

# IRONSIDE®



## REMADORA DE AIRE IPS

# IRONSIDE®

## Manual de instrucciones de la máquina de remo



¡NOTA!

Lee atentamente el manual de instrucciones antes de utilizarlo.

## Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Los ejercicios de calentamiento y enfriamiento son pasos importantes del entrenamiento. Los ejercicios de calentamiento te ayudan a estirar los músculos, calentar el cuerpo y evitar lesiones deportivas; los ejercicios de enfriamiento te ayudan a relajar los músculos agotados y a reducir los dolores. A continuación se recomiendan ejercicios de calentamiento y enfriamiento:

Movimiento de nuca



Levanta el hombro derecho cerca de la oreja y bájelo. Luego levanta el hombro izquierdo cerca de la oreja y bájalo.

Levantar los hombros



Levanta el hombro derecho cerca de la oreja y bájelo. Luego levanta el hombro izquierdo cerca de la oreja y bájalo.

Estiramientos laterales



Ponga una mano en el pared para mantener el equilibrio, tirar el pie derecho hacia atrás, mantén el talón lo más cerca posible del glúteo, y mantén esta postura durante unas 15 brazadas, luego repite este movimiento con el pie izquierdo.

Estiramientos de cuádriceps



Ponga una mano en la pared para mantener el equilibrio, tira de el pie derecho hacia atrás, mantenga el talón lo más cerca posible del trasero y adopte esta postura durante aproximadamente 15 golpes, luego repite este movimiento con el pie izquierdo.

Estiramiento de la cara interna del muslo



Relaja la espalda y hombros, lentamente inclínate hacia los dedos de los pies todo lo que puedas y mantén esta postura durante unas 15 brazadas.

Movimiento con los dedos de los pies



Relaje la espalda y hombros, agáchate lentamente hacia los dedos de los pies todo lo que puedas y mantén esta postura durante unas 15 brazadas.

Movimiento de estiramiento Hamrope



Siéntese, estire la pierna derecha, flexione con naturalidad el pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho, estire la mano derecha hacia la punta del pie derecho lo máximo posible. Al estirar,

Movimiento de estiramiento pantorrilla/talón

Con el pie izquierdo delante y el derecho detrás, inclina el cuerpo hacia delante y apoya los brazos en la pared. Mantenga el pie derecho recto y coloque el pie izquierdo sobre la

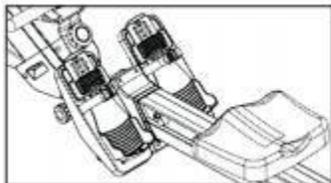
# IRONSIDE®

Mantén la pierna derecha estirada y la izquierda pegada al suelo. Mantenga esta postura durante 15 golpes y luego relájese, después enderece la pierna izquierda y repita el movimiento anterior.



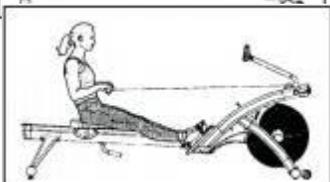
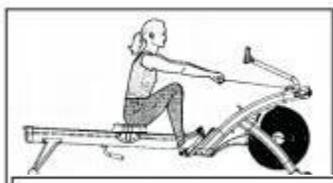
suelo. A continuación, flexiona el pie izquierdo y gira el trasero hacia la pared. Mantén esta postura durante 15 brazadas, y luego repite esta acción con otro pie.

## Introducción al funcionamiento de la máquina de remo



Movimiento inicial: pise firmemente los pedales con ambos pies y ajuste las hebillas de los pedales. Doble ligeramente las rodillas, enderece el cuerpo e inclínese ligeramente hacia delante, estire las manos rectas y sujete con facilidad la barra de tracción. La distancia entre tu trasero y los pedales debe dejar un espacio cómodo para que puedas estirar las manos rectas. Tenga cuidado de no estar demasiado cerca de la parte delantera de la máquina.

Movimiento 1: Pedalea con la fuerza de los pies para empujar el cuerpo hacia atrás, con la barra de tracción sujeta fácilmente con ambas manos para mantenerla recta, y utiliza la fuerza de la parte inferior de la espalda para enderezar ligeramente la espalda hasta que los pies estén completamente estirados.



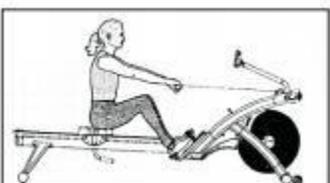
Movimiento 2: Cuando los pies están rectos, la parte superior del cuerpo sigue utilizando la fuerza de la zona lumbar para estirarse hacia atrás, y la barra de tracción sigue sujetándose fácilmente con ambas manos.

Movimiento 3: Después de estirar la parte superior del cuerpo hacia atrás hasta el límite (la posición en la que las manos aún pueden controlar la barra de tracción), utilice la fuerza de los músculos de la espalda y los bíceps para tirar de la barra de tracción por delante del pecho.

Reajuste: Baje ligeramente las manos, haga un pequeño arco y vuelva a colocar las manos en el movimiento antes de tirar de la barra de tracción.

Recuperar la pala 1: Primero inclina la parte superior del cuerpo hacia delante para que las manos crucen las rodillas.

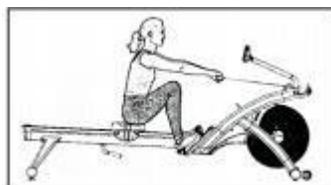
Recuperación de la pala 2: A continuación, flexiona las rodillas para devolver todo el cuerpo al movimiento inicial.



### ¡NOTA!

En el proceso de recuperación de la pala, primero debe iniciar la parte superior del cuerpo y luego doblar las rodillas. Si la parte superior del cuerpo y las rodillas se mueven al mismo tiempo, puedes golpear fácilmente las rodillas y causar inestabilidad al tirar de la pala. Se requiere un periodo de práctica para que los movimientos sean suaves. Debes sentir la fuerza ejercida por los músculos de la espalda, glúteos, lumbares, dorsales y bíceps durante los movimientos repetidos.

Cuando utilice la máquina de remo, mantenga la cuerda de tracción lisa.



## Precauciones

¿Estás listo para empezar a utilizar la máquina de remo?

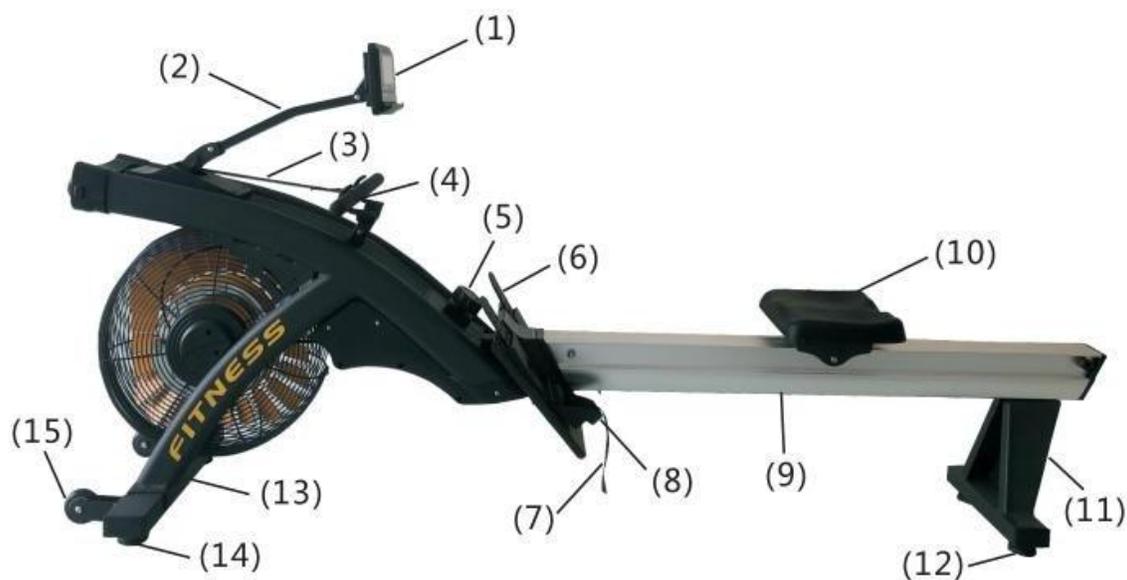
Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar la máquina. Le ayudará a manejar con seguridad la máquina de remo R901T. La máquina de remo R901T, con un diseño ergonómico, está instalada con botones claros y fáciles de entender y un reloj electrónico fácil de operar para proporcionar un ejercicio efectivo. El uso de la máquina de remo puede desarrollar y ejercitar sus músculos, fortalecer su función cardiorrespiratoria, aumentar su resistencia y ayudarle a alcanzar sus objetivos de fitness. Debe prestarse especial atención a la forma de aplicar la fuerza para evitar lesiones.

Lea atentamente las siguientes precauciones importantes antes de utilizar el aparato:

1. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizarlo.
2. Es responsabilidad del usuario informar a todos los usuarios de la máquina de remo de diversas advertencias. Por favor, utilice la máquina de remo siguiendo estrictamente el manual de instrucciones.
3. Coloque la máquina de remo sobre una superficie plana en interiores y manténgala alejada de la humedad y el polvo. Coloque un cojín debajo de los estabilizadores de la máquina de remo para evitar rayar el suelo.
4. Compruebe periódicamente si los componentes están firmes e intactos. Sustituya los componentes dañados en tiempo real.
5. Los niños menores de 12 años no están autorizados a utilizar este equipo, y por favor, mantenga las mascotas fuera del equipo.
6. Lleve ropa deportiva adecuada cuando utilice la máquina de remo. No lleve ropa holgada para evitar que se enganche en la barra de deslizamiento durante el ejercicio.
7. Si se produce mareo o dolor durante el ejercicio, interrumpa el ejercicio y descanse inmediatamente.
8. El sensor de pulso no tiene fines médicos. Diversos factores durante el proceso de ejercicio afectarán a la precisión de la monitorización de la frecuencia cardíaca. Los datos detectados por el sensor de pulso son sólo para fines de referencia general.
9. Preste atención a la presencia de cuerpos extraños en la guía deslizante. La obstrucción de cuerpos extraños puede dañar fácilmente la guía deslizante.
10. La capacidad de carga máxima de la máquina de remo es de 150 kg.

# IRONSIDE®

## Diagrama esquemático de toda la máquina de remo

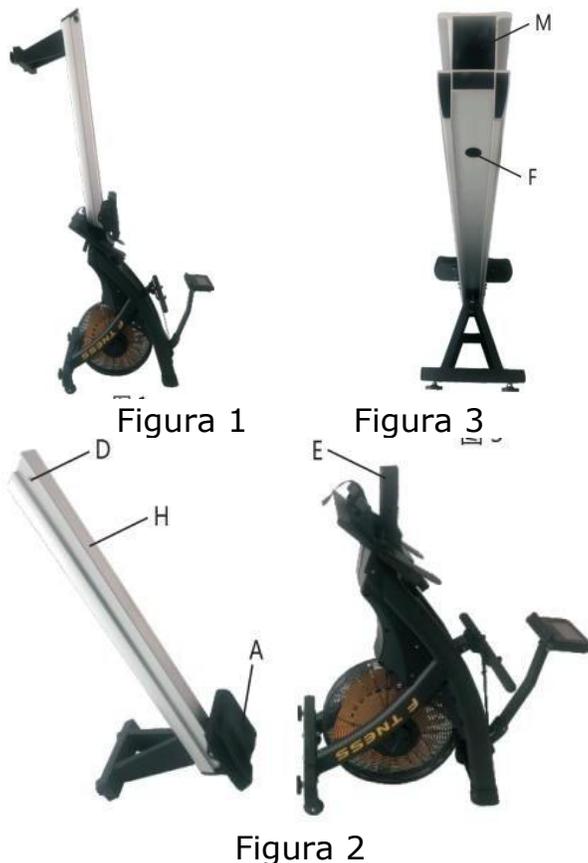


- 1、Reloj electrónico
- 3、Cuerda especial
- 5、Botones de graduación
- 7、Pedal
- 9、Riel de aluminio
- 11、Estabilizador trasero
- 13、Estabilizador delantero
- 15、Rueda delantera

- 2、Brazo de reloj electrónico ajustable
- 4、Agarre de mano
- 6、Pedal
- 8、Cuadro de sujeción del talón
- 10、Asiento
- 12、Almohadilla ajustable para los pies
- 14、Almohadilla ajustable para pies

## Diagrama esquemático de la instalación de una máquina de remo

1. Introduzca el asiento A en la guía de deslizamiento H.
2. Coloque la máquina de remo en posición vertical según la figura 3 (si el espacio es limitado, puede colocarse en posición horizontal).
3. Introduzca la pieza E en el orificio M de la guía de deslizamiento (tenga cuidado de que las poleas situadas bajo el cojín del asiento puedan oprimirle las manos).
4. Inserte el tornillo largo en el orificio D, bloquee primero la tuerca en el orificio inferior con el tornillo corto y, a continuación, bloquee el tornillo de D con la tuerca.
5. Coloque la máquina de remo en posición horizontal, ajuste las almohadillas de los pies delanteros y traseros, y nivele la máquina de remo para que no tiemble.
6. Una vez finalizado el ejercicio, levante la máquina de remo o empújela hacia un lado para guardarla (Figura 1).



Herramientas de apoyo

Llave hexagonal de 6 mm, llave cuadrada de 17/19 mm.