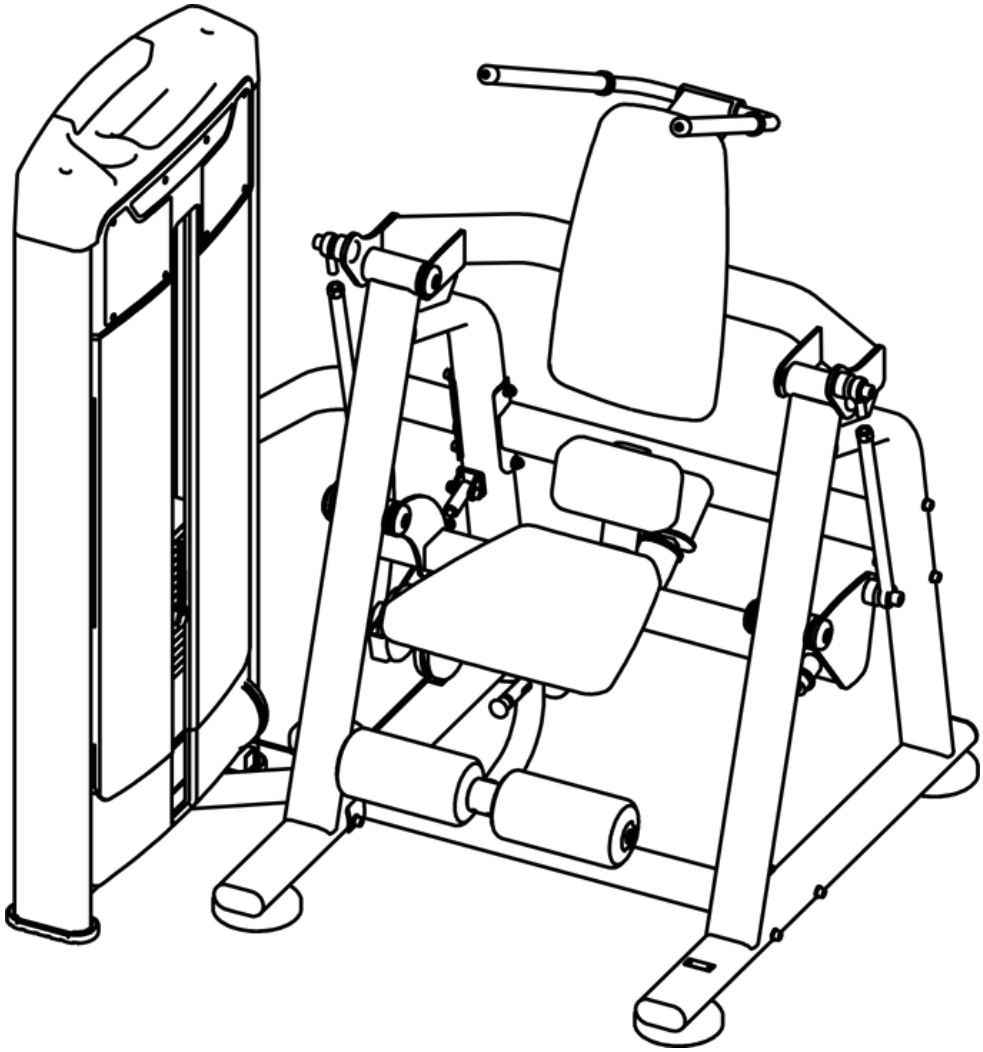
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Abdominal Crunch

IRONSIDE Luxe

A081005060001

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

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.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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.

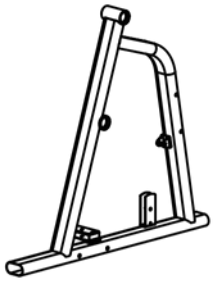
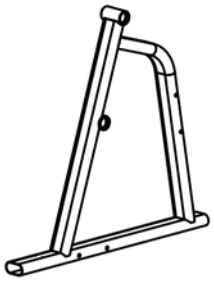
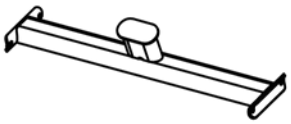
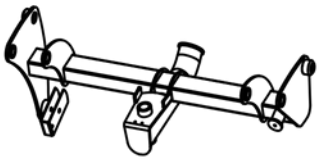
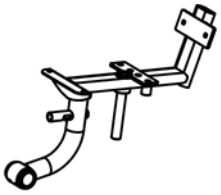
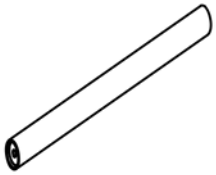
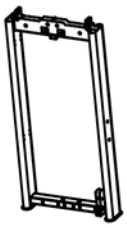
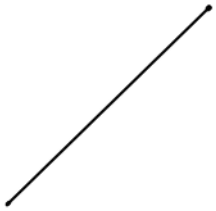
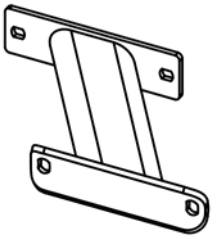
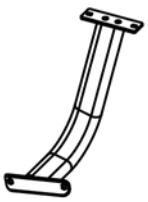
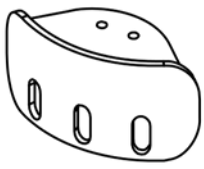
ADVERTENCIA DE USO

- 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.

CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

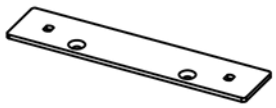
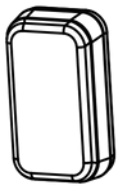
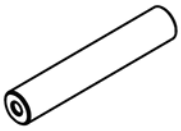
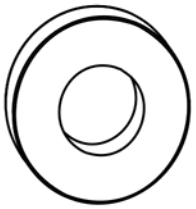
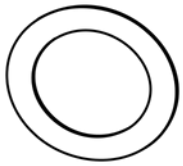
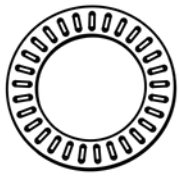
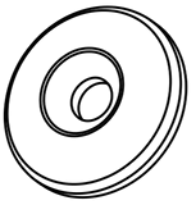
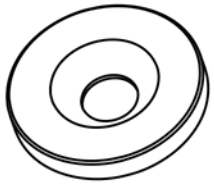
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Soporte vertical izquierdo			Soporte vertical derecho			Soporte inferior de conexión			Soporte de conexión posterior		
											
1		1PCS	2		1PCS	3		1PCS	4		1PCS
Soporte de respaldo			Soporte giratorio inferior			Soporte de asiento			Conjunto de pernos elásticos		
											
5		1PCS	6		1PCS	7		1PCS	8		1PCS
Soporte de FOAM			Soporte en forma de U			Cable de acero			Conexión inferior		
											
9		1PCS	10		1PCS	11		1PCS	12		1PCS
Conexión lateral			Biela			Montaje de FOAM			Soporte regulable		
											
13		1PCS	14		2PCS	15		2PCS	16		1PCS

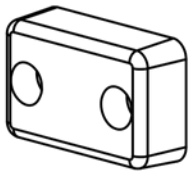
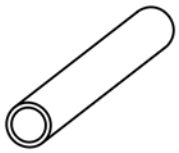
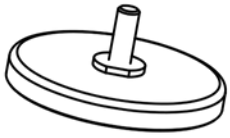
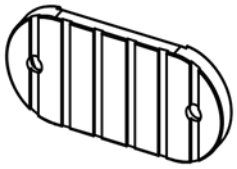
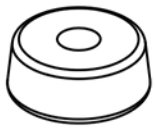
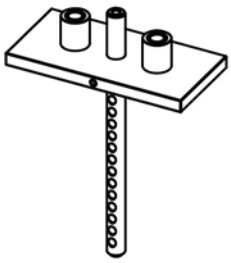
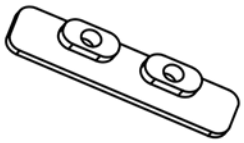
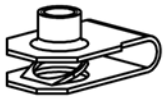
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Placa de asiento			Cojín abdominal			Almohadilla de espalda			Almohadilla de hombro		
											
17		1PCS	18		1PCS	19		1PCS	20		1PCS
Eje giratorio			Placa de conexión			Rodamiento de bolas de ranura profunda			Arandela del cojinete de agujas de empuje		
											
21		4PCS	22		1PCS	23		8PCS	24		2PCS
Rodamiento de agujas de empuje			Tapa terminal de aluminio			Rodamiento de cobre			Tapa terminal		
											
25		1PCS	26		10PCS	27		2PCS	28		1PCS
Rodamiento articulado			Rodamiento articulado			Tapón de tubo circular			Almohadilla de amortiguación		
											
29		2PCS	30		2PCS	31		4PCS	32		1PCS

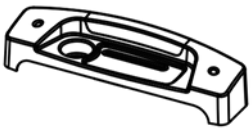
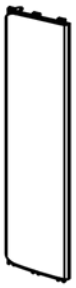
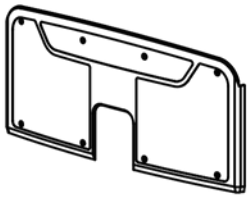
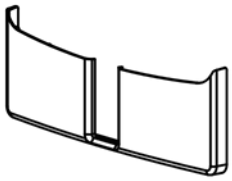
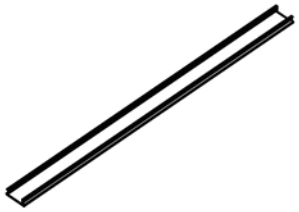
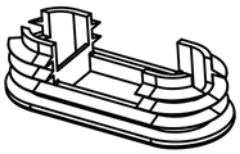
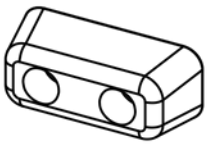
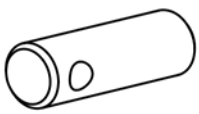
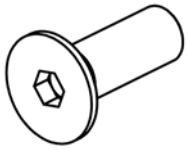
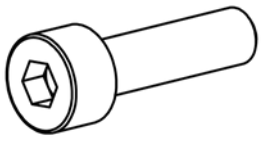
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Almohadilla de goma			Anillo de retención de aluminio φ25			Manga de mango			Tapa de cierre de aluminio φ25		
											
33		1PCS	34		2PCS	35		2PCS	36		2PCS
Soporte de suelo			Tapón PT50×100			Almohadilla de goma adhesiva al suelo			Almohadilla de goma		
											
37		4PCS	38		4PCS	39		2PCS	40		2PCS
Tapón de goma			Barra guía de hierro selectivo			Buje de fijación para barra guía			Soporte elevador		
											
41		2PCS			2PCS	43		2PCS	44		2PCS
Placa de peso			Pasador de selección con bobina			Soporte de fijación para protección			Sujeción de extensión		
											
45		1PCS	46		1PCS	47		8PCS	48		2PCS

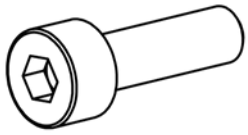
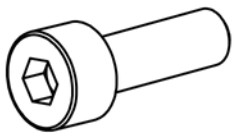
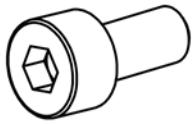
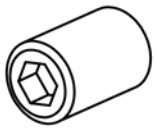
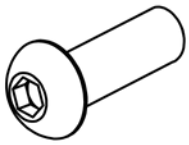
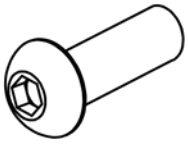
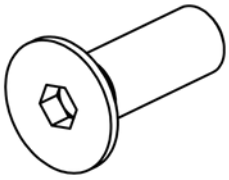
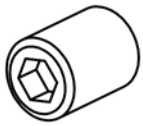
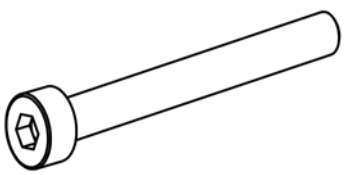
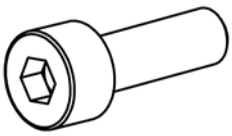
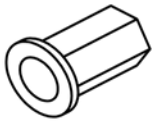
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Buje separador de polea			Protector superior			Protector lateral			Cubierta frontal		
											
49		4PCS	50		1PCS	51		4PCS	52		1PCS
Protector inferior			Polea pequeña			Polea grande			Tapa de polea grande		
											
53		2PCS	54		1PCS	55		5PCS	56		6PCS
Tira de sujeción posterior			Tapón de tubo elíptico			Almohadilla amortiguadora			Tapón de tubo cuadrado plano		
											
57		1PCS	58		2PCS	59		2PCS	60		2PCS
Eje de fijación de cable de acero			Tornillo de cabeza plana M10×25			Tornillo de cabeza de casquillo M16×40			Arandela plana φ11×φ20×2		
											
61		1PCS	62		13PCS	63		4PCS	64		28PCS

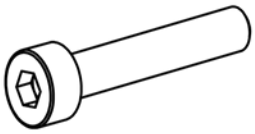
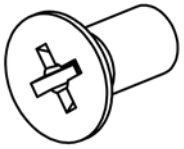
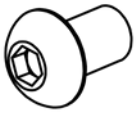
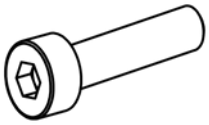
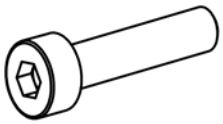
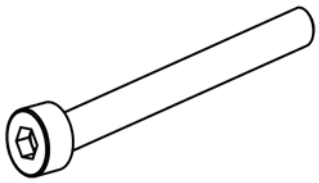
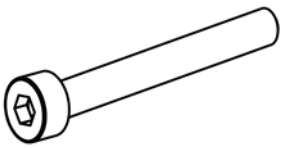
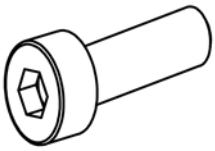
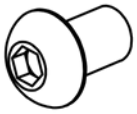
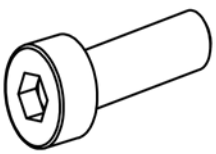
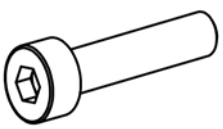
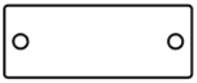
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Tuerca de bloqueo de nailon M10			Arandela plana φ9×φ16×1.6			Tornillo de cabeza de casquillo M8×30			Arandela plana φ6.5×φ12×1.6		
											
65		18PCS	66		12PCS	67		8PCS	68		4PCS
Tornillo de cabeza de casquillo M6×20			Tuerca de bloqueo de nailon M6			Tornillo de cabeza de casquillo M5×15			Tornillo de ajuste M8×10		
											
69		2PCS	70		2PCS	71		1PCS	72		2PCS
Tornillo de cabeza botón M8×20			Tornillo de cabeza botón M6×20			Tornillo de cabeza plana M6×30			Tornillo de ajuste M5×6		
											
73		1PCS	74		2PCS	75		2PCS	76		4PCS
Tornillo de cabeza de casquillo M10×120			Arandela de resorte φ8			Tornillo de cabeza de casquillo M8×25			Remache hexagonal de cabeza plana M5×13		
											
77		4PCS	78		2PCS	79		2PCS	80		16PCS

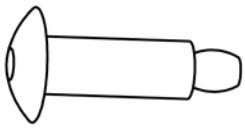
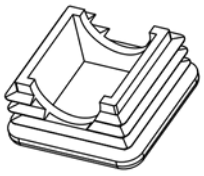
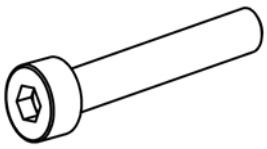
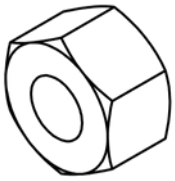
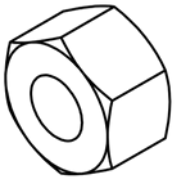
LISTA DE PIEZAS

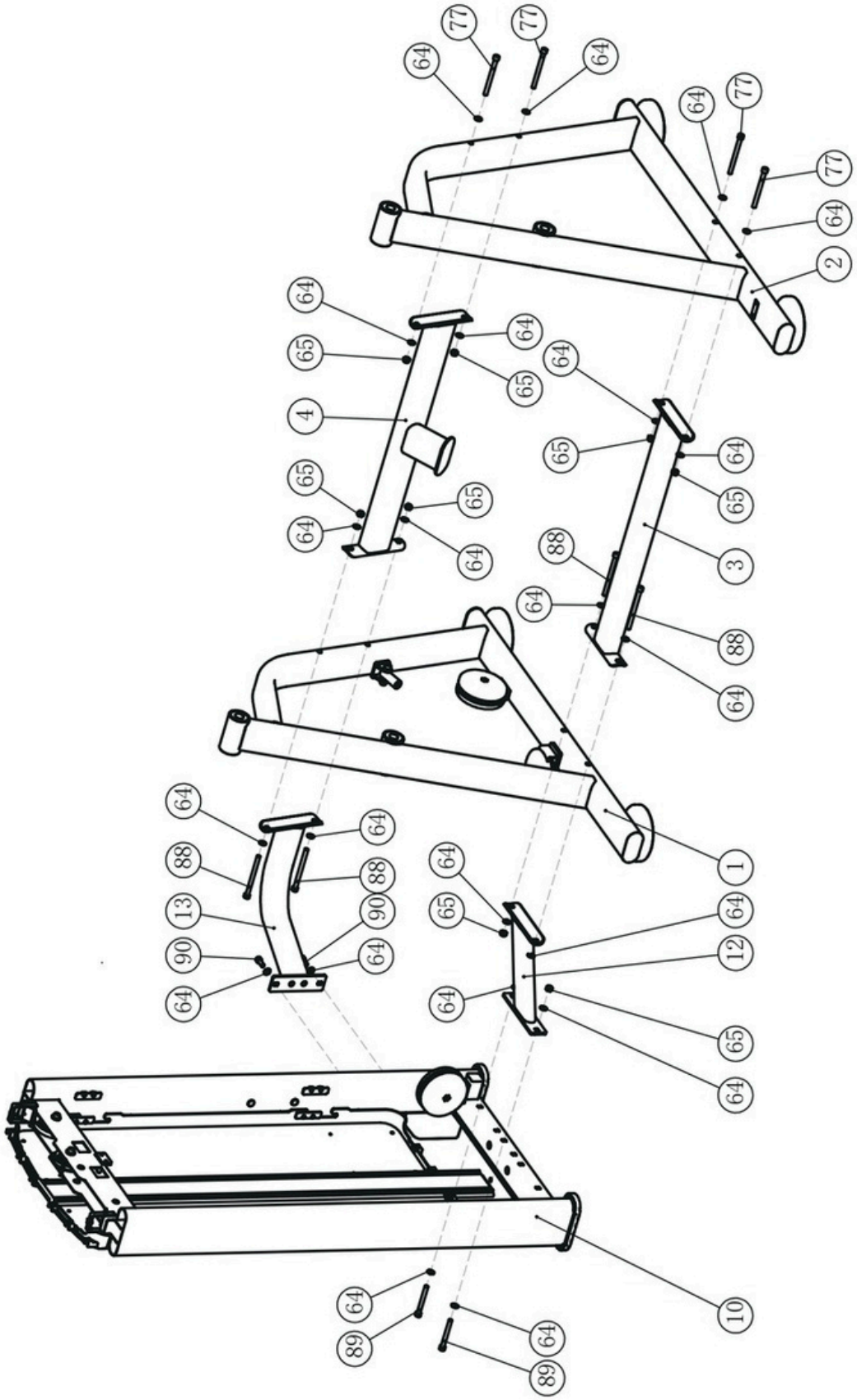
IRONSIDE®

Tornillo de cabeza avellanada con ranura cruzada M5×15			Tornillo de cabeza de casquillo M10×70			Tornillo avellanado Phillips M5×15			Tuerca de bloqueo de nailon M5		
											
81		18PCS	82		2PCS	83		8PCS	84		10PCS
Tornillo de cabeza botón M6×10			Tornillo de cabeza de casquillo M10×50			Tornillo de cabeza de casquillo M10×50			Tornillo de cabeza de casquillo M10×130		
											
85		12PCS	86		1PCS	87		3PCS	88		4PCS
Tornillo de cabeza de casquillo M10×90			Tornillo de cabeza de casquillo M10×25			Tornillo de cabeza botón M5×10			Arandela plana φ13.5×φ24×2.5		
											
89		2PCS	90		2PCS	91		2PCS	92		4PCS
Tornillo de cabeza de casquillo M12×35			Arandela de resorte φ12			Tornillo de cabeza de casquillo M10×55			Placa de serie		
											
93		4PCS	94		4PCS	95		1PCS	96		1PCS

LISTA DE PIEZAS

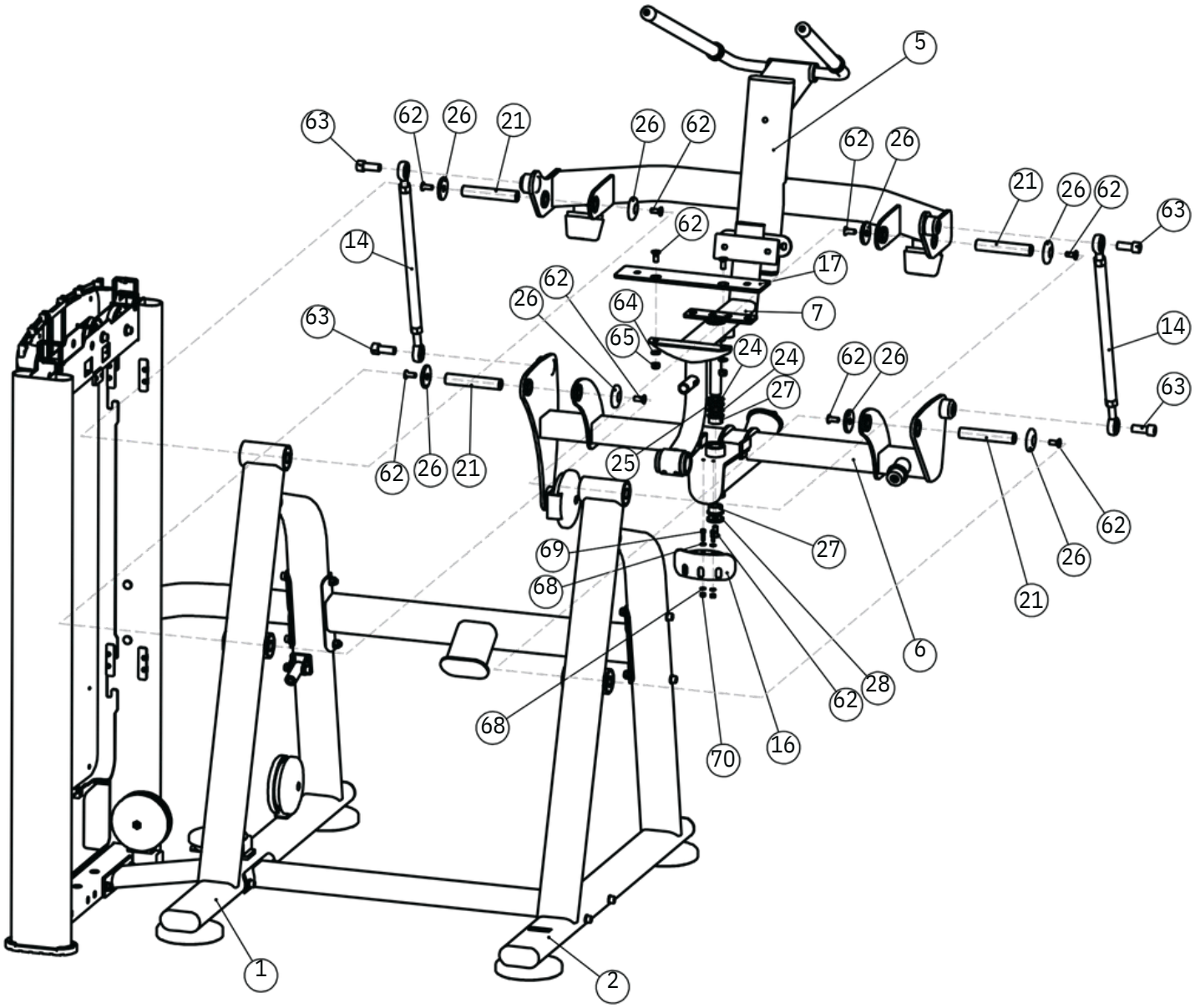
IRONSIDE®

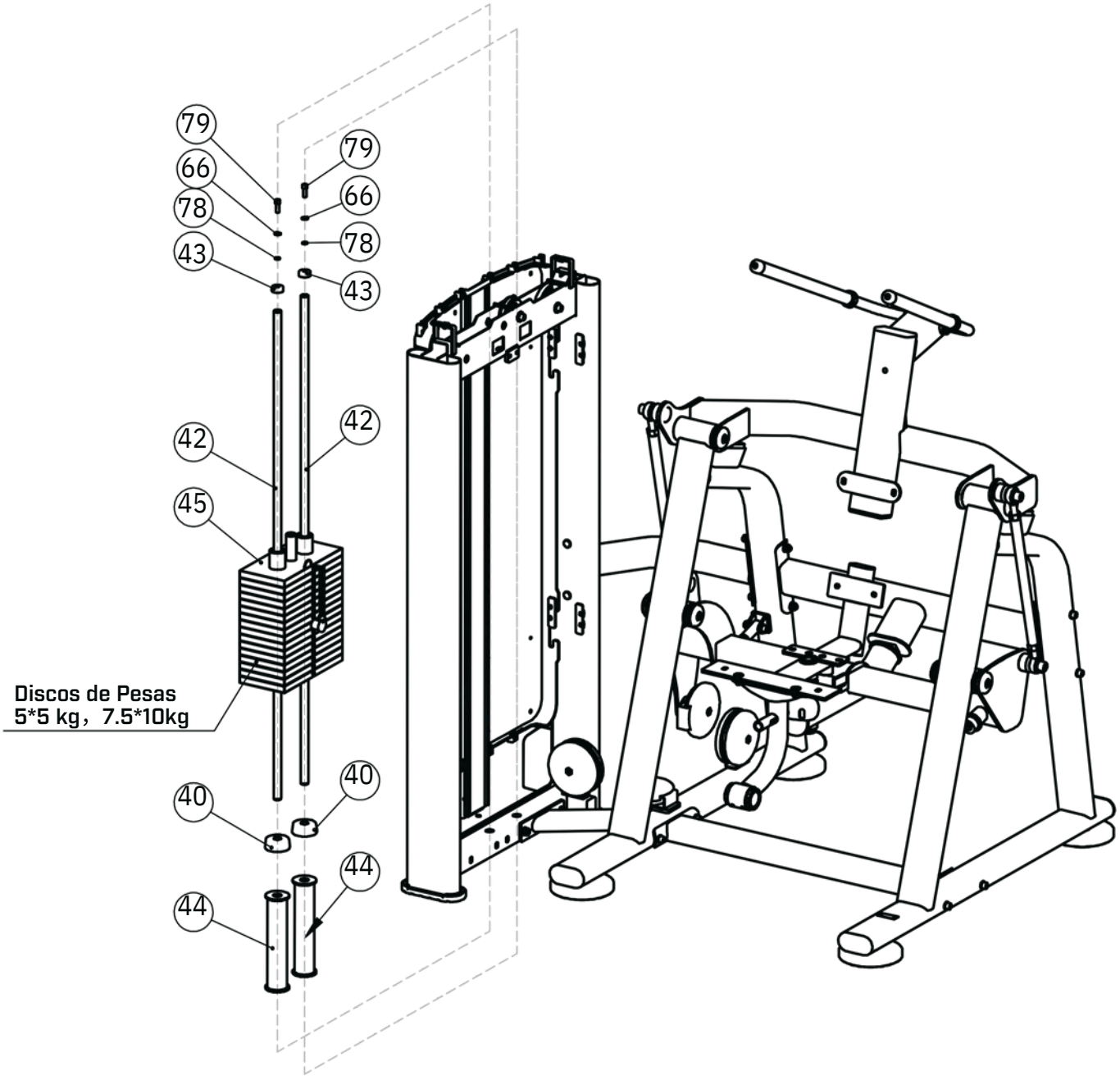
Remache ciego abierto de cabeza ovalada baja φ4×11			Buje de limitación			Tapón de tubo F38			Tornillo de cabeza de casquillo M8×75		
											
97		2PCS	98		1PCS	99		1PCS	100		1PCS
Tuerca hexagonal M16			Tuerca hexagonal M16 (izquierdo)								
											
101		2PCS	102		2PCS						

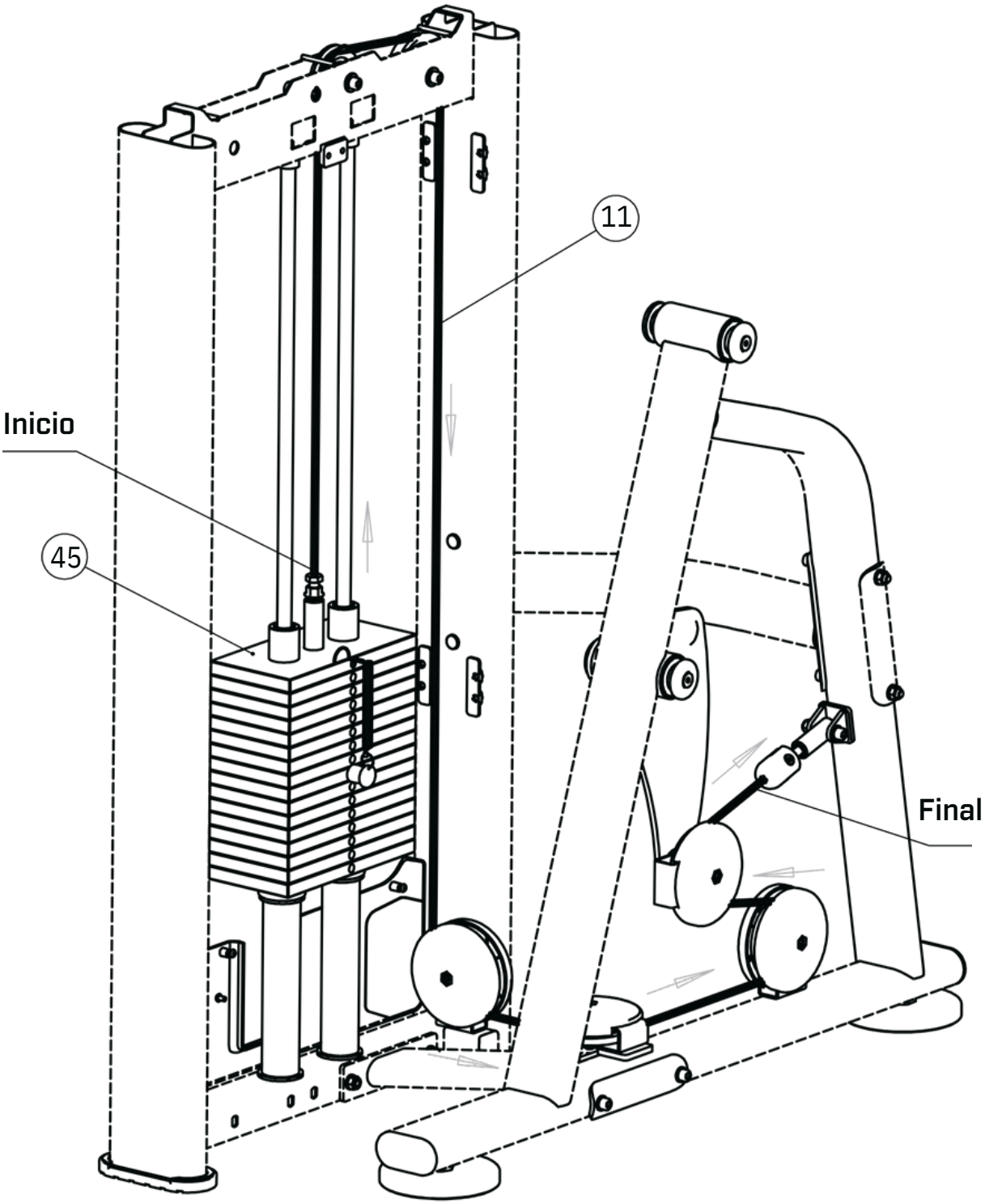

77
77
64
64
64
77
77
64
2
64
65
64
65
4
64
65
65
64
64
65
64
65
3
88
64
88
64
1
64
64
88
88
13
90
90
64
64
64
65
64
12
64
65
64
10
64
89
64
89

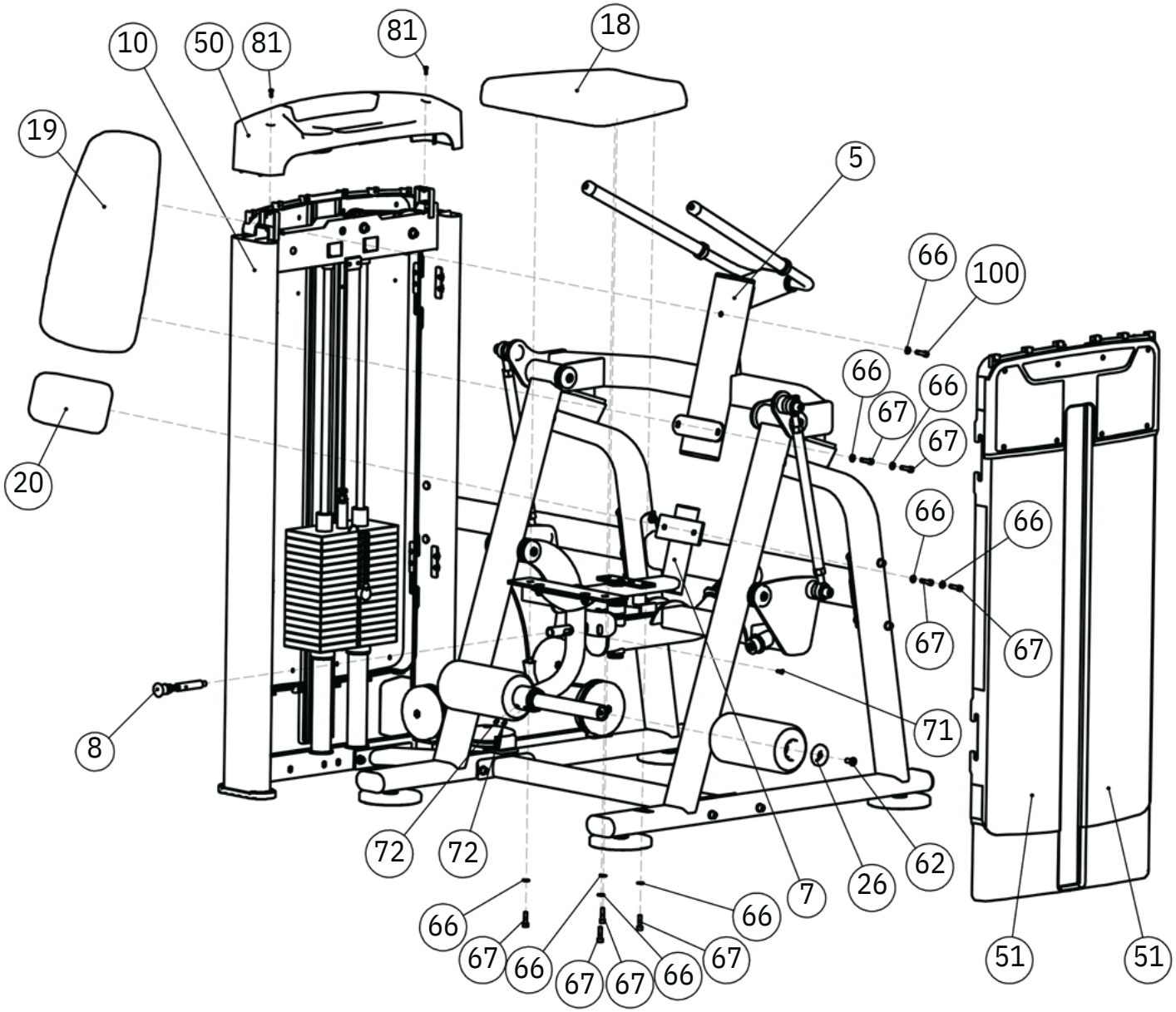
GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®




79
66
78
43
79
66
78
43
42
42
45
Discos de Pesas
5*5 kg，7.5*10kg
40
40
44
44


11
Inicio
45
Final


10
50
81
81
18
19
5
66
100
66
66
67
67
20
66
66
67
67
8
71
72
72
7
26
62
66
66
67
66
67
67
66
67
51
51

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.