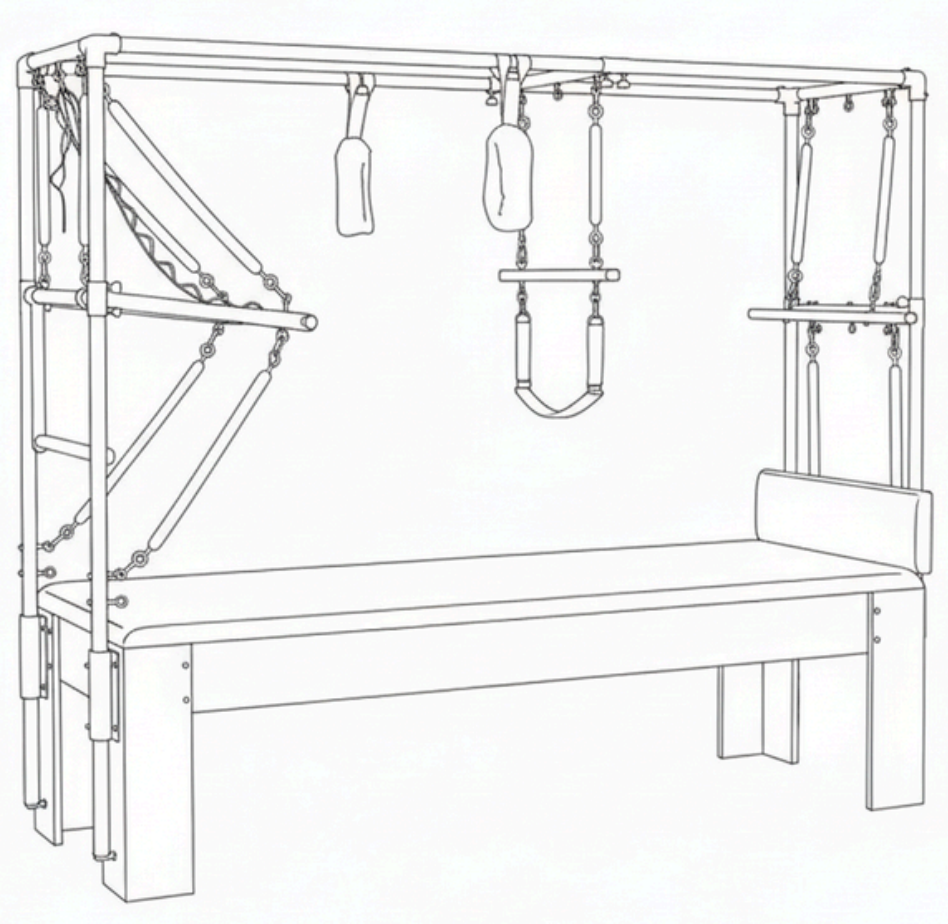
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Cadillac Pilates

IRONSIDE

A073001001004

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

IRONSIDE®

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.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

IRONSIDE®

1. FUNCIONES Y APLICACIONES

El Cadillac Pilates IRONSIDE es un equipo de Pilates de gran formato que permite un trabajo corporal integral mediante el uso de resortes, cuerdas y sistemas de suspensión. Sus principales funciones y aplicaciones son las siguientes:

1. **Entrenamiento muscular de cuerpo completo**

- El Cadillac Pilates IRONSIDE utiliza resortes, cuerdas y sistemas de suspensión para proporcionar un entrenamiento específico y controlado de todos los grupos musculares del cuerpo.

2. **Estiramiento de la columna y mejora de la flexibilidad**

- Con la ayuda de los sistemas de suspensión y los resortes, el usuario puede realizar movimientos segmentados de flexión, extensión y elongación de la columna vertebral, logrando un estiramiento efectivo, mejorando la flexibilidad espinal y aliviando rigidez o molestias.

3. **Fortalecimiento de la estabilidad del core**

- Durante el entrenamiento, los músculos del core deben activarse de forma constante para mantener el equilibrio y la estabilidad. Los ejercicios de suspensión y resistencia del Cadillac Pilates IRONSIDE activan eficazmente la musculatura profunda, mejoran la estabilidad central y contribuyen a una mejor postura corporal.

4. **Entrenamiento de equilibrio y coordinación**

- Los sistemas de suspensión y accesorios similares permiten realizar ejercicios en suspensión, aumentando la libertad de movimiento y la funcionalidad del entrenamiento, además de desafiar el equilibrio y la coordinación del cuerpo.

5. **Rehabilitación y uso en poblaciones especiales**

- Gracias a su alta capacidad de ajuste, el Cadillac Pilates IRONSIDE es adecuado para personas con distintas condiciones físicas, incluyendo recuperación postparto, rehabilitación de lesiones deportivas y entrenamiento en adultos mayores.

2. PARÁMETROS TÉCNICOS

- Dimensiones: 2340 × 770 × 1970 mm
- Peso: 101 kg
- Carga máxima soportada: 200 kg

Accesorios

Los accesorios del Cadillac Pilates IRONSIDE de madera Oak suelen incluir las siguientes categorías:

- Cama: Fabricada en madera de roble, proporciona una plataforma de soporte estable y constituye la base estructural de todo el equipo.

- Resortes: Resortes de distintas fuerzas y longitudes que permiten ajustar la resistencia mediante diferentes combinaciones y niveles de tensión, facilitando ejercicios de fuerza, control y estiramiento.
- Ganchos de suspensión: Utilizados para suspender accesorios como columpios y anillas, brindando múltiples opciones de entrenamiento en suspensión.
- Torre: Cuenta con tres puntos de anclaje (alto, medio y bajo), permitiendo colgar resortes de diferentes resistencias para asistir los ejercicios, aumentando la variedad y el nivel de dificultad del entrenamiento.
- Barra (Barre): Proporciona puntos de agarre para ayudar a mantener el equilibrio, ajustar la postura o incrementar la dificultad de los ejercicios. Se utiliza comúnmente para el trabajo de brazos, hombros y musculatura del core.
- Estructura de columpio: Instalada sobre una barra horizontal deslizante fijada a una barra paralela superior. Permite realizar ejercicios en suspensión, mejorando el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular.
- Anillas: Generalmente utilizadas en los pies para asistir al usuario en la ejecución de determinados movimientos de forma más cómoda y segura. También pueden emplearse para aumentar la resistencia o modificar el tipo de ejercicio.
- Manillas o barras de madera: Se utilizan como apoyo para ejecutar movimientos específicos, ayudando al trabajo de espalda, hombros y musculatura central.

3. ENTORNO DE USO RECOMENDADO

1. **Requisitos de espacio**

- El Cadillac Pilates IRONSIDE es un equipo de gran tamaño, por lo que se debe disponer de espacio suficiente. Se recomienda dejar al menos 1 a 2 metros de espacio libre alrededor de la cama para evitar golpes con objetos cercanos al realizar estiramientos, giros u otros movimientos.

2. **Condiciones del piso**

- El piso debe ser plano y antideslizante para evitar que el equipo se mueva o que el usuario resbale debido a superficies irregulares. En uso doméstico, se puede colocar una colchoneta de yoga o una alfombra antideslizante para aumentar la estabilidad.

3. **Ventilación e iluminación**

- El entorno debe estar bien ventilado para asegurar una adecuada circulación de aire y evitar sensación de encierro. Una buena iluminación natural o una iluminación artificial suave ayuda a crear un ambiente cómodo de práctica y facilita la observación de los movimientos y posturas.

4. **Medidas de seguridad**

- No debe haber objetos punzantes ni frágiles cerca del equipo para evitar colisiones accidentales y lesiones durante el entrenamiento. En gimnasios o estudios, se recomienda revisar periódicamente tornillos, resortes y otros componentes para verificar que no estén flojos o dañados.

5. Temperatura y humedad

- La temperatura ambiente ideal es de 20 a 25 °C, evitando condiciones excesivamente frías o calurosas que puedan afectar el rendimiento físico. La humedad debe mantenerse entre 40 % y 60 % para prevenir la oxidación del equipo o resbalones por exceso de humedad.

4. INSTRUCCIONES DE USO

1. Preparación para la Instalación

a. Selección del lugar: Asegúrese de que el área de instalación sea amplia y cuente con una superficie plana y firme capaz de soportar el peso del equipo. Generalmente se recomienda un espacio mínimo de 3 metros x 3 metros. Evite instalar cerca de puertas, ventanas, enchufes u otras zonas propensas a golpes o interferencias, y mantenga el área libre de obstáculos.

b. Herramientas y materiales: Prepare las herramientas necesarias para la instalación, como llaves, destornilladores y niveladores. Verifique que todos los accesorios estén completos, incluyendo la cama, la torre, colgadores, resortes, collares, sistema de columpio, entre otros.

c. Medidas de seguridad: El personal de instalación debe utilizar casco, guantes y otros elementos de protección cuando sea necesario. Si la instalación se realiza en interiores, despeje previamente el área para evitar que objetos caigan y provoquen lesiones durante el montaje.

d. Asistencia profesional: Si no está familiarizado con el proceso de instalación, se recomienda contactar al proveedor del equipo o a un equipo profesional de instalación para garantizar un montaje seguro y conforme a los estándares de seguridad.

Una vez finalizada la instalación, es necesario realizar ajustes y revisiones para asegurar que todos los componentes estén firmemente conectados, que la tensión de los resortes sea adecuada y que el sistema de columpio se deslice correctamente.

2. Procedimiento de Operación

a. Preparación: Verifique que todas las partes del equipo estén completas, incluyendo la cama, la torre, los resortes, el sistema de columpio, los collares, las manillas, entre otros. Prepare las herramientas necesarias, como llaves y destornilladores. Elija un lugar plano y despejado, con suficiente espacio alrededor para facilitar el montaje y el uso posterior.

b. Montaje de la estructura de la cama: Ensamble las distintas partes de la estructura de la cama siguiendo las instrucciones, asegurándose de que las conexiones queden firmes. Ajuste el nivel de la cama para garantizar que quede estable.

c. Instalación de la torre: Fije la torre en la posición designada sobre la estructura de la cama, normalmente utilizando tornillos o sistemas de anclaje. Verifique que la torre quede vertical y estable, sin oscilaciones.
d. Instalación del sistema de resortes: Según la configuración del equipo, instale los resortes en los orificios correspondientes de la torre o de la cama. Asegúrese de que los resortes estén correctamente colocados para evitar que se aflojen o se desprendan durante el uso.
e. Instalación del sistema de columpio y anillas: Cuelgue el sistema de columpio en la torre o en la estructura de la cama en la posición adecuada, asegurando una suspensión firme. Instale las anillas, que se utilizan para asistir al usuario en ejercicios de suspensión o estiramiento. Ajuste su posición y cantidad según las necesidades del entrenamiento.
f. Instalación de manillas y barras de transmisión de fuerza: Instale las manillas de madera o las barras de transmisión de fuerza en la estructura de la cama o en la torre para asistir al usuario en la ejecución de distintos ejercicios. Asegúrese de que queden bien fijadas y en una posición cómoda para el agarre.
g. Revisión y ajustes: Una vez completada la instalación, revise cuidadosamente todas las conexiones para confirmar que estén firmes, que los resortes funcionen correctamente y que el sistema de columpio, las anillas y las manillas estén correctamente instalados.
- Realice ajustes simples, como tirar de los resortes y probar la flexibilidad del sistema de columpio, para asegurarse de que el funcionamiento sea fluido, sin atascos ni ruidos anormales.
- Se recomienda realizar una prueba sin carga antes de poner el equipo en uso para confirmar su seguridad y confiabilidad.

5. MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1. Limpieza y mantenimiento rutinario

a. Partes metálicas: Se recomienda limpiar semanalmente. Limpie con un paño de algodón ligeramente húmedo. Para los rieles de aluminio, utilice un paño apenas humedecido para retirar el polvo interno.
- Para los resortes, utilice lubricante y antioxidante. Antes de la limpieza, retire el pasador de seguridad y vuelva a colocarlo una vez finalizada. Evite el contacto con alcohol u otros productos químicos para prevenir la oxidación acelerada.

b. Partes de cuero: Se recomienda limpiar después de cada uso. Rocíe agua sobre un paño de algodón y limpie suavemente la superficie. No utilice limpiadores químicos.
- Cuando el equipo no se use por períodos prolongados, coloque paños de algodón limpios entre las superficies de cuero para evitar que se adhieran. Evite la exposición directa al sol para prevenir decoloración y envejecimiento.

c. Partes de madera: Limpie semanalmente con un paño de algodón semi seco. Evite paños mojados, ya que la madera puede absorber humedad y deformarse. No exponga el equipo a temperaturas extremas ni a ambientes húmedos para evitar grietas o deformaciones. Para manchas, utilice alcohol diluido o vinagre blanco.

d. Otros componentes

- Topes de goma: Revise periódicamente y reemplace de inmediato si presentan daños severos.
- Rieles y poleas: Limpie el polvo de los rieles con regularidad y lubrique las poleas cada 2 a 3 meses.
- Cuerdas: Se recomienda reemplazarlas cuando estén sucias o desgastadas.

2. Solución de Problemas y Reparación

a. Problemas relacionados con los resortes

- Síntomas: Elasticidad insuficiente, rotura o atascos, lo que genera resistencia anormal o movimientos lentos.

• Métodos de revisión:

i. Inspeccione si el resorte presenta deformaciones, grietas o roturas.
ii. Pruebe la elasticidad estirándolo o comprimiéndolo manualmente.
iii. Verifique si las conexiones con la torre, barras o collares están flojas o trabadas.

• Medidas de reparación:

iv. Reemplace el resorte dañado por uno con las mismas especificaciones.
v. Ajuste la posición del resorte para asegurar un encaje firme, sin holguras ni fricción.

b. Problemas en la torre y puntos de soporte

- Síntomas: Movimiento de la torre, puntos de soporte flojos o dificultad para fijarla a una altura determinada.

• Revisión:

i. Verifique si los tornillos están flojos y si la conexión entre la torre y la cama es segura.
ii. Pruebe el sistema de bloqueo ajustando la torre a distintas alturas.

• Reparación:

iii. Apriete los tornillos flojos o reemplace piezas dañadas.
iv. Limpie polvo y residuos de los puntos de soporte.

c. Problemas en el sistema de columpio y rieles

- Síntomas: Movimiento irregular, atascos o deslizamiento deficiente.

• Revisión:

i. Verifique desgaste, deformación u obstrucciones en los rieles.
ii. Revise las conexiones del sistema de columpio.

- Reparación:
    i. Limpie los rieles y aplique lubricante adecuado.
    ii. Ajuste o reemplace componentes dañados.

d. Problemas en anillas y manillas
- Síntomas: Anillas flojas o rotas, manillas dañadas.

- Revisión:
    i. Verifique desgaste o daño en las anillas.
    ii. Revise la fijación y estado de las manillas.
- Reparación:
    i. Reemplace anillas dañadas.
    ii. Ajuste o sustituya manillas defectuosas.

a. Problemas estructurales de la cama
- Síntomas: Vibraciones, deformaciones o conexiones flojas.

- Revisión:
    i. Inspeccione la estructura por grietas o deformaciones.
    ii. Verifique la estabilidad de los soportes.
- Medidas correctivas:
    i. Repare o reemplace piezas deformadas.
    ii. Apriete conexiones y refuerce la estructura si es necesario.

6.ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

La seguridad es un requisito fundamental para el entrenamiento. No intente aprender por cuenta propia ni aumentar la dificultad de forma excesiva. La guía profesional y el uso correcto del equipo son claves para garantizar tanto la eficacia como la seguridad del entrenamiento.

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.