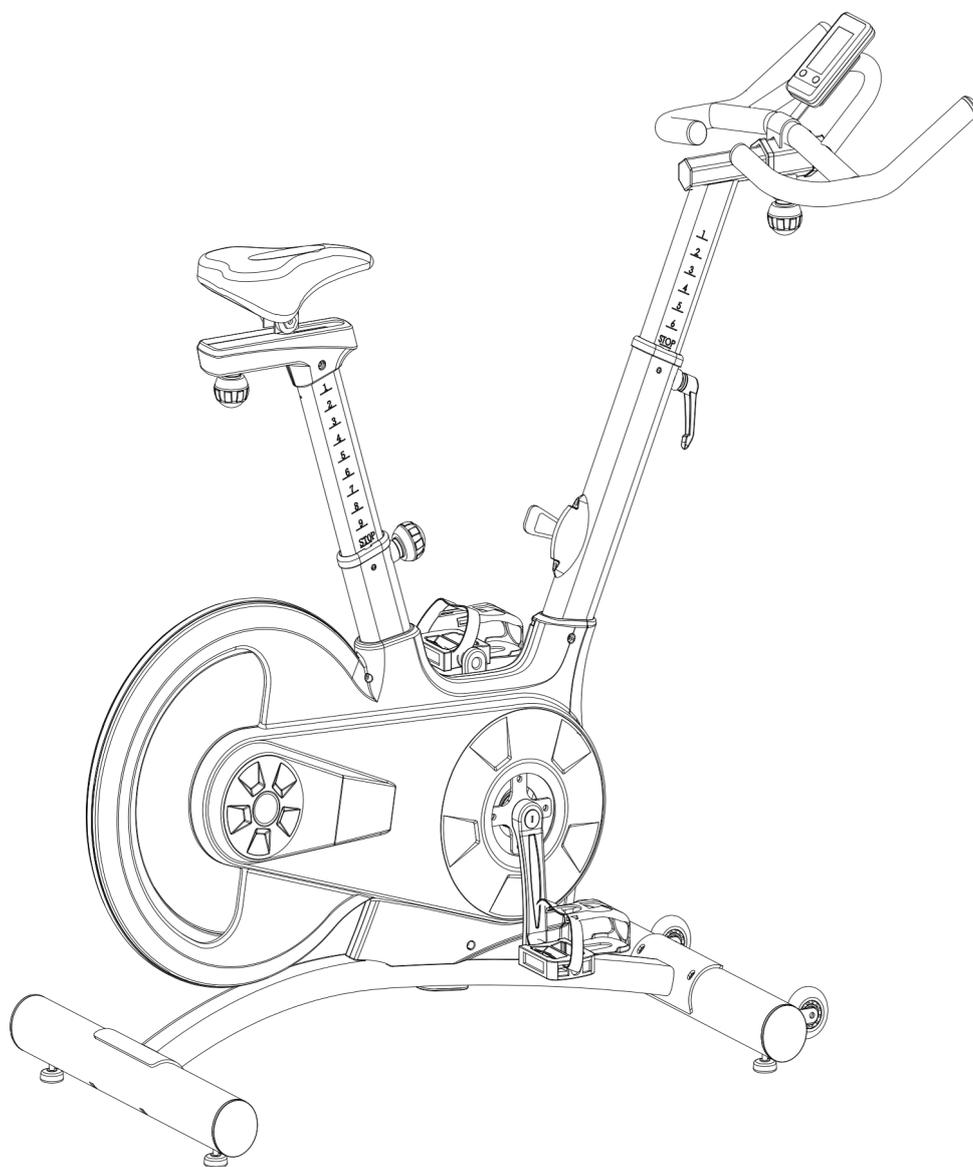


**IRONSIDE®**



**Bicicleta Spinning Zeus**

**IRONSIDE Glam**

**A010900030001**

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

---

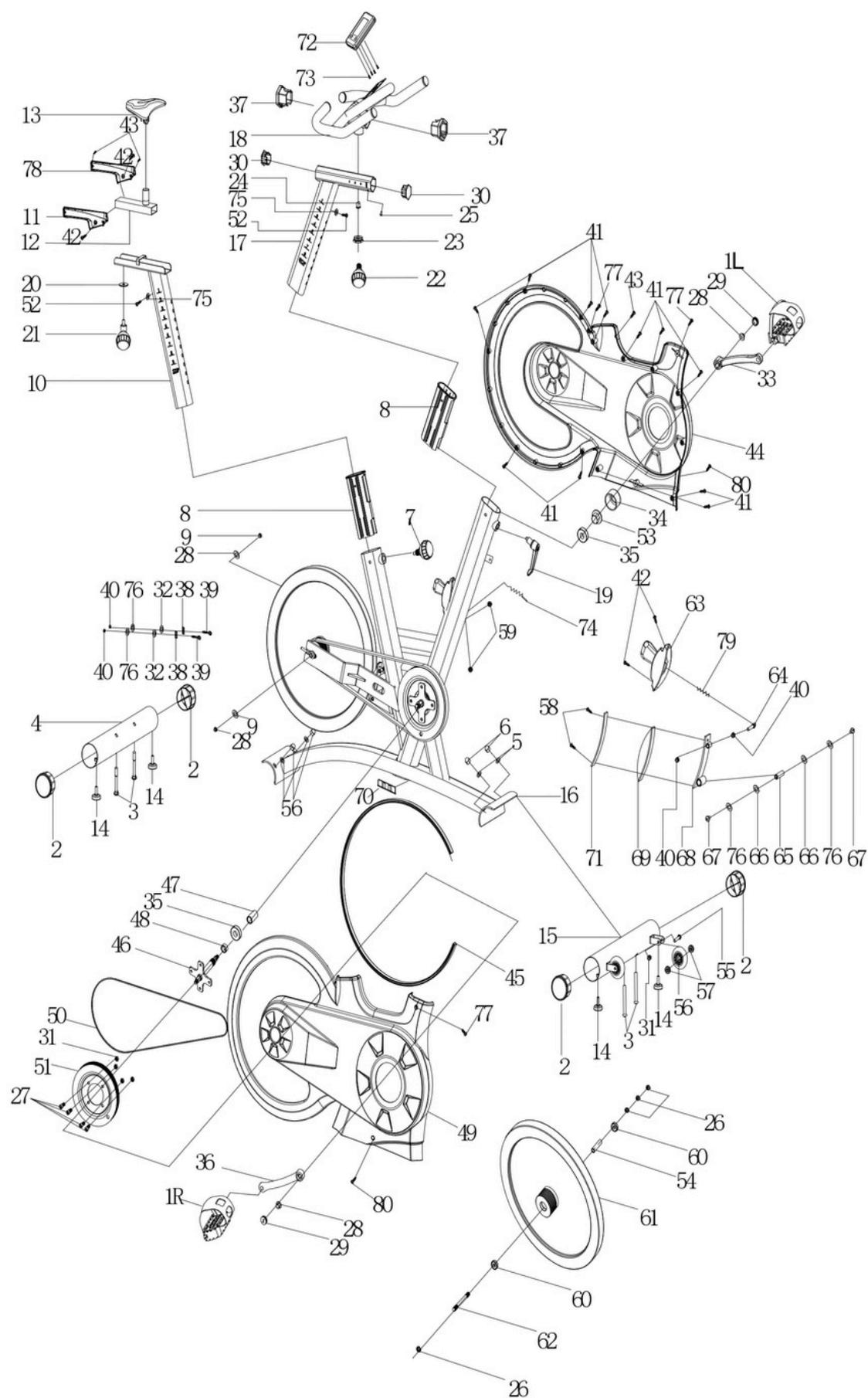
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa 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	ESPECIFICACIONES
1	Pedal	1	JD-301 (9/16")
2	Tapa de Extremo 1	4	φ76
3	Tornillo de Carro	4	GB/T 12-1988 M10*90
4	Estabilizador Trasero	1	Soldadura
5	Arandela Plana	4	φ10
6	Tuerca Ciega	4	GB/T 802-1988 M10
7	Perilla de Ajuste de Resorte	1	φ50*82 (M16*1.5)
8	Manga Plástica 1	2	70*30*1.5
9	Arandela Plana	2	GB/T 95-2002 12
10	Poste de Asiento Vertical	1	Soldadura
11	Cubierta de Poste de Asiento Derecho	1	255*33*77
12	Poste de Asiento	1	Soldadura
13	Asiento	1	DD-2681
14	Tope	4	φ70*36
15	Estabilizador Frontal	1	Soldadura
16	Marco Principal	1	Soldadura
17	Poste del Manubrio	1	Soldadura
18	Manubrio	1	Soldadura
19	Perilla en Forma de L	1	(M16*1.5)x20mm
20	Arandela Plana 1	1	φ32φ8.2*2
21	Perilla de Bloqueo	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
22	Perilla de Bloqueo 2	1	φ50*71.5
23	Tuerca de Fijación	1	32*12 (M16*1.5)
24	Eje de Fijación	1	φ22*20 (V□)
25	Tornillo 3	1	GB/T 70.1-2000 M6*12

NO	Nombre	Cantidad	Especificación
26	Tuerca de Fijación 2	4	M12×1.25 H=6
27	Tornillo	4	GB/T 70.2-2000 M8×16
28	Tuerca de Fijación 1	4	M12×1.25 H=8MM
29	Tapa de Extremo de Biela	2	φ28×6.5
30	Tapa de Extremo 2	2	38*38*2.0
31	Tuerca de Seguridad	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Arandela Grande	2	GB/T 95-2002 φ16*φ6
33	Biela Izquierda	1	170*15
34	Cubierta de Biela	1	φ56*28
35	Rodamiento	2	6004ZZ
36	Biela Derecha	1	170*15
37	Manga Plástica	2	38*38*2.0
38	Pieza Extraíble Fija	2	φ3
39	Tornillo de Fijación	2	M6×54
40	Tuerca	4	GB/T 889.1-2000 M6
41	Tornillo 1	13	GB/T 845-1985 ST4.2×19
42	Tornillo 2	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2×19
43	Tornillo 4	5	GB/T 15856.1-2002 ST2.9×12
44	Cubierta de Cadena Exterior	1	87250795 (1380g)
45	Cubierta de Cadena Pequeña	1	15*8.2*1320 mm
46	Eje	1	φ20×162
47	Tubo de Fijación Largo	1	φ25*φ20.2*41.2
48	Tubo de Fijación Corto	1	φ25*φ20.5*7.5
49	Cubierta de Cadena Interior	1	872*507*116 (1400g)
50	Correa	1	5PK54

NO	Nombre	Cantidad	Especificación
51	Rueda de Correa	1	$\varnothing 200 \times 24$
52	Tornillo 5	2	GB/845-85 ST4.8 $\times$ 13
53	Tuerca	1	M20 $\times$ 1.0
54	Tubo de Fijación	1	$\varnothing 20 \times \varnothing 12.2 \times 56.2$
55	Tornillo	2	GB/T 5780-2000 M8 $\times$ 40
56	Rueda	2	$\varnothing 69 \times 23$
57	Rodamiento	4	608ZZ
58	Tornillo 2	2	GB/845-85 M6 $\times$ 16
59	Tapa de Extremo 1	2	$\varnothing 14 \times 14$
60	Rodamiento	2	6001ZZ
61	Volante	1	HT250 / $\varnothing 453 \times 72$
62	Eje del Volante	1	$\varnothing 12 \times 160$
63	Seis de Ajuste Fino	1	L=900 mm
64	Perno de Ajuste Fino	1	M6 $\times$ 41
65	Eje Fijo del Freno	1	$\varnothing 10 \times M6 \times 42$
66	Arandela Plana 2	2	GB/T 95-2002 6
67	Tornillo 2	2	GB/T 70.2-2000 M6 $\times$ 12
68	Conjunto de Bloque de Freno	1	Soldadura
69	Alfombrilla de Goma	1	90 $\times$ 20 $\times$ 27
70	Tapa de Extremo 2	1	80 $\times$ 40 $\times$ 1.5
71	Bloque de Lana	1	110 $\times$ 16 $\times$ 4
72	Computadora	1	ST-6561
73	Tornillo 3	4	GB/T 5780-2000 M5 $\times$ 10
74	Sensor	1	SR-202
75	Arandela de Resorte 1	2	GB/T 859-1987 5

NO	Nombre	Cantidad	Especificación
76	Arandela de Resorte 2	4	GB/T 859-1987 6
77	Tornillo 3	2	GB/845-85 ST4.8×13
78	Cubierta de Poste de Asiento Izquierdo	1	255*33*77
79	Resorte de Ajuste Fino	1	φ1×65
80	Tornillo 6	2	GB/845-85 ST4.8×19

## 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 [pt.15] al Marco Principal [pt.16] utilizando dos juegos de Arandelas Planas Ø10 [pt.5], Tuercas Abombadas M10 [pt.6] y Pernos de Cabeza Redonda M10×90 [pt.3].
- Fija el Estabilizador Trasero [pt.4] al Marco Principal [pt.16] utilizando dos juegos de Arandelas Planas Ø10 [pt.5], Tuercas Abombadas M10 [pt.6] y Pernos de Cabeza Redonda M10×90 [pt.3].

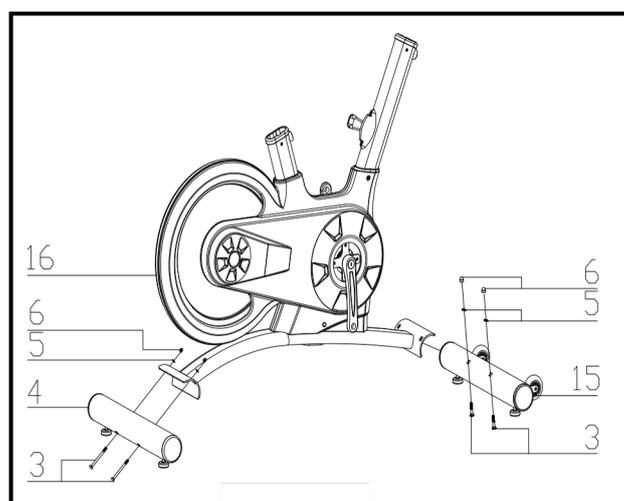


Figura 01

### Figura 02

- Desliza el Poste Vertical del Asiento [pt.10] dentro del alojamiento del asiento en el marco principal [pt.16], luego asegúralo usando la Perilla de Ajuste con Resorte [pt.7].
- Deberás aflojar la parte estriada de la perilla, tirar de ella hacia atrás y seleccionar la altura deseada. Suelta la perilla y vuelve a apretar la parte estriada.
- Ahora fija el Asiento [pt.13] al Poste Vertical del Asiento [pt.10] como se muestra, y aprieta los pernos que están alrededor de los tornillos debajo del asiento.

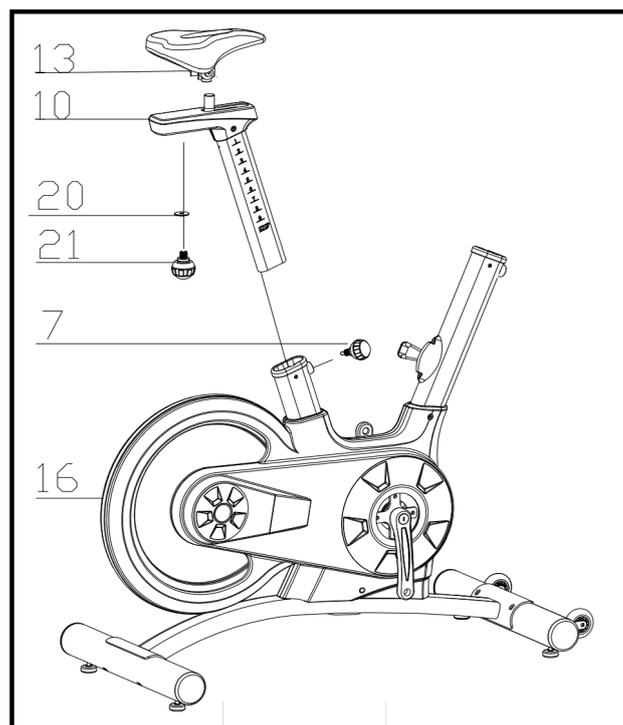


Figura 02

## Figura 03

- Desliza el Poste del Manubrio [pt.17] dentro del alojamiento correspondiente en el marco principal [pt.16].
- Deberás aflojar la parte estriada de la Perilla en Forma de L [pt.19], tirar de ella hacia atrás y seleccionar la altura deseada. Suelta la perilla y vuelve a apretar la parte estriada.
- Luego, fija el Manubrio [pt.18] con la Perilla de Bloqueo [pt.22], y usa una herramienta para apretar el Tornillo [pt.25].

## ATENCIÓN: DEBES FIJAR EL MANILLAR FIRMEMENTE

- Fija la Computadora [pt.72] sobre el poste del Manubrio [pt.18] usando 4 tornillos [pt.73], y conecta los cables A1 y A2.

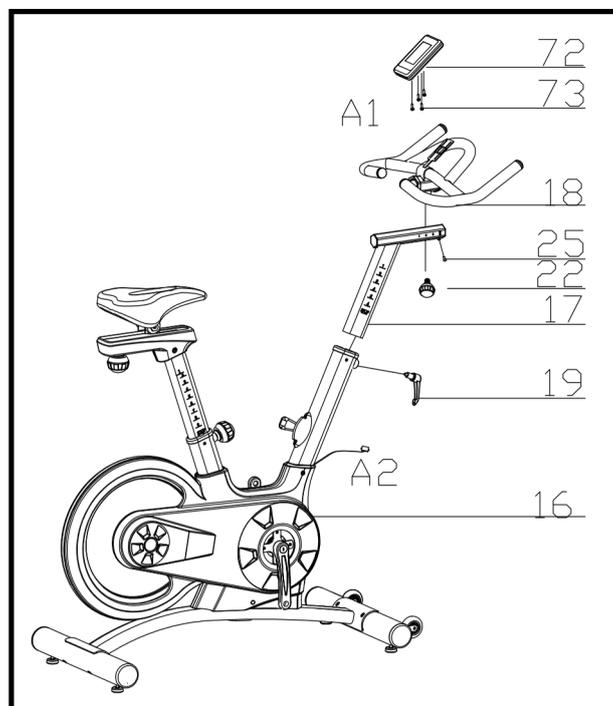


Figura 03

## Figura 04

- Los Pedales [pt.1 L y pt.1 R] están marcados con "L" y "R" —Izquierdo y Derecho—. Conéctalos a la biela correspondiente.
- La biela derecha se encuentra en el lado derecho de la bicicleta cuando estás sentado/a sobre ella.
- Ten en cuenta que:
  - El pedal derecho se enrosca en sentido horario.
  - El pedal izquierdo se enrosca en sentido antihorario.

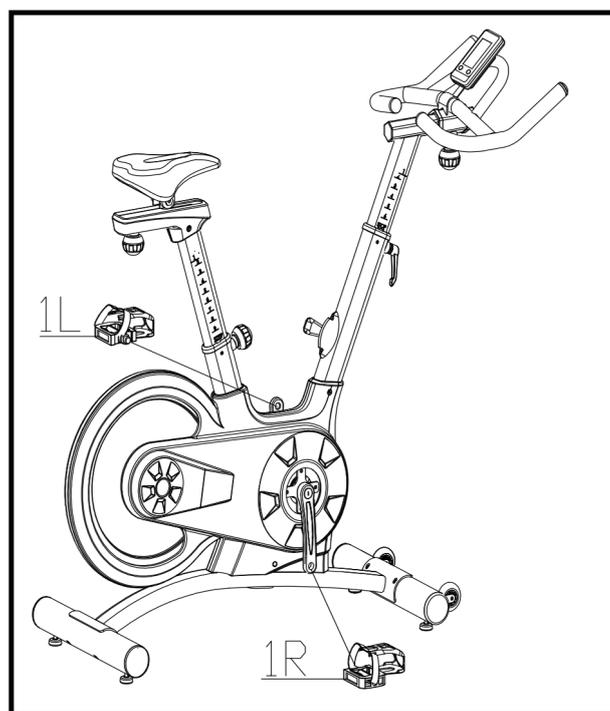
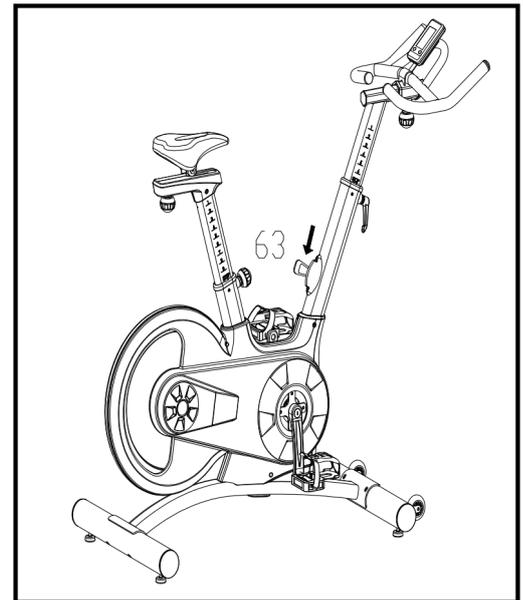


Figura 04

- Como se muestra, la pequeña palanca de freno ajustable [63] permite generar resistencia durante el ejercicio. Para aumentar la resistencia, presiona hacia abajo.
- Presiona directamente la pequeña palanca de freno [63] para comprobar si se activa el efecto de frenado.



### 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 CONSOLA

### BOTONES

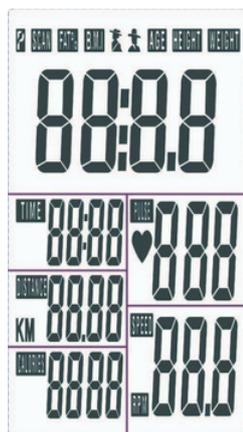
BOTÓN	FUNCIÓN
<b>MODO / REINICIAR</b>	Para confirmar todas las configuraciones. Presiona este botón y mantén presionado por 2 segundos para reiniciar todos los valores de las funciones.
<b>CONFIGURAR</b>	Para establecer los valores de TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO. Puedes mantener presionado el botón para aumentar el valor rápidamente. (El computador debe estar detenido).

## FUNCIONES

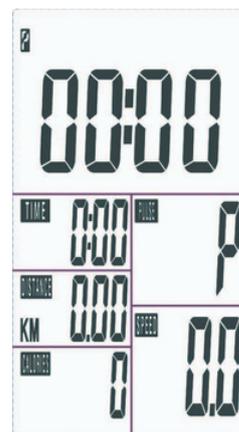
- **SCAN:** Muestra todas las funciones en secuencia: TIEMPO → DISTANCIA → CALORÍAS → PULSO → RPM/VELOCIDAD.
- **RPM:** Muestra las rotaciones por minuto del pedaleo. El RPM y la VELOCIDAD cambiarán a otra visualización cada 6 segundos después de comenzar el ejercicio.
- **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad de ejercicio del usuario.
- **TIEMPO:**
  - Puedes presionar el botón "CONFIGURAR" para establecer un tiempo objetivo entre 0:00 y 99:00 para la función de cuenta regresiva.
  - Puede ser configurado por el usuario o acumulado automáticamente para la función de cuenta progresiva.
- **DISTANCIA:**
  - Puedes presionar el botón "CONFIGURAR" para establecer una distancia objetivo entre 0.0 y 99.50 para la función de cuenta regresiva.
  - Puede ser configurado por el usuario o acumulado automáticamente para la función de cuenta progresiva.
- **CALORÍAS:**
  - Puedes presionar el botón "CONFIGURAR" para establecer un objetivo de calorías entre 0 y 9990 para la función de cuenta regresiva.
  - Puede ser configurado por el usuario o acumulado automáticamente para la función de cuenta progresiva.
- **PULSO:** Muestra el pulso del usuario. El usuario puede establecer el pulso objetivo. Cuando el valor del pulso alcanza el objetivo, el computador emitirá una alarma con un sonido.

## PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN:

1. Instala una pieza de la batería CR2032 de 3V, luego la pantalla mostrará el "Dibujo A" y emitirá un sonido al mismo tiempo. Después de eso, pasa al siguiente paso del menú principal como en el "Dibujo B".



Dibujo A



Dibujo B

2. Accede al modo de configuración de TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS/PULSO. Cuando estés en cada modo de configuración, por ejemplo, en el modo de configuración de tiempo, el valor del tiempo parpadeará. Puedes presionar el botón "CONFIGURAR" para ajustar el valor y presionar "MODOS" para confirmar. La configuración de DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO es igual que la del TIEMPO.

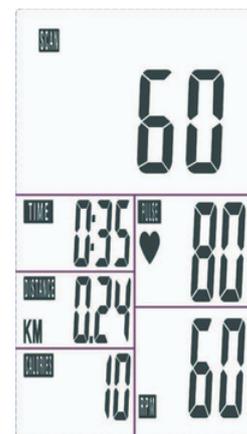
3. Con cualquier señal transmitida al monitor, los valores de TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS comenzarán a contar en modo progresivo, como se muestra en el "Dibujo C". Cuando alguna función ha sido configurada con un objetivo (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS), la función contará de forma regresiva desde el valor preestablecido hasta cero mientras el entrenamiento comienza. Una vez que el objetivo llega a cero, el monitor emitirá un pitido durante 8 segundos y la función comenzará a contar de forma progresiva directamente si el entrenamiento continúa. Presiona el botón "MODOS" para confirmar y saltar a la siguiente configuración.

4. En el modo SCAN, como se muestra en el "Dibujo C", TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS/PULSO/(RPM/VELOCIDAD) cambiarán de visualización cada 6 segundos. El orden es el siguiente: (No se especifica en la imagen, pero se entiende que la lista vendría después).

5. También puedes presionar el botón "MODOS" para seleccionar la visualización de una sola función, excepto la función de RPM y VELOCIDAD. Las funciones de RPM y VELOCIDAD alternarán su visualización.

## NOTA:

1. Detén el entrenamiento por 4 minutos y el computador entrará en modo de reposo. Puedes presionar cualquier botón para que el computador vuelva a funcionar, y los valores originales se mantendrán. (Si reinstalas las baterías, los valores originales se eliminarán).
2. Si el computador muestra algo anormal, por favor, reinstala la batería e inténtalo de nuevo.
3. Este monitor tiene un receptor de pulso POLAR incorporado, la frecuencia es de 5.3K Hz.
4. Especificación de la batería: 3V CR2032 (1 unidad).

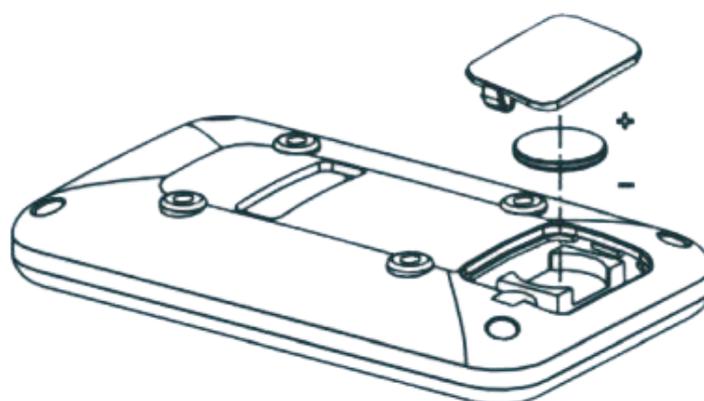


Dibujo C

## INSTRUCCIONES PARA LA INSTALACIÓN DE LA BATERÍA:

1. Sostén el clip en el lateral de la tapa de la batería.
2. Y retira la tapa.
  - [La imagen muestra cómo insertar la batería con el lado positivo (+) hacia arriba y el lado negativo (-) hacia abajo].
3. Instala una nueva batería CR2032 inclinándola ligeramente hacia un lado y deslizándola. [El polo positivo (+) hacia arriba y el polo negativo (-) hacia abajo].
4. Para cambiar la batería, sostén suavemente el clip en el lateral y la batería saltará.

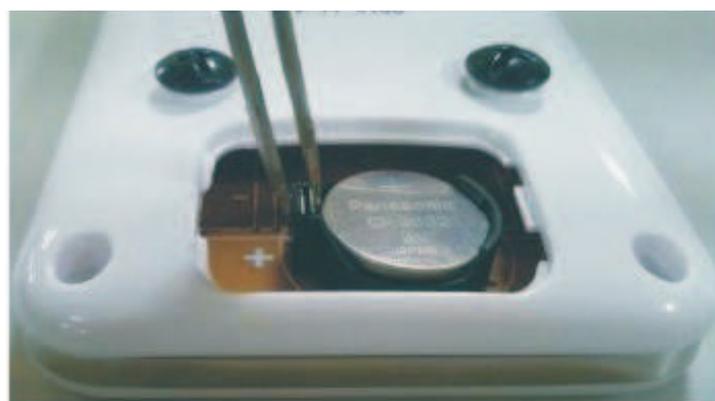
2.



3.



4.



# 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