

# IRONSIDE®



**Remadora de Agua**

**IRONSIDE Deluxe**

**A010900231001**

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.

## USO CORRECTO DE LA REMADORA DE AGUA

1. Sostén el mango suavemente con los dedos y mantén las muñecas rectas.
2. Extiende completamente los brazos hacia el pecho y relaja los hombros.
3. Inclínate hacia adelante y dobla las rodillas hasta cubrir los tobillos.
4. Aplica fuerza desde las plantas de los pies, luego extiende las piernas, deja que la espalda se incline lentamente y mantén los hombros relajados.
5. Tira de los codos hacia atrás y sepáralos hacia los lados hasta la altura de las costillas.
6. Comienza la siguiente acción de remado y estira los brazos nuevamente.

## PRINCIPIOS DE FUNCIONAMIENTO

La máquina de remo de resistencia al agua es un dispositivo de entrenamiento aeróbico que mejora la capacidad física general. Simula el método real de navegación y tiene efectos notorios en los músculos de las piernas, la cintura, las extremidades superiores y la espalda.

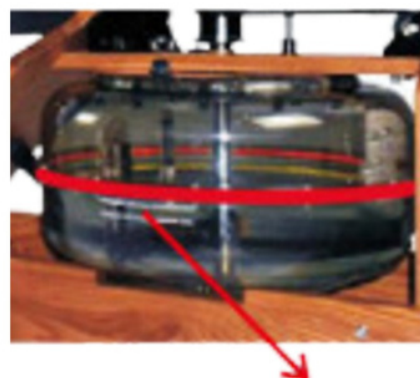
Durante el ejercicio, permite desarrollar más del 80% de los músculos utilizando la resistencia del agua y los cambios en la velocidad del volante en poco tiempo, proporcionando un ejercicio completo para todos los músculos del cuerpo.

La máquina de remo implica un movimiento continuo y estable. No es fácil mantener la fuerza y una postura correcta en todos los ejercicios. Comienza con 4 a 6 series con una resistencia moderada, cada una con 10 minutos de práctica y descansos de 2 a 3 minutos. Si tu frecuencia cardíaca aún no se ha reducido, puedes aumentar la intensidad en cualquier momento.



## AGREGAR AGUA

Usa herramientas especiales al agregar o cambiar el agua. Se recomienda utilizar agua pura. Generalmente, se recomienda entre 7 y 17 litros. Ten cuidado de no superar el nivel máximo de agua y cambia el agua de manera regular.



NIVEL MÁXIMO DE AGUA

- Para llenar la remadora, el balde debe estar más alto que el cuerpo principal.
- Para vaciarla, el balde debe estar igual o más bajo que el cuerpo principal.

| PROBLEMAS COMUNES                       | SOLUCIÓN                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El medidor no muestra información.      | Verifica si la batería tiene suficiente carga o reemplázala.                                                                                                                                           |
| Los rieles deslizantes no están suaves. | Limpia la superficie del riel y elimina el polvo o cualquier objeto extraño que esté en contacto con la rueda del riel debajo del asiento y el propio riel. Agrega lubricante en la posición correcta. |
| Ruido anormal durante el uso.           | Limpia la superficie del riel y elimina el polvo o cualquier objeto extraño que esté en contacto con la rueda del riel debajo del asiento y el propio riel. Agrega lubricante en la posición correcta. |

## MONITOR DIGITAL

### Encendido/Apagado:

1. Mantén presionada la tecla ON/OFF para encender la máquina.
2. Mantén presionada la tecla ON/OFF durante 3 segundos para apagar la máquina.

### Configuración de funciones:

1. Detén el ejercicio cuando necesites configurar un valor de función de ejercicio. Presiona la tecla MODE, la función actual parpadeará. Usa la tecla MODE para cambiar a la función que necesitas configurar. Cuando la función seleccionada parpadee, utiliza las teclas UP o DOWN para aumentar o disminuir el valor de configuración.
2. Después de configurar, puedes ejercitarte según el valor objetivo. Al alcanzar el valor objetivo, se activará una alarma con parpadeos y pitidos. [Solo se pueden configurar las funciones TIME [tiempo] y DIST [distancia]].

### Notas:

1. Si el reloj electrónico muestra un funcionamiento anómalo o se bloquea, abre la tapa de la batería, retírala y vuelve a instalarla.
2. Si la pantalla del reloj electrónico se atenúa o la función de ritmo cardíaco no funciona correctamente, abre la tapa de la batería y reemplázala.
3. Especificaciones de la batería: LR6 SIZE AA 1.5V × 2 [2 baterías alcalinas No. 5].



| <b>FUNCIONES</b>                 | <b>DESCRIPCIÓN</b>                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TIEMPO (TIME)</b>             | El campo "TIME" muestra el tiempo de ejercicio. El valor oscila entre 00:00 y 99:00                                                                                                            |
| <b>DISTANCIA (DIST)</b>          | El área de caracteres "DIST" muestra la distancia recorrida durante el ejercicio. La unidad de distancia es KM [kilómetros] y el rango de ajuste es de 0.000 a 9999 km                         |
| <b>FRECUENCIA DE REMO (SPM)</b>  | El campo de caracteres "SPM" muestra la frecuencia de remado en unidades de veces por minuto.                                                                                                  |
| <b>PROMEDIO (AVG)</b>            | El área de caracteres "AVG" muestra la velocidad [KM/H], calorías por hora [CAL/H] y el tiempo por cada 500 metros [/500M]. Estas tres funciones se alternan automáticamente en el área "AVG". |
| <b>ON/OFF</b>                    | Mantén presionada esta tecla para encender la máquina cuando está apagada. Presiona esta tecla durante 3 segundos para apagarla.                                                               |
| <b>MODE</b>                      | Presiona esta tecla para ingresar al estado de configuración cuando la pantalla no esté activa. Sigue presionándola para cambiar la función de configuración.                                  |
| <b>UP / DOWN</b>                 | Aumenta o disminuye el valor de la función configurada.                                                                                                                                        |
| <b>RESET</b>                     | En el estado de configuración, presiona esta tecla para restablecer la configuración actual.                                                                                                   |
| <b>KM/ML</b>                     | Presiona esta tecla para cambiar entre las unidades de kilómetro y milla en la pantalla.                                                                                                       |
| <b>SPEED (Velocidad)</b>         | Presiona esta tecla para cambiar inmediatamente el área de promedio a la visualización de velocidad.                                                                                           |
| <b>/500M (Tiempo por 500M)</b>   | Presiona esta tecla para cambiar inmediatamente el área de promedio a la visualización del tiempo por 500 metros.                                                                              |
| <b>CAL/H (Calorías por hora)</b> | Presiona esta tecla para cambiar inmediatamente el área de promedio a la visualización de calorías por hora.                                                                                   |

# 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.

## 2. 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.

## 3. 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