

IRONSIDE®

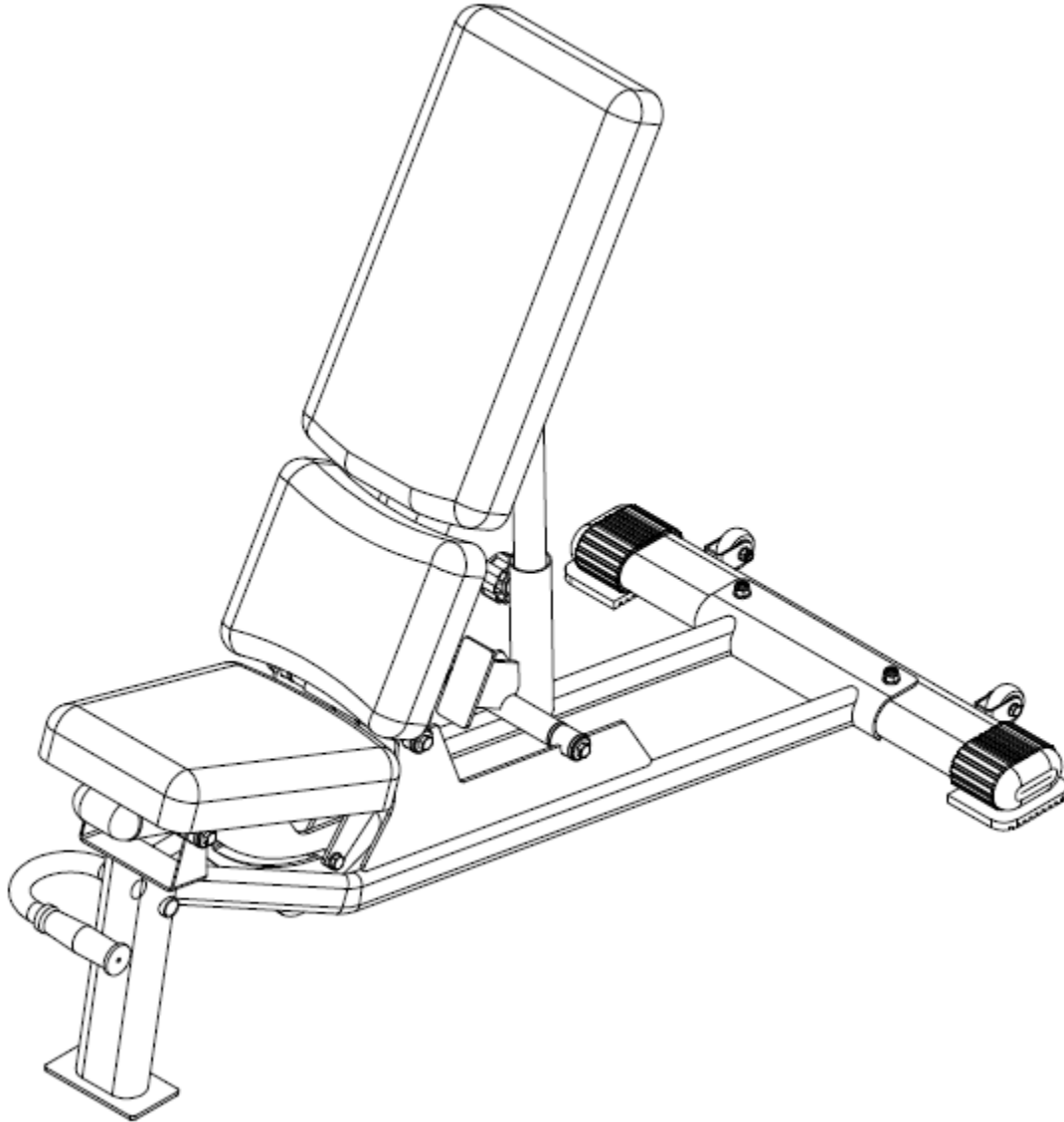


BANCA RECLINABLE IRONSIDE IPS

IRONSIDE®

MANUAL DEL USUARIO

BANCA RECLINABLE IRONSIDE IPS



Información Importante de Seguridad

Antes del montaje, saca los componentes de la caja y comprueba que se han suministrado todas las piezas indicadas.

NOTA: Aprieta a mano los tornillos y el nailon hasta que la máquina esté completamente ensamblada.

¡PRECAUCIÓN!

Lee todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo.

¡ADVERTENCIA!

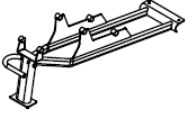
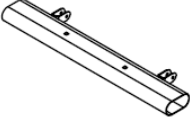
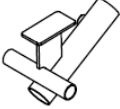
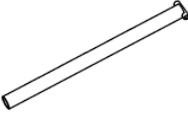
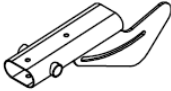
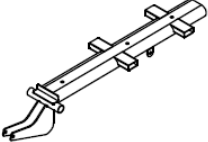









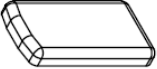
















Antes de utilizar esta unidad o de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico, esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o personas con problemas de salud preexistentes. El LP de productos no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta unidad hayan leído el manual del propietario y estén familiarizados con la información y las precauciones de seguridad.

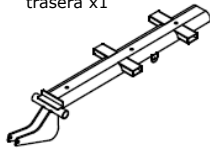



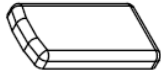






PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

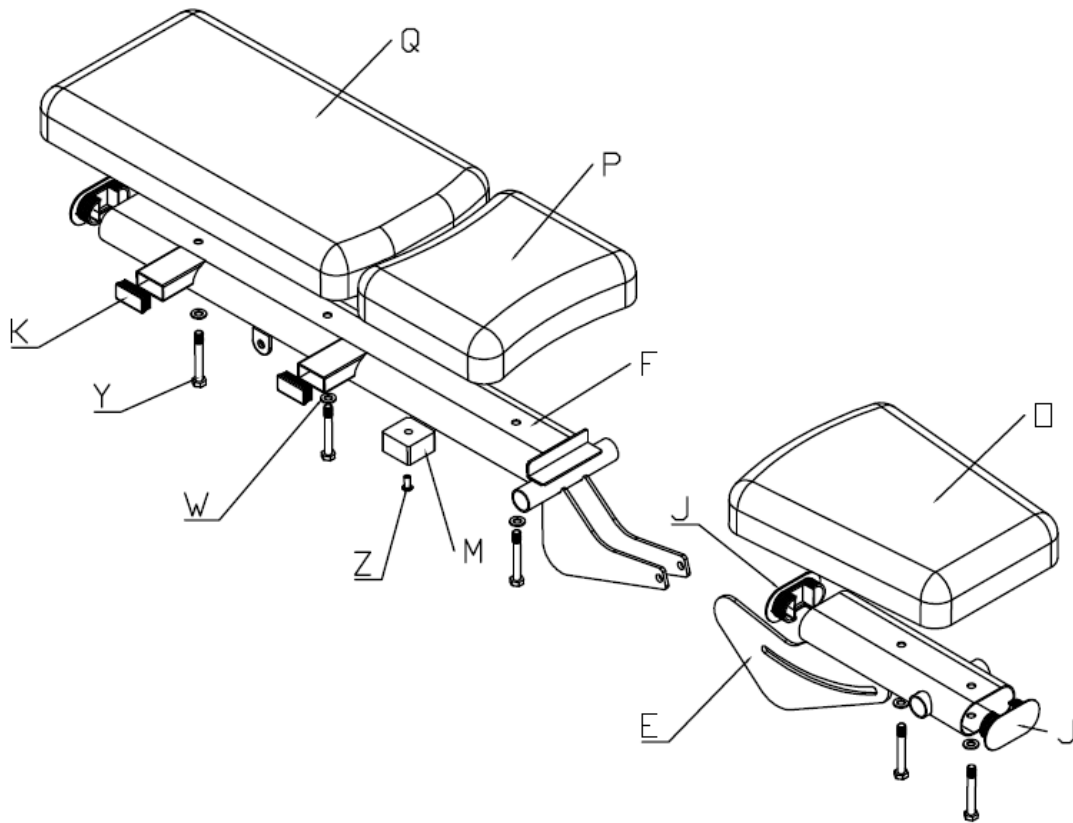
- Esta unidad sólo debe utilizarse sobre una superficie nivelada y está diseñada para uso en interiores. Se recomienda colocar una alfombrilla debajo del aparato para proteger el suelo o la moqueta y facilitar la limpieza.
- Utiliza calzado cómodo y de buena calidad para caminar o correr y ropa adecuada. No utilices esta unidad con los pies descalzos, sandalias, calcetines o medias.
- Examina siempre el aparato antes de utilizarlo para asegurarte de que todas las piezas funcionan correctamente.
- No dejes a los niños sin supervisión cerca de la unidad.

Lista de las Piezas

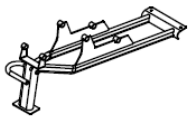
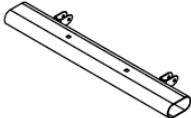
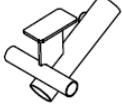













<p>A Marco Principal x1</p> 	<p>B Parte trasera x1</p> 	<p>C Varilla soporte x1</p> 	<p>D Varilla ajuste x1</p> 	<p>E Soporte almohadilla de asiento x1</p> 
<p>F Marco almohadilla trasera x1</p> 	<p>G Tapa del pie x2</p> 	<p>H Rueda x2</p> 	<p>I Manilla x1</p> 	<p>J Tapón 50x100 x3</p> 
<p>K Tapón 25x50 x4</p> 	<p>L Amortiguador de goma x1</p> 	<p>M Pomo con resorte x1</p> 	<p>N Almohadilla de asiento x1</p> 	<p>O Almohadilla para cintura x1</p> 
<p>P Almohadilla espalda x1</p> 	<p>Q Buje x12</p> 	<p>R Tuerca M10 x4</p> 	<p>S Tuerca M6 x2</p> 	<p>T Arandela M10 x6</p> 
<p>U Arandela 10 x6</p> 	<p>V Arandela 8 x5</p> 	<p>W Arandela 6 x4</p> 	<p>X Tornillo M8x70 x5</p> 	<p>Y Tornillo M10x40 x1</p> 
<p>Z Tornillo M10x85 x1</p> 	<p>AA Tornillo M6x40 x2</p> 	<p>AB Tornillo M10x25 x6</p> 	<p>AC Tornillo M10x65 x1</p> 	<p>AD Tornillo M10x70 x2</p> 
<p>AE Varilla conectora larga x2</p> 	<p>AF Varilla conectora corta x1</p> 			

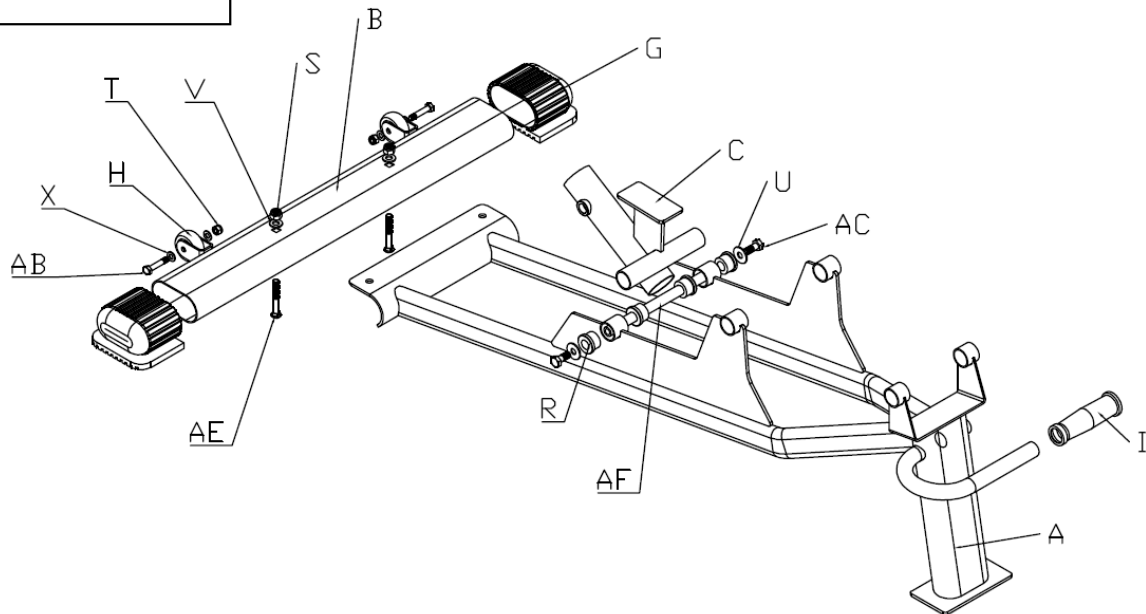
PASO 1

<p>F Marco almohadilla trasera x1</p> 	<p>E Soporte almohadilla de asiento x1</p> 	<p>N Almohadilla de asiento x1</p> 	<p>O Almohadilla para cintura x1</p> 	<p>P Almohadilla espalda x1</p> 
<p>V Arandela 8 x5</p> 	<p>X Tornillo M8x70 x5</p> 	<p>Y Tornillo M10x40 x1</p> 	<p>J Tapón 50x100 x3</p> 	<p>K Tapón 25x50 x4</p> 
<p>L Amortiguador de goma x1</p> 				













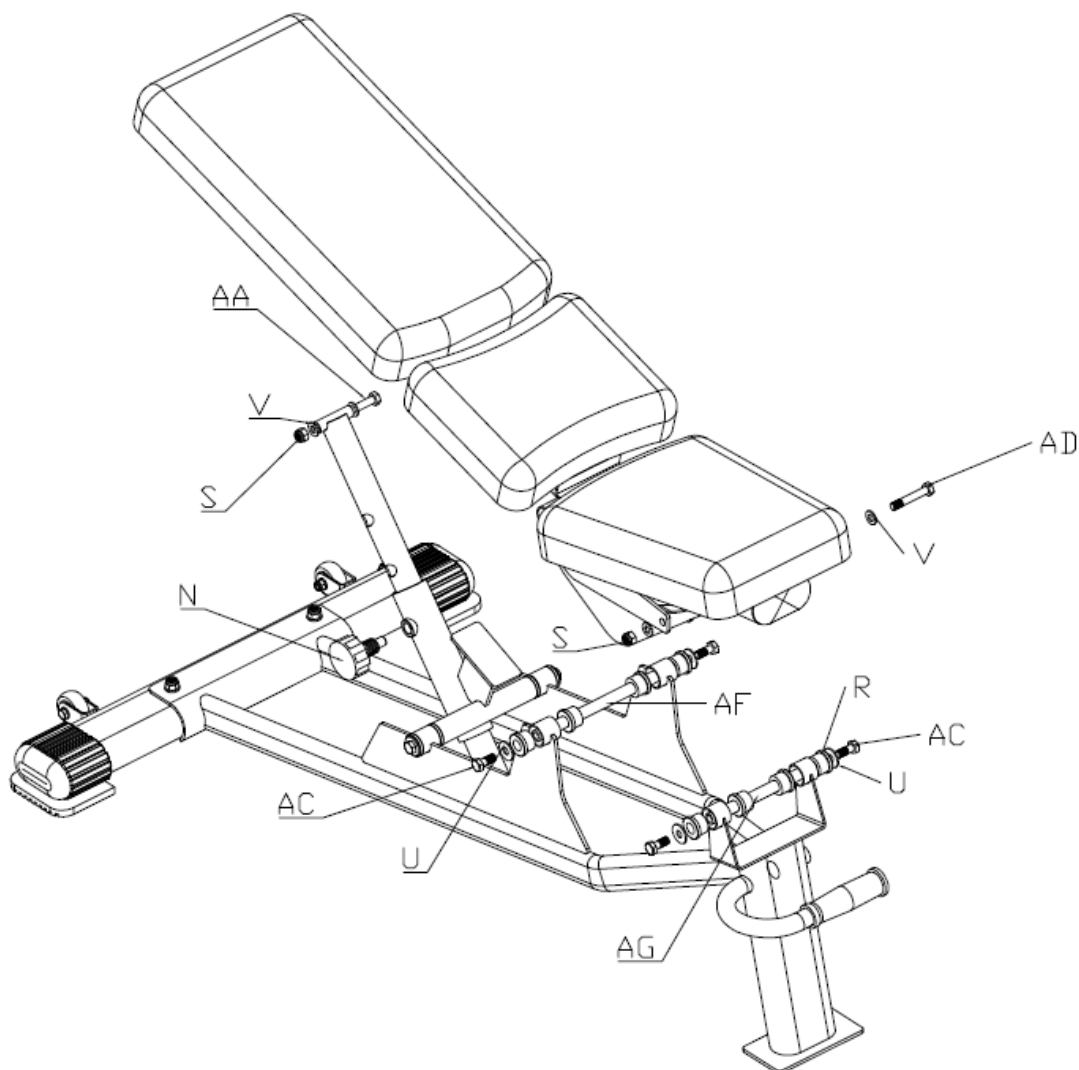
PASO 2

<p>A Marco Principal x1</p> 	<p>B Parte trasera x1</p> 	<p>C Varilla soporte x1</p> 	<p>G Tapa del pie x2</p> 	<p>H Rueda x2</p> 
<p>I Manilla x1</p> 	<p>Q Buje x4</p> 	<p>R Tuerca M10 x2</p> 	<p>S Tuerca M6 x2</p> 	<p>T Arandela M10 x2</p> 
<p>U Arandela 10 x2</p> 	<p>W Arandela 6 x4</p> 	<p>AA Tornillo M6x40 x2</p> 	<p>AB Tornillo M10x25 x6</p> 	<p>AD Tornillo M10x70 x2</p> 
<p>AE Varilla conectora larga x2</p> 				



PASO 3

<p>M Pomo con resorte x1</p> 	<p>Q Buje x8</p> 	<p>R Tuerca M10 x2</p> 	<p>U Arandela 10 x4</p> 	<p>T Arandela M10 x4</p> 
<p>Z Tornillo M10x85 x1</p> 	<p>AB Tornillo M10x25 x4</p> 	<p>AC Tornillo M10x65 x1</p> 	<p>AE Varilla conectora larga x1</p> 	<p>AF Varilla conectora corta x1</p> 



Normas Generales de Seguridad

Todas las personas que utilizan este tipo de equipos corren un riesgo. Para reducir el riesgo, debes seguir estas reglas:

1. Inspecciona el equipo antes de cada entrenamiento. Comprueba que todas las tornillos, tuercas y arandelas están en su sitio y bien apretados. Además, antes de utilizarlo, comprueba si los cables presentan signos de desgaste reemplácelos inmediatamente. No utilices nunca la máquina si alguna pieza está dañada o falta. EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS NORMAS PUEDE PROVOCAR LESIONES EXTREMADAMENTE GRAVES.

2. Mantente alejado de los cables y de todas las piezas móviles cuando la máquina esté en uso.

3. Asegúrate siempre de que todos los eslabones están cerrados cuando realices cualquier ejercicio con cable/polea/correa.

4. Ejercítate con cuidado, Realiza tus ejercicios a un ritmo suave y constante; nunca realices movimientos bruscos o descoordinados que puedan causar lesiones.

5. Se recomienda realizar los ejercicios con un compañero de entrenamiento.

6. No permitas que los niños o menores de edad jueguen en o alrededor de este equipo.

7. Consulta a tu médico antes de comenzar tu programa de ejercicios.

Por tu propia seguridad, no comiences ningún programa de ejercicios sin la instrucción adecuada.

La inspección y el mantenimiento rutinarios son importantes para garantizar la máxima seguridad y rendimiento. Utilizamos materiales de la más alta calidad disponible, pero el desgaste es inevitable. Por lo tanto, debes inspeccionar cuidadosamente tu equipo como se indica en el Programa de Mantenimiento. Ten en cuenta que pueden surgir condiciones peligrosas incluso durante el período de garantía. Una garantía no niega la responsabilidad del propietario de inspeccionar la máquina a fondo, cuidadosamente y a diario. Incluyendo el mantenimiento del equipo la responsabilidad del propietario es también:

1. Proporcionar siempre una supervisión adecuada a todos los usuarios finales.
2. Instruir a todos los usuarios finales sobre el uso adecuado.
3. Asegúrate de que todos los supervisores y entrenadores personales que instruyan a los usuarios finales en el uso de los equipos estén debidamente formados, conozcan la función y la importancia de cada ajuste y configuración.

Asimismo, asegúrate de que estos entrenadores instruyen adecuadamente a los usuarios finales sobre los fundamentos del entrenamiento de fuerza.

Cables

1. Mientras la máquina no está en uso. Pasa cuidadosamente los dedos a lo largo del cable para detectar zonas adelgazadas o abultadas. Sustituye los cables inmediatamente a la primera

señal de daño o desgaste. No utilices el equipo hasta que haya sustituido el cable dañado.

2. Inspecciona visualmente los cables para ver si están deshilachados, agrietados, pelados o decolorados.

3. Comprueba la holgura de los cables y reajusta su tensión si es necesario.

4. Comprueba que la tuerca del tornillo superior de la varilla selectora esté apretada.

Tapicería

1. Limpia después de cada entrenamiento.

2. Periódicamente tómate el tiempo para usar un jabón suave o un limpiador suave de tapicería de vinilo, Evite el uso de cualquier limpiador abrasivo no destinado para su uso en vinilo.

3. Mantén los objetos afilados o puntiagudos fuera de los bolsillos y alejados de la tapicería.

Tuercas/tornillos/sujetadores

1. Inspecciona periódicamente todas las tuercas y tornillos. Apriétalos si es necesario. Si los tornillos parecen aflojarse periódicamente

2. Realiza periódicamente una secuencia de reapriete para asegurarte de que todos los herrajes están bien tensados.

Varilla Guía

Limpiar con un trapo sin polvo. Lubrica con un lubricante a base de silicona o teflón.

Ajustes / Pasadores de bloqueo / Pomos de apriete

1. Revisa todas las piezas en busca de signos de desgaste o daños visibles.
2. Revisa los resortes en los pomos y pernos para una tensión y alineación apropiadas.
3. Si el muelle se atasca o ha perdido rigidez, sustitúyalo inmediatamente.

Superficies antideslizantes

Sustitúyalas si parecen desgastadas o se vuelven resbaladizas.