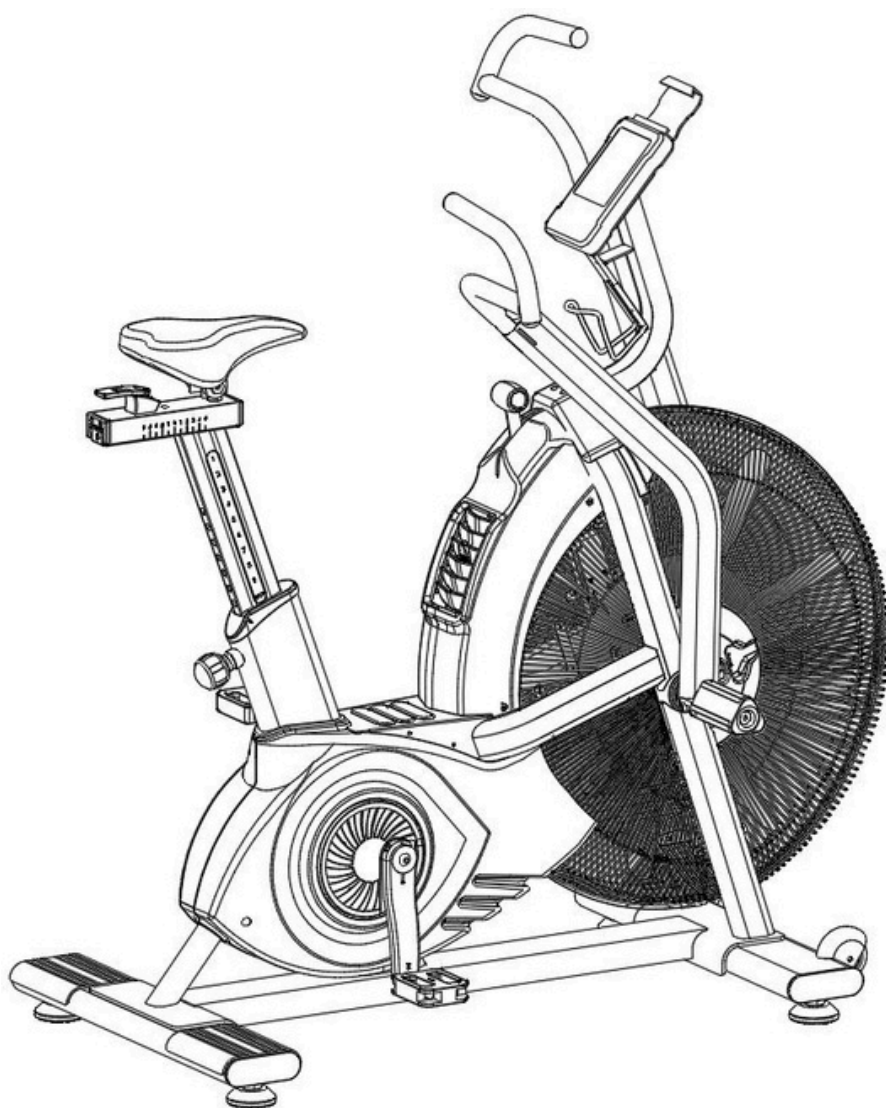


# **IRONSIDE®**



**Air Bike Comercial**

**IRONSIDE Luxury**

**A010900233101**

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

---

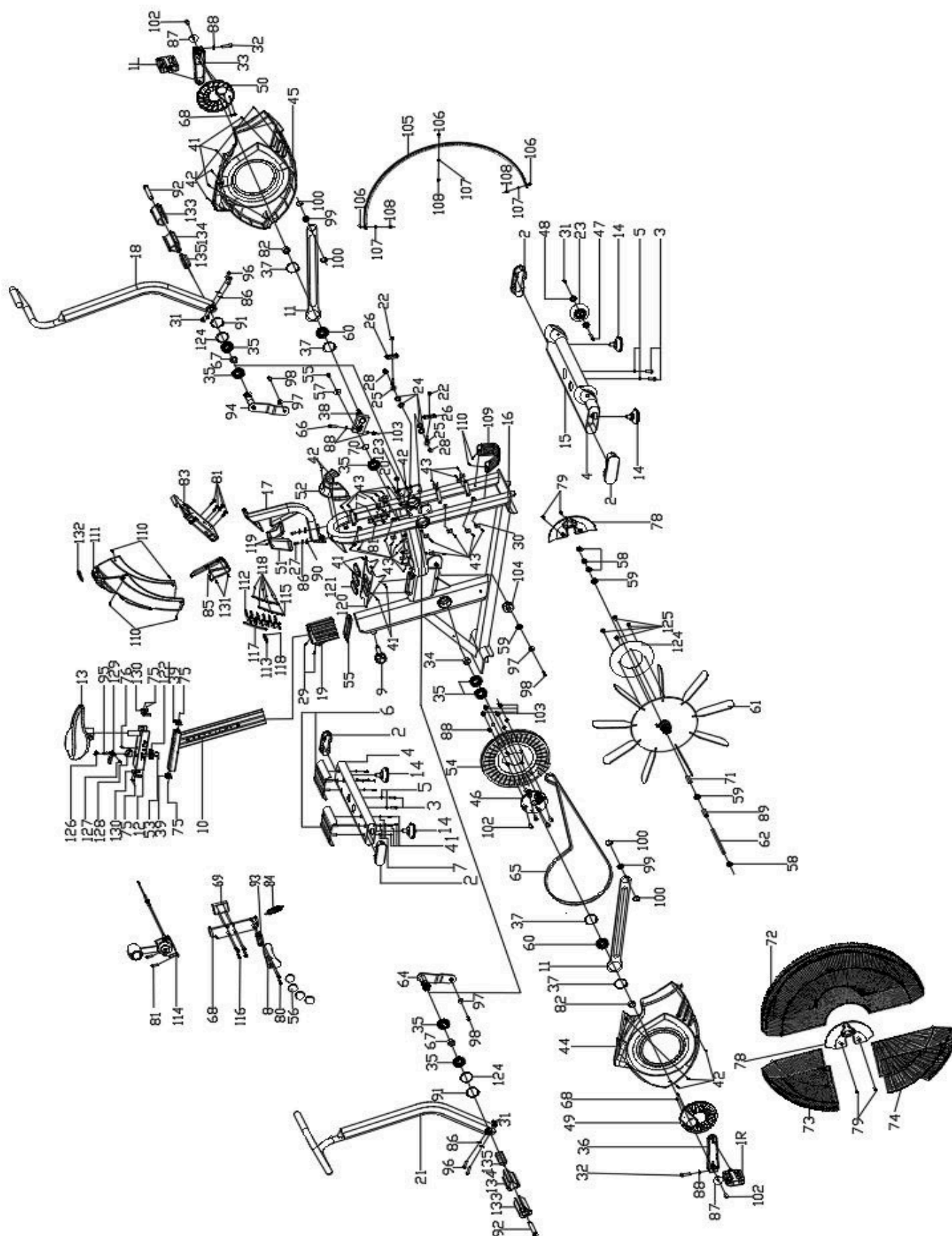
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa 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 DE LA PIEZA	CANTIDAD	ESPECIFICACIONES
1	Pedal	1	JD-307V (9/16")
2	Tapón final 3	4	1204035
3	Pernos 1	4	GB/T 70.2-2000 M10*30
4	Estabilizador trasero	1	Soldadura
5	Arandela plana	6	GB/T 95-2002 10
6	Cubierta frontal 2	2	16012841
7	Arandela plana	8	GB/T 95-2002 5
8	Ensamble de imán del asiento	1	φ 5 g
9	Perilla de ajuste	1	φ50×101 (M16×45)
10	Poste vertical del asiento	1	326.5×50.5×410
11	Ensamble de transmisión	2	φ4
12	Poste del asiento	1	2105895
13	Asiento	1	SD=27
14	Tope	4	φ70*41 (M16×25)
15	Estabilizador frontal	1	Soldadura
16	Estructura principal	1	Soldadura
17	Ensamble de conexión reloj electrónico	1	Soldadura
18	Ensamble del manillar izquierdo	1	Soldadura
19	Manga plástica	1	124.5×46.5×120
20	Sensor	1	SR-202
21	Ensamble del manillar derecho	1	Soldadura
22	Tuerca	2	GB/T 889.1-2000 M6
23	Rueda	2	φ75*24
24	Arandela dentada	4	GB/T 95-2002 12
25	Perno de fijación	2	M6*60

Nº	NOMBRE DE LA PIEZA	CANTIDAD	ESPECIFICACIONES
26	Piezas para extraer el fijador	2	$\phi 8 \times 2$
27	Pernos 1	2	GB/T 70.2-2000 M8*25
28	Tuerca	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)
29	Tornillos 2	2	GB/T 845-1985 ST4.2*6
30	Hebilla de piñón	24	15×10×3
31	Tuerca	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Perno 7	2	GB/T 70.1-2000 M101.2540
33	Biela izquierda	1	170*19
34	Tubo largo de fijación	1	$\phi 30 \phi 25.232.1$
35	Rodamiento	7	6205Z
36	Biela derecha	1	170*19
37	Resorte exterior	4	$\phi 4$
38	Ensamble de eje de manivela izquierda	1	9.050.685
39	Cubierta	2	4.132.510
40	Arandela plana 1	1	$\phi 4510.54$
41	Tornillos 1	15	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Tornillos 2	9	GB/T 845-1985 ST4.2*19
43	Tornillos 3	24	GB/T 15856.1-2002 ST4.2*13
44	Cubierta de cadena 1	1	60898366
45	Cubierta de cadena 2	1	60895366
46	Eje (Axle)	1	$\phi 18 \times 135.5$
47	Perno 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
48	Rodamiento	4	608ZZ
49	Cubierta biela derecha	1	$\phi 169$

Nº	NOMBRE DE LA PIEZA	CANTIDAD	ESPECIFICACIONES
50	Cubierta biela izquierda	1	φ169
51	Cubierta decorativa del tubo del instrumento	1	170.726.658
52	Cubierta del borde frontal	1	2.207.351.122
53	Perno 1	6	GB/845-85 M4*12
54	Rueda dentada	1	φ305*21
55	Espaciador del tubo del asiento	1	120*40
56	Anillo	4	φ25*10
57	Junta grande del bloque de conexión	1	φ30*φ10.25
58	Tuerca de fijación 2	4	M12X1.25 H=6
59	Rodamiento	4	6001ZZ
60	Rodamiento	2	6205ZZ
61	Ensamble de aro	1	Soldadura
62	Eje del volante	1	φ12*125
63	Arandela plana	4	GB/T 95-2002 φ16×φ6 (H=3)
64	Ensamble del eje delantero	1	21344121
65	Correa	1	5PK770
66	Perno 2	1	GB/T 70.1-2000 M101.2560
67	Tubo de fijación corto	2	φ30φ25.2118.1
68	Placa de conexión transmisión riel deslizante	1	8*5
69	Deslizador superior	1	4.353.212
70	Manguito espaciador	1	φ30φ25.23
71	Carcasa interna del volante	1	φ16φ12.253.1
72	Cubierta frontal	1	Soldadura
73	Cubierta superior	1	Soldadura

Nº	NOMBRE DE LA PIEZA	CANTIDAD	ESPECIFICACIONES
74	Cubierta inferior	1	Soldadura
75	Perno 7	6	GB/T 70.1-2000 M4*12
76	Perno 8	1	GB/T 70.1-2000 M5*18
77	Deslizador inferior	1	801.595
78	Cubierta de rejilla	2	2.202.751.175
79	Tornillo 1	4	GB/T 70.3-2000 M6*18
80	Tornillo 1	2	GB/T 70.3-2000 M6*40
81	Perno 3	8	GB/T 5780-2000 M5*10
82	Espaciador de biela	2	φ30φ25.213
83	Computador	1	ST339152
84	Resorte de ajuste fino	1	81.829
85	Portabotellas	1	φ96
86	Arandela elástica 2	10	GB/T 859-1987 φ8
87	Espaciador grande de biela	2	φ40φ10.26
88	Arandela elástica 2	8	GB/T 859-1987 φ10
89	Carcasa exterior plástica del volante	1	φ20φ12.227.5
90	Junta curva	2	φ8
91	Resorte exterior	2	25
92	Tornillo de pedal	2	φ20*120
93	Bloque de almohadilla magnética	1	401515
94	Ensamble eje delantero izquierdo	1	21344121
95	PERNO 16	1	M6*30
96	PERNO 16	4	GB/T 70.1-2000 M8*45



N°	NOMBRE (ESPAÑOL)	CANTIDAD	ESPECIFICACIÓN
97	ARANDELA PLANA	3	GB/T 95-2002
98	PERNO 1	3	GB/T 70.1-2000 M6*12
99	RODAMIENTO	2	1201
100	Resorte exterior	4	32
101	Junta ondulada	4	φ25
102	PERNO 16	7	GB/T 70.2-2000 M101.2525
103	TUERCA	5	GB/T 889.1-2000 M10*1.25
104	Polea de presión pequeña	1	φ4.4, 5×26
105	Borde de aleación de aluminio	1	72447316
106	TORNILLO 1	4	GB/T 5780-2000 M5*15
107	ARANDELA PLANA	4	GB/T 95-2002
108	TUERCA	4	GB/T 889.1-2000 M5
109	Bajo la cubierta de rejilla	1	160.724.822
110	TORNILLO 1	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2*13
111	Cubierta del ventilador	1	416172241
112	Aspa de viento	6	1.076.167.399
113	Bloque de ajuste de aspa del ventilador	1	4.599.303
114	Freno	1	Freno
115	Bloque de compresión de aspa en ángulo recto	2	128.6*48.6
116	PERNO 4	4	GB/T 5780-2000 M3*8
117	Vínculo de aspa en ángulo recto	2	61.211.243
118	TORNILLO 1	8	ST2.9*8
119	TORNILLO 2	2	GB/845-85 ST4.8*13
120	Cubierta superior de acero inoxidable	1	51.2 [20515060]

N°	NOMBRE (ESPAÑOL)	CANTIDAD	ESPECIFICACIÓN
121	Bloque decorativo de pedal	3	98286
122	TUERCA DE FIJACIÓN 2	1	φ44.8*16.5
123	Tapón de plástico	1	φ14*14
124	Placa de fijación de aluminio	1	φ30*30
125	TORNILLO	4	GB/845-85 M6*10
126	Cubierta del manillar	1	φ16.410.35.5
127	Manguito giratorio de cobre del manillar	1	φ12*20
128	Base del manillar	1	4.153.030
129	Manillar	1	7.932.325
130	CUBIERTA	2	563547
131	TORNILLO 3	2	GB/T 5780-2000 M5*6
132	Hebilla decorativa	1	4.630.515
133	Cubierta decorativa de pedal	2	566.616.115
134	Pedales de aleación de aluminio	2	107.566.516
135	Manguito del eje del pedal	2	32.328.592

## 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 Frontal [15] al Marco Principal [16] utilizando dos juegos de Arandelas Planas Ø10 [5] y el Perno 1 [3].
- Fija el Estabilizador Trasero [4] al Marco Principal [16] utilizando dos juegos de Arandelas Planas Ø10 [5] y el Perno 1 [3].

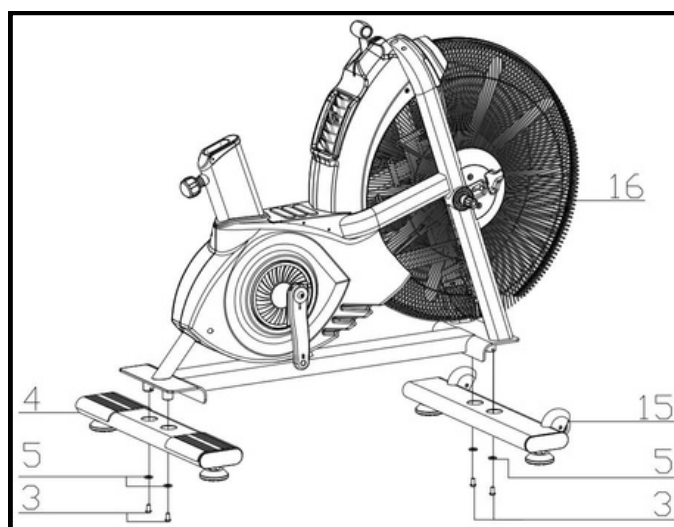


Figura 01

### Figura 02

- Luego desliza el Tubo del Asiento [12] dentro del Tubo Vertical del Asiento [10], luego fija el Perno 8 [76]. Deberás aflojar la parte estriada del Perilla de Ajuste [9], tirar de la perilla hacia atrás y seleccionar [16] la altura deseada. Suelta la perilla y vuelve a apretar la parte estriada.
- Ahora fija el Asiento [13] al Tubo del Asiento [12] como se muestra, y aprieta los pernos alrededor de los tornillos debajo del asiento.

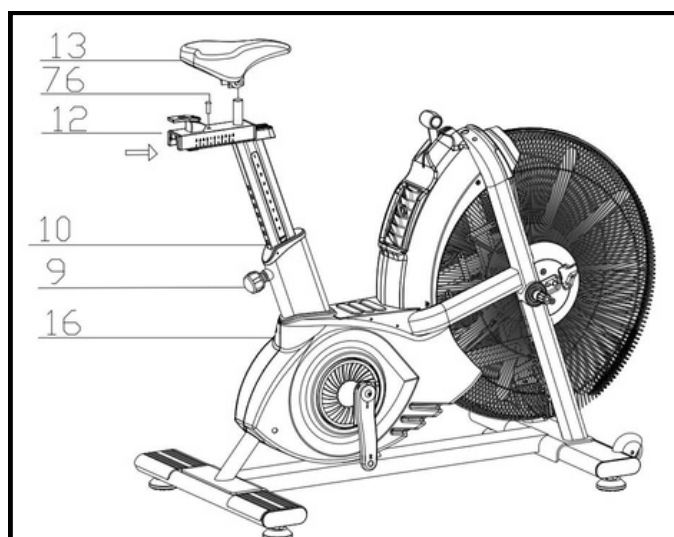


Figura 02

## Figura 03

- Inserta el conjunto del manillar izquierdo (18) y el conjunto del manillar derecho (21) en el conjunto del armazón principal (16) según el método mostrado en la figura, y utiliza los pernos 16 (96), las arandelas elásticas (86) y las tuercas (31) para fijarlos. Luego, usa herramientas para fijar el tornillo del pedal (92) al conjunto del armazón principal (16).
- Después de conectar los enchufes (A3 & A4), asegura el conjunto de conexión del monitor electrónico (17) al conjunto del armazón principal (16) con el perno hexagonal BOLT1 (27) y la arandela de resorte 2 (86); utiliza el tornillo 1 (119) para fijar la tapa de embellecedor del tubo del instrumento (51) al conjunto de conexión del monitor electrónico (17).
- Finalmente, conecta los enchufes (A1 & A2), y luego fija la computadora (83) al conjunto de conexión del monitor electrónico (17) con los tornillos 3 (81).

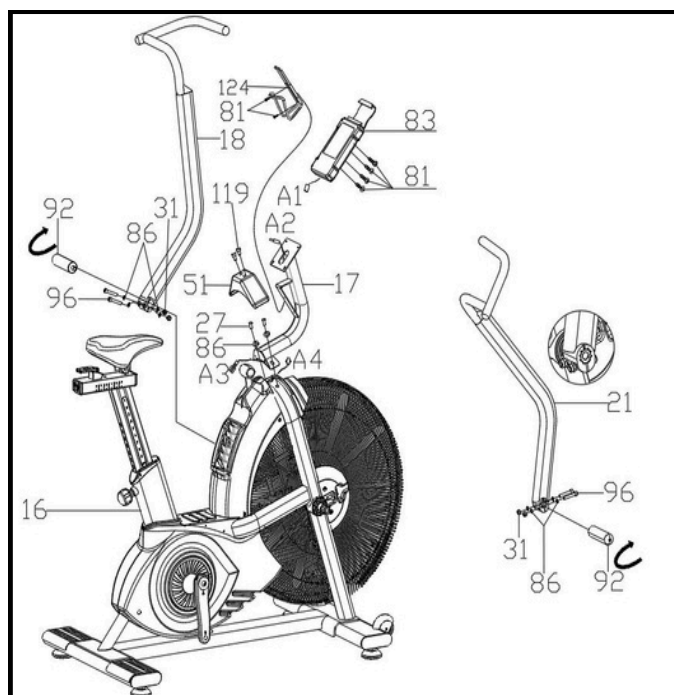


Figura 03

## Figura 04

- Los pedales (pt.1 L y pt.1 R) están marcados como "L" y "R", que indican Izquierdo y Derecho. Conéctalos a sus respectivas bielas. La biela derecha está en el lado derecho de la bicicleta cuando estás sentado en ella. Ten en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj, y el pedal izquierdo en sentido contrario.

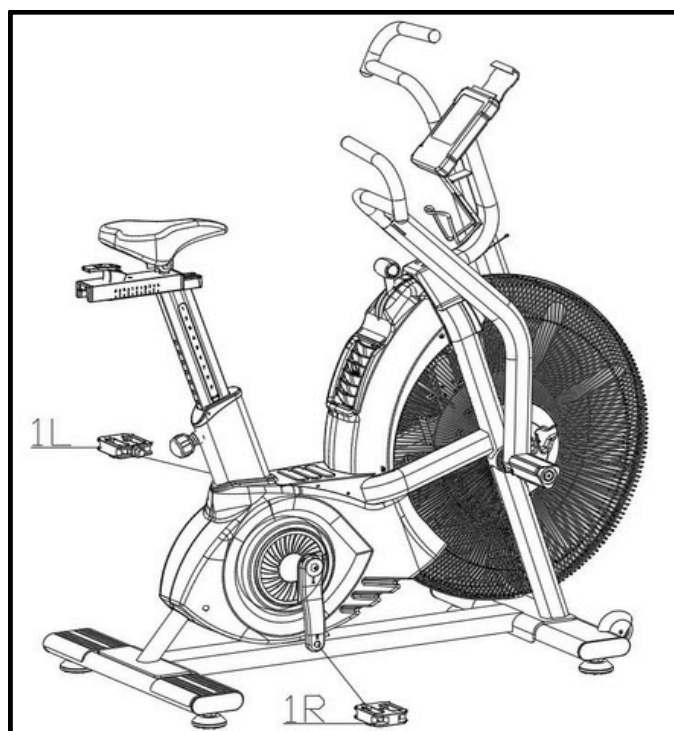


Figura 04

### 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 MONITOR

### LISTA DE FUNCIONES

- 2.1. Máquinas compatibles: bicicleta con ventilador
- 2.2. Funciones del software: visión general de los modos de operación y funciones
- 2.3. Características del hardware: RPM, frecuencia cardíaca inalámbrica, frecuencia cardíaca por Bluetooth, comunicación por Bluetooth, funciones reservadas de realidad virtual y retroiluminación, circuito RTC externo.

### FUNCIONES DEL DISPLAY

FUNCIÓN	RANGO	OBSERVACIONES
TIEMPO	0:00:00 ~ 99:59	Cuenta ascendente o descendente
TIEMPO TOTAL	0:00 ~ 59:59	Solo cuenta ascendente
VELOCIDAD	0.0 ~ 99.9 KM/MI	
RPM	0 ~ 11 ~ 9999	
DISTANCIA	0.0 ~ 999.9 KM/MI	Cuenta ascendente o descendente
CALORÍAS	0 ~ 9999	Cuenta ascendente o descendente
WATT	0 ~ 1999	
PULSO	P ~ 30 ~ 230	
RITMO (PACE)	0:00 ~ 99:59	
Conexión Bluetooth		Ícono de estado de conexión
Batería baja		Indicador visual de voltaje bajo

## **DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES DE LAS TECLAS**

### **1. TECLA START:**

- a. Función de pausa durante el ejercicio.
- b. Reanudar el ejercicio después de la pausa.
- c. Iniciar el ejercicio.

### **2. TECLA STOP:**

- a. Función de detener durante el ejercicio.
- b. Presione y mantenga presionada por 2 segundos en cualquier momento para realizar un REINICIO TOTAL.

### **3. TECLA UP (ARRIBA):**

- a. Durante el periodo de visualización de cada función, presionar esta tecla permite ajustar por separado TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y EDAD.
- b. Manteniendo presionada esta tecla por más de 1 segundo durante la visualización de cada función, puede incrementar continuamente (8 pasos por segundo); deja de incrementar al soltarla.
- c. Bajo FRECUENCIA CARDÍACA, permite seleccionar funciones para 65%, 85% y Programa personalizado.

### **4. TECLA DOWN (ABAJO):**

- a. Presione esta tecla durante la visualización de cada función para ajustar por separado TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS y EDAD.
- b. Manteniendo presionada esta tecla por más de 1 segundo durante la visualización de cada función, puede decrementar continuamente (8 pasos por segundo); deja de decrementar al soltarla.
- c. Bajo FRECUENCIA CARDÍACA, opciones para seleccionar 65%, 85% y Programa personalizado.
- d. Presione y mantenga presionadas las teclas de espera [standby] y ENTER por 2 segundos para entrar en la pantalla de ajuste del diámetro de la rueda.

### **5. TECLA ENTER:**

- a. Esta tecla es para confirmar varias funciones principales.
- b. Presione y mantenga presionadas las teclas de espera [standby] y DOWN por 2 segundos para entrar en la pantalla de ajuste del diámetro de la rueda.

### **6. INTERVAL 10/20: Programa de intervalo 10/20.**

### **7. INTERVAL 20/10: Programa de intervalo 20/10.**

### **8. INTERVAL CUSTOM: Programa de intervalo personalizado: trabajo, descanso, repeticiones.**

### **9. TARGET TIME: Programa objetivo: tiempo objetivo.**

### **10. TARGET DIST: Programa objetivo: distancia objetivo.**

### **11. TARGET CAL: Programa objetivo: calorías objetivo.**

### **12. TARGET HR: Programa objetivo: 65%, 85%, personalizado.**

13. AIM: Objetivo anaeróbico.

14. RECORD: Odómetro, registro de puntuación fitness.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

- Después de instalar la batería [ENCENDER], la pantalla LCD muestra todos los caracteres durante 1 segundo [Figura 1] y simultáneamente emite un pitido largo, entrando en el ajuste de año/mes/día/hora. La luz de fondo estará encendida por 5 segundos, y los valores predeterminados de año, mes, día y hora están precargados desde la EPROM [Figuras 2-6].
  - El año/mes/día/hora se guarda cada hora, y la configuración guardada debe mantenerse incluso después de apagar el equipo, comenzando el ajuste desde la configuración guardada.
- Después de encender, ingrese al ajuste del año. El valor del año se mostrará en la ventana de TIEMPO TOTAL y parpadeará. Presione UP o DOWN para ajustar el año, luego presione ENTER para pasar al ajuste del mes. El valor del mes se mostrará en el lado izquierdo de la ventana circular y parpadeará. Presione UP o DOWN para ajustar el mes, luego presione ENTER para pasar al ajuste del día. El valor del día se mostrará en el lado derecho de la ventana circular y parpadeará. Presione UP o DOWN para ajustar el día, luego presione ENTER para pasar al ajuste de la hora, que se establece y se muestra en formato de 24 horas. Presione UP o DOWN para ajustar la hora, luego presione ENTER para pasar al ajuste de los minutos. Una vez completado el ajuste de minutos, el dispositivo entrará en modo de espera. Durante los ajustes de mes, día y hora, los valores deben poder configurarse en ciclo.
- Cuando la energía interna del circuito integrado (IC) detecta un voltaje inferior a 3.2V, el reloj electrónico no se encenderá, el IC de detección de energía no activará la luz de fondo al detectar bajo voltaje y se mostrará un símbolo de bajo voltaje; durante el despertar en modo de reposo, si el IC detecta que la energía interna está por debajo de 3.2V, no activará el reloj electrónico, y el IC de detección de energía no activará la luz de fondo al despertar el reloj electrónico y mostrará el símbolo de bajo voltaje.



Figura 1



Figura 2

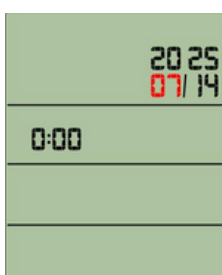


Figura 3



Figura 4

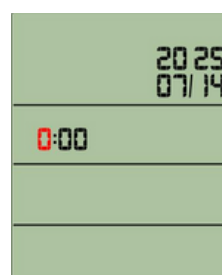


Figura 5

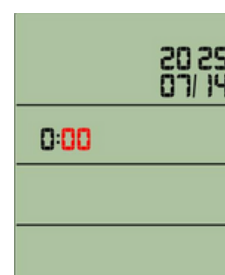


Figura 6

4. Ingrese a la pantalla de espera [Figuras 7-19]; la pantalla recorrerá los íconos de arriba hacia abajo en orden. Si presiona STOP durante 2 segundos, se realizará un REINICIO TOTAL y se entrará en modo de espera.
5. Al encender, estando en modo de espera, al presionar un botón, pausar el movimiento, finalizar el movimiento, ajustar la pantalla o seleccionar funciones, la luz de fondo se encenderá durante 5 segundos.
6. Al ingresar al modo de entrenamiento, la luz de fondo permanecerá encendida, sin importar si hay o no entrada de señal SPM, y se apagará 5 segundos después de salir de la pantalla de entrenamiento.
7. La consola no enciende la luz de fondo cuando el voltaje es bajo.
8. En el despertar desde el modo de reposo, primero se detecta el voltaje; si es bajo, la luz de fondo no se encenderá.



Figura 7

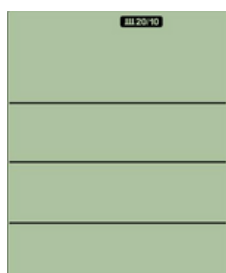


Figura 8

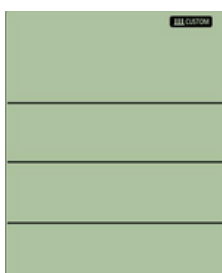


Figura 9



Figura 10

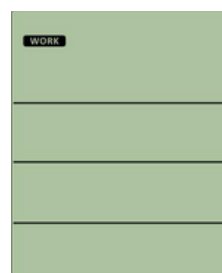


Figura 11



Figura 12

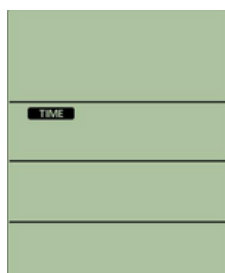


Figura 13

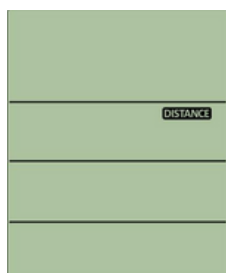


Figura 14

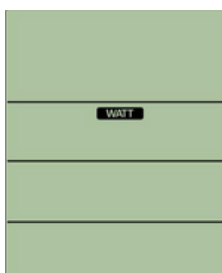


Figura 15

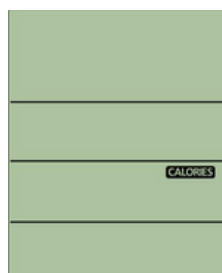


Figura 16



Figura 17



Figura 18

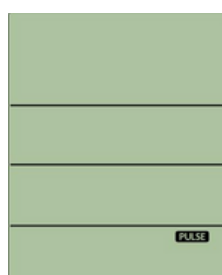


Figura 19

9. En modo de espera, si no se presiona ningún botón y no hay señal de RPM, el equipo entrará automáticamente en modo de reposo después de 4 minutos: la pantalla LCD y la luz de fondo se apagarán.



## 10. MODO DE PAUSA:

- Presione el botón START nuevamente después de haber iniciado para entrar en modo de pausa. Durante este modo, el zumbador sonará durante 0,5 segundos cada 30 segundos. El TIME, DISTANCE y CAL seguirán visibles, mientras que los valores de WATT, SPEED y RPM se reiniciarán a 0. La matriz mostrará "PAUSE". Si la pausa se mantiene durante 5 minutos, el zumbador sonará durante 1 segundo y el equipo entrará en modo de espera. Presione START para reanudar el entrenamiento (Figura 20).

## 11. MODO DE FINALIZACIÓN:

- Al presionar el botón STOP, el zumbador sonará durante 0,5 segundos, ingresando al modo de finalización del ejercicio. La pantalla LCD se apaga durante 0,5 segundos y la matriz muestra "FINISH". Los valores de TIME, DISTANCE y CAL (en KM o ML, según configuración) permanecerán visibles y se apagarán después de 7 segundos, seguidos por un sonido de zumbador de 0,25 segundos. Luego, la pantalla mostrará el ICONO DE MÁXIMO con los valores de WATTS, SPEED y FRECUENCIA CARDÍACA durante 7 segundos antes de apagarse nuevamente, acompañado por otro sonido de 0,25 segundos. A continuación, la pantalla mostrará el ICONO DE PROMEDIO, WATTS, SPEED y RPM durante 7 segundos. Este ciclo se repite 2 veces antes de volver al modo de espera (Figuras 21-23).

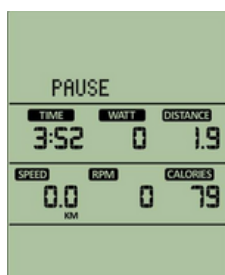


Figura 20



Figura 21



Figura 22

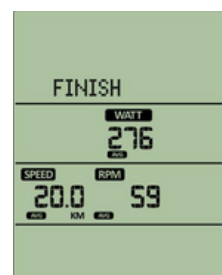


Figura 23

## 12. INICIO RÁPIDO (QUICK START):

- Cuando el equipo está en modo de espera y se detecta una señal de RPM mayor a 10, se activa de inmediato el modo QUICK START. El monitor mostrará "QUICK START" y el zumbador sonará durante 0,5 segundos. Los indicadores de TIME, CALORIES, DISTANCE, WATTS, SPEED y RPM se iluminan y comienzan a contar según los valores calculados (Figura 24).
- El ícono de FRECUENCIA CARDÍACA se enciende. Cuando se detecta una señal de pulso, el símbolo parpadea y se muestra el valor actual de la frecuencia cardíaca; si no hay señal, se muestra una "P" (Figura 25).
- C. Si no hay entrada de señal durante 5 minutos, el zumbador sonará durante 0,5 segundos y el equipo volverá al modo de espera.

- d. Si no se completa la configuración dentro de los 30 segundos, el zumbador emitirá un pitido de 0,5 segundos y volverá al modo de espera.
- e. Presione el botón START una vez para entrar en el modo de pausa, y presione START nuevamente para continuar el entrenamiento.
- f. Presione el botón STOP; el zumbador sonará durante 0,5 segundos y se entrará en el modo fin de entrenamiento.
- g. Si presiona STOP nuevamente después de que se muestren los resultados, el equipo saldrá y volverá al modo de espera.
- h. El tiempo máximo que puede mostrar la pantalla durante el ejercicio es de 99:59.

## 13. INTERVALO 10/20:

- a. Al presionar el botón INTERVALO 10/20, se entra en ese modo y se muestra el ícono correspondiente, mientras el zumbador suena durante 0,5 segundos.
- b. Aparece el ícono READY y se inicia una cuenta regresiva de 3 segundos [3-2-1], acompañada de un pitido corto del zumbador (Figura 26). La ventana trasera muestra "01/XX" [el "01" debe parpadear], y el ícono WORK parpadea una vez por segundo [encendido 0,75 seg / apagado 0,25 seg], con el zumbador sonando al mismo tiempo. El cronómetro inicia la cuenta regresiva desde 10 segundos y los valores de DISTANCIA, CALORÍAS, WATTS, VELOCIDAD y RPM comienzan a registrar según los datos calculados (Figura 27).
- c. La ventana muestra 01/XX [el "01" debe parpadear], el ícono REST continúa parpadeando y el zumbador emite un pitido de 0,25 segundos cada segundo. El cronómetro comienza a contar regresivamente desde 20 segundos (Figura 28).
- d. Los pasos D y E se repiten en ciclo, aumentando en 1 el conteo en cada repetición, hasta que se muestre XX/XX. Luego, el zumbador suena durante 0,5 segundos y se entra en el modo fin de entrenamiento (los valores promedio del ejercicio se calculan solo durante los intervalos de trabajo).
- e. Al llegar al último descanso, no se ejecuta otro ciclo; el modo finaliza directamente.
- f. Si no hay entrada de señal durante 5 minutos, el zumbador emitirá un pitido de 0,5 segundos y volverá al modo de espera.
- g. Presione el botón START una vez para entrar en modo de pausa, y vuelva a presionar START para continuar el entrenamiento.
- h. Presione el botón STOP; el zumbador suena durante 0,5 segundos y se entra en el modo fin de entrenamiento.
- i. Si presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados, el sistema saldrá y volverá al modo de espera.
- j. Al ejecutar la función INTERVALO, la ventana de TIEMPO mostrará la cuenta regresiva del ejercicio, con un máximo de 99:59. El tiempo total [Total Time] que muestra el tiempo del ejercicio anterior puede mostrar como máximo 59:59.

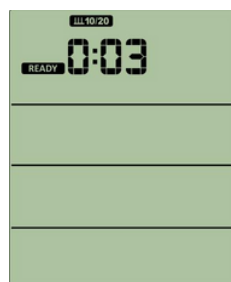


Figura 26



Figura 27



Figura 28

## 14. INTERVALO 20/10:

- Al presionar el botón INTERVALO 20/10, se ingresa a ese modo (Figura 29), y el buzador suena simultáneamente durante 0,5 segundos.
- Se muestra el ÍCONO READY y comienza una cuenta regresiva de 3 segundos (3-2-1); el buzador emite un pitido corto simultáneamente. La ventana muestra "01/XX" (la parte "01" debe parpadear), el ÍCONO WORK parpadea una vez por segundo (encendido durante 0,75 segundos / apagado durante 0,25 segundos), el buzador suena al mismo tiempo, el TIEMPO comienza a contar regresivamente desde 20 segundos, y DISTANCIA, CALORÍAS, WATTS, VELOCIDAD y RPM comienzan a contar en función de los valores calculados (Figura 30).
- La ventana muestra 01/XX (la parte 01 debe parpadear), el ÍCONO REST continúa parpadeando, el buzador suena durante 0,25 segundos cada segundo, y el TIEMPO comienza a contar regresivamente desde 10 segundos (Figura 31).
- Los pasos D y E se repiten en ciclo, aumentando en 1 cada vez, hasta que se muestre XX/XX. Luego, el buzador suena durante 0,5 segundos y se ingresa al modo fin de ejercicio (el valor promedio de los resultados del ejercicio se calcula solo durante los tiempos de WORK).
- No se ejecuta ningún paso adicional al llegar al último REST; simplemente se finaliza el modo.
- Después de 5 minutos sin recibir señal alguna, el buzador emite un pitido de 0,5 segundos e ingresa al modo de espera.
- Presione una vez el botón START para entrar al modo de pausa, y vuelva a presionarlo para continuar el ejercicio.
- Presione el botón STOP, el buzador suena durante 0,5 segundos e ingresa al modo fin de ejercicio.
- Si se presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados del ejercicio, se saldrá y volverá al modo de espera.
- Al ejecutar la función INTERVALO, la ventana de TIEMPO mostrará la cuenta regresiva del ejercicio, con un máximo de 99:59. El tiempo total (Total Time) del ejercicio anterior puede mostrar como máximo 59:59.

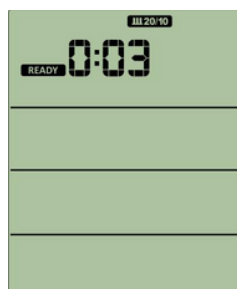


Figura 29

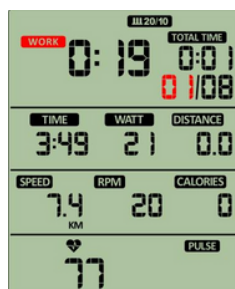


Figura 30

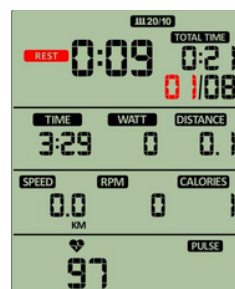


Figura 31

## 15. INTERVALO PERSONALIZADO (INTERVAL CUSTOM):

- Presione el botón INTERVALO PERSONALIZADO para ingresar a este modo; el buzador emitirá un pitido de 0,5 segundos.
- La pantalla LCD mostrará por defecto el valor 01. Use los botones UP y DOWN para ajustar entre 01 y 20 repeticiones. No se puede hacer un ciclo (Figura 32).
- Al presionar ENTER para confirmar, el ÍCONO WORK parpadeará y se mostrará la ventana de TIEMPO DE TRABAJO (WORK TIME) con un valor predeterminado de 0:30. Use UP o DOWN para ajustar entre 0:05 y 9:59. No es cíclico (Figura 33).
- Luego de confirmar con ENTER, el ÍCONO REST parpadeará y se mostrará el valor predeterminado de TIEMPO DE DESCANSO (REST TIME) como 0:20. Use UP o DOWN para ajustar entre 0:05 y 9:59. Tampoco es cíclico (Figura 34).
- Tras confirmar con ENTER, se mostrará el ÍCONO READY y se realizará una cuenta regresiva de 3 segundos (3-2-1). El buzador sonará durante 0,5 segundos (Figura 35), la pantalla mostrará 01/XX (la parte 01 debe parpadear), el ÍCONO WORK parpadeará una vez por segundo (0,75 encendido / 0,25 apagado) y el buzador sonará en sincronía. El TIEMPO comenzará a contar hacia atrás según el valor configurado, y los indicadores de DISTANCIA, CALORÍAS, WATTS, VELOCIDAD y RPM comenzarán a registrar valores calculados (Figura 36).
- Luego del tiempo de trabajo, se muestra el tiempo de DESCANSO configurado. La pantalla muestra 01/XX (la parte 01 debe parpadear), el ÍCONO REST continúa parpadeando (Figura 37) y el buzador emite un pitido de 0,25 segundos cada segundo.
- Los pasos E y F se repiten en ciclos, aumentando en 1 cada vez, hasta que se muestre XX/XX. Al finalizar, el buzador suena durante 0,5 segundos e ingresa al modo fin de ejercicio. (Los valores del resultado del ejercicio se calculan solo durante los tiempos de WORK).
- Al llegar al último REST, no se ejecuta ninguna acción adicional; el modo se finaliza directamente.
- Si no hay entrada de señal durante 5 minutos, el buzador emite un pitido de 0,5 segundos e ingresa al modo de espera.

- j. Presione START una vez para entrar en modo pausa; vuelva a presionar START para continuar el ejercicio.
- k. Presione STOP, el buzador sonará durante 0,5 segundos e ingresará al modo fin de ejercicio.
- l. Si se presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados, se saldrá al modo de espera.
- m. Durante la ejecución de la función INTERVALO, la ventana de tiempo mostrará la cuenta regresiva del ejercicio, con un máximo de 99:59. El Tiempo Total (Total Time) del ejercicio anterior puede mostrar como máximo 59:59.

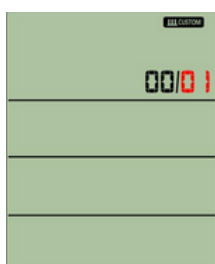


Figura 32

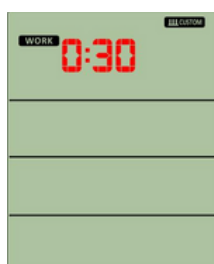


Figura 33



Figura 34

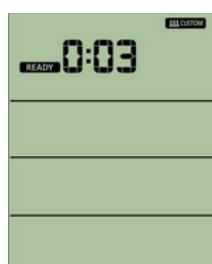


Figura 35



Figura 36

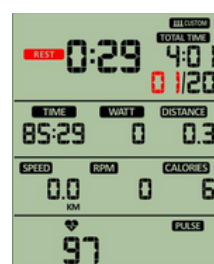


Figura 37

## 16. TIEMPO OBJETIVO (TARGET TIME):

- a. Al presionar el botón TARGET TIME se accede a este modo. La matriz muestra 'TARGET' con iluminación constante (Figura 38).
- b. La ventana de TIEMPO muestra por defecto 1:00 o el último valor configurado. Use UP o DOWN para ajustar entre 1:00 y 99:00. No es cíclico.
- c. Al presionar ENTER, la matriz mantiene la palabra 'TARGET' encendida, el ÍCONO de TIEMPO y los valores comienzan a parpadear, iniciando la cuenta regresiva (Figura 39).
- d. Presione el botón START una vez para pausar; vuelva a presionarlo para reanudar el ejercicio.
- e. Presione el botón STOP. El buzador sonará por 0,5 segundos e ingresará al modo de fin de ejercicio.
- f. Si no hay señal de entrada durante 5 minutos, el buzador emitirá un pitido de 0,5 segundos y regresará al modo de espera.
- g. Si no se completa la configuración en 30 segundos, el buzador emitirá un pitido de 0,5 segundos y volverá al modo de espera.
- h. Si se presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados del ejercicio, saldrá al modo de espera.
- i. La pantalla de tiempo puede mostrar un máximo de 99:00 como duración del ejercicio.



Figura 38

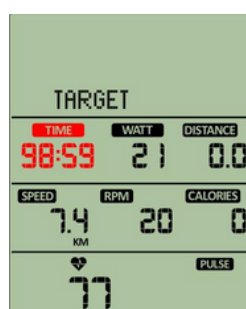


Figura 39

## 17. CALORÍAS OBJETIVO (TARGET CALORIES):

- Al presionar el botón TARGET CALORIES, se accede a este modo. La matriz mostrará "TARGET" iluminado constantemente (Figura 40).
- El valor por defecto en la ventana de CALORÍAS es 20 o el último valor configurado. Puede ajustarse entre 1 y 2000 usando UP o DOWN. No es cíclico.
- Una vez configurado, al presionar ENTER, la matriz mostrará "TARGET" encendido continuamente. El ÍCONO de TARGET y CALORÍAS junto con los valores comenzarán a parpadear e iniciará la cuenta regresiva (Figura 41).
- Presione el botón START una vez para entrar en modo de pausa; presione nuevamente para continuar.
- Presione el botón STOP. El buzador sonará por 0,5 segundos y se entrará al modo de fin de ejercicio.
- Si no hay señal de entrada durante 5 minutos, el buzador emitirá un pitido de 0,5 segundos y regresará al modo de espera.
- Si la configuración no se completa en 30 segundos, el buzador sonará por 0,5 segundos y volverá al modo de espera.
- Si se presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados del ejercicio, se saldrá al modo de espera.
- La pantalla de tiempo puede mostrar un máximo de 99:59 como duración del ejercicio.



Figura 40

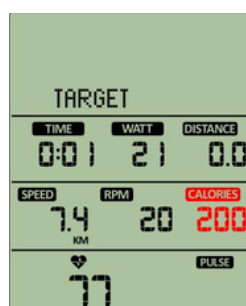


Figura 41

## 18. DISTANCIA OBJETIVO (TARGET DISTANCE):

- Al presionar el botón TARGET DISTANCE, se accede a este modo. La matriz mostrará "TARGET" iluminado constantemente (Figura 42).
- La ventana de DISTANCIA mostrará por defecto 0.5 KM / 0.5 Millas o el último valor configurado. Puede ajustarse entre 0.5 y 100.0 usando los botones UP y DOWN, sin ciclo.
- Una vez configurado y al presionar ENTER, la matriz mostrará "TARGET" iluminado constantemente. Los íconos TARGET y DISTANCE, junto con los valores, parpadearán continuamente e iniciará la cuenta regresiva (Figura 43).
- Presione el botón START una vez para entrar en modo de pausa; presione nuevamente para continuar.
- Presione el botón STOP. El buzador sonará por 0,5 segundos y se entrará al modo de fin de ejercicio.
- Si no hay señal de entrada durante 5 minutos, el buzador emitirá un pitido de 0,5 segundos y regresará al modo de espera.
- Si la configuración no se completa en 30 segundos, el buzador sonará por 0,5 segundos y volverá al modo de espera.
- Si se presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados del ejercicio, se saldrá al modo de espera.
- La pantalla de tiempo puede mostrar un máximo de 99:59 como duración del ejercicio.

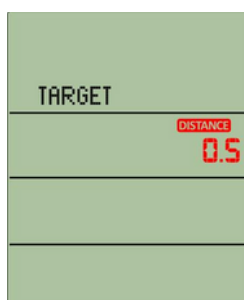


Figura 42

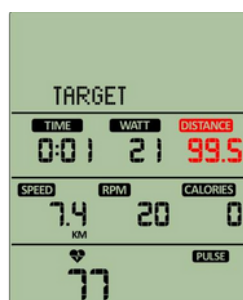


Figura 43

## 19. FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (TARGET HEART RATE):

- Al presionar el botón TARGET HEART RATE, se accede a este modo. El ícono de Edad (Age ICON) del LCD parpadeará y mostrará el valor preestablecido de 30 o el último valor configurado (Figura 44). Use los botones UP o DOWN para ajustar entre 11 y 120, sin ciclo.
- Presione ENTER para mostrar el valor predeterminado de 65% (Figura 45). La matriz mostrará "TARGET" encendido permanentemente. Use UP o DOWN para seleccionar entre 65%, 85% (Figura 46), Custom, y en la ventana HEART RATE se mostrarán los valores correspondientes.

- c. Si elige la opción Custom, se mostrará por defecto "100" (Figura 47). La matriz mantendrá "TARGET" iluminado. Use UP o DOWN para ajustar entre 50 y 195, sin ciclo.
- d. D. Presione ENTER para iniciar el conteo. Los íconos TARGET y PULSE parpadearán.
- e. E. Si la frecuencia cardíaca es mayor o menor al valor establecido (+/-10%), la ventana PULSE mostrará continuamente el valor (Figura 48).
- f. F. Si la frecuencia cardíaca es menor al valor establecido (<10%), la ventana PULSE permanecerá encendida para indicar al usuario que aumente la intensidad (Figura 49).
- g. G. Si la frecuencia cardíaca es mayor al valor establecido (>10%), la ventana PULSE se mantendrá encendida, indicando al usuario que disminuya la intensidad (Figura 50).
- h. H. Si la frecuencia cardíaca alcanza o supera el 100% del valor establecido, el buzador emitirá 3 pitidos cortos por segundo. Si después de 10 repeticiones la frecuencia no baja del 100%, el buzador sonará 1 segundo y se activará el modo de espera.
- i. I. Si no hay señal de frecuencia cardíaca, la ventana PULSE mostrará una "P". Después de 30 segundos, el buzador sonará durante 1 segundo y entrará en modo de espera.
- j. J. Presione el botón START una vez para pausar; presione nuevamente para continuar.
- k. K. Presione el botón STOP. El buzador sonará durante 0,5 segundos y se finalizará el ejercicio.
- l. L. Si no hay señal durante 5 minutos, el buzador sonará durante 0,5 segundos y volverá al modo de espera.
- m. M. Si la configuración no se completa dentro de 30 segundos, el buzador sonará durante 0,5 segundos y se regresará al modo de espera.
- n. N. Si se presiona STOP nuevamente mientras se muestran los resultados del ejercicio, se volverá al modo de espera.
- o. O. La pantalla de tiempo puede mostrar una duración máxima de ejercicio de 99:59.

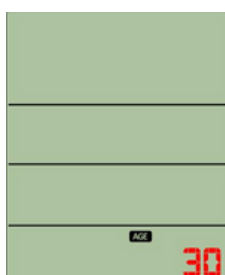


Figura 44



Figura 45



Figura 46



Figura 47



Figura 47-1





Figura 48

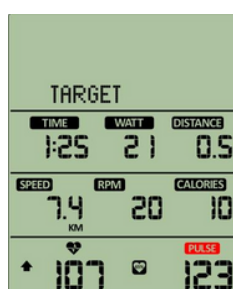


Figura 49

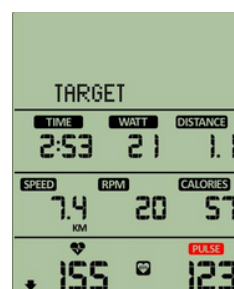


Figura 50

## 20. FUNCIÓN DE EJERCICIO AIM (AIM Exercise Function):

- Presione el botón AIM para ingresar a la función de movimiento AIM. Comenzará una fase de calentamiento de tres minutos, y la matriz mostrará "WARM UP" encendido de forma constante. El reloj electrónico iniciará una cuenta regresiva de 3 minutos, donde:
  - La ventana derecha de RPM mostrará el rango objetivo de RPM [45-55],
  - La ventana izquierda de RPM mostrará el valor actual de RPM.
- Si la velocidad supera el rango establecido, la ventana izquierda de RPM mostrará flechas ↑ o ↓ para indicar al usuario que aumente o disminuya la velocidad de pedaleo (Figura 51).
- Luego del calentamiento, se accede a INTERVALO 1. La matriz mostrará "INTERVAL1" de forma constante y comenzará una cuenta regresiva de 15 segundos.
  - La ventana derecha de RPM mostrará el valor máximo de RPM para INTERVALO 1.
  - La ventana izquierda de RPM mostrará el valor actual de RPM (Figura 52).
- Si no se detecta señal de frecuencia cardíaca, la letra P parpadeará cada segundo y se emitirá un pitido como aviso.

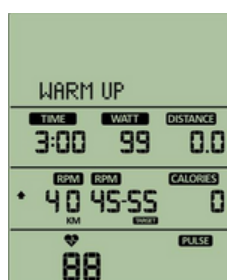


Figura 51

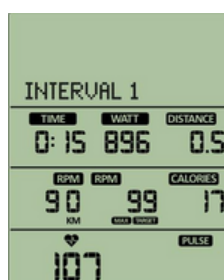


Figura 52

- Después de completar el INTERVALO 1, se ingresa a la función RECUPERACIÓN (RECOVER).
  - La matriz mostrará "RECOVER" encendida de forma constante.
  - La ventana derecha de RPM mostrará una RPM objetivo de 25.
  - La ventana izquierda de RPM mostrará la RPM actual.

- Si la velocidad excede el rango objetivo, la ventana izquierda mostrará flechas  $\uparrow$  /  $\downarrow$  para recordar al usuario que aumente o disminuya la velocidad del pedaleo (Figura 53).

d. Línea de tiempo del ejercicio AIM (AIM Exercise Timeline)

AIM - Cardio HIIT Protocol																			
	Warm Up	Interval 1	Recovery	Interval 2	Recovery	Interval 3	Recovery	Interval 4	Recovery	Interval 5	Recovery	Interval 6	Recovery	Interval 7	Recovery	Interval 8	Recovery	Flush/Cool down	Recovery Score
Time (Secs)	180	15	90	20	90	25	90	30	90	15	90	20	90	25	90	30	90	120	120
RPM	45-55	MAX	25	MAX	25	MAX	25	MAX	25	MAX	25	MAX	25	MAX	25	MAX	25	45-55	BPM

- e. Ejecute repetidamente los valores funcionales 3 a 4 veces hasta que se complete la función de RECUPERACIÓN del INTERVALO 8, y luego ingrese a la función de Enfriamiento (Cool Down).

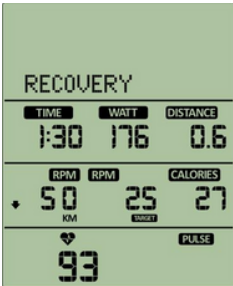


Figura 53

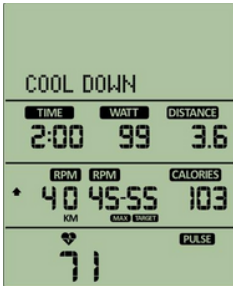


Figura 54

- f. La función de enfriamiento (Cool Down) tiene el indicador de matriz mostrando 'COOL DOWN' encendido de forma continua. El temporizador digital inicia una cuenta regresiva de 2 minutos, con la ventana de RPM derecha mostrando un rango objetivo de 45 a 55 RPM, y la ventana de RPM izquierda mostrando el valor actual. Cuando la velocidad excede el rango, la ventana izquierda de RPM mostrará indicadores de  $\uparrow$  /  $\downarrow$  para sugerir al usuario que aumente o disminuya la velocidad de pedaleo (Figura 54).
- g. Tras completar la función de enfriamiento, se ingresa al Recovery Score. La matriz mostrará 'Recovery Score' encendido de forma continua, el temporizador electrónico iniciará una cuenta regresiva de 2 minutos, la ventana de RPM derecha mostrará el RPM objetivo en 0, y la ventana de RPM izquierda mostrará el RPM actual (Figura 55).
- h. Al finalizar el Recovery Score, la pantalla electrónica mostrará el valor de FITNESS SCORE (Figura 56), y quedará registrado en el RECORD.
- i. En la pantalla numérica de FITNESS SCORE, puede presionar STOP para salir y volver a la pantalla de espera; los demás botones estarán inactivos. Si no se presiona ningún botón, el FITNESS SCORE volverá automáticamente al modo de espera tras 30 segundos de visualización.

j. Fórmula de cálculo del FITNESS SCORE:

- [1] Valor de FITNESS SCORE = P1 - P2
- [2] P1 = Valor de frecuencia cardíaca al finalizar los 20 minutos de ejercicio, al ingresar a Recovery Score.
- [3] P2 = Recovery Score, valor de frecuencia cardíaca al finalizar los dos minutos de cuenta regresiva.
- [4] Si el valor de FITNESS SCORE es igual a 0 o negativo, no se almacenará.

k. Durante la ejecución del ejercicio AIM, no se ingresan señales de RPM para el tiempo de conteo continuo.

l. Cuando se ejecuta la función AIM, solo se puede presionar STOP para salir del modo de ejercicio; los demás botones estarán deshabilitados.

- Por lo tanto, al ejecutar la función AIM, no es posible pausar, ni activar ninguna función presionando teclas. Si el ejercicio se interrumpe a mitad de camino, tanto la distancia como el tiempo deben incluirse en el ODO.

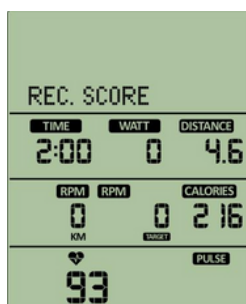


Figura 55

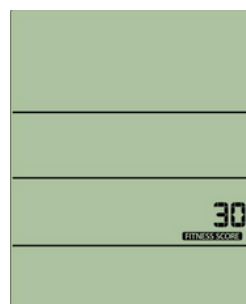


Figura 56

## 21. Función RECORD

- a. En modo de espera, presione la tecla RECORD. La pantalla mostrará el valor del ODO de movimiento, y la matriz mostrará 'ODOMETER' encendida de forma continua. La distancia total se mostrará en kilómetros/millas, y el tiempo total de movimiento se mostrará en horas [Figura 57].
- b. Presione UP o DOWN para cambiar la vista a los registros de ejercicios AIM [Figura 58]. La matriz mostrará 'NO. XX' encendido de forma continua, el cual puede recorrerse de forma cíclica. La pantalla electrónica mostrará la fecha/año/mes/hora del ejercicio, así como el valor de resultado del ejercicio AIM correspondiente.
- c. RECORD almacena 51 entradas de datos.
  - La primera pantalla muestra el valor de ODO.
  - A partir de la segunda pantalla, comienzan los registros de resultados de ejercicios AIM, desde el número No. 01 hasta el No. 50.
  - Los valores registrados incluyen fecha/hora y el valor de FITNESS SCORE cuando se completó el ejercicio y se mostró dicho resultado.

- d. Cuando se genera el registro AIM No. 51, el dato original del No. 01 se elimina automáticamente, y los datos posteriores se desplazan una posición hacia arriba.
- e. En la función RECORD, puede cambiar la visualización presionando UP o DOWN, o presionar STOP para salir y regresar a la pantalla de espera. Los demás botones estarán deshabilitados. Si no se presiona UP o DOWN para cambiar la vista, la pantalla volverá automáticamente al modo de espera tras 30 segundos.

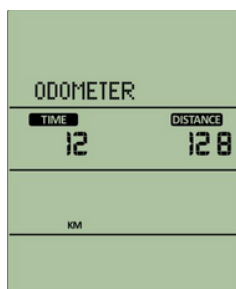


Figure 57

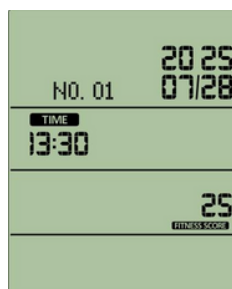


Figure 58

## 22. MODO DE EMPAREJAMIENTO BLUETOOTH:

- a. El Bluetooth se activa automáticamente después de encender el equipo (POWER ON).
- b. Si el emparejamiento es exitoso, el ícono Bluetooth permanecerá encendido (Figura 59). El emparejamiento se realiza mediante el protocolo FTMS con la aplicación iBIKING. También es compatible con una banda de frecuencia cardíaca Bluetooth.
- c. Una vez que el monitor electrónico se conecta por Bluetooth, al desconectarse, debe volver a la pantalla de espera y no entrar en la configuración de fecha y hora. El reloj interno (calendario perpetuo) continuará funcionando normalmente durante la conexión Bluetooth.

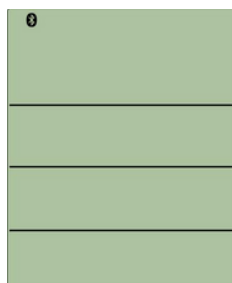


Figure 59

### Conexión Bluetooth con APP:

- 1. Compatible con comunicación Bluetooth FTMS, lo que permite conectarse con las aplicaciones KINOMAP y ZWIFT.
- 2. También incluye comunicación Bluetooth iBiking, compatible con la aplicación iConsole.

# 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