

IRONSIDE®

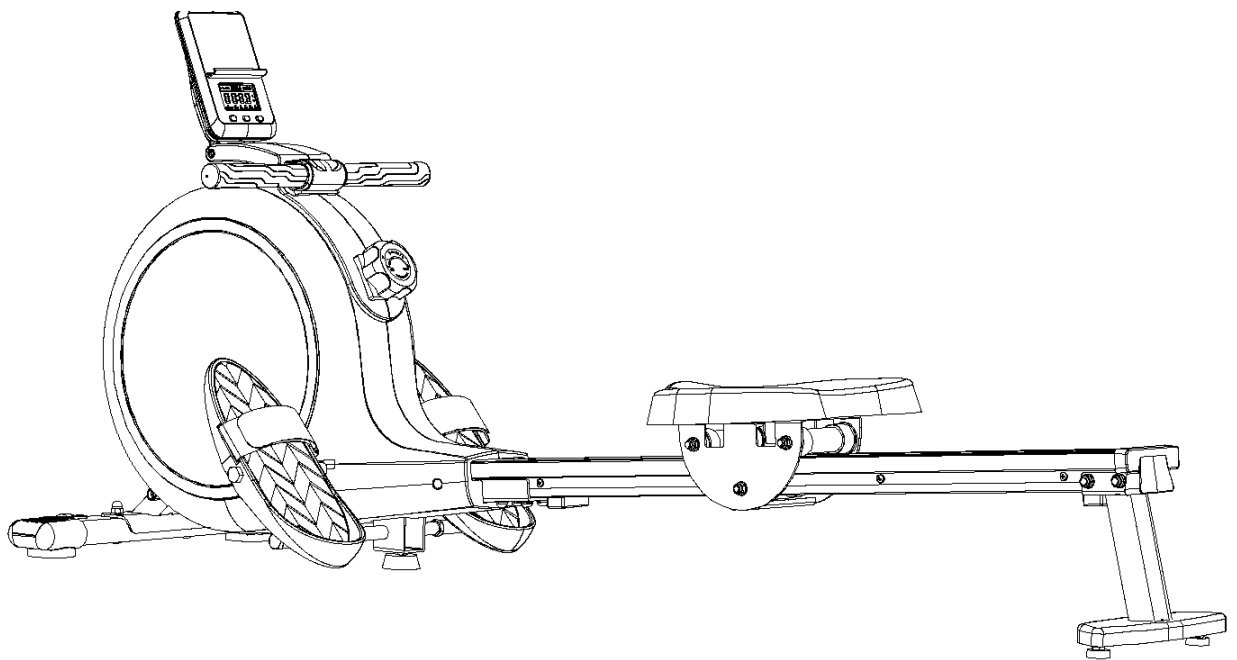


**IRONSIDE REMADORA SELECTED
MR-322**

IRONSIDE®

IRONSIDE®

MANUAL DE INSTRUCCIONES IRONSIDE REMADORA SELECTED MR-322



IRONSIDE®

CONTENIDO

INFORMACIÓN IMPORTANTE

PIEZAS DE ENSAMBLAJE

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

ESQUEMA COMPLETO DEL EQUIPO

LISTA DE PIEZAS

INSTRUCCIÓN DE COMPUTADORA

INFORMACIÓN IMPORTANTE

SEGURIDAD

1. Guarda este manual en un lugar seguro para poder consultarlo cuando sea necesario.
2. Por favor, no montes ni utilices este equipo hasta que hayas leído este manual detenidamente y con atención. La seguridad y la eficacia sólo pueden lograrse cuando el equipo se monta, se mantiene y se utiliza correctamente. Es tu responsabilidad asegurarte de que todos los usuarios estén informados de todas las advertencias y precauciones.
3. Para un uso totalmente seguro, se requiere una superficie estable y nivelada. Proteja el suelo con una alfombrilla. No utilices el equipo en zonas húmedas como piscina sauna, etc. Para mayor seguridad, el equipo debe disponer de al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
4. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debes consultar a tu médico para determinar si tienes alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para tu salud y seguridad, o que te impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de tu médico es esencial si estás tomando medicación que afecte a tu ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
5. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
6. Mantén a los niños y animales domésticos alejados del equipo, el equipo debe ser montado y utilizado únicamente por adultos.
7. El peso máximo del usuario es de 100 kg.
8. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
9. Llevar ropa adecuada mientras se utiliza el equipo. Evitar llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir los movimientos.

IRONSIDE®

10. Mantén la espalda recta durante el ejercicio.
11. Antes de utilizar el equipo, comprueba que el manillar, el asiento, los tornillos y tuercas están bien apretados.
12. Utiliza siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentras algún componente defectuoso durante el ensamblaje o la revisión del equipo, o si escuchas ruidos extraños procedentes del equipo durante su uso, detente inmediatamente. No utilices el equipo hasta haber solucionado el problema.
13. Ten cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarte la espalda. Utiliza siempre técnicas de elevación adecuadas y/o pide ayuda de ser necesario.
14. Todos los accesorios móviles (p. ej. pedal, manillar, asiento...etc.) requieren un mantenimiento semanal. Compruébalos antes de cada uso. Si hay algo roto o suelto, arrégloslos inmediatamente. Sólo podrás seguir utilizándolos cuando vuelvan a estar en buenas condiciones.
15. Presta atención a la ausencia de un sistema de rueda libre que provocará graves riesgos.
16. Bloquea el equipo cuando no lo estés utilizando.

MANTENIMIENTO

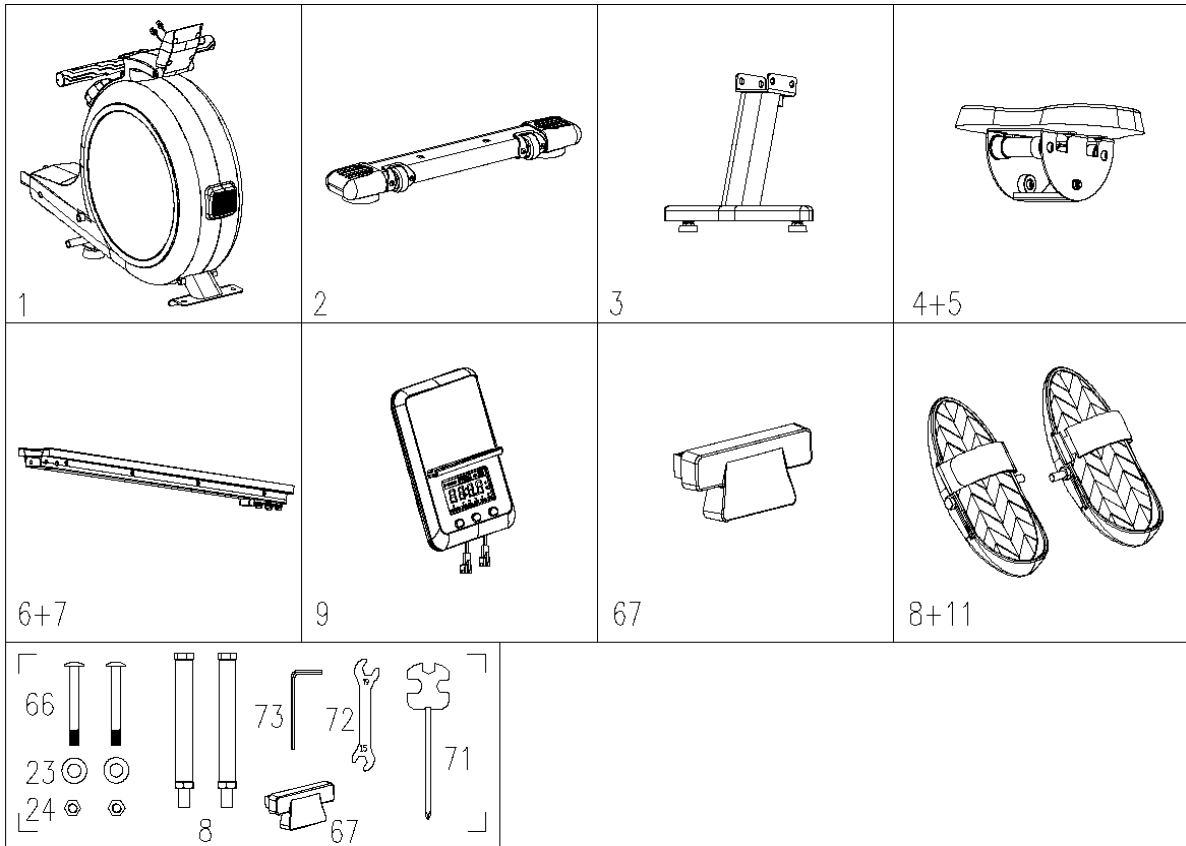
1. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar posibles daños y/o desgaste. (Por ejemplo, el manillar, los pedales y el asiento, etc.). Es fundamental sustituir cualquier pieza defectuosa y no utilizar el equipo hasta que se haya reparado por completo.
2. Comprueba periódicamente que los elementos fijados con tuercas y tornillos están correctamente apretados.
3. Recuerda engrasar regularmente las piezas móviles.
4. Presta especial atención al componente, la mayoría de ellos son susceptibles de desgaste como el sistema de frenos, la almohadilla del pie, etc.
5. Dado que el sudor es muy corrosivo, no permitas que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del equipo, especialmente la computadora. Limpia inmediatamente el equipo después de utilizarlo. Las partes esmaltadas pueden limpiarse con una esponja

IRONSIDE®

húmeda. Deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.

6. Guarda el equipo en un entorno limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

PIEZAS DE ENSAMBLAJE

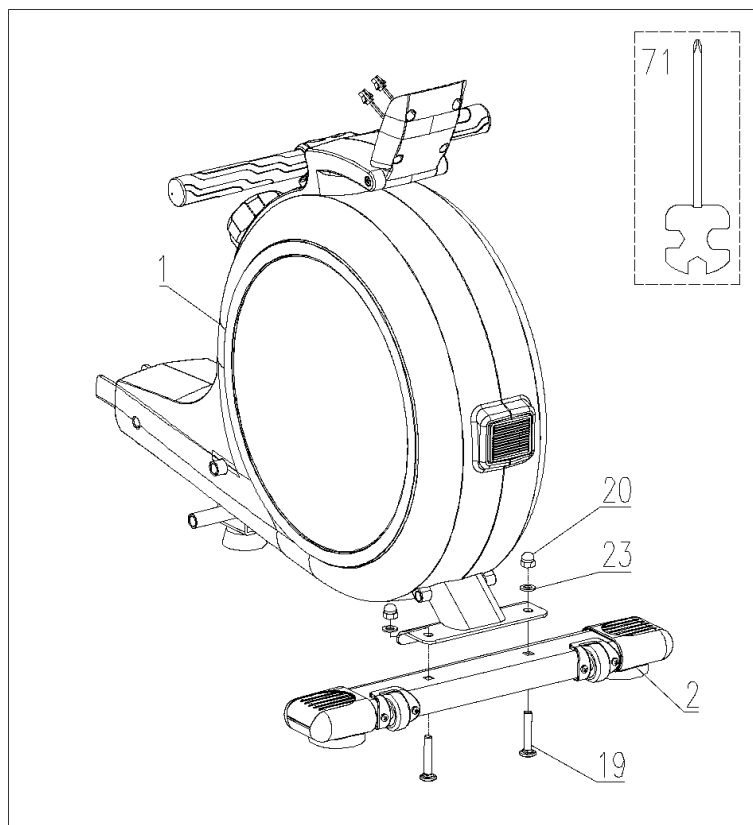


IRONSIDE®

LISTA DE PIEZAS

| No. | Nombre | CANT | Bolsa de Herramientas | | |
|----------|--|------|-----------------------|--|------|
| | | | No. | Nombre | CANT |
| 1 | Soporte principal | 1 | | | |
| 2 | Estabilizador delantero | 1 | 23 | Arandela plana | 2 |
| 3 | Estabilizador trasero | 1 | 24 | Tuerca | 2 |
| 4+5 | Juego de correderas del asiento | 1 | 66 | Tornillo | 2 |
| 6+7 | Juego de rieles de deslizamiento | 1 | 67 | Tapón de tubo de riel de deslizamiento | 1 |
| 9 | Computadora | 1 | 8 | Bastón de pedal | 2 |
| 67 | Tapón de tubo de riel de deslizamiento | 1 | 71 | Llave multifuncional | 1 |
| 8+1 1 | pedal | 2 | 72 | llave | 1 |
| | | | 73 | Llave Allen | 1 |

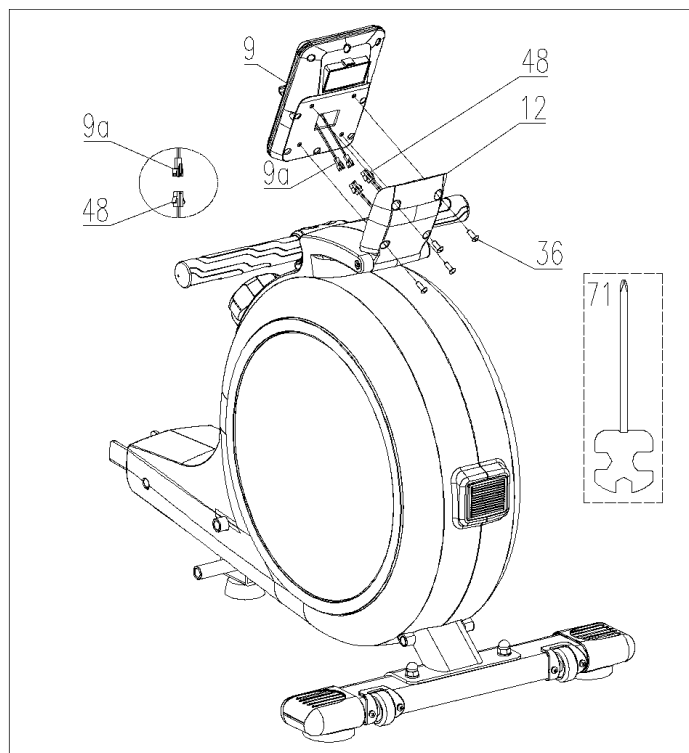
Paso 1:



Primero fija el estabilizador delantero (2) en el soporte principal (1), luego coloca los tornillos (19) en los orificios después de alinear los orificios, finalmente coloca las dos arandelas planas (23) y las tuercas ciegas (20) en los tornillos (19) y apriétalos con la llave multifuncional (71).

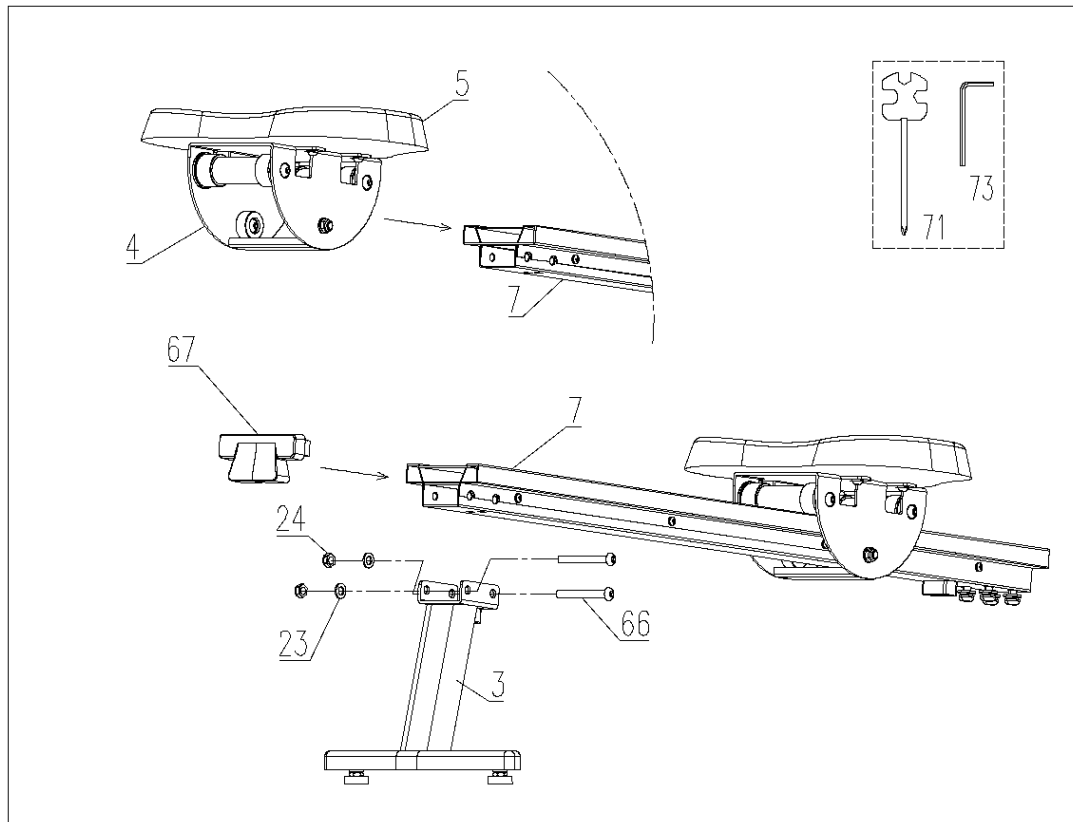
Atención: El estabilizador delantero es con ruedas de transporte

Paso 2:



Desatornilla los 4 tornillos (36) de la computadora (9) y guárdalos bien primero, luego conecta correctamente el cable de la computadora (9a) con el cable del sensor (48). Fijar la computadora (9) en la placa de fijación de la computadora (12) con 4 tornillos guardados (36) mediante la llave multifunción (71).

Paso 3:

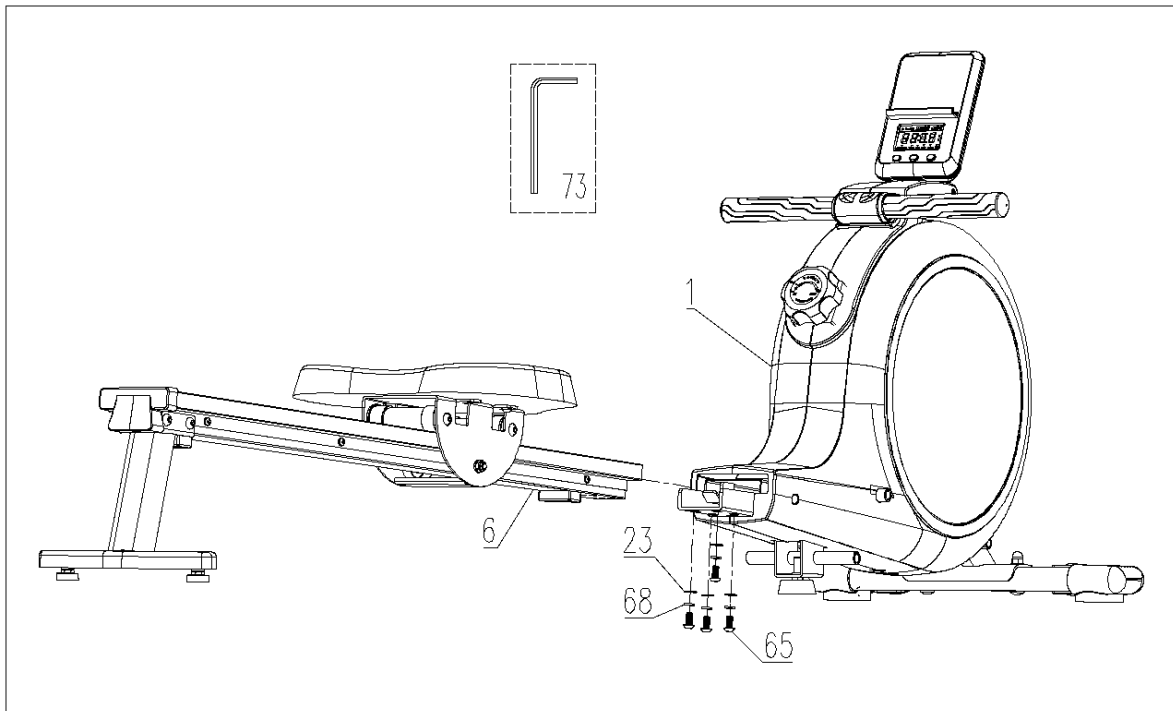


Inserta con cuidado el asiento (4) en la guía de deslizamiento (7).

Acoplar el estabilizador trasero (3) a la guía de deslizamiento (7) y alinear todos los agujeros, luego fijarlo firmemente con dos juegos de tornillos (66), arandelas planas (23) y tuercas (24) con la llave Allen (73) y la llave multifuncional (71) al mismo tiempo.

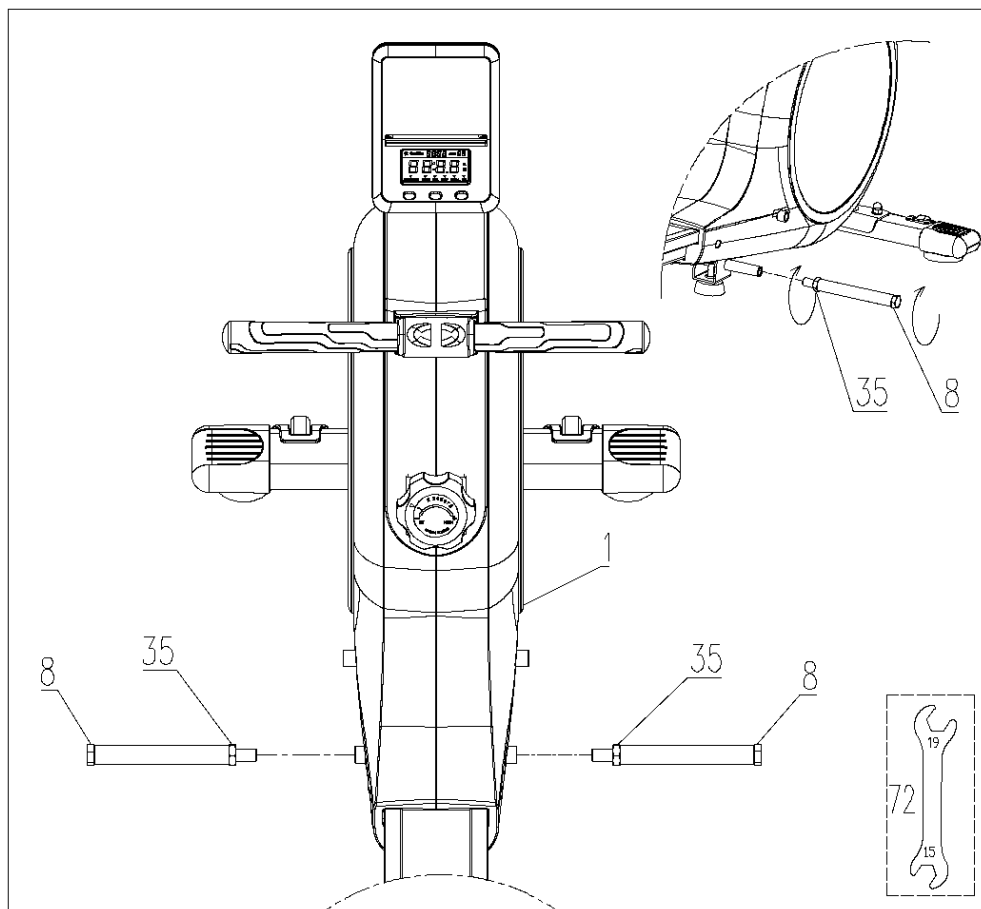
Inserta correctamente el tapón del tubo de la guía de deslizamiento (67) en la guía de deslizamiento (7).

Paso 4:



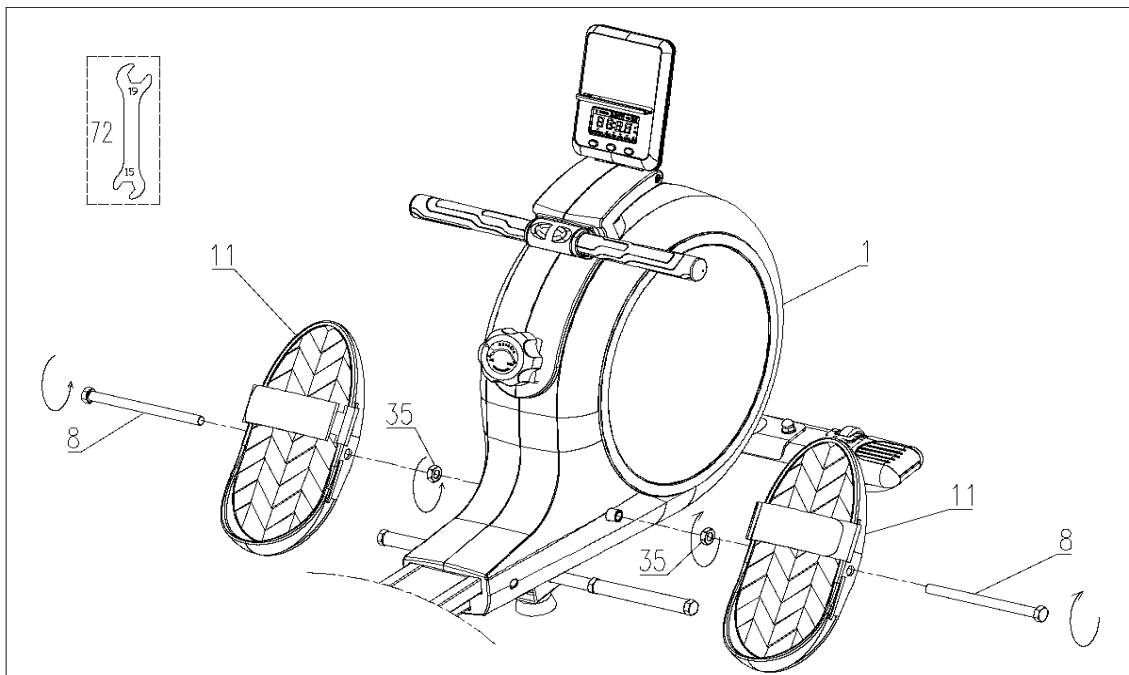
Coloca el tubo de refuerzo (6) en el soporte principal (1) como se muestra, luego fíjalo firmemente con 4 juegos de arandelas planas (23), arandelas elásticas (68) y tornillos (65) con la llave Allen (73).

Paso 5:



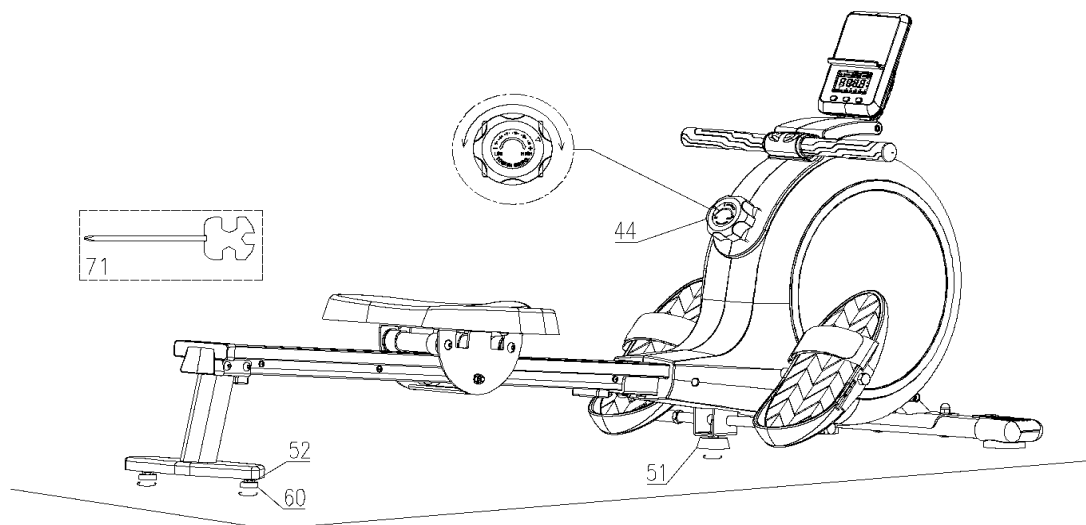
Atornilla los dos pedales (8) en el orificio señalado en el soporte principal (1) en el sentido de las agujas del reloj y no te detenga hasta que las tuercas hexagonales (35) encajen en el tubo del soporte; a continuación, fija firmemente las tuercas hexagonales (35) con la llave (72) en el sentido de las agujas del reloj.

Paso 6:



Atornilla las dos varillas de los pedales (8R) en los pedales (10) en los orificios señalados en el cuadro principal (1) en el sentido de las agujas del reloj y no se detenga hasta que las tuercas hexagonales (3) encajen en el tubo del cuadro, luego fija firmemente las tuercas hexagonales (35) con la llave (72) en el sentido de las agujas del reloj.

Paso 7:



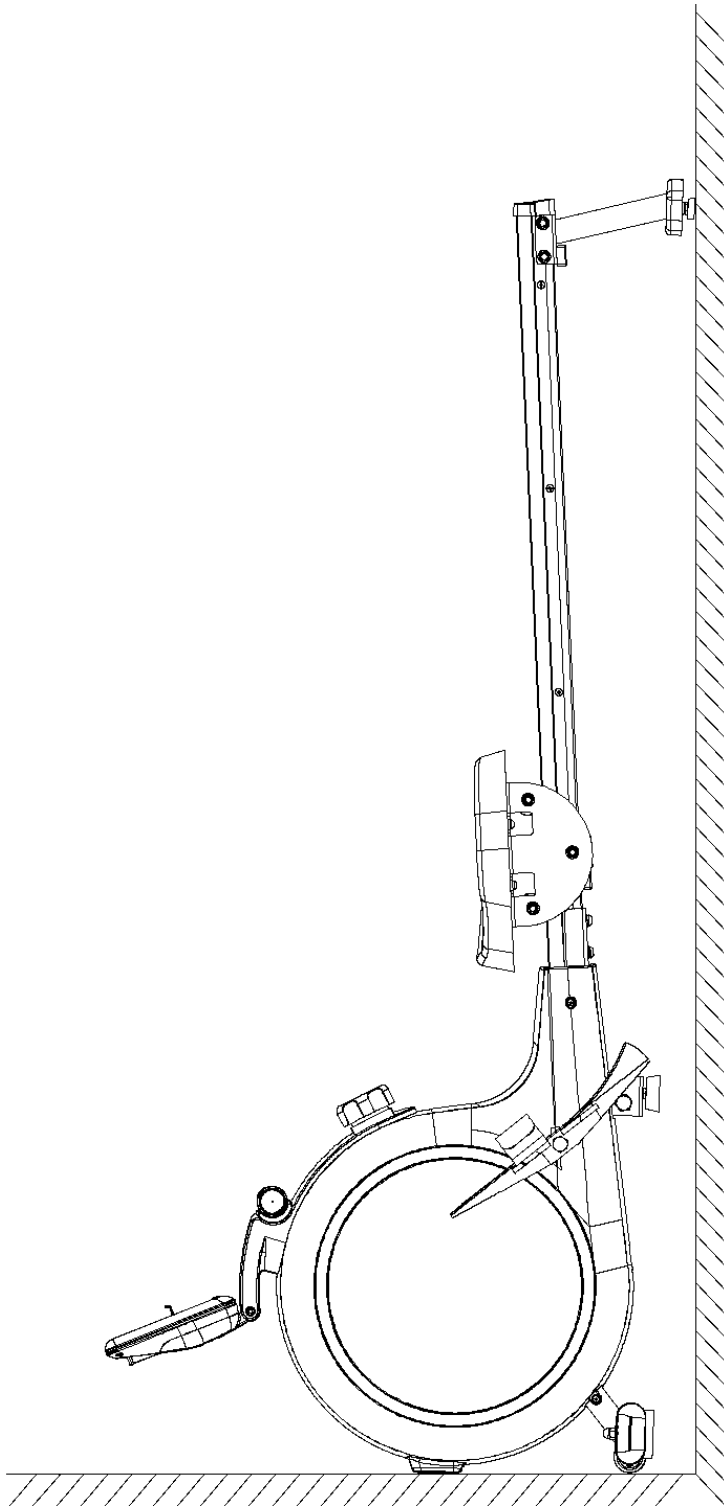
Una vez que el equipo ha sido completamente montado, por favor asegúrate de comprobar que todos los tornillos y tuercas están bien fijados.

Puedes ajustarlo mediante la pata de ajuste (60) mientras mantiene las tuercas hexagonales (52) sueltas si notas que el equipo no está estable en el suelo, por favor, asegúrate de que las tuercas hexagonales (52) están apretadas con la llave multifuncional (71) en dirección ascendente hacia el tubo estabilizador.

Por favor, mantén una distancia de al menos 3-5mm desde la almohadilla del pie de ajuste (51) al suelo para asegurar la estabilidad del equipo durante el ejercicio.

Puedes ajustar la resistencia girando el botón de ajuste de la resistencia (44).

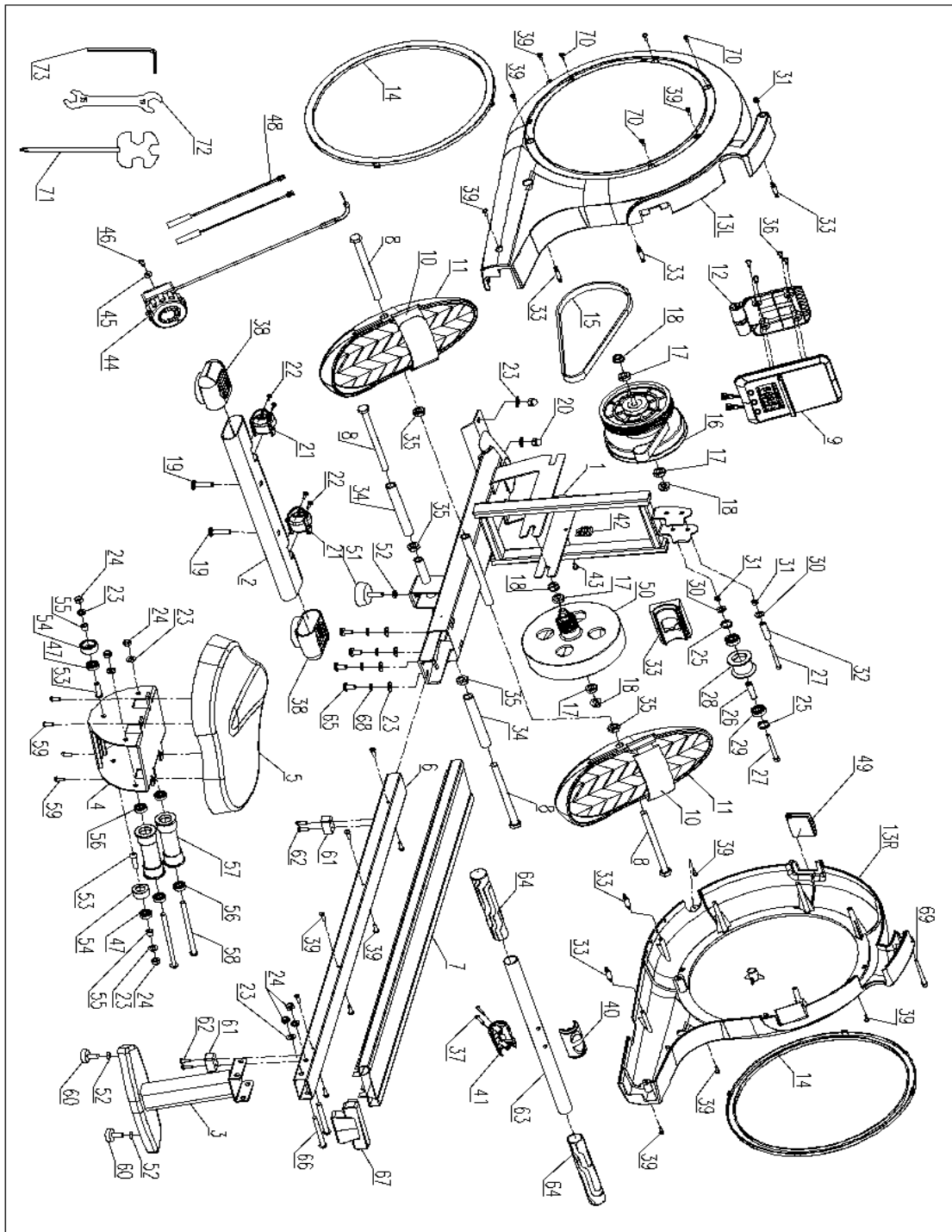
Paso 8:



Puedes guardarlo como la foto de arriba después de terminar el ejercicio.

IRONSIDE®

ESQUEMA COMPLETO DEL EQUIPO



LISTA DE PIEZAS

| NO. | Nombre | CANT. | Especificación |
|-----|-------------------------------------|-------|-----------------|
| 1 | Soporte principal | 1 | |
| 2 | Estabilizador delantero | 1 | |
| 3 | Estabilizador trasero | 1 | |
| 4 | Juego de correderas de asiento | 1 | |
| 5 | asiento | 1 | |
| 6 | Tubo de refuerzo | 1 | 25×50×1,5t×950L |
| 7 | Riel de deslizamiento | 1 | 950L 6063 |
| 8 | bastón de pedal | 4 | M12×160 |
| 9 | computadora | 1 | |
| 10 | correa para pedales | 2 | |
| 11 | pedal | 2 | PP |
| 12 | placa de fijación de la computadora | 1 | ABS |
| 13L | tapa izquierda | 1 | ABS |
| 13R | cubierta derecha | 1 | ABS |
| 14 | Círculo decorativo | 2 | ABS |
| 15 | cinturón | 1 | PJ5-250 |
| 16 | Caja de muelles | 1 | Φ130 |
| 17 | Tuerca hexagonal | 4 | M10×1×4t |
| 18 | Tuerca hexagonal de brida | 4 | M10×1 |
| 19 | Tornillo | 2 | M8×1,25×45H |
| 20 | Tuerca de corona | 2 | M8 |
| 21 | Ruedas de transporte | 2 | |
| 22 | tornillo | 4 | M4×10 |
| 23 | Arandela plana | 12 | Φ8.5×Φ16×1.5t |
| 24 | Tuerca | 6 | M8×1.25 |
| 25 | anillo de seguridad | 2 | Φ10 |
| 26 | Casquillo de cojinete | 1 | φ10×40 |
| 27 | Tornillo | 2 | M6×55L |
| 28 | Polea de correa | 1 | φ12×φ8.2×34.8 |

IRONSIDE®

| | | | |
|----|--|----|--------------------|
| 29 | rodamiento | 2 | 6000-2RS |
| 30 | Arandela plana | 2 | Φ6×Φ13×1,5t |
| 31 | Tuerca | 3 | M6 |
| 32 | casquillo límite de correa | 1 | Φ10×Φ6.2×40 |
| 33 | Manivela | 5 | ABS |
| 34 | tubo límite pedal | 2 | goma |
| 35 | Tuerca hexagonal | 4 | M12 |
| 36 | tornillo | 4 | M5×14 |
| 37 | tornillo | 2 | ST3.5×16H |
| 38 | Tapón del tubo estabilizador delantero | 2 | PVC |
| 39 | tornillo | 16 | ST4.2×16H |
| 40 | Cubre manillar superior | 1 | ABS |
| 41 | Parte inferior de la cubierta del manillar | 1 | ABS |
| 42 | Sensor de velocidad | 1 | |
| 43 | tornillo | 1 | M5×10H |
| 44 | Botón de ajuste de la resistencia | 1 | |
| 45 | Arandela plana | 1 | Φ5,5×Φ18×1,5t |
| 46 | tornillo | 1 | M5×14H |
| 47 | rodamiento | 4 | 608 |
| 48 | Cable del sensor | 2 | 450L |
| 49 | almohadilla para almacenamiento plegable | 1 | PVC |
| 50 | volante | 1 | Φ182×40W |
| 51 | Ajuste del reposapiés | 1 | PVC Φ48×16L×M8×25L |
| 52 | Tuerca hexagonal | 3 | M8×1,25×6t |
| 53 | Tornillo | 2 | M8×30L |
| 54 | Polea pequeña | 2 | Φ30×14 |
| 55 | Tubo del manguito de la polea | 2 | Φ12×Φ8.1×10L |
| 56 | rodamiento | 4 | 608Z |

IRONSIDE®

| | | | |
|----|--|---|----------------|
| 57 | Polea grande | 2 | Φ38.5×108.5 |
| 58 | Tornillo | 2 | M8×1, 25×130L |
| 59 | tornillo | 4 | M6×14H |
| 60 | Ajuste del reposapiés | 2 | BLC-116 M8×20L |
| 61 | Plataforma de choque | 2 | 50×25×13 |
| 62 | tornillo | 4 | M5×16H |
| 63 | Manillar | 1 | Φ25×1,5t×398L |
| 64 | Espuma de manillar | 2 | Φ25×5.0t×170L |
| 65 | tornillo | 4 | M8×16H |
| 66 | tornillo | 2 | M8×70H |
| 67 | Tapón de tubo de riel de deslizamiento | 1 | ABS |
| 68 | Arandela elástica | 4 | Φ8.2×Φ13×2t |
| 69 | Tornillo | 1 | M6×90 |
| 70 | tornillo | 4 | ST4.2×19H |
| 71 | Llave multifunción | 1 | 13/14/15 |
| 72 | Llave Allen | 1 | 15/19 |
| 73 | Llave | 1 | 5 mm |

1. Figura de la Pantalla Completa LCD



2. Tabla de Funciones Principales

| # | Artículo | Rango de indicación | Breve descripción |
|---|--------------|---------------------|---|
| 1 | ESCANEO | | Funcionalmente en orden secuencial bajo SCAN : TIME-DIST- CNT-CAL- HRSwitch la rueda cada 5 segundos para mostrar una visualización de la función en la ventana grande. |
| 1 | TIEMPO | 0:00~99:99 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Recuento cíclico sin ajuste. 2. Hay un recuento de corriente establecido, Termina a las 0 en punto. 3. Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en la pantalla de espera. |
| 2 | TIEMPO/500 M | 0:00~99:99 | <p>En el estado START:</p> <p>La señal del sensor se muestra después de 3 segundos. Cuente el tiempo necesario para el movimiento de velocidad actual de 500 m.</p> |
| 3 | DISTANCIA | 0~99.99 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Recuento cíclico sin ajuste. |

| | | | |
|---|----------|--------|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none">2. Hay un recuento actual establecido, hasta 0 horas para el final.3. Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en la pantalla de espera. |
| 4 | CALORÍAS | 0~9999 | <ol style="list-style-type: none">1. Recuento cíclico sin ajuste.2. Hay un recuento actual establecido, hasta 0 horas para el final.3. Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en la pantalla de espera. |
| 5 | S/M | 0~999 | <p>En el estado START:</p> <ol style="list-style-type: none">a. Una entrada de señal del sensor después de 2 segundos para mostrar su valor.b. Ninguna entrada de señal del sensor es cero después de 6 segundos.c. Los valores de la pantalla indican el promedio de golpes de pala por minuto. |
| 6 | CNT | 0~9999 | <ol style="list-style-type: none">1. Entrada del sensor: Cuenta la paleta lado actual. |
| 7 | DETENER | | <p>Úsalo cuando haya una entrada de señal ARRANQUE RÁPIDO. A PARADA sin señal del sensor en 6 segundos.</p> |

1. Encendido y apagado:

1. Puesta en marcha :

1.1 Carga 2 # 5 energía de la batería seca en la pantalla LCD completa ◦

1.2 No hay entrada de señal en 4 minutos, y el IC entra en modo DORMIR ◦

1.3 Cuando hay entrada de señal o entrada de tecla, reloj electrónico DESPERTAR.

2. declaración de operaciones:

A. En modo de espera, sin pulsar ningún botón, sin señal de RPM y sin entrada de señal de parpadeante durante 4 minutos, el medidor electrónico entra en DORMIR.

B. En el modo de espera, pulse la TECLA MODE: STROKES-TIME-DIST-CNT-CAL para seleccionar el objetivo para establecer el modo de movimiento sucesivamente, y pulsa ARRIBA / ABAJO para establecer el valor objetivo de movimiento requerido. Establece el recuento numérico del elemento de valor objetivo cuando haya una entrada de señal del sensor, y finaliza en el tiempo 0 (el recuento del último ciclo numérico cuando no esté establecido).

A. Rango de ajuste de CNT: 0~9990 (aumento de ± 1 por ajuste de ARRIBA / ABAJO, y vuelta a cero por valor de RESET).

B. Rango de ajuste de TIEMPO: 0:00~99:00 (Hasta $\pm 1:00$ por arriba / abajo, cero por RESET)

C. Rango de ajuste DIST: 0~99,50 (aumento de $\pm 0,5$ por ajuste de ARRIBA / ABAJO, y vuelta a cero por valor de RESET)

D. Rango de ajuste CAL: 0~9990 (aumento de ± 10 por ajuste mediante ARRIBA / ABAJO, y vuelta a cero mediante valor RESET)

E. Rango de ajuste de PULSO: 30~240 (a cero por UP / DOWN valor preestablecido de 30, ± 1 por ajuste)

4. FUNCIÓN CLAVE:

MODE/SELECT: Para seleccionar la función deseada. Mantén pulsada la tecla durante 4 segundos para que se restablezcan todos los valores de las

IRONSIDE®

funciones excepto el **ODÓMETRO** (TOTAL).

SET(si tiene): Para introducir el valor objetivo mediante la tecla excepto el **ODÓMETRO** (TOTAL).

RESET/CLEAR (si tiene): Para que se reinicie el valor excepto el **ODÓMETRO** (TOTAL).

Observaciones:

Cuando la ventana muestre que la energía de la batería no es suficiente, reemplaza la batería Si no hay entrada de señal, por favor, comprueba si la línea de conexión está conectada