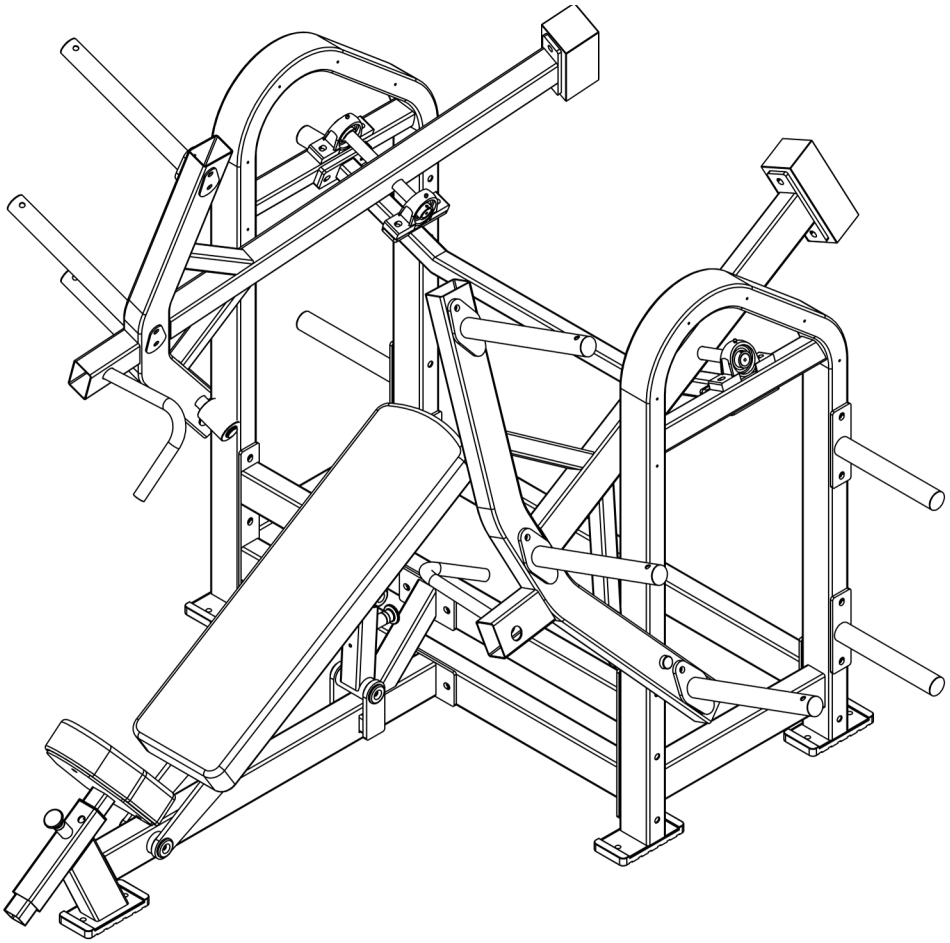
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®

INCLINED CHEST PRESS PLATE LOADED IRONSIDE PREMIER

A081121021001



ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	03
ASUNTOS QUE REQUIEREN ATENCIÓN	04
LISTA DE PIEZAS	04
GUÍA DE ARMADO	06
SMART STRENGTH	08
GUÍA DE MANTENIMIENTO	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 desviión 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:
- Debido al tamaño y peso del equipo, elija un área cercana a su ubicación final para el armado y asegure suficiente espacio de entrenamiento.
- Coloque todas las piezas en un área limpia y retire los materiales de embalaje. Nota: No descarte el embalaje hasta completar el armado final.
- Salvo que se indique lo contrario, asegúrese de ajustar firmemente todos los tornillos para evitar aflojamientos.
- Siga los pasos de armado para garantizar que todas las piezas queden correctamente ensambladas.
- El armado puede realizarse entre dos personas.
- Verifique la lista de empaque para confirmar que todas las piezas estén incluidas.

LISTA DE PARTES

Nº	Nº DE DIAGRAMA	NOMBRE	CANT.
1	1, 2, 15, 16	Soporte para discos sin carga	4
2	3, 17	Marco de puerta estrecho	2
3	4, 5, 6, 18, 19, 20	Soporte para discos	6
4	7, 22	Conjunto de barra	2
5	8	Cojín del asiento	1
6	9	Cojín del respaldo	1
7	10, 21	Contrapeso (10 kg)	2
8	11	Conjunto del cojín del asiento	1
9	12	Conjunto de conexión superior	1
10	13	Conjunto de conexión	1
11	14	Conjunto de conexión	1
12	23, 24, 25, 26	Placa protectora del marco	4

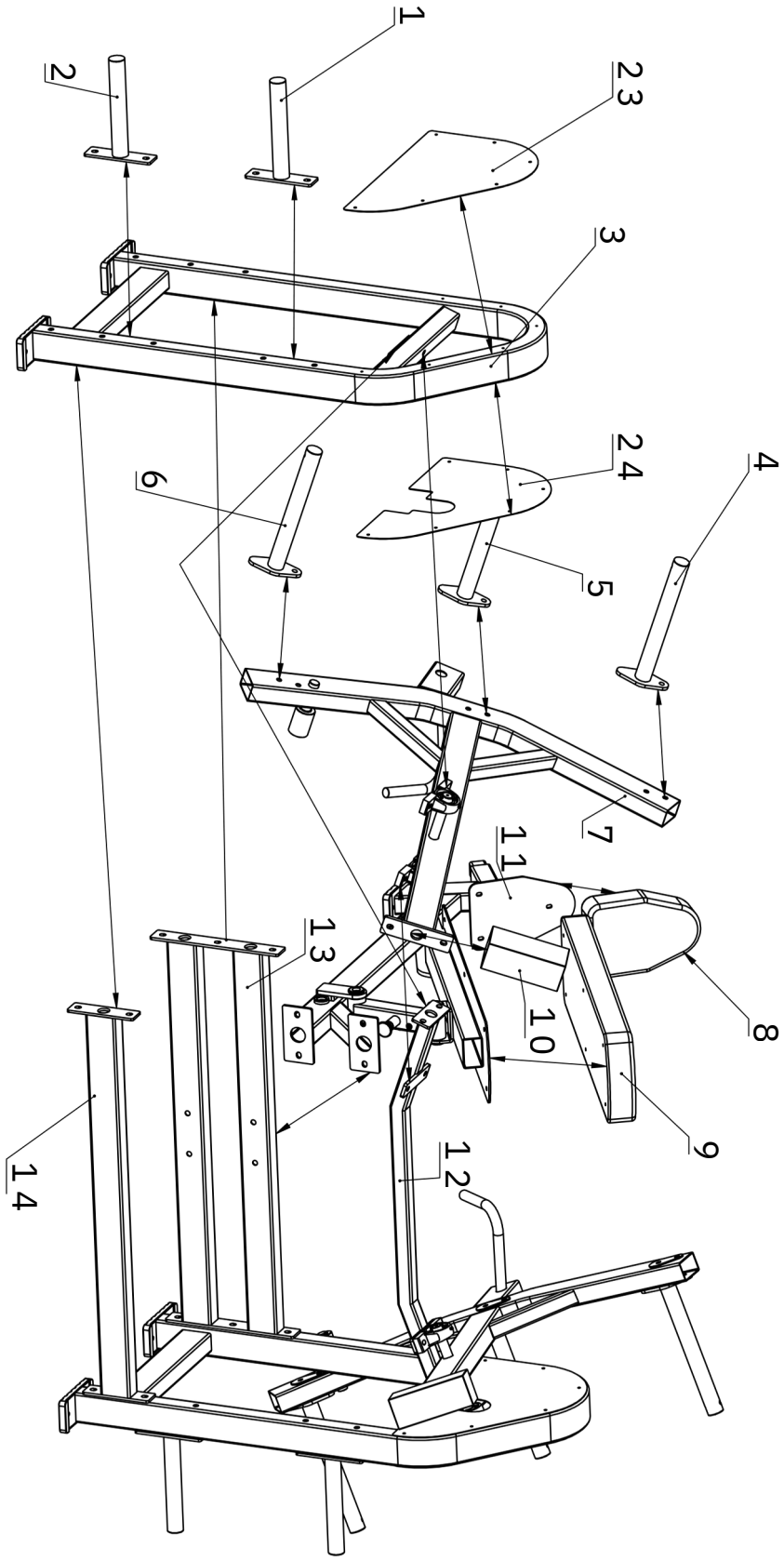
- El número de referencia utilizado en las instrucciones corresponde a la columna “Nº DE DIAGRAMA”

KIT DE TORNILLERÍA Y ACCESORIOS

Nº	ESPECIFICACIÓN	NOMBRE DEL COMPONENTE	CANT.
1	M8×20	Tornillos Allen (hexágono interno)	2
2	M12×50	Tornillos Allen (hexágono interno)	8
3	M12×90	Tornillos Allen (hexágono interno)	4
4	M12×80	Tornillos hexagonales externos	4
5	M12×105	Tornillos hexagonales externos	14
6	M12×30	Tornillos hexagonales externos	4
7	M10×16	Tornillos de cabeza avellanada	4
8	M6×10	Tornillos de cabeza avellanada	6
9	M12×30	Tornillo de cabeza semicircular	9
10	M12×30	Tornillo para pila de pesas	4
11	M5×12	Tornillos de placa protectora	24
12	M12×80	Tornillo para soporte de discos	12

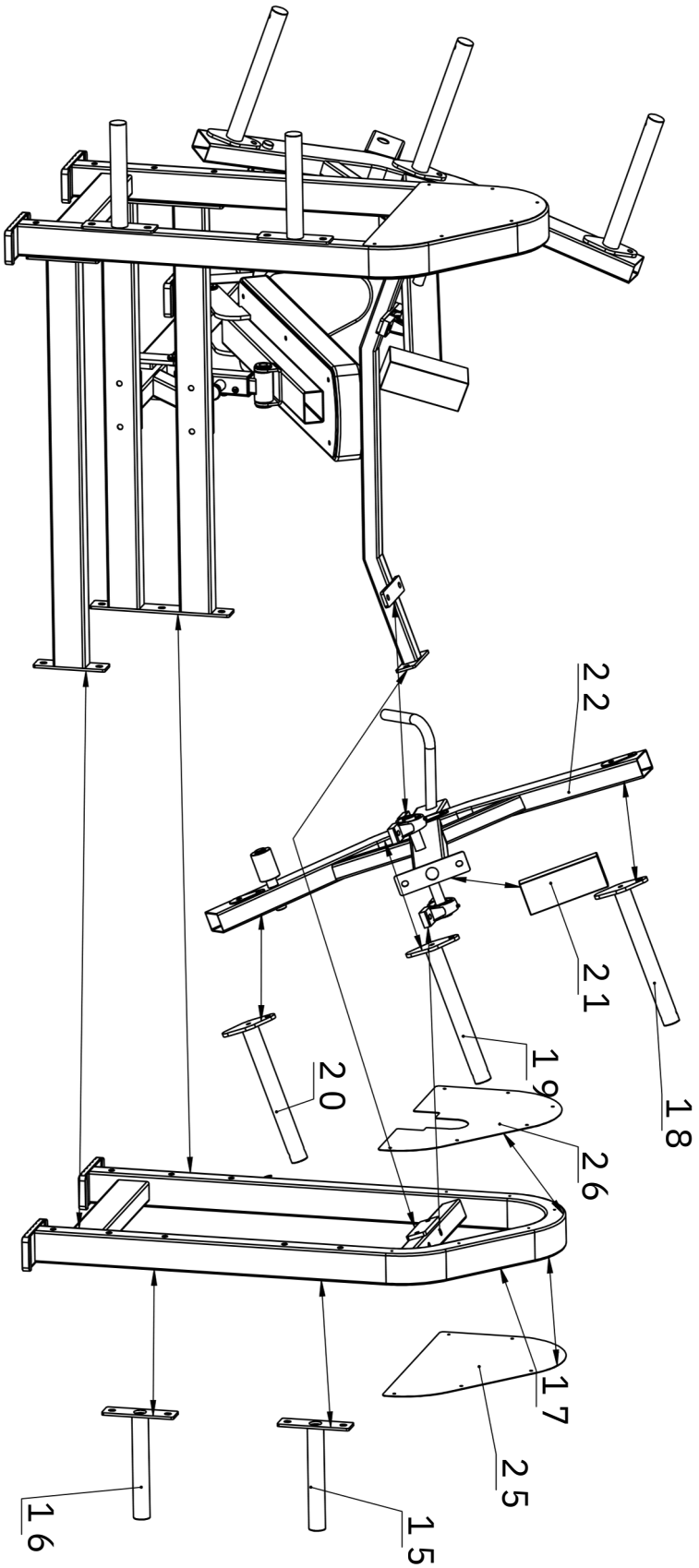
GUíA DE ARMADO

DIAGRAMA 01



GUíA DE ARMADO

DIAGRAMA 02



- Nota: Excepto por los tornillos de conexión del marco principal, no aprietes ningún otro tornillo hasta que toda la instalación esté completa. Ajusta todos los brazos móviles a la posición correcta (alineando ambos brazos) y luego aprieta todos los tornillos.
- Conecta los dos marcos de puerta estrechos (N.º 3, N.º 17) utilizando los conjuntos de conexión (N.º 12, N.º 13, N.º 14) para asegurar la estabilidad. Esto permitirá que el conjunto se mantenga firme sobre el suelo.
- Conecta el conjunto del asiento (N.º 11) al conjunto de conexión (N.º 13) ubicado entre los marcos de puerta estrechos y fíjalo con tornillos.
- Instala el conjunto de brazo móvil (N.º 7, N.º 22) en los marcos de puerta estrechos (N.º 3, N.º 17), prestando atención al conjunto de rodamientos.
- Utiliza tornillos cortos para instalar la placa protectora del marco (N.º 23, N.º 24, N.º 25, N.º 26) en las posiciones correspondientes de los marcos de puerta estrechos.
- Instala el contrapeso de 10 kg (N.º 10, N.º 12) en el conjunto de brazo móvil (N.º 7, N.º 22)
- Fija los soportes para discos (N.º 4, N.º 5, N.º 6, N.º 18, N.º 19, N.º 20) a los conjuntos de brazos móviles (N.º 7, N.º 22) en ambos lados utilizando tornillos.
- Fija el cojín del asiento (N.º 8) y el cojín del respaldo (N.º 9) al conjunto del asiento (N.º 11) utilizando tornillos.
- Instala los soportes para discos sin carga (N.º 1, N.º 2, N.º 15 y N.º 16) en los laterales de los marcos de puerta estrechos (N.º 3, N.º 17).
- Ajusta los brazos móviles para que los brazos (N.º 7, N.º 22) de ambos lados queden a la misma altura, y luego aprieta todos los tornillos.

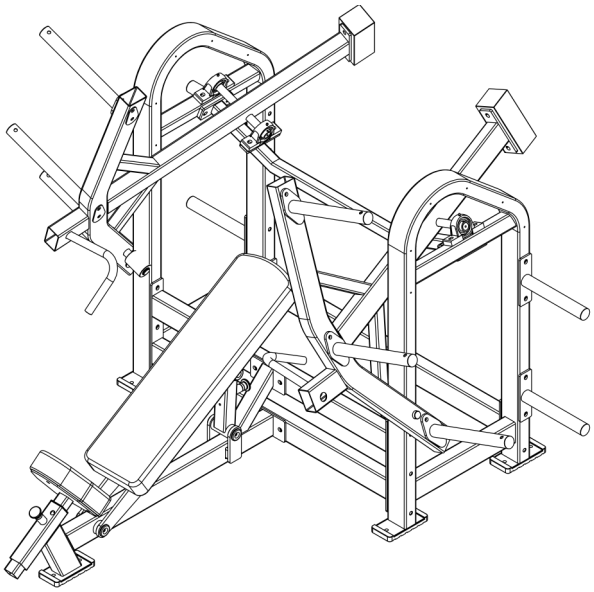
SMART STRENGTH

Smart Strength permite a los usuarios modificar de forma selectiva el patrón de resistencia de los movimientos de ejercicio. Esto significa que cualquier máquina equipada con Smart Strength puede aplicar la resistencia máxima al inicio, en la mitad o al final (o en cualquier punto intermedio) de cada movimiento.

El equipamiento tradicional de entrenamiento de fuerza trabaja principalmente en la zona media del músculo, lo que limita el desarrollo de las fibras musculares y puede generar estancamiento en la ganancia de fuerza. Al variar los patrones de resistencia con Prime Smart Strength a lo largo de la sesión de entrenamiento, se promueve el desarrollo completo de toda la fibra muscular.

En una rutina típica asistida por Smart Strength se utilizan tres curvas de fuerza. Durante el ejercicio, estas diferentes curvas Smart Strength se denominan Ajustes (Settings).

Para cambiar el ajuste en un brazo de torque Smart Strength, simplemente mueve los discos desde la posición actual del soporte de carga (Weight Peg Setting) hacia la siguiente posición indicada en el entrenamiento. La carga adecuada para cada ajuste se muestra en la Figura 1 a continuación, así como en la calcomanía instructiva específica de cada máquina.



GUÍA DE MANTENIMIENTO

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:

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.

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.

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.