

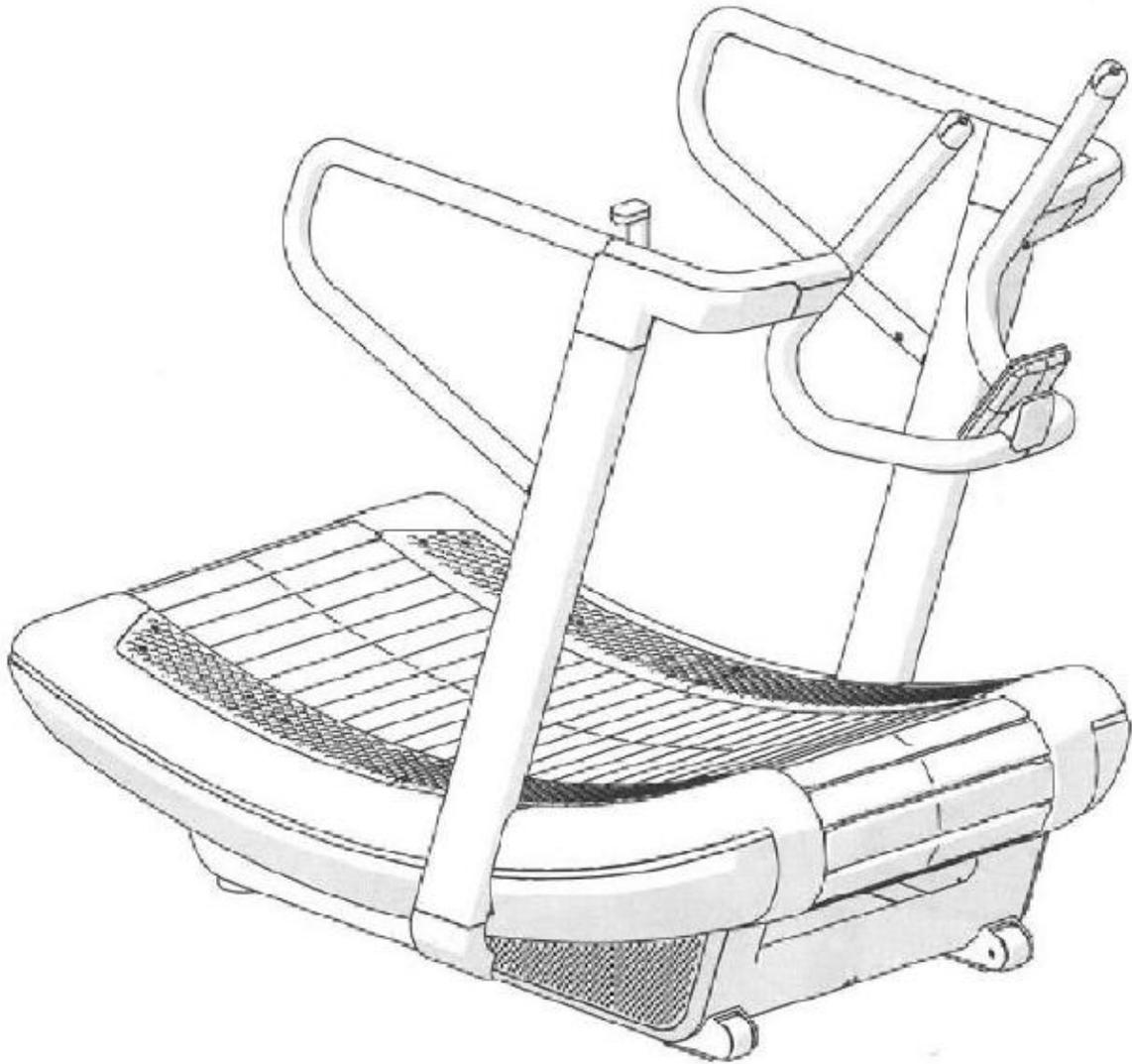
# IRONSIDE®



**TROTADORA CURVA  
AIR RUNNER IRONSIDE**

# IRONSIDE®

## Trotadora Curva - Air Runner Ironside Manual de Instrucciones



Lee atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserva este manual para futuras consultas.

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**ADVERTENCIA**-Lee todas las instrucciones antes de utilizar esta trotadora curva. Es importante que tu cinta de correr reciba un mantenimiento regular para prolongar su vida útil. La falta de mantenimiento regular de tu caminadora puede anular su garantía.

**Peligro**-Para reducir el riesgo de descarga eléctrica desconecta la trotadora curva de la toma eléctrica antes de realizar trabajos de limpieza y/o mantenimiento.

- 1) Instala la cinta en una superficie plana y nivelada.
- 2) No utilices la trotadora curva sobre una alfombra muy acolchada, de felpa o de pelusa. La alfombra y la cinta podrían resultar dañadas.
- 3) No bloques la parte trasera de la cinta. Deja una distancia mínima de 1 metro entre la parte trasera de la cinta y cualquier objeto fijo.
- 4) Cuando la utilices, colócala sobre una superficie sólida y nivelada.
- 5) Nunca permitas que los niños se suban o se acerquen a la cinta de correr. Si tiene, por favor, deben estar bajo la supervisión de adultos y entrenadores.
- 6) Cuando corras, mantén las manos alejadas de todas las partes móviles.
- 7) Los sensores del contador no son dispositivos médicos. Diversos factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. Los sensores de pulso están pensados únicamente como

ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardiaca en general.

- 8) Utiliza los pasamanos siempre que sean para tu seguridad.
- 9) Utiliza calzado adecuado. Los tacones altos, los zapatos de vestir, las sandalias o los pies descalzos no son adecuados para usar en la trotadora curva. Se recomienda el uso de calzado deportivo de calidad para evitar la fatiga de las piernas.
- 10) Temperatura permitida: 5 a 40 grados.

## **INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE USO**

Asegúrate de leer todo el manual antes de utilizar la máquina.

- 1) Ten cuidado al realizar otras actividades mientras caminas en tu cinta; como ver la televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacerte perder el equilibrio o desviarte del centro de la cinta, lo que puede provocar lesiones graves.
- 2) Para evitar perder el equilibrio y sufrir lesiones inesperadas, NUNCA te subas a bajas de la cinta rodante mientras la cinta esté en movimiento. Esta unidad comienza con una velocidad muy baja. Simplemente pararse en la cinta durante la aceleración lenta es apropiado después de que hayas aprendido a manejar esta máquina.
- 3) Sujétate siempre al pasamanos mientras realizas cambios de control.
- 4) Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con discapacidad física, capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad. Los niños deben ser supervisados para garantizar que no jueguen con el aparato.

5) Consulta a tu médico antes de utilizar el aparato si padeces alguna de las siguientes enfermedades:

a. Cardiopatía, hipertensión, diabetes, enfermedad respiratoria, tabaquismo y otras enfermedades crónicas, enfermedad complicada.

b. Si tienes más de 35 años y un peso superior al común.

c. Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

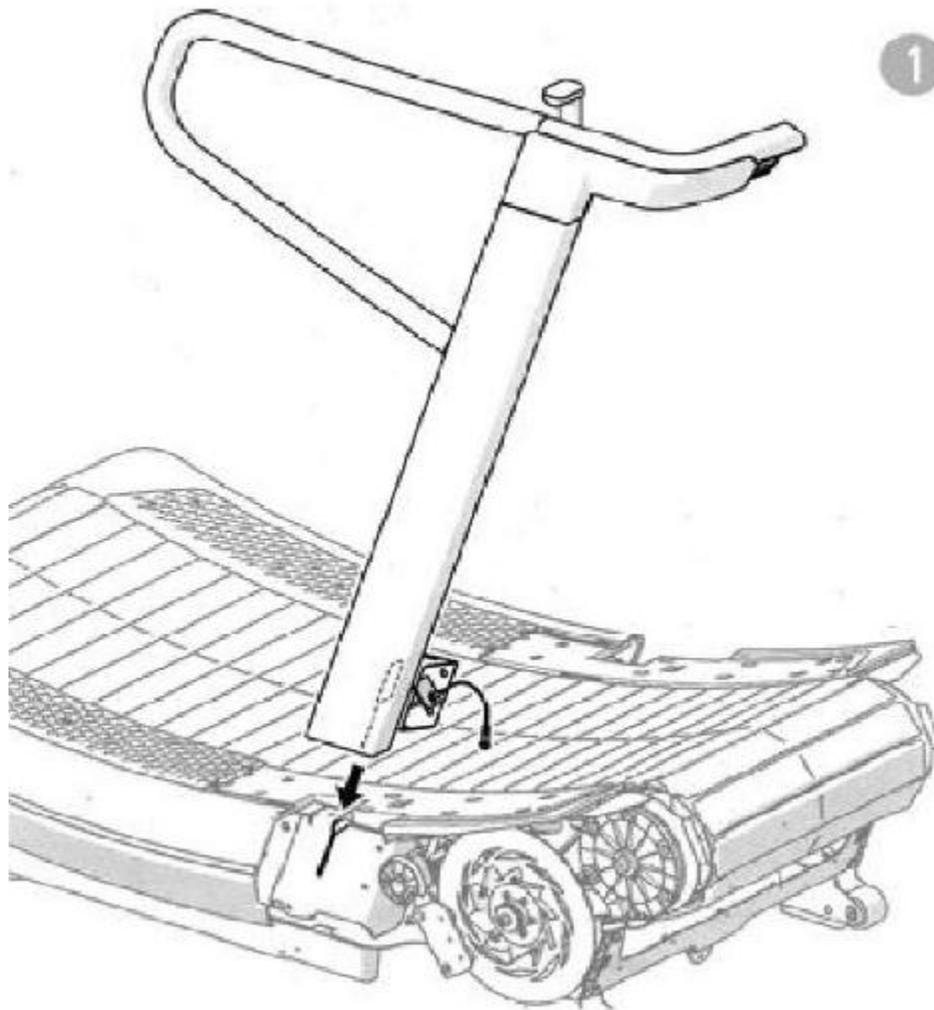
6) Por favor, deja de hacer ejercicio inmediatamente y consulta a tu médico cuando sientas vértigo, mareo, dolor de tórax u otros síntomas.

7) Por favor, consume suficiente agua después de hacer ejercicio en nuestra cinta durante más de 20 minutos.

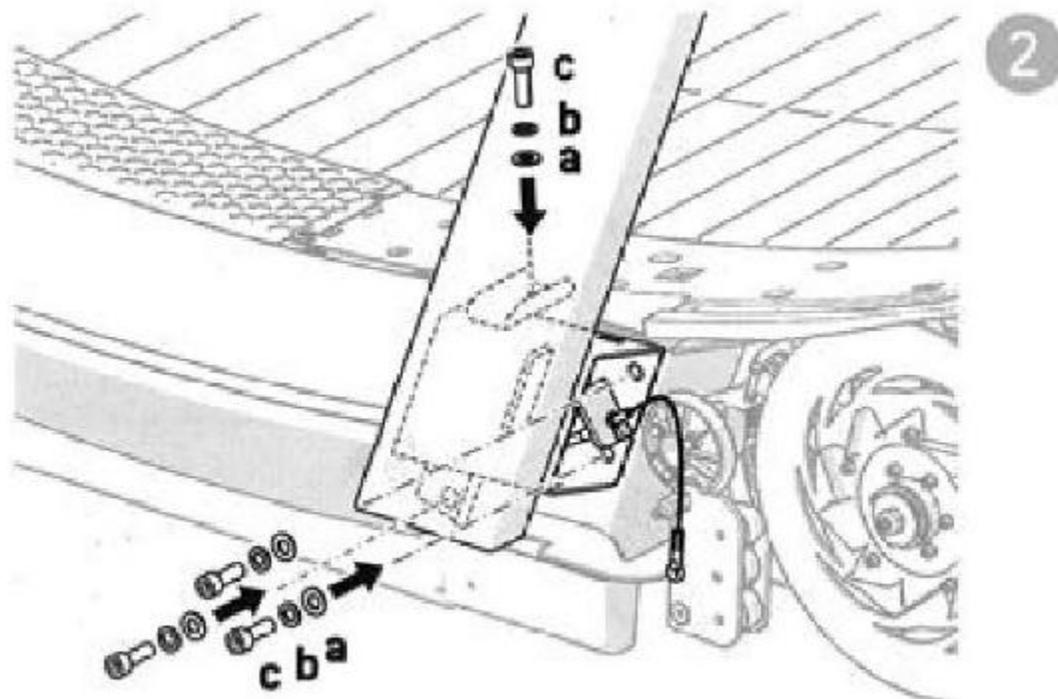
Advertencia: te sugerimos que consultes con tu médico o profesional de la salud antes de comenzar tu entrenamiento, especialmente para las personas de hasta 35 años o con problemas de salud. No nos hacemos responsables de cualquier problema o daño si no sigues nuestras especificaciones.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

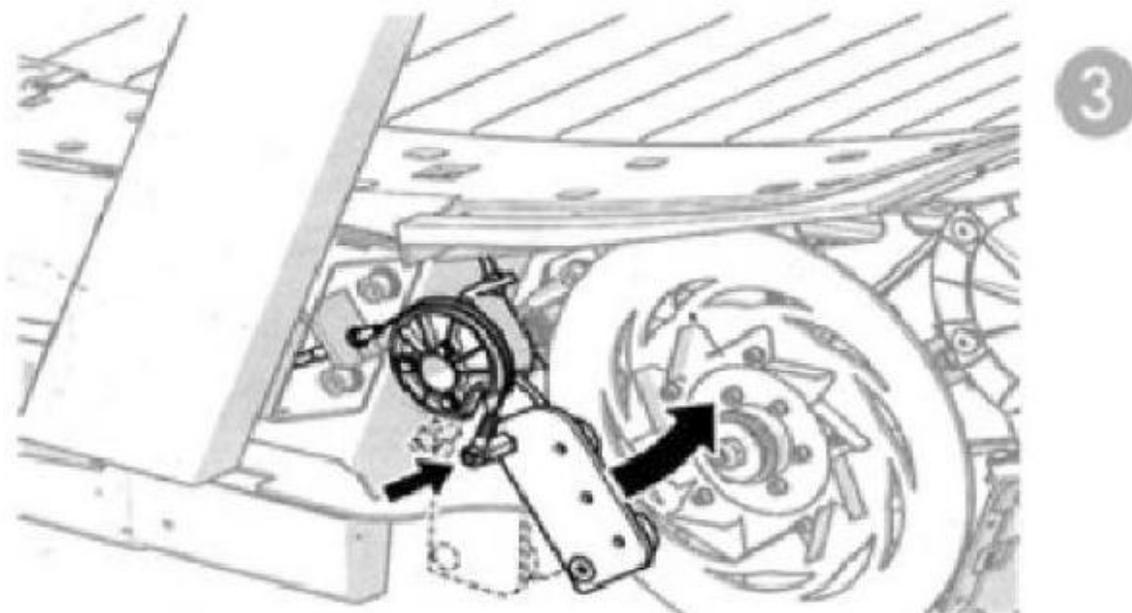
Paso 1: Ensamblaje de la columna de la cinta de correr



## Paso 2: Sistema magnético de la cinta

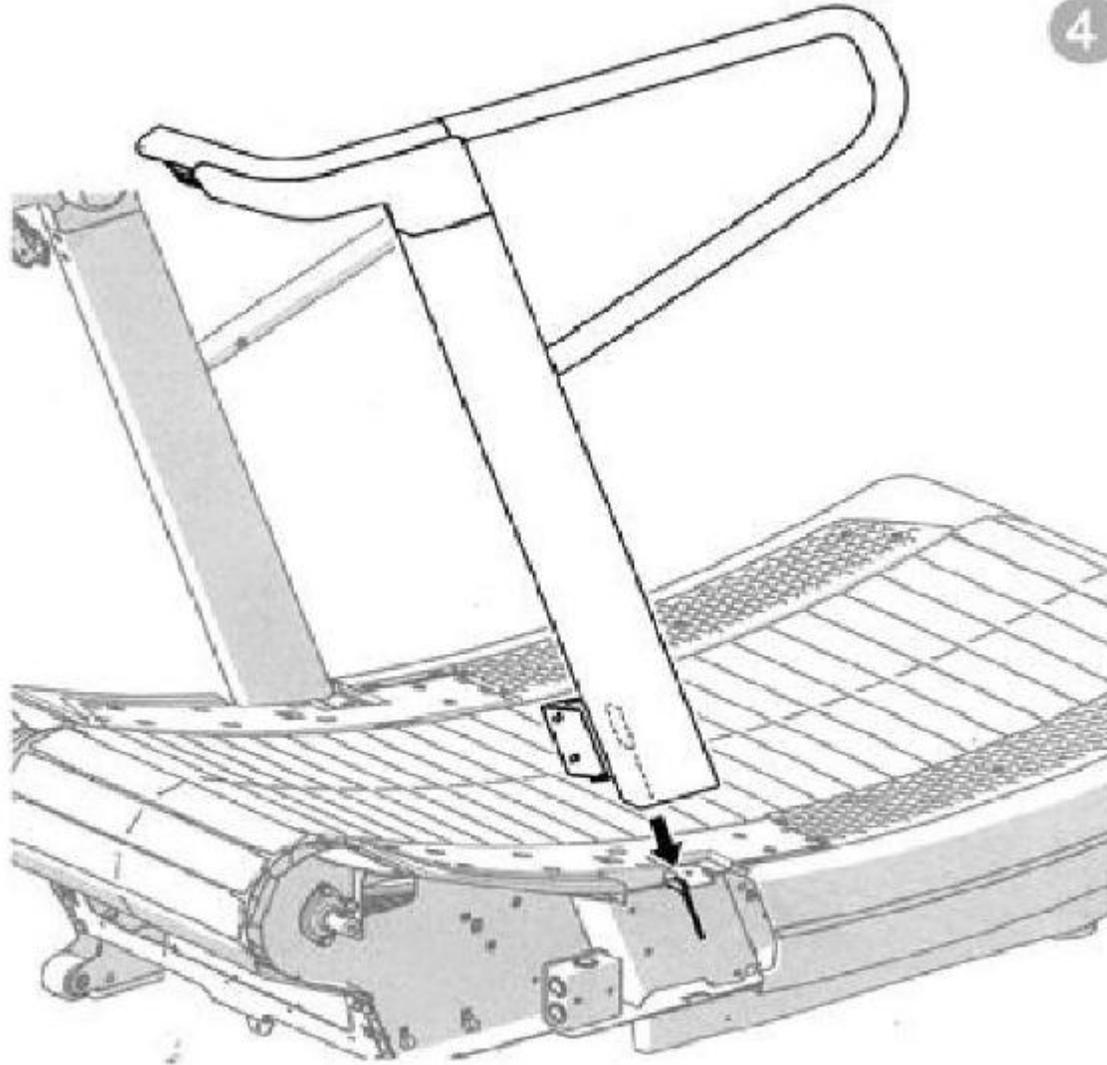


## Paso 3: Colocar el sistema magnético debajo del volante de inercia y elegir una posición correcta.

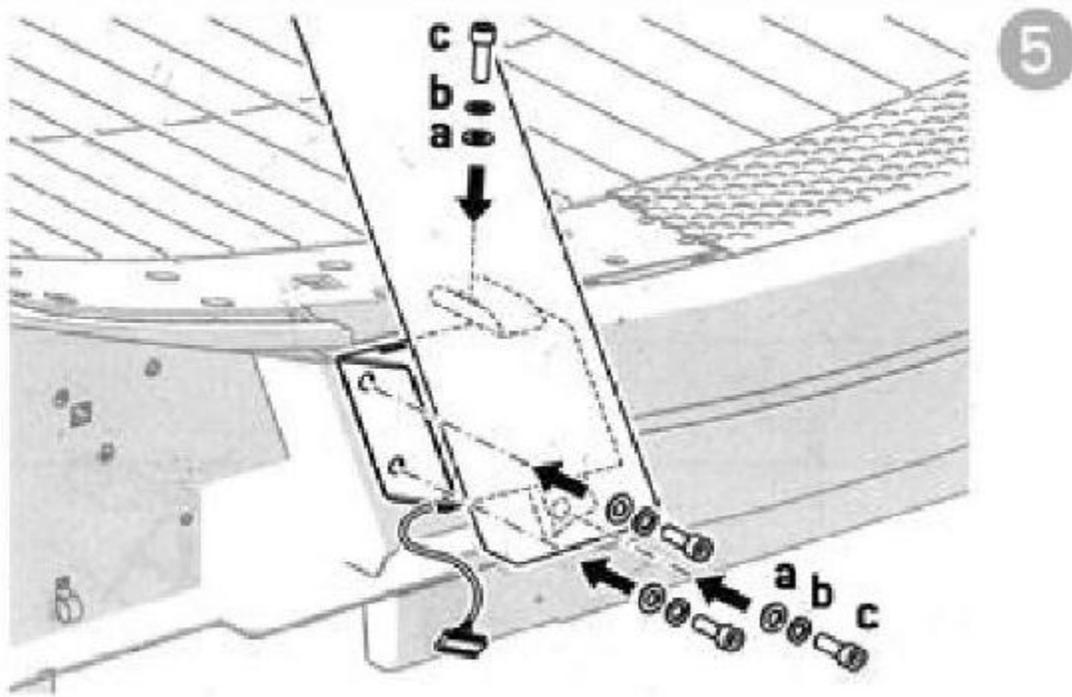


Paso 4: Montar el otro lado de la columna de la cinta.

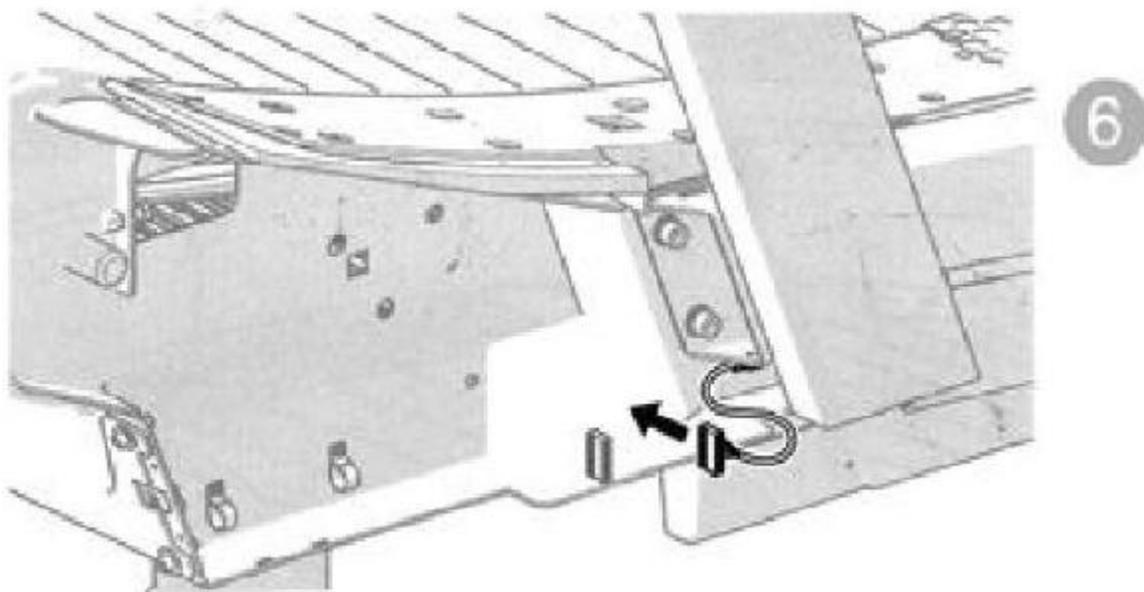
4



Paso 5: Montar la parte inferior del otro lado de la columna de la cinta de correr



Paso 6: Montaje de la columna



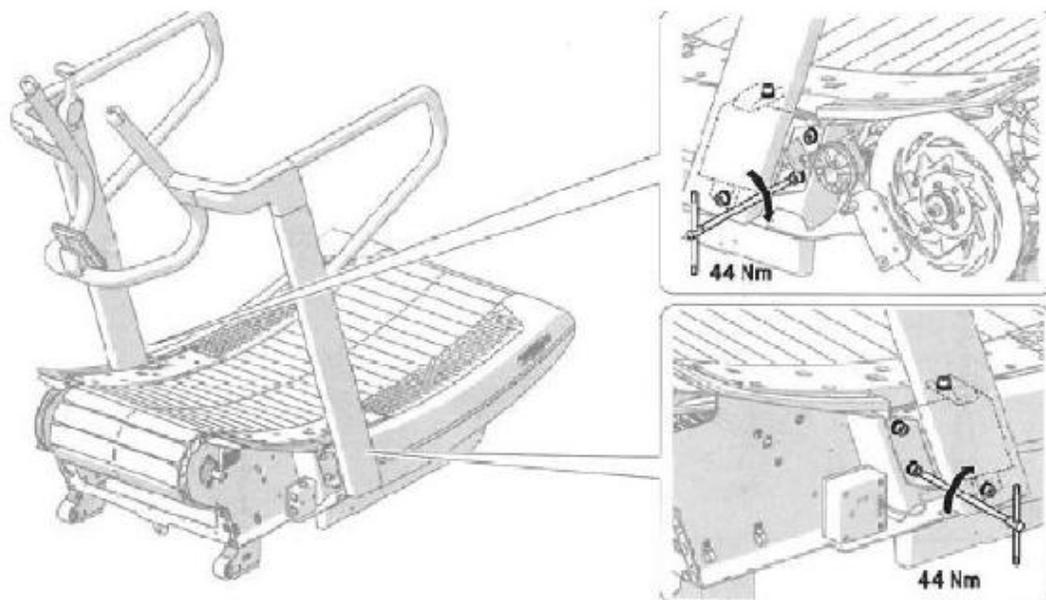
## Paso 7: Montaje del contador

7

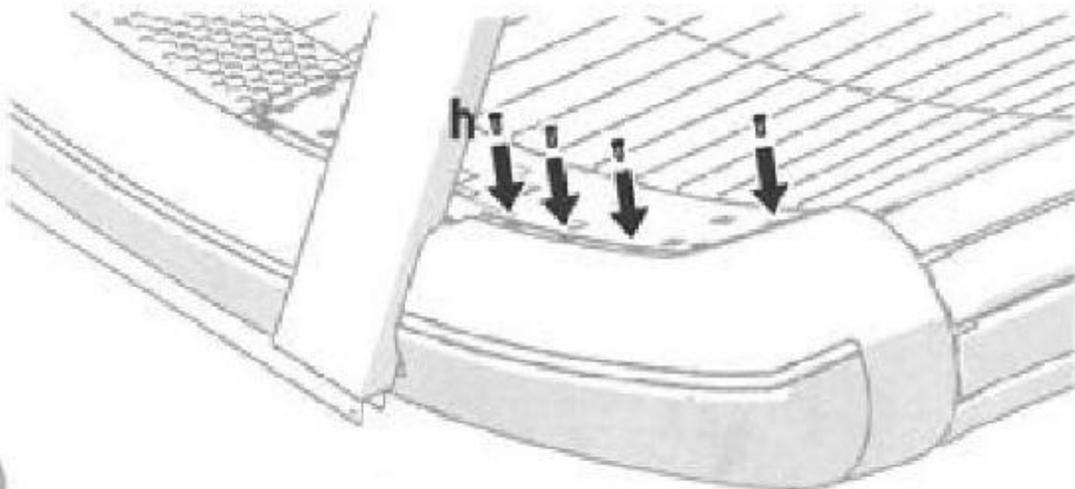


## Paso 8: Fijar y atar la columna de la cinta de correr

8

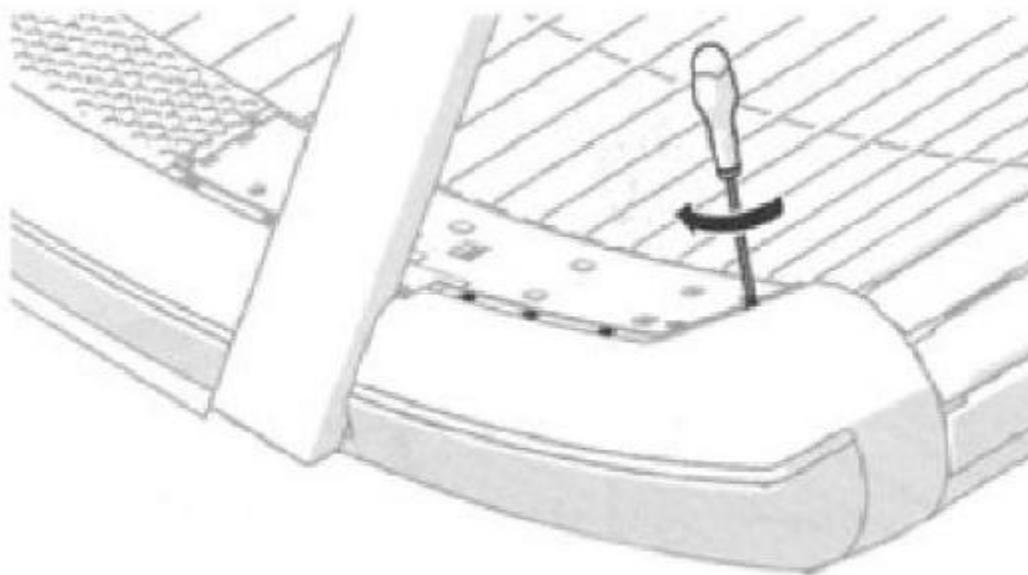


Paso 9: Montaje de las tapas laterales de la trotadora curva de delante hacia atrás. Todos los tornillos lo harán al mismo tiempo.



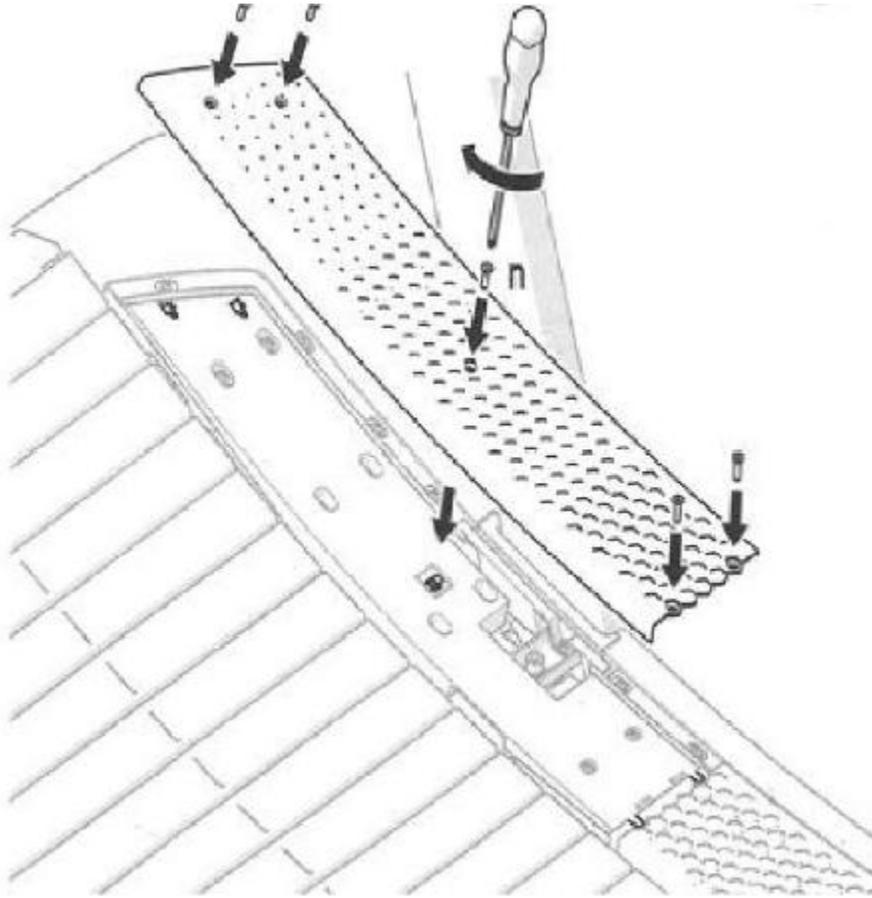
9

Paso 10

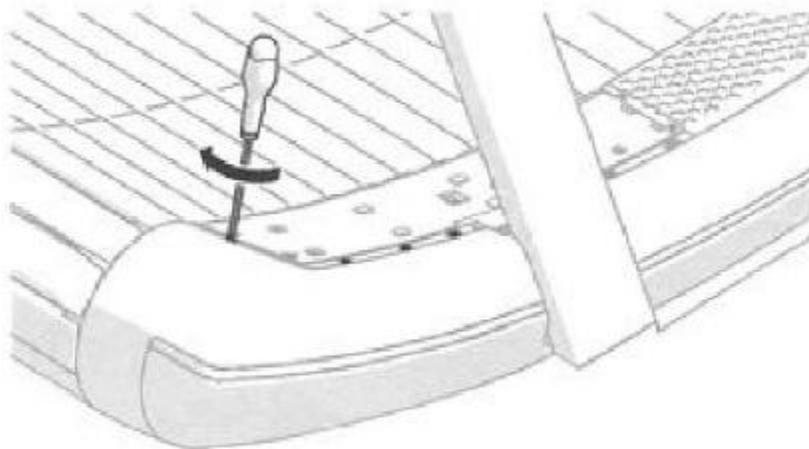


10

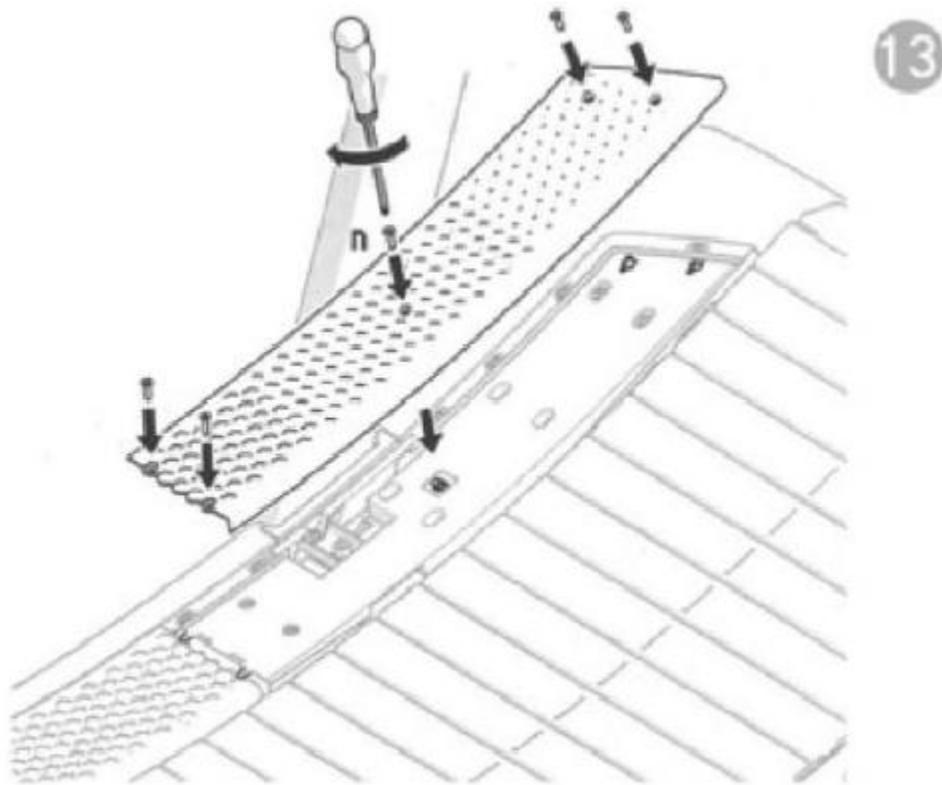
Paso 11:



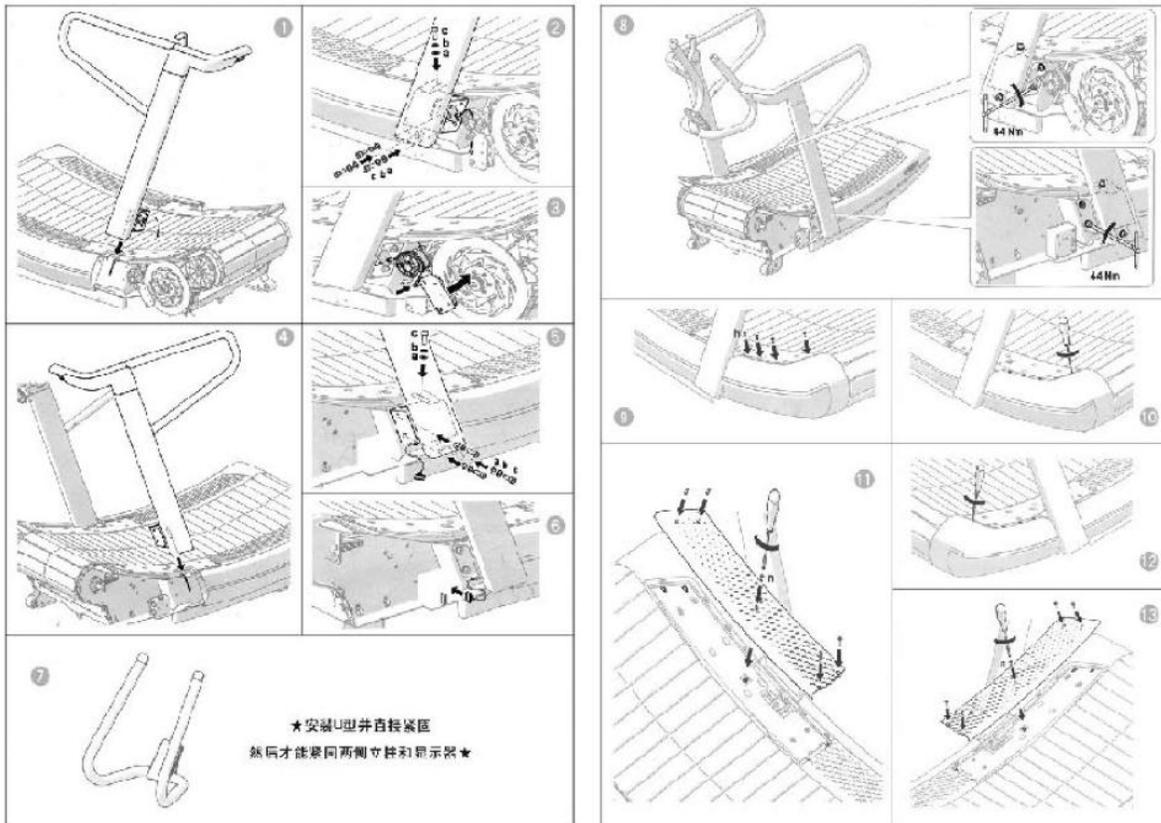
Paso 12:



Paso 13:



## Despiece del Montaje



## La Consola de Ejercicio



### Especificaciones:

TIEMPO	00: 00-99:59 MIN SEG
VELOCIDAD	0.0-999.9KM/H O M/H
DISTANCIA	0,00-99,99KM O ML
CALORÍAS	0,0-999,9KCAL

## TECLA FUNCIONAL

MODELO: Para seleccionar la función que desees. Mantén pulsada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los valores de función excepto el ODÓMETRO (TOTAL).

ESTABLECER (si tiene) para introducir el valor objetivo mediante la tecla excepto el ODÓMETRO (TOTAL).

RESETEAR/BORRAR (Si tiene) para que se reinicie el valor excepto el ODÓMETRO (TOTAL).

Procedimientos operativos:

Auto ON/OFF. El monitor se apagará automáticamente si no llega ninguna señal durante 4 minutos, el monitor se encenderá automáticamente al iniciar el ejercicio o al pulsar una tecla.

## FUNCIONAL

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <1>TIEMPO (TMR)    | Memoriza automáticamente el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio. |
| <2>VELOCIDAD (SPD) | Muestra la velocidad actual.  |
| <3>DISTANCIA (DST) | Acumula la distancia durante el ejercicio.                                |
| <4>CALORÍAS (CAL)  | Memoriza automáticamente la cantidad de calorías durante el ejercicio.    |

## BATERÍA

si existe la posibilidad de ver una visualización incorrecta en el monitor, por favor, sustituye la batería para tener un buen resultado, este monitor utiliza dos baterías AA' o una batería AAA o una batería de botón de 1,5V puedes sustituir la batería al mismo tiempo.

## INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

### FASE DE CALENTAMIENTO

Si tienes más de 35 años, o no eres muy saludable, o es la primera vez que haces ejercicio, por favor consulta con tu médico o profesional.

### ETAPA DE EJERCICIO

Aprende a ajustar la resistencia. Camina aproximadamente 1 km a velocidad estable y anota el tiempo, te llevará unos 15-25 minutos. Si caminas a 4,8 km/h, tardarás unos 12 minutos en recorrer 1 km. Si te sientes cómodo con la velocidad estable, puedes aumentar la velocidad, después de 30 minutos, puedes hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no se puede añadir la velocidad o la inclinación demasiado a la vez, puedes mantener una en la que te sientas cómodo.

### INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Calienta a una velocidad de 4.8 km/h en 2 minutos, luego aumenta la velocidad a 5.3 km/h y sigue caminando en 2 minutos, luego aumenta a 5.8km/h y camina en 2 minutos. A continuación, aumenta la velocidad a 0,3 km/h cada 2 minutos, hasta que respires de forma agitada.

## FRECUENCIA DEL EJERCICIO

El tiempo de ciclo: 3-5 veces Semana, 15-60 minutos/veces. Haz un calendario de entrenamiento científico, no sólo para tu afición. Puedes controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta. Te sugerimos que no ajustes la inclinación al principio; mejorar la inclinación es la forma eficaz de reforzar la intensidad del ejercicio.

Consulta a tu médico o profesional de la salud antes de comenzar un entrenamiento. Los profesionales pueden ayudarte a confeccionar la tabla de tiempo de ejercicio adecuada según tu edad y estado de salud, a determinar la velocidad de movimiento y la intensidad del ejercicio. Detente de inmediato. Si sientes opresión en el pecho, dolor en el tórax, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Debes consultar a tu médico o profesional de la salud como seguir adelante.

Puedes elegir la velocidad normal de caminar o la velocidad de trotar si siempre haces entrenamiento con cinta de correr.

Si no tienes suficiente experiencia o sabes confirmar la velocidad de prueba, puedes seguir estas instrucciones:

Velocidad 1-3.0KM/H	no tienes buen estado físico
Velocidad 3.0-4.5KM/H	menos movimiento y entrenamiento
Velocidad 4.5-6.0KM/H	caminata normal
Velocidad 6.0-7.5KM/H	caminata rápida
Velocidad 7.5-9.0KM/H	Trotar
Velocidad 9.0-12.0KM/H	caminar a velocidad intermedia
Velocidad 12.0-14.5M/H	buena estado físico, experiencia corriendo
Velocidad 14.5-16.0KM/H	excelente corredor

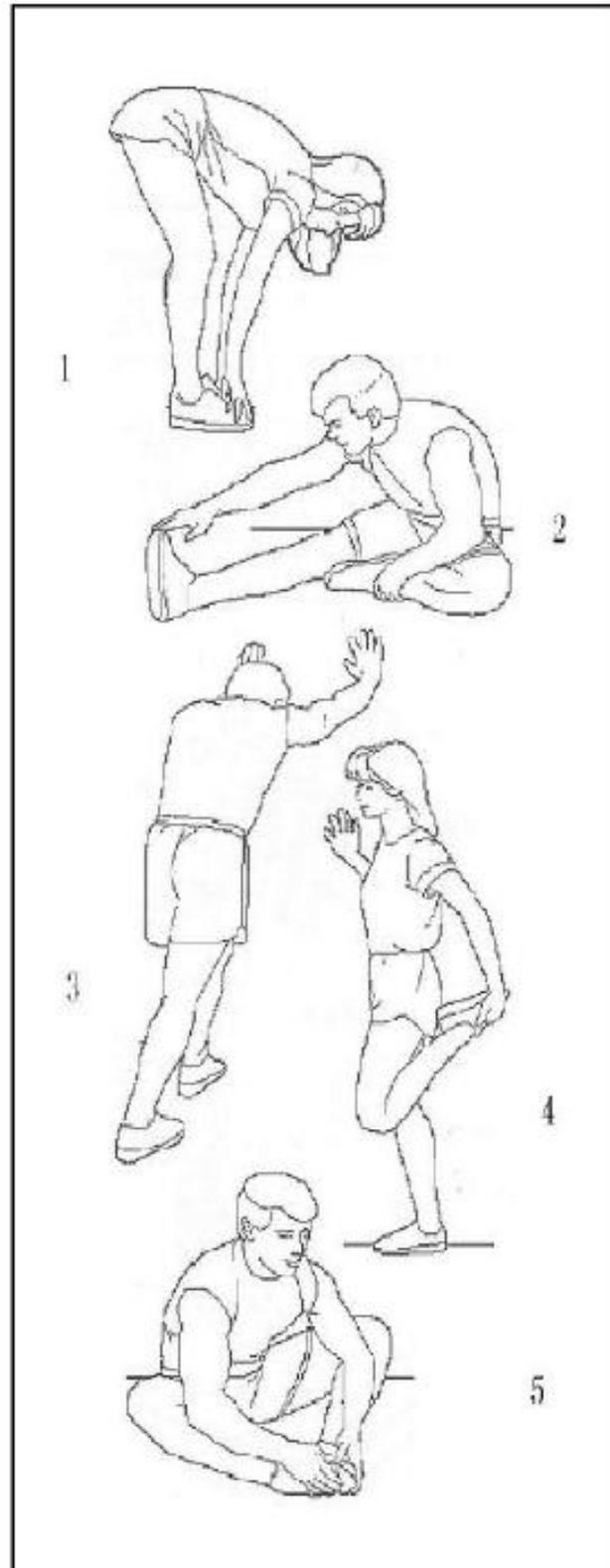
**Atención:** La velocidad de movimiento 56KM/H, la marcha normal: La velocidad de movimiento 28.0KM/H, el corredor.

## INSTRUCCIONES PARA EL CALENTAMIENTO

Antes del ejercicio, es mejor hacer ejercicios de estiramiento. Calienta los músculos para que se estiren más fácilmente, por lo que recomendamos los primeros 5 ~ 10 minutos para calentar. A continuación, de acuerdo con los siguientes métodos para detener y hacer ejercicios de estiramiento - hacer cinco veces, cada pierna cada vez 10 segundos o más tiempo para hacerlo de nuevo después del final del ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo: las rodillas ligeramente curvadas, el cuerpo doblado hacia adelante lentamente, de modo que la espalda y los hombros relajados, las manos tratan de tocar los dedos de tus pies. Mantén 10 a 15 segundos, luego relaja. Repite tres veces (ver Figura 1).

2. Estiramiento de los isquiotibiales sentado en el asiento limpio, poner una pierna recta. Hacia el interior cerca de la otra pierna para que sea cerca de la pierna interior recta. Con la mano tratar de tocar los dedos de los pies. Mantén 10 a 15 segundos, luego relájate.



Repite para cada pierna, hacer tres veces (ver Figura 2).

3. Estiramiento de los tendones de las piernas y los pies: apoyar las dos mano en la pared, coloca un pie delante y otro detrás. Mantén las piernas rectas y el talón para inclinar la dirección del tronco. Mantener de 10 a 15 segundos, luego relajar. Repite con cada pierna tres veces (ver Figura 3).

4 Estiramiento de cuádriceps: apoya la mano izquierda en la pared o una mesa, mantén el equilibrio, y luego estira la mano derecha hacia atrás

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculos internos del muslo): siéntate en el suelo, flexiona las rodillas para que puedas tomar los pies con ambas manos, haz un poco de presión para estirar los músculos de los muslos. Mantén de 10 a 15 segundos, luego relaja. Repite tres veces (ver Figura 5).

