

IRONSIDE®

BODY WORK OUT



**IRONSIDE Infinity Escalera -
Stairclimber IPS**

**PARA OBTENER LA
GARANTÍA DE
ESTE PRODUCTO,
RECOMENDAMOS
QUE UN TÉCNICO
CUALIFICADO
REALIZA EL MONTAJE COMPLETO**



PRECAUCIÓN

ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO, LEA TODAS LAS PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES DE ESTE MANUAL GUÁRDELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

Precauciones de seguridad

PRECAUCIÓN: Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y respete las siguientes precauciones de seguridad.

1. El stairmaster es adecuado para ser colocado en interiores para evitar la humedad, no se permite salpicar agua u otros líquidos en el stairmaster, y no se permite colocar o insertar objetos extraños en el stairmaster.
2. Durante el funcionamiento de la máquina, las piezas móviles generarán electricidad estática, que debe mantenerse alejada de materiales inflamables y explosivos.
3. El salvaescaleras debe utilizarse de forma que los cuatro pies estén bien apoyados en el suelo y colocados de forma suave y fiable.
4. Se recomienda llevar ropa deportiva y calzado deportivo adecuado cuando se utilice el stairmaster.
5. El producto es adecuado para la aplicación principal de los gimnasios profesionales. El segundo es el barrio, gimnasio de la unidad.
6. Ningún dispositivo del fuselaje debe estar flojo.
7. Esta máquina debe utilizarse en una zona reglamentada. Está prohibido su uso por niños menores de 12 años ancianos, discapacitados y pacientes cardíacos, y debe ser utilizado por menores bajo la supervisión de un profesional.
8. Nunca está permitido tocar con las manos ninguna parte de una máquina de escaleras en funcionamiento.
9. Si siente alguna molestia o tiene una condición anormal mientras utiliza la máquina, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
10. Antes de cada uso, pida al personal profesional que compruebe si las piezas de la transmisión están bien apretadas, si están flojas, apriételas o sustitúyalas a tiempo.
11. Durante el mantenimiento y la reparación de la máquina salvaescaleras, debe haber una señal visible de suspensión del uso cerca de la máquina.

Parámetros del instrumento

Tensión de alimentación: tensión de entrada AC220V o AC110V, salida 6,5A DC 24V

Rango de calorías:0-999 (Kcal)

Rango de niveles: 1-15

Fuente de alimentación conmutada tipo barco:10A AC250V

Velocidad de carrera: 0,3-2 km/hora

Rango de frecuencia cardiaca: 40-180

Intervalo de tiempo:0:00-99:59

Kilometraje:

0-99,99

Tamaño del producto:1580*845*2115mm

Tamaño del embalaje:1455*920*1270mm(caja de madera)

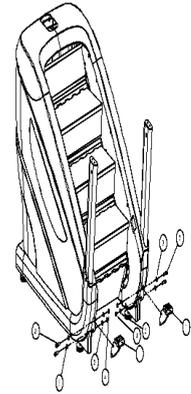
Peso neto: 194KG

Peso bruto: 241KG

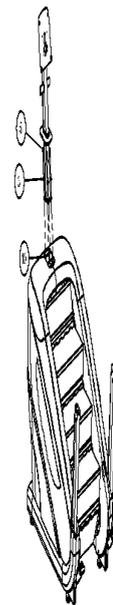
Instrucciones de montaje

Paso 1: Empiece colocando el armazón grande en el suelo y ajustando las cuatro patas de suelo para colocarlo suavemente.

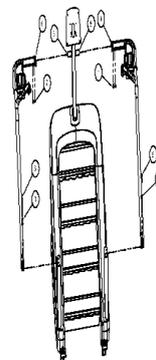
Como se muestra en la imagen: con (tornillos hexagonales de cabeza cilíndrica M10*35) 4 uds, (separador $\phi 10$) 8 uds, (M10 anti-aflojamiento madre) 4 piezas para fijar el (M10 anti-aflojamiento hembra) 4pcs para fijar el pedal.



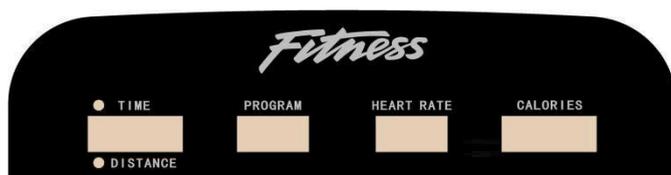
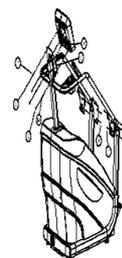
Paso 2: Como se muestra en la imagen: Utilice (Tornillos hexagonales de cabeza cilíndrica M10*20) 4 uds, ($\phi 10$ espaciador) 4 piezas, fije la columna en el marco grande. Tenga en cuenta que hay una línea de unión en hay una línea de unión, simplemente insértela en el orificio.



Paso 3: Como se muestra en la imagen: utilice (Tornillos hexagonales de cabeza cilíndrica M10*16) 4 uds. (espaciador $\phi 10$) 4 piezas y (tornillos de cabeza hexagonal de media caña M10*16) 4 piezas, fije el pasamanos. Nota y hay dos tapones en cada lugar, simplemente insértelos en los agujeros correctos cuando instale el pasamanos.



Paso 4: Como se muestra en la imagen: utilice (alambre autorroscante en cruz ST4.2*16) 6 piezas para fijar la carcasa de plástico. Utilice (tornillos de cabeza semicircular en cruz M6*10) 4 uds, ($\phi 6$ espaciador) 4 piezas para fijar la cabeza del medidor. Atención: y la cabeza del terminal en el lugar se puede insertar contra el agujero.



Instrucciones de visualización de datos de función:

Artículo	Programa	Rango de visualización	Descripción
1.	TIEMPO	0:00~99:59 Min Sec Min Sec	ventana de tiempo
2.	DISTANCIA	0-99.99	Ventana de kilometraje. Dice kilómetros. La distancia es de 10 metros
3.	PROGRAMA	P1-P8	Muestra el nombre del programa P1-P8
4.	FRECUENCIA CARDIACA	40-180	Mostrar frecuencia cardiaca
5.	CALORÍAS	0-999	Muestra las calorías; por cada 10 metros que camines, añade 1 kcal.
6.	Ventana máxima intermedia		Pantalla gráfica de matriz de puntos
7.	RESISTENCIA	1-15	Resistencia aparente

8.	RPM	28-168	Muestra el número de pasos por resistencia de la marcha
9.	VELOCIDAD	0.3-2	Mostrar velocidad. Millas por hora



Botón numérico: Pulse las teclas numéricas durante el ejercicio para ajustar rápidamente el número de segmentos de resistencia al movimiento.



Tecla de programa: Pulse esta tecla para seleccionar el programa de movimiento (P-1 a P-8)



Tecla de modo: Pulse esta tecla para acceder sucesivamente al modo tiempo, al modo distancia y al modo calorías;

1) Modo Tiempo: Tras la puesta en marcha, el tiempo comienza a contar hacia atrás, y la distancia y las calorías se cuentan positivamente

2) Modo Distancia: Después de iniciar la cuenta atrás de la distancia, el tiempo y las calorías se cuentan positivamente

Modo calorías: Inicia la cuenta atrás de calorías, tiempo y distancia.



Botón de pausa: Pulse este botón para pausar el movimiento, cada dato de movimiento pausa el conteo, pulse este botón dos veces para finalizar el movimiento



Botón de inicio: Pulse este botón para iniciar el ejercicio, y los distintos datos deportivos empezarán a contar.



Botón de parada: Pulse este botón para detener el movimiento y se borrarán los distintos datos de movimiento.



Botón de ajuste: Pulse este botón para seleccionar el modo de deporte (modo de cuenta atrás de tiempo, modo de cuenta atrás de distancia, modo de cuenta atrás de calorías).

Mantenga pulsado el reinicio en modo de espera.



Tecla de aumento: Aumenta el valor de la función (tiempo / distancia / calorías / resistencia)



Botón Reducir: reduce el valor de la función (tiempo / distancia / calorías / resistencia)

CONSEJOS Y TÉCNICAS DE FITNESS

Descripción de la función::

VI.Descripción de la función:

1.Modos: Modo Tiempo (TIME) / Modo Distancia (DISTANCE) / Modo CALORÍAS

1)Pulse el botón "Ajustes" en la interfaz de espera, la ventana de tiempo parpadeará. En ese momento, pulse el botón "más/menos" para preajustar el valor del tiempo objetivo del movimiento del usuario. Después del ajuste, pulse el botón "Start" para iniciar el movimiento. Comienza la cuenta atrás, las demás funciones son numéricamente ascendentes. Cuando el tiempo cuenta hasta cero, el medidor deja de moverse. Durante la cuenta atrás del tiempo, pulse el botón "más/menos" para ajustar la resistencia (el número de puntos de resistencia se muestra en la ventana de visualización de la resistencia del medidor). Pulse el botón "Pausa" para detener el movimiento o pulse dos veces el botón "Pausa" para finalizar el movimiento o pulse el botón "Stop" para detener el movimiento.

2)Cuando la ventana de tiempo parpadee, pulse de nuevo el botón "Ajustes", la ventana de distancia parpadeará. En este momento, se puede preajustar el valor de la distancia objetivo del movimiento del usuario. Cuando parpadee la ventana de distancia, pulse de nuevo el botón "Ajustes" y parpadeará la ventana de calorías. Ajuste el valor objetivo de calorías para el movimiento del usuario. Después de ajustar el valor preestablecido, pulse el botón "Start" y la cuenta atrás 3, 2, 1, GO se mostrará en el centro para entrar en el movimiento de inicio.

2.Programa: P-1 a P-8

Pulse el botón "Programa" en la interfaz de espera para seleccionar los gráficos de programa en movimiento P-1 a P-8. Debajo de los gráficos de programa correspondientes, puede preestablecer el tiempo para completarlo. Por ejemplo: fije 25 minutos, seleccione gráficos de buen movimiento. Se completará en 25 minutos, el contador tiene 25 columnas, la primera columna parpadea en el primer minuto, la segunda columna parpadea en el segundo minuto, y el número de columnas en la matriz de puntos parpadeará en secuencia hasta que se complete la cuenta atrás del tiempo. Durante la cuenta atrás del tiempo, pulse el botón "más/menos" para ajustar la resistencia. Pulse el botón "pausa" para detener el movimiento o pulse el botón "pausa" dos veces para finalizar el movimiento, o pulse el botón "stop" para detener el movimiento. Cuando el gráfico del programa está en marcha, el tiempo se cuenta hacia atrás, y otras funciones muestran el valor numérico.

3: Latido

Cuando el usuario está haciendo ejercicio, sujeta la tableta de frecuencia cardiaca con ambas manos. Cuando se detecta la señal de latido, la ventana de visualización de la frecuencia cardiaca del aparato mostrará el valor de la frecuencia cardiaca del usuario.

4. Parar en seco

El final de la escalera está equipado con un interruptor fotoeléctrico y una placa de inducción. Cuando el usuario retrocede hasta el último peldaño, se activa la inducción y la máquina deja de funcionar automáticamente.

5. Tensión de alimentación

Hay un interruptor rojo en la fuente de alimentación, que se puede convertir entre 220V y 110V pulsando el interruptor rojo.

CONSEJOS Y TÉCNICAS DE FITNESS

Observaciones:

1. Cuando el usuario está en movimiento, la ventana de visualización de tiempo y distancia, velocidad y velocidad del instrumento cambiará automáticamente cada 5 segundos, y encenderá el indicador correspondiente al mismo tiempo;
2. El tamaño de la resistencia del instrumento se muestra en la rejilla:
Resistencia 1-2, primera fila de celosía; Resistencia 3-4, segunda fila de celosía; Resistencia 5-6, tercera fila de celosía; Y así sucesivamente.

CONSEJOS Y TÉCNICAS DE FITNESS

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la forma física de los pulmones y el corazón, el músculo más importante del cuerpo. El ejercicio aeróbico se fomenta con cualquier actividad en la que se utilicen los músculos grandes (brazos, piernas o glúteos, por ejemplo). El corazón late deprisa y se respira profundamente. El ejercicio aeróbico debe formar parte de toda tu rutina de ejercicios.

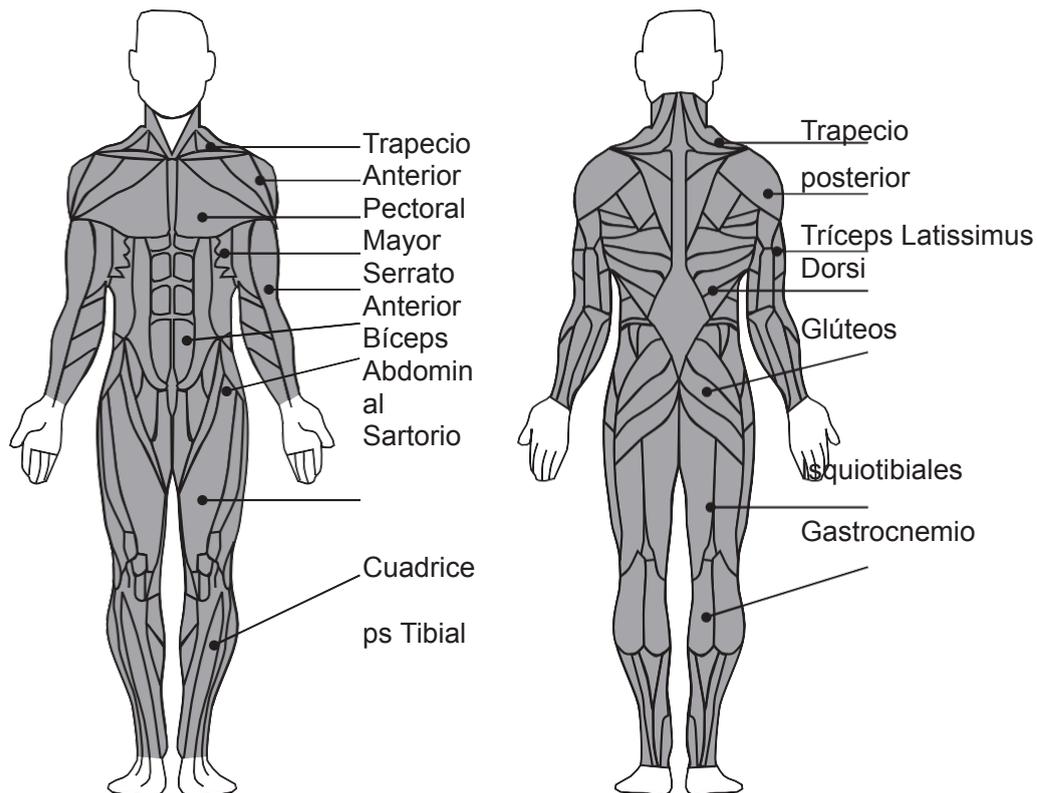
ENTRENAMIENTO CON PESAS

Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y mantener a raya el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso de la rutina de ejercicios. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si está trabajando por encima de su zona objetivo, es posible que desee hacer una menor cantidad de repeticiones. Consulte siempre a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

CUADRO MUSCULAR

La rutina de ejercicios que se realiza en el desarrollará todo su cuerpo.

Los grupos musculares objetivo son el pecho, los hombros, la espalda, las piernas y los brazos. También acondicionará el sistema circulatorio y proporcionará un buen entrenamiento aeróbico. Estos grupos musculares están resaltados en la tabla muscular que figura a continuación.



DIRECTRICES DE ACONDICIONAMIENTO

La forma de empezar el programa de ejercicios depende de su estado físico. Si ha estado inactivo durante varios años o tiene un sobrepeso importante, debe empezar poco a poco e ir aumentando el tiempo que pasa en el equipo, unos minutos por entrenamiento.

Al principio, es posible que sólo pueda hacer ejercicio durante unos minutos en su zona objetivo; sin embargo, su capacidad aeróbica mejorará a lo largo de las siguientes 6 a 8 semanas. No se desanime si tarda más. Es importante que trabaje a su propio ritmo. Al final, podrá hacer ejercicio de forma continuada durante 30 minutos. Cuanto mejor sea su condición aeróbica, más tendrá que esforzarse para mantenerse en su zona objetivo. Recuerda estos puntos esenciales:

- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta para que le aconseje la rutina de ejercicios que debe adoptar.
- Comience su programa de entrenamiento lentamente, con objetivos realistas fijados por usted y su médico.
- Controle su pulso con frecuencia.
- Establezca su ritmo cardíaco objetivo en función de su edad y condición física

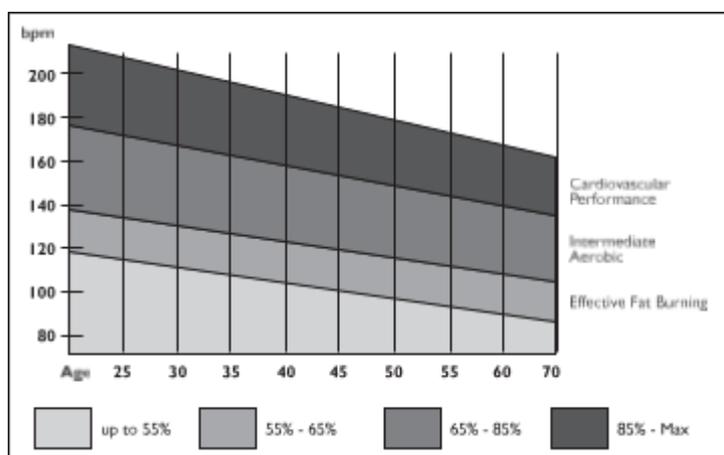
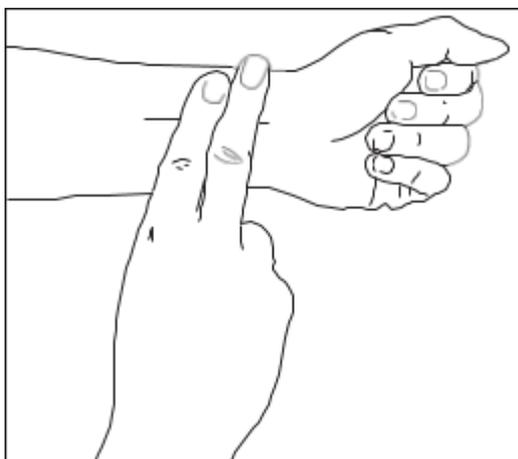
INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante realizarlo con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado se puede encontrar utilizando la frecuencia cardíaca como guía. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, la frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 65% y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Esto se conoce como zona objetivo. Puede encontrar su zona objetivo en la tabla siguiente.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su frecuencia cardíaca cerca del extremo inferior de su zona objetivo mientras hace ejercicio. Al cabo de unos meses, puede aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca hasta que se acerque a la mitad de la zona objetivo mientras hace ejercicio.

Para medir tu frecuencia cardíaca, deja de hacer ejercicio pero sigue moviendo las piernas o caminando y colócate 2 dedos en la muñeca. Cuente los latidos durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10 para obtener su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su cuenta de latidos de 6 segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de 6 segundos porque su frecuencia cardíaca descenderá rápidamente cuando deje de hacer ejercicio).

Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel adecuado.



PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir las 3 partes siguientes:

1. **CALENTAMIENTO:** de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio.
2. **EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO:** de 20 a 30 minutos de ejercicio con la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).
3. **REPOSO:** De 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y te ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planifique 3 entrenamientos cada semana, con al menos 1 día de descanso entre entrenamientos. Tras unos meses de ejercicio regular, si lo desea, puede realizar hasta 5 sesiones semanales. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de varios estiramientos básicos. Muévete despacio mientras estiras, mantén la posición y nunca rebotes.

1. ESTIRAMIENTO DE DEDOS

Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia delante desde las caderas. Deje que la espalda y los hombros se relajen mientras baja hacia los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces.

Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntate con 1 pierna extendida. Lleve la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Estire los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: Isquiotibiales, lumbares e inguinales.

3. ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Con una pierna delante de la otra, extienda la mano hacia delante y colóquela contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de atrás apoyado en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás.

Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, extienda la mano hacia atrás y agarre 1 pie con la otra mano. Acerque el talón a las nalgas. como sea posible. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna. Estira: Cuadriceps y músculos de la cadera.



5. ESTIRAMIENTO DE LA CARA INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies hacia la ingle todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repítalo 3 veces.

Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

SERVICIO POSVENTA

Si se produce algún problema o avería en el equipo Brightway Fitness que ha adquirido, póngase en contacto a tiempo con el responsable de ventas. Él le ayudará a encontrar la causa del problema y le ayudará a resolver el problema, si se trata de un problema con las piezas. Si no se puede descartar a tiempo, el personal profesional de servicio post-venta de la empresa también se encargará de dar un servicio post-venta más profesional.

COSTE DE LAS

REPARACIONES EN

GARANTÍA

Cualquier artículo que aún esté en garantía será reparado gratuitamente, siempre que cumpla los términos y condiciones de la garantía (consulte la sección "garantías" de este manual). Cualquier elemento que deba ser reparado y que NO esté cubierto por la garantía correrá a cargo del Consumidor. Se proporcionará al Consumidor un presupuesto para la reparación/sustitución de estos elementos para su aprobación antes de realizar las reparaciones.

FUERA DE GARANTÍA

Cualquier elemento que deba ser reparado una vez expirada la garantía correrá a cargo del Consumidor, incluidos los gastos de desplazamiento.

Se facilitará al Consumidor un presupuesto para la reparación/sustitución de estos artículos para su aprobación antes de que se efectúen las reparaciones.

