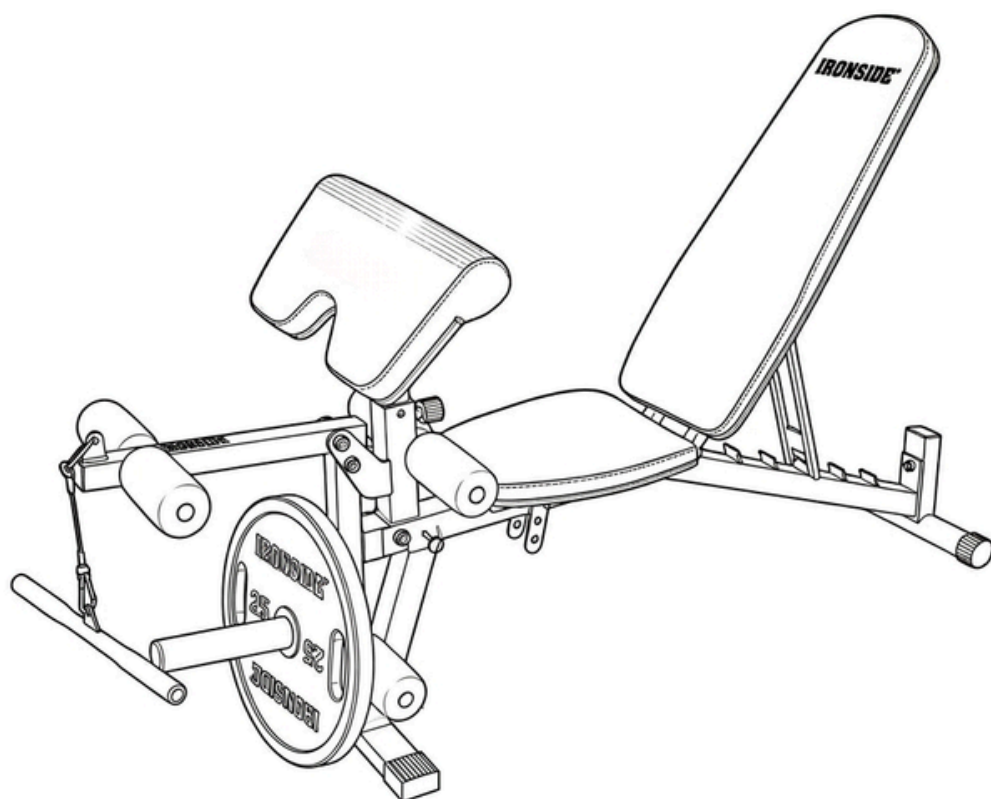


IRONSIDE®

IRONSIDE MULTIFUNCTIONAL BENCH

A051600031001



ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	03
LISTA DE PIEZAS	04
GUÍA DE ARMADO	06
GUÍA DE USO	10
GARANTÍA	11

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Es responsabilidad exclusiva del comprador leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia y dar instrucciones a todas las personas sobre el uso adecuado del equipo.

Es importante comprender cada advertencia en su totalidad. Se recomienda que todos los usuarios estén informados sobre la siguiente información antes de utilizar el equipo.

ADVERTENCIAS DE SALUD

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debes consultar con tu médico personal para determinar si necesitas un examen físico completo. Esto es especialmente importante si eres inactivo, estás embarazada o padeces alguna enfermedad.
- Si en algún momento durante el ejercicio te sientes débil, mareado o experimentas dolor, detén el ejercicio de inmediato y consulta a tu médico.
- Para evitar dolores musculares y tensiones, inicia cada entrenamiento con estiramientos y calentamientos, y finaliza cada sesión enfriándote y realizando estiramientos.

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.

- 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





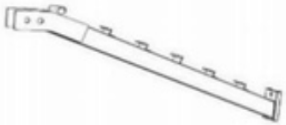
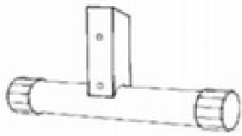





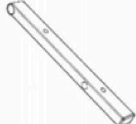
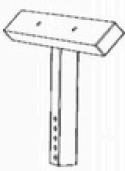


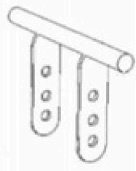




- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva 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.





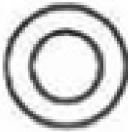
ADVERTENCIA DE USO

- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa suelta ni joyas al utilizar el equipo. También se recomienda que los usuarios recojan el cabello largo para evitar el contacto con las partes móviles.
- Asegúrate de que cualquier persona que no esté utilizando el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las partes móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.

CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

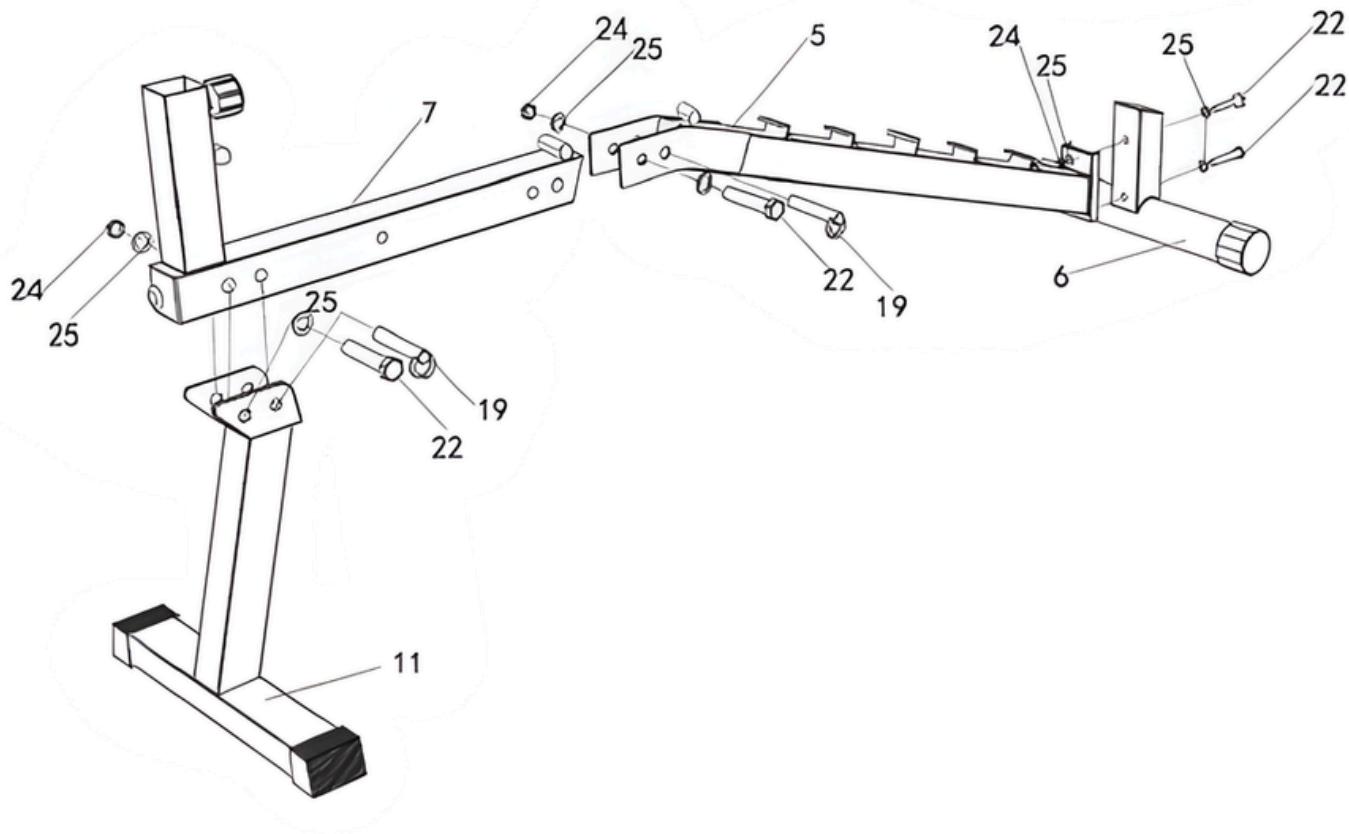
LISTA DE PIEZAS

Respaldo	Cojín	Cojín para codos	Rodillo de espuma
			
1 1 PC	2 1 PC	3 1 PC	4 6 PCS
Conjunto del Marco Principal Trasero	Conjunto del Tubo Inferior Trasero	Conjunto del Marco Principal Frontal	Conjunto del Tubo del Respaldo
			
5 1 PC	6 1 PC	7 1 PC	8 6 PCS
Soporte del Respaldo	Conjunto del Pie de Apoyo	Conjunto del Tubo Inferior Frontal	Tubo del Cojín
			
9 1 PC	11 1 PC	12 1 PC	13 2 PCS
Conjunto del Marco para los Codos	Tubo de enganche para piernas	Manilla	Marco de Adopción del Cojín
			
14 1 PC	15 1 PC	16 1 PC	17 6 PCS
Conjunto de Cable de Acero	Tapón con Forma de Respaldo	Tapón de Anillo	Perno M10×160 mm
			
18 1 PC	19 1 PC	20 3 PCS	21 2 PCS

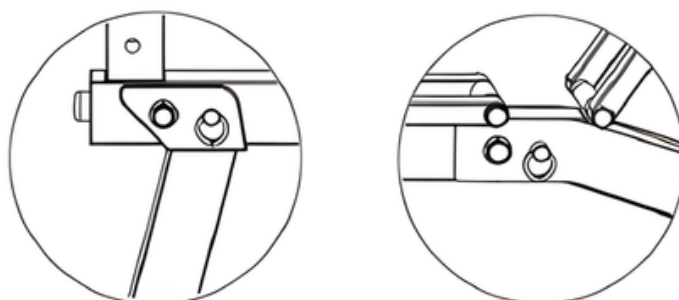
Perno M10x150 mm	Perno M10x70 mm	Tuerca M10	Arandela de Resorte M10
			
22 2 PCS	23 5 PCS	24 8 PCS	25 17 PCS
Arandela de Resorte M8			
			
26 10 PCS			

GUÍA DE ARMADO

PARTE 01

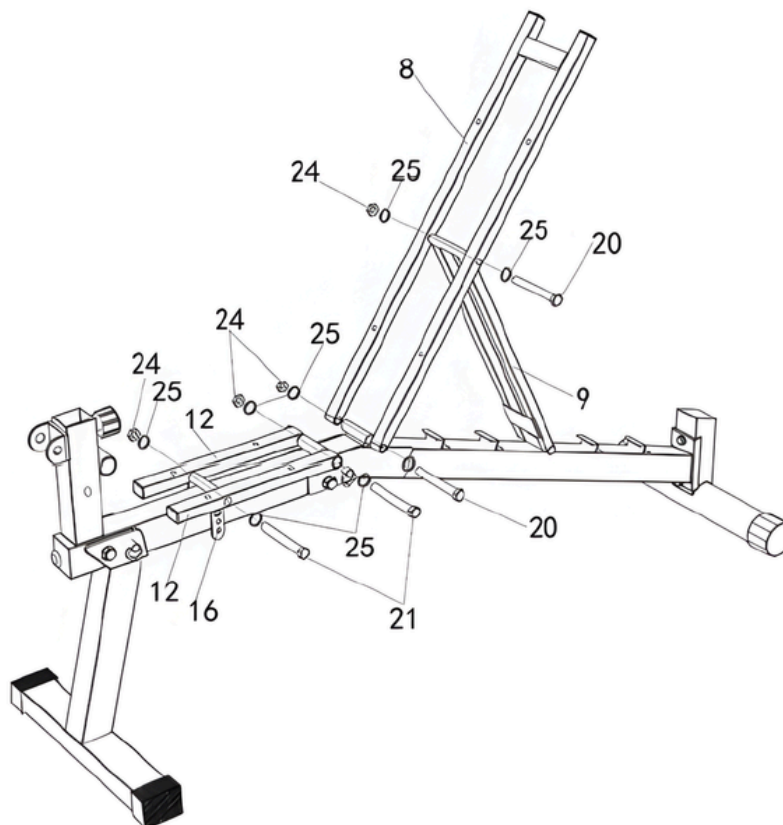


1. Utilice los pernos M10×70 mm (22) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para unir el tubo inferior trasero (6) al marco principal trasero (5).
2. Utilice los pernos M10×70 mm (22) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para unir el marco principal delantero (7) al marco principal trasero (5). Luego, coloque el tapón de anillo M10 (19) para fijarlo (ver ilustración B).
3. Utilice los pernos M10×70 mm (22) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para unir el marco principal delantero (7) con la parte inferior frontal (11). Luego, coloque el tapón de anillo M10 (19) para asegurarlo (ver ilustración C).



Tornillo frontal fijado, tapón trasero fijado.

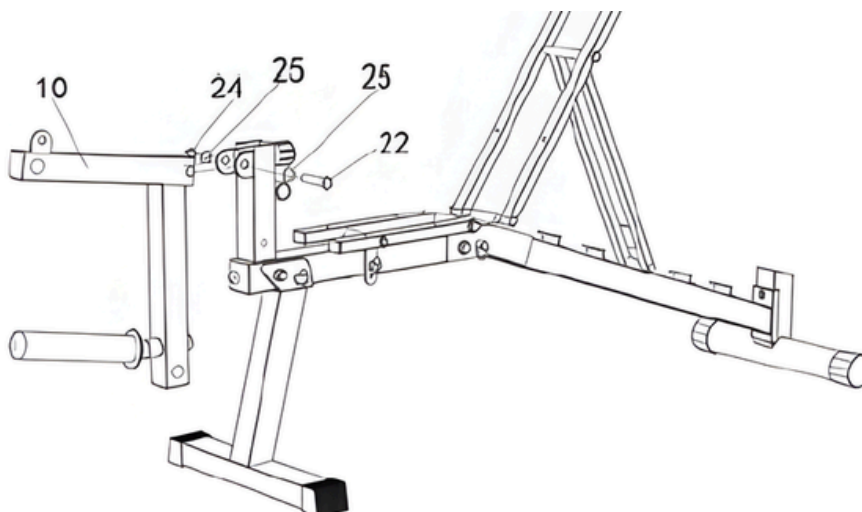
PARTE 02



1. Utilice los pernos M10×160 mm (20) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el conjunto del tubo del respaldo (8) en el tubo del marco principal trasero. Luego, utilice los pernos M10×160 mm (20) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el conjunto del soporte del respaldo (9) en el conjunto del tubo del respaldo (8).
2. Utilice los pernos M10×70 mm (22) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el tubo del cojín (12) en el tubo del marco principal delantero. Luego, utilice los pernos M10×160 mm (20) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para conectar el marco de soporte del cojín (16) con el tubo del cojín (12).

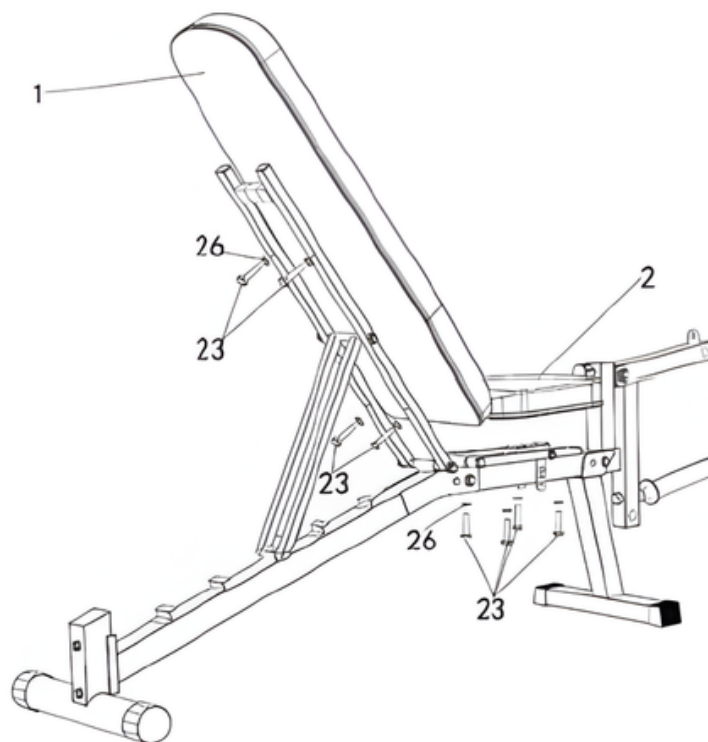
PARTE 03

Utilice los pernos M10×70 mm (22) junto con las arandelas de resorte M10 (25) y las tuercas M10 (24) para instalar el conjunto del pie de apoyo (10) en el ensamblaje del tubo principal delantero del marco



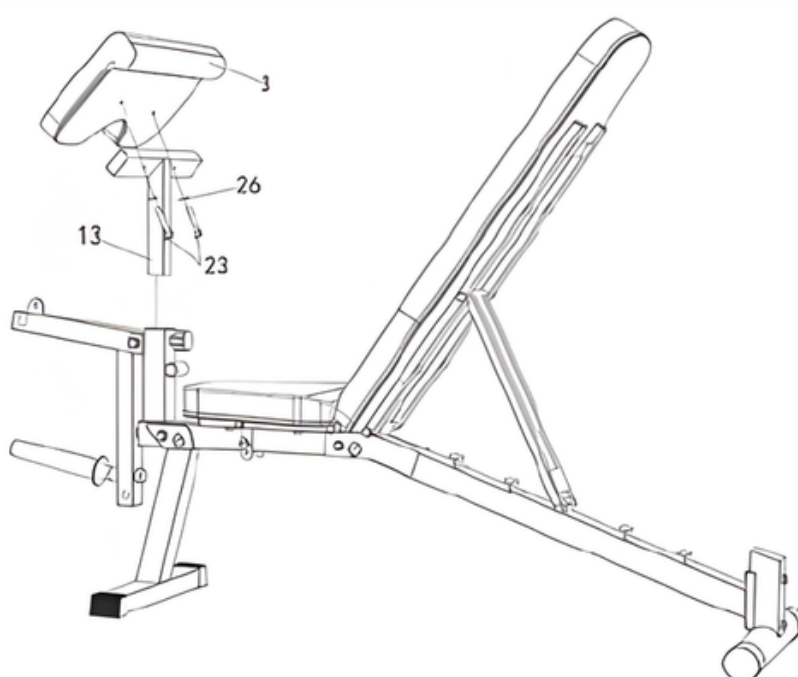
PARTE 04

Utilice los pernos M8x40 mm (23) junto con las arandelas de resorte M8 (26) para instalar el respaldo y el cojín en el conjunto del tubo del respaldo y en el conjunto del tubo del cojín del asiento, respectivamente.



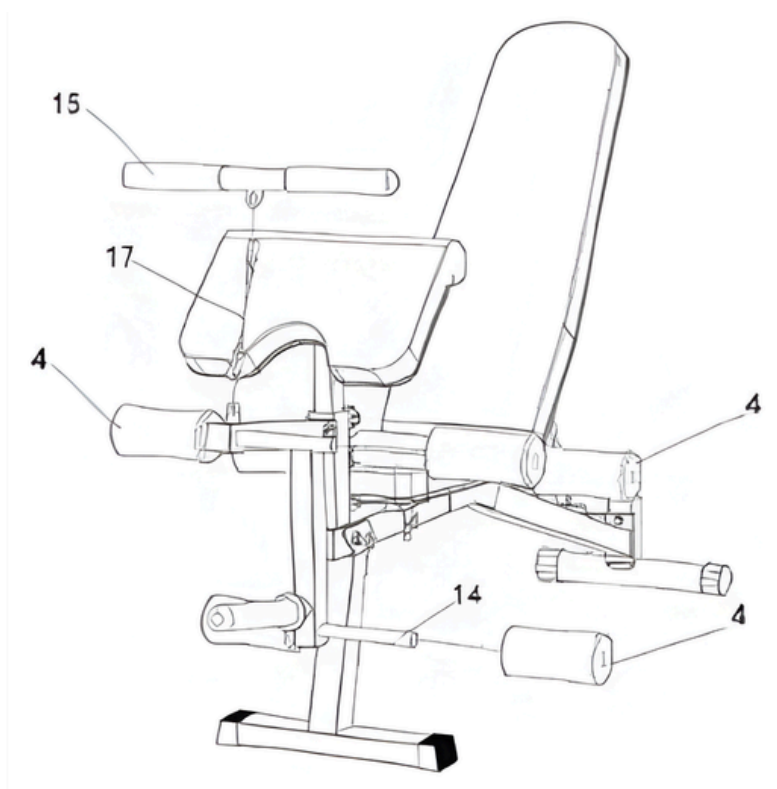
PARTE 05

Utilice los pernos M8x40 mm (23) junto con las arandelas de resorte M8 (26) para instalar el respaldo y el cojín en el conjunto del tubo del cojín para codos (13). Luego, inserte este conjunto en el ensamblaje del tubo principal delantero del marco.



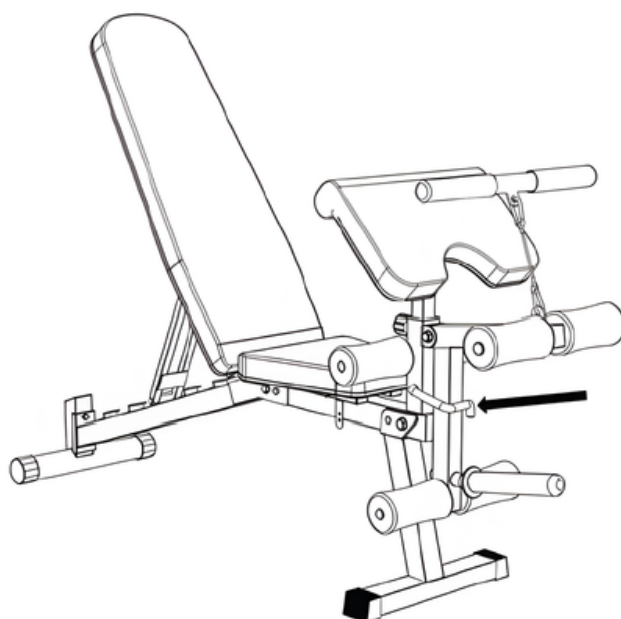
PARTE 06

Inserte el tubo de enganche para piernas (14) en el ensamblaje del tubo principal delantero del marco y en el tubo del pie de apoyo. Luego, coloque los rodillos de espuma (4) en el tubo de enganche para piernas (14). Utilice el conjunto de cable de acero (17) para conectar la manija (15) al marco del pie de apoyo.

**INSTRUCCIONES DE USO DEL TAPÓN DE ANILLO (RING PLUG)**

Cuando necesite realizar abdominales (sit-ups), inserte el tapón de anillo en el conjunto del tubo principal delantero del marco para fijar el marco del pie de apoyo.

Cuando necesite realizar ejercicios de patadas (kicking exercises), retire los tapones de anillo.

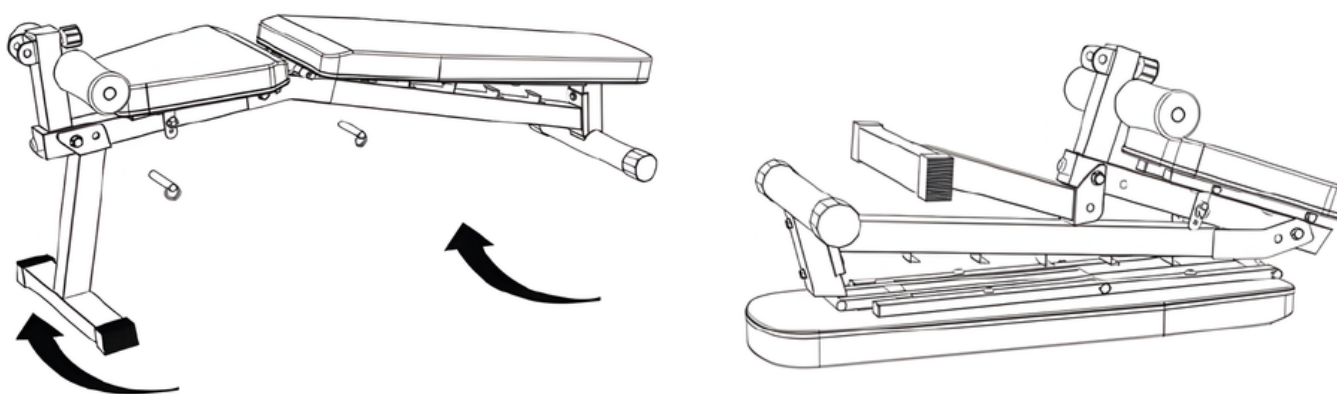


GUÍA DE USO

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

1. Retire el marco para bíceps y el marco para patadas.
2. Ajuste el cojín del respaldo a una posición inclinada hacia abajo.
3. Retire los pestillos circulares del conjunto del tubo principal delantero del marco y del conjunto del tubo principal trasero del marco, respectivamente.
4. Pliegue hacia adelante el conjunto del tubo inferior delantero.
5. Luego, pliegue hacia adelante el tubo inferior trasero.

La imagen muestra cómo debe verse el banco una vez completado correctamente el procedimiento de plegado.



POSIBLES SOLUCIONES SI EL BANCO SE SACUDE

ANÁLISIS DEL PROBLEMA	SOLUCIÓN
Verifique si la máquina está instalada sobre una superficie nivelada o si existen objetos debajo que estén afectando su apoyo.	Nivele la superficie de instalación y retire cualquier objeto que se encuentre debajo de la máquina.
Revise si todos los componentes están correctamente ajustados.	Vuelva a ajustar todos los componentes según corresponda.
Compruebe si el ensamblaje de la máquina presenta desniveles o inestabilidad debido a holguras.	Corrija las holguras detectadas y asegure nuevamente el ensamblaje.
Revise si las cubiertas de los pies o las almohadillas de goma en los puntos de apoyo se han desprendido o desplazado.	Vuelva a instalar correctamente las cubiertas de los pies o las almohadillas de goma.

GARANTÍA

Para acceder al cambio o reparación establecida por la Garantía IRONSIDE por 12 meses, debes seguir estos pasos:

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.

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.

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.