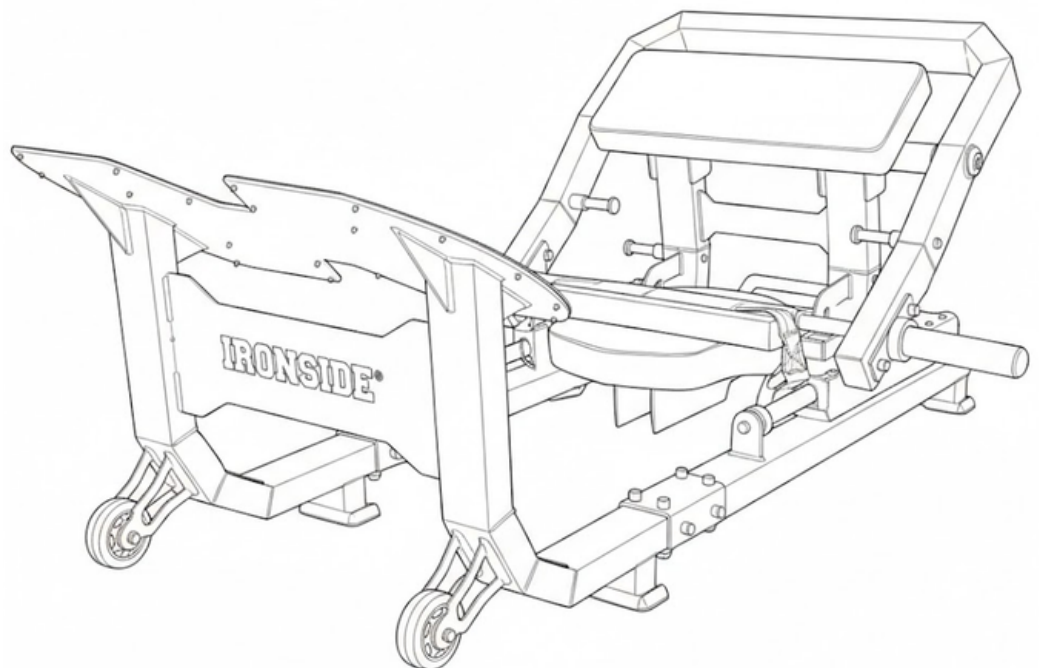


IRONSIDE®



Hip Thruster Plate

Loaded IRONSIDE Glute

A081122041021

CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	03
ASUNTOS QUE REQUIEREN ATENCIÓN	05
LISTA DE PARTES	06
GUÍA DE ARMADO	07
MANTENIMIENTO DIARIO	09
GARANTÍA	10

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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 iniciar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento físico, consulte a un médico, especialmente si es inactivo, está embarazada o padece alguna condición médica.
- Si durante el ejercicio siente mareos, debilidad o dolor, detenga inmediatamente la actividad y consulte a un médico.
- Para reducir el riesgo de lesiones musculares, comience cada sesión con calentamiento y estiramientos, y finalice con una fase de enfriamiento y estiramiento.

INSTALACIÓN

- Instale y opere el equipo sobre una superficie sólida y nivelada, que no presente una desviación mayor a 1/8" en una distancia de 10 pies.
- Ensamble el equipo siguiendo estrictamente las instrucciones de montaje indicadas por el fabricante.
- Utilice herramientas adecuadas durante el ensamblaje y solicite ayuda si encuentra alguna dificultad.
- Asegúrese de que el equipo quede correctamente instalado antes de su uso y de que todas las piezas estén firmemente ajustadas.
- Coloque el equipo en un área con acceso controlado y supervisión adecuada.

USO ADECUADO

- Utilice este equipo únicamente para el uso previsto y según lo indicado en las placas instructivas.
- Lea atentamente el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y las instrucciones de seguridad antes de utilizar el equipo.
- Use ropa y calzado adecuados para el ejercicio.
- No use ropa suelta ni joyas colgantes; mantenga las manos, pies, cabello y otras partes del cuerpo alejadas de las partes móviles.
- Al ajustar el asiento u otras partes regulables, asegúrese de que el pasador de ajuste esté completamente insertado y bloqueado.
- No se apoye, tire ni utilice la máquina como soporte durante el ejercicio o el descanso.
- No exceda el peso máximo de usuario permitido de 300 lb (135 kg).
- No utilice mancuernas, bandas, cuerdas u otros elementos externos para aumentar la resistencia. Use únicamente los sistemas provistos por el equipo.

INSPECCIÓN

- Antes de cada uso, inspeccione el equipo para detectar piezas sueltas, desgastadas o dañadas.
- Ajuste o reemplace cualquier componente defectuoso antes de utilizar el equipo, especialmente cables, correas o partes móviles.
- No utilice ni permita el uso de equipos dañados o con piezas rotas.
- Utilice únicamente repuestos originales Ironside.
- Verifique que todas las tuercas, tornillos y ajustes estén firmemente asegurados antes de cada uso.
- Asegúrese de que los discos de peso estén correctamente colocados y asentados en los pernos correspondientes. No cargue los pernos hasta el extremo final.
- Manipule los discos de peso con precaución; no los deje caer, ya que pueden causar lesiones graves.
- No retire etiquetas ni placas de identificación; contienen información de seguridad importante.
- Realice mantenimiento preventivo de forma periódica para garantizar el funcionamiento óptimo del equipo.
- No intente reparar el equipo por su cuenta si presenta daños o desgaste.

ADVERTENCIA DE USO

- Es responsabilidad exclusiva del comprador o propietario del equipo leer el manual, comprender todas las advertencias e instruir adecuadamente a todos los usuarios.
- Mantenga a los niños alejados del equipo y de todas las partes móviles. Si el equipo se utiliza en presencia de niños, debe haber supervisión constante de un adulto.
- Asegúrese de que las personas que no estén utilizando el equipo se mantengan alejadas del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.
- Coloque el cartel de Seguridad del Establecimiento en un lugar visible y destacado.
- Cualquier ajuste, mantenimiento o reparación debe ser realizado únicamente por personal calificado.
- Si alguna instrucción o advertencia no es clara, comuníquese de inmediato con el servicio al cliente.

CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

ASUNTOS QUE REQUIEREN ATENCIÓN

Las instrucciones de este manual de usuario están diseñadas para facilitar el armado del equipo de fuerza.

Lea las siguientes precauciones antes del armado:

1. Debido al tamaño y peso del equipo, elija un área cercana a su ubicación final para el armado y asegure suficiente espacio de entrenamiento.
2. Coloque todas las piezas en un área limpia y retire los materiales de embalaje.
Nota: No descarte el embalaje hasta completar el armado final.
3. Salvo que se indique lo contrario, asegúrese de ajustar firmemente todos los tornillos para evitar aflojamientos.
4. Siga los pasos de armado para garantizar que todas las piezas queden correctamente ensambladas.
5. El armado puede realizarse entre dos personas.
6. Verifique la lista de empaque para confirmar que todas las piezas estén incluidas.

LISTA DE PARTES

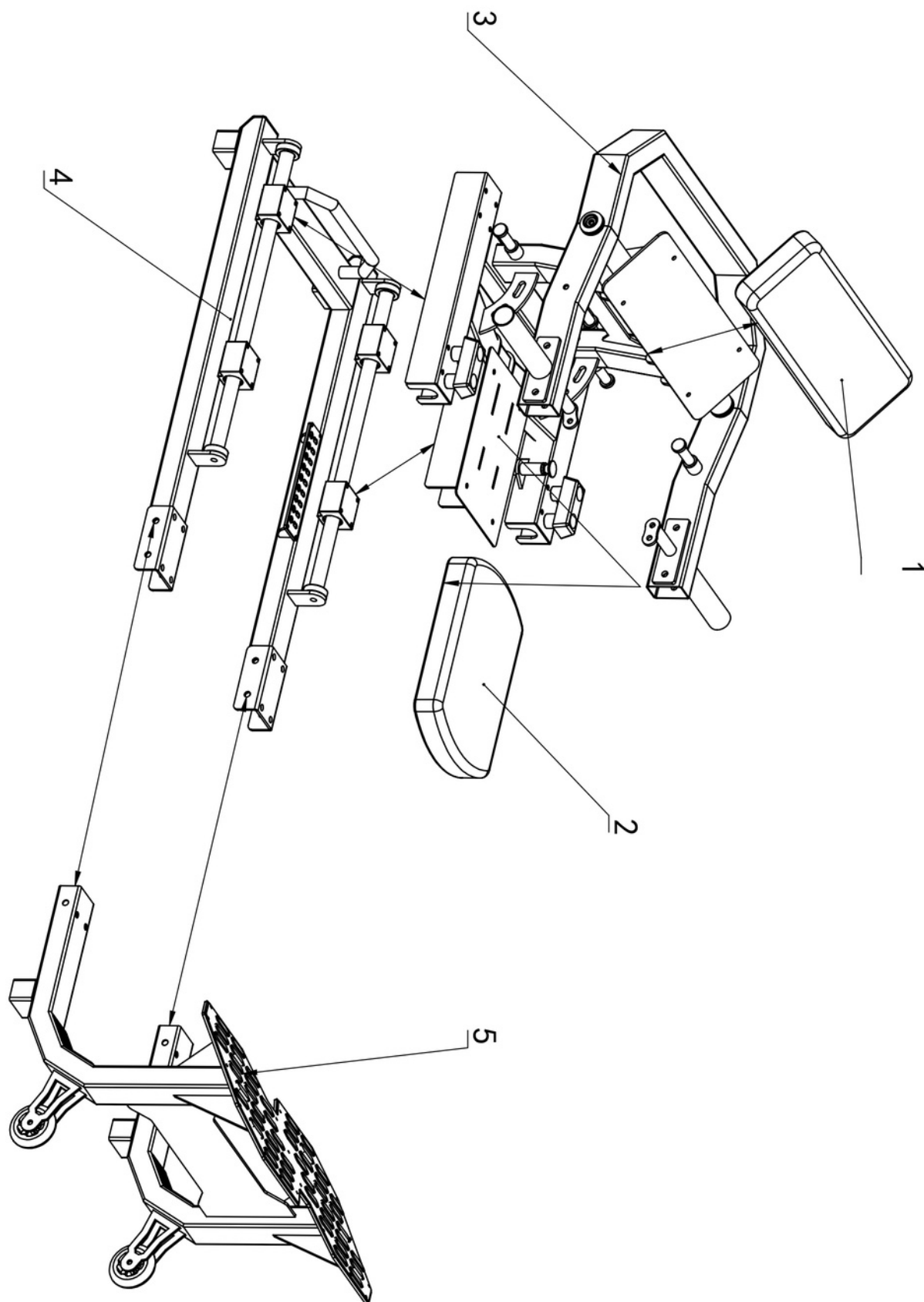
Nº	Nº EN DIAGRAMA	NOMBRE	CANT.
1	1	Conjunto de respaldo	1
2	2	Cojín de asiento	1
3	3	Conjunto de brazo móvil	1
4	4	Bastidor de base de soporte	1
5	5	Conjunto de pedal	1

- El número de referencia utilizado en las instrucciones corresponde a la columna “Nº DE DIAGRAMA”

KIT DE TORNILLERÍA Y ACCESORIOS

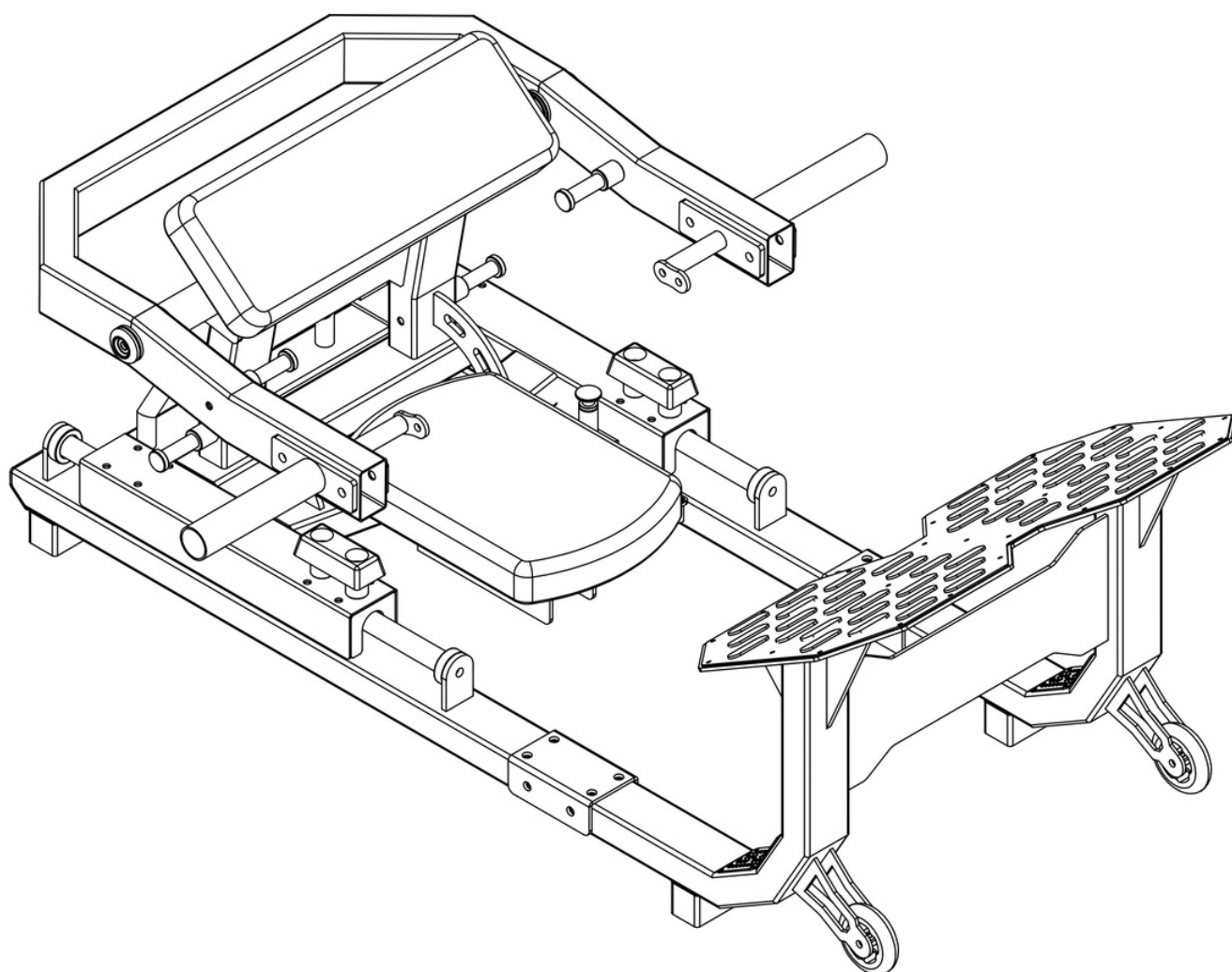
Nº	ESPECIFICACIÓN	NOMBRE	CANT.
1	M10×10	Tornillos hexagonales externos	4
2	M12×90	Tornillos hexagonales externos	4
3	M8×20	Tornillos de cabeza cilíndrica	8
4	M12×110	Tornillos hexagonales externos	4
5	M12×75	Tornillos hexagonales externos	8
6	M8×60	Tornillos de cabeza cilíndrica	16
7	M10×55	Tornillos hexagonales externos	2

GUÍA DE ARMADO



Tenga en cuenta que, excepto los tornillos de conexión del bastidor principal, no apriete ningún otro tornillo hasta completar toda la instalación. Ajuste ambos brazos móviles a la posición correcta / alinee ambos brazos móviles y luego apriete todos los tornillos.

1. Conecte el conjunto de pedal (N.º 5) al conjunto de base de soporte (N.º 4) y apriete los tornillos.
2. Alinee los orificios de los tornillos en la parte inferior del conjunto móvil (N.º 3) con las posiciones correspondientes en el conjunto de base de soporte (N.º 4) y únalos con tornillos.
3. Fije el respaldo (N.º 1) y el cojín de asiento (N.º 2) al conjunto móvil (N.º 3) con tornillos.
4. Ajuste los ángulos de cada parte para lograr estabilidad y luego apriete todos los tornillos.



MANTENIMIENTO DIARIO

Frecuencia	Mantenimiento	Procedimiento
Diario	Limpieza de tapizados y empuñaduras	Limpie los tapizados y las empuñaduras con una mezcla de agua tibia y una pequeña cantidad (10% o menos) de jabón neutro. Retire los residuos con un paño humedecido solo con agua. Asegúrese de secar completamente con un paño limpio y seco. No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes agresivos.
Semanal	Limpieza del bastidor	Limpie la estructura del equipo con una mezcla de agua tibia y una pequeña cantidad (10% o menos) de jabón neutro. Retire los residuos con un paño humedecido solo con agua y seque completamente con un paño limpio y seco. No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes agresivos.
Semanal	Inspección de tuercas y pernos	Revise toda la máquina para detectar tuercas y pernos flojos y ajústelos según sea necesario. Si utiliza una llave dinamométrica, aplique los siguientes valores de torque: • Perno de 1/2": 40 ft·lb • Perno de 3/8": 20 ft·lb • Perno de 5/16": 15 ft·lb Si no dispone de una llave dinamométrica, ajuste los pernos firmemente con una llave de tubo o llave fija, evitando el apriete excesivo, ya que podría dañar el producto.
Mensual	Inspección del bastidor	Inspeccione toda la estructura de la máquina en busca de signos de desgaste o daño. Si alguna pieza está desgastada o dañada, no permita el uso del equipo hasta que sea reparado con repuestos originales del fabricante. Inspeccione todas las piezas móviles para verificar su correcta alineación. Si detecta desalineación, no permita el uso del equipo hasta que se corrija.

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.