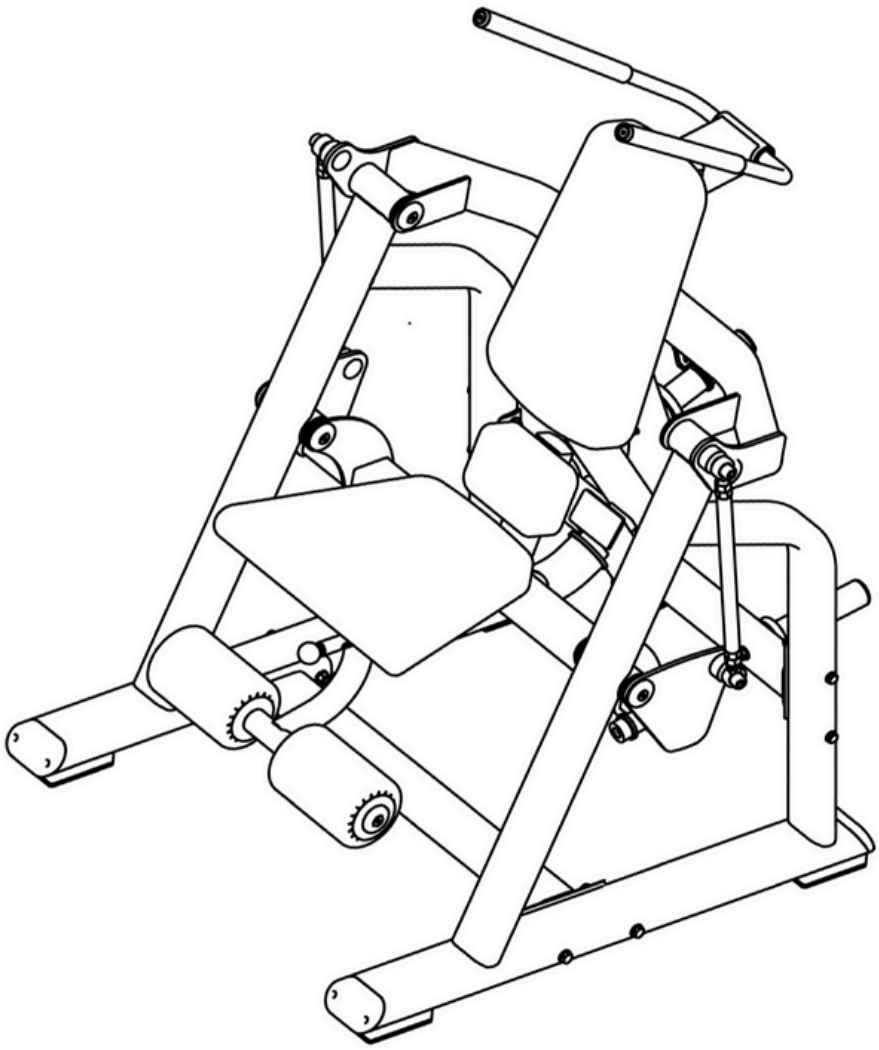
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Abdominal Crunch Plate

Loaded IRONSIDE Luxe

A081017061001

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.

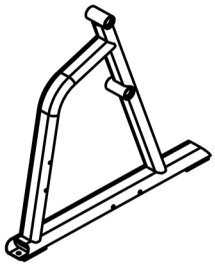
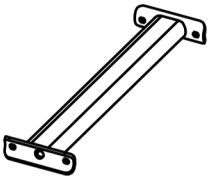
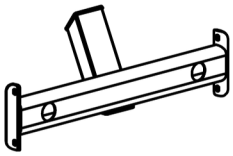
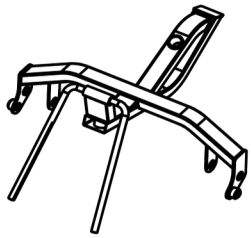
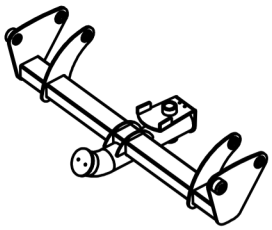
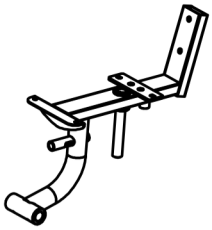
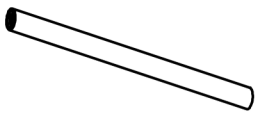
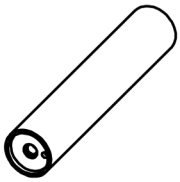
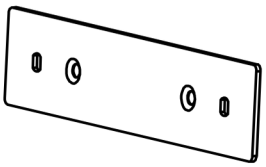
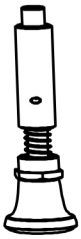
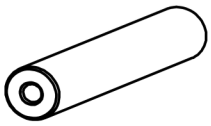
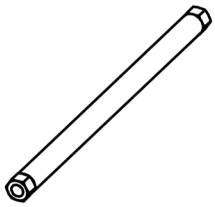
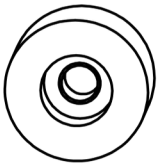
ADVERTENCIA DE USO

- 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.

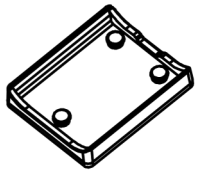
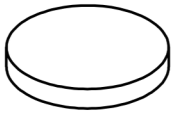
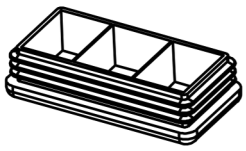
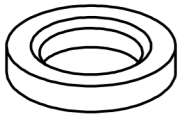
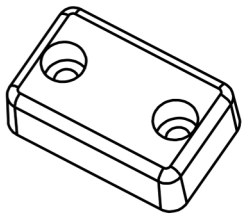
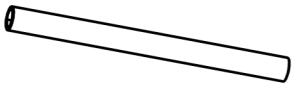
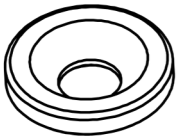
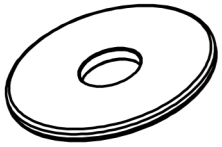
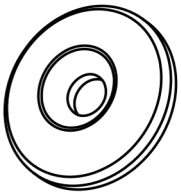
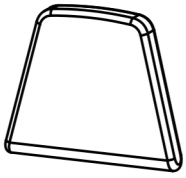
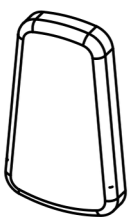
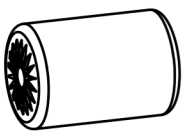
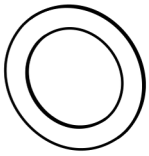
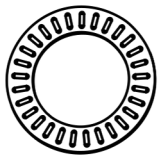
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Soporte Lateral			Estructura de Conexión Inferior			Estructura Trasera			Estructura del Respaldo		
											
1		2PCS	2		1PCS	3		1PCS	4		1PCS
Soporte Giratorio Inferior			Estructura del Asiento			Soporte de Ajuste			Soporte para Rodillo de Espuma		
											
5		1PCS	6		1PCS	7		1PCS	8		1PCS
Barra para Discos			Plataforma del Asiento			Conjunto de Pasador con resorte			Eje de Rotación		
											
9		3PCS	10		1PCS	11		1PCS	12		4PCS
Barra de Conexión			Tapón PT60×120			Protector Terminal			Almohadilla Amortiguadora		
											
13		2PCS	14		4PCS	15		1PCS	16		1PCS

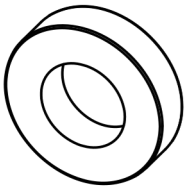
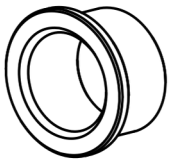
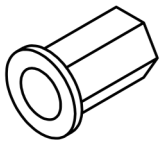
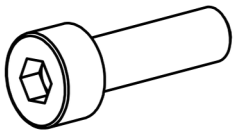
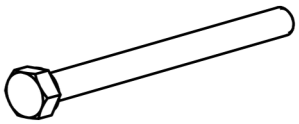
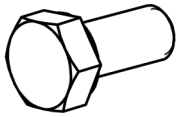
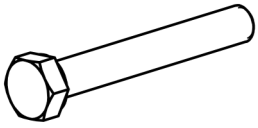
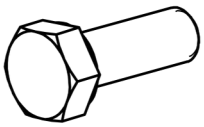
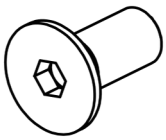
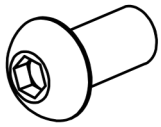
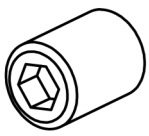
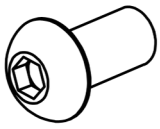
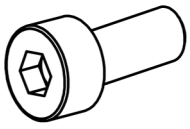
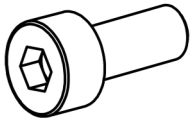
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Casquillo de tope			Tapón de tubo			Protector adhesivo para patas			Tapón de aluminio φ48		
											
17		1PCS	18		4PCS	19		4PCS	20		3PCS
Tapa para tubo cuadrado			Separador			Almohadilla de goma			Manija de aluminio		
											
21		1PCS	22		3PCS	23		2PCS	24		2PCS
Tapa de aluminio φ32×φ12×7			Anillo de retención de aluminio 25			Tapa de extremo de aluminio			Cojín lumbar		
											
25		2PCS	26		4PCS	27		10PCS	28		1PCS
Cojín lumbar			Foam forrado en cuero			Arandela para rodamientos			Rodamiento de agujas de empuje		
											
29		1PCS	30		2PCS	31		2PCS	32		1PCS

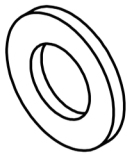
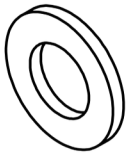
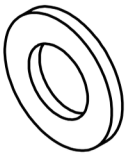
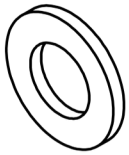
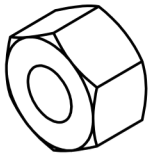
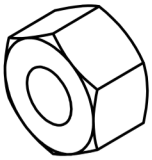
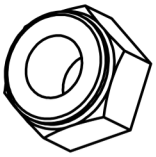
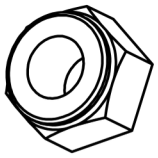
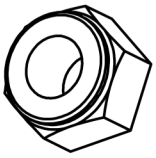
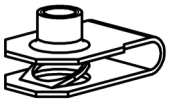
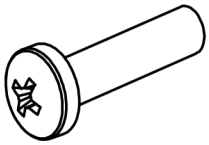
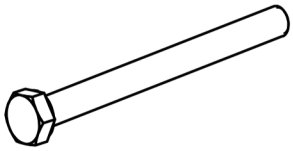
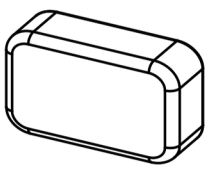
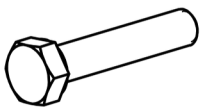
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Rodamiento rígido de bolas			Buje de bronce			Rodamiento de rótula			Rodamiento de rótula		
											
33		8PCS	34		2PCS	35		2PCS	36		2PCS
Tuerca remache hexagonal M6×16.5			Tornillo de cabeza de casquillo M16×40			Perno de Cabeza Hexagonal M12×145			Perno de Cabeza Hexagonal M12×25		
											
37		2PCS	38		4PCS	39		4PCS	40		3PCS
Perno de Cabeza Hexagonal M10×75			Perno de Cabeza Hexagonal M10×30			Tornillo de Cabeza Plana Allen M10×25			Tornillo de cabeza de casquillo M8×20		
											
41		2PCS	42		4PCS	43		11PCS	44		1PCS
Tornillo Prisionero Allen M8×10			Tornillo Allen de Cabeza Redondeada M6×20			Tornillo de cabeza de casquillo M6×20			Tornillo de cabeza de casquillo M5×15		
											
45		2PCS	46		4PCS	47		2PCS	48		1PCS

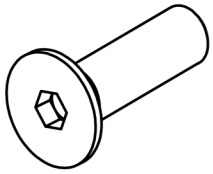
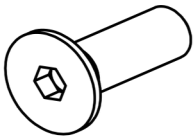
LISTA DE PIEZAS

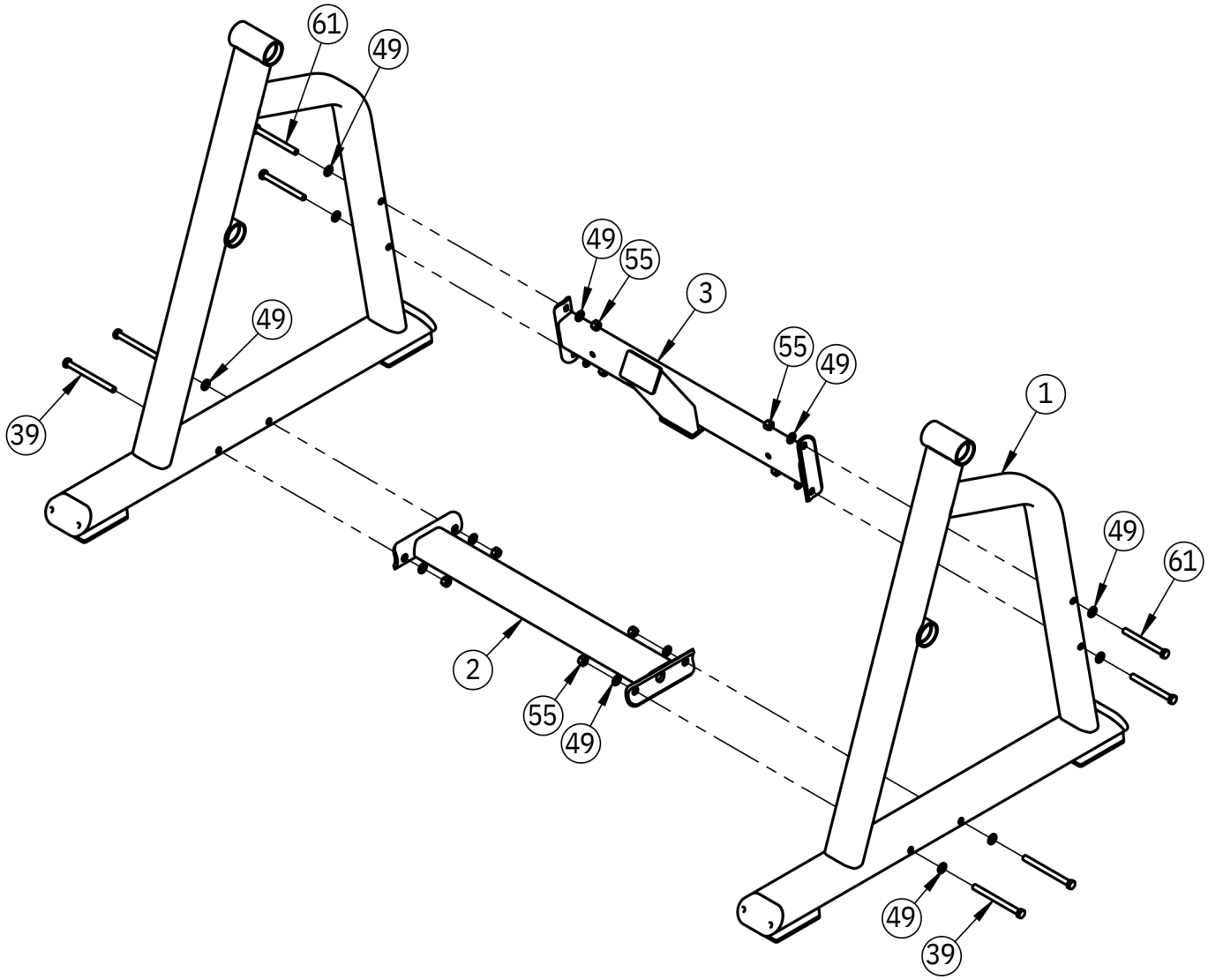
IRONSIDE®

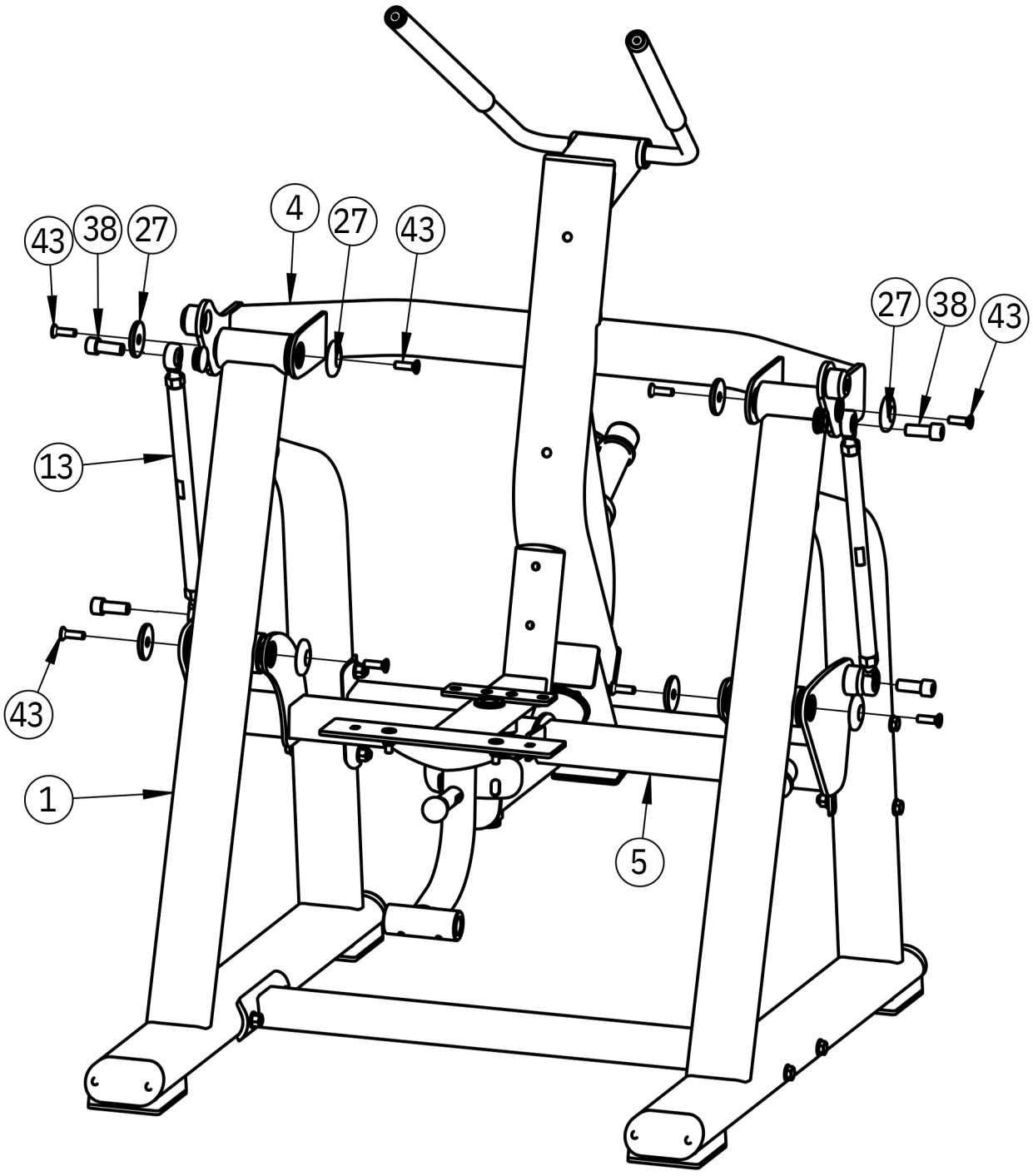
Arandela Plana φ13×φ24×1.5			Arandela Plana φ11×φ20×2			Arandela Plana φ9×φ16×1.6			Arandela Plana φ6.5×φ12×1.6		
											
49		11PCS	50		18PCS	51		1PCS	52		4PCS
Tuerca Hexagonal M16			Tuerca Hexagonal M16			Tuerca Autoblocante de Nylon M12			Tuerca Autoblocante de Nylon M10		
											
53		2PCS	54		2PCS	55		4PCS	56		6PCS
Tuerca Autoblocante de Nylon M6			Seguro Circular (Circlip)			Tuerca Rápida M5			Perno de Cabeza Hexagonal M5×60		
											
57		2PCS	58		1PCS	59		8PCS	60		8PCS
Perno de Cabeza Hexagonal M10×125			Conjunto de almohadillas pectorales			Tapón para tubo			Perno de Cabeza Hexagonal M10×55		
											
61		4PCS	62		1PCS	63		2PCS	64		2PCS

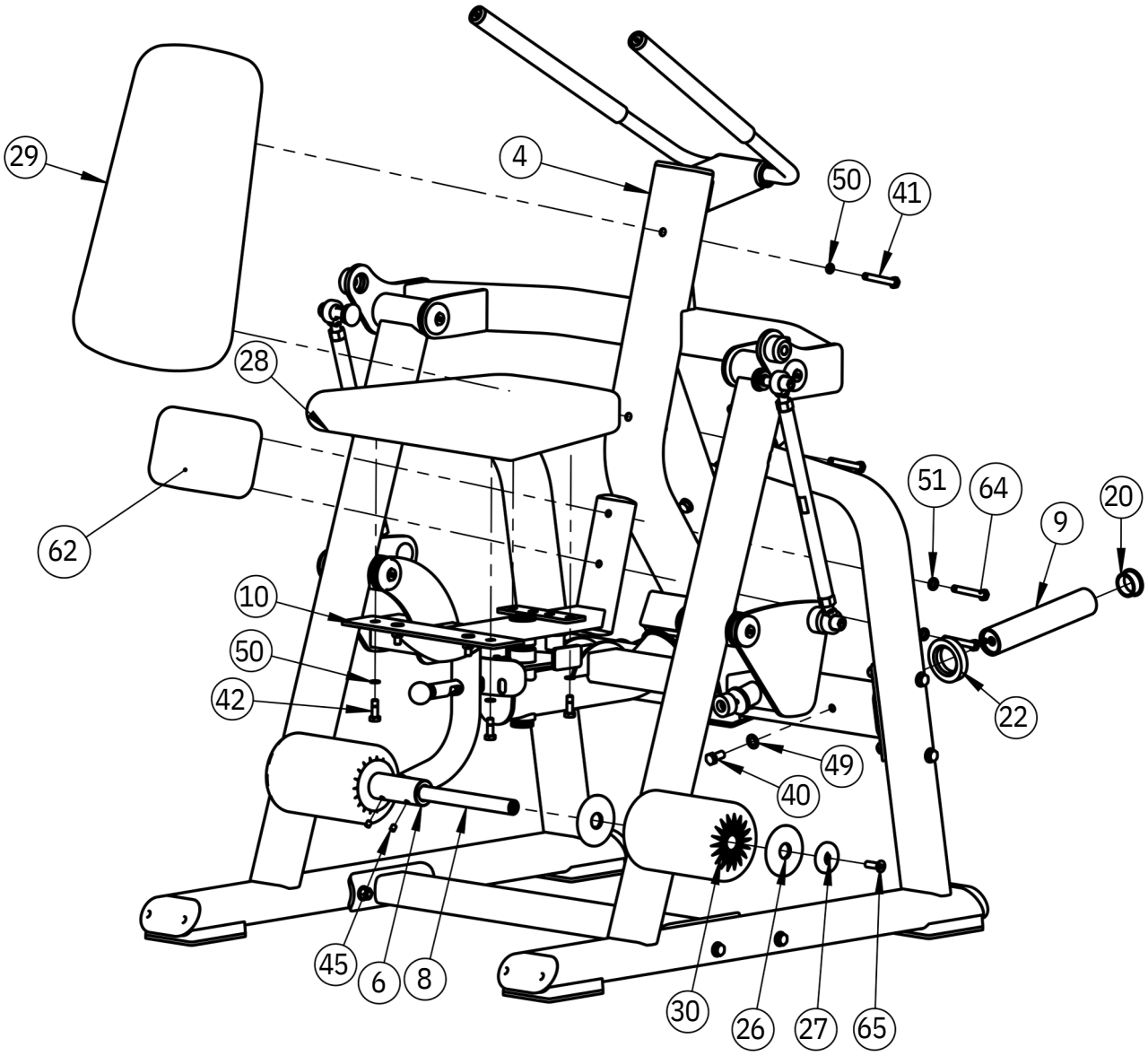
LISTA DE PIEZAS

IRONSIDE®

Tornillo de Cabeza Plana Allen M10×30			Tornillo de Cabeza Plana Allen M10×25								
											
65		2PCS	66		2PCS						


61
49
49
39
49
55
3
55
49
1
49
61
2
55
49
49
39


43
38
27
4
27
43
27
38
43
13
43
1
5


29
4
50
41
28
62
51
64
9
20
10
50
42
22
49
40
45
6
8
30
26
27
65

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.