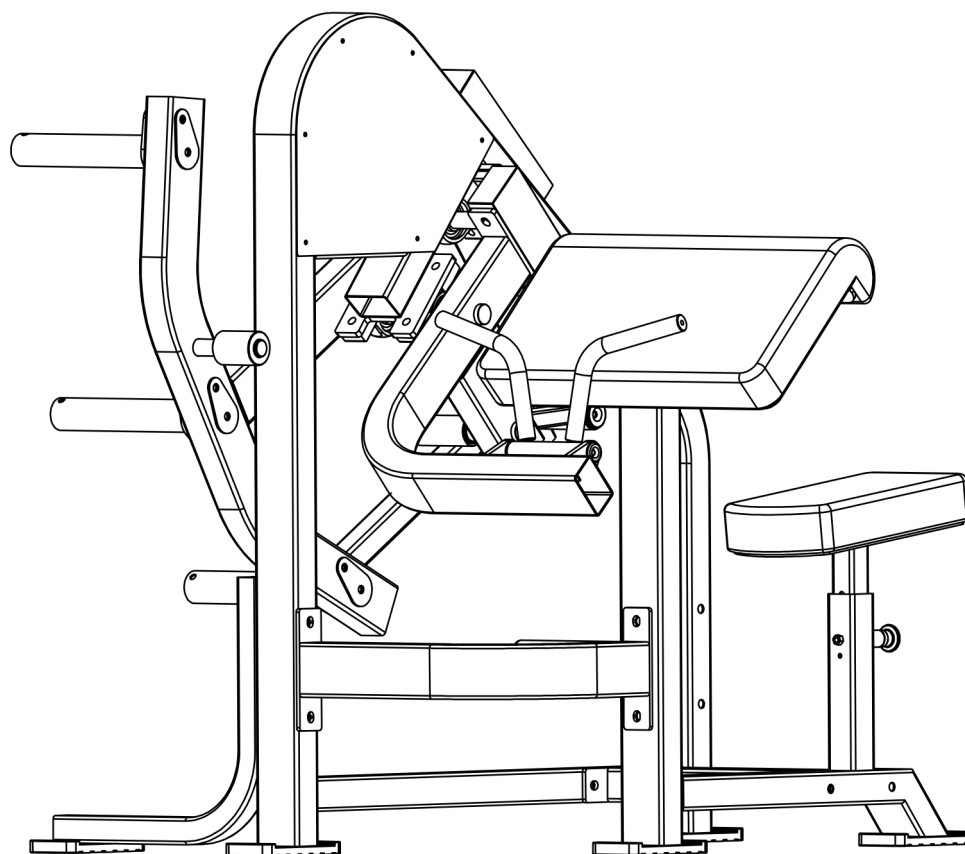


IRONSIDE®



Arm Curl Plate Loaded

IRONSIDE Premier

A081121010001

CONTENIDO

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

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 del usuario están diseñadas para facilitar el montaje del equipo de entrenamiento de fuerza.

Antes de comenzar el ensamblaje, lea atentamente las siguientes precauciones:

- Debido al tamaño y peso del equipo, elija un área cercana al lugar donde se instalará definitivamente y asegúrese de contar con suficiente espacio de entrenamiento.
- Coloque todas las piezas en un área limpia y retire los materiales de embalaje.
 - Nota: No deseche los materiales de embalaje hasta completar el montaje final.
- Salvo que se indique lo contrario, asegúrese de que todos los tornillos queden bien ajustados para evitar que se aflojen.
- Siga los pasos de montaje para garantizar que todas las piezas se ensamblen correctamente.
- El montaje puede realizarse entre dos personas.
- Revise la lista de empaque para confirmar que todas las piezas estén incluidas.

SEGURIDAD

- La máquina V-Squat está equipada con elementos de seguridad, como un sistema de tope de seguridad, diseñado para prevenir lesiones deportivas y garantizar la seguridad de todos los usuarios.

LISTA DE PARTES

Nº	Nº EN DIAGRAMA	NOMBRE	CANT.
1	1, 2, 3	Soporte para discos	3
2	4	Brazo móvil	1
3	5	Soporte para discos inactivo	1
4	6	Conjunto de barra	1
5	7	Contrapeso (10 kg)	1
6	8	Placa protectora del bastidor	2
7	9	Conjunto de rodamientos	1
8	10	Conjunto de conexión frontal	1
9	11	Conjunto de conexión	1
10	12	Estructura principal	1
11	13	Conjunto de brazo móvil	1
12	14	Contrapeso (6 kg)	1
13	15	Almohadilla para codos	1
14	16	Cojín del asiento	1
15	17	Conjunto del asiento	1
16	18	Bastidor de puerta ancha	1

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

KIT DE TORNILLERÍA Y ACCESORIOS

Nº	ESPECIFICACIÓN	NOMBRE DEL COMPONENTE	CANT.
1	M12*40	Tornillos hexagonales externos	2
2	M12*105	Tornillos hexagonales externos	4
3	M12*80	Tornillos hexagonales externos	4
4	M12*50	Tornillos Allen (hexagonales interiores)	8
5	M8*20	Tornillos Allen (hexagonales interiores)	1
6	M10*16	Tornillos de cabeza avellanada	2
7	M6*10	Tornillos de cabeza avellanada	2
8	M8*16	Tornillos de cabeza avellanada	2
9	M8*30	Tornillos de cabeza redonda	8
10	M5*12	Tornillos para placa protectora	12
11	M12*30	Tornillos para columna de pesas	4
12	M12*80	Tornillos para soporte de discos	6

GUÍA DE ARMADO

DIAGRAMA 01

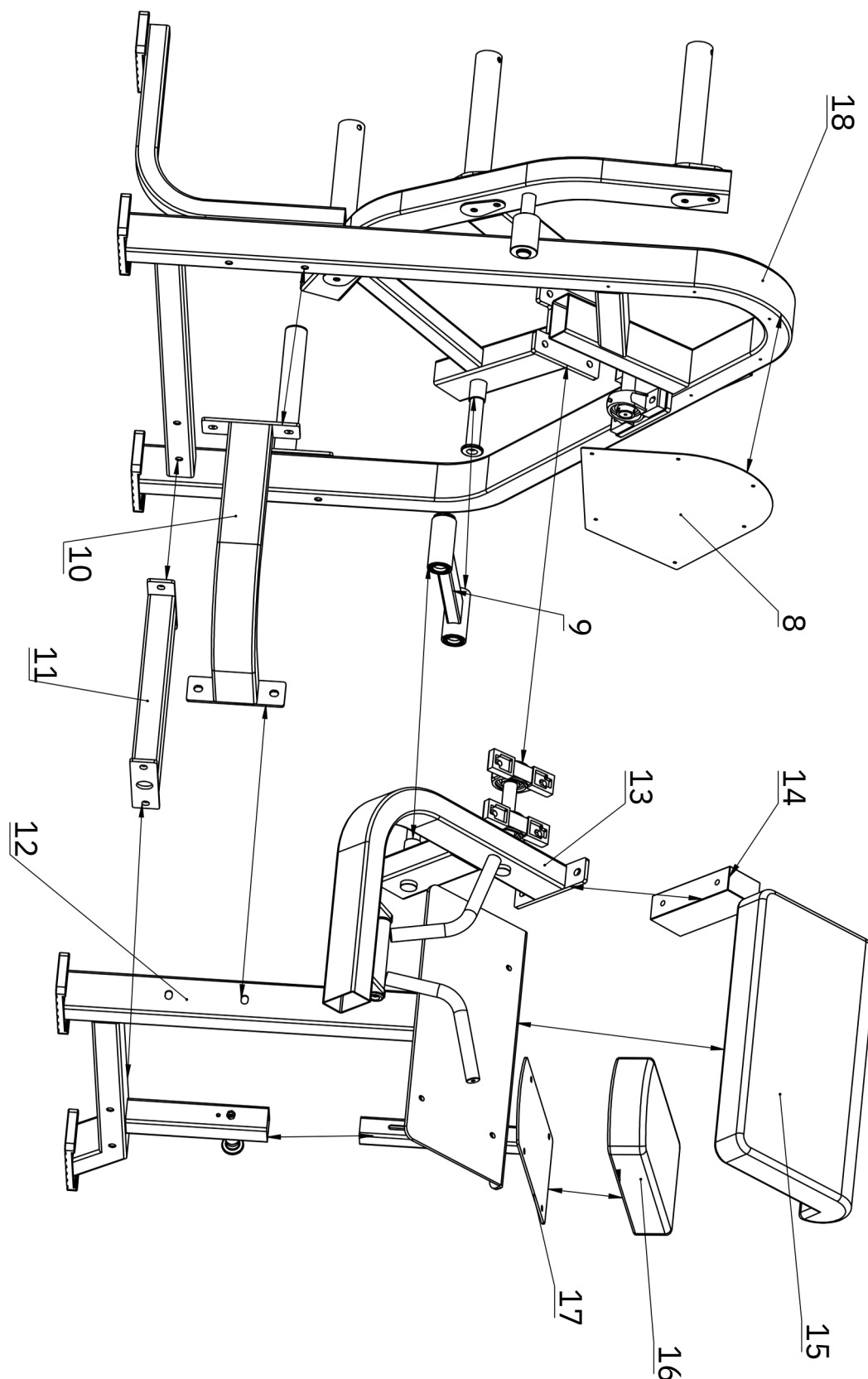
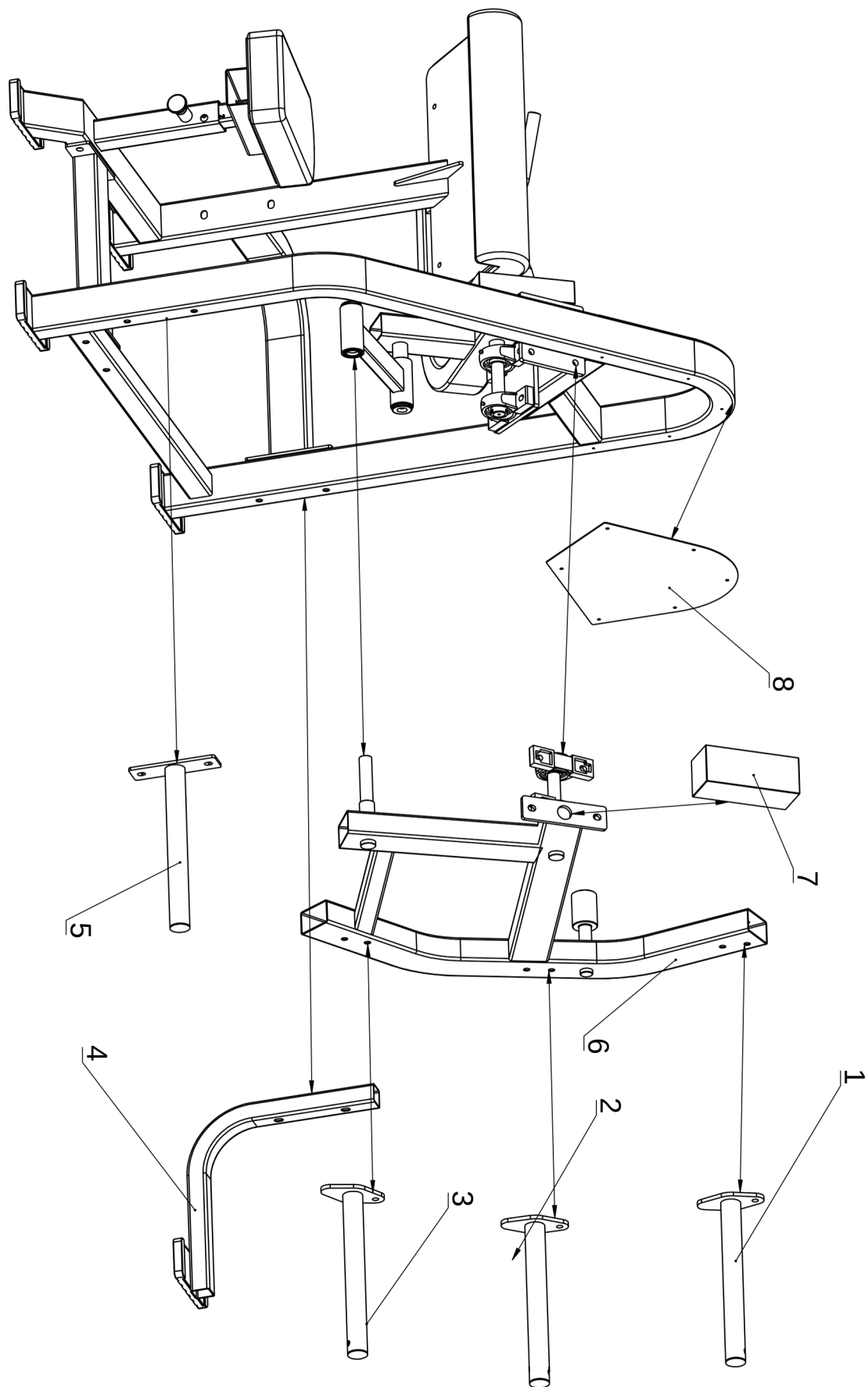


DIAGRAMA 02



Tenga en cuenta que, excepto los tornillos de conexión del bastidor principal, no debe apretar ningún otro tornillo hasta completar toda la instalación. Ajuste todos los brazos móviles a la posición correcta/alinee ambos brazos móviles y, luego, apriete todos los tornillos.

1. Utilice tornillos para conectar los componentes de unión (N.º 10 y N.º 11) y el bastidor principal (N.º 12) al conjunto del marco de puerta ancho (N.º 18), asegurando la estabilidad. Esto permitirá que el conjunto quede firmemente apoyado en el suelo.
2. Instale el conjunto del brazo móvil (N.º 6), el conjunto de soporte (N.º 4) y el soporte de discos inactivo (N.º 5) en el marco de puerta ancho (N.º 18).
3. Conecte el conjunto de buje (N.º 9) en la posición correspondiente del marco de puerta ancho (N.º 18).
4. Alinee los orificios de fijación del conjunto completo del brazo móvil (N.º 13) con las posiciones indicadas en el diagrama del marco de puerta ancho (N.º 18), prestando atención a la conexión con el conjunto de buje (N.º 9).
5. Utilice tornillos cortos para instalar la placa protectora del bastidor (N.º 8) en el marco de puerta ancho (N.º 10).
6. Utilice tornillos para conectar los soportes de discos (N.º 1, 2 y 3) al conjunto del brazo móvil (N.º 6).
7. Utilice tornillos para conectar el contrapeso de 10 kg (N.º 7) al brazo móvil (N.º 6) y conecte el contrapeso de 6 kg (N.º 14) a la posición correspondiente del conjunto del brazo móvil (N.º 13).
8. Inserte el conjunto del cojín del asiento (N.º 17) en la manga de conexión del respaldo del bastidor principal (N.º 12) y fíjelo utilizando la tapa de ajuste incluida con el conjunto del cojín del asiento.
9. Utilice tornillos para conectar el cojín del asiento (N.º 16) y la almohadilla para codos (N.º 15) en sus posiciones correspondientes del bastidor principal (N.º 12).
10. Una vez ajustado el brazo móvil, apriete todos los tornillos.

SMART STRENGTH

Smart Strength permite a los usuarios modificar de forma selectiva el patrón de resistencia de los movimientos de ejercicio. Esto significa que cualquier máquina equipada con Smart Strength puede aplicar la resistencia máxima al inicio, en la mitad o al final (o en cualquier punto intermedio) de cada movimiento. El equipamiento tradicional de entrenamiento de fuerza trabaja principalmente en la zona media del músculo, lo que limita el desarrollo de las fibras musculares y provoca estancamientos en la ganancia de fuerza. Al variar los patrones de resistencia con Prime Smart Strength a lo largo de la sesión de entrenamiento, se favorece el desarrollo 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 ajustes [Settings].

Para cambiar el ajuste en un brazo de torque Smart Strength, simplemente mueva los discos de peso 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, así como en la calcomanía instructiva específica de cada máquina.

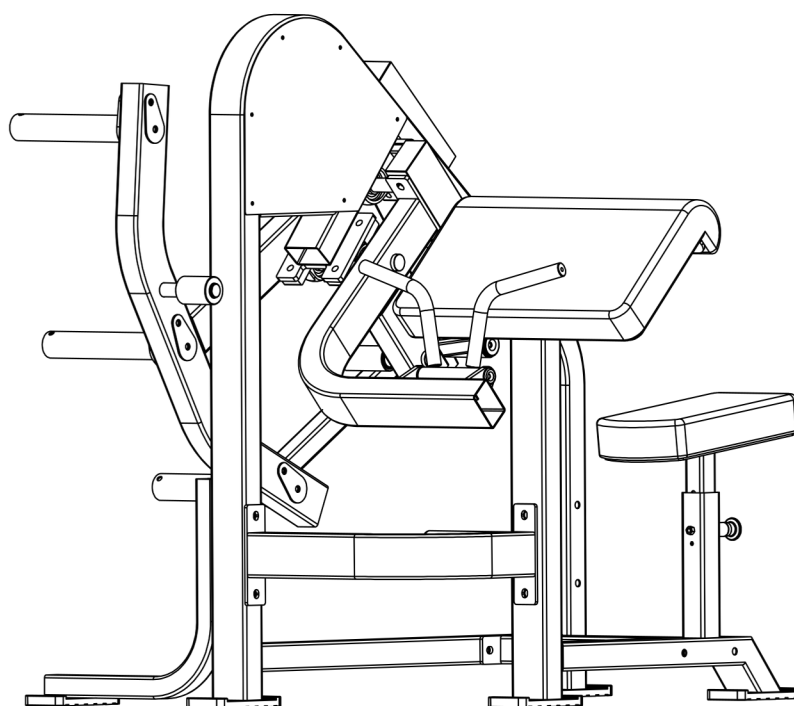


Figura 1

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.

1.SOLUCIONES

- Cambio: Si el producto tiene problemas de fábrica o faltan piezas esenciales, se realizará el cambio o envío de las piezas faltantes en un plazo de 3 a 5 días hábiles.
- Reparación: Si la falla corresponde a una pieza que puede ser reemplazada sin afectar el funcionamiento o la estética, se reparará y se despachará en 5 a 8 días hábiles.

1.EXCLUSIONES DE GARANTÍA

- La garantía no cubre productos mal ensamblados, alterados, dañados por uso indebido o que hayan sufrido desgaste normal.

Nota: Los pedidos realizados antes del 15 de abril de 2024 tienen una garantía de 6 meses.