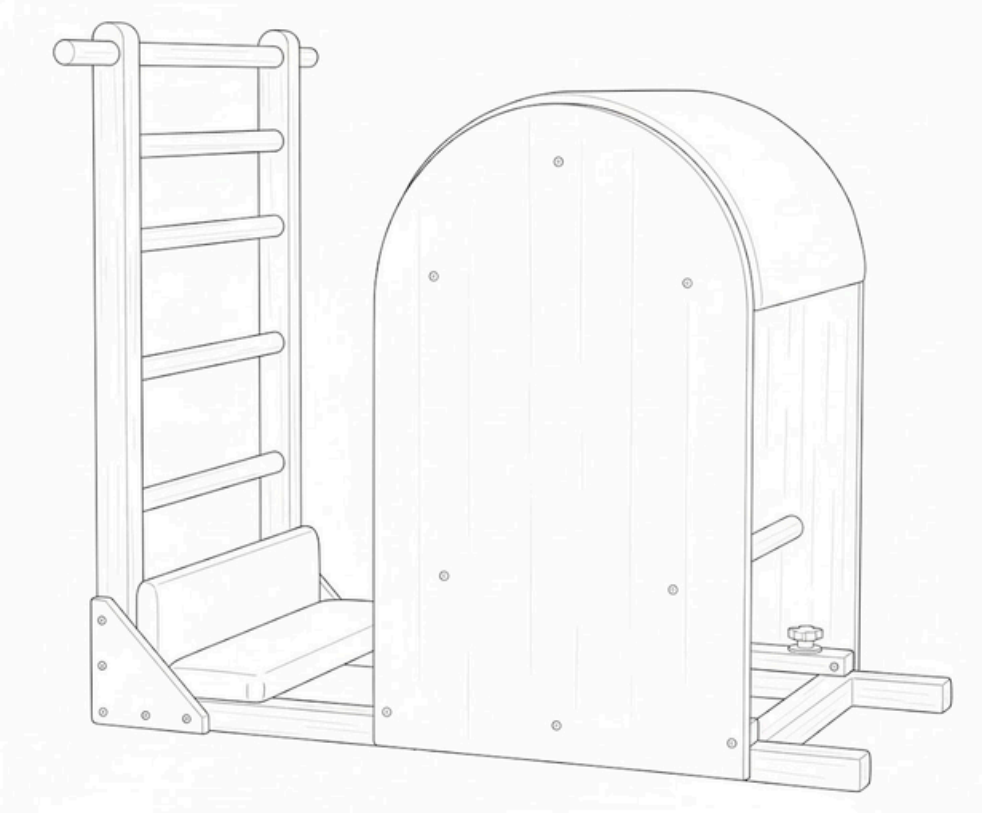
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Ladder Barrel Pilates

IRONSIDE

A073001001005

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 Ladder Barrel de Pilates es una máquina grande y única de Pilates, compuesta por un barril curvo y una escalera de madera, conectados mediante una base deslizante con separación ajustable. Sus funciones y aplicaciones principales incluyen lo siguiente:

1. **Entrenamiento de fuerza del core**

- El barril curvo se adapta a la curvatura fisiológica de la columna vertebral, ayudando al practicante a estabilizar el core en posiciones supinas, prono y sentadas. Fortalece los músculos abdominales, dorsales y glúteos, mejora el control del core y proporciona un soporte estable para los movimientos del cuerpo.

2. **Mejora de la flexibilidad y elasticidad de la columna**

- Mediante movimientos de flexión, extensión, flexión lateral y rotación, combinados con el soporte del barril curvo, se pueden abrir eficazmente zonas rígidas, mejorar la flexibilidad de la columna y aliviar molestias en hombros, cuello, zona lumbar y rodillas. También tiene un cierto efecto correctivo y de mejora en problemas como la escoliosis.

3. **Entrenamiento de equilibrio y coordinación**

- La escalera de madera permite estabilizar las extremidades y proporcionar apoyo para el equilibrio. El practicante debe ajustar su centro de gravedad en diferentes posiciones, mejorando la percepción del equilibrio y la coordinación. Es adecuada para principiantes como ejercicio asistido y también desafía el control corporal de practicantes avanzados.

4. **Ejercicio integral de todo el cuerpo**

- Permite múltiples combinaciones de movimiento, incluyendo ejercicios específicos de cadera y brazos, así como estiramientos de cuerpo completo. Favorece la circulación sanguínea, acelera el metabolismo y contribuye a la reducción de grasa, el modelado corporal y la definición muscular. También ayuda a mujeres en etapa postparto a recuperar la fuerza abdominal como parte del entrenamiento de rehabilitación.

5. **Seguridad y adaptabilidad**

- Al ser la única máquina sin resortes dentro del equipamiento grande de Pilates, no genera resistencia ni confrontación de fuerzas, lo que garantiza un alto nivel de seguridad. Es adecuada para personas con rigidez corporal, lesiones o principiantes. Su base deslizante ajustable y la posición de la escalera permiten adaptarse a distintos tipos de cuerpo y niveles de condición física.

En resumen, el Ladder Barrel de Pilates combina seguridad y eficiencia y, a través de una amplia variedad de diseños de movimiento, mejora de forma integral la función corporal y la postura, siendo apto para practicantes de distintos niveles.

2. PARÁMETROS TÉCNICOS

Dimensiones: 1150 × 615 × 980 mm
Peso: 34 kg
Carga máxima soportada: 200 kg

3. ENTORNO DE USO RECOMENDADO

Los Ladder Barrel de Pilates son adecuados para diversos entornos. A continuación, se describen algunos escenarios comunes de aplicación:

1. **Entorno de entrenamiento en casa:**

- El Ladder Barrel es relativamente compacto, lo que lo hace ideal para el uso doméstico. Su altura y ángulo ajustables permiten entrenamientos adaptados a las necesidades de distintos miembros de la familia. Es especialmente adecuado para personas que pasan largos períodos sentadas, ayudando a aliviar el dolor de espalda y mejorar la postura, así como como apoyo en la recuperación postparto. Algunos modelos son desmontables, lo que permite combinaciones flexibles en diferentes modos de entrenamiento, aumentando tanto la diversión como la funcionalidad.

2. **Estudio profesional de Pilates:**

- Como equipo clásico de Pilates, el Ladder Barrel se utiliza con frecuencia en clases profesionales para ayudar a los alumnos a realizar ejercicios de extensión de columna, fortalecimiento del core y entrenamiento de flexibilidad. Su diseño ajustable satisface las necesidades de estudiantes de distintos niveles, desde movimientos básicos para principiantes hasta estiramientos profundos y desafíos de equilibrio para alumnos avanzados.

3. **Centro de rehabilitación:**

- El diseño curvo y el soporte estable del Ladder Barrel lo convierten en una opción ideal para el entrenamiento de rehabilitación. Para pacientes con lesiones de columna, enfermedades articulares o recuperación postoperatoria, permite realizar entrenamientos de baja intensidad y alta seguridad bajo supervisión profesional, ayudando a restaurar la flexibilidad de la columna, la estabilidad del core y el rango de movimiento articular.

4. **Gimnasio pequeño o espacio de entrenamiento personal:**

- El Ladder Barrel ocupa poco espacio, ofrece múltiples funciones y permite aprovechar eficazmente los recursos del entorno. Puede combinarse con otros equipos de Pilates o de entrenamiento de fuerza para ofrecer programas de entrenamiento integrales, siendo especialmente adecuado para espacios reducidos que buscan resultados profesionales.

5. **Estudio de yoga:**

- Las funciones de estiramiento y equilibrio del Ladder Barrel de Pilates se alinean con el entrenamiento de posturas de yoga, asistiendo en ejercicios de estiramiento profundo, torsión y equilibrio, ayudando a mejorar la flexibilidad y la concentración del practicante.

En conclusión, el Ladder Barrel de Pilates, gracias a su versatilidad, capacidad de ajuste y seguridad, es adecuado para hogares, instituciones profesionales y centros de rehabilitación, siendo un equipo práctico que combina fitness, rehabilitación y corrección postural.

4. INSTRUCCIONES DE USO

1. **Instalación y preparación**
   a. Confirmar el espacio disponible: Debido al tamaño del Ladder Barrel, asegúrate de que el área de colocación sea amplia y esté libre de obstáculos, para garantizar la seguridad y la libertad de movimiento durante la práctica. Se recomienda reservar al menos 2 m × 2 m de espacio para permitir el movimiento libre del practicante en distintas posiciones.
   b. Revisión de la integridad del equipo: Inspecciona cuidadosamente todos los componentes del Ladder Barrel, incluyendo el barril curvo, la escalera de madera y la base deslizante, asegurándote de que no presenten daños, holguras ni deformaciones. Presta especial atención a que la curvatura del barril sea normal, que los peldaños de la escalera estén firmemente fijados y que el sistema de ajuste de la base deslizante funcione correctamente.
   c. Elección de una ubicación adecuada: Prioriza superficies planas y estables, como pisos de madera o goma, y evita utilizar el producto sobre superficies irregulares o resbaladizas para reducir riesgos de seguridad. Si se utiliza en interiores, asegura una buena ventilación y una temperatura ambiente adecuada.
2. **Procedimiento de uso**
   a. Colocación del barril curvo: Coloca el barril curvo de forma estable en la posición predeterminada y ajusta su orientación para que la curvatura se adapte a la forma corporal del practicante. La altura y la posición hacia adelante o hacia atrás del barril pueden ajustarse mediante la base deslizante para satisfacer las necesidades de distintos usuarios. En general, la altura del barril debe ajustarse según la estatura y la constitución corporal del practicante, asegurando que la curvatura coincida con la curvatura fisiológica de la columna.
   b. Instalación de la escalera de madera: Conecta la escalera de madera al barril curvo mediante el marco deslizante, asegurando una conexión firme. Ajusta la distancia entre la escalera y el barril según las necesidades del ejercicio.

- Normalmente, la escalera puede colocarse más cerca o más lejos del barril para ofrecer distintos tipos de apoyo y equilibrio. Por ejemplo, los principiantes pueden colocar la escalera más cerca del barril para mayor estabilidad, mientras que practicantes con más experiencia pueden alejarla para aumentar la dificultad y el desafío del movimiento.

c. Ajuste de la base deslizante: Según el tamaño del torso y la longitud de las piernas del usuario, ajusta adicionalmente la posición y el ángulo generales del equipo mediante la base deslizante. Asegúrate de que el sistema de ajuste funcione correctamente, permitiendo un deslizamiento suave y una fijación segura para adaptarse a diferentes posturas y requisitos de movimiento.

5. MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1. Partes de cuero:

- Limpiar después de cada uso. Rocía agua sobre un paño de algodón y limpia suavemente la superficie de cuero. Evita el uso de limpiadores químicos. Cuando no se utilice durante períodos prolongados, coloca un paño de algodón limpio entre las superficies de cuero para evitar que se adhieran. Evita la exposición directa al sol para prevenir la decoloración o el envejecimiento.

2. Partes de madera:

- Limpiar semanalmente. Utiliza un paño de algodón semi seco, evitando paños húmedos que puedan provocar la absorción de agua y la deformación de la madera. Evita colocar el equipo en ambientes con temperaturas extremas o alta humedad para prevenir deformaciones o grietas. Para la limpieza habitual, usa un paño seco; en caso de manchas, limpia con alcohol diluido o vinagre blanco.

3. Precauciones:
   a. Durante la limpieza, utiliza paños separados para las partes metálicas, de cuero y de madera, evitando la contaminación cruzada.
   b. Evita la exposición prolongada del equipo a la luz solar directa para prevenir la decoloración del cuero y la deformación de la madera.
   c. Revisa periódicamente que todas las conexiones estén firmes para garantizar un uso seguro.

6. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

La seguridad es un requisito fundamental para el entrenamiento. No intentes resolver el uso del equipo por tu cuenta ni aumentes la dificultad de forma excesiva. La orientación profesional y el uso estandarizado son claves para garantizar tanto la efectividad como la seguridad durante el 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.