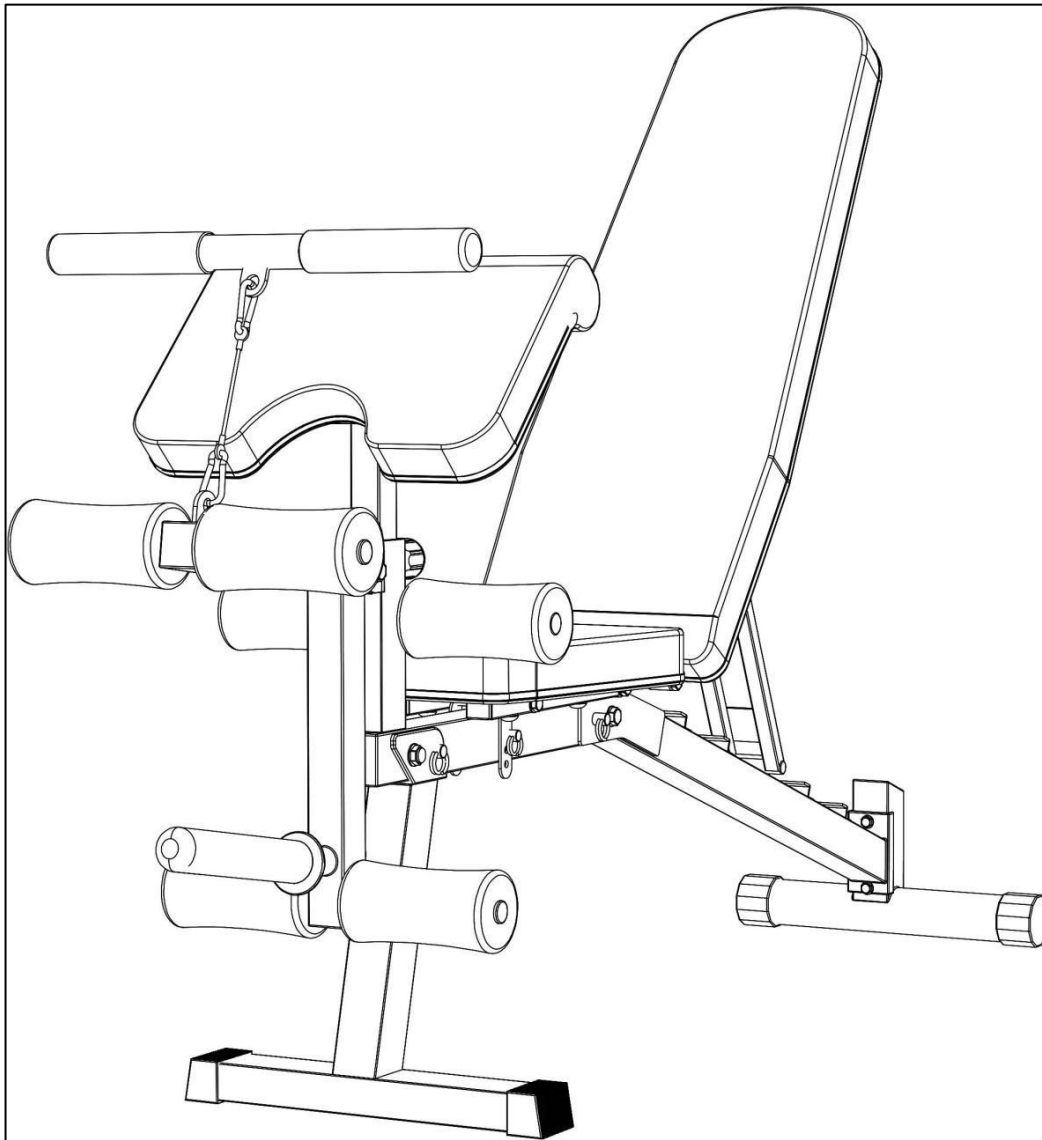


**IRONSIDE®**



**BANCA IRONSIDE MULTIFUNCIONAL**

## Banca Ironside Multifuncional



Bienvenido a utilizar nuestro producto

Este producto ha superado varias pruebas y se ha convertido en un producto calificado. Por favor, debes estar seguro de usarlo.

Compromiso de garantía:

Además de los daños causados por factores personales, este producto tiene una garantía de un año.

Consejos para el servicio posventa:

Sustitución gratuita de piezas durante el periodo de garantía. La empresa no se hará responsable de la falta de instalación de acuerdo con las instrucciones y las instalaciones incorrectas o de sustitución. Los gastos de mantenimiento ocasionados por el cliente correrán por su cuenta. Si necesitas devolver el producto, simplemente contáctanos. Y confirma la integridad de la máquina, incluido el empaque completo y varias piezas de repuesto.

Responsabilidades del usuario:

Conserva los datos del vendedor. Si tienes alguna duda o quieres obtener más información, contáctanos (consulta los datos de contacto en el manual).

Si tu producto necesita un servicio de reparación, contáctanos y facilítanos la siguiente información:

1. Piezas de recambio
2. Tus datos de contacto
3. Número de pedido
4. Fecha de compra
5. Utilizar el recinto
6. El problema que has encontrado

El ejercicio se hace para tener un cuerpo sano, por lo que al utilizar esta máquina estarás en buena

forma, por favor, presta atención a la racionalidad y la seguridad del ejercicio.

- Antes de utilizar este aparato, consulta a tu entrenador cuál es el mejor programa de fitness de acuerdo con tu condición física. Debes realizar ejercicios de calentamiento adecuados antes de utilizarlo. Después del ejercicio, lo mejor es hacer ejercicios de relajación y distensión. Con este método se pueden conseguir muy buenos resultados.
- Las personas con mala condición física, como esguinces, contusiones y personas con enfermedades repentinas, no deben intentarlo.
- Si experimentas mareos y otros síntomas adversos durante su uso, deja de utilizarlo inmediatamente.
- No lo utilice ni media hora antes ni una hora después de la comida.
- Este aparato es un aparato deportivo para adultos, por favor no dejes que se acerquen bebés y niños pequeños.
- No utilizar en exceso ni consumir demasiada energía.
- Comprueba si los tornillos y otras piezas están sueltos durante el uso.
- La luz solar es saludable, por lo que es mejor hacer ejercicio en un lugar con mucha luz solar y buena circulación de aire.

Por tu salud y la de tu familia y amigos, te rogamos que informes a todos los usuarios de las precauciones de uso. Este es un equipo de fitness cuidadosamente diseñado por nuestros diseñadores. Es fácil de operar y fácil de solucionar problemas, pero para mejorar la eficiencia de uso y aumentar la vida útil, por favor, presta atención al mantenimiento diario.

1. Cuando utilices este aparato, colócalo sobre un suelo nivelado para no afectar el funcionamiento normal: No pongas obstáculos a menos de un metro de la dirección de movimiento.

2. Atención especial: Las piezas originales de este producto han pasado la prueba de inspección de seguridad. Si las piezas están en mal estado, no las sustituya, especialmente las piezas portantes.
3. Realiza un mantenimiento regular del instrumento y mantén el cuerpo limpio. Antes y después de cada uso, presta atención a comprobar si hay tornillos sueltos para garantizar que el instrumento se encuentra en un estado seguro.
4. No apiles otros objetos sobre el instrumento, especialmente objetos corrosivos.
5. No coloques el aparato en un lugar con temperatura y humedad elevadas, para no afectar a su vida útil.
6. Por favor, no desmontes las piezas del instrumento ni desmontes el cuerpo.
7. Añade aceite lubricante a las piezas móviles regularmente cada mes para reducir el desgaste mecánico.
8. Si no lo utiliza durante mucho tiempo, limpia el instrumento. (Nota: No utilices productos de limpieza, agua jabonosa ni otras cosas corrosivas para limpiarlo. Lo mejor es empapar la toalla con agua, luego escurrir la toalla y usar una toalla semiseca) Cúbrela con un paño, (vuelve a meterlo en la caja si es necesario), para que no agarre polvo.
9. Si notas una reacción adversa durante el uso del dispositivo, deja de utilizarlo inmediatamente y vuelve a utilizarlo una vez finalizada la prueba. No utilices el aparato dañado para ese ejercicio. Esto no es seguro para los usuarios ni para el equipo deportivo.
10. Al revisar el instrumento, manipúlalo con cuidado para evitar dañar las piezas.

Nota: La carga de seguridad de este dispositivo es de 660 lbs.

## Lista de embalaje



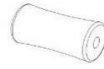
1. Espaldera X1



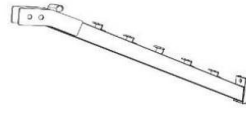
2. Cojín X1



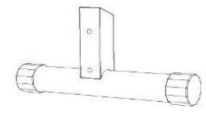
3. Codera X1



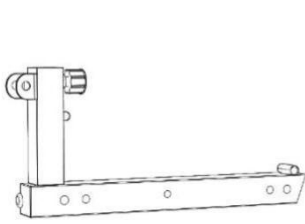
4. Rodillo de espuma X6



5. Set de tubos del marco principal trasero X1



6. Set de tubos inferiores traseros X1



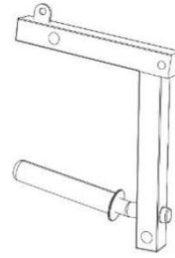
7. Set de tubos del marco principal delantero X1



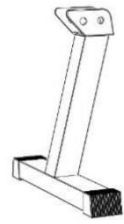
8. Juego de tubos de la almohadilla trasera X1



9. Tubo de soporte de la almohadilla trasera



10. Set de soporte de patada X1



11. Set de tubo inferior delantero X1



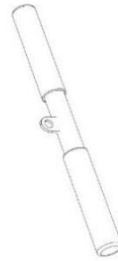
12. Tubo del cojín X2



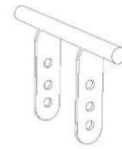
13. Set de marco de la codera X1



14. Tubo de la pata del gancho X3



15. Mango X1



16. Marco de la almohadilla del codo X1



17. Set de cables de acero X1



18. Seguro X1



19. Tapón anular X3



20. Tornillo M10X160mm X2



21. Tornillo M10X150mm X2



22. Tornillo M10X70mm X5



23. Tornillo M8X40mm



24. Tuerca M10

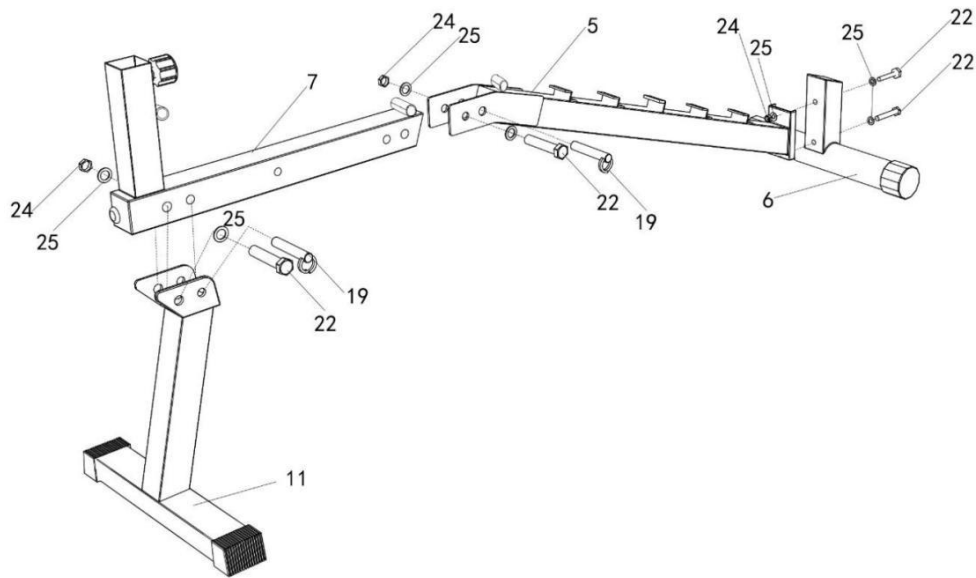


25. Arandela de presión M10X17



26. Arandela de presión M8X10

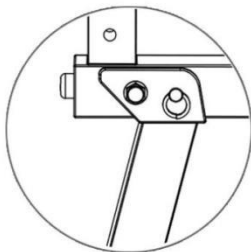
## El primer paso



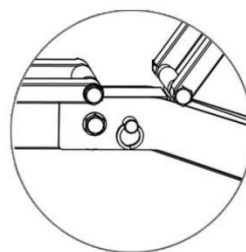
A: Utiliza los tornillos M10x70mm (22) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para conectar el set de tubos inferiores traseros (6) con el set de tubos principales traseros del marco (5).

B: Utiliza los tornillos M10x70mm (22) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para conectar el set de tubos delanteros del marco principal (7) con el set de tubos traseros del marco principal (5) e inserta el tapón anular M10 (19) para fijarlo (véase B más abajo).

C: Utiliza los tornillos M10x70mm (22) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para conectar el set de tubos del marco principal delantero (7) con la parte inferior delantera (11) e inserta el tapón anular M10 (19) para fijarlo (véase C más abajo).

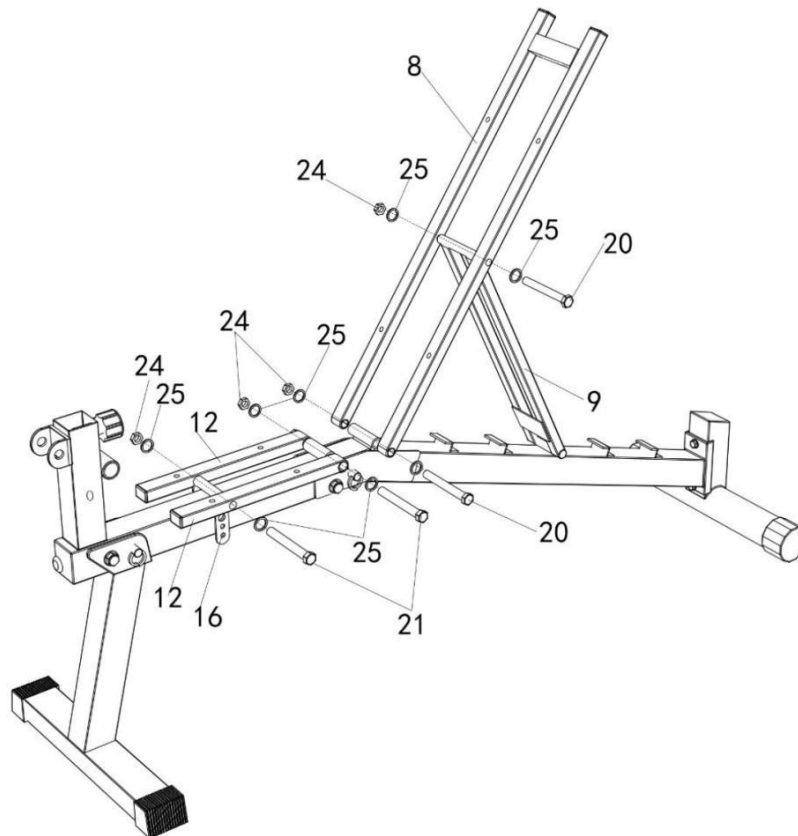


B: Tornillo frontal fijo  
Tapón trasero fijo



C: Tornillo frontal fijo  
Tapón trasero fijo

## El segundo paso

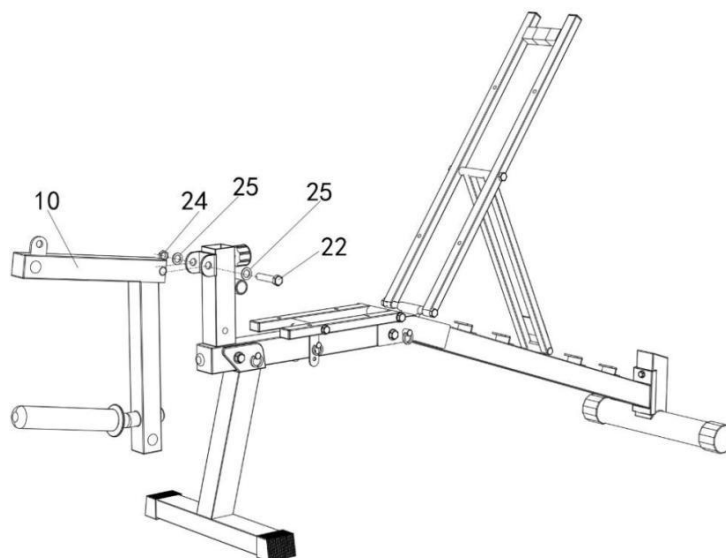


A: Utiliza los pernos M10x160mm (20) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el set de tubos de soporte del cojín trasero (8) en el tubo principal trasero del marco. Utiliza los tornillos M10x160mm (20) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el set de tubos de soporte del cojín trasero (9) en el set de tubos del cojín trasero (8).

B: Utiliza los tornillos M10x70mm (22) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el tubo del cojín (12) en el tubo del marco principal delantero. Utiliza los tornillos M10x160mm (20) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para conectar el marco de la almohadilla del codo (16) con el tubo del cojín (12).

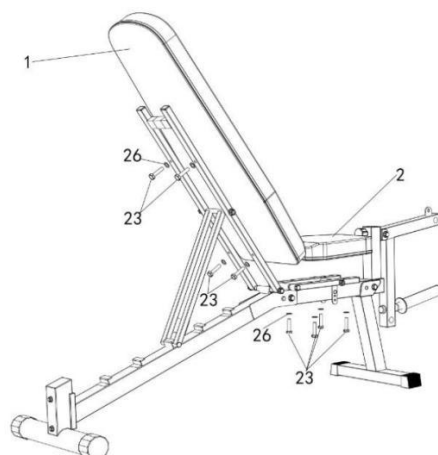


## El tercer paso



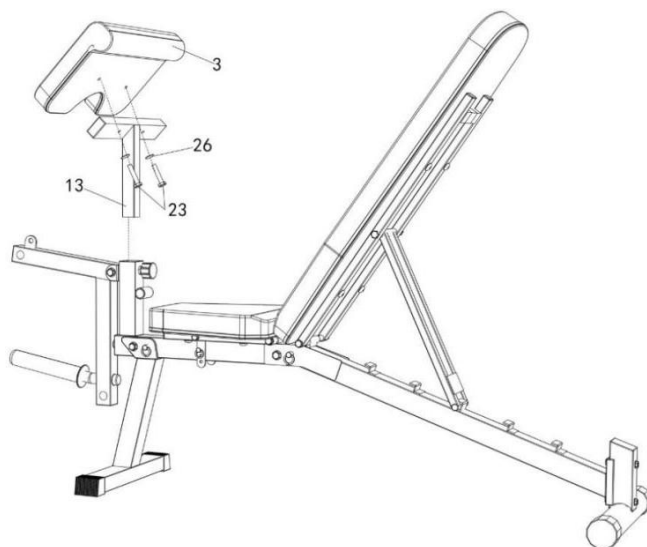
Utiliza los tornillos M10x70mm (22) con las arandelas de presión M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el Set de soporte de patada (10) al set de tubos del marco principal delantero.

## El cuarto paso



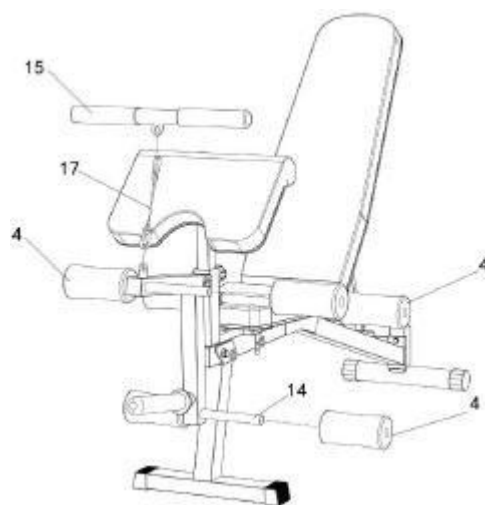
Utiliza los tornillos M8x40mm (23) y las arandelas de presión M8 (26) para instalar la almohadilla trasera y el cojín en el set de tubos de la almohadilla trasera y el set de tubos del cojín del asiento, respectivamente.

## El quinto paso



Utiliza los tornillos M8x40mm (23) y la arandela de presión M8 (26) para instalar la almohadilla trasera y el cojín en el set de tubos de la almohadilla del codo (13) y luego insértalo en el set de tubos del marco principal delantero.

## El sexto paso

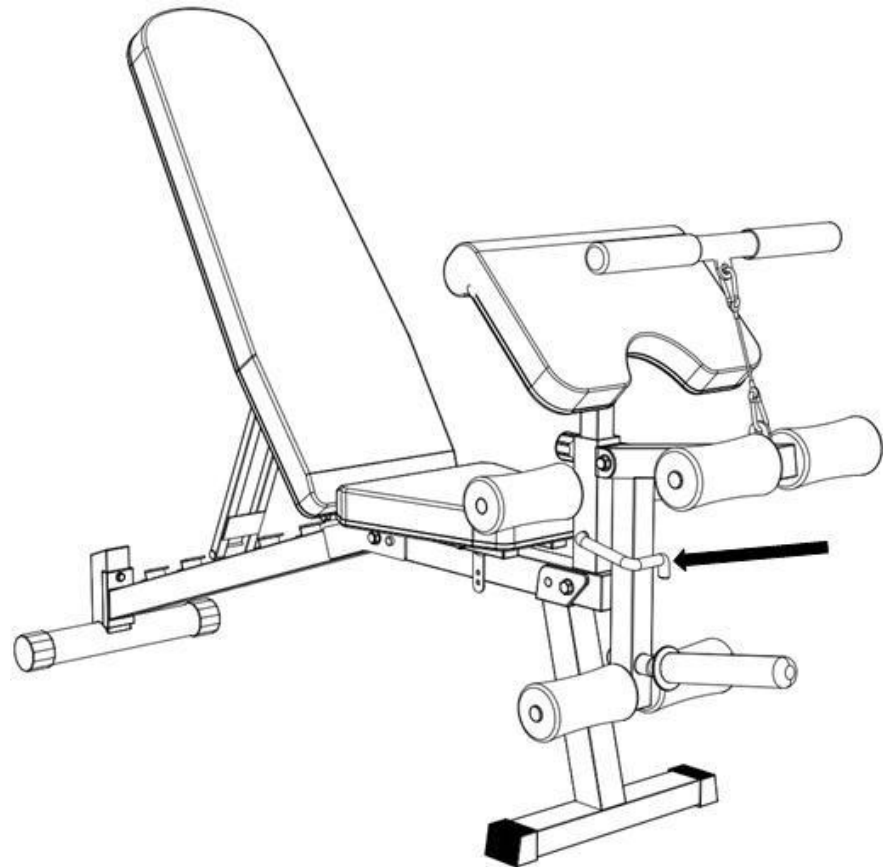


Inserta el tubo de pata de gancho (14) en el set de tubos

# IRONSIDE®

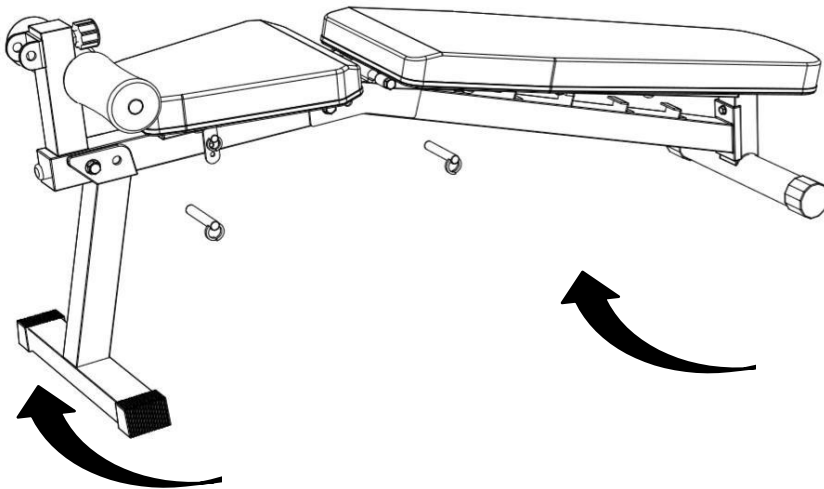
del marco principal delantero y en el tubo de patada y, a continuación, coloca el rodillo de espuma (4) en el tubo de pata de gancho (14). Utiliza el set de cables de acero (17) para conectar el mango (15) al marco de patada.

## Instrucciones de uso del Seguro



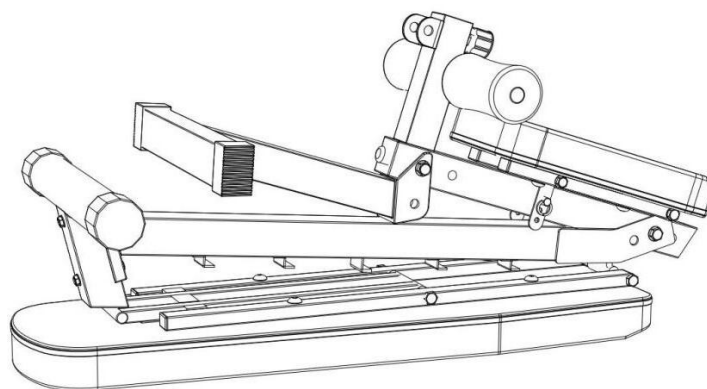
Cuando necesites hacer abdominales, inserta el seguro en el set de tubos del marco principal delantero para fijar el armazón de patadas. Cuando necesites hacer ejercicios de patadas, retíralo.

## Instrucciones de plegado



Después de quitar el marco de bíceps y el marco de patadas, ajusta el cojín del respaldo a un estado inclinado hacia abajo, tira de los pestillos circulares del set de tubos del marco principal delantero y del set de tubos del marco principal trasero, respectivamente, y pliega el set de tubos inferiores delanteros hacia adelante. A continuación, pliega el tubo inferior trasero hacia adelante.

## Estado plegado



## Orientaciones para los ejercicios



Press de banca inclinado con mancuerna



bíceps con mancuerna



Empuje de hombros con mancuerna



Remo



Ejercicio de bíceps



Patada



Ejercicio de flexión de piernas



Sentadillas

Nota:

Antes de utilizar el instrumento, asegúrate de que los tornillos estén apretados. Presta atención a apretar los tornillos de las piezas giratorias sin que queden bloqueadas. Asegúrate de que las piezas giratorias giran suavemente.

## Solución de problemas

Fenómeno de falla	Análisis de falla	Método de eliminación de falla
<b>El instrumento tiembla</b>	<p>A: Comprueba si todas las piezas están bien ajustadas.</p> <p>B: Comprueba si el suelo donde está colocada la máquina es plano o si hay objetos extraños que bloqueen la máquina.</p> <p>C: Comprueba si el montaje de la máquina es irregular debido a la holgura.</p> <p>D: Si se desprenden los cubrepies o las almohadillas de goma del punto de apoyo donde la máquina está en contacto con el suelo</p>	<p>A: Volver a ajustar las piezas</p> <p>B: Elige nivelar el suelo y retirar los objetos extraños que se encuentren debajo de la máquina.</p> <p>C: Ajustar las piezas y volver a bloquear</p> <p>D: Vuelva a instalar la cubierta del pie o la almohadilla de goma</p>