

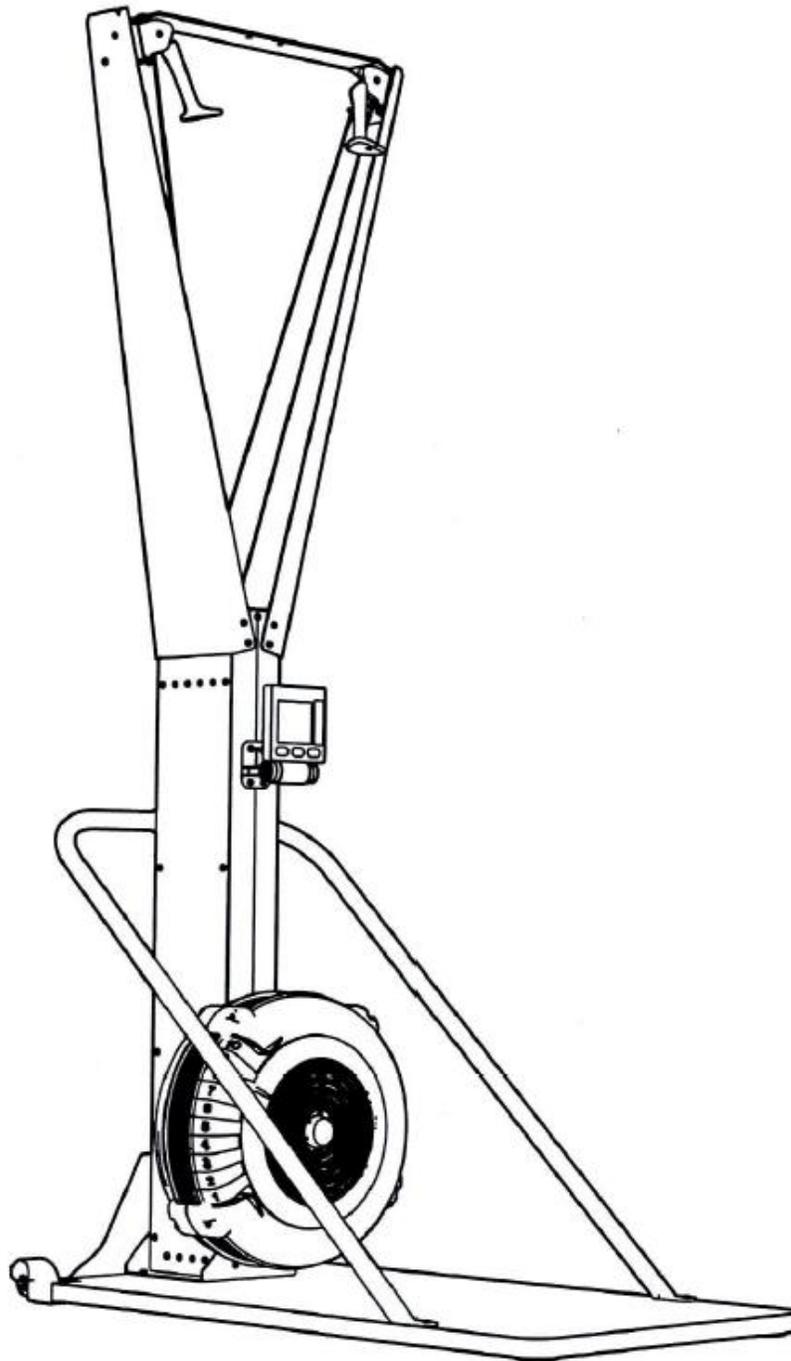
**IRONSIDE®**



**SKI ERG COMBAT**

# IRONSIDE®

## MANUAL DEL USUARIO



Importante - Por favor, lee completamente estas instrucciones antes de montar o usar. Estas instrucciones contienen información importante que te ayudará a obtener lo mejor de tu equipo y a garantizar un montaje, uso y mantenimiento seguros y correctos.

## **CONTENIDO**

**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

**LISTA DE EMBALAJE**

**GUÍA DE INSTALACIÓN**

**INSTRUCCIONES DE USO**

**MANTENIMIENTO**

**BREVE DESCRIPCIÓN DEL MONITOR**

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

### ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lee todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias de tu producto antes de utilizarlo. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

1. Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.
2. Mantén a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados del producto en todo momento.
3. Nunca permitas que más de una persona se suban al producto al mismo tiempo.
4. Si los usuarios experimentan mareos, náuseas, dolor en el pecho u otras molestias durante el entrenamiento, por favor, detener el ejercicio inmediatamente y consultar a un médico inmediatamente.
5. Coloca el producto sobre un suelo limpio y nivelado y no lo utilices cerca de fuentes de agua o al aire libre.
6. Cuando entrenes, lleva ropa deportiva adecuada. Está estrictamente prohibido llevar camisetas largas y otras prendas sueltas que se puedan enganchar fácilmente con los aparatos. Se recomienda el uso de zapatillas de correr u otro calzado deportivo.
7. El producto debe utilizarse de acuerdo con las funciones operativas descritas en el manual, y no deben utilizarse otros

accesorios o funciones del producto no recomendados por el fabricante, para evitar lesiones.

8. No coloques obstáculos ni objetos afilados alrededor del producto.

9. Las personas discapacitadas no deben utilizar el producto solas sin la supervisión de un profesional o proveedor de atención médica.

10. Antes de cada entrenamiento se debe realizar un calentamiento adecuado y ejercicios de estiramiento.

11. Por favor, de acuerdo con su propia forma física, elija el peso adecuado para el ejercicio, se recomienda adoptar un enfoque paso a paso.

12. No utilices el producto sin las funciones completas.

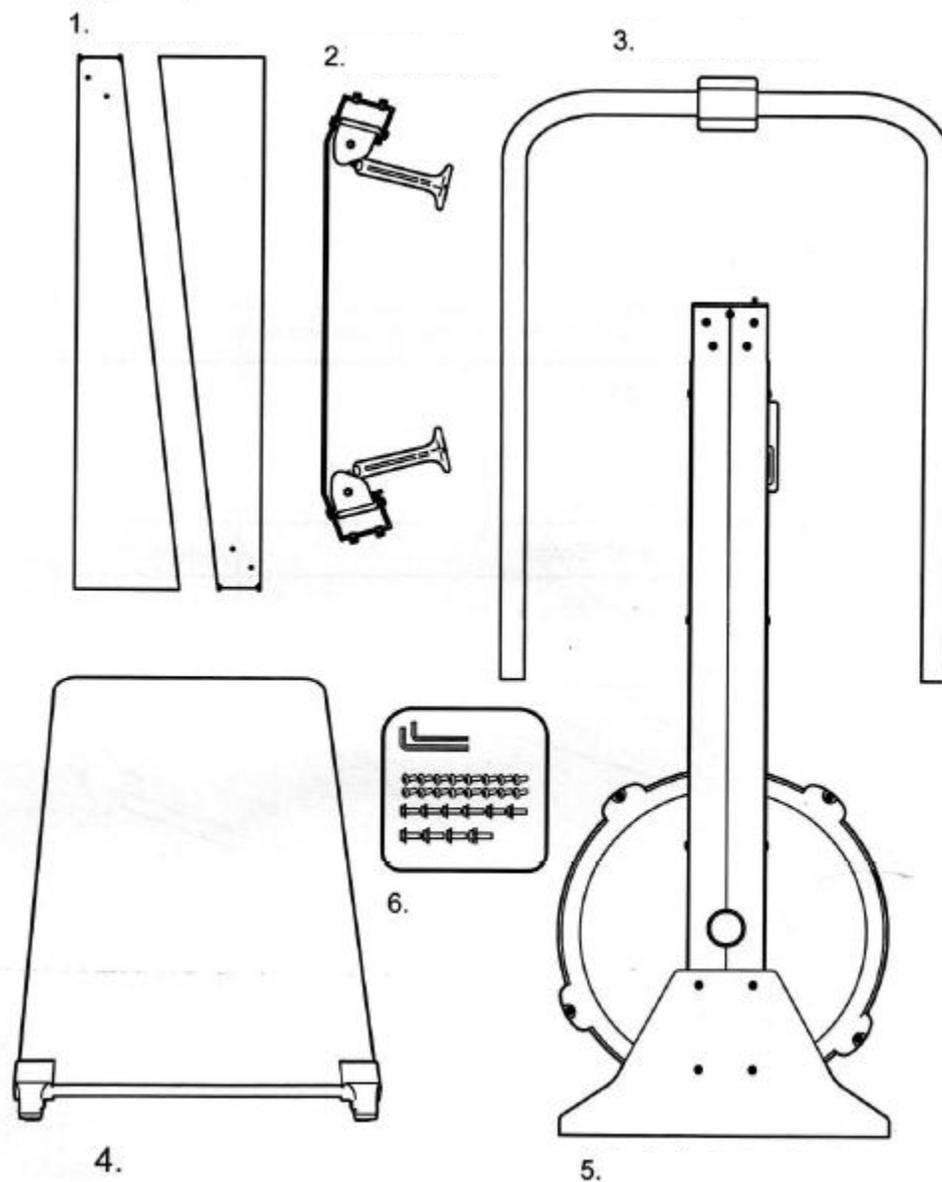
## **MANTENIMIENTO DIARIO**

1. Lubrica las piezas móviles con regularidad

2. Todas las partes del producto deben ser inspeccionadas y aseguradas antes de su uso

3. Utiliza una toalla húmeda y detergente suave para limpiar el producto. No utilice disolventes químicos para limpiar el producto

## LISTA DE EMBALAJE



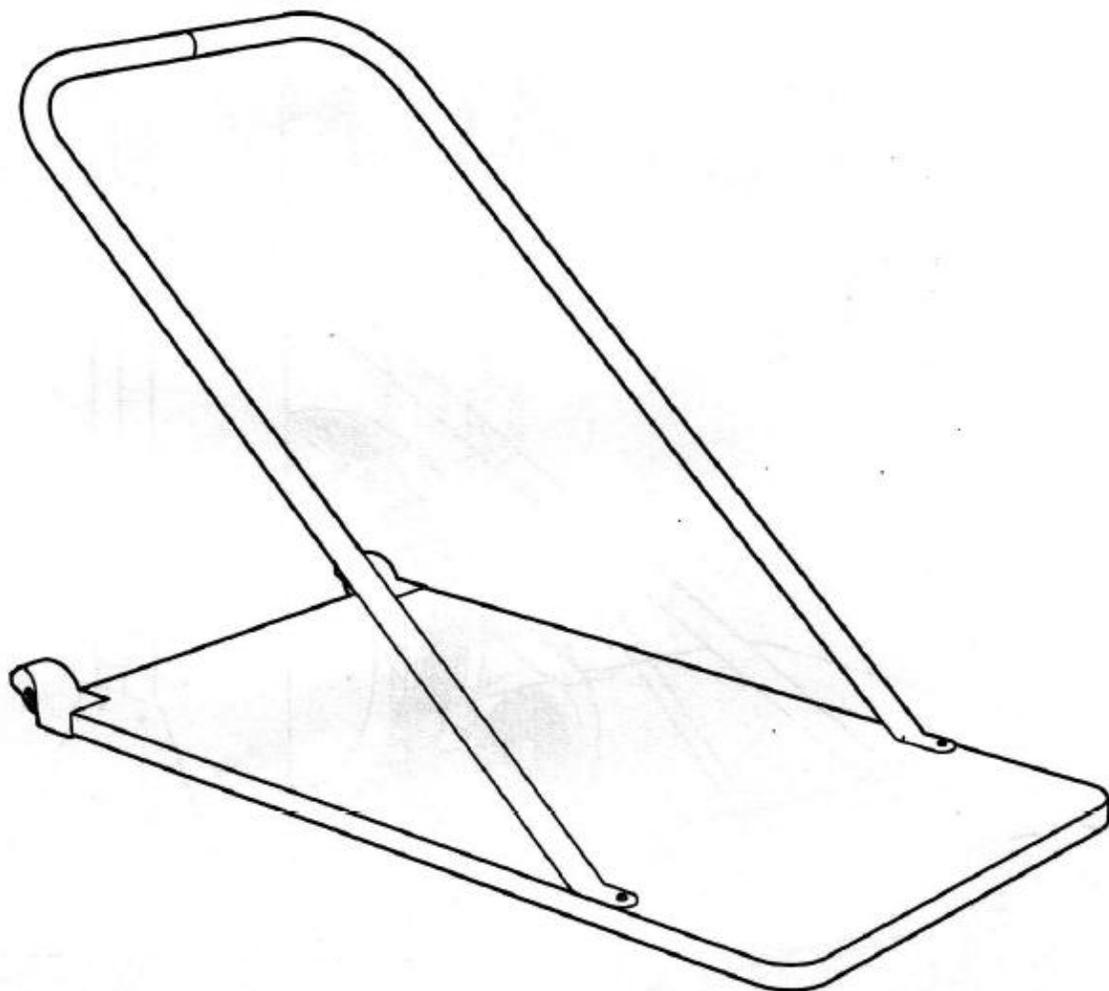
1. Brazos Superiores
2. Soporte Superior
3. Estructura de soporte
4. Soporte de suelo
5. Cuerpo (incluye volante y monitor)
6. Bolsa de piezas

## Lista de Piezas y Herrajes

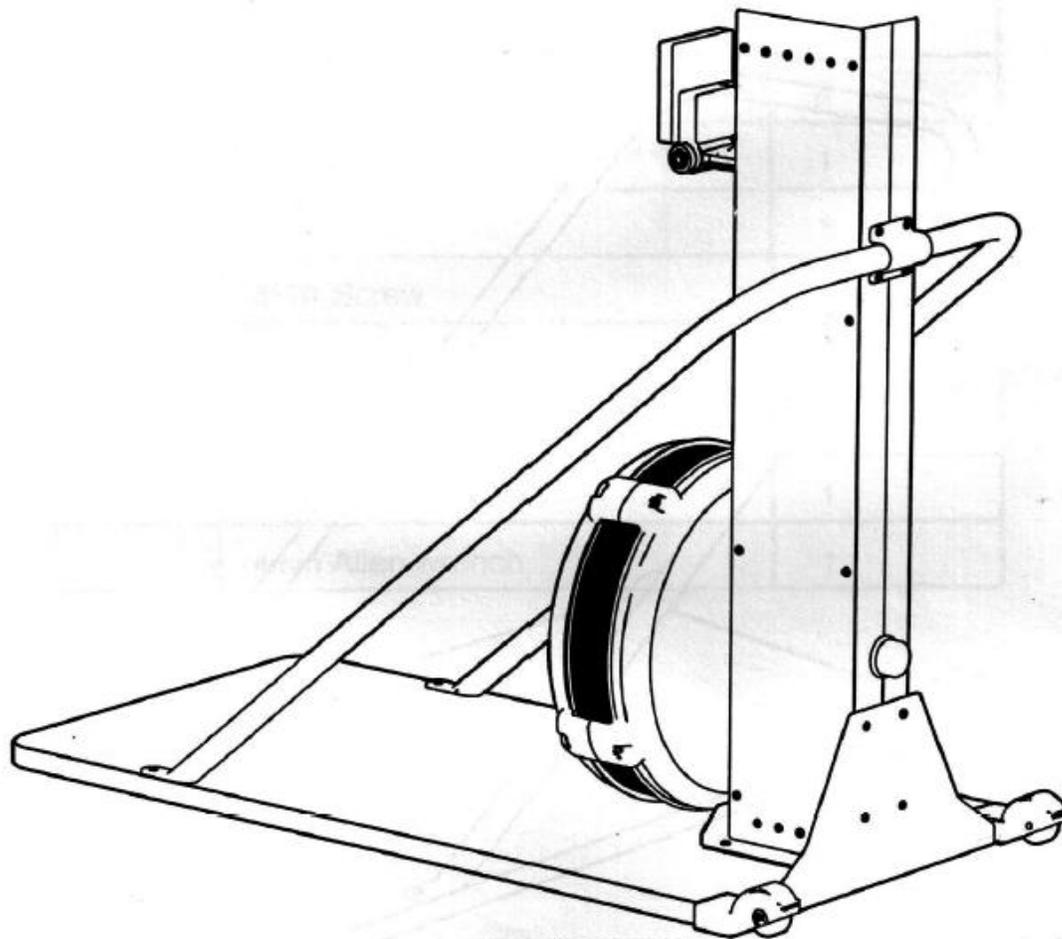
No.	Descripción	Cantidad
1	Brazos superiores (izquierdo y derecho)	2
2	Soporte Superior	1
3	Estructura de soporte	1
4	Soporte de suelo	1
5	Cuerpo (incluye volante y monitor)	1
6	Bolsa de piezas	1
	Tornillo 6*10	16
	Tornillo 8*16	6
	Tornillo 8*25	4
	Llave Allen 5 mm	1
	Llave Allen 4 mm	1

## GUÍA DE INSTALACIÓN

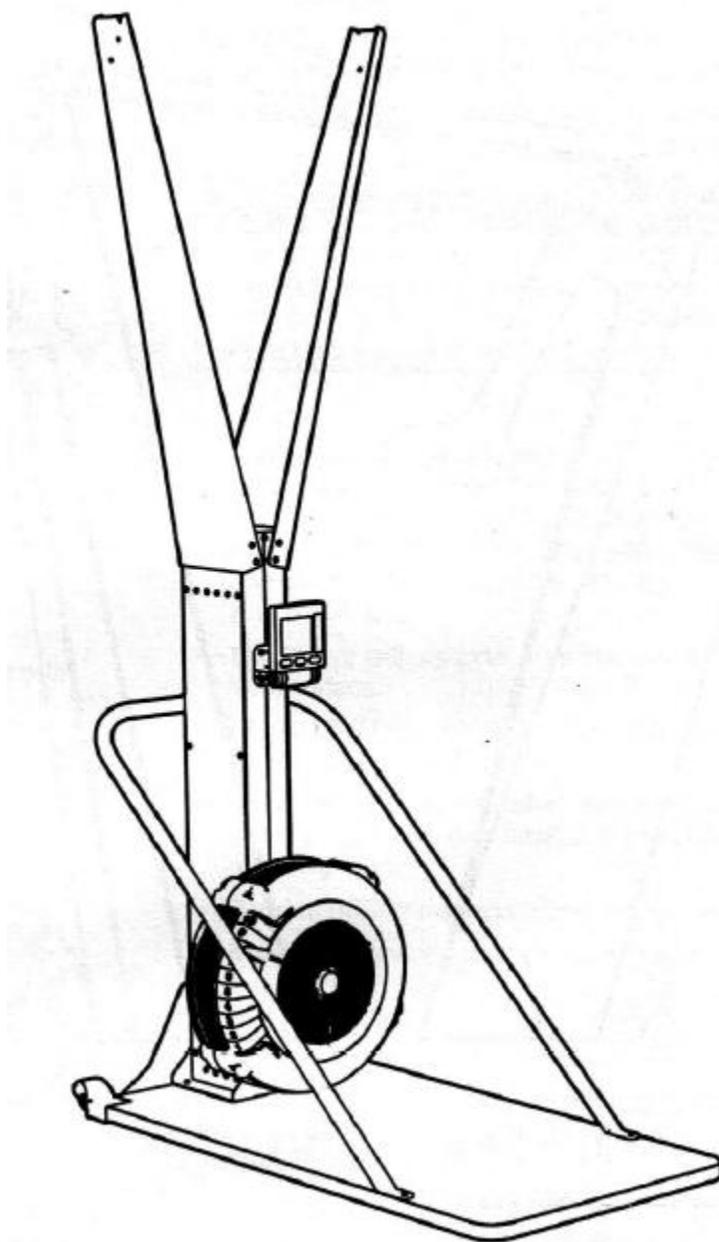
**PASO 1.** Colocar el marco de soporte y el soporte de suelo



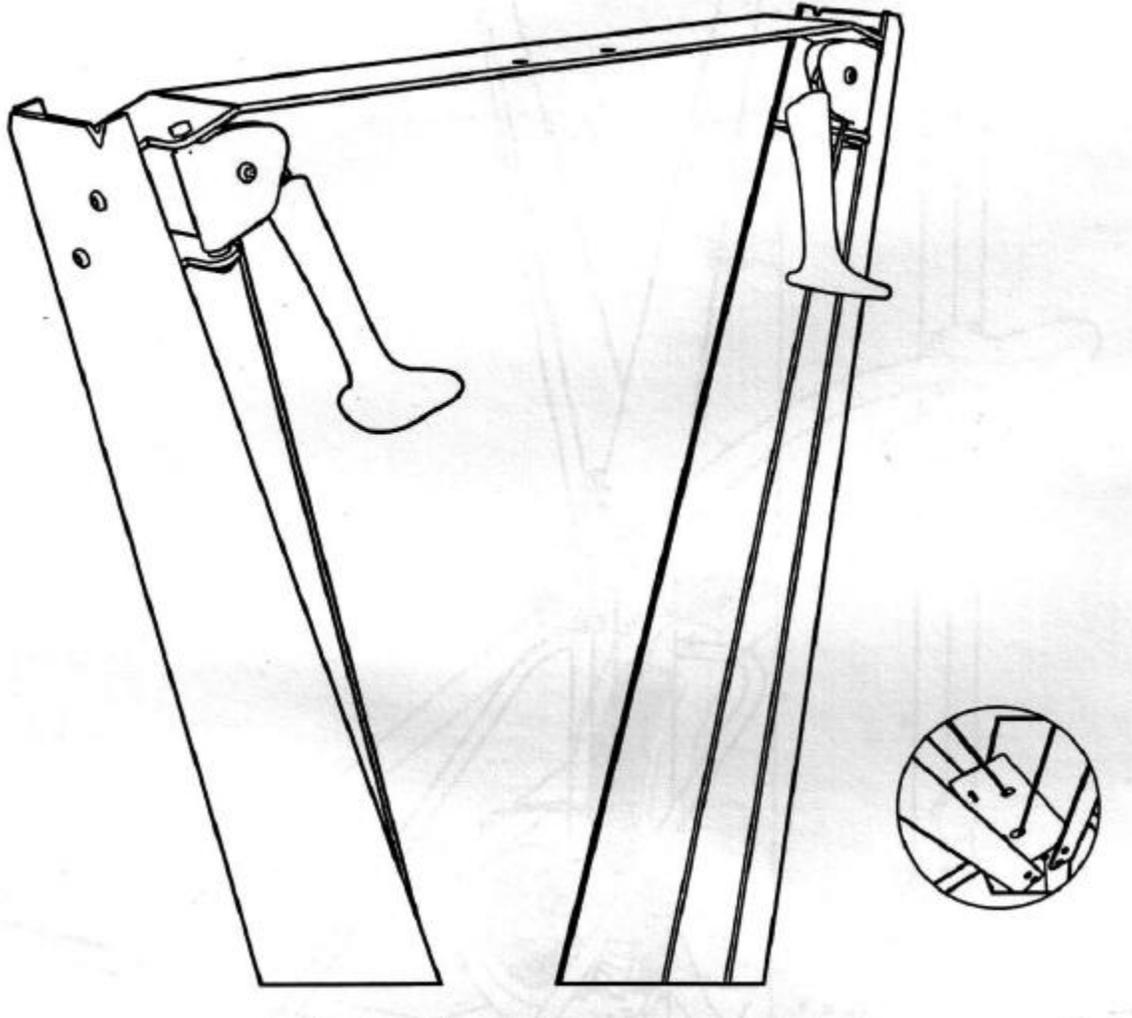
**PASO 2.** Insertar el cuerpo y el soporte de suelo



**PASO 3.** Instalar los brazos superiores (Teniendo en cuenta la izquierda y la derecha)

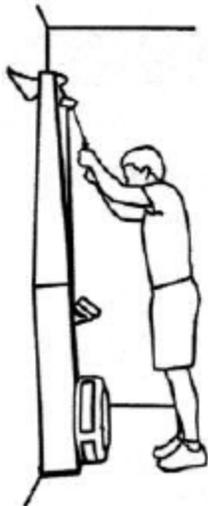


## PASO 4. Colocar el soporte superior

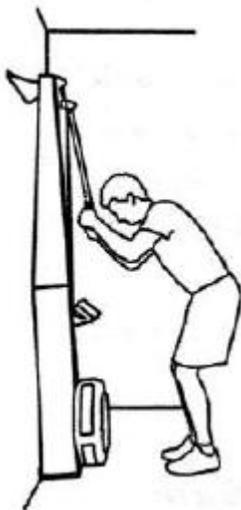


## INSTRUCCIONES DE USO

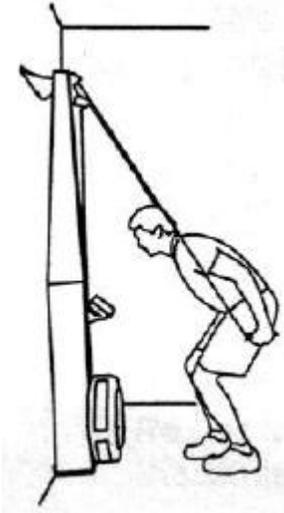
### Técnica de Doble Polo



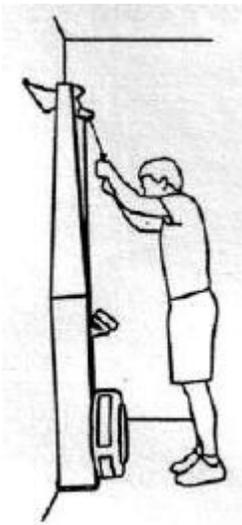
Comienza con las manos separadas a la anchura de los hombros a la altura de los ojos. Tus brazos deben estar flexionados. Los pies deben estar separados a la altura de los hombros.



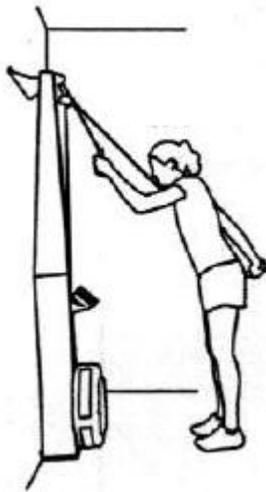
Desplaza las empuñaduras hacia abajo haciendo fuerza con los músculos abdominales y doblando las rodillas. Mantén la flexión de los brazos para que las asas estén bastante cerca de tu cara.



Termina el impulso con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia abajo a lo largo de los muslos. Vuelve a subir los brazos y endereza el cuerpo para volver a la posición inicial.



Levanta los brazos y estira el cuerpo para volver a la posición inicial



La técnica de esquí clásico (alternando los brazos)

Comienza con un brazo levantado y ligeramente doblado.

Tira hacia abajo con el brazo de arriba, mientras levantas gradualmente el brazo de abajo.

Continúa alternando los estiramientos de los brazos, manteniendo cierta flexión en el brazo que tira, ya que es una posición más fuerte.

## NOTAS IMPORTANTES

El Ski Erg Combat ofrece un excelente ejercicio para todo el cuerpo. Cada movimiento involucra las piernas, brazos, hombros y tronco en un "crujido" hacia abajo, utilizando el peso del cuerpo para ayudar a acelerar las asas. Cada movimiento termina extendiendo los brazos hacia abajo a lo largo de las caderas con las rodillas parcialmente flexionadas.

El Ski Erg Combat te permite entrenar con el movimiento de doble polo que es esencial tanto en el esquí de patinaje como en el clásico.

La técnica de esquí clásico (alternando los brazos) también es posible

## Notas Importantes de Seguridad

### ADVERTENCIA

El nivel de seguridad de la máquina sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y desgaste. Sustituye inmediatamente los componentes defectuosos para garantizar la seguridad y el rendimiento o mantén la máquina fuera de uso hasta su reparación.

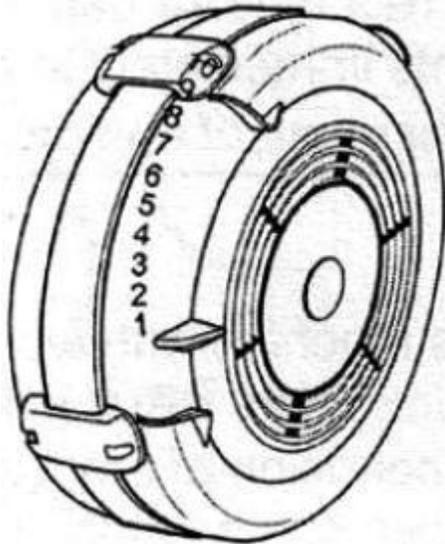
- El uso de esta máquina con piezas desgastadas o debilitadas (poleas, cuerdas, carretes) puede provocar lesiones al usuario. En caso de duda sobre el estado de cualquier pieza, se recomienda encarecidamente su sustitución inmediata. Utiliza sólo piezas originales. El uso de otras piezas puede provocar lesiones o un mal funcionamiento de tu máquina.
- El Ski Erg Combat con soporte de suelo opcional debe utilizarse sobre una superficie estable y nivelada.
- No enrolles ni cruces las cuerdas, y evita tirar de ellos hasta el final hasta el punto en el que se detienen.
- No sueltes las empuñaduras cuando estés en posición extraída. Vuelve a colocar las asas en la posición superior antes de soltarlas.
- Realiza las inspecciones y el mantenimiento periódicos recomendados.
- Mantener a los niños sin supervisión alejados del Ski Erg Combat.

## INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

### Resistencia controlada por el usuario

Cuanto más fuerte tires, más resistencia sentirás. Esto se debe a que el Ski Erg Combat utiliza la resistencia del aire, que es generada por el volante giratorio. Cuanto más rápido hagas girar la rueda, más resistencia habrá. Puedes esquiar tan fuerte o tan fácilmente como desees El Ski Erg Combat no te forzará a esquiar a ningún nivel de intensidad establecido.

### Ajuste del Amortiguador



El Ski Erg Combat incorpora un amortiguador en espiral con ajustes de 1 a 10 El ajuste del amortiguador es como el cambio de marchas de una bicicleta. Afecta a la sensación de esquiar, pero no afecta directamente a la resistencia. Cambiando el ajuste del amortiguador, puedes simular el rango de velocidades de esquí que ocurren en la nieve. Los números más altos se parecen más a esquiar en condiciones lentas o cuesta arriba.

Los números más bajos se asemejan a esquiar en condiciones de nieve más rápidas, en terreno plano y cuesta abajo. Para un buen estado físico general y un buen entrenamiento aeróbico, utiliza un ajuste de amortiguador entre 1 y 4.

**Nota:** La escala de ajuste del amortiguador de 1 a 10 es una referencia útil para ajustar el "engranaje".

## PARA EMPEZAR

### **Antes de Tu Primer Entrenamiento con Ski Erg Combat**

1. Consulta a tu médico. Asegúrate de que no es peligroso para ti emprender un programa de ejercicios
2. Revisa cuidadosamente la información sobre la técnica de esquí. Una técnica inadecuada puede provocar lesiones.
3. Calienta antes de cada entrenamiento con varios minutos de esquí suave y estira durante unos minutos antes de continuar con el entrenamiento. Vuelve a estirar después del entrenamiento.
4. Empieza poco a poco Esquí no más de cinco minutos el primer día para que tu cuerpo se adapte al nuevo ejercicio.

## ADVERTENCIA

El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si te sientes débil, deja de hacer ejercicio inmediatamente.

### **Tu Primer Entrenamiento con el Ski Erg Combat**

1. Empieza con uno o dos minutos de esquí fácil para aprender la técnica Empieza con la técnica de doble polo ya que usa más grupos musculares y te da un mejor entrenamiento en general
2. Esquí de forma constante y fácil durante 3 minutos a una cadencia Continúe practicando una buena técnica a la vez que te adaptas a un ritmo cómodo.
3. Descansa durante varios minutos, camina o estírate
4. Vuelve a esquiar fácilmente durante 3-5 minutos. Dependiendo de tu comodidad.

5. Descansa de nuevo durante 1-2 minutos.
6. Repite el paso 4 dos o tres veces.

Aumenta gradualmente el tiempo de esquí y la intensidad durante las dos primeras semanas. No esquíes a máxima potencia hasta que te sientas cómodo con la técnica y hayas esquiado durante al menos una semana. Como en cualquier actividad física, si aumentas el volumen y la intensidad demasiado rápido, no calientas adecuadamente o utilizas una técnica deficiente, aumentarás el riesgo de sufrir lesiones.

## MANTENIMIENTO

### ADVERTENCIA

El nivel de seguridad de la máquina sólo puede mantenerse si se examina periódicamente en busca de daños y desgaste. Sustituye inmediatamente los componentes defectuosos para garantizar la seguridad y el rendimiento o mantén la máquina fuera de uso hasta que sea reparada.

### **Desenrolla las cuerdas regularmente**

Cuando agarres las asas para usar tu Ski Erg Combat, puedes estar retorciendo las cuerdas sin darte cuenta, de forma similar a lo que ocurriría con el cable de un auricular telefónico. Con el tiempo, esto puede causar que los cables se retuerzan unos alrededor de los otros dentro del Ski Erg Combat resultando en una sensación de bultos cuando tiras de las asas. Esto puede causar un desgaste prematuro de la cuerda.

Para evitarlo, comprueba las cuerdas con regularidad y desenróscalos cuando sea necesario. Podrás ver la torsión en la cuerda; simplemente desenróscalo girando el mango en la dirección opuesta a la torsión.

Desenrolla periódicamente las cuerdas. Te resultará más fácil si otra persona le ayuda.

1. Tire de ambas asas hasta el tope
2. Sujeta las cuerdas por el soporte superior dejando que las asas cuelguen y giren libremente.
3. Pasa la mano a lo largo de cada cuerda para desenrollarla.
4. Vuelve a colocar las asas en la posición superior.
5. Repite el proceso desde el paso 1 al menos dos veces.

## Limpieza de las Empuñaduras

Utiliza un jabón suave o un producto de limpieza para limpiar las empuñaduras cada pocos entrenamientos, según sea necesario.

Cada 500.000 metros (aproximadamente 50 horas de uso)

## Inspecciona las Cuerdas

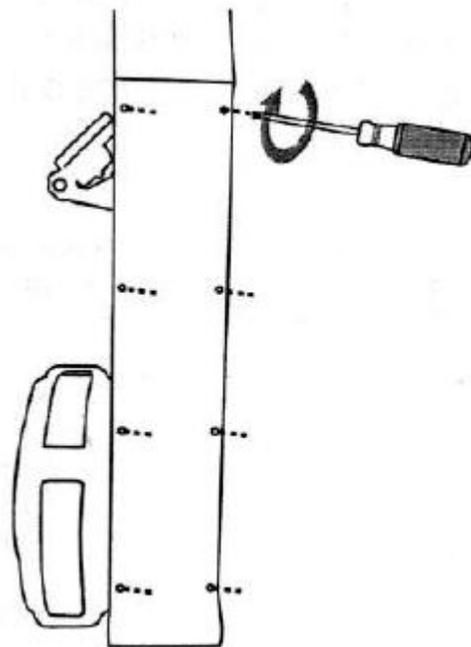
Hay dos cuerdas separadas y dos cuerdas elásticas para inspeccionar.

**¡Importante!** Cada cuerda es de un tipo específico y debe ser sustituida por la cuerda de recambio adecuada si se observa un desgaste o daño significativo.

Inspección de la cuerda:

1. Las cuerdas de las empuñaduras pueden inspeccionarse fácilmente tirando de las empuñaduras hasta el final y comprobando visualmente si están desgastados.

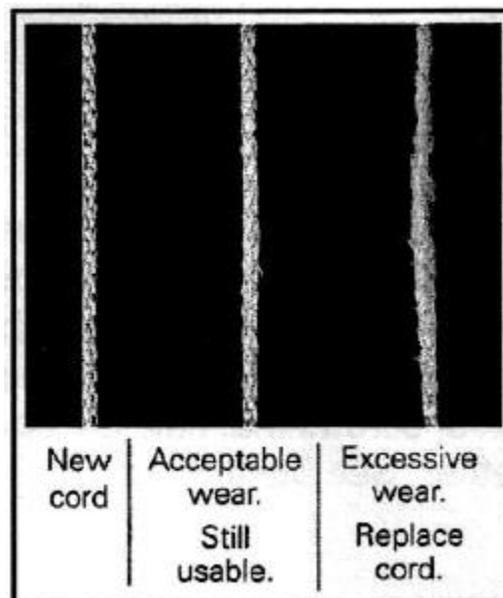
2. Inspecciona las cuerdas que trabajan en el interior del marco vertical. Comienza quitando la cuerda lateral quitando 8 tornillos, usando el destornillador de 6 lóbulos suministrado con tu Ski Erg Combat. Ver ilustración. Una vez retirada la cubierta, todas las cuerdas y poleas quedarán a la vista.



3. Pide a un ayudante que tire lentamente de las asas hasta todo el recorrido y observa el estado de las cuerdas de las asas y de la cuerda elástica. Debes ser capaz de ver toda la longitud de trabajo de todas las cuerdas.

## Descripción del desgaste/daño de la cuerda:

Con el tiempo, la superficie de la cuerda se "deshilacha". Si esta "deshilachado" empeora en un punto localizado de la cuerda, es hora de sustituirla. Ver la foto. Entonces se recomienda sustituir ambas cuerdas al mismo tiempo.



1.                      2.                      3.

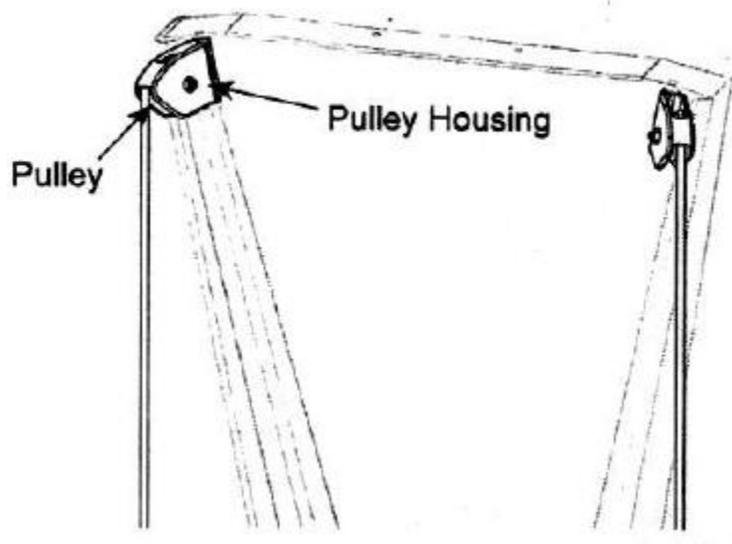
1. Cuerda nueva
2. Desgaste aceptable. Aún utilizable.
3. Desgaste excesivo. Sustituye la cuerda.

## Inspeccione los Sujetadores

Asegúrese de que todos los sujetadores están apretados y no se han aflojado durante el uso.

## Inspeccione las Poleas del Soporte Superior

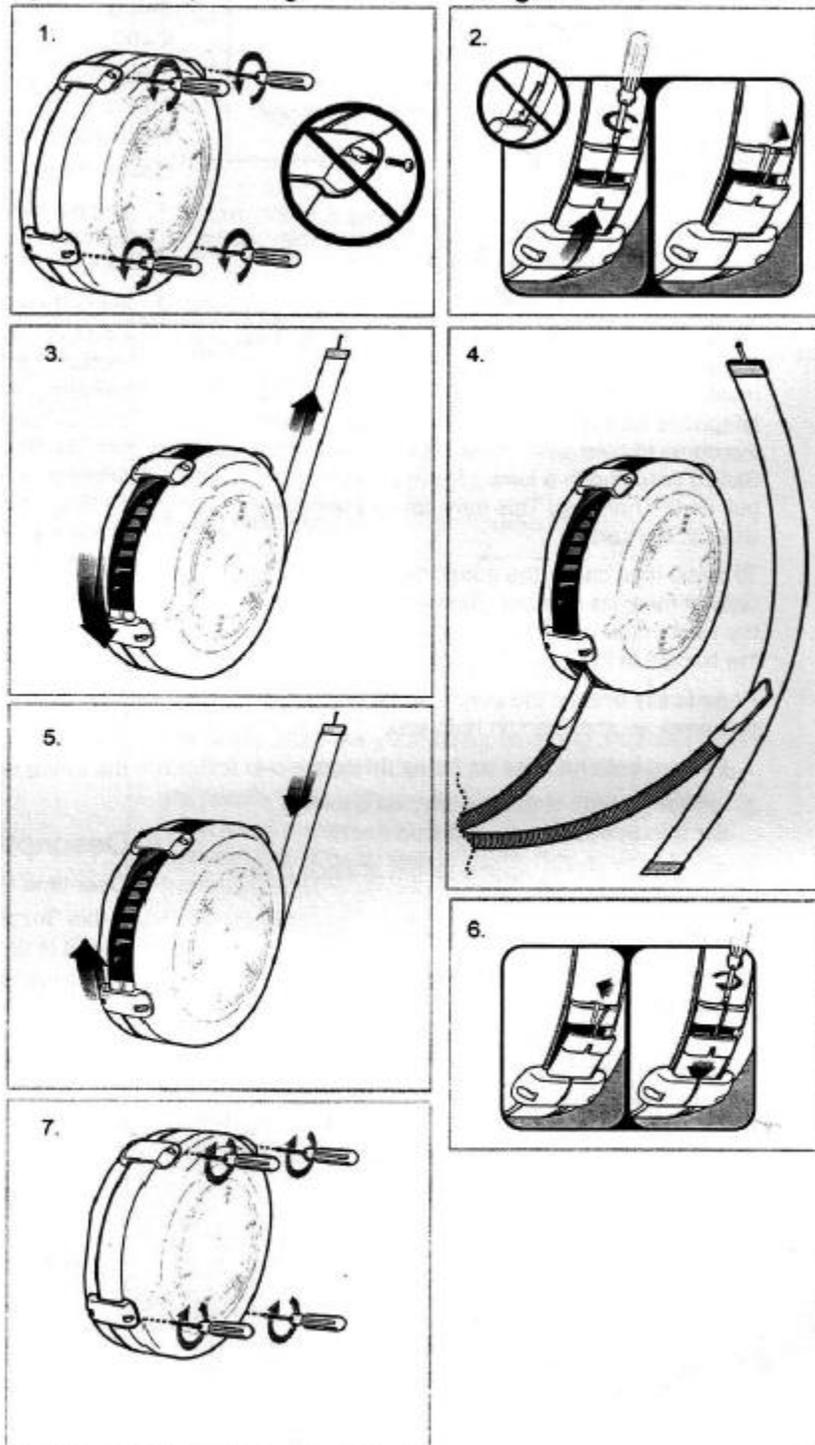
Asegúrate de que las poleas giran libremente en los alojamientos de las poleas y que los alojamientos de las poleas giran libremente en los soportes de las poleas.



Según sea necesario

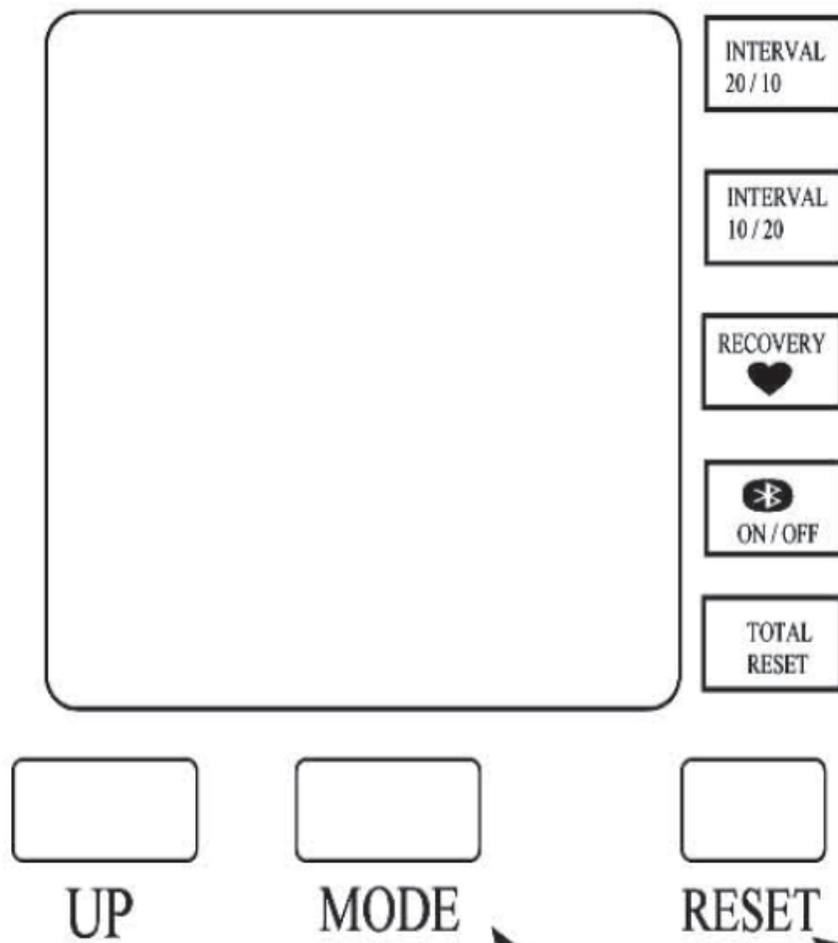
- Limpia las superficies del Ski Erg Combat, incluyendo el suelo o la base del soporte de suelo, con cualquier limpiador doméstico no abrasivo.
- El polvo y la pelusa pueden acumularse en el interior de la carcasa del volante. Esta acumulación puede restringir el flujo de aire reduciendo la resistencia del ventilador. La cubierta exterior de la carcasa del ventilador puede retirarse para su limpieza quitando los cuatro tornillos que la sujetan. Ver ilustraciones.

## Apertura y Limpieza del Volante



## BREVE DESCRIPCIÓN DEL MONITOR

### CÓMO EMPEZAR A UTILIZAR EL MONITOR



**INTERVALO 20/10 Y 10/20:** Pulsa esta tecla para entrar en el modo de ejercicio por intervalos

**Recuperación:** Cuando haya una entrada titilante, pulsa esta tecla para entrar directamente en la cuenta atrás de 60 segundos de recuperación del ritmo cardíaco, después de la cuenta atrás, se mostrará FI-F6

**Bluetooth ON/OFF:** Pulsa esta tecla para activar o desactivar la conexión Bluetooth APP. Tras la apertura, el monitor sólo muestra el icono de Bluetooth. Cuando se apaga, el monitor muestra que no se puede utilizar la APP normal. (Nota: cuando hay un error en la APP y no puede salir del ejercicio, puede pulsar esta tecla para desactivar el Bluetooth y entonces la app se cerrará automáticamente)

**TOTAL RESET:** Pulsa esta tecla para ir directamente al modo de reinicio, y se borrarán todos los datos. (como si la batería estuviera encendida)

## **UP:**

A. Pulsar una vez para aumentar, pulsar prolongadamente para aumentar el ajuste rápidamente.

B. Rango de TIEMPO: 0:0 0-99:00 (función INTERVALO, cada ajuste aumenta 0:01, función TIEMPO, cada ajuste aumenta 1:00).

C. Rango CALORÍAS: 0-9990 (púlsalo para aumentar las CALORÍAS en 10).

D. Rango DISTANCIA: 0-9990 (púlsalo para aumentar la DISTANCIA en 10)

E. Rango BRAZADAS: 0-9990 (púlsalo para aumentar BRAZADAS en 10)

## **MODE**

A. En el modo de selección de funciones, púlsalo una vez para confirmar la función.

B. En el modo de ajuste, púlsalo una vez para confirmar el ajuste.

C. En el modo de deporte, púlsalo una vez para entrar en el modo de pausa o de inicio.

D. Escucharás un pitido cada vez que pulses el botón

E. En el modo de espera, pulsa la tecla SET durante 2 segundos para cambiar las unidades de DISTANCIA (METROS o MILLAS).

## RESET

A. En el modo de selección de funciones, cada vez que lo pulses, volverás al nivel anterior

B. En el modo de ajuste, púlsalo una vez para borrar los datos de ajuste actuales

C. En el modo de pausa, púlsalo una vez para volver al modo de espera

D. Escucharás un pitido cada vez que pulses el botón.

E. Manténlo pulsado 3 segundos para encender la máquina y entrar en el modo de espera, INTERVALO MANUAL, OBJETIVO, TIEMPO, DISTANCIA. CALORÍAS PULSO, SPM. WATT BRAZADAS TOTALES. El ciclo de BRAZADAS a través del modo de exploración durante 1 segundo.

## ¿Cómo se utiliza el Bluetooth?



Escanea el código 2D para descargar e instalar la APP

Observaciones:

1. Cuando la pantalla de la ventana se desvanece, la energía de la batería no es suficiente, reemplace la batería

2. Cuando no hay entrada de señal, comprueba si el cable está conectado.

# IRONSIDE®

NO.	CONTENIDO	RANGO	SET	MEMORIA	RESET	BREVE DESCRIPCIÓN
1	TIEMPO	0:00-99:59 (MIN:SE C)	±1MIN	SÍ	SÍ	1、 Cuenta hacia arriba cuando no hay ajuste; 2、 Cuenta atrás cuando está ajustado, timbra a 0 (Suenan 4 veces) ; 3、 Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en pantalla de espera.
2	DIST (DISTANCI A)	0-9999 KM	0-9990 ±10K ±10M	SÍ	SÍ	1、 Cuenta hacia arriba cuando no hay ajuste; 2、 Cuenta atrás cuando está ajustado, timbra a 0 (Suenan 4 veces) ; 3、 Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en pantalla de espera.
3	CAL (CALORÍAS )	0-9999 CAL	0-9990 (±10)	SÍ	SÍ	1、 Cuenta hacia arriba cuando no hay ajuste; 2、 Cuenta atrás cuando está ajustado, timbra a 0 (Suenan 4 veces) ; 3、 Sin señal de entrada durante 4 minutos, entra en pantalla de espera.
4	SPM (VELOCIDA D)	0-999	NO	NO	SÍ	En el estado START: Después de introducir la señal del sensor durante 3 segundos, se muestra su valor. Si no se recibe ninguna señal del sensor, el valor vuelve a cero al cabo de 4,6 segundos. Por lo tanto, el escaparate compartido con WATT es de forma interactiva cada 5 segundos.
5	BRAZADAS	0-9999	0-9990 (±10)	SÍ	SÍ	Las BRAZADAS y las BRAZADAS TOTALES comparten la ventana de visualización, por lo que tardan 5 segundos en mostrarse de forma interactiva.
6	BRAZADAS TOTALES	0-9999	NO	SÍ	NO	La suma de BRAZADAS
7	WATT	0-999	NO	NO	NO	Después de introducir la señal del sensor durante 3 segundos, se muestra su valor. Si no se recibe ninguna señal del sensor, el valor vuelve a cero después de 4,6 segundos.
8	PULSO (FRECUENC IA CARDIACA)	P-30-230 BPM	0-30-230 (±1)LP M	SÍ	SÍ	Cuando hay una entrada de señal de pulso, el valor inicial se muestra durante 7,5 segundos (desde el primer pulso). Si no se introduce ninguna señal de impulso, su valor vuelve a cero al cabo de 6 segundos. Consulta el Apéndice I para el cálculo de la frecuencia cardíaca.

		Quando el valor es superior al valor ajustado, el valor del indicador visual PULSO parpadea cada segundo. PULSO SOBRE ALARMA = 2 ALARMA es BI-BI por segundo.
<b>9</b>	Programa manual	Quando no se entra en ningún modo, cuando se detecta la señal de RPM, es QUICK START
<b>10</b>	INTERVALO 20-10	1. Modo de ejercicio intermitente. 2. 20 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso.
<b>11</b>	INTERVALO 10-20	1. Modo de ejercicio intermitente. 2. 10 segundos de ejercicio y 20 segundos de descanso.
<b>12</b>	INTERVALO	1. Modo de ejercicio intermitente. 2. Los usuarios pueden ajustar el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso.
<b>13</b>	DESTINATARIOS TIEMPO	El usuario puede ajustar el tiempo de ejercicio.
<b>14</b>	DISTANCIA AL OBJETIVO	La distancia de desplazamiento la fija el usuario.
<b>15</b>	CALORÍAS OBJETIVO	El usuario ajusta las CALORÍAS.
<b>16</b>	BRAZADAS OBJETIVO	Corresponde al usuario fijar las BRAZADAS
<b>17</b>	PULSO OBJETIVO	El pulso objetivo lo fija el usuario.