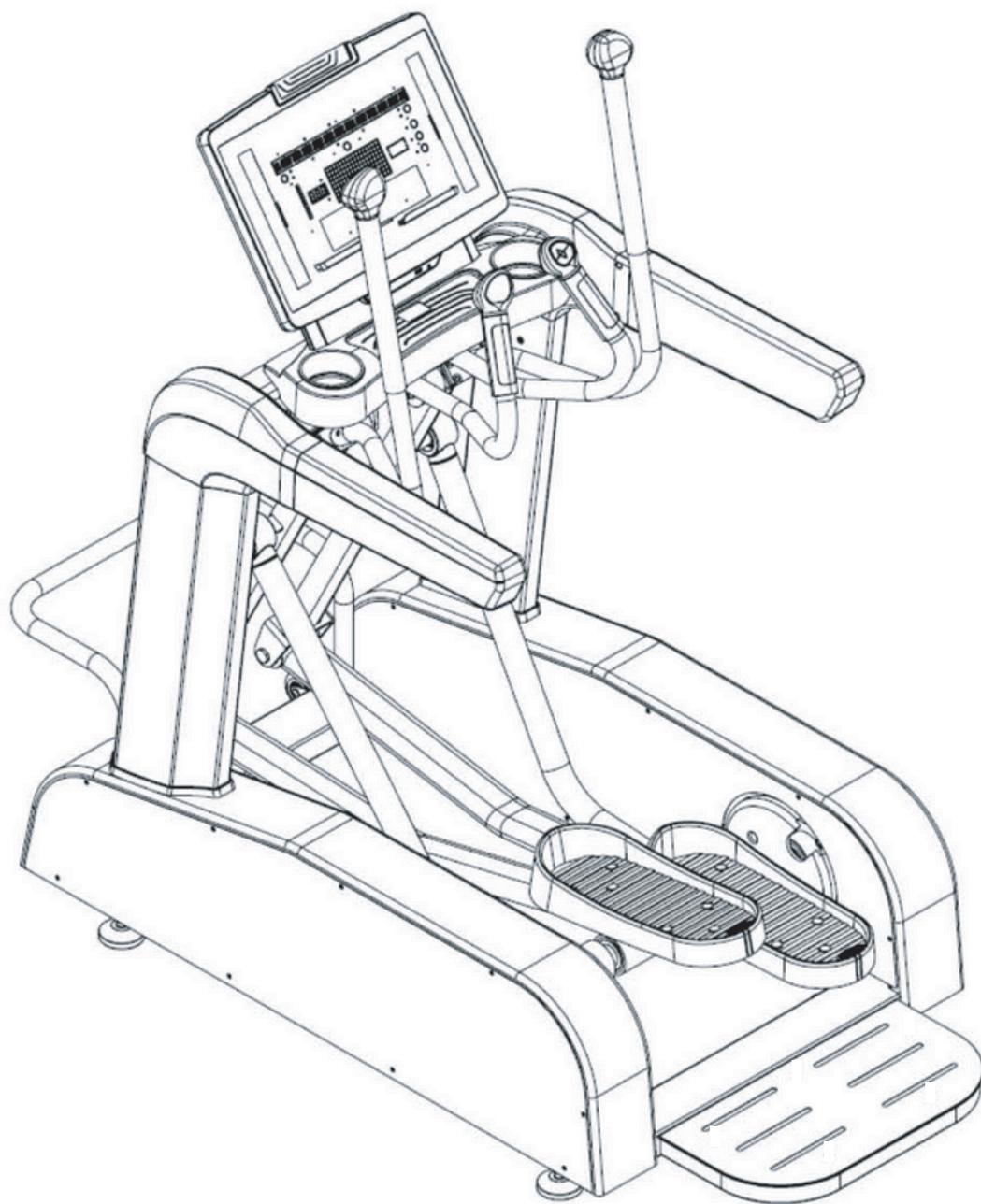


MANUAL DE USUARIO

# IRONSIDE®



## IRONSIDE ELIPTICA

### LUXE

A010810010001

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.

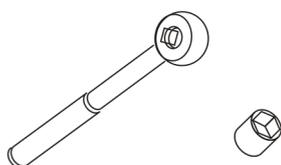
## **⚠ INSPECCIÓN**

- 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.

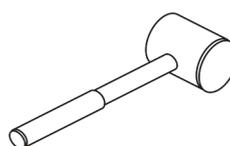
## **⚠ ADVERTENCIAS DE USO**

- 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.
- Peso Máx soportado: 180 kg.

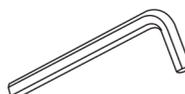
## **HERRAMIENTAS REQUERIDAS**



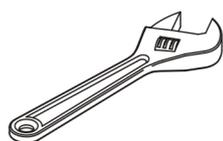
Llave de trinquete con dado



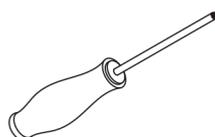
Mazo de goma



Juego de llaves Allen



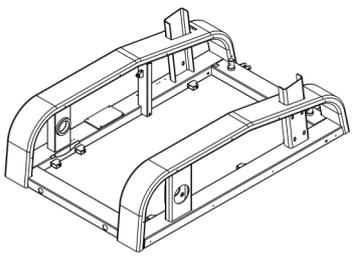
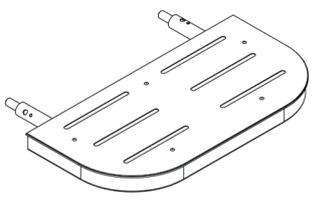
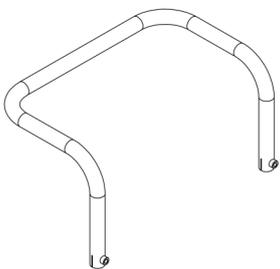
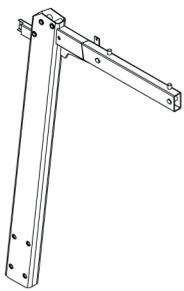
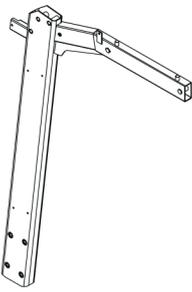
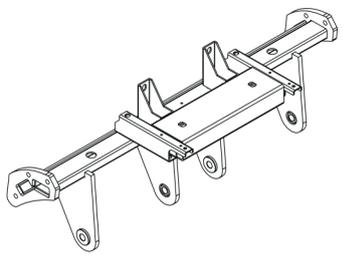
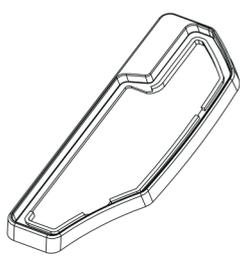
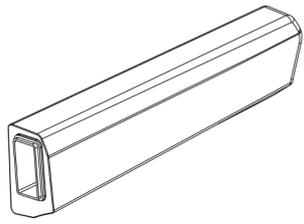
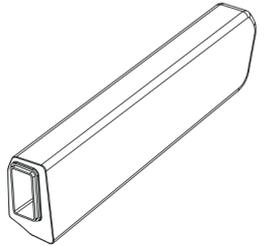
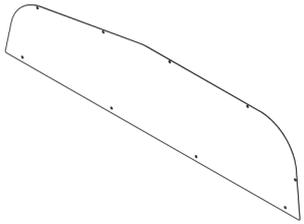
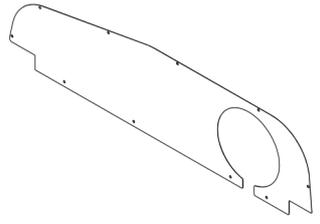
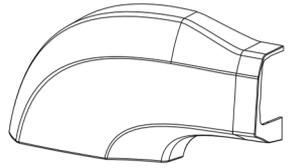
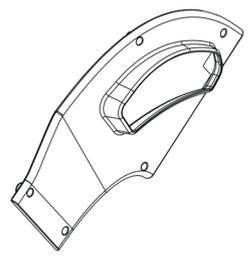
Llave inglesa ajustable



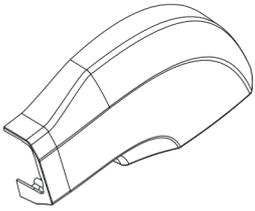
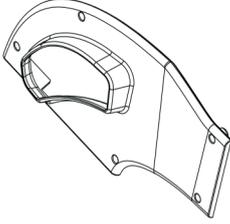
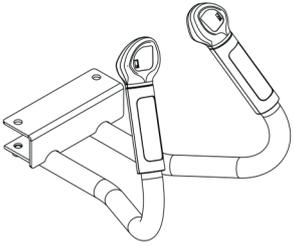
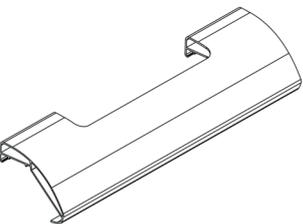
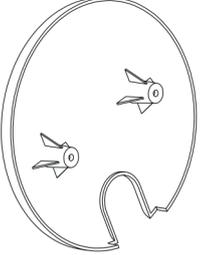
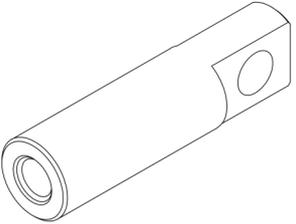
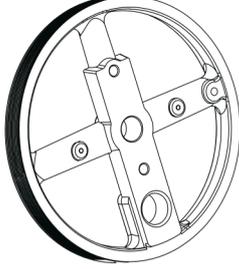
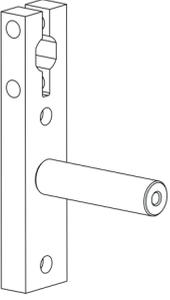
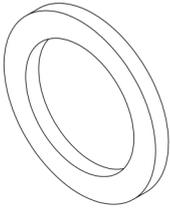
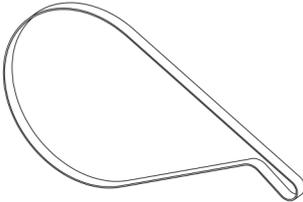
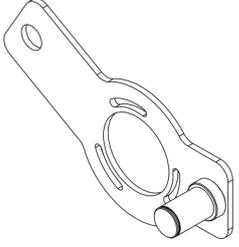
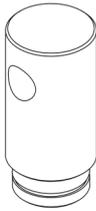
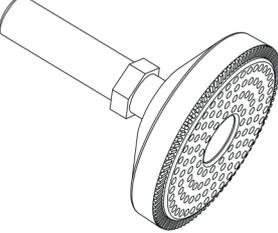
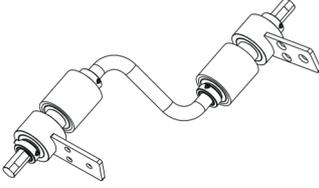
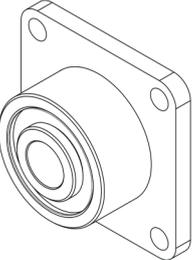
Destornillador Phillips

**⚠ CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.**

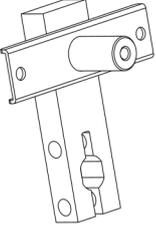
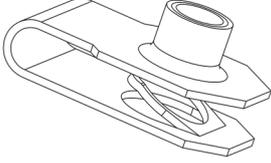
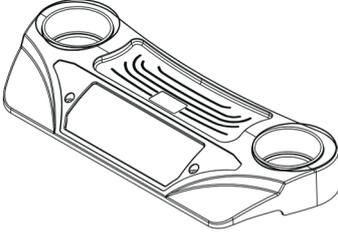
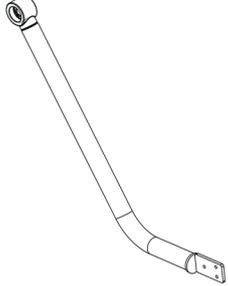
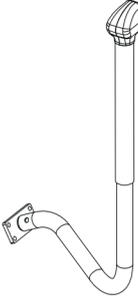
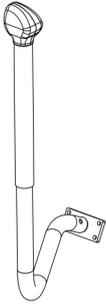
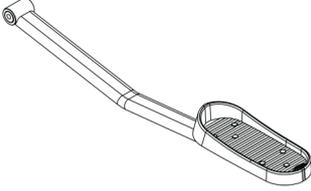
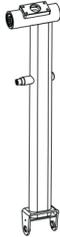
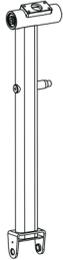
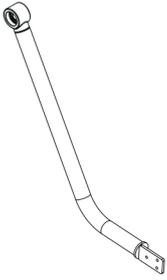
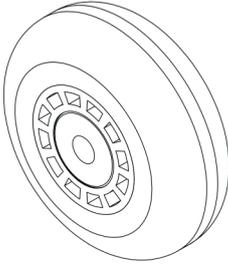
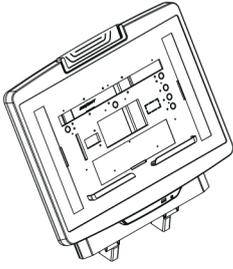
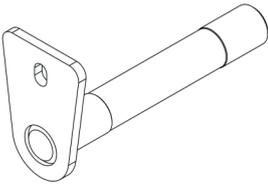
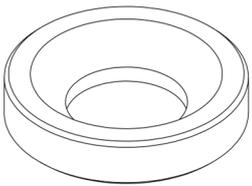
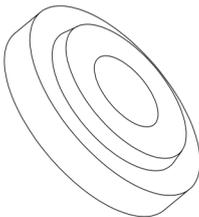
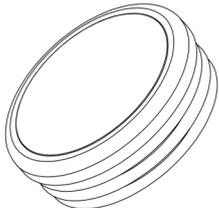
# LISTA DE PIEZAS

<b>Marco principal</b>			<b>Tubo de aluminio izquierdo</b>			<b>Tubo de aluminio derecho</b>			<b>Base trasera</b>		
											
1		1PCS	2		1PCS	3		1PCS	4		1PCS
<b>Marco de defensa</b>			<b>Poste vertical izquierdo</b>			<b>Poste vertical derecho</b>			<b>Marco de soporte</b>		
											
5		1PCS	6		1PCS	7		1PCS	8		1PCS
<b>Cubierta de tubo de aluminio izquierdo</b>			<b>Cubierta de tubo de aluminio derecho</b>			<b>Manilla izquierda</b>			<b>Manilla derecha</b>		
											
9		1PCS	10		1PCS	11		1PCS	12		1PCS
<b>Placa de protección exterior</b>			<b>Placa de protección interior</b>			<b>Cubierta lateral exterior</b>			<b>Cubierta lateral interior</b>		
											
13		2PCS	14		2PCS	15		1PCS	16		1PCS

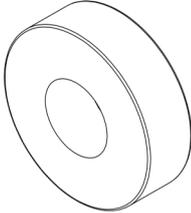
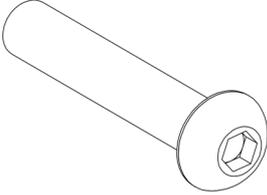
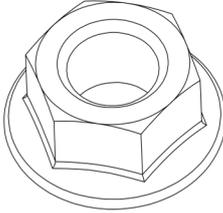
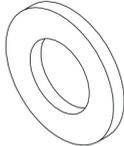
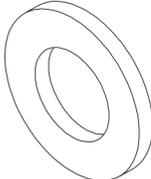
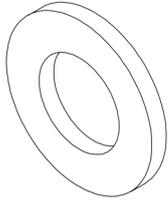
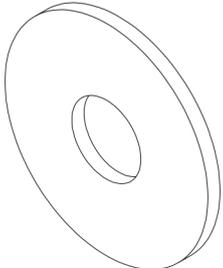
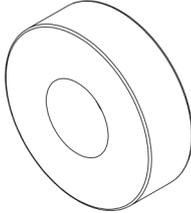
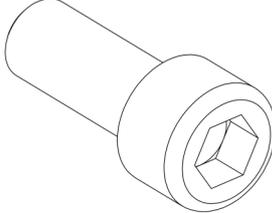
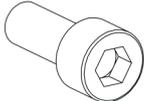
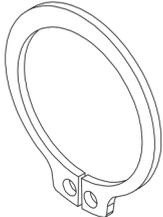
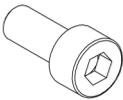
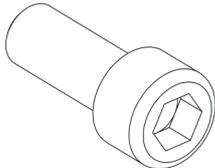
# LISTA DE PIEZAS

<b>Cubierta lateral derecha (exterior)</b>			<b>Cubierta lateral derecha (interior)</b>			<b>Manubrio con sensor de frecuencia cardíaca</b>			<b>Placa de protección de aluminio</b>		
											
17		1PCS	18		1PCS	19		1PCS	20		1PCS
<b>Crank cover</b>			<b>Tuerca para tensor</b>			<b>Polea de correa</b>			<b>Placa de plástico</b>		
											
21		2PCS	22		1PCS	23		1PCS	24		1PCS
<b>Eje en "T" izquierdo</b>			<b>Almohadilla plana de teflón</b>			<b>Correa</b>			<b>Tensor de correa</b>		
											
25		1PCS	26		2PCS	27		1PCS	28		1PCS
<b>Eje de ajuste de tensión</b>			<b>Nivelador</b>			<b>Ensamble del eje de manivela</b>			<b>Base del cojinete</b>		
											
29		1PCS	30		4PCS	31		1PCS	32		1PCS

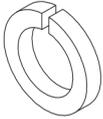
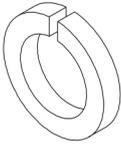
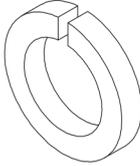
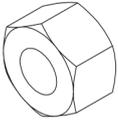
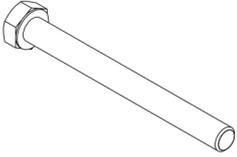
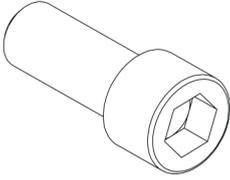
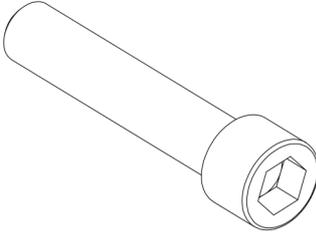
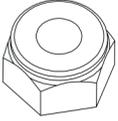
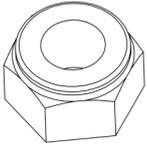
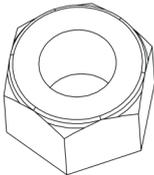
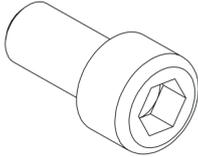
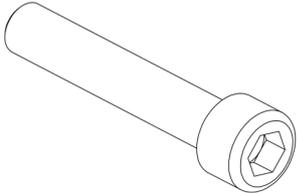
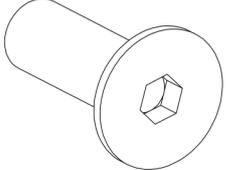
# LISTA DE PIEZAS

<b>Eje en "T" derecho</b>			<b>Clip en "R", M5</b>			<b>Portavasos</b>			<b>Marco conector derecho</b>		
											
33		1PCS	34		10PCS	35		1PCS	36		1PCS
<b>Brazo oscilante izquierdo</b>			<b>Brazo oscilante derecho</b>			<b>Pedales</b>			<b>Soporte oscilante izquierdo</b>		
											
37		1PCS	38		1PCS	39		2PCS	40		1PCS
<b>Soporte oscilante derecho</b>			<b>Marco conector izquierdo</b>			<b>Rueda móvil</b>			<b>Pantalla</b>		
											
41		1PCS	42		1PCS	43		2PCS	44		1PCS
<b>Eje soldado</b>			<b>Arandela biselada</b>			<b>Arandela de bloqueo cónica</b>			<b>Tapón de tubo</b>		
											
46		2PCS	47		2PCS	48		2PCS	49		2PCS

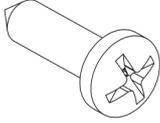
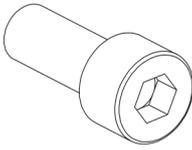
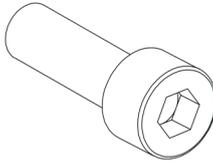
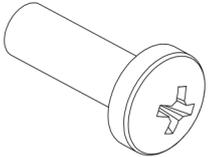
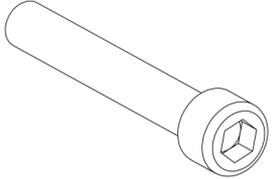
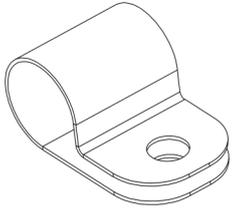
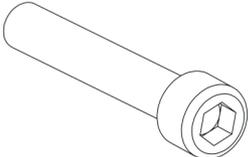
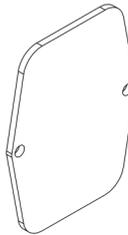
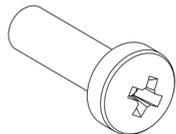
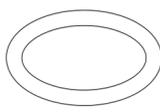
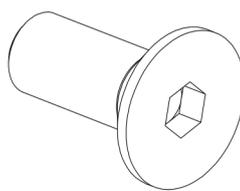
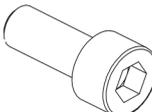
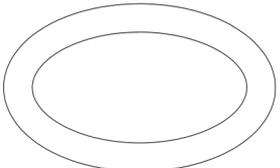
# LISTA DE PIEZAS

Rodamiento 6204			Tornillo de cabeza abotonada M8×45			Tuerca de brida hexagonal M16			Arandela plana φ6.8×φ15×1.6		
											
50		2PCS	51		2PCS	52		6PCS	53		6PCS
Arandela plana φ6.8×φ12×1.6			Arandela plana φ9×φ16×1.6			Arandela plana φ11×φ20×2			Arandela plana φ13.5×φ24×2.5		
											
54		8PCS	55		20PCS	57		16PCS	58		4PCS
Arandela plana φ17×φ50×3			Rodamiento 6305			Tornillo de cabeza hexagonal M10×25			Tornillo de cabeza hexagonal M6×15		
											
59		2 PCS	60		2PCS	61		4PCS	62		4PCS
Clip de eje φ20			Tornillo de cabeza hexagonal M5×20			Clip de eje φ17			Tornillo de cabeza hexagonal M8×25		
											
63		1PCS	64		5PCS	65		1PCS	66		1PCS

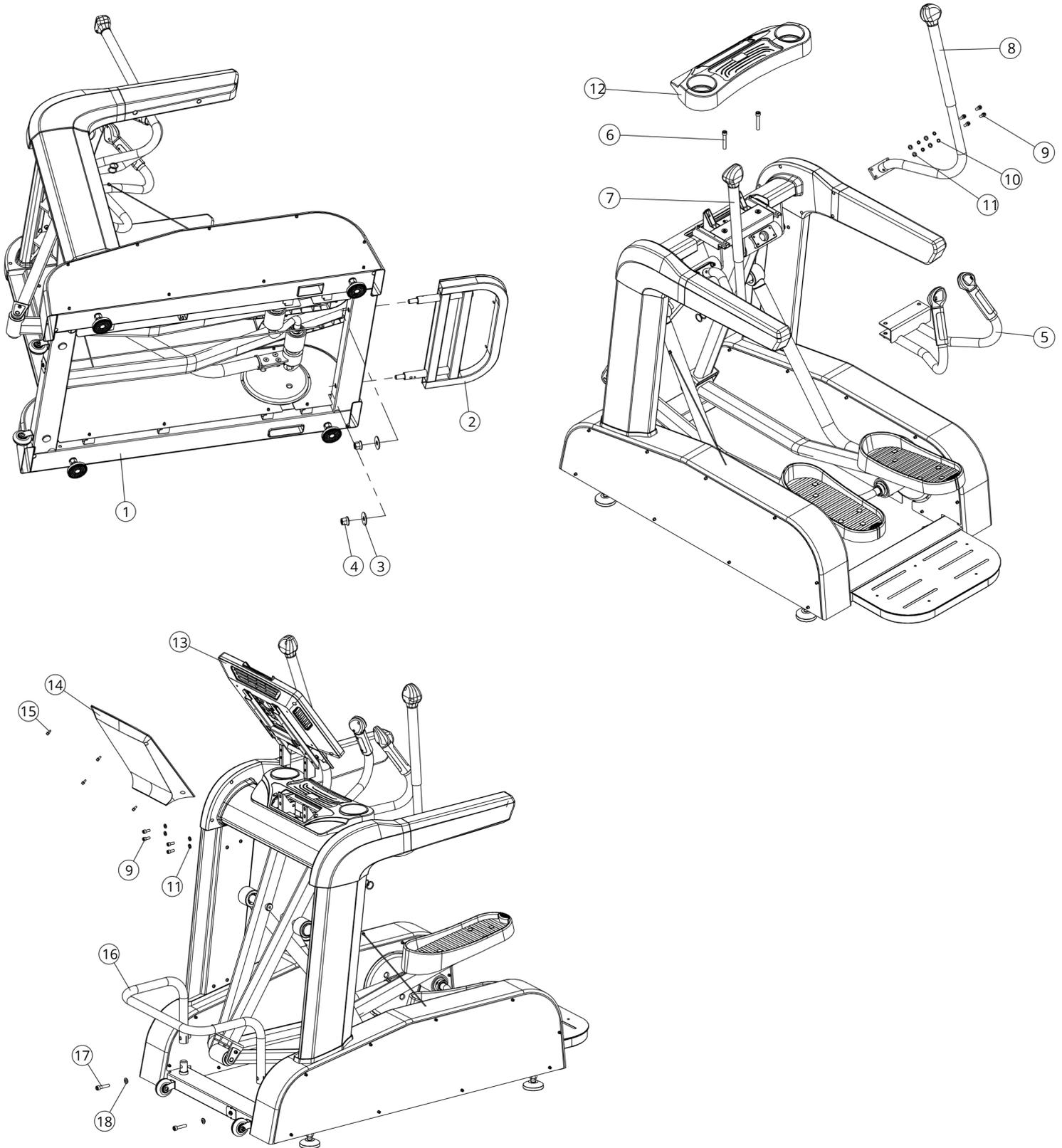
# LISTA DE PIEZAS

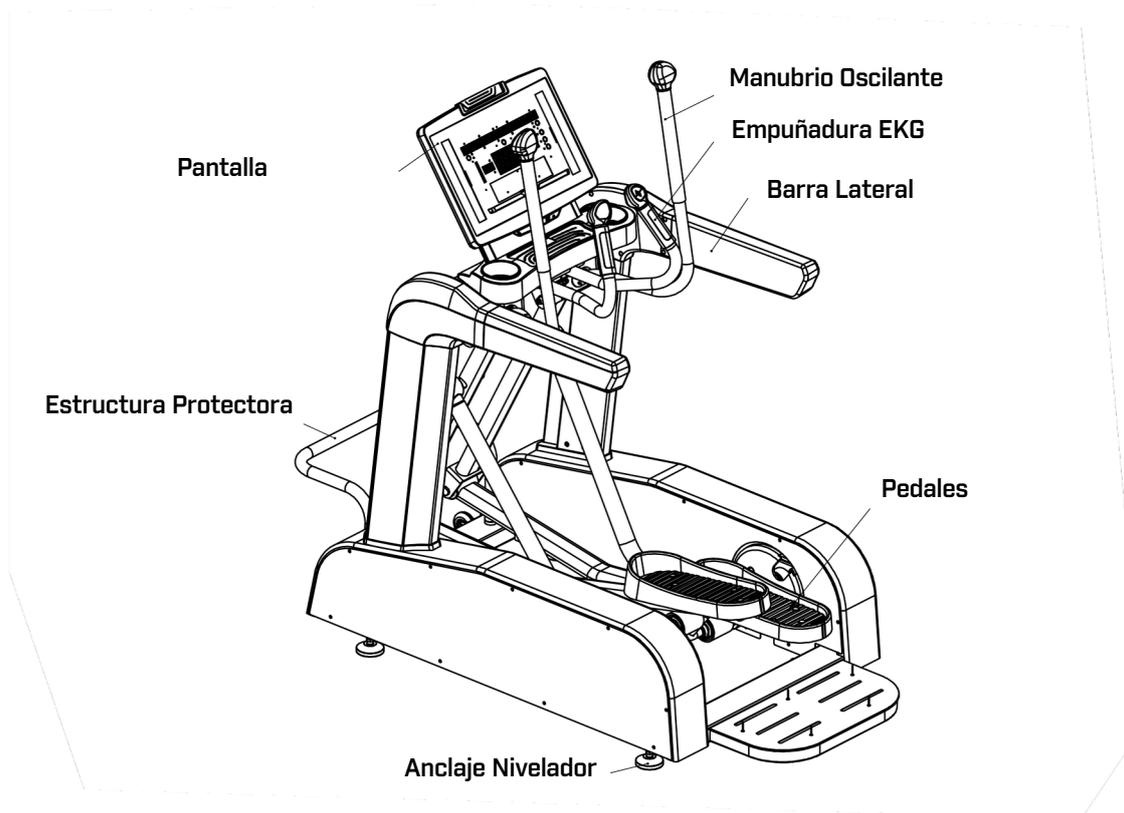
Arandela de resorte $\varphi 6$			Arandela de resorte $\varphi 8$			Arandela de resorte $\varphi 10$			Tuerca hexagonal M8		
											
67		4PCS	68		1PCS	69		4PCS	70		8PCS
Perno de cabeza hexagonal M8x80			Tornillo de cabeza hexagonal M12x30			Tornillo de cabeza hexagonal M12x60			Tuerca autoblocante de nailon M8		
											
71		1PCS	72		10PCS	73		4PCS	74		3PCS
Tuerca autoblocante de nailon M10			Tuerca autoblocante de nailon M12			Tornillo de cabeza hexagonal M10x20			Tornillo de cabeza hexagonal M10x55		
											
75		6PCS	76		4PCS	77		8PCS	78		6PCS
Tornillo de cabeza hexagonal A M5x15			Tornillo de cabeza hexagonal B M5x15			Tornillo de cabeza hexagonal M6x12			Tornillo de cabeza plana M10x30		
											
79		38PCS	80		4PCS	81		8PCS	82		6PCS

# LISTA DE PIEZAS

Tornillo ST4.2×16			Tornillo de cabeza hexagonal M8×20			Tornillo de cabeza hexagonal M8×35			Tornillo Phillips M5×15		
											
84		11PCS	85		16PCS	86		4PCS	87		2PCS
Tornillo de cabeza hexagonal M10×65			Clip en forma de "R"			Arandela curva φ10			Arandela curva φ10		
											
88		2PCS	89		1PCS	91		2PCS	92		2PCS
Llave Allen S=6			Llave Allen S=8			Placa de extremo			Tornillo Phillips M10×25		
											
93		1PCS	94		1PCS	95		1PCS	96		2PCS
Anillo de goma φ31×φ3.1			Tornillo de cabeza plana M10×25			Tornillo de cabeza hexagonal M6×12			Anillo de goma φ38×4.0		
											
97		1PCS	98		2PCS	99		2PCS	100		1PCS





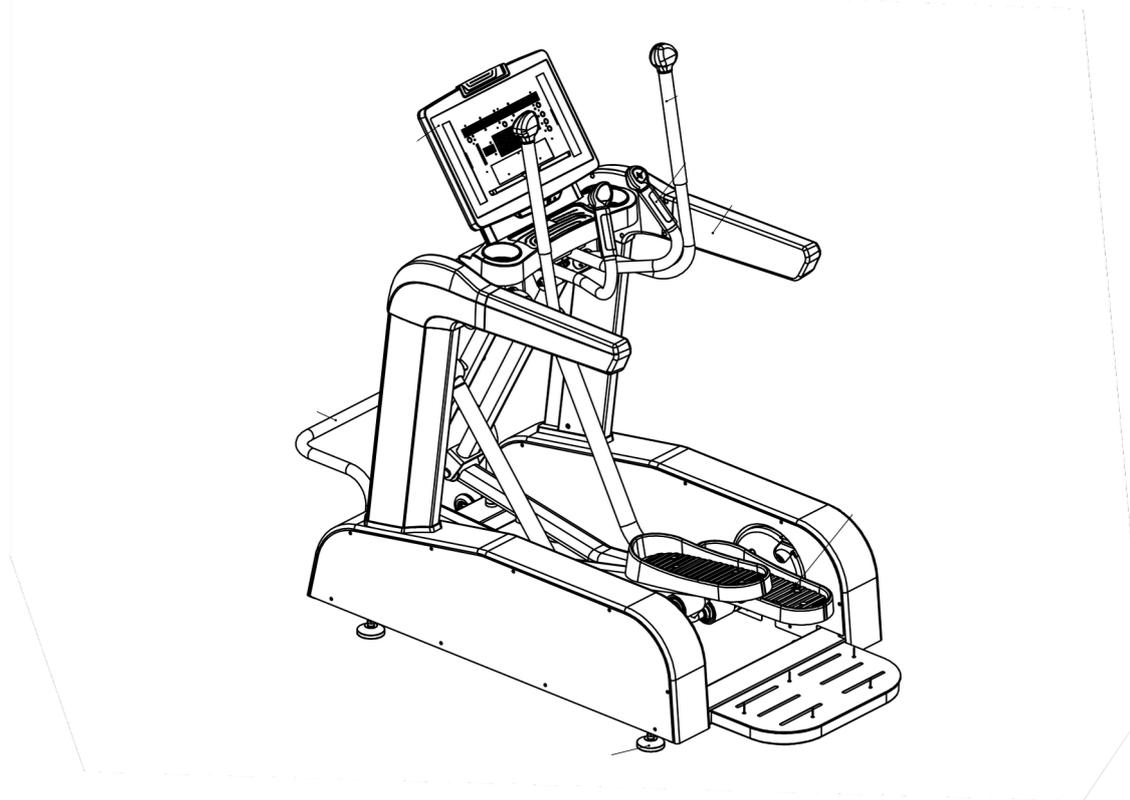


## Instrucciones de Uso

1. Mover la Máquina: Baje el rodillo móvil hacia el suelo frontal del tubo para desplazar el equipo.
2. Estabilidad: Antes de usar, asegúrese de que la máquina esté firmemente apoyada en el suelo. Si está inestable, ajuste el anclaje nivelador hasta lograr estabilidad.
3. Posición Correcta: Coloque ambos pies en los pedales y sujete el manubrio con ambas manos para ejercitar extremidades superiores e inferiores.
4. Sistema de Inercia: Este equipo no cuenta con un dispositivo de rueda libre. Durante el uso, la rueda de inercia hará que los pedales se muevan simultáneamente. Para evitar lesiones, siga siempre las instrucciones y utilice el equipo bajo supervisión profesional.

## Instrucciones de Mantenimiento

- Se recomienda añadir aceite lubricante al rodamiento autoalineable cada tres meses para prolongar la vida útil del equipo.
- El lubricante se encuentra en el extremo inferior interno del eje vertical derecho.
- Si algún tornillo está suelto, asegúrese de ajustarlo de inmediato.



## **Movimiento del Equipo**

- Sujete el marco trasero con ambas manos, levante el equipo y utilice las ruedas móviles para desplazarlo de manera segura. Asegúrese de que el equipo quede correctamente posicionado en el suelo.

## **Estabilidad**

- Antes de usar, confirme que el equipo esté estable. Si está inestable, ajuste las 4 bases niveladoras hasta lograr una posición firme.

## **Ajuste del Asiento**

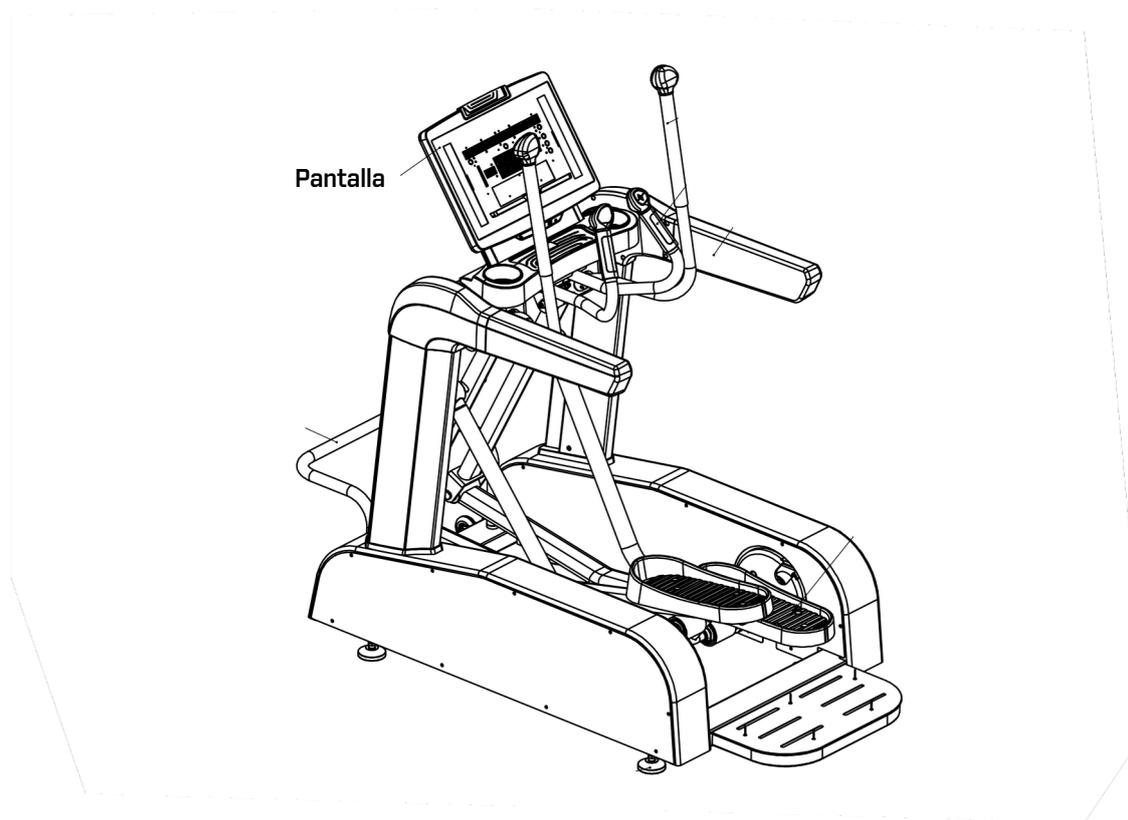
- Para elevar el asiento, sujételo con una mano y levántelo. Para bajarlo, utilice la manilla de ajuste con una mano mientras sostiene el asiento con la otra. Libere la manilla al alcanzar la posición deseada.

## **Fuente de Energía:**

- Este equipo no requiere conexión eléctrica externa. Durante el ejercicio, coloque ambos pies en los pedales y sujete el reposabrazos con ambas manos. Cuando la manivela gire, podrá operar las funciones en la interfaz electrónica y seleccionar el programa adecuado.

## **Ajuste de Resistencia**

- Cambie los niveles de resistencia utilizando el botón de acceso directo negro y rojo ubicado en el reposabrazos.

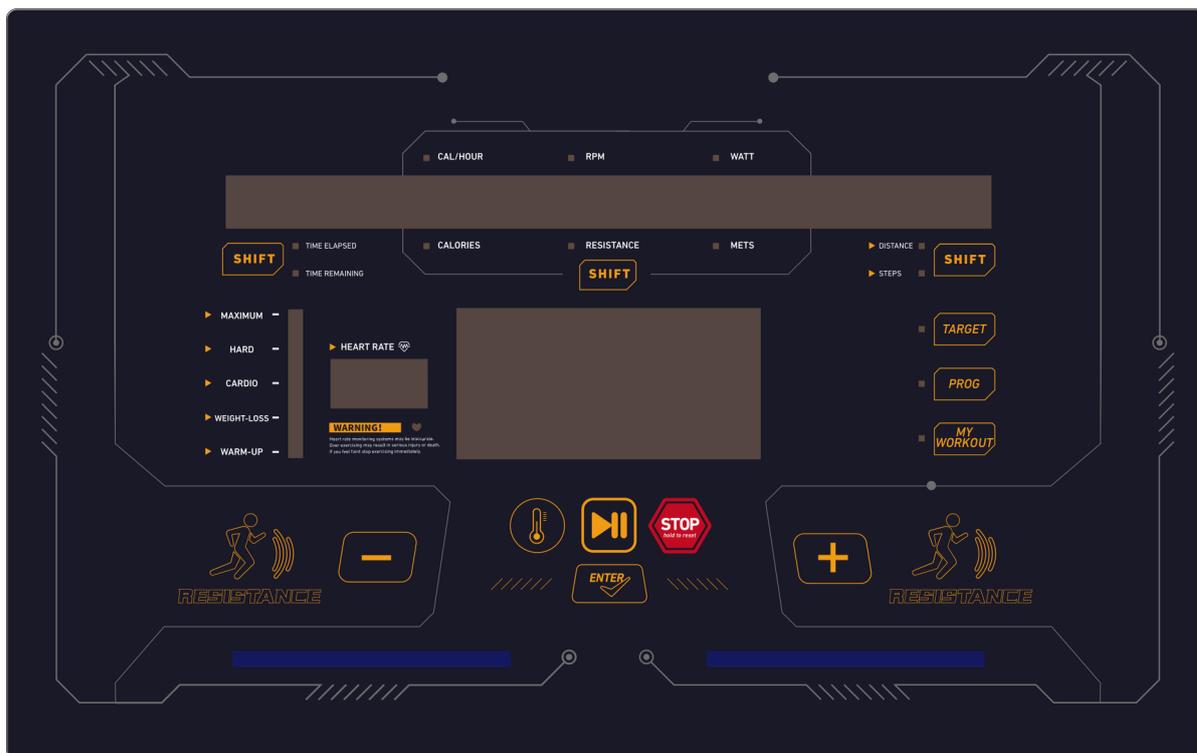


## Parámetros de visualización

Tiempo en marcha, tiempo restante, calorías, velocidad, nivel de resistencia, potencia, equivalentes metabólicos, distancia y pasos realizados.

## Ventanas de visualización

1. **Tiempo:** Muestra el tiempo transcurrido y el tiempo restante. Cambie la pantalla utilizando el botón de cambio en la parte inferior izquierda de la ventana de tiempo. El tiempo máximo de visualización es de 99 minutos con 59 segundos.
2. **Velocidad y Resistencia:** Visualiza la velocidad (rpm) y el nivel de resistencia. Utilice el botón de cambio en el medio de la pantalla para alternar.
3. **Potencia:** Indica la potencia operativa y los equivalentes metabólicos. Cambie esta visualización con el botón de cambio en el medio de la pantalla.
4. **Distancia y Pasos:** Muestra la distancia recorrida (en km) y los pasos realizados. Use el botón en la esquina inferior derecha para alternar.
5. **Frecuencia Cardíaca:** Muestra la frecuencia cardíaca en tiempo real del usuario.
6. **Tendencia de Resistencia:** Muestra cambios en los niveles de resistencia a través de una matriz de puntos.

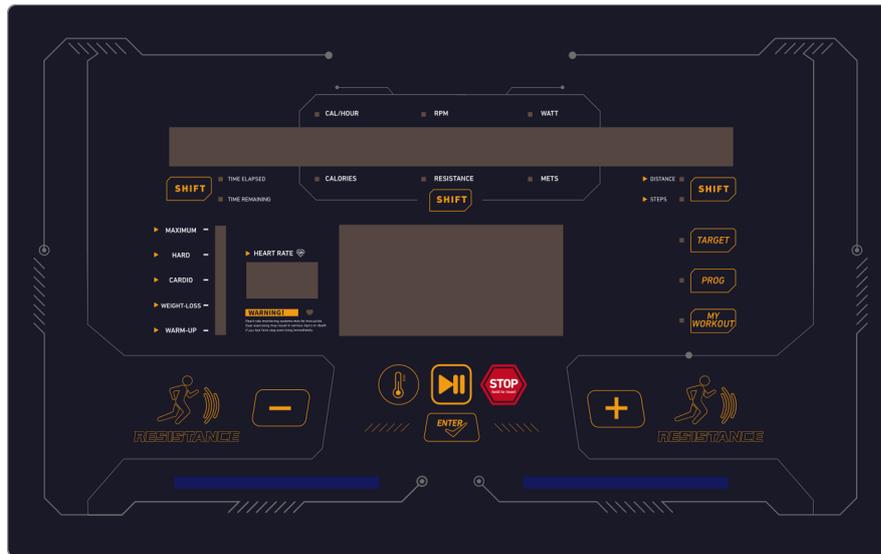


## Controles principales

- Inicio/Pausa: Comienza o detiene el programa en marcha.
- Resistencia (+/-): Ajusta los niveles de resistencia, aumentando o disminuyendo la intensidad.
- Botón de Facilidad: Reduce la intensidad automáticamente y ejecuta un modo de ejercicio de recuperación por 5 minutos.
- Confirmar: Confirma los parámetros seleccionados.
- Botón de Cambio: Cambia entre diferentes modos de operación.
- Indicador de Intensidad de Ejercicio: Muestra la intensidad del ejercicio basada en los datos de frecuencia cardíaca.

## Programas Electrónicos

- Inicio rápido: Una vez encendido, el sistema comienza en modo manual. Presione "Start" para iniciar.
- Programa de calorías: Permite establecer un objetivo de calorías. Ajuste los parámetros necesarios y confirme para comenzar.



## Programas Fijos

1. Programa de Quema de Grasas: Presione el botón de programa fijo una vez para cambiar al programa de quema de grasas, luego presione "OK" para ingresar. Establezca la edad y el peso según las indicaciones, y presione "OK" para iniciar el programa.
2. Programa Aeróbico: Presione el botón de programa fijo dos veces para cambiar al programa aeróbico, luego presione "OK" para ingresar. Establezca la edad y el peso según las indicaciones, y presione "OK" para iniciar el programa.
3. Programa Intermitente: Presione el botón de programa fijo tres veces para cambiar al programa intermitente, luego presione "OK" para ingresar. Establezca la edad y el peso según las indicaciones, y presione "OK" para iniciar el programa.
4. Programa de Frecuencia Cardíaca: Presione el botón de programa fijo cuatro veces para cambiar al programa de frecuencia cardíaca, luego presione "Confirmar" para ingresar. Establezca la edad y el peso según las indicaciones, y presione "Confirmar" para iniciar el programa.
5. Programa Manual: Presione el botón de programa fijo cinco veces para cambiar al programa manual, luego presione "Confirmar" para ingresar. Establezca la edad y el peso según las indicaciones, y presione "Confirmar" para iniciar el programa.

## Programas Definidos por el Usuario

- Los usuarios pueden almacenar hasta tres programas personalizados según sus preferencias. Después de ingresar al programa definido por el usuario, el reloj electrónico guardará el tiempo y la resistencia del entrenamiento actual. Una vez finalizado el movimiento, los datos se guardarán automáticamente, permitiendo a los usuarios utilizarlos en futuros entrenamientos.

# 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.

POWERFULL  
GLAMOROUS  
SMART  
DURABLE

**IRONSIDE**®

FITNESS  
EQUIPMENT  
SPECIALISTS