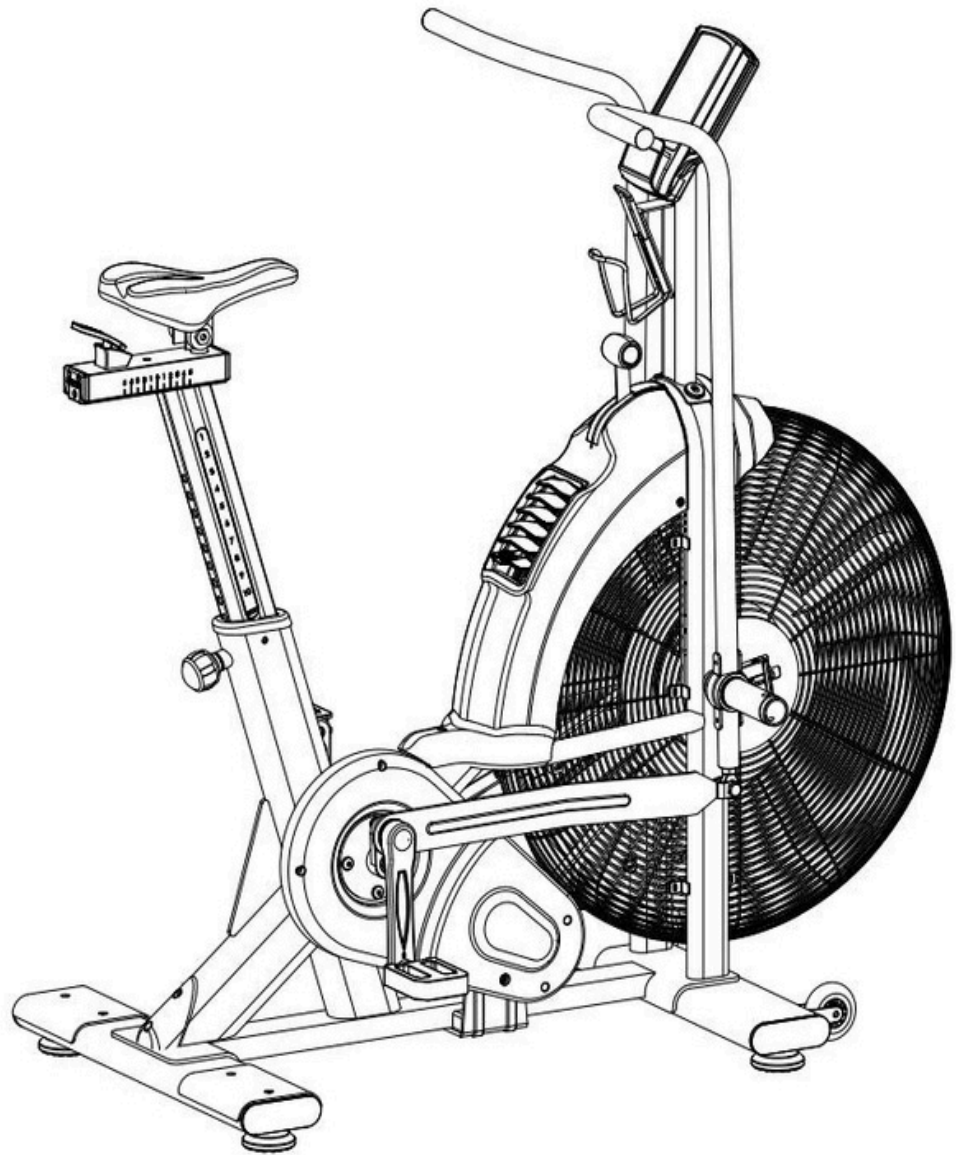


IRONSIDE®



Air Bike Comercial

IRONSIDE Glam

A010900233001

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.

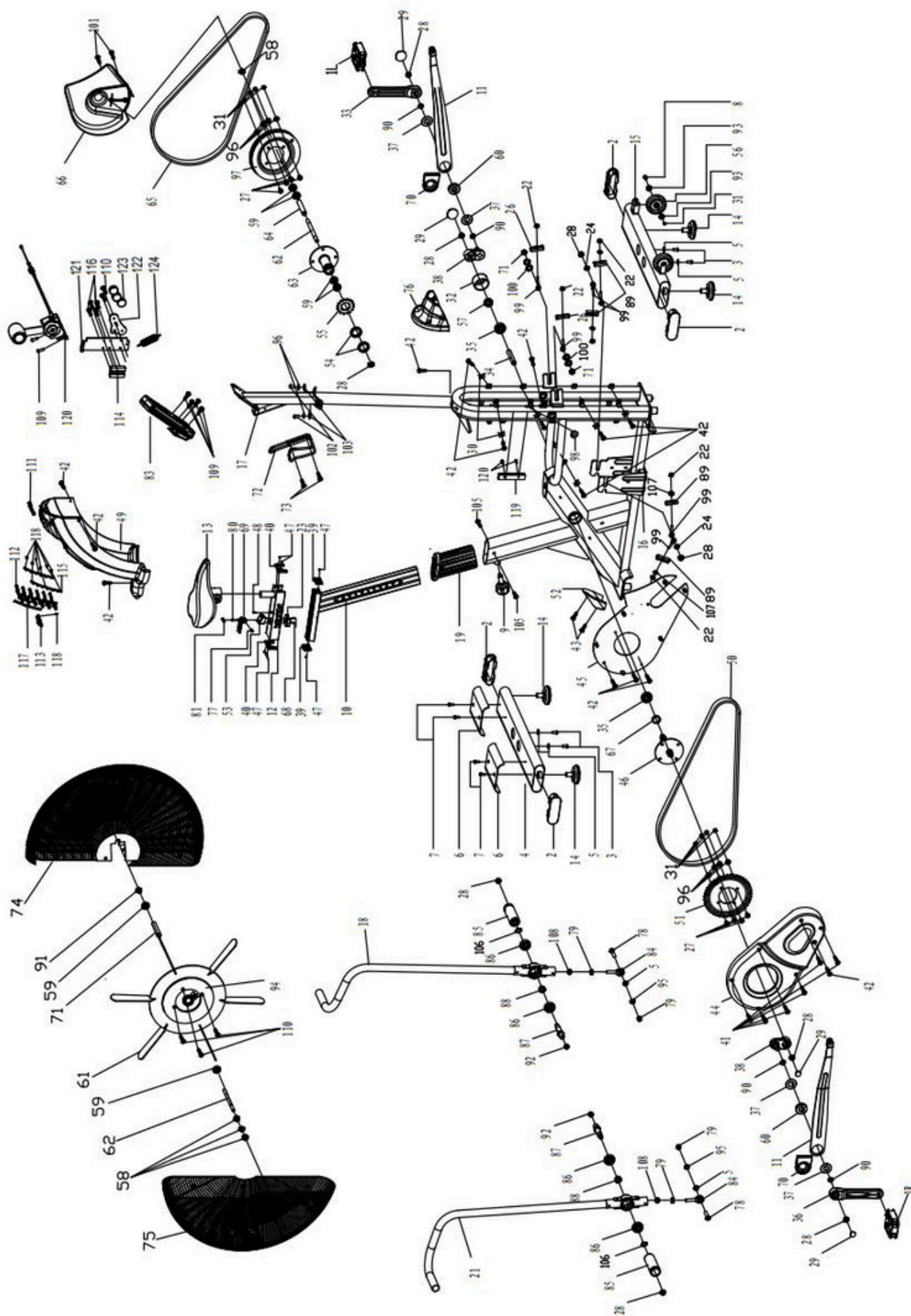
ADVERTENCIAS DE USO

- 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.

DIAGRAMA DE EXPLOSIÓN DE PRODUCTO

IRONSIDE®



NO	Nombre	Cantidad	Especificación
1	Pedal	1	JD-304V (9/16")
2	Tapa de Extremo 3	4	120*40*35
3	Tornillo 1	4	GB/T 70.2-2000 M10*30
4	Estabilizador Trasero	1	Soldado
5	Arandela Plana	6	GB/T 95-2002 10
6	Cubierta Frontal	2	160*128*3
7	Tornillo 1	4	GB/845-85 ST4.8X19
8	Tornillo 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	Perilla con Forma	1	φ50*91 (M16*35)
10	Poste de Asiento Vertical	1	415*50*5*315
11	Conjunto de Transmisión	2	Soldado
12	Poste de Asiento	1	210*55*95
13	Asiento	1	KS-9068
14	Tope	4	φ70*41/(M16X25)
15	Estabilizador Frontal	1	Soldado
16	Marco Principal	1	Soldado
17	Conjunto de Conexión de Reloj Electrónico	1	Soldado
18	Conjunto de Manubrio Izquierdo	1	Soldado
19	Manga Plástica	1	103*53.5*178
20	Sensor	1	SR-202
21	Conjunto de Manubrio Derecho	1	Soldado
22	Tuerca	6	GB/T 889.1-2000 M6
23	Tuerca de Fijación 2	1	φ44.8*16.5
24	Arandela Plana	2	GB/T 95-2002 12
25	Tornillo de Fijación	2	M6*60

NO	Nombre	Cantidad	Especificación
26	Pieza Fija Extraíble	2	δ1
27	Tornillo 1	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Tuerca	10	M12X1.25 H=8MM
29	Tapa de Extremo de Biela	4	φ28*6.5
30	Hebilla de Piñón	16	15*10*3
31	Tuerca	10	GB/T 889.1-2000 M8
32	Anillo Plástico	1	φ56*28
33	Biela Izquierda	1	170*15
34	Tubo de Fijación Largo	1	φ25*φ20.2*41.2
35	Rodamiento	2	6004ZZ
36	Biela Derecha	1	170*15
37	Resorte Exterior	4	42
38	Conjunto de Transmisión de Biela	2	80*65
39	Cubierta	2	41*3*25*10
40	Cubierta	2	55*35*7
41	Tornillo 1	6	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Tornillo 2	29	GB/T 845-1985 ST4.2*16
43	Tornillo 3	6	GB/845-85 ST4.8X19
44	Cubierta de Cadena 1	1	478*270*60
45	Cubierta de Cadena 2	1	469*241*23
46	Eje	1	φ20*162
47	Tornillo 7	6	GB/T 70.1-2000 M4*12
48	Tornillo 8	1	GB/T 70.1-2000 M5*18
49	Cubierta de Cadena	1	424*424*194
50	Rueda de Cadena Corta	1	12.7, 66

NO	Nombre	Cantidad	Especificación
51	Rueda de Correa	1	P=12.7, Z=52T
52	Cubierta Frontal	1	122*56*45
53	Base del Manubrio	1	41*5*30*30
54	Tuerca de Seguridad	2	M33*1*4
55	Rueda de Cadena 1	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
56	Rueda	2	φ75*24
57	Tuerca de Fijación	1	M20*1.0
58	Tuerca de Fijación 2	3	M12X1.25 H=6
59	Rodamiento	6	6001ZZ
60	Rodamiento	2	6004ZZ
61	Conjunto de Aro	1	φ640*69
62	Eje del Volante	1	φ12*160
63	Conjunto de Doble Tracción	1	φ110*107
64	Manga Interior de Doble Tracción	1	φ16*φ12.2*75.1
65	Correa	1	5PK53
66	Cubierta de Cadena 3	1	248*269*80
67	Tubo de Fijación Corto	1	φ25*φ20.5*9
68	Tornillo 1	2	GB/845-85 M4*12
69	Manubrio	1	79*32*32.6
70	Placa de Protección	2	/78*59*55
71	Cubierta Interior del Volante	1	φ16φ12.253.1
72	Soporte para Botella	1	φ6
73	Tornillo 3	2	GB/T 5780-2000 M5*6
74	Cubierta de Rueda Izquierda	1	693*406*120
75	Cubierta de Rueda Derecha	1	681*286*120

NO	Nombre	Cantidad	Especificación
76	Cubierta de Adorno Frontal	1	180*125*100
77	Manga de Cobre Rotativa del Manubrio	1	φ12*20
78	Tornillo 3	2	M10*50
79	Tuerca	2	GB/T 889.1-2000 M10 H=15
80	Tornillo 16	1	M6*35
81	Cubierta del Manubrio	1	φ16.4*10.3*5.5
82	Tuerca	2	GB/T 889.1-2000 M14*1.5 H=10mm
83	Computadora	1	JSD-10421
84	Junta Universal	2	82*30 (M14*1.5)
85	Palanca de Pie	2	φ38*110(M16*1.5)
86	Rodamiento	4	6203ZZ
87	Palanca de Pie	2	φ22*110(M16*1.5)
88	Buje de Palanca de Pie	2	φ24*φ17.2*11.1
89	Placa de Retención Pequeña	4	δ3
90	Arandela Corrugada	4	φ20
91	Tuerca de Fijación 1	1	M12X1.25 H=10
92	Arandela	2	GB/T 859-1987 16
93	Rodamiento	4	608ZZ
94	Placa de Fijación de Aluminio	1	φ300*3
95	Arandela de Resorte	2	GB/T 859-1987 10
96	Arandela de Resorte 2	10	GB/T 859-1987 8
97	Rueda de Correa	1	φ200*24
98	Tapón de Plástico	1	φ14*14
99	Tornillo de Fijación	4	M6*56
100	Arandela Dentada	4	GB/T 95-2002 12

Nº	Nombre	Cantidad	Especificación
101	Tornillo 2	2	GB/T 845-1985 ST4.2*25
102	Tornillo 2	2	M8*25
103	Arandela	2	φ8
104	Eje del Volante 2	1	φ12*160
105	Tornillo 9	2	GB/845-85 ST4.2X6
106	Arandela Corrugada 2	2	φ17
107	Arandela Grande	4	GB/T 95-2002 φ16*φ6 (H=3)
108	Arandela	2	14*28*2
109	Tornillo 3	8	GB/T 5780-2000 M5*10
110	Tornillo	6	GB/845-85 M6*10
111	Hebilla Decorativa	1	46*30.5*15
112	Aspa de Viento	6	107.6*16.7*39.9
113	Bloque de Ajuste de Aspa del Ventilador	1	45*9.9*30.3
114	Deslizador Superior	1	43.5*32*12
115	Bloque de Compresión de Aspa de Ventilador de Ángulo Recto	2	128.4*6*48.6
116	Tornillo 4	4	GB/T 5780-2000 M3*8
117	Varillaje de Aspa de Ventilador de Ángulo Recto	2	δ1.2*112*43
118	Tornillo 1	7	ST2.9*6
119	Deslizador Inferior	1	80*15*9.5
120	Freno	1	80*15*9.6
121	Placa de Conexión de Transmisión del Riel Deslizante	1	δ5
122	Conjunto de Asiento Magnético	1	δ5
123	An	3	φ25*10
124	Resorte de Ajuste Fino	1	φ1.8*29

1. PREPARACIÓN:

- Antes de comenzar el montaje, asegúrate de contar con suficiente espacio alrededor del equipo.
- Utiliza las herramientas incluidas para el ensamblaje.
- Antes de armar, verifica que todas las piezas necesarias estén disponibles [en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrarás un dibujo de explosión con todas las piezas individuales marcadas con números que componen este equipo].

2. INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

Figura 01

- Fija el estabilizador delantero (pt.15) al armazón principal (pt.16) utilizando dos juegos de arandelas planas Ø10 (pt.5) y tornillos 1 (pt.3).
- Fija el estabilizador trasero (pt.4) al armazón principal (pt.16) utilizando también dos juegos de arandelas planas Ø10 (pt.5) y tornillos 1 (pt.3).

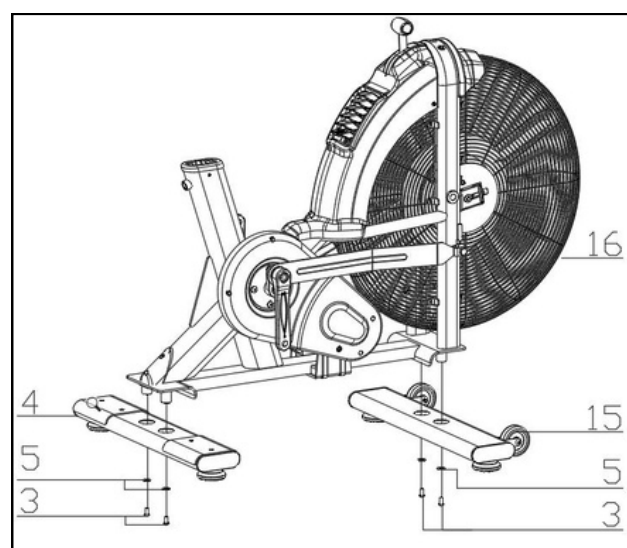


Figura 01

Figura 02

- Desliza el tubo vertical del asiento (pt.10) dentro del alojamiento correspondiente en el armazón principal (pt.16). Levanta la perilla, luego afloja la tuerca redonda (pt.48).
- Después, desliza el tubo del asiento (pt.12) dentro del tubo vertical del asiento (pt.10) y fija el tornillo 8 (pt.48).
- Deberás aflojar la parte estriada de la perilla de ajuste (pt.9), tirar de la perilla hacia atrás y seleccionar la altura deseada. Suelta la perilla y vuelve a apretar la parte estriada.
- Ahora fija el asiento (pt.13) al tubo del asiento (pt.12) como se muestra, y aprieta los tornillos ubicados debajo del asiento.

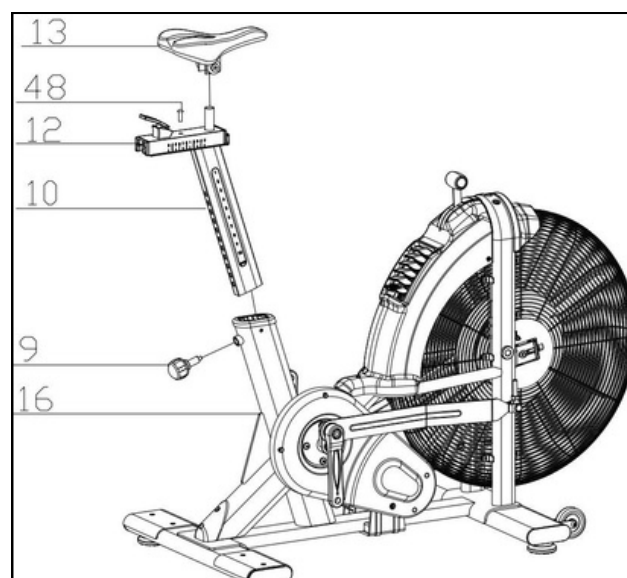


Figura 02

Figura 03

- Fija el conjunto del brazo izquierdo (pt.18), el conjunto del brazo derecho (pt.21) y la arandela tipo dentada exterior (pt.92) al armazón principal (pt.16), siguiendo el esquema ilustrado.
- Utiliza los tornillos de cabeza plana con hexágono interno (pt.78), las arandelas planas (pt.5 y pt.95), y el conjunto de tuerca autoblocante (pt.79) para asegurar todo.
- Luego, fija el conjunto de conexión electrónica (pt.17) al armazón principal (pt.16) con tornillos de cabeza plana hexagonal (pt.102).
- Fija el porta botellas de aleación de aluminio (pt.72) al armazón principal (pt.16) con el tornillo de ranura cruzada (pt.73).

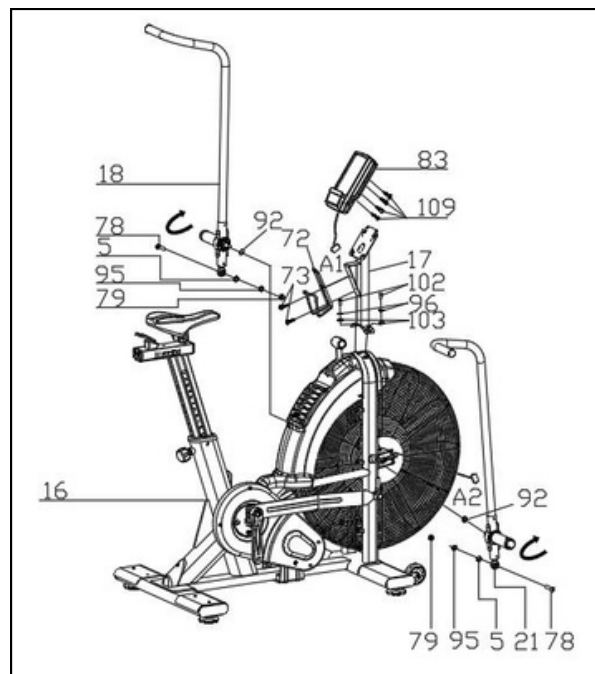


Figura 03

ATENCIÓN: DEBES FIJAR EL MANILLAR FIRMEMENTE

- Fija el conjunto del monitor electrónico (pt.83) al conjunto de conexión electrónica (pt.17) usando el tornillo de ranura cruzada (pt.109), y conecta los enchufes (A1 y A2).

Figura 04

- Los pedales (pt.1L y pt.1R) están marcados con "L" y "R", que indican Izquierdo y Derecho, respectivamente.
- Conéctalos al brazo de biela correspondiente. El brazo derecho se encuentra en el lado derecho de la bicicleta cuando estás sentado en ella.
- Ten en cuenta que el pedal derecho se enrosca en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.

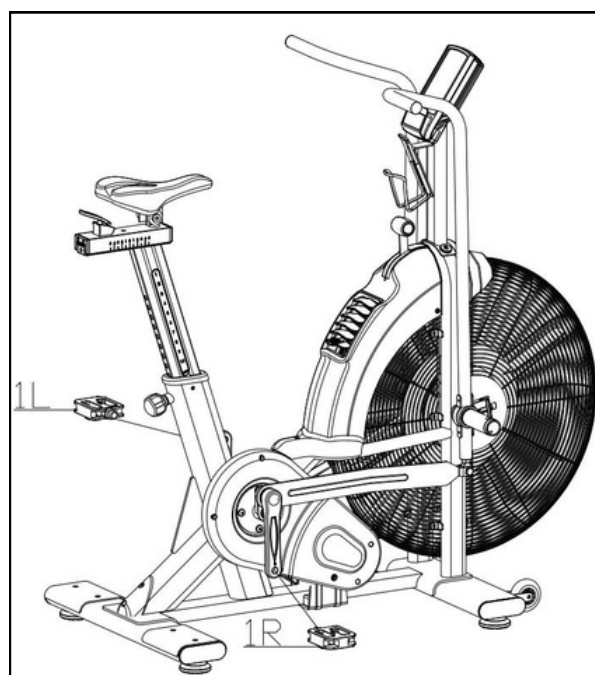
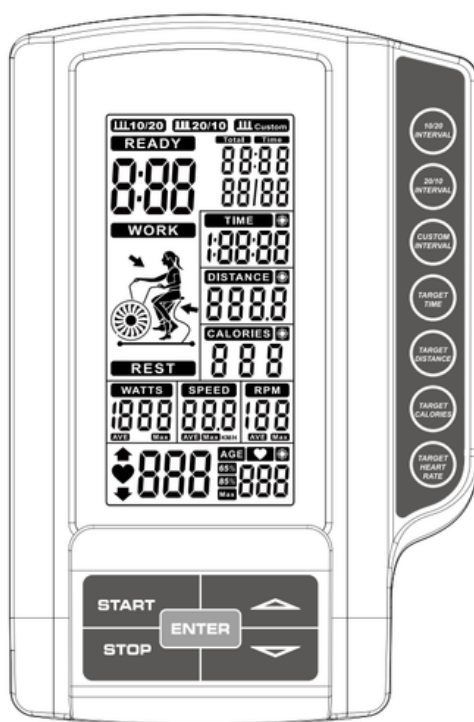


Figura 04

3. AJUSTE:

- Para ajustar la altura del asiento, afloja la perilla con resorte ubicada en el tubo vertical del bastidor principal y tira de la perilla hacia atrás. Coloca el tubo vertical del asiento a la altura deseada de modo que los orificios queden alineados, luego suelta la perilla y vuelve a ajustarla.
- Para mover el asiento hacia adelante en dirección al manubrio o hacia atrás alejándolo, afloja la perilla de ajuste y la arandela, y tira de la perilla hacia atrás. Desliza el tubo horizontal del asiento hasta la posición deseada. Alinea los orificios y vuelve a ajustar la perilla de ajuste.

GUÍA DE USO PANTALLA



1. Funciones de pantalla

Nombre	Descripción
RPM	Muestra las revoluciones por minuto, en un rango de 0 a 199.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual de entrenamiento. La velocidad máxima es 99.9 KM/H o ML/H.
TIEMPO	Contador ascendente: Sin objetivo preestablecido, el tiempo aumenta de 00:00 hasta un máximo de 1:59:59, con incrementos de 1 minuto. Contador regresivo: La consola cuenta regresivamente desde el tiempo establecido hasta 00:00:00. Cada incremento o decremento preestablecido será de 1 minuto, entre 00:01:00 y 1:59:00.

Nombre	Descripción
DISTANCIA	Acumula la distancia total desde 0.0 hasta 999.9 KM o ML, o cuenta regresivamente desde un valor preestablecido. El usuario puede establecer una distancia objetivo con las teclas ARRIBA/ABAJO. Cada incremento es de 1.0 KM o ML.
CALORÍAS	Acumula el consumo de calorías o cuenta regresivamente durante el entrenamiento, desde 0 hasta un máximo de 999 calorías. El usuario puede establecer un objetivo de calorías con las teclas ARRIBA/ABAJO.
WATT	Muestra el consumo de potencia durante el entrenamiento. Rango de visualización: 0 a 1999.
PULSO	El usuario puede establecer un valor objetivo de pulso entre 30 y 230. La consola emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real supere el valor objetivo durante el ejercicio.

2. Funciones de los botones

BOTÓN	FUNCIÓN
START	· Para iniciar el entrenamiento rápidamente o reanudar el entrenamiento en modo Pausa.
STOP	· Para detener/pausar el entrenamiento. · Para borrar todas las configuraciones. · Mantén presionado este botón por 2 segundos para reiniciar la consola.
DOWN	· Para disminuir el valor de Distancia, Calorías, Pulso, Tiempo o Edad.
UP	· Para aumentar el valor de Distancia, Calorías, Pulso, Tiempo o Edad.
Target Distance	· Acceso rápido al modo de entrenamiento de Distancia Objetivo.
Target Calories	· Acceso rápido al modo de entrenamiento de Calorías Objetivo.
Target Heart-rate	· Acceso rápido al modo de entrenamiento de Pulso Objetivo.
Target Time	· Acceso rápido al modo de entrenamiento de Tiempo Objetivo.
Interval	· Hay 3 programas: INTERVALO 10/20, INTERVALO 20/10, Personalizado.
ENTER	· Para confirmar configuraciones o ingresar al programa.

3. Instrucciones de operación

a. Cuando se ENCIENDE, la pantalla LCD mostrará todo durante 2 segundos (Figura 1) con un sonido largo de beep, luego mostrará el diámetro de la rueda durante 1 segundo en el área DIST (Figura 2). Después, entrará en modo de configuración de EDAD, la EDAD parpadea para ser ajustada (Figura 3). Presiona UP/DOWN para ajustar la edad y presiona ENTER para confirmar.



Figura 01

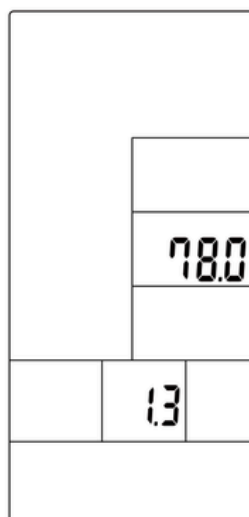


Figura 02

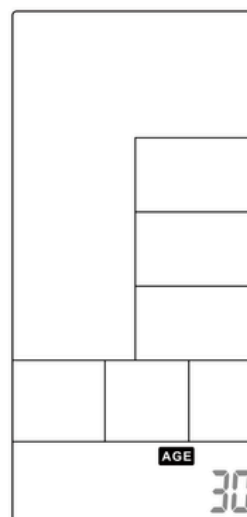


Figura 03

b. La ventana de INTERVAL10/20, INTERVAL20/10, INTERVAL CUSTOM, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM parpadeará en secuencia cada 1 segundo (Figura 4 ~ Figura 16). Si no hay ninguna entrada de tecla, señal de RPM o pulso durante 60 segundos, la computadora entrará en modo de suspensión.

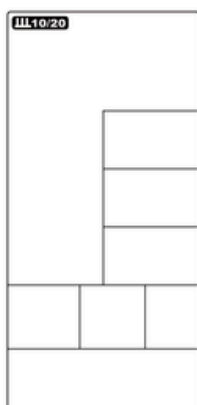


Figura 04

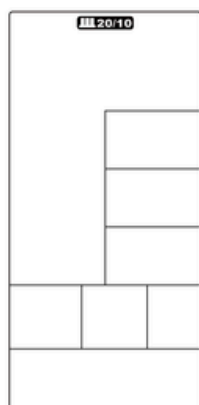


Figura 05

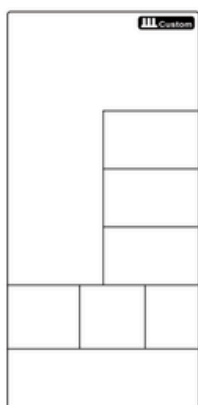


Figura 06

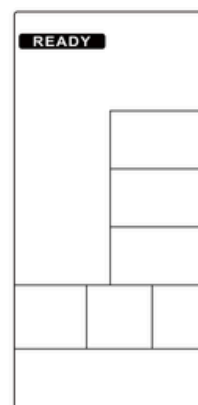


Figura 07

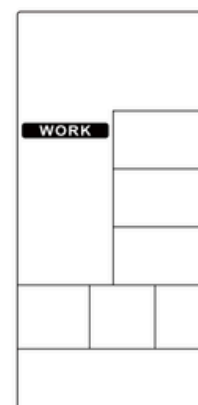


Figura 08

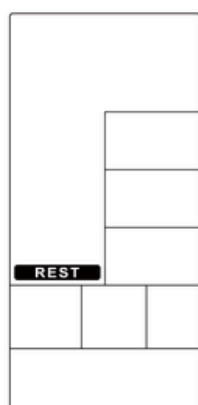


Figura 09

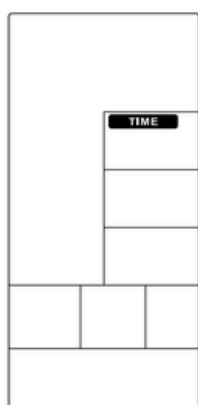


Figura 10

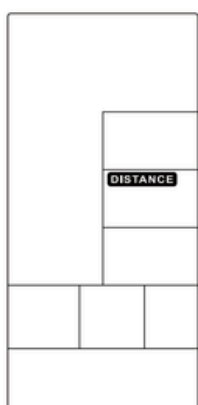


Figura 11

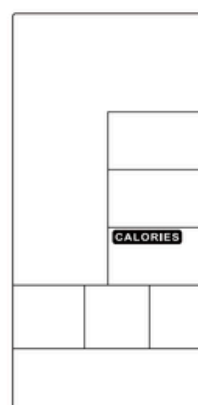


Figura 12

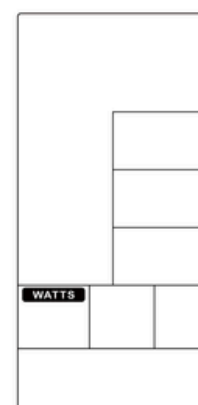


Figura 13

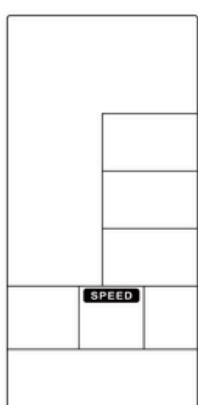


Figura 14

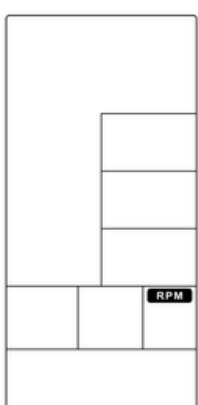


Figura 15

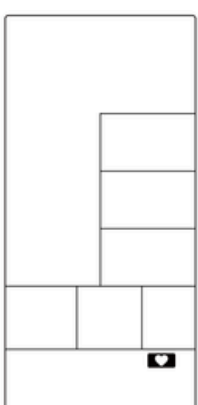


Figura 16

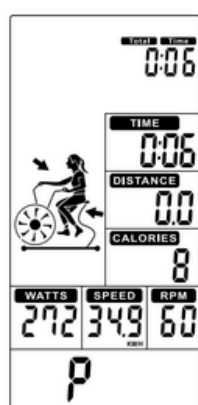


Figura 17

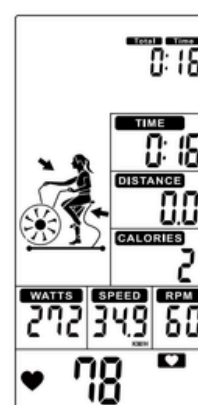


Figura 18



Figura 19



Figura 20



Figura 21

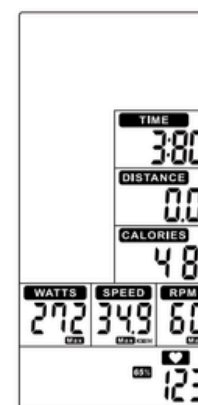


Figura 22

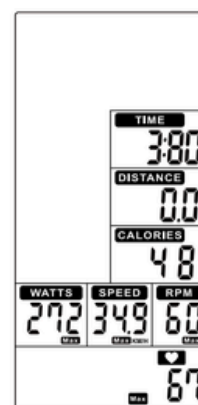


Figura 23

c. Selección de programa Manual, Intervalo, Distancia Objetivo, Calorías Objetivo, Pulso Objetivo, Tiempo Objetivo:

i. Modo Manual:

1. En modo de espera, presiona START para iniciar el entrenamiento rápidamente, el buzzer sonará por 1 segundo. TOTAL TIME / TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / SPEED / RPM comenzarán a contar (Figura 17).

2. Cuando haya señal de pulso, se encenderá el símbolo y parpadeará mostrando el valor del pulso [Figura 18]. Sin señal de pulso, mostrará "P" [Figura 17].
 3. Si no hay señal por 30 segundos, el buzzer emitirá un beep corto y entrará en modo de reposo. Presiona cualquier tecla para activar la consola.
 4. Presiona START una vez para pausar el entrenamiento, el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se mostrarán en la pantalla y parpadearán cada 4 segundos. Si la pausa dura 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y entrará en modo reposo. Presiona START para reanudar el entrenamiento.
 5. Presiona STOP, TIME mostrará el tiempo total de entrenamiento; DISTANCE mostrará la distancia total; CALORIES mostrará el consumo total; WATT, SPEED y RPM mostrarán los valores promedio y máximos. La ventana de PULSO mostrará 65% y 85% del máximo [Figuras 21 a 23], alternando cada 5 segundos.
 6. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso actual del usuario. Si no hay señal, la ventana estará vacía [Figuras 19 y 20].
 7. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.
- ii. Modo Intervalo 20/10:
1. Presiona la tecla INTERVAL para seleccionar INTERVAL20/10, presiona ENTER y el indicador INTERVAL20/10 se encenderá con un sonido largo de 1 segundo.
 2. El tiempo de ciclo contará de 3 a 0, luego la consola iniciará, mientras el buzzer emite un beep por segundo y READY parpadea una vez por segundo, mostrando '00/08' [Figura 24].
 3. El tiempo de ciclo cuenta de 20 a 0 y WORK parpadea una vez por segundo. Se muestra animación de rotación y cuenta regresiva de 4 minutos. Luego TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM comienzan a calcularse mostrando '01/08' [Figura 25].
 4. El tiempo de ciclo cuenta de 10 a 0 y REST parpadea una vez por segundo junto con 10 beeps [Figura 26], mientras READY parpadea en los últimos 3 segundos [Figura 27].
 5. Los pasos ③ y ④ se repiten, sumando 1 al contador por ciclo, hasta mostrar 08/08 WORK, luego se pasa a la pantalla final.

6. Presiona START para pausar, el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores parpadean cada 4 segundos. Si la pausa dura 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y entrará en modo reposo. Presiona START para continuar.
7. ⑦ Presiona STOP o finaliza el entrenamiento, el buzzer sonará 1 segundo y luego mostrará TOTAL TIME, DISTANCE y CALORIES por 30 segundos. WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo, y la ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo (Figuras 21 a 23).
8. ⑧ Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso actual y los valores 65% y 85% del máximo (Figuras 21 a 23). Si no hay señal, la ventana estará vacía (Figuras 19 y 20).
9. ⑨ Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.

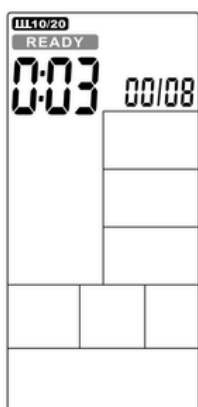


Figura 24



Figura 25



Figura 26



Figura 27

iii. Modo Intervalo 10-20:

1. Presiona INTERVAL para seleccionar INTERVAL10/20, luego presiona ENTER y el indicador INTERVAL10/20 se encenderá acompañado de un beep del buzzer durante 1 segundo.
2. El tiempo del ciclo cuenta regresivamente de 3 a 0 y la consola inicia; mientras tanto, el buzzer emite un beep por segundo y READY parpadea una vez por segundo, mostrando '00/08' (Figura 28).
3. El tiempo del ciclo cuenta regresivamente de 10 a 0 y WORK parpadea una vez por segundo. Mientras tanto, REMAINING se ilumina y cuenta regresivamente desde 4 minutos. Luego, TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM comienzan a calcularse mostrando '01/08' (Figura 29).
4. El tiempo del ciclo cuenta regresivamente de 20 a 0 y REST parpadea una vez por segundo junto con beeps (Figura 30), mientras READY parpadea en los últimos 3 segundos (Figura 31).

5. Los pasos ③ y ④ se repiten sumando 1 al contador por ciclo, hasta mostrar 08/08 WORK, luego pasa a la página final.
6. Presiona START para entrar en modo PAUSA; el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en el LCD y parpadean cada 4 segundos. Si la pausa dura 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y la consola entrará en modo reposo. Presiona START para continuar el entrenamiento.
7. Presiona STOP o finaliza el entrenamiento, el buzzer emitirá un beep de 1 segundo y luego mostrará TOTAL TIME, DISTANCE y CALORIES por 30 segundos; WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo. La ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo (Figuras 21 a 23), alternando cada 5 segundos.
8. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso actual del usuario. Si no hay señal de pulso, la ventana estará vacía (Figuras 19 y 20).
9. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.

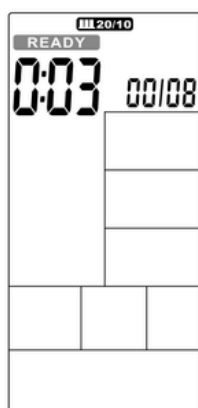


Figura 28



Figura 29



Figura 30

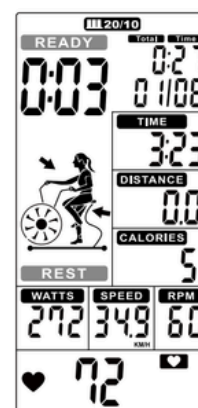


Figura 31

iv. Intervalo PERSONALIZADO (CUSTOM):

1. Presiona INTERVAL para seleccionar INTERVAL CUSTOM, luego presiona ENTER para entrar en este modo; INTERVAL CUSTOM 00/XX parpadeará para ser configurado junto con un beep de 1 segundo del buzzer. Presiona UP/DOWN para ajustar 00/XX dentro del rango 1-99 de forma circular. Presiona ENTER para confirmar con un beep de 1 segundo y pasar a la siguiente configuración. (Figura 32)
2. El indicador TIME permanece encendido, WORK y 0:01 parpadean; presiona UP/DOWN para ajustar el tiempo de entrenamiento dentro de 0:00-9:59 de forma circular (Figura 33). Presiona ENTER para confirmar con beep y el indicador INTERVAL CUSTOM permanece encendido.

3. El indicador TIME permanece encendido, REST parpadea; presiona UP/DOWN para ajustar el tiempo de descanso dentro de 0:01~9:59 de forma circular [Figura 34]. Presiona ENTER para confirmar con beep y el indicador INTERVAL CUSTOM permanece encendido.
4. El tiempo del ciclo cuenta regresivamente de 3 a 0 y la consola inicia; mientras tanto, el buzzer emite un beep por segundo y READY parpadea una vez por segundo, mostrando '00/XX' [Figura 35].
5. El tiempo del ciclo cuenta regresivamente del tiempo total preestablecido y WORK parpadea una vez por segundo. Luego, TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM comienzan a calcularse mostrando '01/XX' [Figura 36].
6. El tiempo del ciclo cuenta regresivamente y REST parpadea una vez por segundo junto con beep [Figura 37], mientras READY parpadea en los últimos 3 segundos [Figura 38].
7. Los pasos ③ y ④ se repiten sumando 1 al contador por ciclo, hasta que se termine el valor configurado de WORK, luego pasa a la página final.
8. En modo WORK, el buzzer emitirá un beep de 1 segundo y entrará en modo reposo si no hay señal alguna durante 30 segundos.
9. Presiona START para entrar en modo PAUSA; el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en el LCD y parpadean cada 4 segundos. Si la pausa dura 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y la consola entrará en modo reposo. Presiona START para continuar el entrenamiento.
10. Presiona STOP o finaliza el entrenamiento, el buzzer emitirá un beep de 1 segundo y luego mostrará TOTAL TIME, DISTANCE y CALORIES por 30 segundos; WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo. La ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo [Figuras 21 a 23], alternando cada 5 segundos.
11. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso actual del usuario. Si no hay señal de pulso, la ventana estará vacía [Figuras 19 y 20].
12. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.

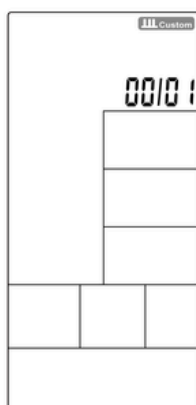


Figura 32



Figura 33



Figura 34

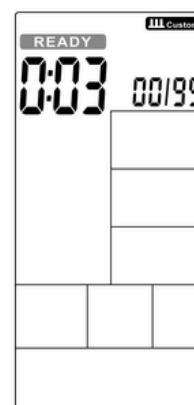


Figura 35



Figura 36



Figura 37



Figura 38

v. Modo TIEMPO OBJETIVO:

1. En modo de espera, presiona la tecla Tiempo Objetivo (Target Time) y TIME se encenderá, acompañado de un sonido largo de 1 segundo.
2. El valor de TIME parpadeará; presiona UP y DOWN para ajustar el valor (Figura 39) y presiona ENTER para confirmar, mientras el buzzer emite un beep de 1 segundo y TIME queda encendido.
3. El valor preestablecido de TIME cuenta regresivamente, mientras DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM comienzan a contar hacia arriba. (Figura 40)
4. Presiona START para entrar en modo PAUSA; el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en el LCD y parpadean cada 2 segundos. Si la pausa continúa por 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y la consola entrará en modo reposo. Presiona START para reanudar el entrenamiento.
5. Sin señales de entrada por 30 segundos, el buzzer emitirá un beep corto y entrará en modo reposo.

6. Presiona STOP o finaliza el entrenamiento; TIME mostrará el tiempo total entrenado, DISTANCE mostrará la distancia total, CALORIES mostrará el total consumido durante el ejercicio; WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo. La ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo (Figuras 21 a 23), alternando cada 5 segundos.
7. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso real del usuario. Si no hay señal, la ventana permanecerá vacía (Figuras 19 y 20).
8. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.

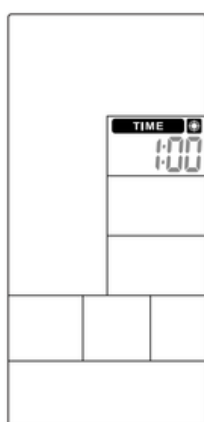


Figura 39



Figura 40

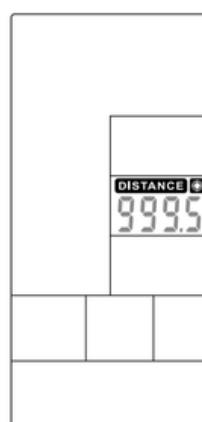


Figura 42

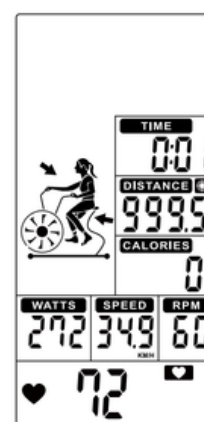


Figura 42

vi. Modo DISTANCIA OBJETIVO:

1. En modo de espera, presiona la tecla Distancia Objetivo (Target Distance) y DISTANCE se encenderá, acompañado de un sonido largo de 1 segundo.
2. El valor de DISTANCE parpadeará; presiona UP y DOWN para ajustar (Figura 41). Presiona ENTER para confirmar mientras el buzzer emite un beep de 1 segundo y DISTANCE queda encendido.
3. El valor preestablecido de DISTANCE cuenta regresivamente, mientras TIME, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM comienzan a contar hacia arriba. (Figura 42)
4. Presiona START para entrar en modo PAUSA; el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en el LCD y parpadean cada 2 segundos. Si la pausa continúa por 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y la consola entrará en modo reposo. Presiona START para reanudar el entrenamiento.
5. Sin señales de entrada por 30 segundos, el buzzer emitirá un beep de 1 segundo y entrará en modo reposo.

6. Presiona STOP o finaliza el entrenamiento; TIME mostrará el tiempo total entrenado, DISTANCE mostrará la distancia total, CALORIES mostrará el total consumido durante el ejercicio; WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo. La ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo (Figuras 21 a 23), alternando cada 5 segundos.
7. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso real del usuario. Si no hay señal, la ventana permanecerá vacía (Figuras 19 y 20).
8. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.

vii.3.7 Modo CALORÍAS OBJETIVO:

1. En modo de espera, presiona la tecla Calorías Objetivo [Target Calories] y CALORIES se encenderá, acompañado de un sonido largo de 1 segundo.
2. El valor de CALORIES parpadeará; presiona UP y DOWN para ajustar (Figura 43). Presiona ENTER para confirmar mientras el buzzer emite un beep de 1 segundo y CALORIES queda encendido.
3. El valor preestablecido de CALORIES cuenta regresivamente, mientras TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED y RPM comienzan a contar hacia arriba. (Figura 44)
4. Presiona START para entrar en modo PAUSA; el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se muestran en el LCD y parpadean cada 2 segundos. Si la pausa continúa por 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y la consola entrará en modo reposo. Presiona START para reanudar el entrenamiento.
5. Sin señales de entrada por 30 segundos, el buzzer emitirá un beep de 1 segundo y entrará en modo reposo.
6. Presiona STOP o finaliza el entrenamiento; TIME mostrará el tiempo total entrenado, DISTANCE mostrará la distancia total, CALORIES mostrará el total consumido durante el ejercicio; WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo. La ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo (Figuras 21 a 23), alternando cada 5 segundos.
7. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso real del usuario. Si no hay señal, la ventana permanecerá vacía (Figuras 19 y 20).
8. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.



Figura 43

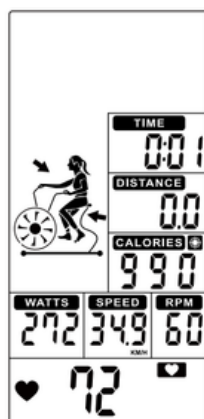


Figura 44

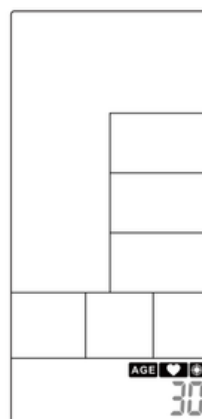


Figura 45

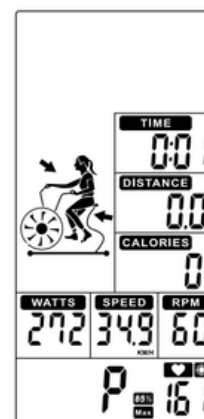


Figura 46

viii. Modo FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO:

1. En modo de espera, presiona la tecla de Frecuencia Cardíaca Objetivo y se encenderá junto con un sonido largo de 1 segundo.
2. El valor de EDAD parpadeará, presiona UP y DOWN para preajustar tu edad (Figura 45). Presiona ENTER para confirmar, con un beep del buzzer de 1 segundo y FRECUENCIA CARDÍACA quedará encendida.
3. Al iniciar el entrenamiento, se encenderá MAX HR, y se alternará la visualización del 65% y 85% de la frecuencia cardíaca. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED y RPM calcularán los valores del entrenamiento (Figura 46).
4. Cuando la frecuencia cardíaca baje del 65%, el valor parpadeará y el buzzer sonará cada 10 segundos hasta que la frecuencia del usuario supere el 65% (Figura 47).
5. Cuando la frecuencia cardíaca supere el 85%, el valor parpadeará y el buzzer sonará cada 10 segundos hasta que la frecuencia del usuario baje del 85% (Figura 48).
6. Cuando la frecuencia cardíaca esté entre 65% y 85%, solo parpadeará (Figura 49).
7. Si no hay señal de entrada por 30 segundos, el buzzer emitirá un beep corto y entrará en modo reposo.
8. Presiona START para entrar en modo PAUSA; el buzzer sonará 0.5 segundos cada 30 segundos. Todos los valores se mostrarán en el LCD y parpadearán cada 2 segundos. Si la pausa continúa por 5 minutos, el buzzer sonará 2 segundos y la consola entrará en modo reposo. Presiona START para reanudar el entrenamiento.

9. Presiona STOP nuevamente o finaliza el entrenamiento en 15 segundos; TIME mostrará el tiempo total entrenado, DISTANCE la distancia total, CALORIES el consumo total durante el entrenamiento; WATT, SPEED y RPM alternarán mostrando promedio y máximo. La ventana PULSE mostrará 65% y 85% del máximo [Figuras 21 a 23], alternando cada 5 segundos.
10. Con señal de pulso, la ventana PULSE mostrará el pulso real del usuario. Si no hay señal, la ventana permanecerá vacía [Figuras 19 y 20].
11. Presiona cualquier tecla de PROGRAMA para ejecutar el programa correspondiente.

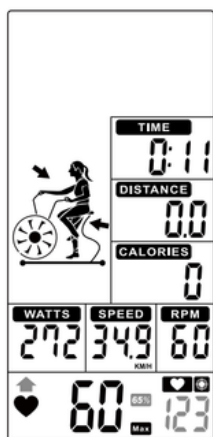


Figura 47

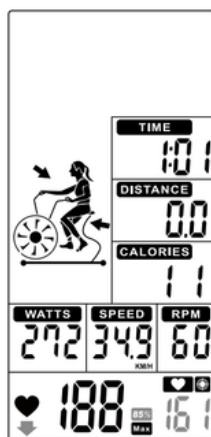


Figura 48

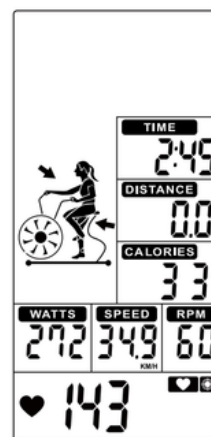


Figura 49

4. Configuración de opciones

• Modo configuración

a. Mantén presionadas las teclas START y ENTER durante 2 segundos, el buzzer emitirá un beep largo. SPEED permanecerá encendido, M/H y KM/H parpadearán una vez por segundo [Figura 50~51].

b. Presiona UP o DOWN para seleccionar KM/H o M/H, presiona ENTER para confirmar y luego pasar al modo de espera.

c. Si no hay acción en la consola durante 30 segundos, esta pasará al modo de espera.

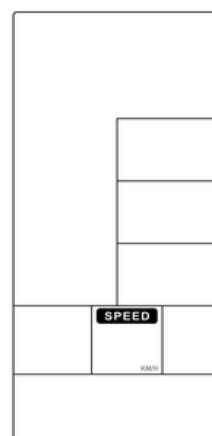


Figura 50

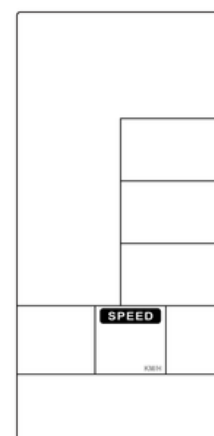


Figura 51

- **Modo RESET**
 - a. En cualquier modo, mantén presionado el botón STOP por 2 segundos, el sistema realizará un REINICIO TOTAL.
 - b. La pantalla LCD parpadea cada 2 segundos y el buzzer suena durante 2 segundos.
 - c. Vuelve a la pantalla de espera, y todos los ajustes vuelven a sus valores predeterminados.

- **Modo SUSPENSIÓN (SLEEPING)**
 - a. En modo de espera, si no se presiona ninguna tecla ni hay señal de RPM o pulso durante 30 segundos, la consola entrará en modo SUSPENSIÓN.

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