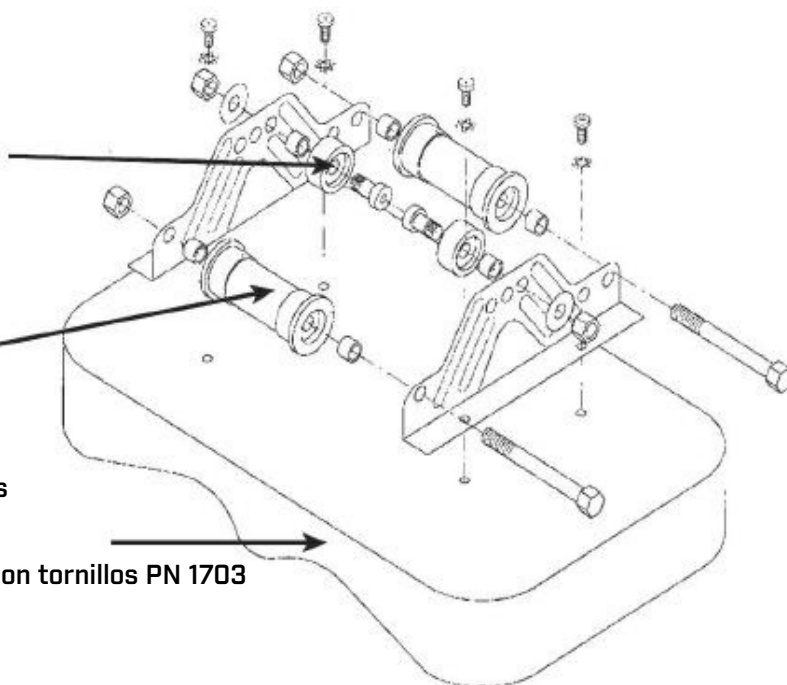
FUNCIONES DE FRECUENCIA CARDÍACA

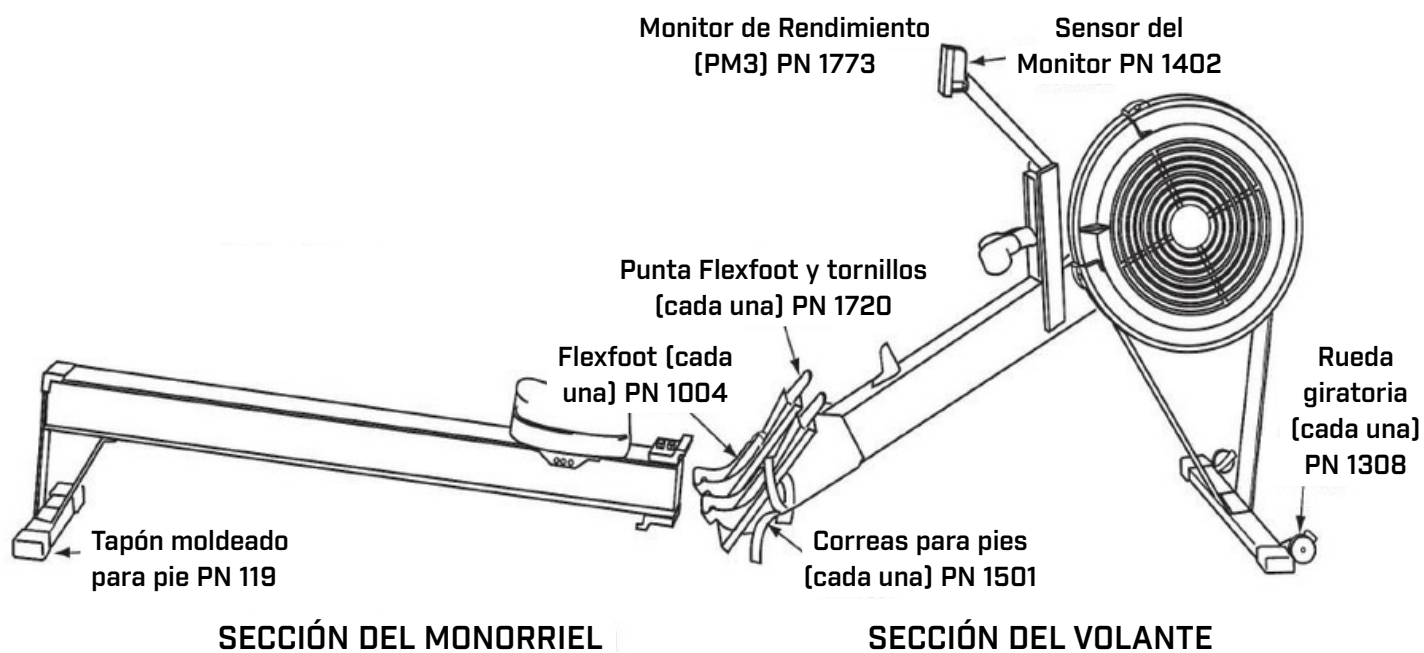
- **FALLA:** La lectura del ritmo cardíaco es errática o ausente.
 - **Nota:** A veces, el monitor puede registrar datos incorrectos. En ese caso, la pantalla se queda en blanco y tarda 5 segundos o más en restablecerse y mostrar lecturas precisas.
- **Posibles causas y soluciones:**
 1. **Mal contacto entre la piel y los electrodos:**
 - Humedece los electrodos para obtener lecturas precisas.
 - Asegúrate de que el transmisor esté centrado, con los electrodos planos contra la piel, justo bajo los músculos pectorales.
 - Lava regularmente el transmisor de cinturón con jabón suave y agua.
 2. **Receptor demasiado lejos del transmisor:**
 - Asegúrate de que el receptor esté dentro del alcance [1 metro / 3 pies].
 3. **Mala conexión de los cables:**
 - Verifica la conexión en la parte inferior del monitor donde se enchufa el cable del receptor.
 4. **Interferencias externas:**
 - Las señales de televisores, computadoras, autos, antenas, líneas de alta tensión y equipos motorizados pueden causar lecturas anormales.
 5. **Más de un transmisor dentro del rango de transmisión [1 metro / 3 pies]:**
 - Asegúrate de mantener los transmisores de remo de interior con hardware de frecuencia cardíaca a una distancia mínima de 1,22 metros [4 pies].

ESQUEMAS

CARRO DEL ASIENTO

- Rodillo del asiento [inferior] PN 1725
- Herrajes del rodillo del asiento [inferior] PN 1732
- Rodillo del asiento [inferior] y herrajes PN 1733
- Rodillo del asiento [superior] PN 1724
- Rodillo del asiento [superior] PN 1724 Herrajes del rodillo del asiento [superior] PN 1727
- Rodillo del asiento [superior] y herrajes PN 1728
- Parte superior del asiento con tornillos PN 1703





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