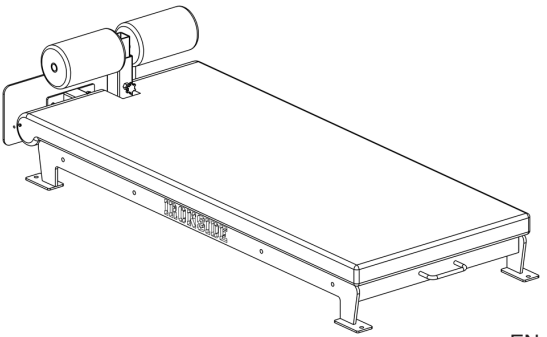
USER MANUAL

IRONSIDE®

IRONSIDE NORDIC CURL BENCH

A058001002001



EN

LANGUAGES - IDIOMAS - LANGUES

ENGLISH	04
ESPAÑOL	14
PORTUGUÊS	24
FRANÇAIS	34

IRONSIDE®

Dear Customer,

Thank you for choosing IRONSIDE. This document contains the information you need to get the most out of your equipment: installation instructions, proper use, maintenance, and the channels available for technical support and warranty service.

We recommend reading it carefully before using the product, and keeping it accessible for future reference.

PURCHASE REGISTRATION

Please fill in this information using your receipt or invoice. You may also keep a digital copy of the original proof of purchase (PDF or JPG) as valid backup for maintenance, repair, or warranty requests.

PURCHASE DATE

PURCHASE NUMBER

If you have any questions during assembly, please stop and contact us before continuing. An error in the assembly process may affect the safety of the equipment and the terms of the warranty.

For technical questions, claims, or to make a warranty claim, please contact IRONSIDE Customer Service or the seller from whom you purchased the equipment, in the country where the purchase was made.

IRONSIDE®

TABLE OF CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS	06
PART LIST	08
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	09
WARRANTY	10

SAFETY INSTRUCTIONS

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

HEALTH WARNINGS

- Before starting any exercise or conditioning program, consult your personal physician to determine whether you need a complete physical examination. This is especially important if you are inactive, pregnant, or have any medical condition.
- If at any time during exercise you feel weak, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- To help prevent muscle soreness and strain, begin each workout with stretching and warm-up exercises, and finish each session with a cool-down period and stretching.
- If you detect damage to small parts, stop using the equipment immediately and contact IRONSIDE for a replacement. Install the new parts correctly and make sure all joints and moving parts are properly tightened to prevent hazards during use.
- Parents or other supervising adults must closely monitor children if the equipment is used in their presence.

INSTALLATION

It is recommended that all equipment:

- Be secured or installed on a solid, level surface to stabilize it and prevent movement or tipping during training.
- Be installed in an area with sufficient ventilation to ensure proper operation.
- Be placed with enough clearance around it so all exercises can be performed safely.
- A minimum clearance of 1 meter around the equipment is recommended in areas where access is required for exercise.

PROPER USE

- Before using this equipment, please read the following safety instructions and comply with them.
- Assemble the equipment according to the assembly instructions.
- Use caution and the proper tools during assembly. Ask for assistance if you encounter any difficulty.
- Do not use corrosive cleaners to clean the equipment.
- Wear proper exercise clothing and footwear to help prevent accidents.

INSPECTION

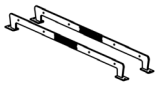
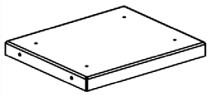
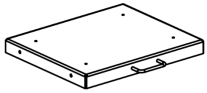
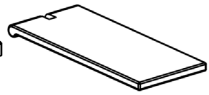
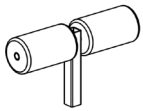
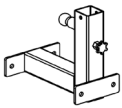
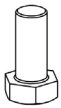
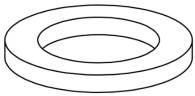
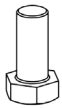
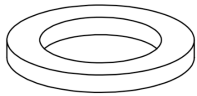
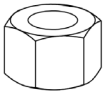
- Do not use, or allow the use of, any equipment that is damaged or has worn or broken parts. For all IRONSIDE equipment, use only replacement parts supplied by IRONSIDE.
- Always make sure the equipment is fully assembled and that all nuts and bolts are properly tightened before each use.
- Keep all labels and nameplates in place. Do not remove them for any reason, as they contain important information. Read and follow all warnings displayed on the equipment.
- Preventive maintenance is essential for optimal performance. Be sure to follow our maintenance recommendations to ensure the continued proper operation of your IRONSIDE equipment.
- Before each use, inspect all approved accessories used with IRONSIDE equipment for damage or wear.
- If your IRONSIDE equipment appears damaged or worn, do not attempt to use it or repair it yourself.

USE WARNING

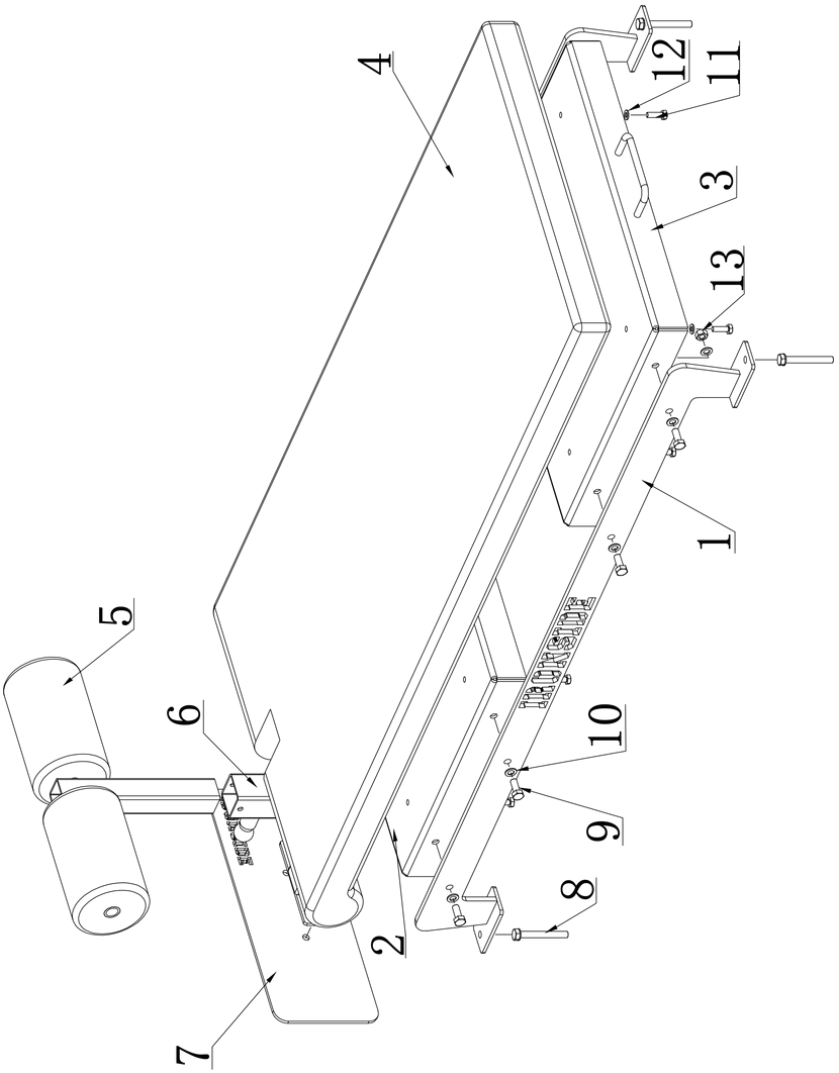
- It is the purchaser's responsibility to instruct all users on the correct operating procedures for all IRONSIDE equipment.
- Keep children and pets away from all moving parts. Do not allow children to use or play on the equipment.
- Do not wear loose clothing or jewelry while using the equipment. Users with long hair should also tie it back to avoid contact with moving parts.
- Make sure anyone who is not using the equipment stays away from the user, accessories, and moving parts while the machine is in operation.

KEEP THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.

PART LIST

Support foot	Front support plate	Rear support plate	Support
			
1 — 2 PCS	2 — 1 PC	3 — 1 PC	4 — 1 PC
Double leg support	Connection frame	Foot support	Screw M10X80
			
5 — 1 PC	6 — 1 PC	7 — 1 PC	8 — 4 PCS
Screw M10X25	Washer M10	Screw M8X25	Washer M8
			
9 — 12 PCS	10 — 24 PCS	11 — 8 PCS	12 — 8 PCS
Nut M10			
			
13 — 12 PCS			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



IRONSIDE®

WARRANTY

PRODUCT: IRONSIDE Nordic Curl Bench
SKU: A058001002001

IRONSIDE provides a limited warranty for its products, valid from the date of delivery. This warranty applies exclusively to manufacturing defects in materials, components, or assembly, provided that the product has been used, installed, and maintained under normal operating conditions and in accordance with the instructions included in this manual.

Warranty coverage may vary depending on the type of component, as detailed below:

WARRANTY COVERAGE

CATEGORY / PRODUCT	PERIOD	COVERAGE (SCOPE)
Cardio (rowing machines, ski machines, bikes, treadmills)	1 year	Entire product
Free weights (barbells, dumbbells, plates)	1 year	Entire product
Storage racks and commercial-duty strength	1 year	Entire product
Commercial Equipment	1 year	Entire product

CONDITIONS AND RESTRICTIONS

Due to variations in operating conditions, frequency of use, and maintenance practices, the service life of springs and cords cannot be guaranteed. These components are classified as consumable parts and are excluded from warranty coverage. Replacement parts may be purchased separately at factory pricing.

This warranty shall not apply in the following cases:

- Normal wear from prolonged daily use.
- Damage caused by improper installation, unauthorized disassembly, or modification.
- Malfunction due to improper operation, overloading, or misuse.
- Surface scratches, paint discoloration, and rubber or foam aging from regular use.
- Damage from water exposure, corrosive environments, or improper storage.

WARRANTY CLAIM PROCEDURE

Warranty service must be requested through the official IRONSIDE channel, authorized distributor, or point of purchase corresponding to the country or region where the product was purchased.

To request warranty service, the customer may be required to provide:

- Proof of purchase.
- Purchase date or product delivery date.
- Product information, including model and SKU.
- Clear visual evidence of the reported issue, such as photographs or videos.
- A detailed description of the problem.

IRONSIDE or its authorized representative will review the request and provide a response within a reasonable estimated period, once all required information has been received.

The warranty is valid only in the country or region where the product was purchased, unless otherwise stated by IRONSIDE or its authorized distributor.

SPARE PARTS, REPLACEMENTS, AND ACCESSORIES

For spare parts, replacement components, accessories, or consumables, the customer should contact the official IRONSIDE channel, authorized distributor, or point of purchase corresponding to the country or region where the product was purchased.

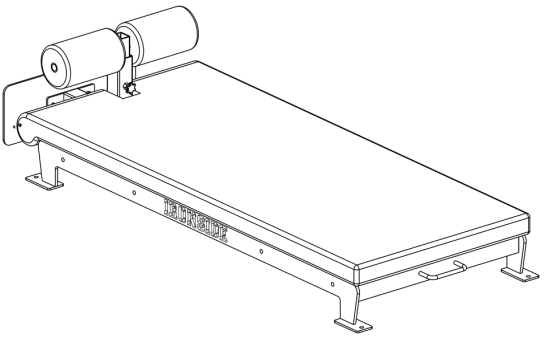
Availability of spare parts, replacements, and accessories may vary depending on the product model, local inventory, and current commercial conditions.

MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®

BANCO CURL NÓRDICO IRONSIDE

A058001002001



ESP

IRONSIDE®

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

www.ironside.com.ar

www.ironside.com.mx

IRONSIDE®

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	16
LISTA DE PIEZAS	18
GUÍA DE ARMADO	19
GARANTÍA	20

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.

ADVERTENCIA 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 a IRONSIDE para solicitar el reemplazo. 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

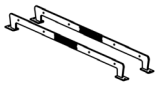
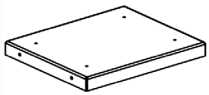
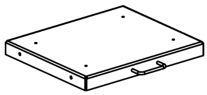
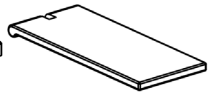
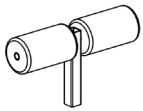
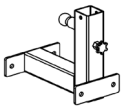
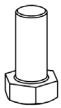
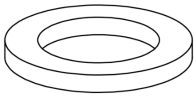
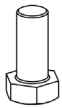
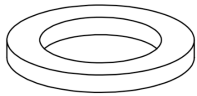
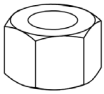
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos IRONSIDE, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por IRONSIDE.
- Asegúrate siempre de que el equipo esté completamente ensamblado y de que todas las tuercas y tornillos 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. Lee y respeta todas las advertencias visibles en el 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.

ADVERTENCIA DE USO

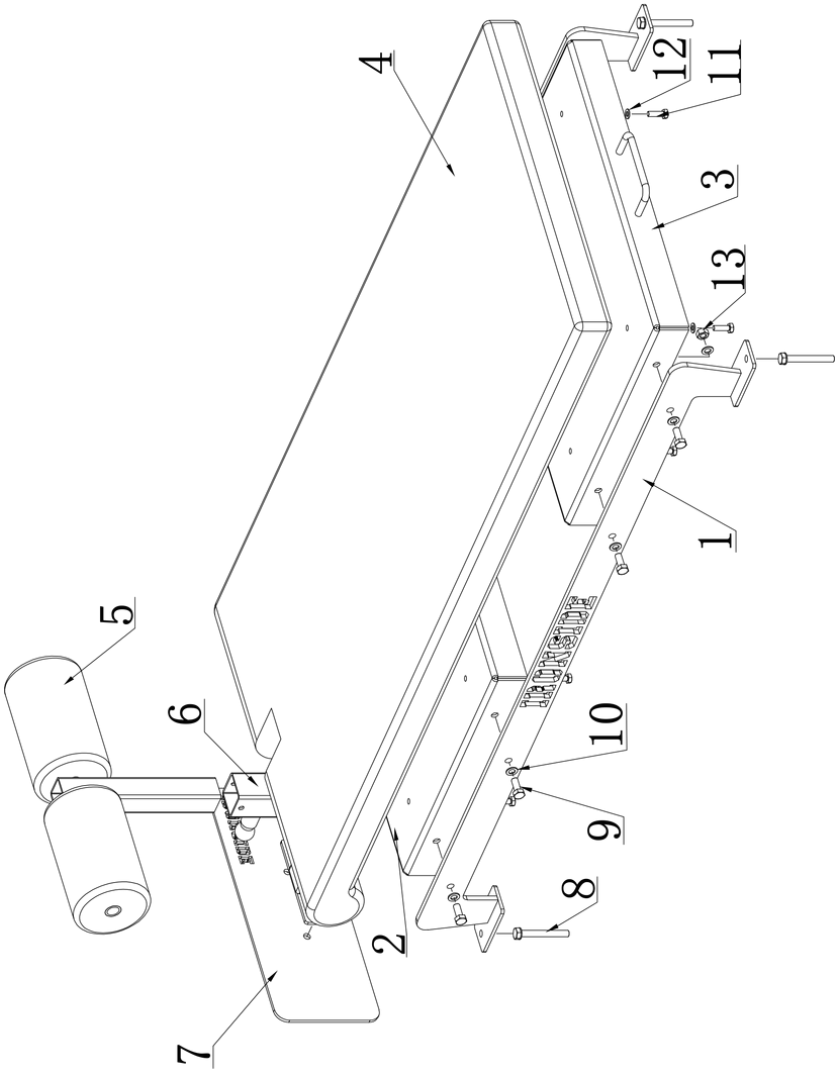
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo IRONSIDE.
- Mantén a los niños y mascotas alejados de todas las partes móviles. No permitas que los niños usen el equipo ni jueguen en él.
- No uses ropa suelta ni joyas 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.

LISTA DE PIEZAS

Pie de soporte	Placa de soporte frontal	Placa de soporte trasera	Soporte
			
1 — 2 PZAS	2 — 1 PZA	3 — 1 PZA	4 — 1 PZA
Soporte de pierna doble	**Marco de conexión**	**Soporte para pies**	**Tornillo M10X80**
			
5 — 1 PZA	6 — 1 PZA	7 — 1 PZA	8 — 4 PZAS
Tornillo M10X25	**Arandela M10**	**Tornillo M8X25**	**Arandela M8**
			
9 — 12 PZAS	10 — 24 PZAS	11 — 8 PZAS	12 — 8 PZAS
Tuerca M10			
			
13 — 12 PZAS			

GUÍA DE ARMADO



IRONSIDE®

GARANTÍA

PRODUCTO: Banco Curl Nórdico IRONSIDE
SKU: A058001002001

IRONSIDE otorga una garantía limitada para sus productos, válida a partir de la fecha de entrega, aplicable exclusivamente contra defectos de fabricación en materiales, componentes o ensamblaje, 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 puede variar de acuerdo con el tipo de componente, según se indica a continuación:

COBERTURA DE GARANTÍA

CATEGORÍA / PRODUCTO	PERIODO	COBERTURA (SCOPE)
Cardio (remadoras, máquinas de esquí, bicicletas, cintas de correr)	1 año	Producto entero
Pesas libres (barras, mancuernas, discos)	1 año	Producto entero
Estanterías de almacenamiento y resistencia comercial	1 año	Producto entero
Equipo Comercial	1 año	Producto entero

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Debido a las variaciones en las condiciones de operación, frecuencia de uso y prácticas de mantenimiento, no se puede garantizar la vida útil de resortes y cuerdas. Estos componentes están clasificados como partes consumibles y quedan excluidos de la cobertura de garantía. Las piezas de repuesto pueden adquirirse por separado a precio de fábrica. Esta garantía no aplicará en los siguientes casos:

- Desgaste normal por uso diario prolongado.
- Daños causados por instalación inadecuada, desmontaje no autorizado o modificación.
- Fallas debido a operación inadecuada, sobrecarga o mal uso.
- Rayones superficiales, decoloración de pintura y envejecimiento del caucho o la espuma por uso regular.
- Daños por exposición al agua, ambientes corrosivos o almacenamiento inadecuado.

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 l +56 9 7140 9362**
- **México: soporte@ironside.com.mx l +52 55 1387 9521**
- **Argentina: soporte@ironside.com.ar l +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.

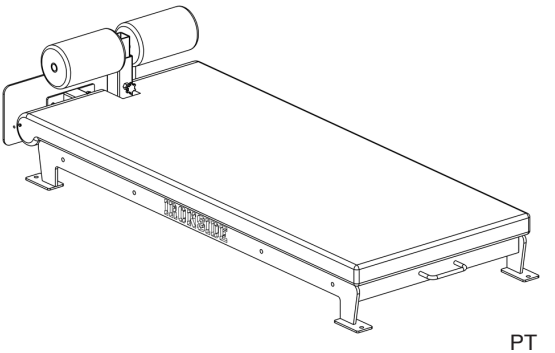
La disponibilidad de refacciones, repuestos y accesorios estará sujeta al modelo del producto, inventario local y condiciones comerciales vigentes en cada país.

MANUAL DO USUÁRIO

IRONSIDE®

IRONSIDE BANCO CURL NÓRDICO

A058001002001



PT

IRONSIDE®

Prezado cliente,

Obrigado por escolher a IRONSIDE. Este documento contém as informações de que você precisa para aproveitar ao máximo o seu equipamento: instruções de instalação, uso adequado, manutenção e os canais disponíveis para suporte técnico e garantia.

Recomendamos que você o leia com atenção antes de usar o produto e o mantenha acessível para consultas futuras.

REGISTRO DA COMPRA

Preencha estas informações usando seu recibo ou nota fiscal. Você também pode guardar uma cópia digital do comprovante de compra original (PDF ou JPG) como comprovação válida para solicitações de manutenção, reparo ou garantia.

DATA DA COMPRA

NÚMERO DA COMPRA

Se tiver qualquer dúvida durante a montagem, pare e entre em contato conosco antes de continuar. Um erro no processo de montagem pode afetar a segurança do equipamento e os termos da garantia.

Para dúvidas técnicas, reclamações ou para solicitar a garantia, entre em contato com o Atendimento ao Cliente da IRONSIDE ou com o vendedor de quem você comprou o equipamento, no país em que a compra foi realizada.

IRONSIDE®

SUMÁRIO

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	26
LISTA DE PEÇAS	28
GUIA DE MONTAGEM	29
GARANTIA	30

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

É responsabilidade exclusiva do comprador ler o manual do proprietário e as etiquetas de advertência, e instruir todos os usuários sobre o uso adequado do equipamento. É importante compreender totalmente cada advertência. Todos os usuários devem ser informados sobre as informações a seguir antes de utilizar o equipamento.

ADVERTÊNCIAS DE SAÚDE

- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou condicionamento, consulte seu médico para determinar se você precisa de um exame físico completo. Isso é especialmente importante se você é sedentário, está grávida ou tem alguma condição médica.
- Se, a qualquer momento durante o exercício, você se sentir fraco, tonto ou sentir dor, interrompa o exercício imediatamente e consulte seu médico.
- Para ajudar a prevenir dores musculares e tensões, comece cada treino com alongamentos e aquecimento, e termine cada sessão com um período de desaceleração e alongamentos.
- Se você detectar danos em peças pequenas, pare de usar o equipamento imediatamente e entre em contato com a IRONSIDE para solicitar a substituição. Instale as novas peças corretamente e certifique-se de que todas as juntas e partes móveis estejam bem apertadas para evitar perigos durante o uso.
- Pais ou outros adultos responsáveis devem supervisionar de perto as crianças caso o equipamento seja usado na presença delas.

INSTALAÇÃO

Recomenda-se que todo o equipamento:

- Seja fixado ou instalado sobre uma superfície sólida e nivelada para estabilizá-lo e evitar movimentos ou tombamentos durante o treino.
- Seja instalado em um local com ventilação suficiente para garantir o funcionamento adequado.
- Seja posicionado com espaço suficiente ao redor para que todos os exercícios possam ser realizados com segurança.
- Recomenda-se um espaço livre mínimo de 1 metro ao redor do equipamento nas áreas em que seja necessário acesso para se exercitar.

USO ADEQUADO

- Antes de usar este equipamento, leia as instruções de segurança a seguir e cumpra-as.
- Monte o equipamento seguindo as instruções de montagem.
- Tenha cuidado e use as ferramentas adequadas durante a montagem. Peça ajuda se encontrar alguma dificuldade.
- Não use produtos de limpeza corrosivos para limpar o equipamento.
- Use roupas e calçados adequados para exercícios para ajudar a evitar acidentes.

INSPEÇÃO

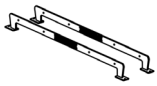
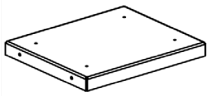
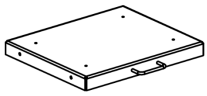
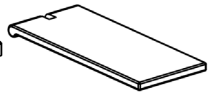
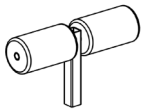
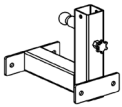
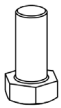
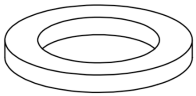
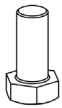
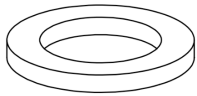
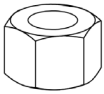
- Não use, nem permita o uso de, nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha peças desgastadas ou quebradas. Para todos os equipamentos IRONSIDE, use somente peças de reposição fornecidas pela IRONSIDE.
- Certifique-se sempre de que o equipamento esteja totalmente montado e de que todas as porcas e parafusos estejam bem apertados antes de cada uso.
- Mantenha todas as etiquetas e plaquetas de identificação no lugar. Não as remova por nenhum motivo, pois contêm informações importantes. Leia e siga todas as advertências exibidas no equipamento.
- A manutenção preventiva é essencial para o desempenho ideal. Siga nossas recomendações de manutenção para garantir o funcionamento correto e contínuo do seu equipamento IRONSIDE.
- Antes de cada uso, inspecione todos os acessórios aprovados para uso com o equipamento IRONSIDE quanto a danos ou desgaste.
- Se o seu equipamento IRONSIDE parecer danificado ou desgastado, não tente usá-lo nem consertá-lo por conta própria.

ADVERTÊNCIA DE USO

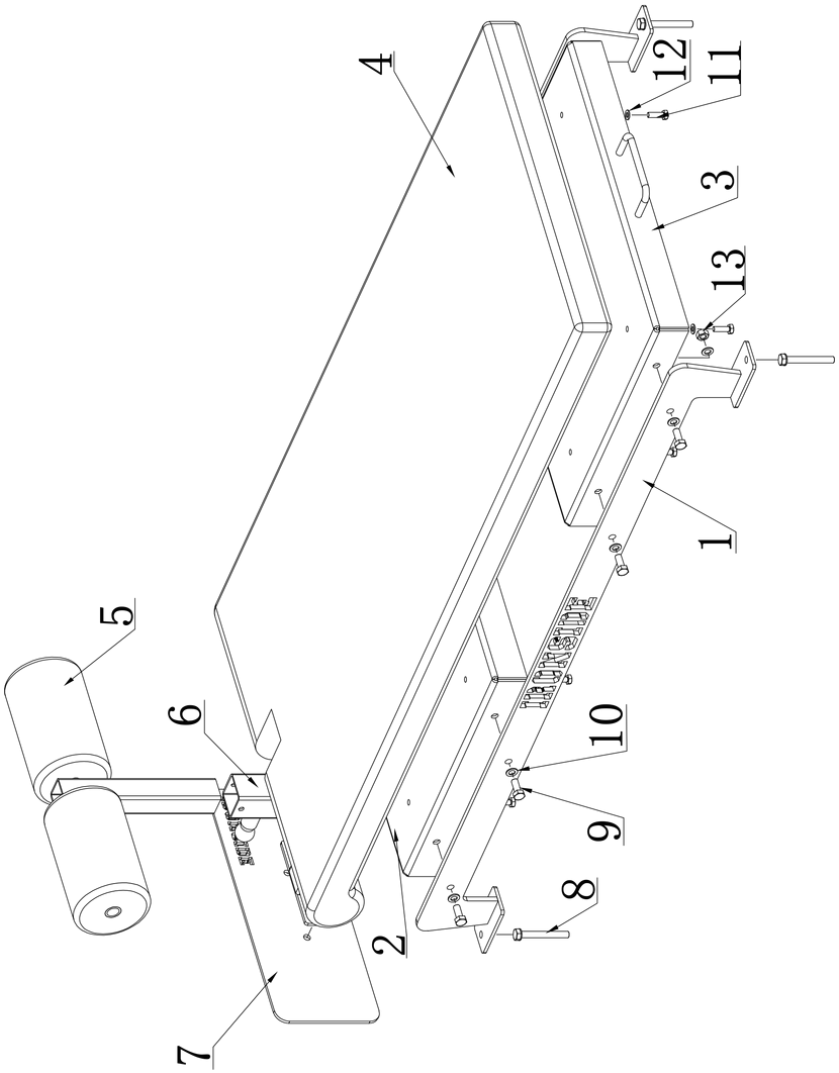
- É responsabilidade do comprador instruir todos os usuários sobre os procedimentos corretos de operação de todos os equipamentos IRONSIDE.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe de todas as partes móveis. Não permita que crianças usem o equipamento ou brinquem nele.
- Não use roupas largas nem joias ao utilizar o equipamento. Usuários com cabelo comprido também devem prendê-lo para evitar contato com as partes móveis.
- Certifique-se de que qualquer pessoa que não esteja usando o equipamento fique afastada do usuário, dos acessórios e das partes móveis enquanto a máquina estiver em funcionamento.

GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES PARA USO E CONSULTA FUTUROS.

LISTA DE PEÇAS

Pé de suporte	Placa de suporte frontal	Placa de suporte traseira	Suporte
			
1 — 2 PÇS	2 — 1 PÇ	3 — 1 PÇ	4 — 1 PÇ
Suporte de perna dupla	**Estrutura de conexão**	**Suporte para pés**	**Parafuso M10X80**
			
5 — 1 PÇ	6 — 1 PÇ	7 — 1 PÇ	8 — 4 PÇS
Parafuso M10X25	**Arruela M10**	**Parafuso M8X25**	**Arruela M8**
			
9 — 12 PÇS	10 — 24 PÇS	11 — 8 PÇS	12 — 8 PÇS
Porca M10			
			
13 — 12 PÇS			

GUIA DE MONTAGEM



IRONSIDE®

GARANTIA

PRODUTO: IRONSIDE Banco Curl Nórdico
SKU: A058001002001

A IRONSIDE oferece uma garantia limitada para seus produtos, válida a partir da data de entrega. Esta garantia aplica-se exclusivamente a defeitos de fabricação em materiais, componentes ou montagem, desde que o produto tenha sido usado, instalado e mantido em condições normais de operação e de acordo com as instruções incluídas neste manual.

A cobertura da garantia pode variar conforme o tipo de componente, conforme detalhado a seguir:

COBERTURA DA GARANTIA

CATEGORIA / PRODUTO	PERÍODO	COBERTURA (SCOPE)
Cardio (remadoras, máquinas de esqui, bicicletas, esteiras)	1 ano	Produto inteiro
Pesos livres (barras, halteres, anilhas)	1 ano	Produto inteiro
Estantes de armazenamento e resistência comercial	1 ano	Produto inteiro
Equipamento Comercial	1 ano	Produto inteiro

CONDIÇÕES E RESTRIÇÕES

Devido às variações nas condições de operação, na frequência de uso e nas práticas de manutenção, a vida útil de molas e cabos não pode ser garantida. Esses componentes são classificados como peças de consumo e estão excluídos da cobertura da garantia. As peças de reposição podem ser adquiridas separadamente pelo preço de fábrica.

Esta garantia não se aplica nos seguintes casos:

- Desgaste normal por uso diário prolongado.
- Danos causados por instalação inadequada, desmontagem não autorizada ou modificação.
- Mau funcionamento devido a operação inadequada, sobrecarga ou uso indevido.
- Arranhões superficiais, descoloração da pintura e envelhecimento da borracha ou da espuma por uso regular.
- Danos por exposição à água, ambientes corrosivos ou armazenamento inadequado.

PROCEDIMENTO PARA SOLICITAR A GARANTIA

A garantia deve ser solicitada por meio do canal oficial da IRONSIDE, distribuidor autorizado ou ponto de venda correspondente ao país ou à região em que o produto foi adquirido.

Para solicitar o serviço de garantia, o cliente poderá ser solicitado a apresentar:

- Comprovante de compra.
- Data da compra ou data de entrega do produto.
- Informações do produto, incluindo modelo e SKU.
- Evidência visual clara do problema relatado, como fotografias ou vídeos.
- Descrição detalhada do problema.

A IRONSIDE ou seu representante autorizado analisará a solicitação e responderá em um prazo estimado razoável, após o recebimento de todas as informações necessárias.

A garantia é válida somente no país ou na região em que o produto foi adquirido, salvo indicação em contrário da IRONSIDE ou de seu distribuidor autorizado.

PEÇAS DE REPOSIÇÃO, SUBSTITUIÇÕES E ACESSÓRIOS

Para peças de reposição, componentes de substituição, acessórios ou itens de consumo, o cliente deve entrar em contato com o canal oficial da IRONSIDE, o distribuidor autorizado ou o ponto de venda correspondente ao país ou à região em que o produto foi adquirido.

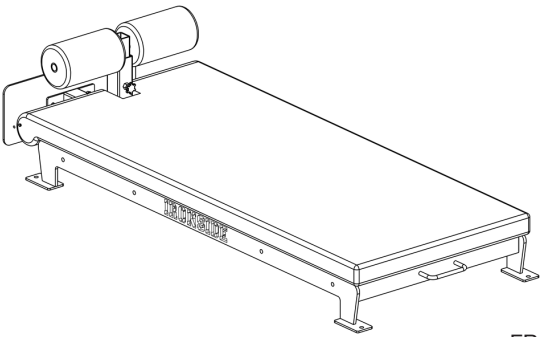
A disponibilidade de peças de reposição, substituições e acessórios pode variar conforme o modelo do produto, o estoque local e as condições comerciais vigentes.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

IRONSIDE®

IRONSIDE BANC NORDIC CURL

A058001002001



FR

IRONSIDE®

Cher client,

Merci d'avoir choisi IRONSIDE. Ce document contient les renseignements dont vous avez besoin pour tirer le meilleur parti de votre équipement : instructions d'installation, utilisation appropriée, entretien et canaux disponibles pour le soutien technique et le service de garantie.

Nous vous recommandons de le lire attentivement avant d'utiliser le produit et de le garder à portée de main pour référence future.

ENREGISTREMENT DE L'ACHAT

Veuillez remplir ces renseignements à l'aide de votre reçu ou de votre facture. Vous pouvez également conserver une copie numérique de la preuve d'achat originale (PDF ou JPG) comme justificatif valide pour les demandes d'entretien, de réparation ou de garantie.

DATE D'ACHAT _____

NUMÉRO D'ACHAT _____

Si vous avez des questions pendant l'assemblage, arrêtez-vous et communiquez avec nous avant de poursuivre. Une erreur dans le processus d'assemblage peut compromettre la sécurité de l'équipement et les conditions de la garantie.

Pour toute question technique, réclamation ou demande de garantie, veuillez communiquer avec le service à la clientèle d'IRONSIDE ou avec le vendeur auprès duquel vous avez acheté l'équipement, dans le pays où l'achat a été effectué.

IRONSIDE®

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ	36
LISTE DES PIÈCES	38
GUIDE D'ASSEMBLAGE	39
GARANTIE	40

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il incombe exclusivement à l'acheteur de lire le manuel du propriétaire et les étiquettes d'avertissement, et d'informer tous les utilisateurs de l'utilisation appropriée de l'équipement. Il est important de bien comprendre chaque avertissement. Tous les utilisateurs doivent être informés des renseignements suivants avant d'utiliser l'équipement.

AVERTISSEMENTS DE SANTÉ

- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez besoin d'un examen médical complet. Cela est particulièrement important si vous êtes inactif, enceinte ou si vous avez un problème de santé.
- Si, à n'importe quel moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- Pour aider à prévenir les courbatures et les tensions musculaires, commencez chaque entraînement par des étirements et un échauffement, et terminez chaque séance par un retour au calme et des étirements.
- Si vous constatez des dommages aux petites pièces, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et communiquez avec IRONSIDE pour obtenir un remplacement. Installez correctement les nouvelles pièces et assurez-vous que tous les joints et pièces mobiles sont bien serrés afin d'éviter tout danger pendant l'utilisation.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent surveiller étroitement les enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.

INSTALLATION

Il est recommandé que tout l'équipement :

- Soit fixé ou installé sur une surface solide et de niveau afin de le stabiliser et d'éviter tout déplacement ou basculement pendant l'entraînement.
- Soit installé dans un endroit suffisamment ventilé pour assurer un bon fonctionnement.
- Soit placé avec suffisamment d'espace autour pour que tous les exercices puissent être effectués en toute sécurité.
- Un dégagement minimal de 1 mètre autour de l'équipement est recommandé dans les zones où l'accès est nécessaire pour s'exercer.

UTILISATION APPROPRIÉE

- Avant d'utiliser cet équipement, veuillez lire les consignes de sécurité suivantes et vous y conformer.
- Assemblez l'équipement en suivant les instructions d'assemblage.
- Soyez prudent et utilisez les outils appropriés pendant l'assemblage. Demandez de

l'aide si vous éprouvez des difficultés.
- N'utilisez pas de nettoyants corrosifs pour nettoyer l'équipement.
- Portez des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés afin d'éviter les accidents.

INSPECTION

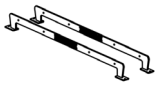
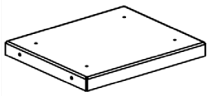
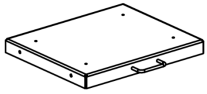
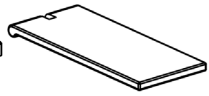
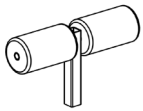
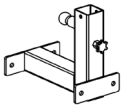
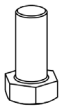
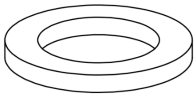
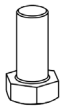
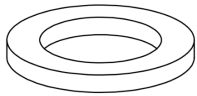
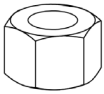
- N'utilisez pas, et ne permettez pas l'utilisation d'un équipement endommagé ou dont des pièces sont usées ou brisées. Pour tous les équipements IRONSIDE, utilisez uniquement les pièces de rechange fournies par IRONSIDE.
- Assurez-vous toujours que l'équipement est entièrement assemblé et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
- Laissez toutes les étiquettes et plaques signalétiques en place. Ne les retirez pour aucune raison, car elles contiennent des renseignements importants. Lisez et respectez tous les avertissements affichés sur l'équipement.
- L'entretien préventif est essentiel à un rendement optimal. Veillez à suivre nos recommandations d'entretien pour assurer le bon fonctionnement continu de votre équipement IRONSIDE.
- Avant chaque utilisation, inspectez tous les accessoires approuvés pour utilisation avec l'équipement IRONSIDE afin de détecter tout dommage ou toute usure.
- Si votre équipement IRONSIDE semble endommagé ou usé, n'essayez pas de l'utiliser ni de le réparer vous-même.

AVERTISSEMENT D'UTILISATION

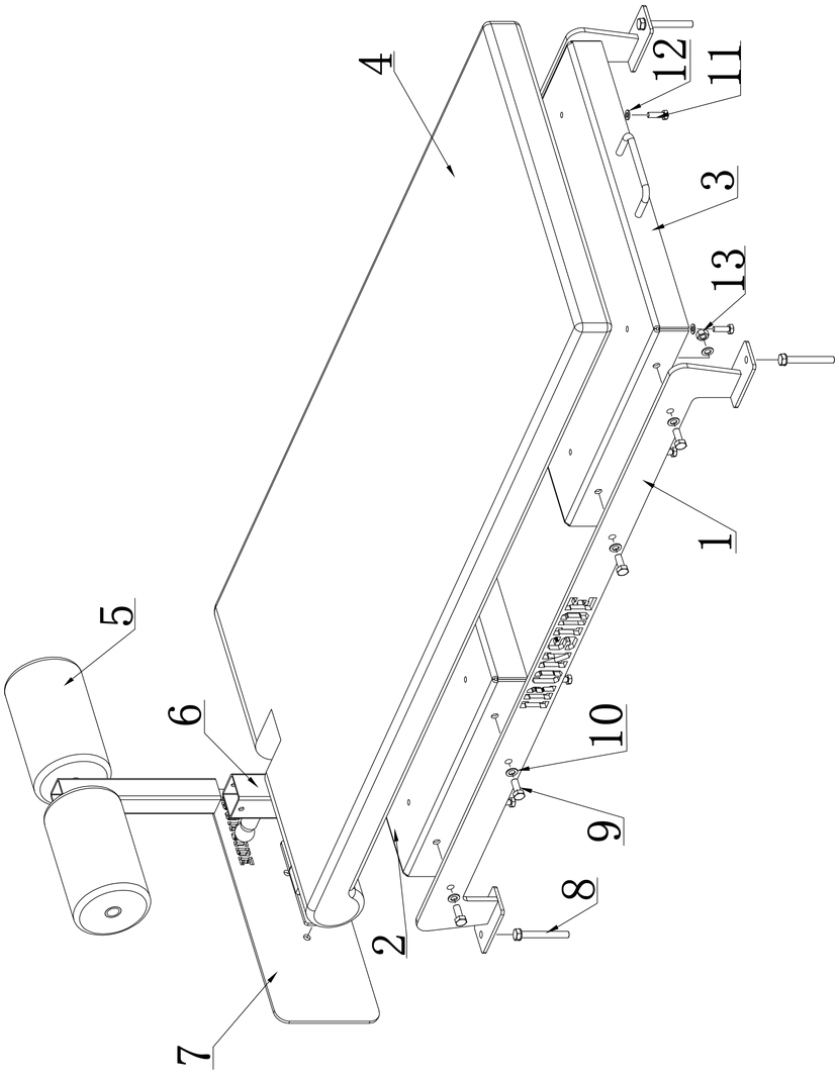
- Il incombe à l'acheteur d'informer tous les utilisateurs des procédures d'utilisation appropriées de tout l'équipement IRONSIDE.
- Gardez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne laissez pas les enfants utiliser l'équipement ni jouer dessus.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant l'utilisation de l'équipement. Les utilisateurs aux cheveux longs doivent également les attacher pour éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Assurez-vous que toute personne qui n'utilise pas l'équipement reste à l'écart de l'utilisateur, des accessoires et des pièces mobiles pendant que la machine est en marche.

CONSERVEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR UTILISATION ET RÉFÉRENCE FUTURES.

LISTE DES PIÈCES

Pied de support	Plaque de support avant	Plaque de support arrière	Support
			
1 — 2 PCES	2 — 1 PCE	3 — 1 PCE	4 — 1 PCE
Support de jambe double	**Cadre de connexion**	**Support pour pieds**	**Vis M10X80**
			
5 — 1 PCE	6 — 1 PCE	7 — 1 PCE	8 — 4 PCES
Vis M10X25	**Rondelle M10**	**Vis M8X25**	**Rondelle M8**
			
9 — 12 PCES	10 — 24 PCES	11 — 8 PCES	12 — 8 PCES
Écrou M10			
			
13 — 12 PCES			

GUIDE D'ASSEMBLAGE



IRONSIDE®

GARANTIE

PRODUIT: IRONSIDE Banc Nordic Curl

SKU: A058001002001

IRONSIDE offre une garantie limitée sur ses produits, valable à compter de la date de livraison. Cette garantie s'applique exclusivement aux défauts de fabrication des matériaux, des composants ou de l'assemblage, à condition que le produit ait été utilisé, installé et entretenu dans des conditions normales d'utilisation et conformément aux instructions du présent manuel.

La couverture de la garantie peut varier selon le type de composant, comme précisé ci-dessous :

COUVERTURE DE LA GARANTIE

CATÉGORIE / PRODUIT	PÉRIODE	COUVERTURE (SCOPE)
Cardio (rameurs, appareils de ski, vélos, tapis roulants)	1 an	Produit entier
Poids libres (barres, haltères, disques)	1 an	Produit entier
Rayonnages de stockage et résistance commerciale	1 an	Produit entier
Équipement commercial	1 an	Produit entier

CONDITIONS ET RESTRICTIONS

En raison des variations des conditions d'utilisation, de la fréquence d'utilisation et des pratiques d'entretien, la durée de vie utile des ressorts et des câbles ne peut être garantie. Ces composants sont classés comme pièces consommables et sont exclus de la couverture de la garantie. Les pièces de rechange peuvent être achetées séparément au prix d'usine.

Cette garantie ne s'applique pas dans les cas suivants :

- Usure normale due à une utilisation quotidienne prolongée.
- Dommages causés par une installation inadéquate, un démontage non autorisé ou une modification.
- Mauvais fonctionnement attribuable à une utilisation inappropriée, à une surcharge ou à un usage abusif.
- Égratignures superficielles, décoloration de la peinture et vieillissement du caoutchouc ou de la mousse dus à une utilisation régulière.
- Dommages causés par l'exposition à l'eau, des environnements corrosifs ou un entreposage inadéquat.

PROCÉDURE DE RÉCLAMATION AU TITRE DE LA GARANTIE

Le service de garantie doit être demandé par l'intermédiaire du canal officiel d'IRONSIDE, d'un distributeur autorisé ou du point de vente correspondant au pays ou à la région où le produit a été acheté.

Pour demander le service de garantie, le client pourrait devoir fournir :

- Une preuve d'achat.
- La date d'achat ou la date de livraison du produit.
- Les renseignements sur le produit, y compris le modèle et le SKU.
- Une preuve visuelle claire du problème signalé, comme des photos ou des vidéos.
- Une description détaillée du problème.

IRONSIDE ou son représentant autorisé examinera la demande et répondra dans un délai estimatif raisonnable, une fois tous les renseignements requis reçus.

La garantie n'est valide que dans le pays ou la région où le produit a été acheté, sauf indication contraire d'IRONSIDE ou de son distributeur autorisé.

PIÈCES DE RECHANGE, REMPLACEMENTS ET ACCESSOIRES

Pour les pièces de rechange, les composants de remplacement, les accessoires ou les consommables, le client doit communiquer avec le canal officiel d'IRONSIDE, le distributeur autorisé ou le point de vente correspondant au pays ou à la région où le produit a été acheté.

La disponibilité des pièces de rechange, des remplacements et des accessoires peut varier selon le modèle du produit, l'inventaire local et les conditions commerciales en vigueur.

IRONSIDE®

RAISING FITNESS STANDARDS