USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION

IRONSIDE®

IRONSIDE COMBAT CURVED TREADMILL

TAPIS ROULANT COURBÉ

A010800031001



Dear Customer,

Thank you for choosing IRONSIDE. This manual contains everything you need to get the most out of your equipment: assembly instructions, proper use, maintenance, and the channels available for technical support and warranty service.

Please read it carefully before using the product and keep it handy for future reference.

PURCHASE REGISTRATION

Fill in the information below using your receipt or invoice. You may also keep a digital copy of the original proof of purchase (PDF or JPG) as valid backup for any maintenance, repair or warranty request.

PURCHASE DATE	PURCHASE NUMBER
_____	_____

If you have any doubt during assembly, stop. Contact us before continuing. An assembly error can affect the safety of the equipment and the warranty conditions.

For technical questions, claims or warranty service, contact our Customer Service team at **info@ironsidecanada.com**.

www.ironsidefitness.ca

TABLE OF CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS	04
POINTS REQUIRING ATTENTION	06
ASSEMBLY GUIDE	08
OPERATING GUIDE	15
WARRANTY	23

SAFETY INSTRUCTIONS

It is the sole responsibility of the purchaser to read the owner's manual and warning labels, and to instruct every person on the proper use of the equipment. It is important to fully understand each warning. All users should be informed of the following information before using the equipment.

HEALTH WARNINGS

- Before starting any exercise or conditioning program, consult your physician to determine whether you need a complete physical examination. This is especially important if you are inactive, pregnant or have any medical condition.
- If at any time during exercise you feel weak or dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- To avoid muscle soreness and strain, begin each workout with stretching and a warm-up, and finish each session with a cool-down and stretching.
- If you notice damage to small parts, stop using the equipment immediately and contact the company or dealer where you purchased it to have them replaced. Install the new parts correctly and make sure all joints and moving parts are properly tightened to avoid hazards during use.
- Parents or other supervising adults must closely watch children if the equipment is used in their presence.

INSTALLATION

- It is recommended that all equipment:
- Be secured or installed on a solid, level surface to stabilize it and prevent movement or tipping during training.
- Be installed in an area with sufficient ventilation to ensure proper operation.
- Be placed with enough clearance around it so that all exercises can be performed safely.
- A minimum clearance of 1 metre (3.3 ft) around the equipment is recommended in areas where access is required for exercise.

PROPER USE

- Before using this equipment, read and follow the safety instructions below.
- Assemble the equipment according to the assembly instructions.
- Be careful and use the proper tools for assembly. Ask for help if you run into any problem.
- Do not use corrosive cleaners to clean the equipment.

- Wear proper exercise clothing and footwear to avoid accidents.

USE WARNING

- It is the purchaser's responsibility to instruct all users on the correct operating procedures for all IRONSIDE equipment.
- Keep children away from all moving parts. Parents must closely supervise children if the equipment is used in their presence.
- Do not wear loose clothing or jewellery while using the equipment. Users with long hair should tie it back to avoid contact with moving parts.
- Make sure anyone who is not using the equipment stays away from the user, accessories and moving parts while the machine is in operation.

INSPECTION

- Do not use, or allow the use of, any equipment that is damaged or has worn or broken parts. For all IRONSIDE equipment, use only replacement parts supplied by IRONSIDE.
- Always make sure all nuts and bolts are properly tightened before each use.
- Keep all labels and nameplates in place. Do not remove them for any reason, as they contain important information.
- Equipment maintenance: preventive maintenance is key to optimal performance. Follow our maintenance recommendations to ensure the continued proper operation of your IRONSIDE equipment.
- Before each use, inspect all accessories approved for use with IRONSIDE equipment for damage or wear.
- If your IRONSIDE equipment appears damaged or worn, do not attempt to use it or repair it yourself.

KEEP THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.

POINTS REQUIRING ATTENTION

WARNING

Read all instructions before using this curved treadmill.

Your treadmill must be maintained regularly to extend its service life. Failure to perform periodic maintenance may void the product warranty.

The manufacturer is not responsible for any problems, injuries or damage resulting from failure to follow these instructions.

DANGER

- To reduce the risk of electric shock, disconnect the curved treadmill from the power outlet before any cleaning or maintenance.
- Install and use the curved treadmill on a solid, flat and level surface.
- Do not use the curved treadmill on thick, plush or shag carpet. Both the carpet and the belt could be damaged.
- Do not block the rear of the treadmill. Leave a minimum clearance of 1 metre (3.3 ft) between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Keep children away from the curved treadmill, especially its moving parts. If children are nearby, they must always be supervised by an adult.
- While running, keep your hands away from all moving parts.
- The console sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, can affect the accuracy of heart rate readings. Pulse sensors are intended only as an exercise aid and to determine general heart rate trends.
- Use the handrails whenever needed for your safety.
- Wear proper athletic shoes. Do not wear high heels, dress shoes or sandals, and do not use the curved treadmill barefoot.
- Permitted operating temperature: 5 to 40 °C (41 to 104 °F).
- Be careful when doing other activities while walking or running on the treadmill, such as watching TV or reading. These distractions can cause you to lose your balance or drift from the centre of the belt, which may result in injury.
- To avoid loss of balance and unexpected injury, never step on or off the treadmill while the belt is moving.
- Always hold the handrails when changing settings on the console.
- Consult your physician before starting any training program, especially if you are over 35, overweight, pregnant or breastfeeding, or have heart disease, high blood pressure, diabetes, respiratory disease or any other chronic

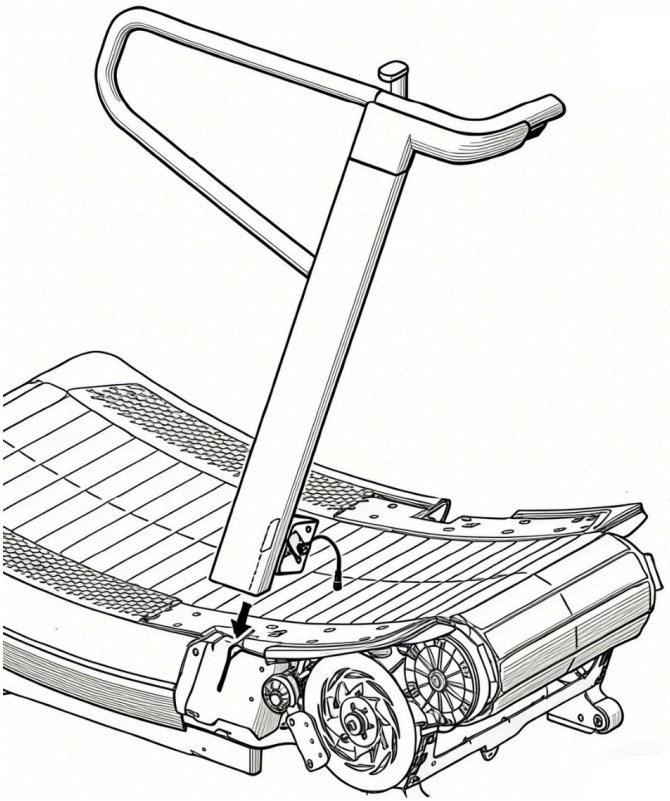
condition.

- Stop exercising immediately and consult your physician if you experience vertigo, dizziness, chest pain, weakness or any other unusual symptom.
- Drink enough water after exercising on the treadmill for more than 20 minutes.

ASSEMBLY GUIDE

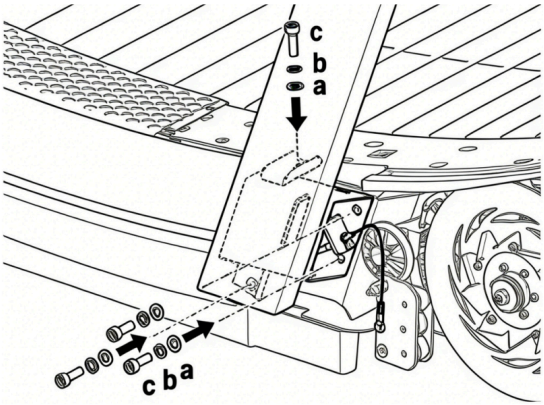
STEP 1

Assemble the treadmill upright (column).



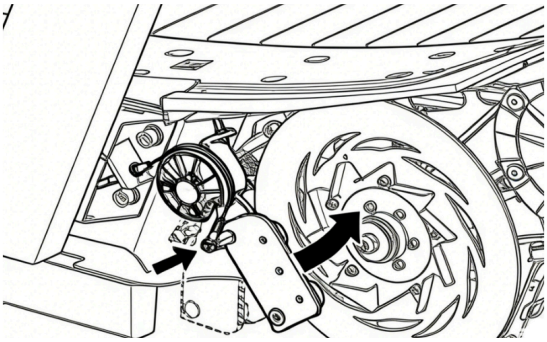
STEP 2

Install the treadmill's magnetic system.



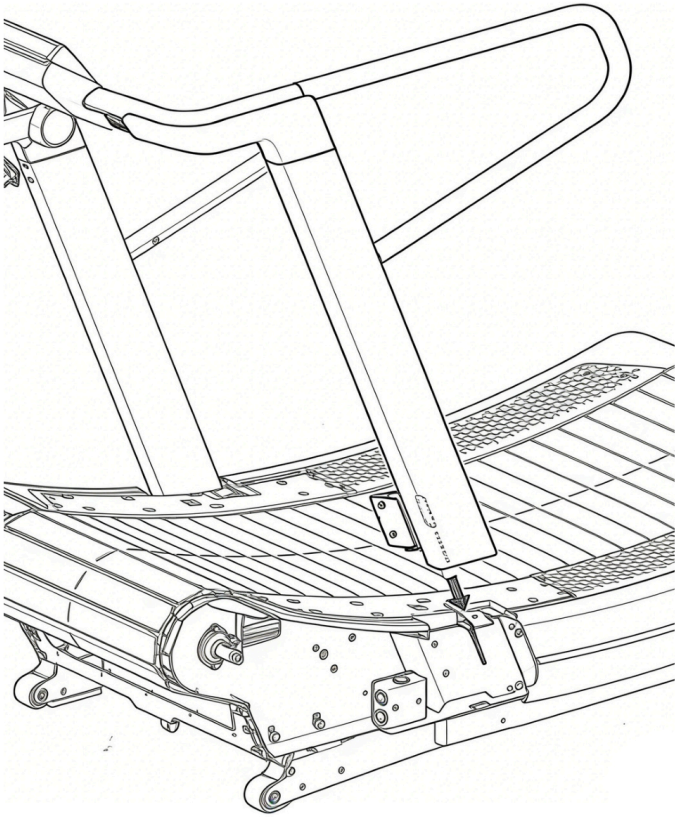
STEP 3

Position the magnetic system under the flywheel and select the correct position.



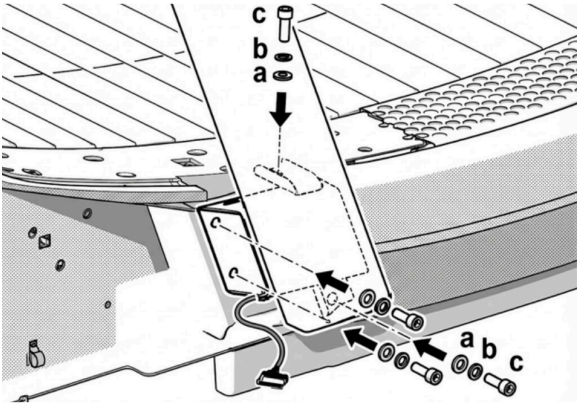
STEP 4

Mount the upright on the other side of the treadmill.



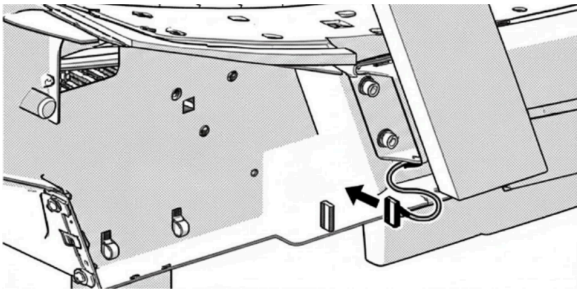
STEP 5

Mount the lower section of the upright on the other side of the treadmill.



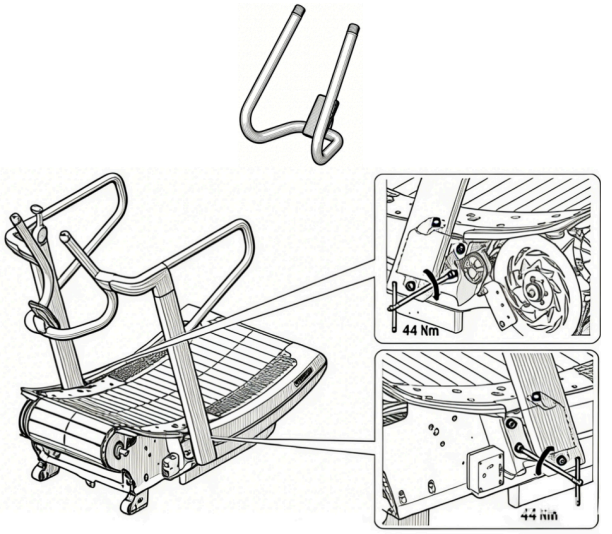
STEP 6

Final assembly of the upright.



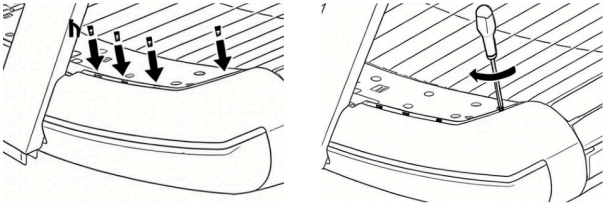
STEP 7

Mount the console. Secure and tighten the treadmill upright (tightening torque: 44 N·m).

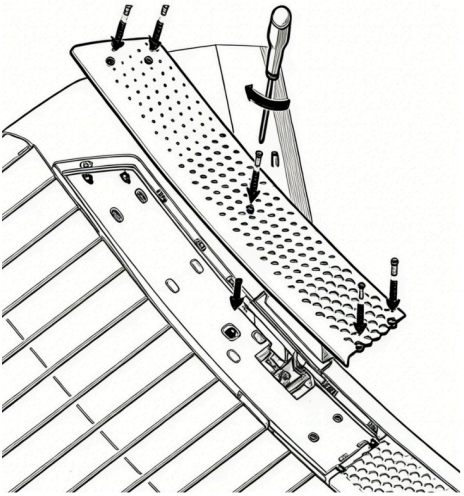


STEP 8

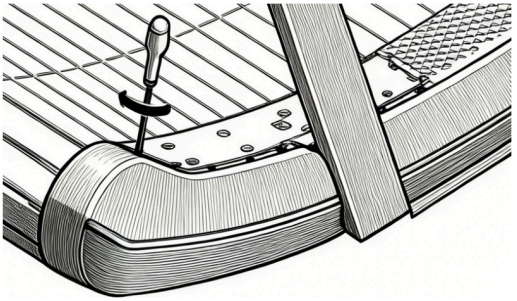
Install the side covers of the curved treadmill, working from front to back. Tighten all screws evenly.



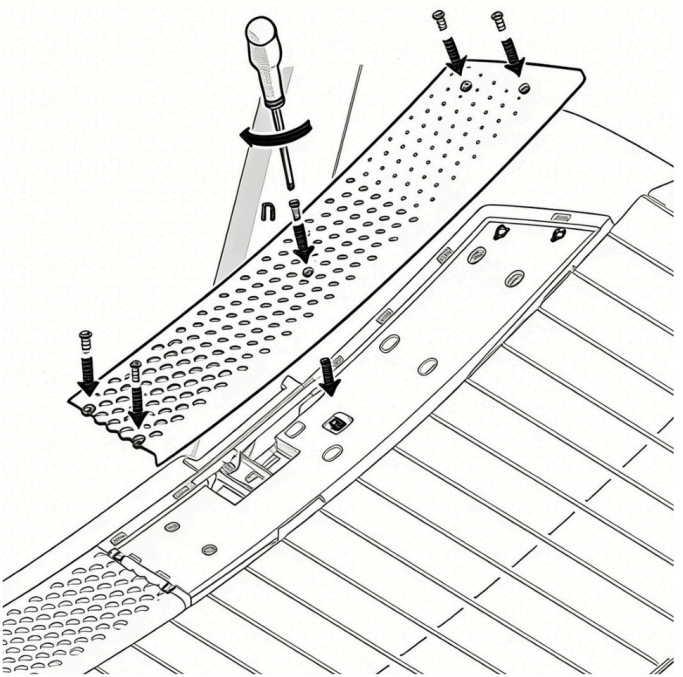
STEP 9



STEP 10

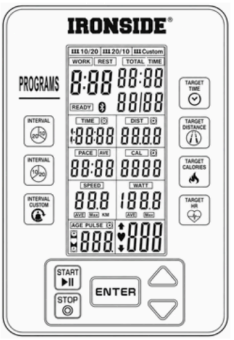


STEP 11



OPERATING GUIDE

DISPLAY FUNCTIONS



1. SPEED: 0.0 ~ 99.9 km/h.
2. TIME: 1:00:00 ~ 1:59:59, with count-up and count-down function.
3. DISTANCE: 0.00 ~ 999.9 km, with count-up and count-down function.
4. CALORIES: 0 ~ 999, with count-up and count-down function.
5. WATTS: 0 ~ 1999.
6. PULSE: P ~ 30 ~ 230.
7. INTERVAL: exercise mode with intermittent rest.
8. TARGET HEART RATE: target heart rate control mode.
9. KM/M: metric / imperial system.
10. PACE: 00:00 ~ 99:99.

BUTTON FUNCTIONS

1. START KEY: press to start the workout or resume it from pause mode.
2. STOP KEY: press to stop the workout. Hold for 3 seconds at any time to perform a full reset.
3. UP KEY: sets TIME, DISTANCE, CALORIES and AGE. Hold for more than 1 second to increase the value quickly (8 steps per second).
4. DOWN KEY: sets TIME, DISTANCE, CALORIES and AGE. Hold for more than 1 second to decrease the value quickly (8 steps per second).
5. ENTER KEY: confirmation and selection key for all functions.
6. INTERVAL 20/10 KEY: press to go directly to this mode.
7. INTERVAL 10/20 KEY: press to go directly to this mode.
8. INTERVAL CUSTOM KEY: press to go directly to this mode.
9. TARGET TIME KEY: press to go directly to this function.
10. TARGET DISTANCE KEY: press to go directly to this function.
11. TARGET CALORIES KEY: press to go directly to this function.
12. TARGET HEART RATE KEY: press to go directly to this function.
13. ENTER + START: switches between kilometres and miles.
14. ENTER + DOWN: quickly turns the console off.

OPERATING PROCEDURE

1. Initial power-up

Install the batteries to power the console. The LCD lights up fully for 2 seconds (image 01) with a long beep. The DIST window shows the wheel diameter value for 1 second (image 02). The AGE setting is then displayed and the value flashes. Adjust with the UP / DOWN keys and press ENTER to confirm and enter standby mode.



Image 01



Image 02

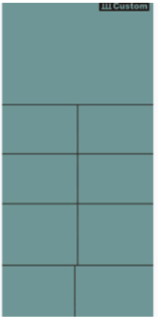


Image 03



Image 04

2. Test sequence

The 10/20, 20/10, CUSTOM, WORK, REST, TOTAL/TIME, READY, TIME, DISTANCE, PACE, CAL, SPEED, WATT and PULSE indicators flash one after the other for 1 second each (image 03).

3. Sleep mode

If no key press, RPM signal or pulse signal is detected for 60 seconds, the console automatically enters sleep mode.

QUICK START MODE

1. If an RPM signal is detected in standby mode, the console starts automatically with a 1-second beep.
2. TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use (image 04).
3. If a pulse signal is detected, the heart icon flashes and the current heart rate is displayed. If no signal is detected, the letter P keeps flashing.
4. If no signal is received for 30 seconds, a 1-second beep sounds and the console enters standby mode.

5. Press START to pause. The buzzer sounds every 30 seconds and the values flash (3 s on / 1 s off). After 5 minutes without activity, the console enters standby mode.
6. Press STOP to finish. Total time, total distance and total calories are displayed for 30 seconds. WATT, SPEED and RPM values alternate between average and maximum.
7. If there is a pulse signal, the 85 %, 65 % and maximum values are displayed alternately.
8. Press any PROGRAM key to exit.

INTERVAL MODE

When the console is turned on, the user can press the UP / DOWN keys to select this function. In standby mode, the user can also press the INTERVAL key directly to enter this mode.

INTERVAL 20/10

1. Press the INTERVAL key to select INTERVAL 20/10 mode, then press ENTER to enter it. The INTERVAL 20/10 indicator flashes and the buzzer sounds for 1 second.
2. After the 3-second CYCLE TIME countdown, the console starts automatically. During the countdown, the buzzer beeps every second. The READY indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) and the display shows 00/08 (image 05).
3. The cycle time counts down from 20 seconds. The WORK indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) while the buzzer sounds at the same time. The wheel icon shows a spinning animation and the console starts a total countdown from 4 minutes. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use, and the display shows 01/08.
4. The CYCLE TIME counts down from 10 seconds. The REST indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) while the buzzer beeps at the same time. During the last 3 seconds, the READY indicator also flashes.
5. Steps 3 and 4 repeat in sequence, with the counter increasing by one at each cycle, until WORK 08/08 is displayed. Once the workout is complete, the CYCLE TIME counts down again from 10 seconds and the REST indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s).
6. If no input signal is received for 30 seconds, the buzzer sounds for 1 second and the console enters sleep mode.
7. Press START once to pause. The buzzer sounds for 0.5 second every 30 seconds. When pause mode starts, all values stay on screen for 3 seconds, then flash every 4 seconds (on 3 s, off 1 s). If the console stays paused for more than 5 minutes, the buzzer sounds for 2 seconds and the console

enters standby mode. Press START to resume the workout.



Image 05



Image 06

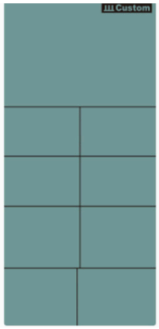


Image 07



Image 08

INTERVAL 10/20

1. Press the INTERVAL key to select INTERVAL 10/20 mode, then press ENTER to enter it. The INTERVAL 10/20 indicator flashes and the buzzer beeps for 1 second.
2. The timer starts a 3-second countdown before the program begins. The buzzer beeps every second. The READY indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s). The display shows 00/08.
3. The work cycle counts down from 10 seconds. The WORK indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) while the buzzer beeps. The remaining time counts down from 4 minutes. Total time, distance, calories, watts, speed and RPM start accumulating according to use. The display shows 01/08.
4. The rest cycle counts down from 10 seconds. The REST indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) while the buzzer beeps. During the last 3 seconds, the READY indicator also flashes.
5. Work and rest cycles repeat continuously, with the counter increasing by 1 at the end of each cycle, until WORK 08/08 is completed. Once the workout is complete, the cycle time counts down from 10 seconds and the REST indicator flashes every second.
6. If no input signal is received for 30 seconds, the buzzer sounds for 1 second and the console enters sleep mode.
7. Press START once to pause. The buzzer sounds for 0.5 second every 30 seconds. In pause mode, all values stay on screen for 3 seconds, then flash every 4 seconds (on 3 s, off 1 s). If the console stays paused for more than 5 minutes, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters sleep mode. Press START to resume the workout.

8. Press STOP to end the program. The buzzer sounds for 1 second. The display shows total time, total distance and total calories for 30 seconds. WATT, SPEED and RPM values alternate between average and maximum.
9. If a heart rate signal is detected, the display alternately shows the 85 %, 65 % and maximum heart rate values. If no heart rate signal is detected, no value is shown.

INTERVAL CUSTOM

1. Press the INTERVAL key to select INTERVAL CUSTOM mode, then press ENTER to enter it. The INTERVAL CUSTOM indicator and the value 00/XX flash, and the buzzer beeps for 1 second. Press UP or DOWN to set the number of cycles. The range is 1 to 99 cycles and loops around. Press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 1 second and the console moves to the next setting.
2. The B.TIME display flashes along with the WORK and 0:01 indicators. Press UP or DOWN to set the work time. The range is 0:00 to 9:59 and loops around. Press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 0.75 second and the console moves to the next setting.
3. The TIME indicator flashes along with the REST and 0:01 indicators. Press UP or DOWN to set the rest time. The range is 0:00 to 9:59 and loops around. Press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 1 second and the INTERVAL CUSTOM indicator keeps flashing.
4. The timer starts a 3-second countdown before the program begins. The buzzer beeps every second. The READY indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s). The display shows 00/XX.
5. The CYCLE TIME starts counting down. The WORK indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) while the buzzer beeps. The REMAINING time starts flashing and counts down from the total time set. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use. The display shows 01/XX.
6. The rest cycle starts counting down. The REST indicator flashes every second (on 0.75 s, off 0.25 s) while the buzzer beeps. During the last 3 seconds, the READY indicator also flashes.
7. Work and rest cycles repeat continuously, with the counter increasing by 1 at the end of each cycle, until the set number of cycles is completed. Once the workout is complete, the cycle time counts down from 10 seconds and the REST indicator flashes every second.
8. If no input signal is received for 30 seconds, the buzzer sounds for 1 second and the console enters sleep mode.
9. Press START once to pause. The buzzer sounds for 0.5 second every 30 seconds. In pause mode, all values stay on screen for 3 seconds, then flash every 4 seconds (on 3 s, off 1 s). If the console stays paused for more than 5

minutes, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters sleep mode. Press START to resume the workout.

10. Press STOP to end the program. The buzzer sounds for 1 second. The display shows total TIME, DISTANCE and CALORIES for 30 seconds. WATT, SPEED and RPM values alternate between average and maximum.
11. If a heart rate signal is detected, the display alternately shows the 85 %, 65 % and maximum heart rate values. If no heart rate signal is detected, no value is shown.
12. Press any program key to switch to another workout mode.



TARGET TIME

1. Press the TARGET TIME key to enter Target Time mode. The set value flashes and the buzzer beeps for 1 second.
2. The TIME display flashes. Press UP or DOWN to set the target time, then press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 1 second. DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use.

TARGET DISTANCE

1. Press the TARGET DISTANCE key to enter Target Distance mode. The set value flashes and the buzzer beeps for 1 second.
2. The DISTANCE display flashes. Press UP or DOWN to set the target distance, then press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 1 second. TIME, CALORIES, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use.

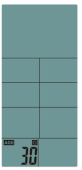
TARGET CALORIES

1. Press the TARGET CALORIES key to enter Target Calories mode. The set

value flashes and the buzzer beeps for 1 second.

2. The CALORIES display flashes. Press UP or DOWN to set the target calories, then press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 1 second.
3. During the workout, the remaining target value, current calories and current distance are displayed alternately every 5 seconds until the counter reaches zero. TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use.

TARGET HEART RATE



1. Press the TARGET HEART RATE key to enter Target Heart Rate mode. The TARGET HEART RATE indicator flashes and the buzzer beeps for 1 second.
2. The AGE display flashes. Press UP or DOWN to set your age, then press ENTER to confirm. The buzzer beeps for 1 second. The TARGET HEART RATE and HEART RATE indicators flash.
3. During the workout, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED and RPM start accumulating according to use.
4. If your heart rate drops below 65 % of the maximum value, the 65 % indicator flashes and the buzzer sounds an alarm every 10 seconds until your heart rate reaches 65 % again.
5. If your heart rate exceeds 85 % of the maximum value, the 85 % indicator flashes and the buzzer sounds an alarm every 10 seconds until your heart rate drops below 85 %.
6. If your heart rate stays between 65 % and 85 % of the maximum value, the heartbeat icon flashes. If the MAX, 65 % and 85 % indicators are not displayed, your heart rate is within the target range.

PAUSE MODE

1. In any operating mode, press the START key once to enter pause mode.
2. The buzzer sounds for 0.5 second every 30 seconds. Once pause mode is active, all displays stay on for 3 seconds, then flash every 4 seconds (on 3 s, off 1 s).
3. If the console stays in pause mode for more than 5 minutes, the buzzer

sounds for 2 seconds and the console enters sleep mode.

4. Press the START key to resume.

AUTOMATIC STANDBY MODE

If no input signal is received for 30 seconds, the buzzer sounds for 1 second and the console automatically enters standby mode.

WARRANTY

PRODUCT: IRONSIDE Combat Curved Treadmill
SKU: A010800031001

IRONSIDE provides a limited warranty on its products, valid from the date of delivery and applicable exclusively to manufacturing defects in materials, components or assembly, provided the product has been used, installed and maintained under normal operating conditions and in accordance with the instructions in this manual.

Warranty coverage may vary by component type, as shown below:

WARRANTY COVERAGE

COVERED COMPONENTS	COVERAGE PERIOD
Main equipment system	12 months
Electronic monitors	12 months
Belts, straps and pedals	6 months

CONDITIONS AND RESTRICTIONS

This warranty does not apply in the following cases:

- Coatings, paint or surface finishes of the product.
- Wear resulting from misuse, improper use or use other than specified.
- Accidental damage, impacts, drops, cuts or physical alterations of the product.
- Damage caused by incorrect installation, assembly, operation or maintenance.
- Modifications, repairs or work performed by unauthorized personnel.
- Damage caused by humidity, corrosion, exposure to extreme environmental conditions or chemical agents.
- Normal wear of components subject to friction, impact or continuous use.
- Use of the product beyond its capacity, purpose or recommended environment.

HOW TO MAKE A WARRANTY CLAIM

Warranty claims must be submitted through the official IRONSIDE channel for

the country of purchase.

To request warranty service, the customer must provide:

- Proof of purchase.
- Date of purchase or date of delivery of the product.
- Product information.
- Clear visual evidence of the reported issue (photos or videos).
- A detailed description of the problem.

IRONSIDE will review the request and respond within an estimated maximum of 3 business days after receiving complete information.

The warranty is valid only in the country where the product was purchased.

OFFICIAL AFTER-SALES CHANNELS

For warranty claims, technical support, parts or accessories, contact the official channel for the country where you purchased the product:

- **Canada: info@ironsidecanada.com | www.ironsidefitness.ca**

PARTS, REPLACEMENT PARTS AND ACCESSORIES

To purchase parts, components, accessories, replacement parts or consumables, contact the official after-sales channels for the country where the product was purchased.

Availability of parts, replacement parts and accessories depends on the product model, local inventory and the commercial conditions in effect in each country.

Cher client, chère cliente,

Merci d'avoir choisi IRONSIDE. Ce manuel contient tout ce qu'il faut pour tirer le maximum de votre équipement : instructions d'assemblage, utilisation adéquate, entretien, ainsi que les moyens de joindre le soutien technique et le service de garantie.

Lisez-le attentivement avant d'utiliser le produit et gardez-le à portée de main pour consultation future.

ENREGISTREMENT DE L'ACHAT

Remplissez les champs ci-dessous à l'aide de votre reçu ou de votre facture. Vous pouvez aussi conserver une copie numérique de la preuve d'achat originale (PDF ou JPG), qui sera acceptée comme pièce justificative pour toute demande d'entretien, de réparation ou de garantie.

DATE D'ACHAT	NUMÉRO D'ACHAT
_____	_____

En cas de doute pendant l'assemblage, arrêtez-vous. Communiquez avec nous avant de continuer. Une erreur d'assemblage peut compromettre la sécurité de l'appareil et les conditions de garantie.

Pour toute question technique, réclamation ou demande de garantie, écrivez à notre service à la clientèle : **info@ironsidecanada.com**.

www.ironsidefitness.ca/fr

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ 27

POINTS À SURVEILLER 29

GUIDE D'ASSEMBLAGE 31

GUIDE D'UTILISATION 38

GARANTIE 45

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il incombe exclusivement à l'acheteur de lire le manuel du propriétaire et les étiquettes d'avertissement, et d'expliquer à toutes les personnes la bonne façon d'utiliser l'appareil. Il est important de bien comprendre chaque avertissement. Tous les utilisateurs devraient prendre connaissance des renseignements suivants avant d'utiliser l'appareil.

AVERTISSEMENTS RELATIFS À LA SANTÉ

- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, consultez votre médecin pour savoir si un examen physique complet est nécessaire. C'est particulièrement important si vous êtes sédentaire, enceinte ou atteint d'un problème de santé.
- Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
- Pour éviter les courbatures et les tensions musculaires, commencez chaque entraînement par des étirements et un échauffement, et terminez chaque séance par un retour au calme et des étirements.
- Si vous constatez que de petites pièces sont endommagées, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et communiquez avec l'entreprise ou le détaillant où vous l'avez acheté pour les faire remplacer. Installez correctement les nouvelles pièces et assurez-vous que les assemblages et les pièces mobiles sont bien serrés afin d'éviter tout danger pendant l'utilisation.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent surveiller de près les enfants si l'appareil est utilisé en leur présence.

INSTALLATION

- Il est recommandé que tout appareil :
- soit fixé ou installé sur une surface solide et de niveau, afin de le stabiliser et d'éviter qu'il bouge ou bascule pendant l'entraînement;
- soit installé dans un endroit suffisamment ventilé pour assurer son bon fonctionnement;
- dispose d'un dégagement suffisant tout autour pour que tous les exercices puissent être faits en toute sécurité.
- Un dégagement d'au moins 1 mètre (3,3 pi) autour de l'appareil est recommandé aux endroits où l'on doit y accéder pour s'entraîner.

UTILISATION ADÉQUATE

- Avant d'utiliser cet appareil, lisez et respectez les consignes de sécurité

suivantes.

- Assemblez l'appareil en suivant les instructions d'assemblage.
- Soyez prudent et utilisez les bons outils pour l'assemblage. Demandez de l'aide si vous éprouvez une difficulté.
- N'utilisez pas de nettoyants corrosifs pour nettoyer l'appareil.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport adéquats pour éviter les accidents.

MISE EN GARDE SUR L'UTILISATION

- Il revient à l'acheteur d'expliquer à tous les utilisateurs la bonne façon d'utiliser tout l'équipement IRONSIDE.
- Gardez les enfants loin de toutes les pièces mobiles. Les parents doivent surveiller de près les enfants si l'appareil est utilisé en leur présence.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant l'utilisation. Les utilisateurs aux cheveux longs devraient les attacher pour éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Assurez-vous que toute personne qui n'utilise pas l'appareil se tient à l'écart de l'utilisateur, des accessoires et des pièces mobiles pendant que l'appareil fonctionne.

INSPECTION

- N'utilisez pas et ne laissez personne utiliser un appareil endommagé ou dont des pièces sont usées ou brisées. Pour tout l'équipement IRONSIDE, utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par IRONSIDE.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés.
- Conservez les étiquettes et les plaques signalétiques; ne les retirez sous aucun prétexte, car elles contiennent des renseignements importants.
- Entretien de l'appareil : l'entretien préventif est la clé d'un rendement optimal. Suivez nos conseils d'entretien pour assurer le bon fonctionnement continu de votre équipement IRONSIDE.
- Avant chaque utilisation, inspectez tous les accessoires approuvés pour l'équipement IRONSIDE afin de détecter tout dommage ou toute usure.
- Si votre équipement IRONSIDE semble endommagé ou usé, n'essayez pas de l'utiliser ni de le réparer vous-même.

CONSERVEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR CONSULTATION FUTURE.

POINTS À SURVEILLER

AVERTISSEMENT

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant courbé.

Votre tapis roulant doit être entretenu régulièrement pour prolonger sa durée de vie. L'absence d'entretien périodique peut annuler la garantie du produit.

Le fabricant décline toute responsabilité en cas de problème, de blessure ou de dommage découlant du non-respect de ces consignes.

DANGER

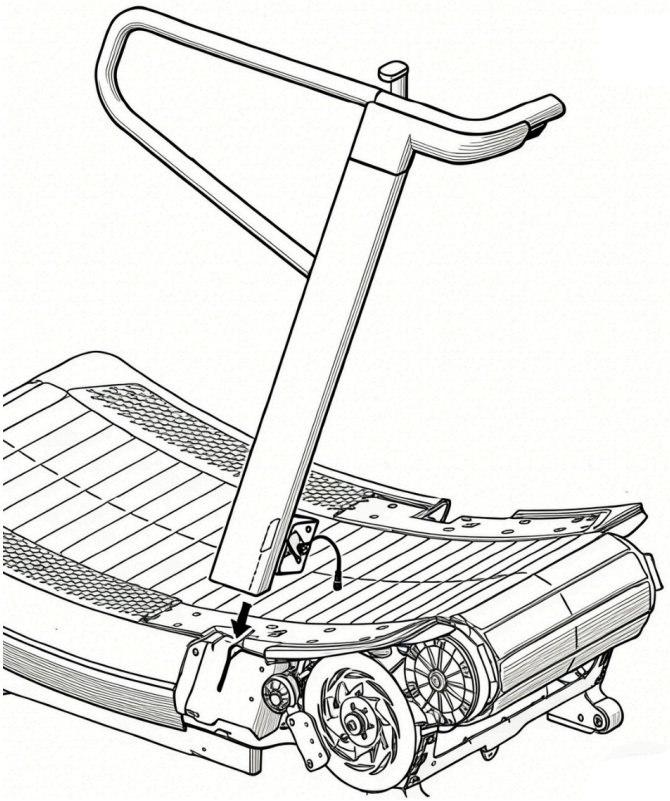
- Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez le tapis roulant courbé de la prise de courant avant tout nettoyage ou entretien.
- Installez et utilisez le tapis roulant courbé sur une surface solide, plane et de niveau.
- N'utilisez pas le tapis roulant courbé sur un tapis épais, moelleux ou à poils longs. Le tapis et la courroie pourraient être endommagés.
- Ne bloquez pas l'arrière du tapis roulant. Laissez un dégagement d'au moins 1 mètre (3,3 pi) entre l'arrière de l'appareil et tout objet fixe.
- Gardez les enfants loin du tapis roulant courbé, surtout de ses pièces mobiles. Si des enfants sont à proximité, ils doivent toujours être sous la surveillance d'un adulte.
- Pendant la course, gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de la console ne sont pas des dispositifs médicaux. Plusieurs facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent nuire à la précision de la lecture de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls servent uniquement d'aide à l'entraînement et à dégager les tendances générales de la fréquence cardiaque.
- Tenez-vous aux mains courantes chaque fois que c'est nécessaire pour votre sécurité.
- Portez des chaussures de sport adéquates. Ne portez pas de talons hauts, de souliers habillés ni de sandales, et n'utilisez pas le tapis roulant courbé pieds nus.
- Température de fonctionnement permise : 5 à 40 °C.
- Soyez prudent si vous faites autre chose en marchant ou en courant sur le tapis, comme regarder la télé ou lire. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous éloigner du centre de la courroie, ce qui peut causer des blessures.
- Pour éviter de perdre l'équilibre et de vous blesser, ne montez jamais sur le tapis et n'en descendez jamais pendant que la courroie est en mouvement.

- Tenez-vous toujours aux mains courantes lorsque vous modifiez les réglages de la console.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement, surtout si vous avez plus de 35 ans, un surplus de poids, êtes enceinte ou allaitez, ou souffrez d'une maladie cardiaque, d'hypertension, de diabète, d'une maladie respiratoire ou de toute autre maladie chronique.
- Arrêtez l'exercice immédiatement et consultez votre médecin si vous ressentez des vertiges, des étourdissements, une douleur à la poitrine, de la faiblesse ou tout autre symptôme inhabituel.
- Buvez suffisamment d'eau après plus de 20 minutes d'exercice sur le tapis.

GUIDE D'ASSEMBLAGE

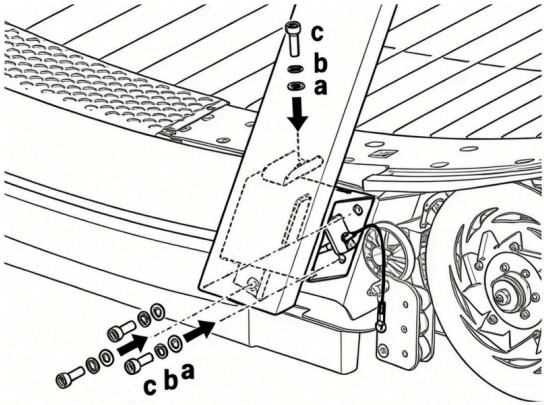
ÉTAPE 1

Assemblage du montant (colonne) du tapis roulant.



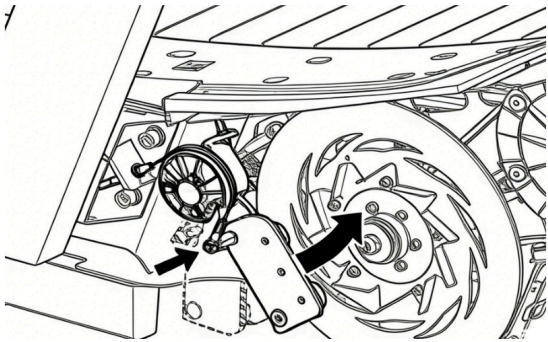
ÉTAPE 2

Installation du système magnétique du tapis roulant.



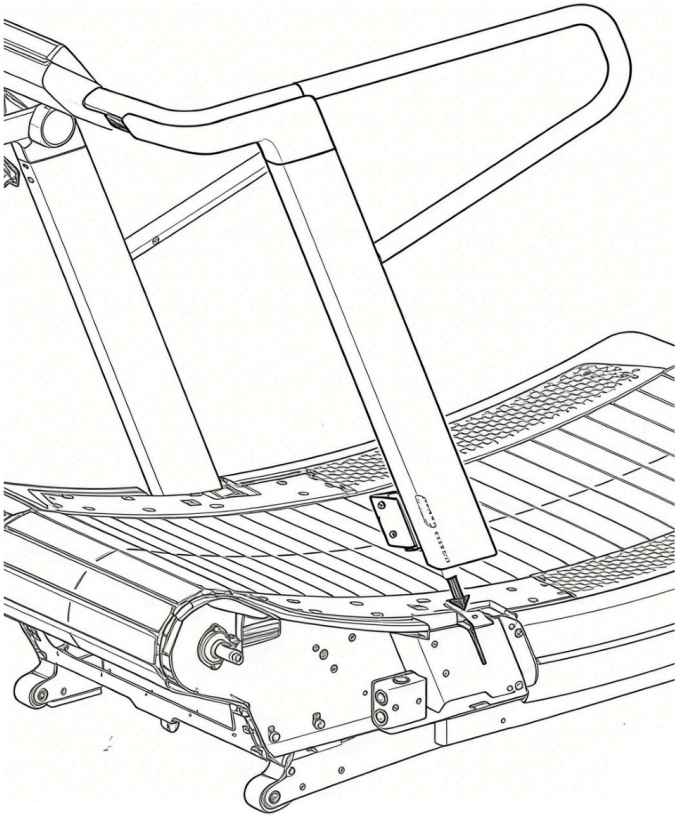
ÉTAPE 3

Placez le système magnétique sous le volant d'inertie et choisissez la bonne position.



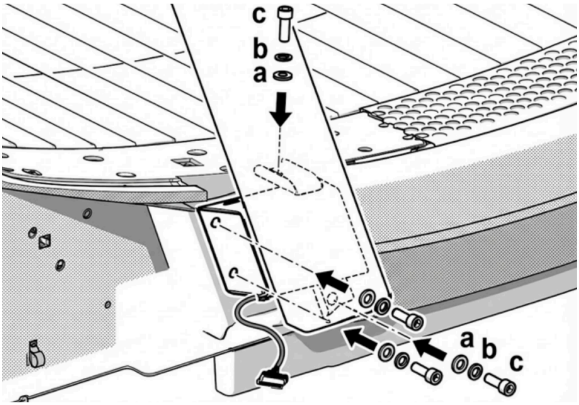
ÉTAPE 4

Montez le montant de l'autre côté du tapis roulant.



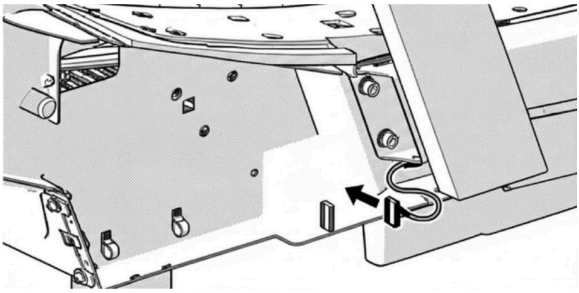
ÉTAPE 5

Montez la partie inférieure du montant de l'autre côté du tapis roulant.



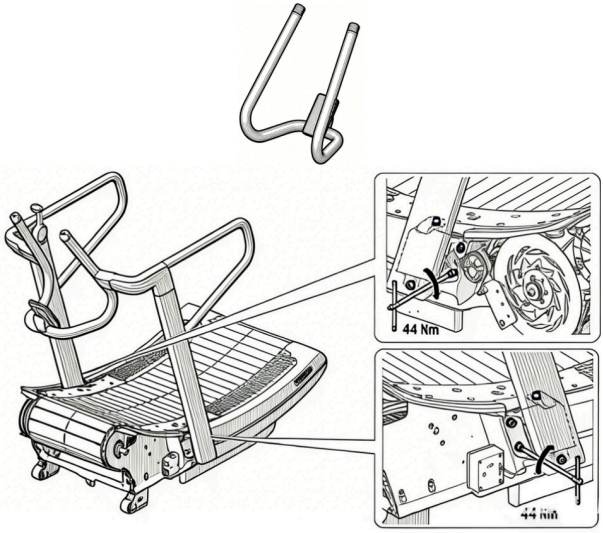
ÉTAPE 6

Assemblage final du montant.



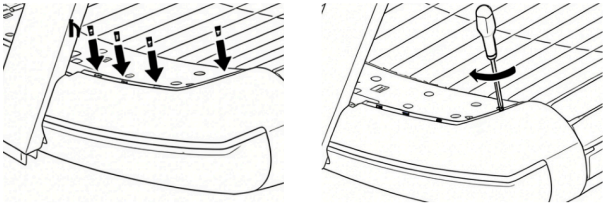
ÉTAPE 7

Installation de la console. Fixez et serrez solidement le montant du tapis roulant (couple de serrage : 44 N·m).

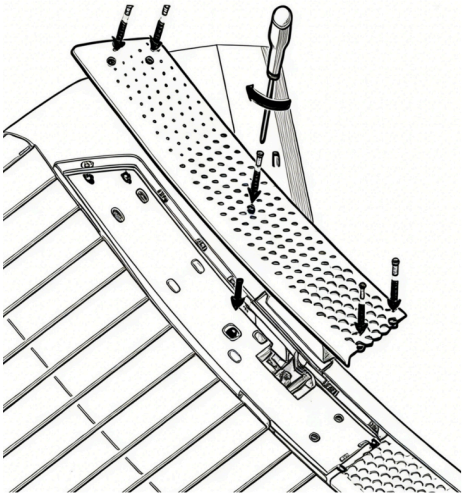


ÉTAPE 8

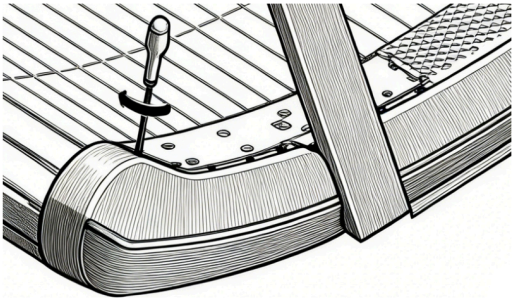
Installation des caches latéraux du tapis roulant courbé, de l'avant vers l'arrière. Serrez toutes les vis de façon uniforme.



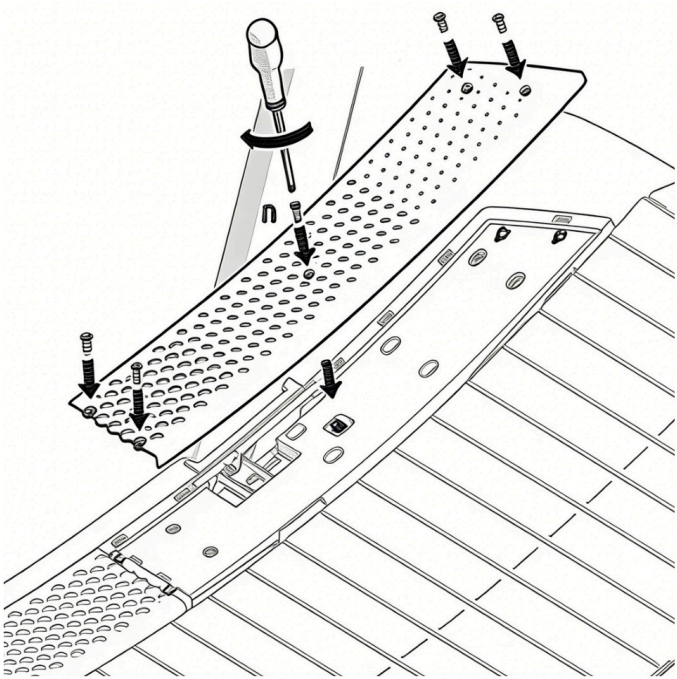
ÉTAPE 9



ÉTAPE 10



ÉTAPE 11



GUIDE D'UTILISATION

FONCTIONS DE L'AFFICHAGE



1. VITESSE (SPEED) : 0,0 à 99,9 km/h.
2. TEMPS (TIME) : 1:00:00 à 1:59:59, en mode progressif ou dégressif.
3. DISTANCE : 0,00 à 999,9 km, en mode progressif ou dégressif.
4. CALORIES : 0 à 999, en mode progressif ou dégressif.
5. WATTS : 0 à 1999.
6. POULS (PULSE) : P, 30 à 230.
7. INTERVALLES (INTERVAL) : mode d'entraînement avec repos intermittents.
8. FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : mode de contrôle de la fréquence cardiaque cible.
9. KM/M : système métrique ou impérial.
10. RYTHME (PACE) : 00:00 à 99:99.

FONCTIONS DES TOUCHES

1. TOUCHE START (DÉMARRER) : lance l'entraînement ou le reprend après une pause.
2. TOUCHE STOP (ARRÊT) : arrête l'entraînement. Maintenez-la enfoncée 3 secondes, en tout temps, pour une réinitialisation complète.
3. TOUCHE HAUT : règle le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et l'ÂGE. Maintenez-la enfoncée plus de 1 seconde pour augmenter rapidement la valeur (8 paliers par seconde).
4. TOUCHE BAS : règle le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES et l'ÂGE. Maintenez-la enfoncée plus de 1 seconde pour diminuer rapidement la valeur (8 paliers par seconde).
5. TOUCHE ENTER : touche de confirmation et de sélection pour toutes les fonctions.
6. TOUCHE INTERVALLES 20/10 : donne accès directement à ce mode.
7. TOUCHE INTERVALLES 10/20 : donne accès directement à ce mode.

8. TOUCHE INTERVALLES PERSONNALISÉS : donne accès directement à ce mode.
9. TOUCHE TEMPS CIBLE : donne accès directement à cette fonction.
10. TOUCHE DISTANCE CIBLE : donne accès directement à cette fonction.
11. TOUCHE CALORIES CIBLES : donne accès directement à cette fonction.
12. TOUCHE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : donne accès directement à cette fonction.
13. ENTER + START : bascule entre kilomètres et milles.
14. ENTER + BAS : éteint rapidement la console.

MODE DE FONCTIONNEMENT

1. Première mise sous tension

Installez les piles pour alimenter la console. L'écran ACL s'allume au complet pendant 2 secondes (image 01) avec un long bip. La fenêtre DIST affiche le diamètre de la roue pendant 1 seconde (image 02). Le réglage de l'ÂGE s'affiche ensuite et la valeur clignote. Ajustez avec les touches HAUT / BAS, puis appuyez sur ENTER pour confirmer et passer en mode attente.



Image 01



Image 02

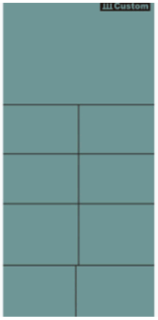


Image 03



Image 04

2. Séquence de test

Les indicateurs 10/20, 20/10, CUSTOM, WORK, REST, TOTAL/TIME, READY, TIME, DISTANCE, PACE, CAL, SPEED, WATT et PULSE clignotent l'un après l'autre pendant 1 seconde chacun (image 03).

3. Mode veille

Si aucune touche n'est enfoncée et qu'aucun signal de RPM ni de pouls n'est détecté pendant 60 secondes, la console passe automatiquement en mode veille.

DÉMARRAGE RAPIDE

1. Si un signal de RPM est détecté en mode attente, la console démarre automatiquement avec un bip de 1 seconde.
2. Le TEMPS TOTAL, le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES, les WATTS, la VITESSE et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation (image 04).
3. Si un signal de pouls est détecté, l'icône du cœur clignote et la fréquence cardiaque actuelle s'affiche. Sans signal, la lettre P continue de clignoter.
4. Si aucun signal n'est reçu pendant 30 secondes, un bip de 1 seconde retentit et la console passe en mode attente.
5. Appuyez sur START pour faire une pause. Le bip retentit toutes les 30 secondes et les valeurs clignotent (3 s allumées / 1 s éteintes). Après 5 minutes d'inactivité, la console passe en mode attente.
6. Appuyez sur STOP pour terminer. Le temps total, la distance totale et les calories totales s'affichent pendant 30 secondes. Les valeurs WATT, SPEED et RPM alternent entre la moyenne et le maximum.
7. S'il y a un signal de pouls, les valeurs de 85 %, de 65 % et maximale s'affichent en alternance.
8. Appuyez sur n'importe quelle touche de PROGRAMME pour quitter.

MODE INTERVALLES

À la mise sous tension, l'utilisateur peut appuyer sur les touches HAUT / BAS pour choisir cette fonction. En mode attente, il peut aussi appuyer directement sur la touche INTERVAL pour accéder à ce mode.

INTERVALLES 20/10

1. Appuyez sur la touche INTERVAL pour choisir le mode INTERVAL 20/10, puis sur ENTER pour y accéder. L'indicateur INTERVAL 20/10 clignote et un bip retentit pendant 1 seconde.
2. Après le compte à rebours de 3 secondes du temps de cycle (CYCLE TIME), la console démarre automatiquement. Pendant le compte à rebours, un bip retentit chaque seconde. L'indicateur READY clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) et l'écran affiche 00/08 (image 05).
3. Le temps de cycle décompte à partir de 20 secondes. L'indicateur WORK clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) en même temps que le signal sonore. L'icône de la roue s'anime et la console lance un compte à rebours total de 4 minutes. Le TEMPS TOTAL, la DISTANCE, les CALORIES, les WATTS, la VITESSE et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation, et l'écran affiche 01/08.
4. Le CYCLE TIME décompte à partir de 10 secondes. L'indicateur REST clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) en même temps que

le bip. Pendant les 3 dernières secondes, l'indicateur READY clignote aussi.

5. Les étapes 3 et 4 se répètent en boucle, et le compteur augmente de 1 à chaque cycle, jusqu'à l'affichage de WORK 08/08. Une fois l'entraînement terminé, le CYCLE TIME décompte de nouveau à partir de 10 secondes et l'indicateur REST clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s).
6. Si aucun signal n'est reçu pendant 30 secondes, un bip de 1 seconde retentit et la console passe en mode veille.
7. Appuyez une fois sur START pour faire une pause. Un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes. Au début de la pause, toutes les valeurs restent affichées pendant 3 secondes, puis clignotent toutes les 4 secondes (allumées 3 s, éteintes 1 s). Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console passe en mode attente. Appuyez sur START pour reprendre l'entraînement.



Image 05



Image 06

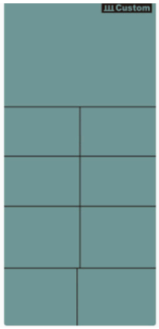


Image 07



Image 08

INTERVALLES 10/20

1. Appuyez sur la touche INTERVAL pour choisir le mode INTERVAL 10/20, puis sur ENTER pour y accéder. L'indicateur INTERVAL 10/20 clignote et un bip retentit pendant 1 seconde.
2. La minuterie lance un compte à rebours de 3 secondes avant le début du programme. Un bip retentit chaque seconde. L'indicateur READY clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s). L'écran affiche 00/08.
3. Le cycle d'effort décompte à partir de 10 secondes. L'indicateur WORK clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) pendant que le bip retentit. Le temps restant décompte à partir de 4 minutes. Le temps total, la distance, les calories, les watts, la vitesse et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation. L'écran affiche 01/08.
4. Le cycle de repos décompte à partir de 10 secondes. L'indicateur REST clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) pendant que le bip

retentit. Pendant les 3 dernières secondes, l'indicateur READY clignote aussi.

5. Les cycles d'effort et de repos se répètent en continu, et le compteur augmente de 1 à la fin de chaque cycle, jusqu'à WORK 08/08. Une fois l'entraînement terminé, le temps de cycle décompte à partir de 10 secondes et l'indicateur REST clignote chaque seconde.
6. Si aucun signal n'est reçu pendant 30 secondes, un bip de 1 seconde retentit et la console passe en mode veille.
7. Appuyez une fois sur START pour faire une pause. Un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes. En pause, toutes les valeurs restent affichées pendant 3 secondes, puis clignotent toutes les 4 secondes (allumées 3 s, éteintes 1 s). Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre l'entraînement.
8. Appuyez sur STOP pour terminer le programme. Un bip de 1 seconde retentit. L'écran affiche le temps total, la distance totale et les calories totales pendant 30 secondes. Les valeurs WATT, SPEED et RPM alternent entre la moyenne et le maximum.
9. Si un signal de fréquence cardiaque est détecté, l'écran affiche en alternance les valeurs de 85 %, de 65 % et la fréquence cardiaque maximale. Sans signal de fréquence cardiaque, aucune valeur ne s'affiche.

INTERVALLES PERSONNALISÉS

1. Appuyez sur la touche INTERVAL pour choisir le mode INTERVAL CUSTOM, puis sur ENTER pour y accéder. L'indicateur INTERVAL CUSTOM et la valeur 00/XX clignotent, et un bip retentit pendant 1 seconde. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le nombre de cycles, de 1 à 99 (le réglage revient au début une fois la limite atteinte). Appuyez sur ENTER pour confirmer. Un bip de 1 seconde retentit et la console passe au réglage suivant.
2. L'affichage B.TIME clignote avec les indicateurs WORK et 0:01. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le temps d'effort, de 0:00 à 9:59 (réglage en boucle). Appuyez sur ENTER pour confirmer. Un bip de 0,75 seconde retentit et la console passe au réglage suivant.
3. L'indicateur TIME clignote avec les indicateurs REST et 0:01. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le temps de repos, de 0:00 à 9:59 (réglage en boucle). Appuyez sur ENTER pour confirmer. Un bip de 1 seconde retentit et l'indicateur INTERVAL CUSTOM continue de clignoter.
4. La minuterie lance un compte à rebours de 3 secondes avant le début du programme. Un bip retentit chaque seconde. L'indicateur READY clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s). L'écran affiche 00/XX.
5. Le temps de cycle (CYCLE TIME) commence à décompter. L'indicateur

WORK clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) pendant que le bip retentit. Le temps restant (REMAINING) clignote et décompte à partir du temps total réglé. Le TEMPS TOTAL, la DISTANCE, les CALORIES, les WATTS, la VITESSE et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation. L'écran affiche 01/XX.

6. Le cycle de repos commence à décompter. L'indicateur REST clignote chaque seconde (allumé 0,75 s, éteint 0,25 s) pendant que le bip retentit. Pendant les 3 dernières secondes, l'indicateur READY clignote aussi.
7. Les cycles d'effort et de repos se répètent en continu, et le compteur augmente de 1 à la fin de chaque cycle, jusqu'à ce que le nombre de cycles réglé soit atteint. Une fois l'entraînement terminé, le temps de cycle décompte à partir de 10 secondes et l'indicateur REST clignote chaque seconde.
8. Si aucun signal n'est reçu pendant 30 secondes, un bip de 1 seconde retentit et la console passe en mode veille.
9. Appuyez une fois sur START pour faire une pause. Un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes. En pause, toutes les valeurs restent affichées pendant 3 secondes, puis clignotent toutes les 4 secondes (allumées 3 s, éteintes 1 s). Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre l'entraînement.
10. Appuyez sur STOP pour terminer le programme. Un bip de 1 seconde retentit. L'écran affiche le TEMPS, la DISTANCE et les CALORIES totaux pendant 30 secondes. Les valeurs WATT, SPEED et RPM alternent entre la moyenne et le maximum.
11. Si un signal de fréquence cardiaque est détecté, l'écran affiche en alternance les valeurs de 85 %, de 65 % et la fréquence cardiaque maximale. Sans signal de fréquence cardiaque, aucune valeur ne s'affiche.
12. Appuyez sur n'importe quelle touche de programme pour passer à un autre mode d'entraînement.



TEMPS CIBLE

1. Appuyez sur la touche TARGET TIME pour accéder au mode Temps cible. La valeur réglée clignote et un bip retentit pendant 1 seconde.
2. L'affichage TIME clignote. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le temps cible, puis sur ENTER pour confirmer. Un bip de 1 seconde retentit. La DISTANCE, les CALORIES, les WATTS, la VITESSE et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation.

DISTANCE CIBLE

1. Appuyez sur la touche TARGET DISTANCE pour accéder au mode Distance cible. La valeur réglée clignote et un bip retentit pendant 1 seconde.
2. L'affichage DISTANCE clignote. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la distance cible, puis sur ENTER pour confirmer. Un bip de 1 seconde retentit. Le TEMPS, les CALORIES, les WATTS, la VITESSE et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation.

CALORIES CIBLES

1. Appuyez sur la touche TARGET CALORIES pour accéder au mode Calories cibles. La valeur réglée clignote et un bip retentit pendant 1 seconde.
2. L'affichage CALORIES clignote. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler les calories cibles, puis sur ENTER pour confirmer. Un bip de 1 seconde retentit.
3. Pendant l'entraînement, la valeur restante de l'objectif, les calories actuelles et la distance actuelle s'affichent en alternance toutes les 5 secondes jusqu'à ce que le compteur atteigne zéro. Le TEMPS, la DISTANCE, les WATTS, la VITESSE et les RPM commencent à s'accumuler selon l'utilisation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

GARANTIE

PRODUIT : Tapis roulant courbé IRONSIDE Combat
SKU : A010800031001

IRONSIDE offre une garantie limitée sur ses produits, valide à compter de la date de livraison et applicable uniquement aux défauts de fabrication touchant les matériaux, les composants ou l'assemblage, à condition que le produit ait été utilisé, installé et entretenu dans des conditions normales et conformément aux instructions du présent manuel.

La couverture peut varier selon le type de composant, comme suit :

COUVERTURE DE LA GARANTIE

COMPOSANTS COUVERTS	DURÉE DE LA COUVERTURE
Structure principale de l'appareil	12 mois
Consoles électroniques	12 mois
Courroies, sangles et pédales	6 mois

CONDITIONS ET EXCLUSIONS

La présente garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :

- Revêtements, peinture ou finis de surface du produit.
- Usure découlant d'un mauvais usage, d'un usage abusif ou d'un usage autre que celui prévu.
- Dommages accidentels, coups, chutes, coupures ou modifications physiques du produit.
- Dommages causés par une installation, un assemblage, une utilisation ou un entretien inadéquats.
- Modifications, réparations ou interventions effectuées par du personnel non autorisé.
- Dommages causés par l'humidité, la corrosion, l'exposition à des conditions environnementales extrêmes ou à des produits chimiques.
- Usure normale des composants soumis à la friction, aux impacts ou à une utilisation continue.
- Utilisation du produit au-delà de sa capacité, de sa vocation ou de l'environnement recommandé.

PROCÉDURE DE RÉCLAMATION

Toute demande de garantie doit être faite par le canal officiel IRONSIDE du pays d'achat.

Pour obtenir le service de garantie, le client doit fournir :

- la preuve d'achat;
- la date d'achat ou la date de livraison du produit;
- les renseignements sur le produit;
- des photos ou vidéos montrant clairement le problème signalé;
- une description détaillée du problème.

IRONSIDE examinera la demande et donnera une réponse dans un délai maximal estimé de 3 jours ouvrables suivant la réception de tous les renseignements.

La garantie est valide uniquement dans le pays où le produit a été acheté.

SERVICE APRÈS-VENTE OFFICIEL

Pour les demandes de garantie, le soutien technique, les pièces ou les accessoires, communiquez avec le canal officiel du pays où vous avez acheté le produit :

- **Canada : info@ironsidecanada.com | www.ironsidefitness.ca/fr**

PIÈCES, PIÈCES DE RECHANGE ET ACCESSOIRES

Pour vous procurer des pièces, des composants, des accessoires, des pièces de rechange ou des consommables, communiquez avec le service après-vente officiel du pays où le produit a été acheté.

La disponibilité des pièces et des accessoires dépend du modèle, de l'inventaire local et des conditions commerciales en vigueur dans chaque pays.

IRONSIDE®

RAISING FITNESS STANDARDS