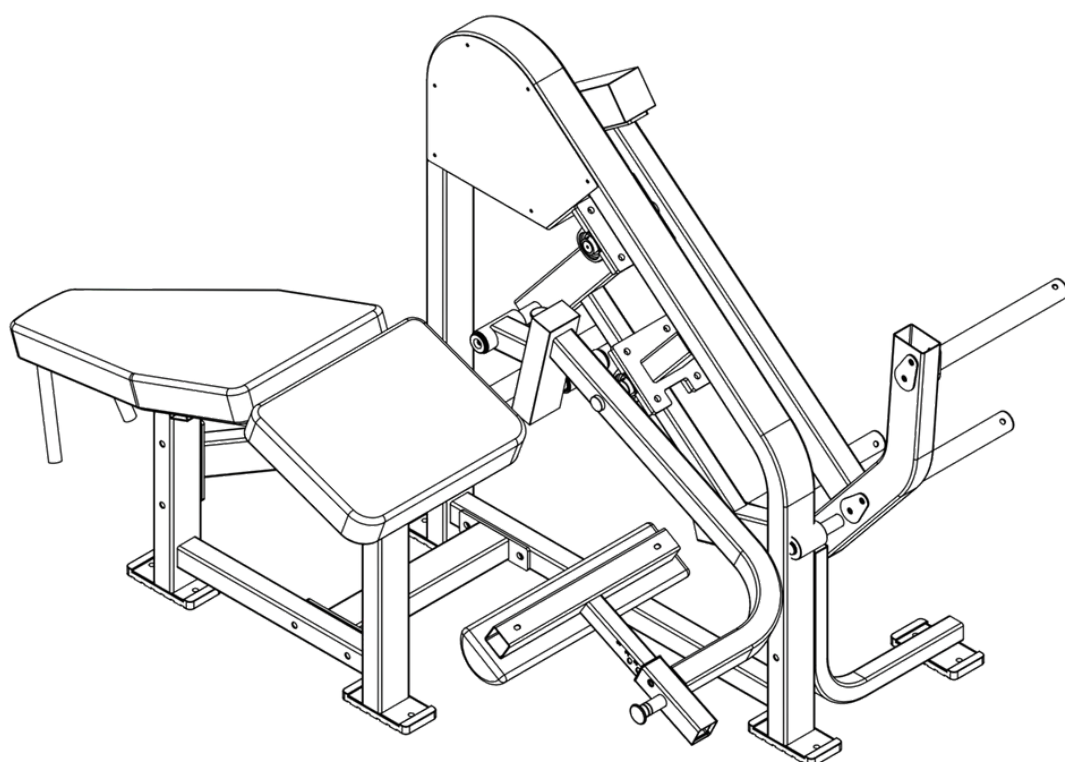


IRONSIDE®



Prone Leg Curl Plate

Loaded IRONSIDE Premier

A081121041001

CONTENIDO

ESPAÑOL

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	03
ASUNTOS QUE REQUIEREN ATENCIÓN	05
LISTA DE PARTES	06
GUÍA DE ARMADO	08
SMART STRENGTH	11
MANTENIMIENTO DIARIO	12
GARANTÍA	13

ENGLISH

SAFETY INSTRUCTIONS	14
MATTERS REQUIRING ATTENTION	16
PARTS LIST	17
ASSEMBLY GUIDE	19
SMART STRENGTH	22
MAINTENANCE	23
WARRANTY	24

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	Almohadilla abdominal	1
2	2	Cojín de asiento	1
3	3	Marco principal	1
4	4	Almohadillas para piernas	1
5	5	Componentes de soporte para piernas	1
6	6	Conjunto de conexión frontal	1
7	7	Conjunto de conexión	1
8	8, 9	Placa protectora del marco	2
9	10	Marco de puerta ancho	1
10	11	Conjunto de soporte	1
11	12	Conjunto de brazo móvil	1
12	13	Contrapeso (10 kg)	1
13	14, 15, 16	Soporte para discos	1
14	17	Soporte para discos sin carga	1

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

LISTA DE PARTES

KIT DE TORNILLERÍA Y ACCESORIOS

Nº	ESPECIFICACIÓN	NOMBRE	CANT.
1	M8×20	Tornillos Allen	2
2	M12×50	Tornillos Allen	8
3	M12×140	Tornillos hexagonales externos	2
4	M12×80	Tornillos hexagonales externos	4
5	M12×105	Tornillos hexagonales externos	4
6	M8×16	Tornillos de cabeza avellanada	2
7	M6×10	Tornillos de cabeza avellanada	2
8	M8×30	Tornillos de cabeza semiesférica	10
9	M8×70	Tornillos de cabeza semiesférica	2
10	M12×30	Tornillo para torre de pesas	2
11	M5×12	Tornillos para placa protectora	12
12	M12×80	Tornillo para soporte de discos	6

GUÍA DE ARMADO

DIAGRAMA 01

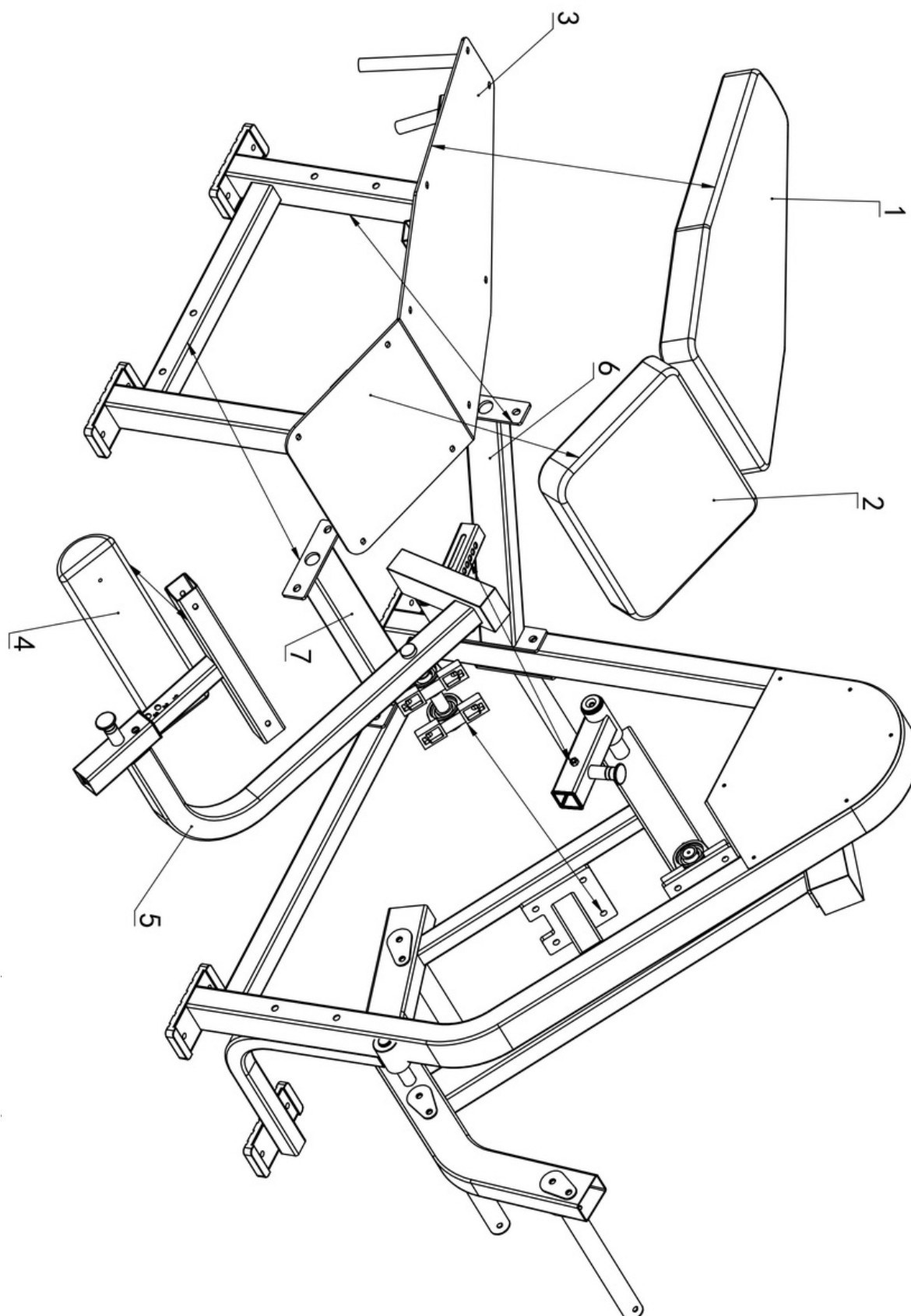
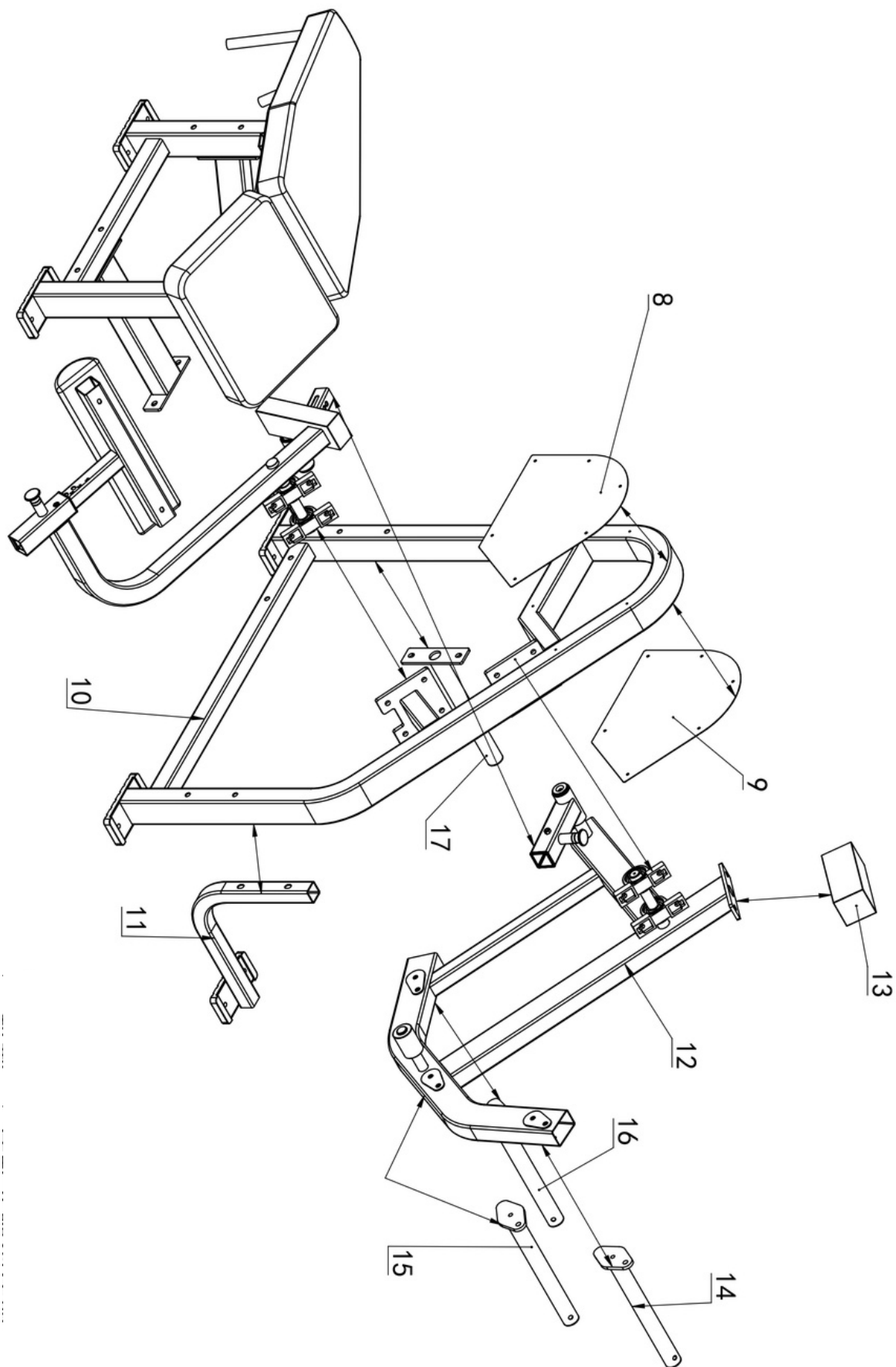


DIAGRAMA 02



PASOS DE INSTALACIÓN

Tenga en cuenta que, excepto los tornillos de conexión del marco principal, no debe apretar ningún otro tornillo hasta que la instalación esté completamente finalizada. Ajuste ambos brazos móviles a la posición correcta / alinéelos correctamente y luego apriete todos los tornillos.

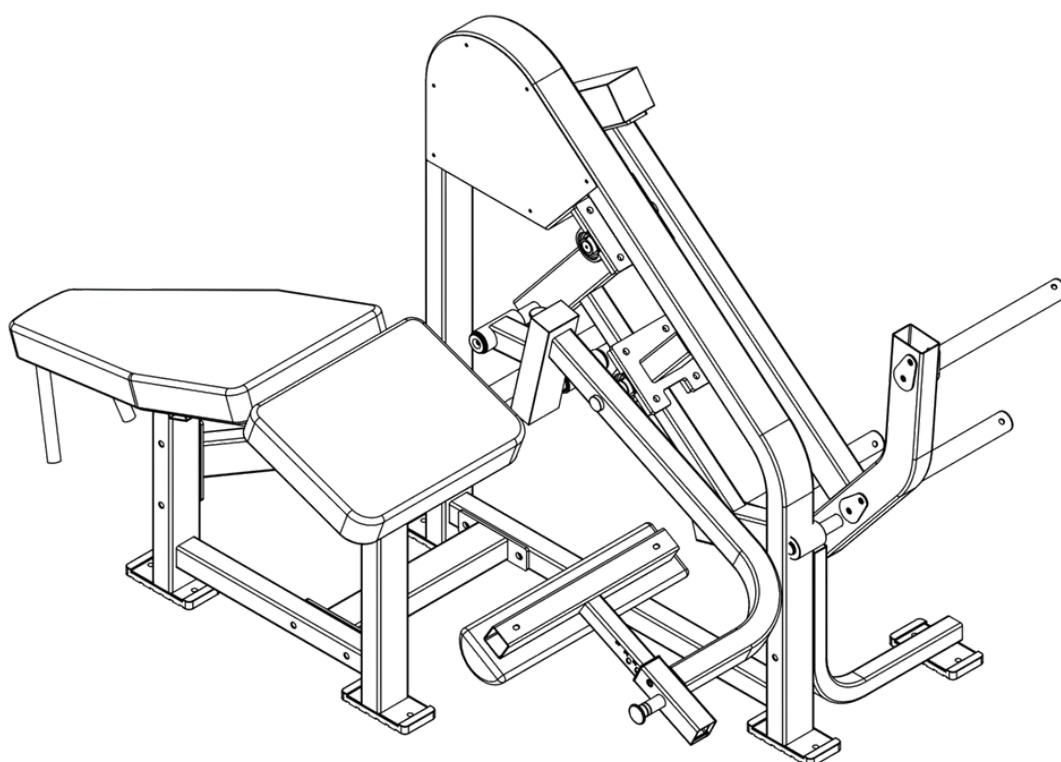
1. Utilice tornillos para conectar los conectores (N° 6, N° 7) y el marco principal (N° 3) al conjunto del marco de puerta ancho (N° 10) para garantizar la estabilidad. Esto permitirá que la estructura quede firmemente apoyada en el suelo.
2. Instale el conjunto de brazo móvil (N° 12), el conjunto de soporte (N° 11) y el soporte de discos sin carga (N° 17) en el marco de puerta ancho (N° 10).
3. Conecte el conjunto de brazo móvil (N° 12) al marco de puerta ancho (N° 10).
4. Alinee las partes superior e inferior de los orificios de los tornillos en un lado de todos los componentes de soporte para piernas (N° 5) con las posiciones indicadas en el diagrama del marco de puerta ancho (N° 10), prestando atención a la conexión con los rodamientos.
5. Utilice tornillos cortos para instalar las placas protectoras del marco (N° 8, N° 9) en el marco de puerta ancho (N° 10).
6. Utilice tornillos para conectar los soportes de discos (N° 14, N° 15, N° 16) al conjunto de brazo móvil (N° 12).
7. Utilice tornillos para fijar el contrapeso de 10 kg (N° 13) en la posición correspondiente del conjunto de brazo móvil (N° 12).
8. Instale las almohadillas para piernas (N° 4) en los componentes de soporte para piernas (N° 5).
9. Utilice tornillos para fijar la almohadilla abdominal (N° 1) y el cojín de asiento (N° 2) al marco principal (N° 3).
10. Después de ajustar el brazo móvil y los componentes de soporte para piernas, apriete todos los tornillos.

SMART STRENGTH

Smart Strength permite a los usuarios modificar selectivamente el patrón de resistencia de los movimientos de ejercicio. Esto significa que cualquier máquina equipada con Smart Strength puede aplicar la máxima resistencia al inicio, en la parte media o al final (o en cualquier punto intermedio) de cada movimiento. El equipamiento tradicional de entrenamiento con resistencia trabaja principalmente en la parte media del músculo, lo que limita el desarrollo de las fibras musculares y provoca estancamiento en la fuerza. Al cambiar los patrones de resistencia con Prime Smart Strength a lo largo de una sesión de entrenamiento, se promueve el desarrollo completo de todas las fibras musculares.

En un entrenamiento típico asistido por Smart Strength se utilizan tres curvas de fuerza. Durante el ejercicio, las diferentes curvas Smart Strength se denominan Ajustes [Settings].

Para cambiar el ajuste en un brazo de torque Smart Strength, simplemente mueva los discos desde la posición actual del perno de carga [Weight Peg Setting] hacia la siguiente posición correspondiente al 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.



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.

2. 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.

3. 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.

SAFETY INSTRUCTIONS

It is the sole responsibility of the purchaser to read the owner's manual, review the warning labels, and instruct all individuals on the proper use of the equipment. It is important to fully understand each warning. All users should be informed of the following information before using the equipment.

HEALTH WARNINGS

- Before starting any exercise or fitness program, consult a physician, especially if you are inactive, pregnant, or have any medical condition.
- If you experience dizziness, weakness, or pain during exercise, stop immediately and consult a physician.
- To reduce the risk of muscle injury, begin each session with a warm-up and stretching, and finish with a cool-down and stretching phase.

INSTALLATION

- Install and operate the equipment on a solid, level surface that does not exceed a deviation of more than 1/8" over a distance of 10 feet.
- Assemble the equipment strictly according to the manufacturer's assembly instructions. Use proper tools during assembly and seek assistance if you encounter any difficulty.
- Ensure the equipment is properly installed before use and that all parts are securely tightened.
- Place the equipment in an area with controlled access and appropriate supervision.

PROPER USE

- Use this equipment only for its intended purpose and as indicated on the instruction plates.
- Carefully read the owner's manual, warning labels, and safety instructions before using the equipment.
- Wear appropriate exercise clothing and footwear.
- Do not wear loose clothing or dangling jewelry; keep hands, feet, hair, and other body parts away from moving parts.
- When adjusting the seat or other adjustable parts, ensure the adjustment pin is fully inserted and locked.
- Do not lean on, pull on, or use the machine as support during exercise or rest.
- Do not exceed the maximum user weight of 300 lb (135 kg).
- Do not use dumbbells, bands, ropes, or other external items to increase resistance. Use only the systems provided with the equipment.

INSPECTION

- Before each use, inspect the equipment for loose, worn, or damaged parts.
- Tighten or replace any defective components before using the equipment, especially cables, belts, or moving parts.
- Do not use or allow the use of equipment that is damaged or has broken parts.
- Use only original Ironside replacement parts.
- Check that all nuts, bolts, and adjustments are securely fastened before each use. Ensure weight plates are properly placed and fully seated on the corresponding posts. Do not load the posts to their maximum end limit.
- Handle weight plates with care; do not drop them, as this may cause serious injury.
- Do not remove labels or identification plates; they contain important safety information.
- Perform preventive maintenance periodically to ensure optimal equipment performance.
- Do not attempt to repair the equipment yourself if it shows signs of damage or wear.

USAGE WARNING

- It is the sole responsibility of the purchaser or owner of the equipment to read the manual, understand all warnings, and properly instruct all users.
- Keep children away from the equipment and all moving parts. If the equipment is used in the presence of children, constant adult supervision is required.
- Ensure that individuals not using the equipment stay clear of the user, accessories, and moving parts while the machine is in operation.
- Place the Facility Safety sign in a visible and prominent location.
- Any adjustments, maintenance, or repairs must be performed only by qualified personnel.
- If any instruction or warning is unclear, contact customer service immediately.

RETAIN THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.

MATTERS REQUIRING ATTENTION

The instructions in this user manual are designed to make assembling the strength equipment easier.

Please read the following precautions before assembly:

1. Due to the size and weight of the equipment, please choose an area close to your intended placement location for assembly and ensure sufficient training space.
2. Place all parts in a clean area and remove the packaging materials. Note: Do not discard the packaging materials until final assembly is complete.
3. Unless otherwise specified, ensure all screws are tightened to prevent loosening.
4. Follow the assembly steps to ensure all parts are assembled.
5. Assembly can be completed by two people.
6. Check the packing list to confirm that all parts are included.

PARTS LIST

NUMBER	DRAWING NUMBER	NAME	QUANTITY
1	1	Abdominal Pad	1
2	2	Seat Cushion	1
3	3	Main Frame	1
4	4	Leg Pads	1
5	5	Leg Support Components	1
6	6	Front Connection Assembly	1
7	7	Connection Assembly	1
8	8, 9	Frame Guard Plate	2
9	10	Wide Door Frame	1
10	11	Support Assembly	1
11	12	Moving Arm Assembly	1
12	13	Counterweight (10 kg)	1
13	14, 15, 16	Weight Plate Holder	1
14	17	Idle Weight Plate Holder	1

- The reference number used in the instructions corresponds to the “**DIAGRAM NUMBER.**” column.

PARTS LIST

ACCESSORY SCREW PACK

Nº	ESPECIFICACIÓN	NOMBRE	CANT.
1	M8×20	Hex socket screws	2
2	M12×50	Hex socket screws	8
3	M12×140	External hex screws	2
4	M12×80	External hex screws	4
5	M12×105	External hex screws	4
6	M8×16	Countersunk head screws	2
7	M6×10	Countersunk head screws	2
8	M8×30	Half-round head screw	10
9	M8×70	Half-round head screw	2
10	M12×30	Weight stack screw	2
11	M5×12	Protective plate screws	12
12	M12×80	Weight plate holder screw	6

ASSEMBLY GUIDE

DIAGRAM 01

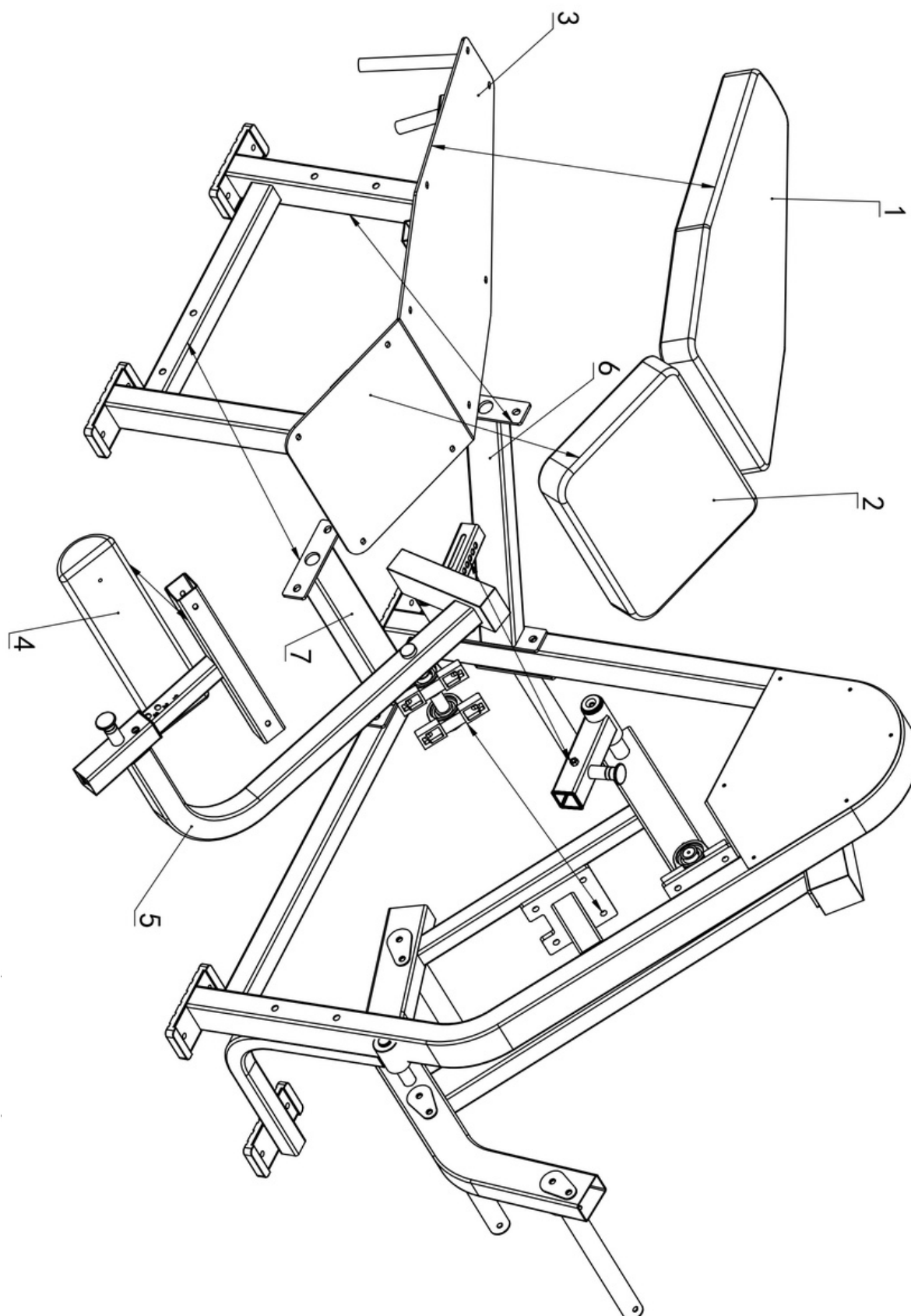
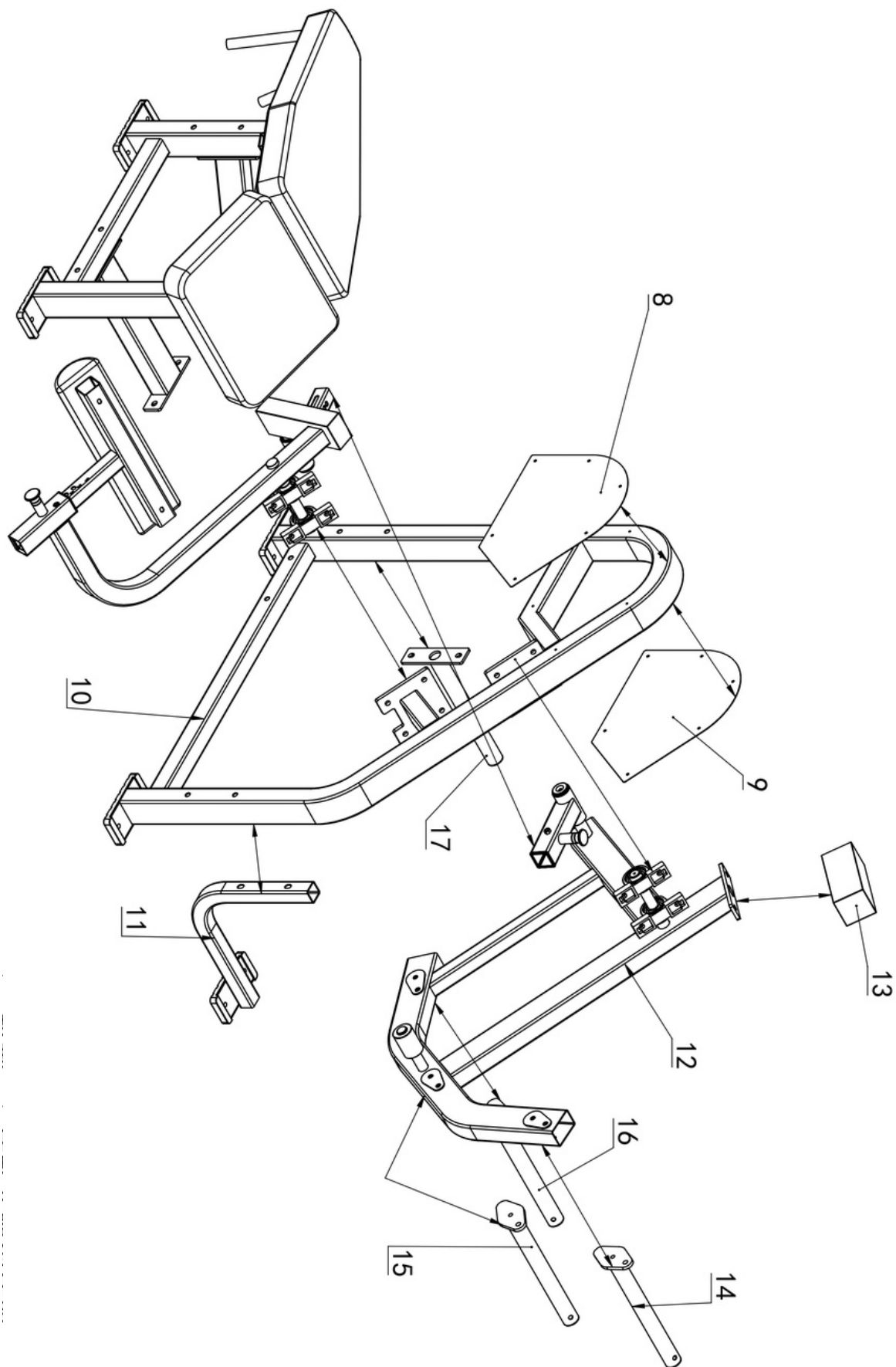


DIAGRAM 02



INSTALLATION INSTRUCTIONS

Please note that, except for the main frame connecting screws, do not tighten any other screws until the entire installation is complete. Adjust all moving arms to the correct position/align both moving arms, then tighten all screws.

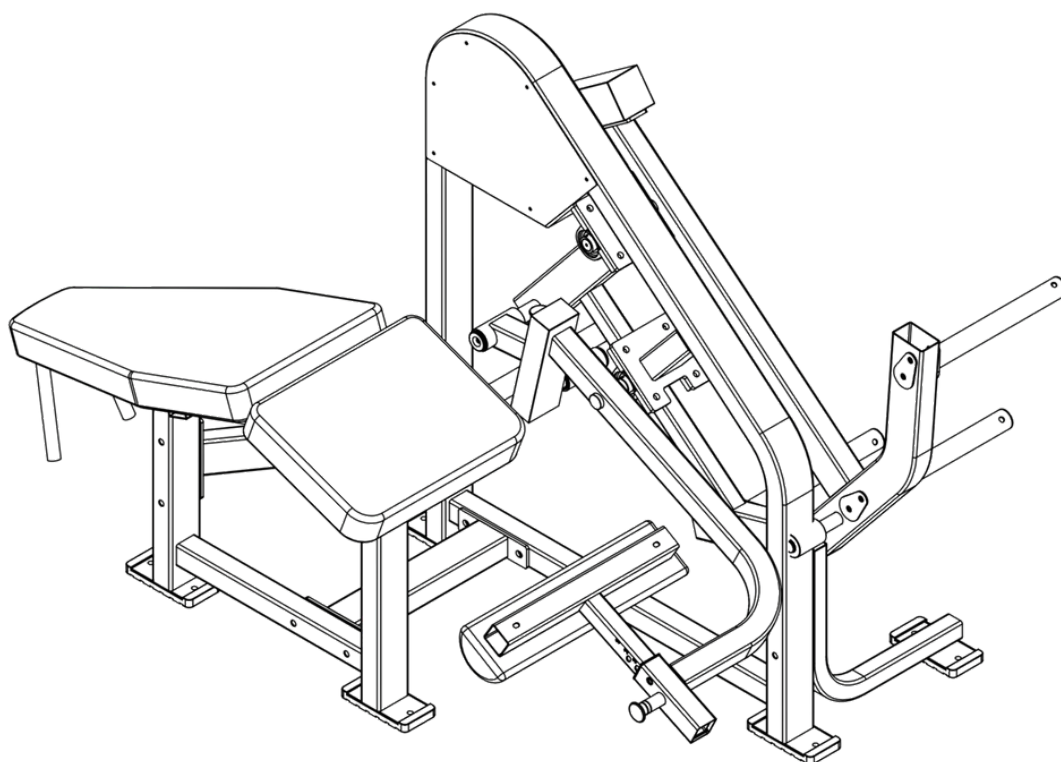
1. Use screws to connect the connectors (No. 6, No. 7) and main frame (No. 3) to the wide door frame assembly (No. 10) to ensure stability. This will allow the assembly to stand firmly on the ground.
2. Install the movable arm assembly (No. 12), support assembly (No. 11), and idle weight plate holder (No. 17) onto the wide door frame (No. 10).
3. Connect the movable arm assembly (No. 12) to the wide door frame (No. 10).
4. Align the upper and lower portions of the screw holes on one side of the entire leg support components (No. 5) with the positions shown in the diagram on the wide door frame (No. 10), paying attention to the connection with the bearings.
5. Use short screws to install the frame guard plates (Nos. 8, 9) onto the wide door frame (No. 10).
6. Use screws to connect the weight plate holders (Nos. 14, 15, 16) to the movable arm assembly (No. 12).
7. Use screws to attach the 10 kg counterweight (No. 13) to the corresponding position on the moving arm assembly (No. 12).
8. Install the leg pads (No. 4) onto the leg support components (No. 5).
9. Use screws to attach the abdominal pad (No. 1) and seat pad (No. 2) to the main frame (No. 3).
10. After adjusting the moving arm and the leg support components, tighten all screws.

SMART STRENGTH

Smart Strength allows users to selectively alter the resistance pattern of exercise movements. This means that any machine equipped with Smart Strength can place the maximum resistance at the beginning, middle, or end (or any region in between) of each exercise movement. Traditional resistance training equipment works mainly on the center of the muscle, which limits the muscle fiber development and results in strength plateauing. By changing the resistance patterns with Prime Smart Strength throughout a training session, it promotes development across the entire muscle fiber.

In a typical Smart Strength assisted workout, three strength curves are used. While exercising, the different Smart Strength curves are called Settings.

To change the setting on a Smart Strength Torque Arm, simply move the weight plates from the current Weight Peg Setting onto the next Weight Peg Setting in the workout. The proper loading for each workout Setting is shown in Figure 1 below, as well as on the specific machines instructional decal.



MAINTENANCE

FREQUENCY	MAINTENANCE	PROCEDURE
Daily	Clean upholstery and grips	Clean upholstery and grips with a mixture of warm water and a small amount (10% or less) of mild soap. Wipe residue away using a cloth dampened with just water. Be sure to dry thoroughly with a clean dry cloth. Do not use cleaners with abrasives or harsh solvents.
Weekly	Clean frames	Clean equipment frames with a mixture of warm water and a small amount (10% or less) of mild soap. Wipe residue away using a cloth dampened with just water. Be sure to dry thoroughly with a clean dry cloth. Do not use cleaners with abrasives or harsh solvents.
Weekly	Inspect nuts and bolts	Check entire machine for any loose nuts and bolts and tighten them as required. If using torque wrench, set torque to the following settings: 1/2" bolt – set to 40 ft. lbs. 3/8" bolt – set to 20 ft. lbs. 5/16" bolt – set to 15 ft. lbs. If torque wrench is not available, tighten bolts snug with ratchet socket and/or closed end wrench, making sure not to overtighten. Overtightening may cause damage to the product.
Monthly	Inspect frame	Inspect entire machine frame for signs of wear or damage. If any parts are worn or damaged, do not allow anyone to use the machine until repaired with manufacturer replacement parts. Inspect all moving parts for proper alignment. If misaligned, do not allow anyone to use the machine until alignment is corrected.

WARRANTY

To access the exchange or repair established under the 12-month IRONSIDE Warranty, you must follow these steps:

1. TICKET SUBMISSION

- If the product has defects, missing parts, or is not suitable for use, send an email with photos and/or videos showing the issue along with your order number to the customer service email of the country where you made the purchase (Argentina, Chile, USA, or Mexico). Our team will review your case and respond within a maximum of 3 business days.

2. SOLUTIONS

- EXCHANGE: If the product has manufacturing defects or essential parts are missing, a replacement or shipment of the missing parts will be processed within 3 to 5 business days.
- REPAIR: If the issue involves a part that can be replaced without affecting the product's performance or aesthetics, it will be repaired and shipped within 5 to 8 business days.

3. WARRANTY EXCLUSIONS

- The warranty does not cover products that have been improperly assembled, modified, damaged due to misuse, or subject to normal wear and tear.

Note: Orders placed before April 15, 2024, have a 6-month warranty.