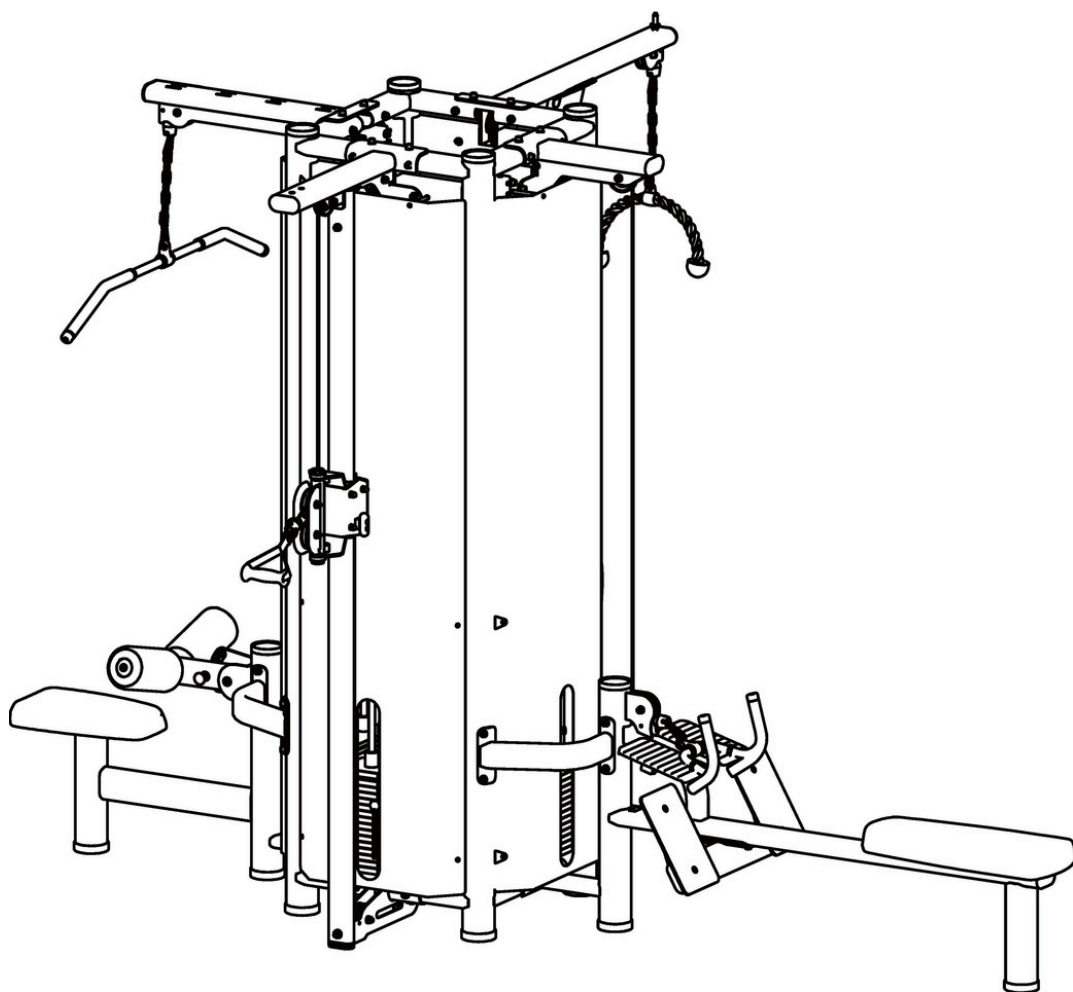


# IRONSIDE®



**4-Stack Jungle**

**Multi-Station IRONSIDE Luxe**

**A081005093001**

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.

## 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.

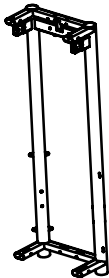
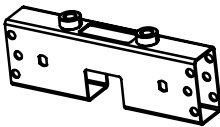
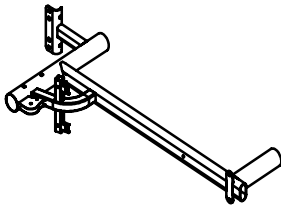
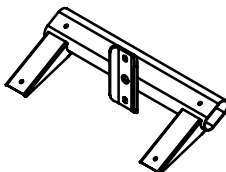
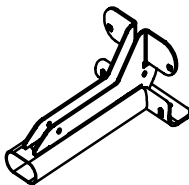
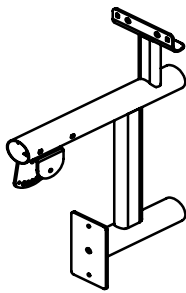
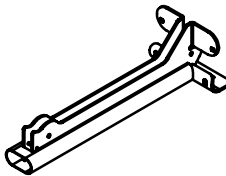
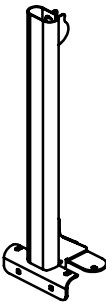
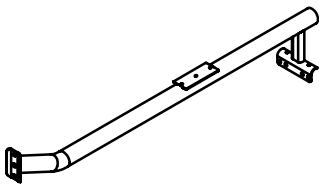
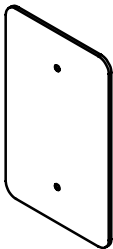
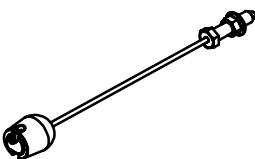
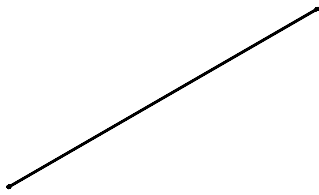
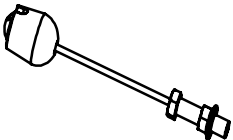
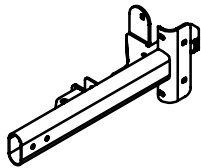
## ADVERTENCIAS DE USO

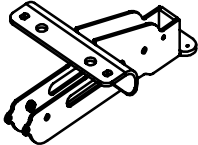
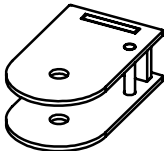
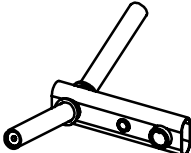
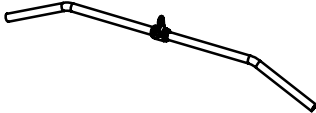
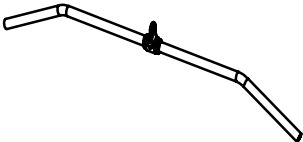
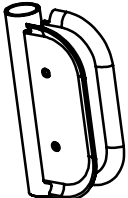
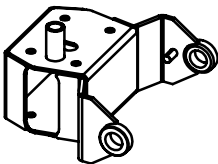
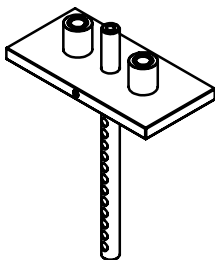
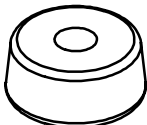
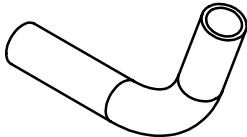
---

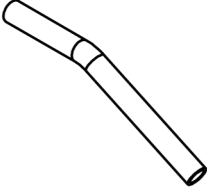
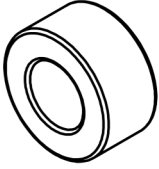
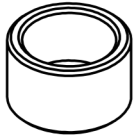
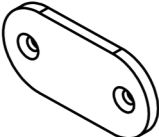
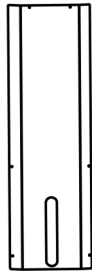
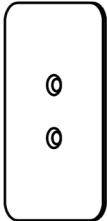
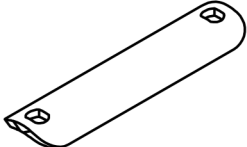
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa 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.

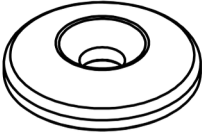
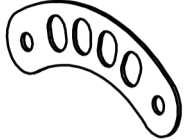
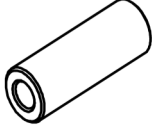
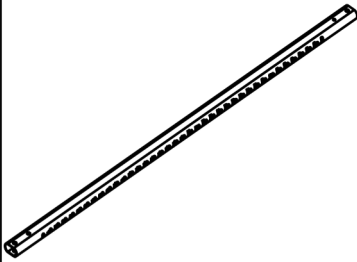
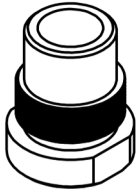
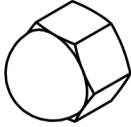
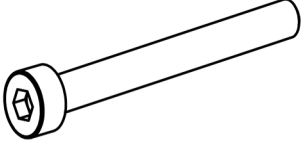
---

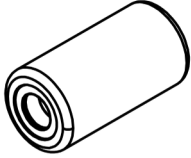
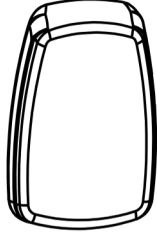
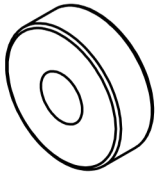
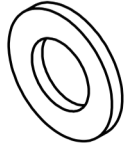
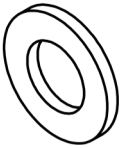
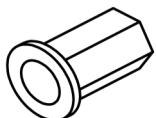
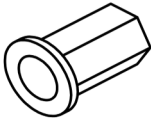
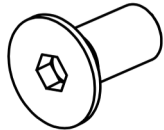
 CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

|                                                                                     |  |      |                                                                                     |  |       |                                                                                      |  |       |                                                                                       |  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| Estructura de Torre de Pesas                                                        |  |      | Estructura de enlace                                                                |  |       | Estructura de enlace                                                                 |  |       | Soporte fijo para pedal                                                               |  |      |
|    |  |      |    |  |       |    |  |       |    |  |      |
| 1                                                                                   |  | 2PCS | 2                                                                                   |  | 2PCS  | 3                                                                                    |  | 1PCS  | 4                                                                                     |  | 1PCS |
| Soporte superior fijo                                                               |  |      | Estructura de enlace                                                                |  |       | Estructura principal                                                                 |  |       | Soporte superior para poleas altas                                                    |  |      |
|   |  |      |   |  |       |   |  |       |   |  |      |
| 5                                                                                   |  | 1PCS | 6                                                                                   |  | 4 PCS | 7                                                                                    |  | 1P CS | 8                                                                                     |  | 1PCS |
| Soporte superior fijo                                                               |  |      | Soporte de apoyo                                                                    |  |       | Pedal                                                                                |  |       | Juego de cables para remo                                                             |  |      |
|  |  |      |  |  |       |  |  |       |  |  |      |
| 9                                                                                   |  | 1PCS | 10                                                                                  |  | 1PCS  | 11                                                                                   |  | 1PCS  | 12                                                                                    |  | 2PCS |
| Juego de cables de acero                                                            |  |      | Juego de cables de acero                                                            |  |       | Juego de cables de acero                                                             |  |       | Estructura de conexión superior                                                       |  |      |
|   |  |      |  |  |       |  |  |       |  |  |      |
| 13                                                                                  |  | 1PCS | 14                                                                                  |  | 1PCS  | 15                                                                                   |  | 1PCS  | 16                                                                                    |  | 1PCS |

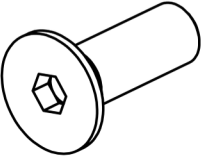
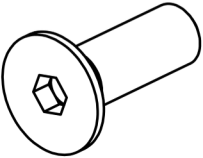
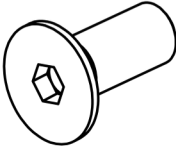
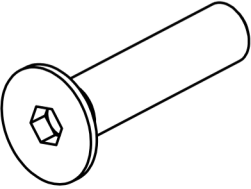
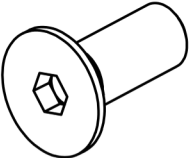
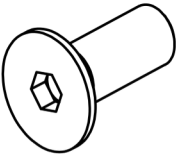
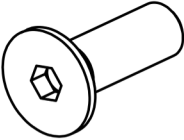
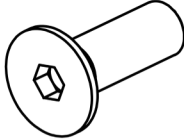
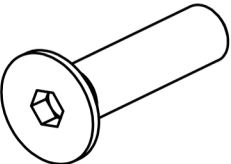
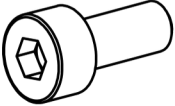
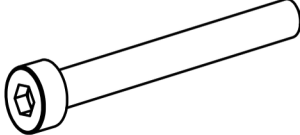
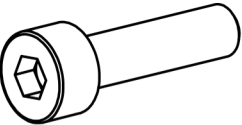
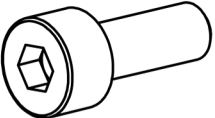
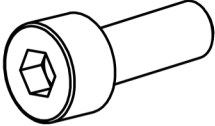
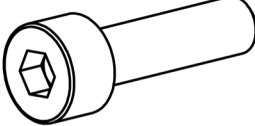
|                                                                                     |  |      |                                                                                     |  |       |                                                                                      |  |      |                                                                                       |  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| Soporte inferior de poleas                                                          |  |      | Soporte de polea giratoria                                                          |  |       | Soporte para FOAM                                                                    |  |      | Manija de tracción alta                                                               |  |      |
|    |  |      |    |  |       |    |  |      |    |  |      |
| 17                                                                                  |  | 1PCS | 18                                                                                  |  | 1PCS  | 19                                                                                   |  | 1PCS | 20                                                                                    |  | 1PCS |
| Manija de tracción baja                                                             |  |      | Soporte de polea giratoria                                                          |  |       | Marco deslizante izquierdo                                                           |  |      | Pin selector con resorte                                                              |  |      |
|    |  |      |   |  |       |   |  |      |   |  |      |
| 21                                                                                  |  | 1PCS | 22                                                                                  |  | 1PCS  | 23                                                                                   |  | 1PCS | 24                                                                                    |  | 4PCS |
| Placa superior 80Kg                                                                 |  |      | Base de caucho<br>$\varnothing 63.5 \times \varnothing 19 \times 25.4$              |  |       | Alfombra de suelo modelo 95                                                          |  |      | Tapón $\varnothing 94.5 \times 41$                                                    |  |      |
|  |  |      |  |  |       |  |  |      |  |  |      |
| 25                                                                                  |  | 4PCS | 26                                                                                  |  | 8PCS  | 27                                                                                   |  | 9PCS | 28                                                                                    |  | 6PCS |
| Tapón RT50×100                                                                      |  |      | Polea                                                                               |  |       | Cubierta del pie                                                                     |  |      | Agarre $\varnothing 30 \times \varnothing 22 \times 240$                              |  |      |
|  |  |      |  |  |       |  |  |      |  |  |      |
| 29                                                                                  |  | 7PCS | 30                                                                                  |  | 11PCS | 31                                                                                   |  | 2PCS | 32                                                                                    |  | 2PCS |

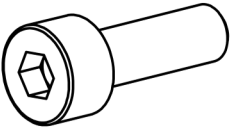
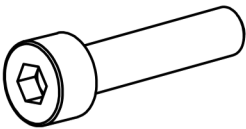
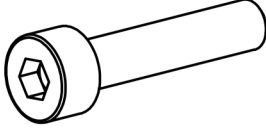
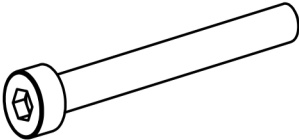
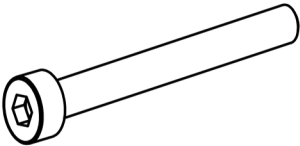
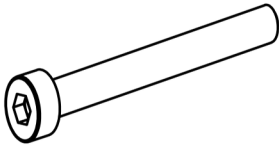
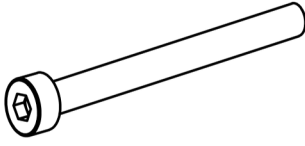
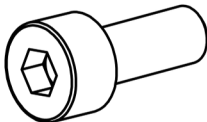
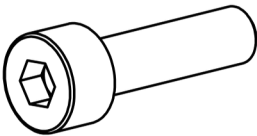
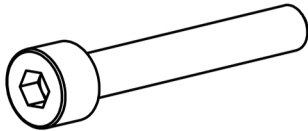
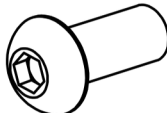
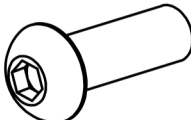
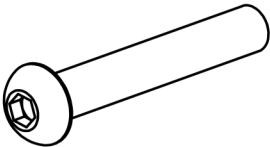
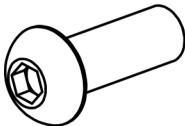
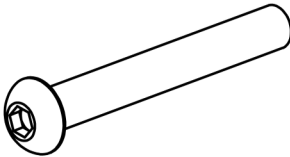
|                                                                                     |  |      |                                                                                     |  |      |                                                                                      |  |      |                                                                                       |  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| Tapón F38                                                                           |  |      | Agarre $\varnothing 30 \times \varnothing 22 \times 415$                            |  |      | Tapa de espuma                                                                       |  |      | Buje espaciador $\varnothing 20 \times 10.5 \times 10$                                |  |      |
|    |  |      |    |  |      |    |  |      |    |  |      |
| 33                                                                                  |  | 2PCS | 34                                                                                  |  | 2PCS | 35                                                                                   |  | 4PCS | 36                                                                                    |  | 1PCS |
| Casquillo limitador $\varnothing 17 \times 10.5$                                    |  |      | Tapón RT 40× 80                                                                     |  |      | Casquillo limitador $\varnothing 30 \times \varnothing 10.5 \times 10$               |  |      | Casquillo limitador $\varnothing 25 \times \varnothing 10.5 \times 22$                |  |      |
|   |  |      |   |  |      |   |  |      |   |  |      |
| 37                                                                                  |  | 2PCS | 38                                                                                  |  | 2PCS | 39                                                                                   |  | 1PCS | 40                                                                                    |  | 2PCS |
| Rueda deslizando                                                                    |  |      | Placa plástica para pisos                                                           |  |      | Barra guía                                                                           |  |      | Cubierta frontal                                                                      |  |      |
|  |  |      |  |  |      |  |  |      |  |  |      |
| 41                                                                                  |  | 4PCS | 42                                                                                  |  | 1PCS | 43                                                                                   |  | 8PCS | 44                                                                                    |  | 4PCS |
| Pilar de soporte para cubierta                                                      |  |      | Panel de soporte para manijas                                                       |  |      | Eje guía de posicionamiento                                                          |  |      | Placa de fijación curva                                                               |  |      |
|  |  |      |  |  |      |  |  |      |  |  |      |
| 45                                                                                  |  | 8PCS | 46                                                                                  |  | 2PCS | 47                                                                                   |  | 8PCS | 48                                                                                    |  | 2PCS |

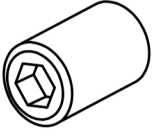
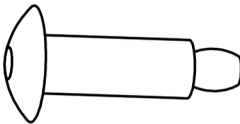
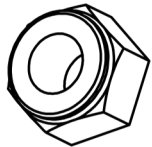
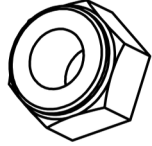
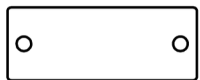
| Tapa de aluminio $\varnothing 25$                                                   |  |      | Anillo de agarre de aluminio $\varnothing 25$                                       |  |      | Tapa terminal de aluminio $\varnothing 54$                                           |  |      | Cobertura                                                                             |  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
|    |  |      |    |  |      |    |  |      |    |  |      |
| 49                                                                                  |  | 4PCS | 50                                                                                  |  | 4PCS | 51                                                                                   |  | 2PCS | 52                                                                                    |  | 1PCS |
| Asador de presión                                                                   |  |      | Eje de rotación de estructura de FOAM                                               |  |      | Cojinete de cobre                                                                    |  |      | Separador para polea                                                                  |  |      |
|   |  |      |   |  |      |   |  |      |   |  |      |
| 53                                                                                  |  | 1PCS | 54                                                                                  |  | 1PCS | 55                                                                                   |  | 4PCS | 56                                                                                    |  | 2PCS |
| Tubo de ajuste derecho                                                              |  |      | Casquillo roscado                                                                   |  |      | Tuerca ciega M8                                                                      |  |      | Tornillo de cabeza hexagonal M8x120                                                   |  |      |
|   |  |      |  |  |      |  |  |      |  |  |      |
| 57                                                                                  |  | 1PCS | 58                                                                                  |  | 2PCS | 59                                                                                   |  | 4PCS | 60                                                                                    |  | 4PCS |
| Manguito espaciador para rodillos                                                   |  |      | Polea pequeña de aluminio                                                           |  |      | Pasador elástico largo                                                               |  |      | Manguito de tracción                                                                  |  |      |
|  |  |      |  |  |      |  |  |      |  |  |      |
| 61                                                                                  |  | 8PCS | 62                                                                                  |  | 1PCS | 63                                                                                   |  | 4PCS | 64                                                                                    |  | 1PCS |

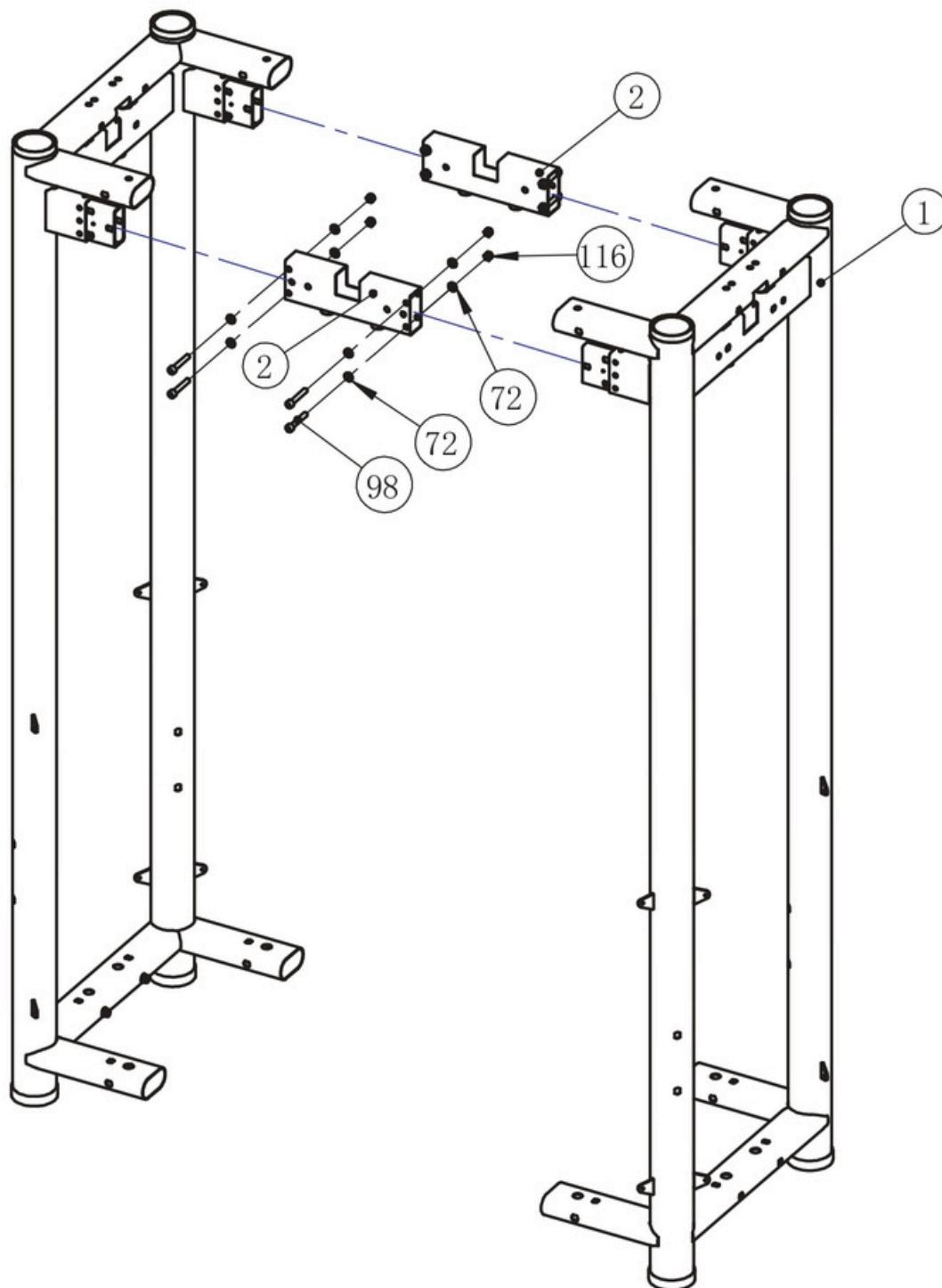
| Cuerda de tracción                                                                  |  |       | FOAM                                                                                |  |      | Cojín de asiento                                                                     |  |      | Cojín de asiento                                                                      |  |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|
|    |  |       |    |  |      |    |  |      |    |  |        |
| 65                                                                                  |  | 1PCS  | 66                                                                                  |  | 2PCS | 67                                                                                   |  | 1PCS | 68                                                                                    |  | 1PCS   |
| Cojín de asiento                                                                    |  |       | Rodamiento 608-2Z                                                                   |  |      | Gancho $\varphi 8$                                                                   |  |      | Arandela plana $\varphi 11 \times \varphi 20 \times 2$                                |  |        |
|   |  |       |   |  |      |    |  |      |   |  |        |
| 69                                                                                  |  | 1PCS  | 70                                                                                  |  | 8PCS | 71                                                                                   |  | 6PCS | 72                                                                                    |  | 160PCS |
| Arandela plana $\varphi 9 \times \varphi 16 \times 1.6$                             |  |       | Arandela plana $\varphi 13.5 \times \varphi 24 \times 2.5$                          |  |      | Arandela plana $\varphi 9 \times \varphi 22 \times 1.6$                              |  |      | Arandela de resorte $\varphi 12$                                                      |  |        |
|  |  |       |  |  |      |  |  |      |  |  |        |
| 73                                                                                  |  | 19PCS | 74                                                                                  |  | 6PCS | 75                                                                                   |  | 1PCS | 76                                                                                    |  | 2PCS   |
| Arandela de resorte $\varphi 10$                                                    |  |       | Tornillo de Cabeza Hexagonal M6×13.5                                                |  |      | Tornillo de Cabeza Hexagonal M10×19.5                                                |  |      | Tornillo de cabeza plana M5×15                                                        |  |        |
|  |  |       |  |  |      |  |  |      |  |  |        |
| 77                                                                                  |  | 18PCS | 78                                                                                  |  | 4PCS | 79                                                                                   |  | 1PCS | 80                                                                                    |  | 2PCS   |

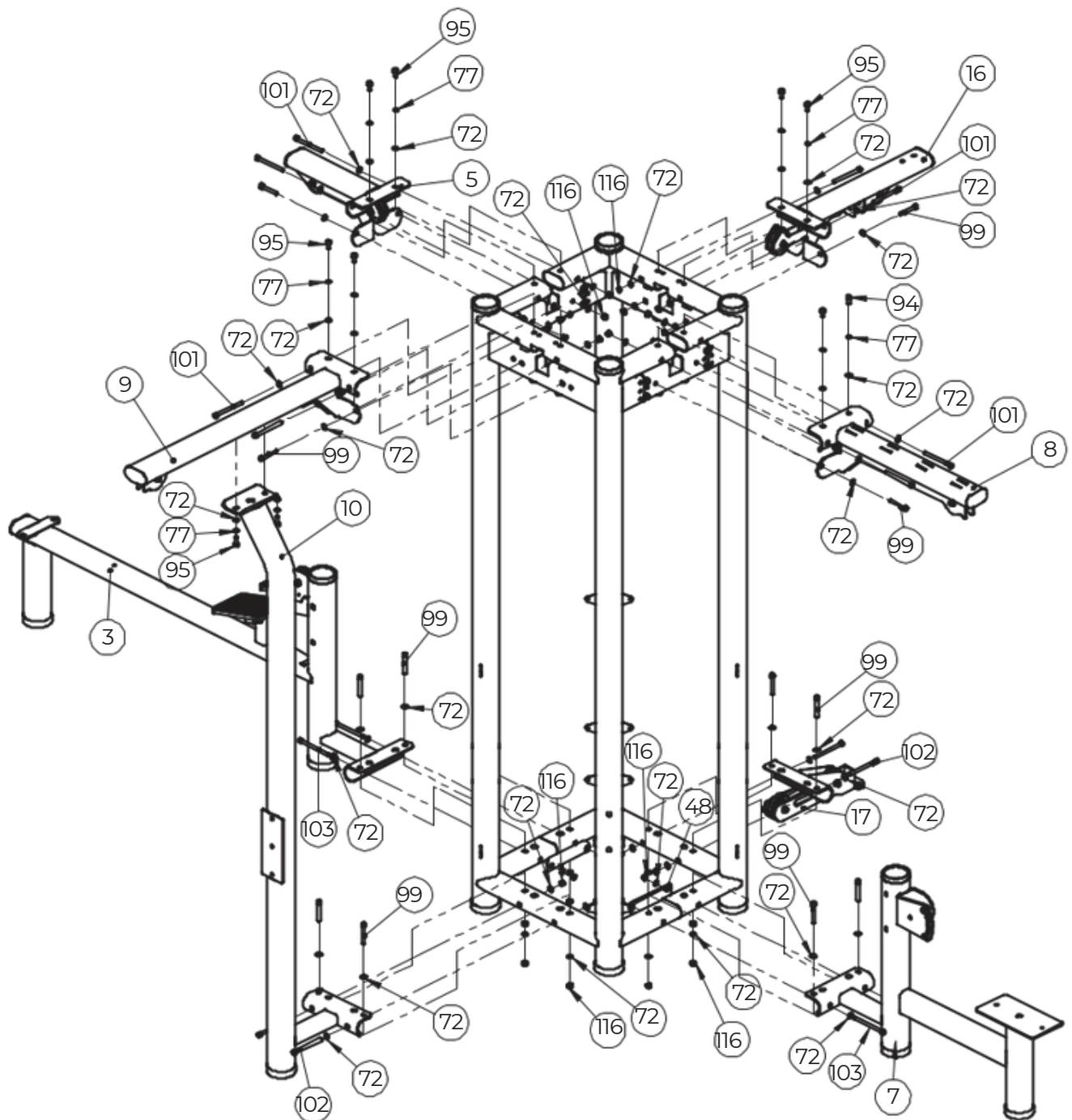


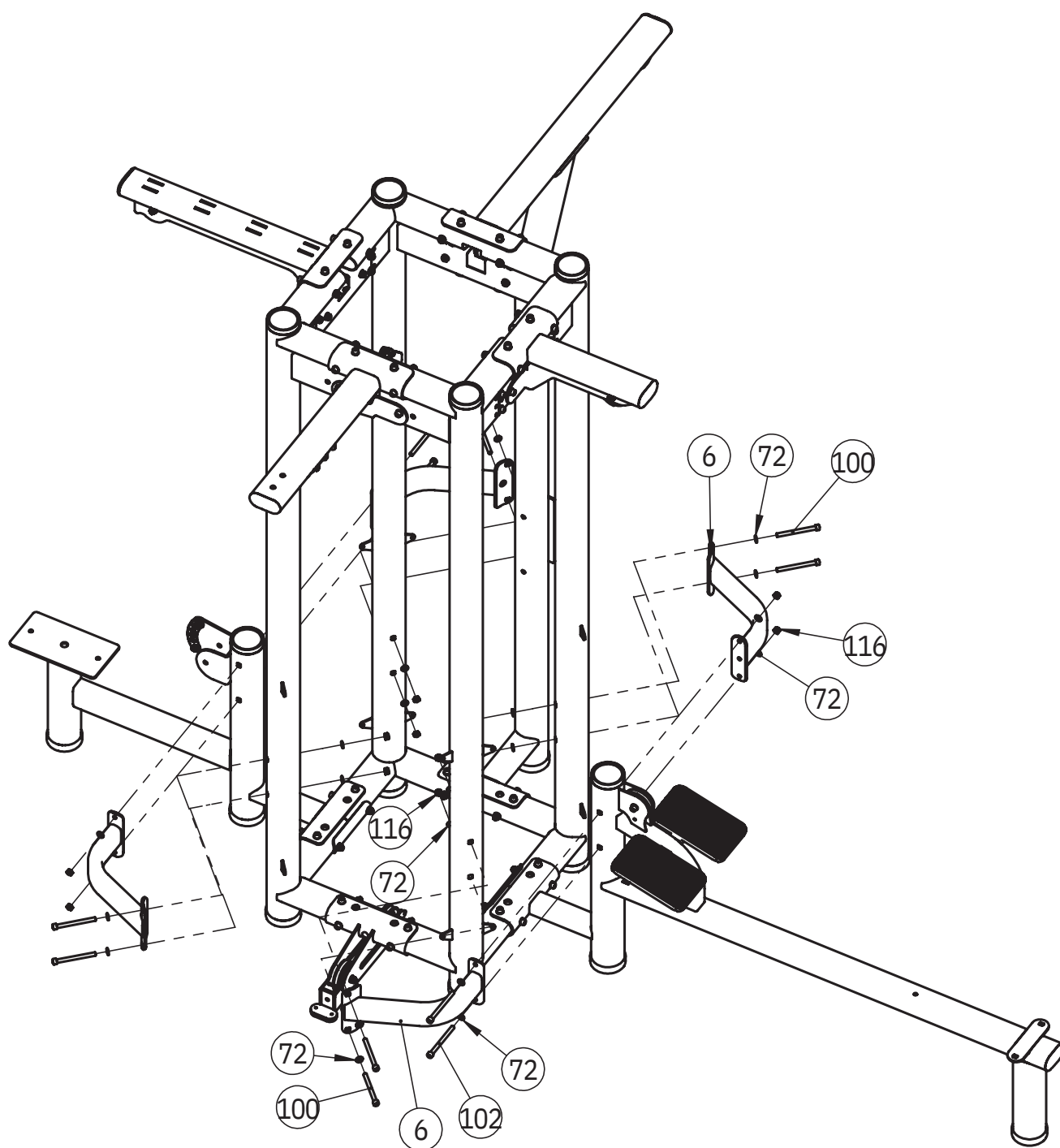
|                                                                                     |  |      |                                                                                     |  |       |                                                                                      |  |      |                                                                                       |  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| Tornillo de cabeza plana M6× 30                                                     |  |      | Tornillo de cabeza plana M6× 30                                                     |  |       | Tornillo de cabeza plana M8×20                                                       |  |      | Tornillo de cabeza plana M8×65                                                        |  |      |
|    |  |      |    |  |       |    |  |      |    |  |      |
| 81                                                                                  |  | 2PCS | 82                                                                                  |  | 2PCS  | 83                                                                                   |  | 2PCS | 84                                                                                    |  | 2PCS |
| Tornillo de cabeza plana M10× 20                                                    |  |      | Tornillo de cabeza plana M10× 25                                                    |  |       | Tornillo de cabeza plana M10×30                                                      |  |      | Tornillo de cabeza plana M10×35                                                       |  |      |
|   |  |      |   |  |       |   |  |      |   |  |      |
| 85                                                                                  |  | 2PCS | 86                                                                                  |  | 5PCS  | 87                                                                                   |  | 4PCS | 88                                                                                    |  | 2PCS |
| Tornillo de cabeza plana M10× 55                                                    |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M8× 20                                              |  |       | Cadena de siete eslabones                                                            |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M8×120                                                |  |      |
|  |  |      |  |  |       |  |  |      |  |  |      |
| 89                                                                                  |  | 2PCS | 90                                                                                  |  | 2PCS  | 91                                                                                   |  | 2PCS | 92                                                                                    |  | 2PCS |
| Tornillo de cabeza de casquillo M10× 55                                             |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M10× 20                                             |  |       | Tornillo de cabeza de casquillo M10×25                                               |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M10×50                                                |  |      |
|  |  |      |  |  |       |  |  |      |  |  |      |
| 93                                                                                  |  | 7PCS | 94                                                                                  |  | 16PCS | 95                                                                                   |  | 2PCS | 96                                                                                    |  | 5PCS |

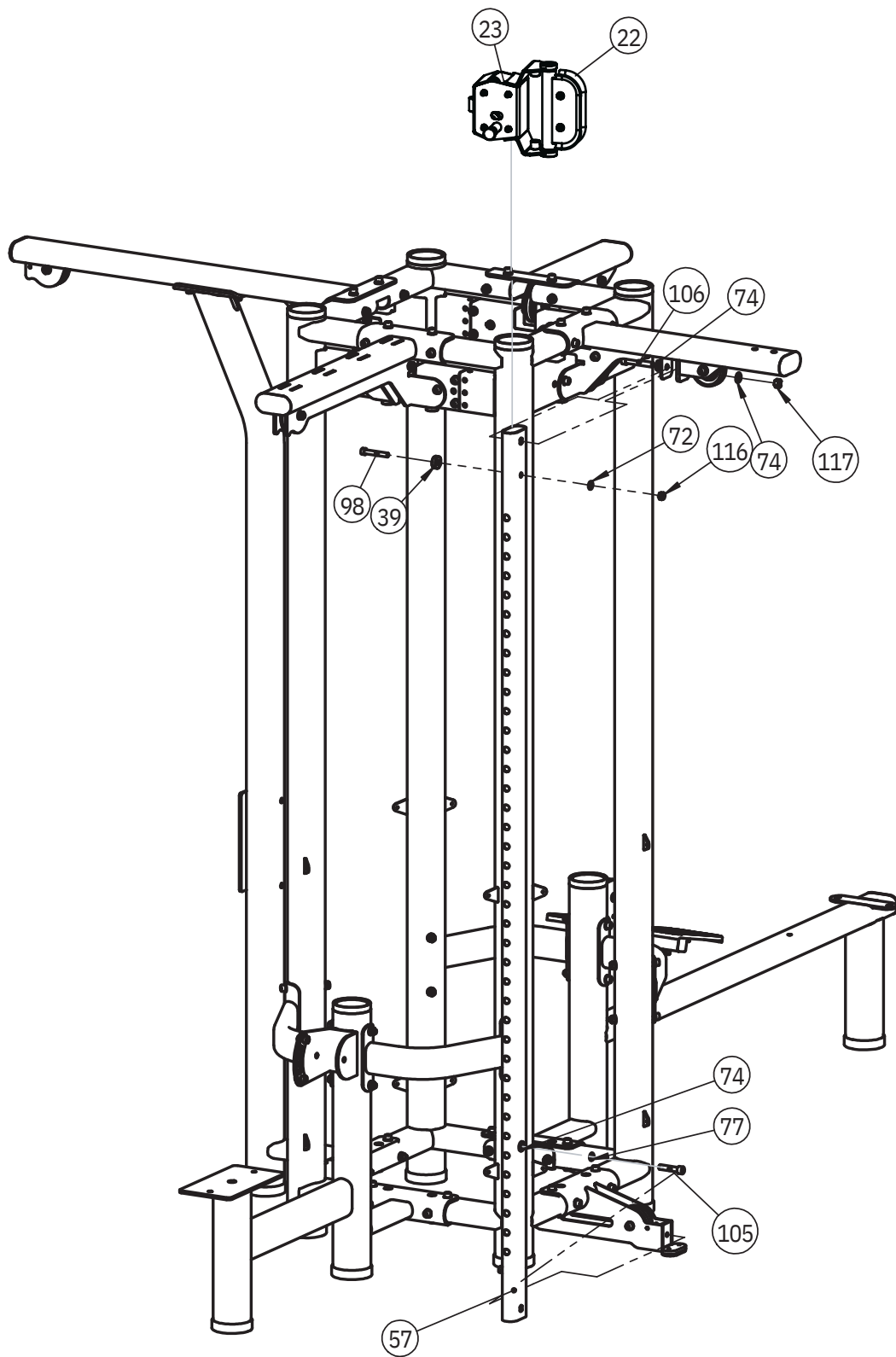
|                                                                                     |  |      |                                                                                     |  |      |                                                                                      |  |       |                                                                                       |  |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| Tornillo de cabeza de casquillo M10×30                                              |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M10×65                                              |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M10×70                                               |  |       | Tornillo de cabeza de casquillo M10×115                                               |  |      |
|    |  |      |    |  |      |    |  |       |    |  |      |
| 97                                                                                  |  | 3PCS | 98                                                                                  |  | 9PCS | 99                                                                                   |  | 19PCS | 100                                                                                   |  | 8PCS |
| Tornillo de cabeza de casquillo M10×120                                             |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M10×125                                             |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M10×130                                              |  |       | Tornillo de cabeza de casquillo M6×20                                                 |  |      |
|    |  |      |   |  |      |   |  |       |   |  |      |
| 101                                                                                 |  | 8PCS | 102                                                                                 |  | 8PCS | 103                                                                                  |  | 4 PCS | 104                                                                                   |  | 8PCS |
| Tornillo de cabeza de casquillo M12×55                                              |  |      | Tornillo de cabeza de casquillo M12×75                                              |  |      | Tornillo de cabeza botón M6×10                                                       |  |       | Tornillo de cabeza botón M8×30                                                        |  |      |
|  |  |      |  |  |      |  |  |       |  |  |      |
| 105                                                                                 |  | 1PCS | 106                                                                                 |  | 1PCS | 107                                                                                  |  | 24PCS | 108                                                                                   |  | 4PCS |
| Tornillo de cabeza botón M8×70                                                      |  |      | Tornillo de cabeza botón M12×25                                                     |  |      | Tornillo de cabeza botón M12×100                                                     |  |       | Tornillo de ajuste M5×3                                                               |  |      |
|   |  |      |  |  |      |  |  |       |  |  |      |
| 109                                                                                 |  | 1PCS | 110                                                                                 |  | 8PCS | 111                                                                                  |  | 1PCS  | 112                                                                                   |  | 8PCS |

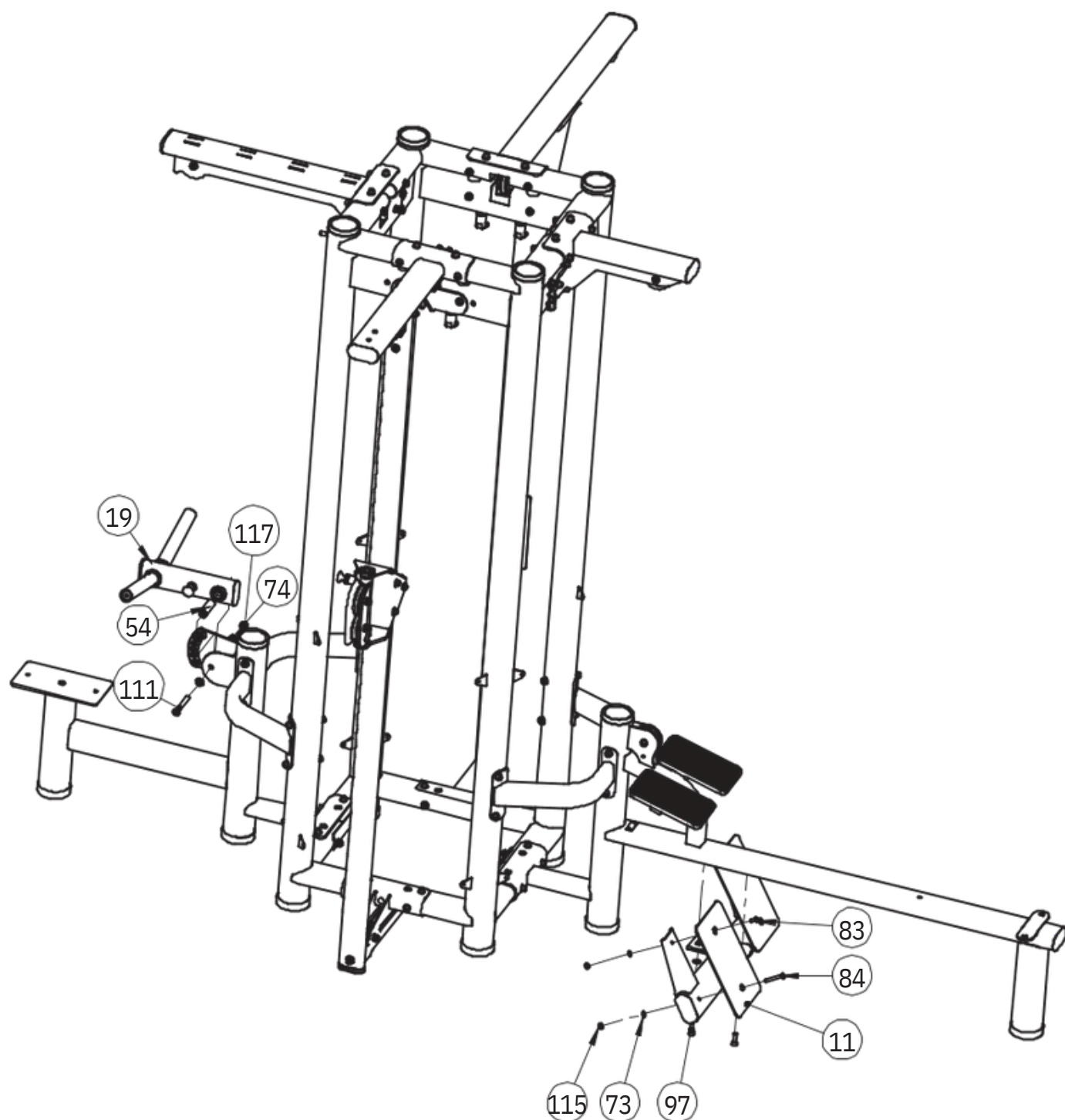
| Tornillo de ajuste M6×10                                                           |  |      | Remache de cabeza semiesférica $\varnothing 4 \times 8$                            |  |      | Tuerca de bloqueo de nylon M8                                                      |  |       | Tuerca de bloqueo de nylon M10                                                      |  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|------|------------------------------------------------------------------------------------|--|------|------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
|   |  |      |   |  |      |  |  |       |  |  |       |
| 113                                                                                |  | 4PCS | 114                                                                                |  | 2PCS | 115                                                                                |  | 6PCS  | 116                                                                                 |  | 72PCS |
| Tuerca de bloqueo de nylon M12                                                     |  |      | Placa de identificación                                                            |  |      | Seleccionar peso de hierro                                                         |  |       |                                                                                     |  |       |
|  |  |      |  |  |      |                                                                                    |  |       |                                                                                     |  |       |
| 117                                                                                |  | 2PCS | 118                                                                                |  | 1PCS | 119                                                                                |  | 60PCS |                                                                                     |  |       |



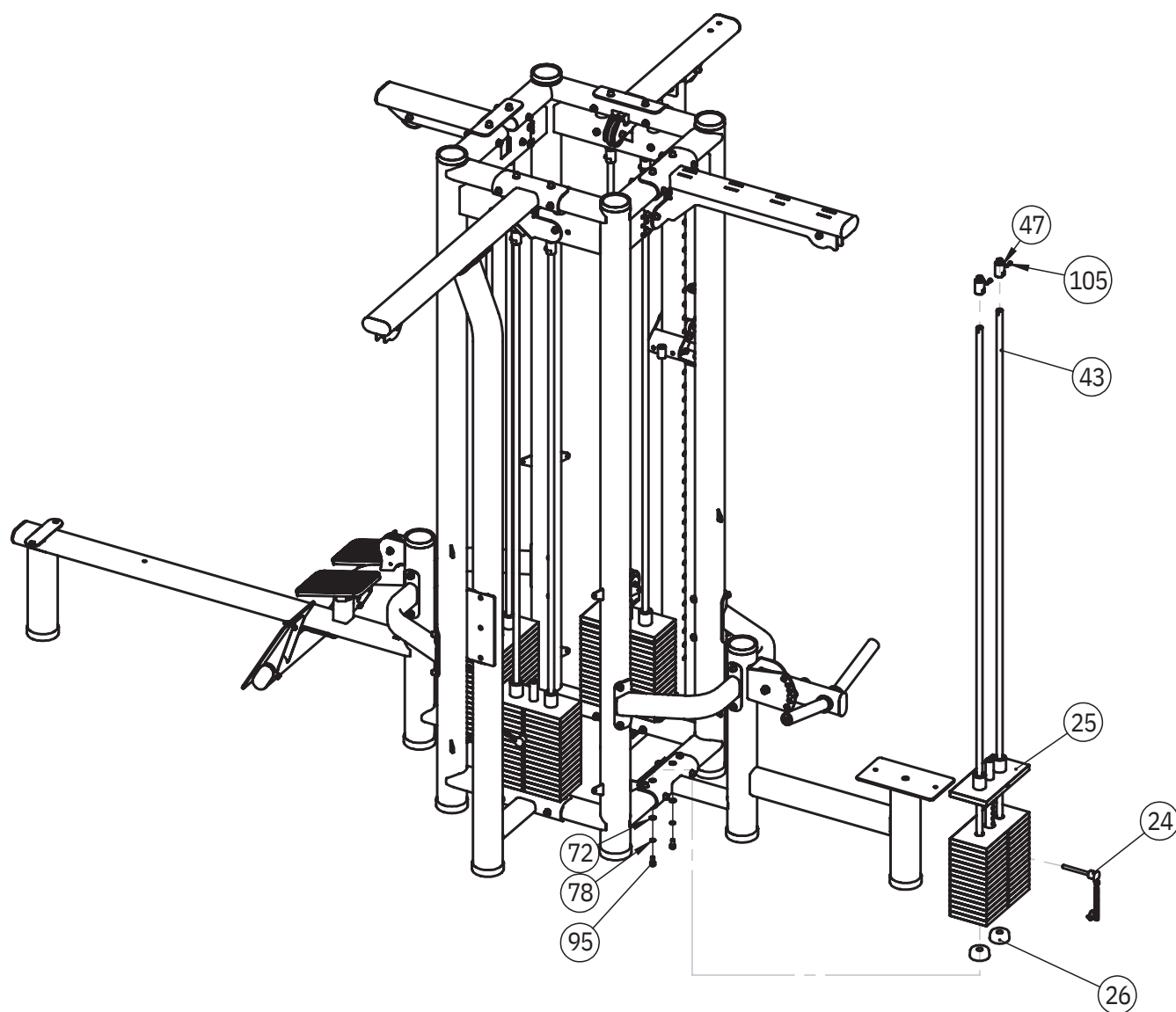


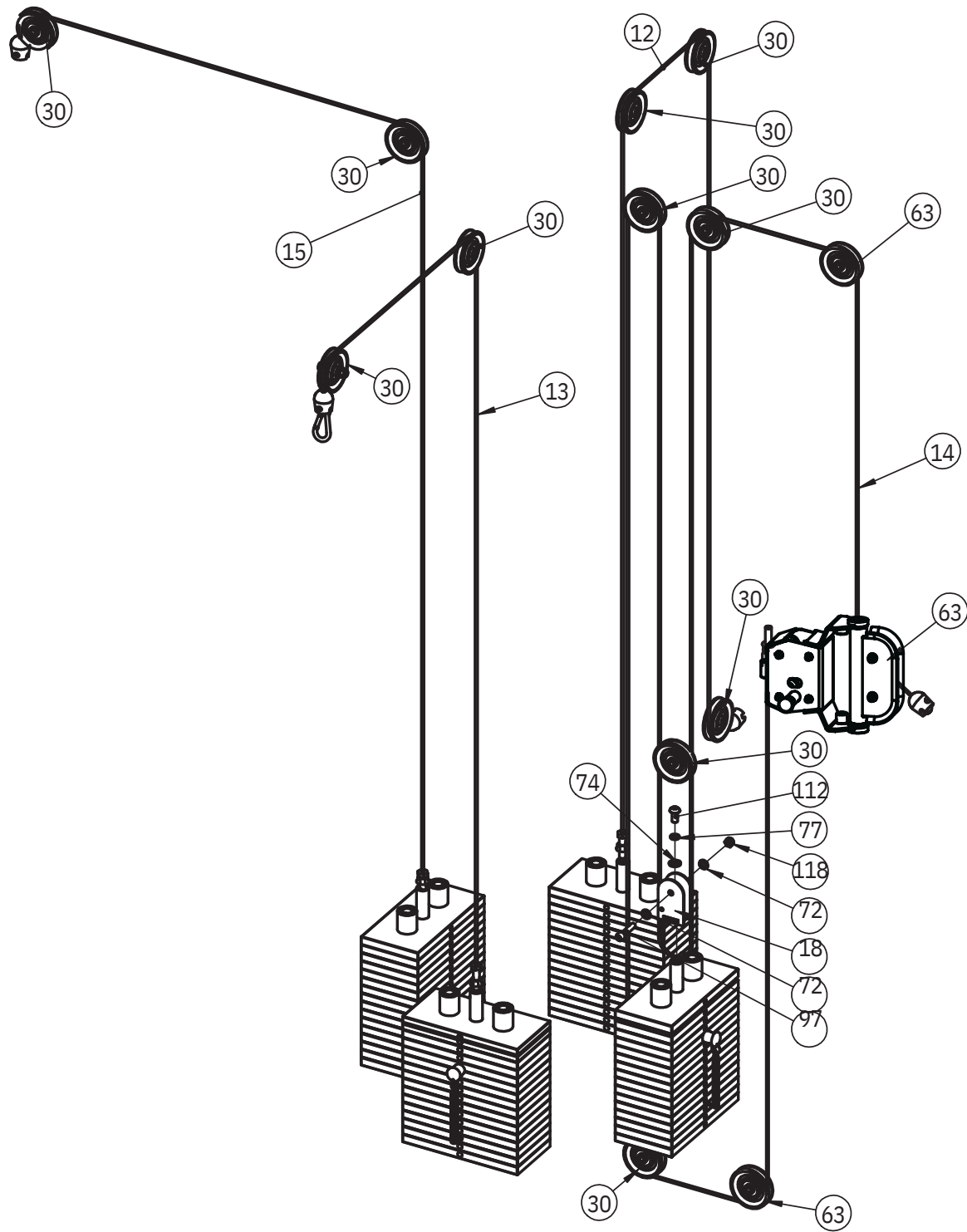


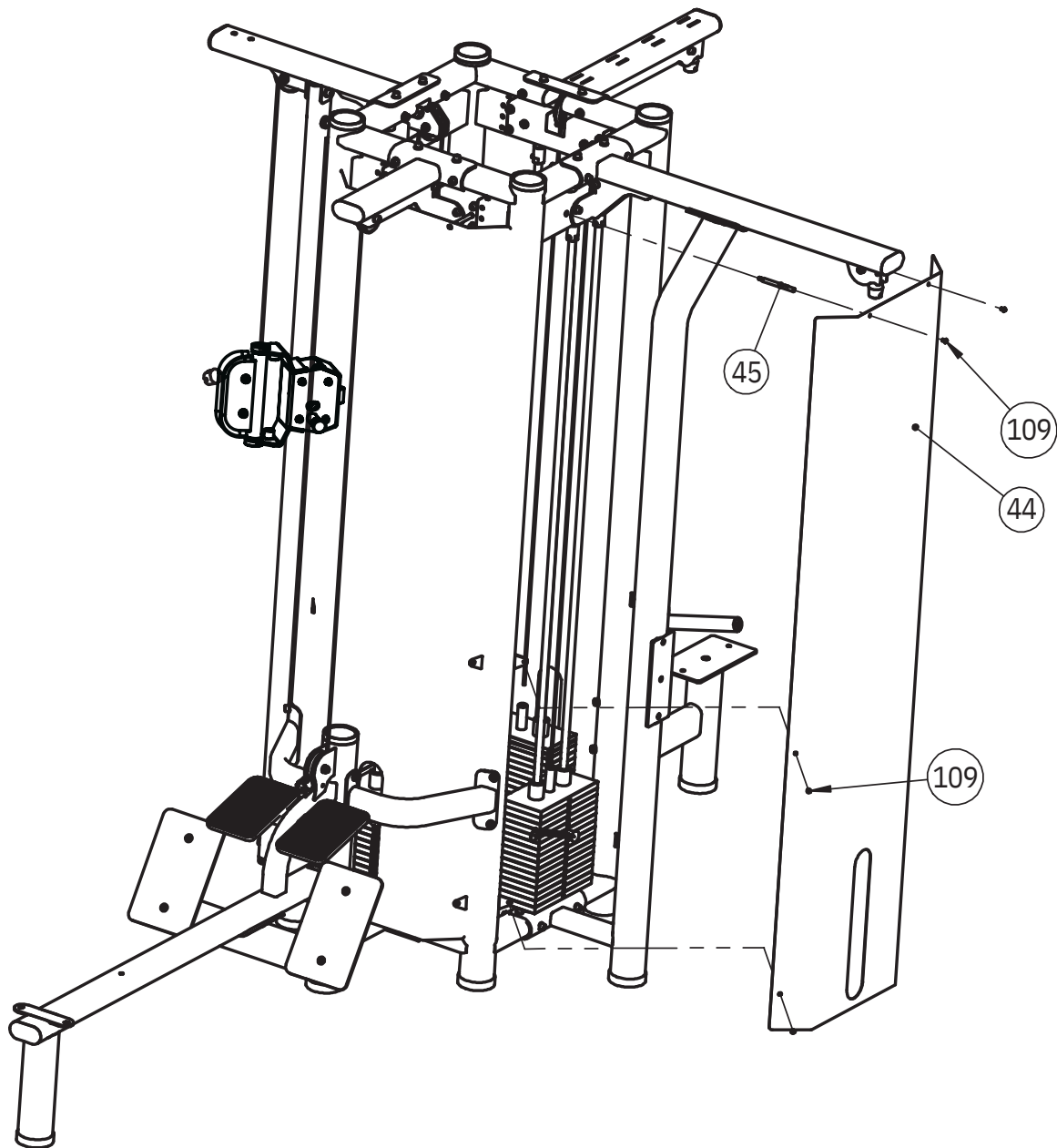












# GARANTÍA

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.

POWERFUL  
GLAMOROUS  
SMART  
DURABLE

**IRONSIDE®**

FITNESS  
EQUIPMENT  
SPECIALISTS