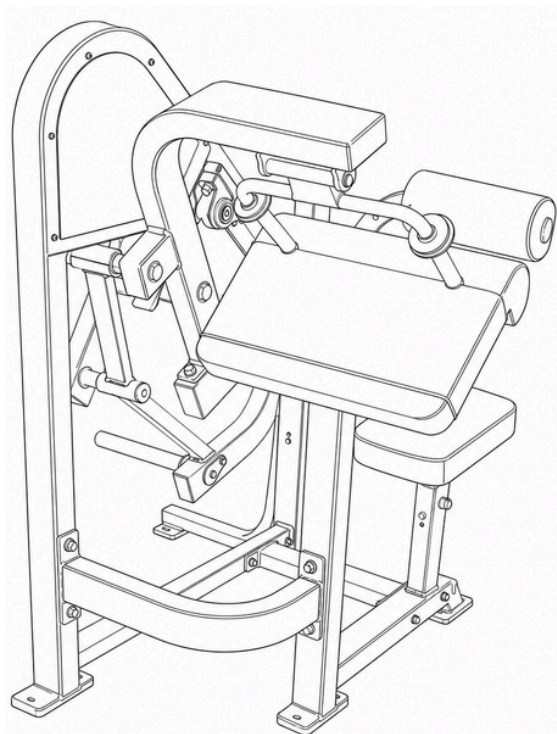


**IRONSIDE®**

# **IRONSIDE TRICEP EXTENSION PREMIER**

**A081121011001**



Estimado cliente:

Gracias por elegir IRONSIDE. Este documento contiene la información necesaria para sacar el máximo provecho de su equipo: instrucciones de instalación, uso correcto, mantenimiento, y los canales disponibles para soporte técnico y garantía.

Le recomendamos leerlo con atención antes de comenzar a usar el producto y mantenerlo accesible para consultas futuras.

**REGISTRO DE COMPRA**

Complete estos datos con la información de su boleta o factura. Puede también conservar una copia digital del comprobante original (PDF o JPG) como respaldo válido para solicitudes de mantenimiento, reparación o garantía.

FECHA DE COMPRA

NÚMERO DE COMPRA

-----

-----

Si tiene dudas durante el armado, no avance. Contáctenos antes de continuar. Un error en el proceso de ensamble puede afectar la seguridad del equipo y las condiciones de garantía.

Para consultas técnicas, reclamos o para hacer efectiva su garantía, contáctenos a través de WhatsApp desde nuestro sitio web o directamente con nuestro equipo de Servicio al Cliente.

[www.ironside.cl](http://www.ironside.cl)  
[www.ironside.com.ar](http://www.ironside.com.ar)  
[www.ironside.com.mx](http://www.ironside.com.mx)

**ÍNDICE**

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	04
ASUNTOS QUE REQUIEREN ATENCIÓN	06
LISTA DE PIEZAS	07
GUÍA DE ARMADO	09
SMART STRENGTH	12
MANTENIMIENTO	13
GARANTÍA	14

## **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 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.
- 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.

### **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.
- 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.

## **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.

## **USO ADECUADO**

- Antes de usar este equipo, por favor, lee las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplelas.
- 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.
- No exceda el peso máximo de usuario permitido de 300 lb (135 kg).
- Usa ropa y calzado adecuado para el ejercicio a fin de evitar accidentes.

## **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.**

## **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, seleccione un área cercana a la ubicación final prevista para el armado y asegúrese de contar con suficiente espacio de entrenamiento.
2. Coloque todas las piezas en un área limpia y retire los materiales de embalaje.
3. Nota: No deseche los materiales de embalaje hasta completar el armado final.
4. Salvo que se indique lo contrario, asegúrese de que todos los tornillos estén bien ajustados para evitar que se aflojen.
5. Siga los pasos de armado para garantizar que todas las piezas queden correctamente instaladas.
6. El armado puede ser realizado por dos personas.
7. Revise la lista de empaque para confirmar que todas las piezas estén incluidas.

**LISTA DE PIEZAS**

<b>N.º</b>	<b>N.º EN DIAGRAMA</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CANT.</b>
1	1	Almohadilla para codo	1
2	2	Estructura principal	1
3	3	Cojín del asiento	1
4	4	Conjunto del respaldo	1
5	5	Cojín del respaldo	1
6	6	Conjunto de brazo móvil	1
7	7	Contrapeso (6 kg)	1
8	8	Conjunto de conexión	1
9	9	Conjunto de conexión frontal	1
10	10, 11, 12	Soporte para discos de peso	3
11	13	Contrapeso (10 kg)	1
12	14	Conjunto de barra	1
13	15	Brazo móvil	1
14	16	Soporte secundario para discos de peso	1
15	17, 18	Placa protectora de la estructura	2
16	19	Marco ancho	1

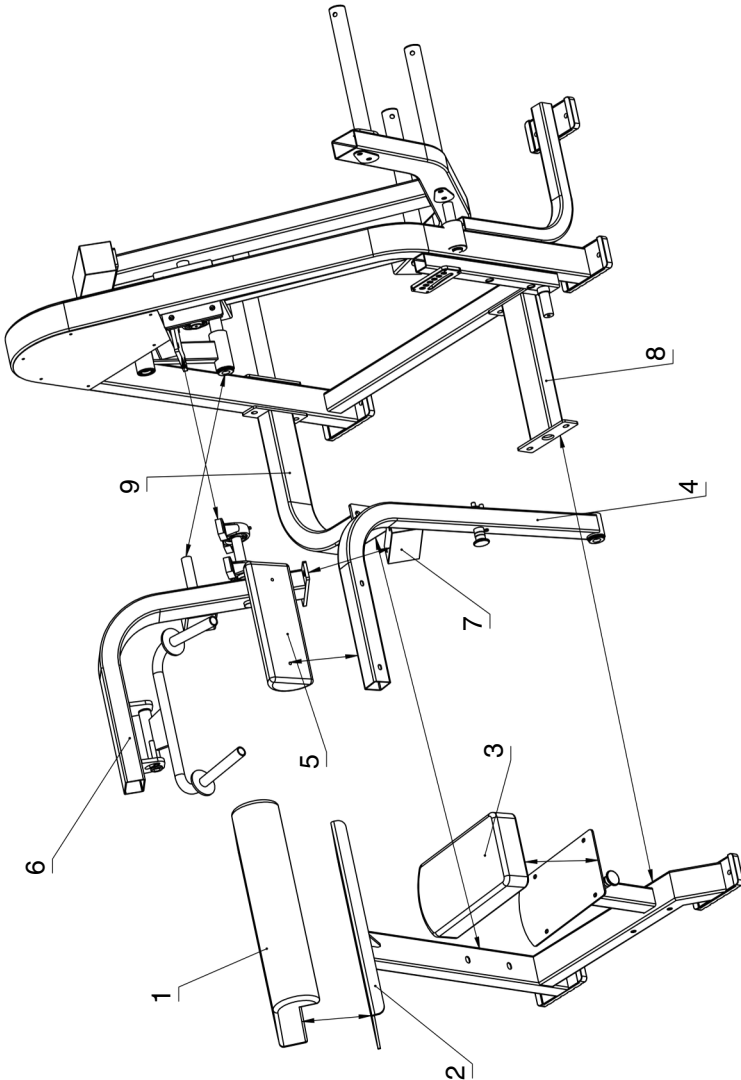
- El número de referencia utilizado en las instrucciones corresponde a la columna “Nº DE DIAGRAMA”

**HERRAMIENTAS REQUERIDAS**

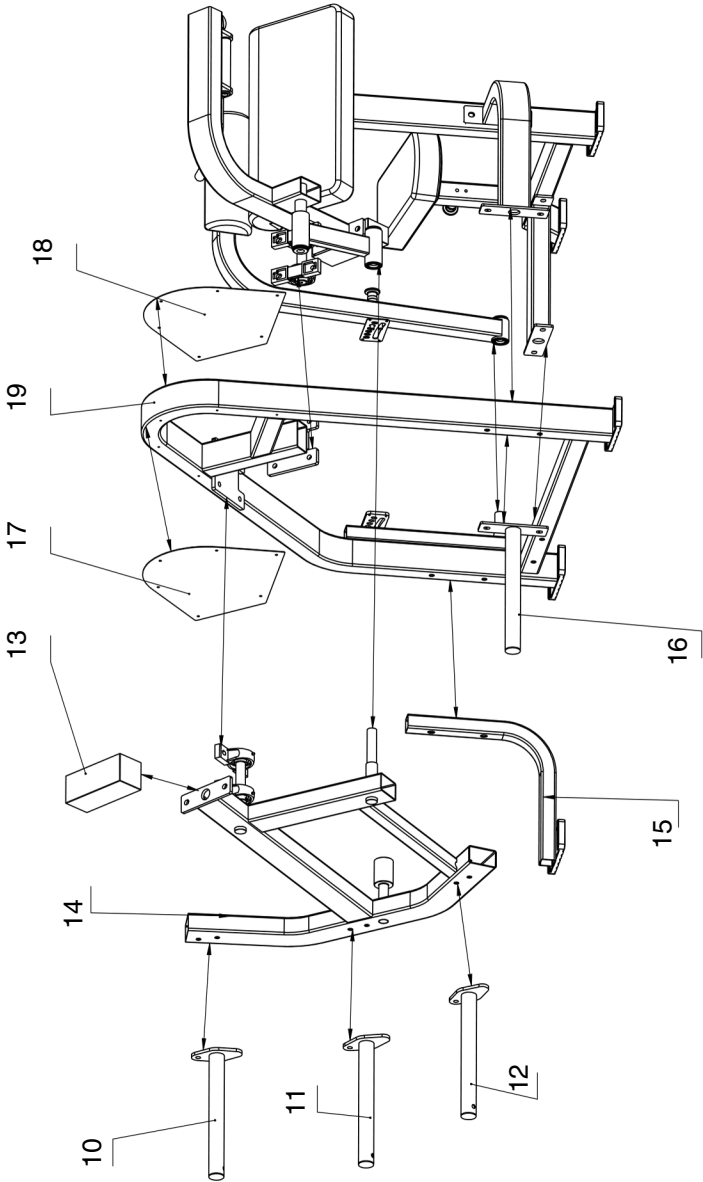
<b>N.º</b>	<b>ESPECIFICACIÓN</b>	<b>NOMBRE DEL COMPONENTE</b>	<b>CANT.</b>
1	M8*20	Tornillo Allen	1
2	M12*50	Tornillo Allen	8
3	M12*140	Tornillo Allen	2
4	M12*80	Tornillo hexagonal externo	4
5	M12*105	Tornillo hexagonal externo	2
6	M6*10	Tornillo de cabeza avellanada	2
7	M8*16	Tornillo de cabeza avellanada	3
8	M10*16	Tornillo de cabeza avellanada	2
9	M8*30	Tornillo de cabeza semirredonda	8
10	M8*70	Tornillo de cabeza semirredonda	2
11	M12*30	Tornillo para torre de pesas	4
12	M5*12	Tornillo para placa protectora	12
13	M12*80	Tornillo para soporte de discos de peso	6

**GUÍA DE ARMADO**

**DIAGRAMA 01**



**DIAGRAMA 02**



## **PASOS DE INSTALACIÓN**

Tenga en cuenta que, excepto los tornillos de conexión de la estructura principal, no debe ajustar ningún otro tornillo hasta completar toda la instalación. Ajuste todos los brazos móviles a la posición correcta y alinee ambos brazos móviles; luego, ajuste todos los tornillos.

1. Utilice tornillos para conectar los conjuntos de conexión (N.º 8, N.º 9) y la estructura principal (N.º 2) al marco ancho (N.º 19). Luego, conecte el conjunto del respaldo (N.º 4) al centro del conjunto de conexión (N.º 8) y a la estructura principal (N.º 2). Esto permitirá que el conjunto quede estable sobre el suelo.
2. Instale el conjunto de brazo móvil (N.º 14), el conjunto de soporte (N.º 15) y el soporte secundario para discos de peso (N.º 16) en el marco ancho (N.º 19).
3. Alinee los orificios para tornillos de todo el conjunto de brazo móvil (N.º 6) con las posiciones indicadas en el diagrama sobre el marco ancho (N.º 19). Preste atención a las conexiones de los rodamientos.
4. Utilice tornillos cortos para instalar las placas protectoras de la estructura (N.º 17, N.º 18) en el marco ancho (N.º 19).
5. Utilice tornillos para conectar los soportes para discos de peso (N.º 10, N.º 11, N.º 12) al conjunto de brazo móvil (N.º 14).
6. Utilice tornillos para conectar el contrapeso de 10 kg (N.º 13) al conjunto de brazo móvil (N.º 14), y conecte el contrapeso de 6 kg (N.º 7) en la posición correspondiente del conjunto de brazo móvil (N.º 6).
7. Inserte el conjunto del cojín del asiento en el tubo de conexión del asiento de la estructura principal (N.º 2) y fíjelo con la perilla de ajuste incluida en el conjunto del asiento.
8. Utilice tornillos para conectar el cojín del asiento (N.º 3) y la almohadilla para codo (N.º 1) en las posiciones correspondientes de la estructura principal (N.º 2). Luego, conecte el cojín del respaldo (N.º 5) al conjunto del respaldo (N.º 4).
9. Después de ajustar el brazo móvil, ajuste todos los tornillos.

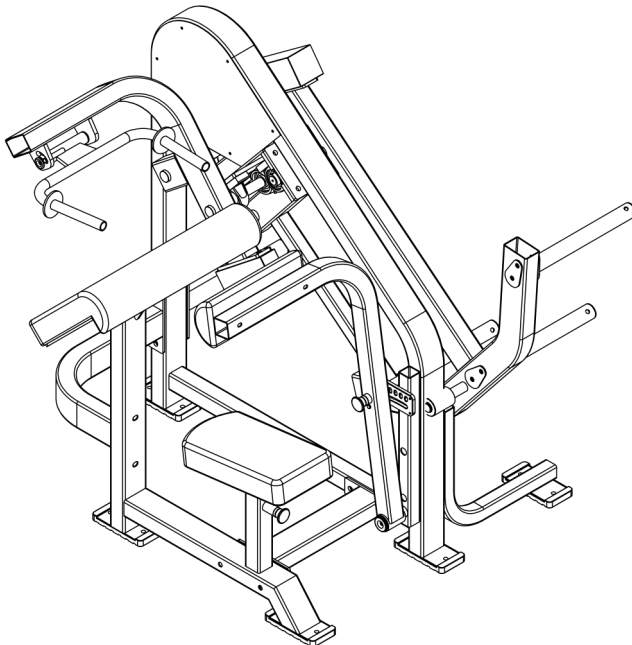
## **SMART STRENGTH**

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 ubicar la resistencia máxima al inicio, en la mitad o al final del movimiento, o en cualquier punto intermedio del recorrido.

Los equipos tradicionales de entrenamiento de fuerza trabajan principalmente la zona media del músculo, lo que limita el desarrollo de las fibras musculares y puede generar estancamiento en la fuerza. Al cambiar los patrones de resistencia con Prime Smart Strength durante una sesión de entrenamiento, se favorece el desarrollo a lo largo de toda la fibra muscular.

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

Para cambiar la configuración en un brazo de torque Smart Strength, simplemente mueva los discos de peso desde la configuración actual del soporte para discos hacia la siguiente configuración del soporte para discos indicada para el entrenamiento. La carga correcta para cada configuración de entrenamiento se muestra en la Figura 1 a continuación, así como en la calcomanía de instrucciones específica de cada máquina.



**MANTENIMIENTO**

<b>FRECUENCIA</b>	<b>MANTENIMIENTO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<b>Diario</b>	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.
<b>Semanal</b>	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.
<b>Semanal</b>	Inspección de tuercas y pernos	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perno de 1/2": 40 ft-lb</li> <li>• Perno de 3/8": 20 ft-lb</li> <li>• Perno de 5/16": 15 ft-lb</li> </ul> <p>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.</p>
<b>Mensual</b>	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

**PRODUCTO:** Tricep Extension Plate Loaded IRONSIDE Premier

**SKU:** A081121011001

IRONSIDE otorga una garantía limitada para productos de la Línea Premier, válida a partir de la fecha de entrega, aplicable exclusivamente contra defectos de fabricación en materiales, componentes o ensamblaje.

La garantía será válida siempre que el producto haya sido utilizado, instalado y mantenido bajo condiciones normales de operación y conforme a las instrucciones establecidas en el presente manual.

La cobertura de garantía se aplicará de acuerdo con el tipo de componente, según se indica a continuación:

### COBERTURA DE GARANTÍA

CATEGORÍA / PRODUCTO	PERIODO DE COBERTURA	COMPONENTES CUBIERTOS
Línea Premier	12 meses	Marco estructural, sin incluir recubrimientos.
Línea Premier	6 meses	Acolchado, cables y asas.

### CONDICIONES Y RESTRICCIONES

La presente garantía no será aplicable en los siguientes casos:

- Recubrimientos, pintura o acabados superficiales del producto.
- Desgaste natural derivado del uso continuo.
- Daños ocasionados por mal uso, uso indebido o uso distinto al especificado.
- Daños accidentales, golpes, caídas, cortes o alteraciones físicas del producto.
- Daños ocasionados por instalación, armado, operación o mantenimiento incorrectos.
- Modificaciones, reparaciones o intervenciones realizadas por personal no autorizado.
- Daños ocasionados por humedad, corrosión, exposición a condiciones ambientales extremas o agentes químicos.
- Uso del producto fuera de su capacidad, finalidad o entorno recomendado.

## PROCEDIMIENTO PARA HACER VÁLIDA LA GARANTÍA

La garantía deberá solicitarse a través del canal oficial de IRONSIDE correspondiente al país de compra.

Para solicitar el servicio de garantía, el consumidor deberá presentar:

- Comprobante de compra.
- Fecha de compra o fecha de entrega del producto.
- Información del producto correspondiente.
- Evidencia visual clara de la falla reportada mediante fotografías o videos.
- Descripción detallada del problema presentado.

IRONSIDE revisará la solicitud y emitirá una respuesta en un plazo máximo estimado de 3 días hábiles, una vez recibida la información completa.

La garantía será válida únicamente en el país donde fue adquirido el producto.

## CANALES OFICIALES DE ATENCIÓN POSTVENTA

Para solicitudes de garantía, soporte técnico, refacciones o accesorios, el consumidor deberá comunicarse con el canal oficial correspondiente al país donde adquirió el producto:

- **Chile:** [soporte@ironside.cl](mailto:soporte@ironside.cl) | +56 9 7140 9362
- **México:** [soporte@ironside.com.mx](mailto:soporte@ironside.com.mx) | +52 55 1387 9521
- **Argentina:** [soporte@ironside.com.ar](mailto:soporte@ironside.com.ar) | +54 9 11 4412 2665

## REFACCIONES, REPUESTOS Y ACCESORIOS

Para la adquisición de partes, componentes, accesorios, repuestos o consumibles, el consumidor podrá comunicarse mediante los canales oficiales de atención postventa correspondientes al país donde fue adquirido el producto.

La disponibilidad de refacciones, repuestos y accesorios estará sujeta al modelo del producto, inventario local y condiciones comerciales vigentes en cada país.