MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®

IRONSIDE ELITE PLATE LOADED LINEAR LEG PRESS 45°

A081017041002



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®

TABLE OF CONTENTS - ENG

SAFETY INSTRUCTIONS	04
EXPLODED VIEW	06
PARTS LIST	07
ASSEMBLY GUIDE	11
MAINTENANCE	22
WARRANTY	24

ÍNDICE - ESP

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	26
VISTA EXPLOTADA	28
LISTA DE PARTES	29
GUÍA DE ARMADO	33
MANTENIMIENTO	44
GARANTÍA	46

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 the company or dealer where you purchased it for 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, read and follow these safety instructions.

- 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

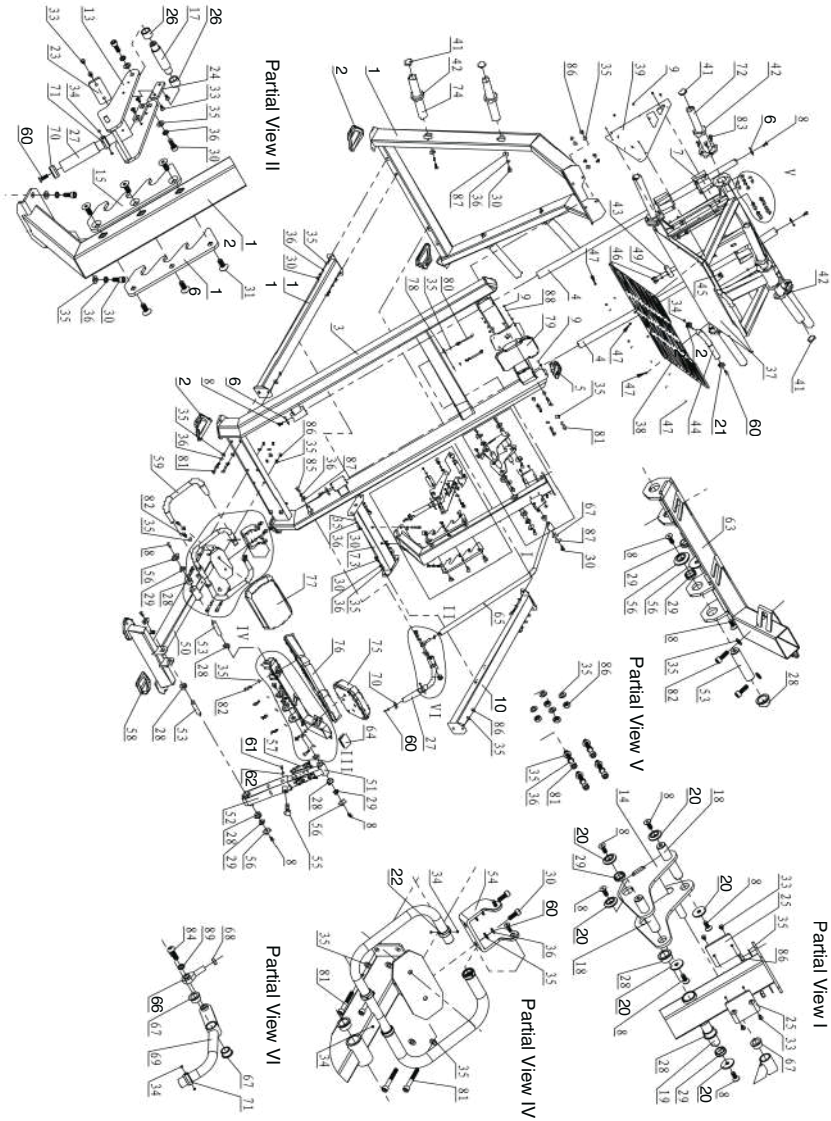
- Do not use, or allow the use of, any equipment that is damaged or has worn or broken parts. For all IRONSIDE equipment, use only replacement parts supplied by IRONSIDE.
- Always make sure all nuts and bolts are properly tightened before each use.
- Keep all labels and nameplates in place. Do not remove them for any reason, as they contain important information.
- Equipment maintenance: preventive maintenance is essential for optimal performance. Follow the recommended maintenance instructions to help 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 away from all moving parts. Parents must closely supervise children if the equipment is used in their presence.
- Do not wear loose clothing or jewelry while using the equipment. Users with long hair should 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.

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

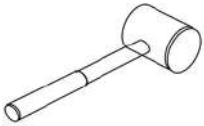
TOOLS REQUIRED



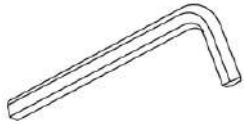
Ratchet wrench and socket



Adjustable wrench



Rubber mallet



Hex key wrench set

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
1	Rear Main Frame	—	1
2	Rubber Foot	173 × 112.4 × 16 × 6.5	4
3	Front Main Frame	—	1
4	Guide Rod	Ø40 × 1391	2
5	Upright End Cap	139 × 58.5 × 61	2
6	Ø56 Shaft End Cap	Ø56 × Ø10.5 × 7	4
7	Sliding Bracket	SCE40UU-LMES	4
8	Hex Socket Countersunk Head Bolt	M10 × 25	16
9	Hex Socket Pan Head Bolt	M5 × 10	26
10	Right Base Connection Frame	—	1
11	Left Base Connection Frame	—	1
12	Safety Frame	—	1
13	Safety Limit Frame	—	1
14	Limit Frame	—	1
15	Footplate Adjustment Plate	280 × 90 × 8	1

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
16	Footplate Adjustment Plate	280 × 90 × 8	1
17	Limit Post	Ø25 × 110 × M10	1
18	Limit Shaft	Ø25 × 120 × M10	2
19	Back Pad Shaft	Ø25 × 121	1
20	Ø38 Aluminum End Cap	Ø38 × 10.5 × 7	6
21	Ø25 Grip End Cap	Ø34.5 × Ø26.2 × Ø8.5 × 15	1
22	Ø25 Grip Ring	Ø34.5 × Ø26 × 15	5
23	Guard Plate	80 × 35 × 6	1
24	Guard Plate	60 × 25 × 6	2
25	Guard Plate	76 × 75 × 5	2
26	Sleeve	Ø25 × Ø19 × 20	2
27	Grip Cover	Ø24 × 3 × 110	2
28	Ø38–Ø25 Bushing	Ø38 × Ø32 × Ø25 × 18	8
29	Bushing	Ø31 × Ø25.1 × 9	8
30	Hex Socket Head Bolt	M10 × 25	19
31	Hex Socket Countersunk Head Bolt	M12 × 30	6
33	Hex Socket Countersunk Head Screw	M6 × 12	10
34	Hex Socket Cone-Point Set Screw	M6 × 4	14
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	80
36	Spring Washer	Ø10	38
37	Footplate Frame	—	1
38	Footplate Liner	794 × 570 × 47.5 × 2	1
39	Footplate Side Plate	448 × 437 × 2	2
41	Aluminum End Cap	Ø43.9 × 6	10
42	Bumper	Ø77 × Ø47.8 × 19	10
43	Bumper	83 × 44.5 × 25.4	1
44	245 mm Grip Cover	Ø24 × 3 × 245 (TPV)	1
45	Tube Plug	Ø25 × 3	1

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
46	Hex Socket Head Bolt	M8 × 15	2
47	Hex Socket Countersunk Head Screw	M4 × 8	14
49	Flat Washer	Ø9 × Ø16 × 1.6	2
50	Base Frame	—	1
51	Inner Adjustment Tube	—	1
52	Outer Adjustment Tube	—	1
53	Back Pad Shaft	Ø25 × 104	3
54	U-Bracket	84.5 × 106 × 120 × 8	1
55	Pop Pin Assembly	—	1
56	Ø45 Shaft End Cap	Ø45 × Ø10.5 × 7	6
57	Plastic Tube Guide	127 × 59.3 × 9.9	4
58	Rubber Foot	123.8 × 113.8 × 17	2
59	500 mm Grip Cover	Ø24 × 3 × 500 (TPV)	2
60	Hex Socket Countersunk Head Screw	M8 × 25	5
61	Hex Socket Pan Head Bolt	M8 × 25	1
62	Spring Washer	Ø8	1
63	Back Pad Support Frame	—	1
64	J50 × 80 Tube Plug	J50 × 80 × 2.5	1
65	Long Connection Tube	—	1
66	SA12TK Bearing	SA12TK	1
67	Ø19 Bushing	Ø31 × Ø25.4 × Ø19.2 × 16	4
68	Nut	M12 (thickness: 6 mm)	1
69	Adjustment Handle Frame	—	1
70	Ø25 Grip End Cap	Ø34.5 × Ø26.2 × Ø8.5 × 15	2
71	Ø25 Grip Ring	Ø34.5 × Ø26 × 15	2
72	Weight Plate Storage Horn	—	4
73	Base Connection Frame	—	1
74	Weight Plate Holder	—	4
75	Head Pad	250 × 220 × 60	1

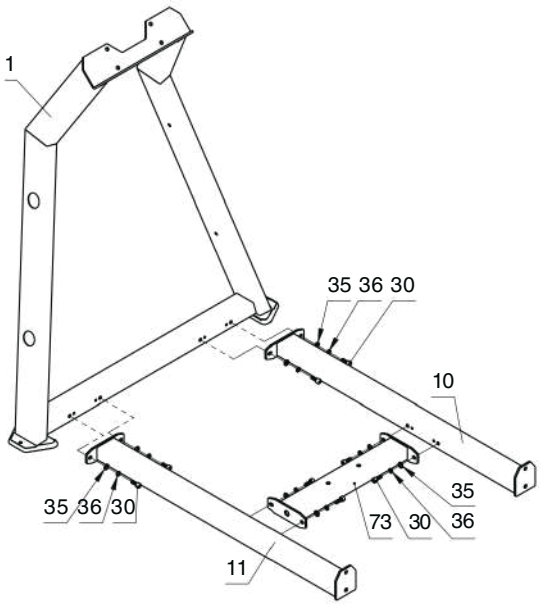
NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
76	Back Pad	720 × 320 × 60	1
77	Seat Pad	350 × 200 × 60	1
78	45 × 170 Fixing Plate	170 × 45 × 3	1
79	Instruction Placard	250 × 150 × 15	1
80	Hex Socket Head Bolt	M10 × 105	2
81	Hex Socket Head Bolt	M10 × 70	28
82	Hex Socket Head Bolt	M10 × 30	8
83	Hex Socket Countersunk Head Bolt	M10 × 35	16
84	Hex Socket Pan Head Bolt	M12 × 35	1
85	Hex Socket Pan Head Bolt	M10 × 25	1
86	Nut	M10	28
87	Large Flat Washer	Ø10.5 × Ø30 × 2.5	6
88	Flat Washer	M5 (Ø5.5 × Ø10 × 1)	4
89	Spring Washer	Ø12	1

ASSEMBLY GUIDE

STEP 1

1. Attach #10 to #1 using two M10 × 25 bolts (#30), two spring washers (#36), and two flat washers (#35).
2. Attach #11 to #1 using two M10 × 25 bolts (#30), two spring washers (#36), and two flat washers (#35).
3. Attach #73 to #10 and #11 using four M10 × 25 bolts (#30), four spring washers (#36), and four flat washers (#35).

- Note: Do not fully tighten the bolts at this stage.

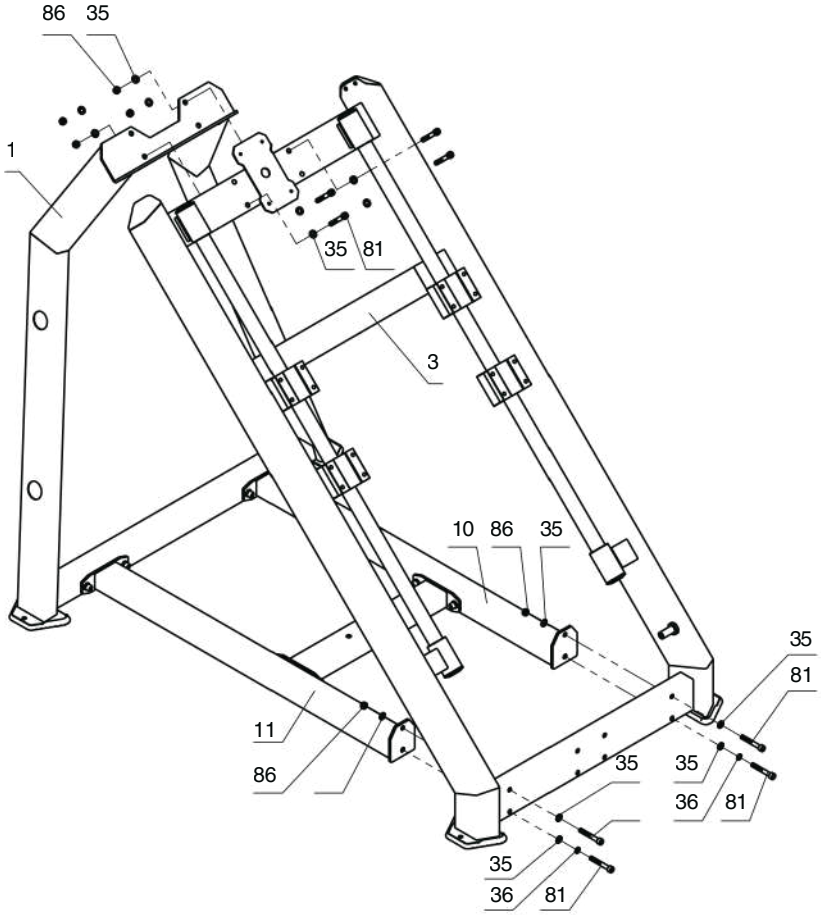


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
1	Rear Main Frame	—	1
10	Right Base Connection Frame	—	1
11	Left Base Connection Frame	—	1
30	Hex Socket Head Bolt	M10 × 25	8
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	8
36	Spring Washer	Ø10	8
73	Base Connection Frame	—	1

STEP 2

1. Attach #3 to #1 using four M10 × 70 bolts (#81), eight flat washers (#35), and four M10 nuts (#86).
2. Attach #3 to #10 using two M10 × 70 bolts (#81), three flat washers (#35), one M10 nut (#86), and one spring washer (#36).
3. Attach #3 to #11 using two M10 × 70 bolts (#81), three flat washers (#35), one M10 nut (#86), and one spring washer (#36).

- Note: Do not fully tighten the bolts at this stage.

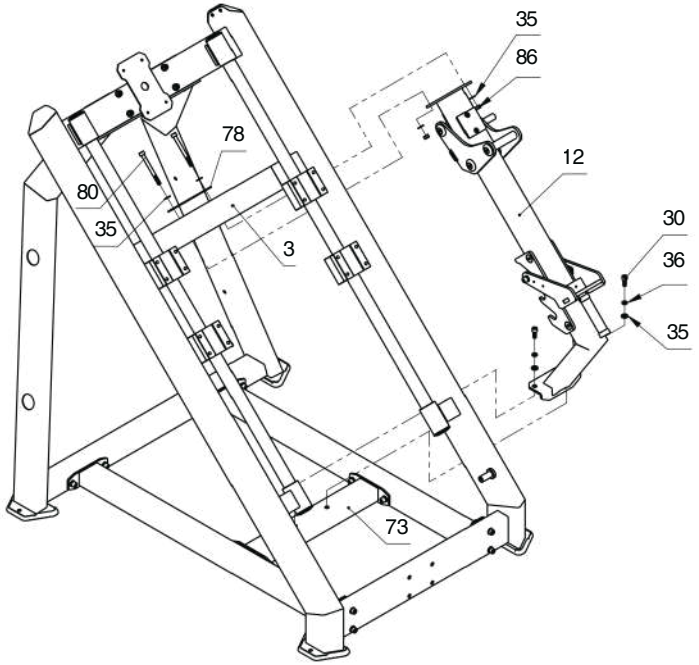


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
1	Rear Main Frame	—	1
3	Front Main Frame	—	1
10	Right Base Connection Frame	—	1
11	Left Base Connection Frame	—	1
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	14
36	Spring Washer	Ø10	2
81	Hex Socket Head Bolt	M10 × 70	8
86	Nut	M10	6

STEP 3

1. Attach #12 to #73 using two M10 × 25 bolts (#30), two spring washers (#36), and two flat washers (#35).
2. Attach #12 and #78 to #3 using two M10 × 105 bolts (#80), four flat washers (#35), and two M10 nuts (#86).

- Note: Do not fully tighten the bolts at this stage.

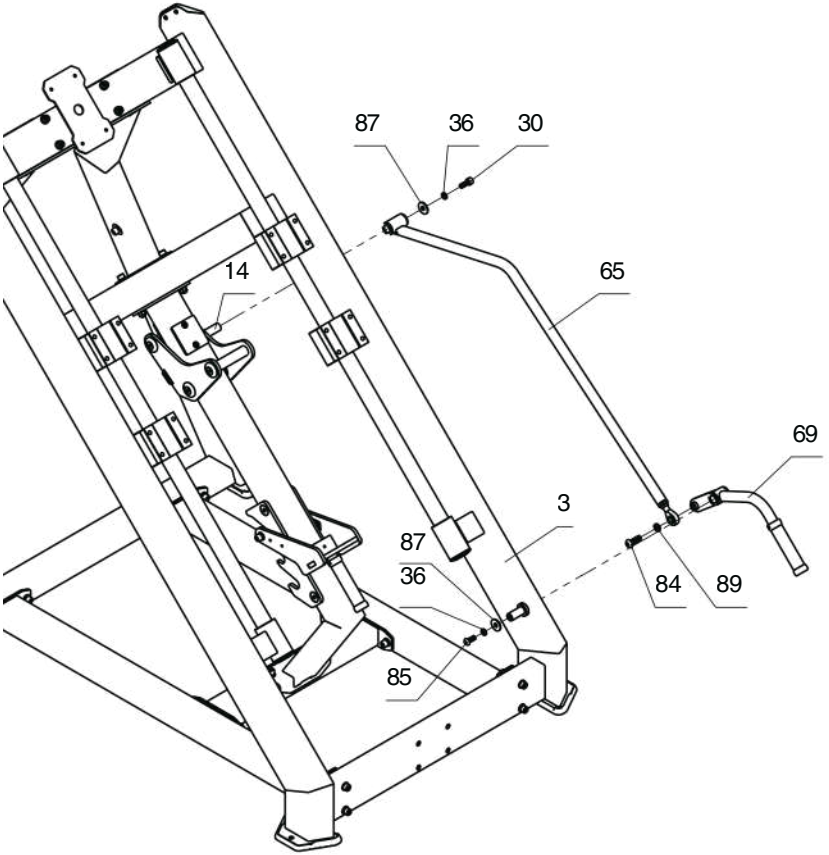


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
3	Front Main Frame	—	1
12	Safety Frame	—	1
30	Hex Socket Head Bolt	M10 × 25	2
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	6
36	Spring Washer	Ø10	2
73	Base Connection Frame	—	1
78	45 × 170 Fixing Plate	170 × 45 × 3	1
80	Hex Socket Head Bolt	M10 × 105	2
86	Nut	M10	2

STEP 4

1. Attach #69 to #3 using one M10 × 25 bolt (#85), one spring washer (#36), and one large flat washer (#87).
2. Attach one end of #65 to #14 using one M10 × 25 bolt (#30), one spring washer (#36), and one large flat washer (#87).
3. Attach the other end of #65 to #69 using one M12 × 35 bolt (#84) and one spring washer (#89).

- Note: Tighten all bolts securely.

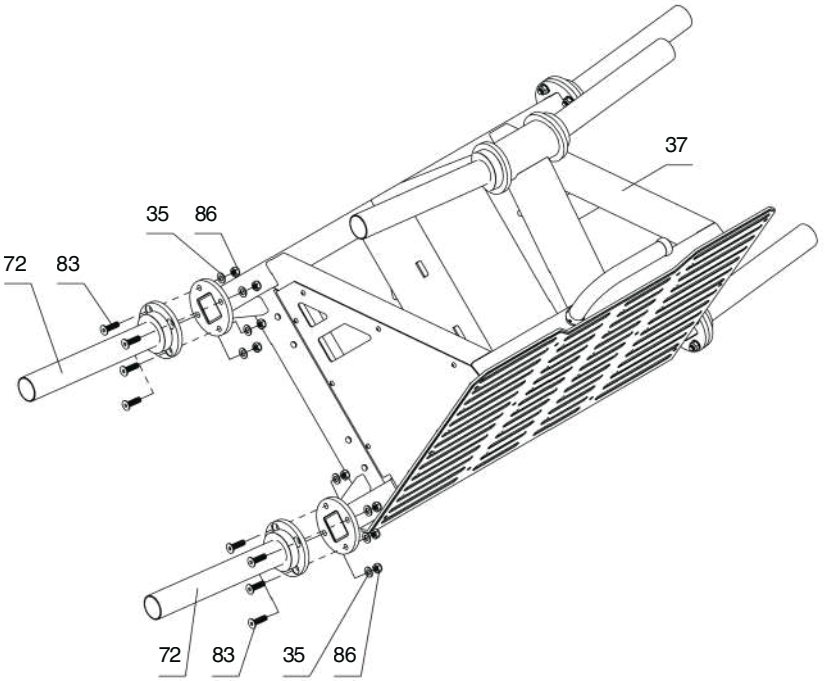


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
3	Front Main Frame	—	1
14	Limit Frame	—	1
30	Hex Socket Head Bolt	M10 × 25	1
36	Spring Washer	Ø10	2
65	Long Connection Tube	—	1
69	Adjustment Handle Frame	—	1
84	Hex Socket Pan Head Bolt	M12 × 35	1
85	Hex Socket Pan Head Bolt	M10 × 25	1
87	Large Flat Washer	Ø10.5 × Ø30 × 2.5	2
89	Spring Washer	Ø12	1

STEP 5

Attach the four #72 components to #37 using sixteen M10 × 35 bolts (#83), sixteen flat washers (#35), and sixteen M10 nuts (#86).

- Note: Tighten all bolts securely.

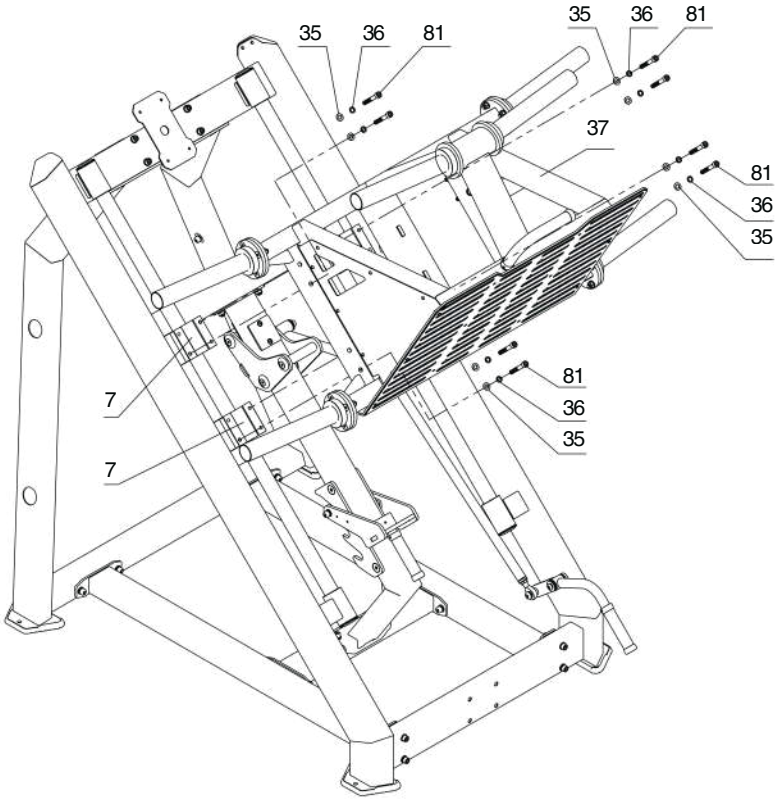


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	16
37	Footplate Frame	—	1
72	Weight Plate Storage Horn	—	4
83	Hex Socket Countersunk Head Bolt	M10 × 35	16
86	Nut	M10	16

STEP 6

Attach #37 to the four #7 components using sixteen M10 × 70 bolts (#81), sixteen flat washers (#35), and sixteen spring washers (#36).

- Note: Tighten all bolts securely.
- Important: Three people are recommended to perform this step safely.

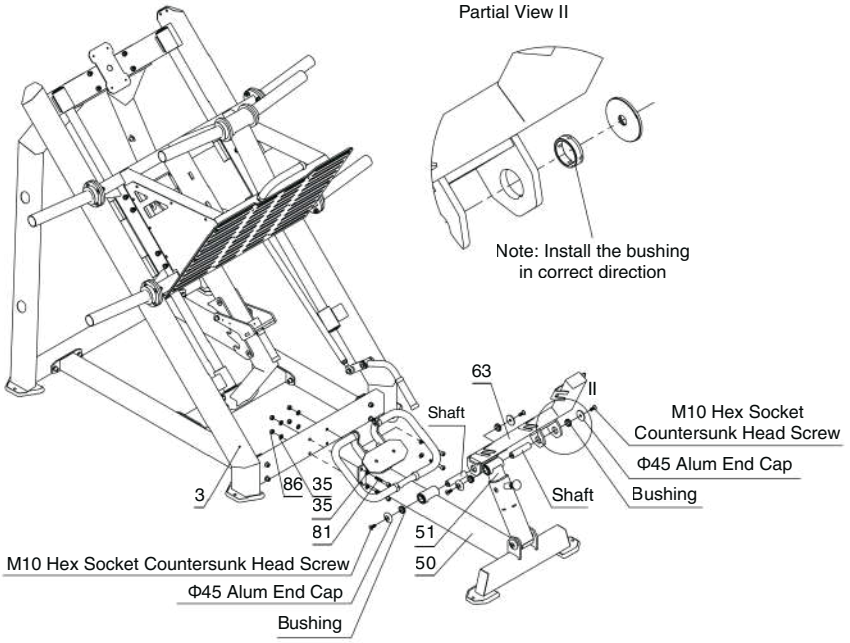


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
7	Sliding Bracket	SCE40UU-LMES	4
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	16
36	Spring Washer	Ø10	16
37	Footplate Frame	—	1
81	Hex Socket Head Bolt	M10 × 70	16

STEP 7

1. Attach #50 to #3 using four M10 × 70 bolts (#81), eight flat washers (#35), and four M10 nuts (#86).
2. Remove the preassembled hardware from #50: four M10 hex socket countersunk head screws, four Ø45 aluminum end caps, four bushings, and two shafts.
3. Attach one end of #63 to #50 using two of the removed screws, two end caps, two bushings, and one shaft.
4. Attach the other end of #63 to #51 using the remaining two screws, two end caps, two bushings, and one shaft.

- Note: Install each bushing in the correct orientation. Tighten all bolts securely.

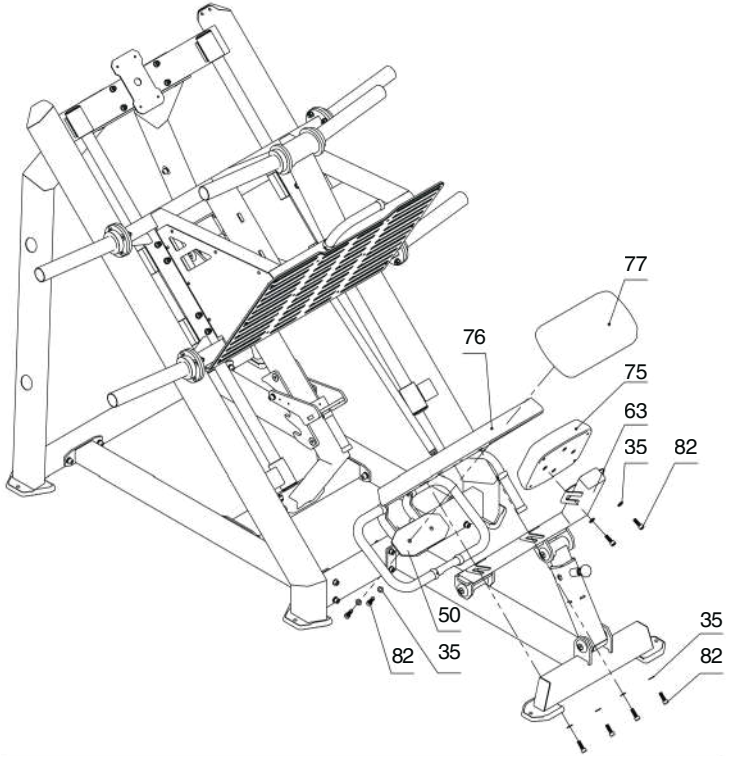


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
3	Front Main Frame	—	1
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	8
50	Base Frame	—	1
51	Inner Adjustment Tube	—	1
63	Back Pad Support Frame	—	1
81	Hex Socket Head Bolt	M10 × 70	4
86	Nut	M10	4

STEP 8

1. Attach #77 to #50 using two M10 × 30 bolts (#82) and two flat washers (#35).
2. Attach #76 to #63 using four M10 × 30 bolts (#82) and four flat washers (#35).
3. Attach #75 to #63 using two M10 × 30 bolts (#82) and two flat washers (#35).

- Note: Tighten all bolts securely.

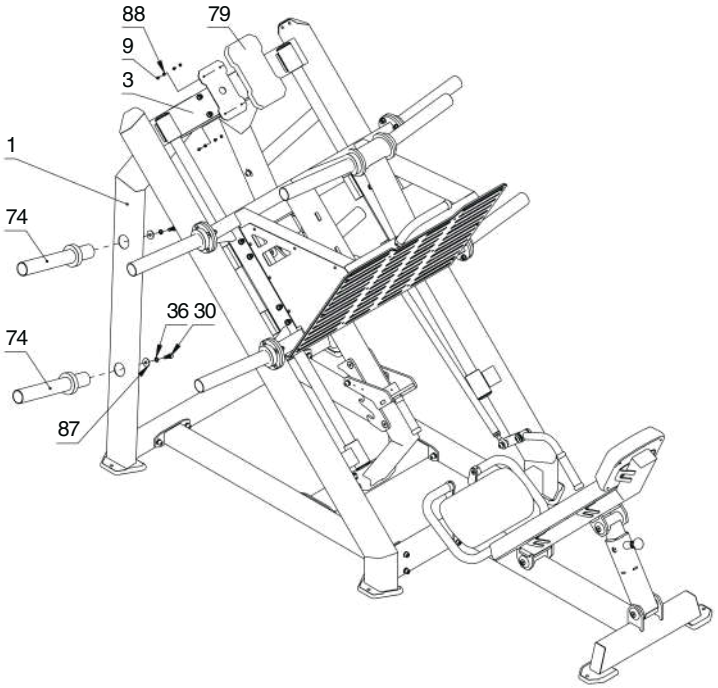


NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
35	Flat Washer	Ø11 × Ø20 × 2	8
50	Base Frame	—	1
63	Back Pad Support Frame	—	1
75	Head Pad	250 × 220 × 60	1
76	Back Pad	720 × 320 × 60	1
77	Seat Pad	350 × 200 × 60	1
82	Hex Socket Head Bolt	M10 × 30	8

STEP 9

1. Attach #79 to #3 using four M5 × 10 bolts (#9) and four flat washers (#88).
2. Attach the four #74 components to #1 using four M10 × 25 bolts (#30), four spring washers (#36), and four large flat washers (#87).

- Note: Tighten all bolts securely.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY.
1	Rear Main Frame	—	1
3	Front Main Frame	—	1
9	Hex Socket Pan Head Bolt	M5 × 10	4
30	Hex Socket Head Bolt	M10 × 25	4
36	Spring Washer	Ø10	4
74	Weight Plate Holder	—	4
79	Instruction Placard	250 × 150 × 15	1
87	Large Flat Washer	Ø10.5 × Ø30 × 2.5	4
88	Flat Washer	M5 (Ø5.5 × Ø10 × 1)	4

MAINTENANCE

MAINTENANCE SCHEDULE

PROCEDURE	COMMERCIAL MAINTENANCE	HOME MAINTENANCE	LATEST DATE COMPLETED
Inspect links, pull pins, snap hooks, swivels, and weight stack pins	Daily	Weekly	
Clean the upholstery	Daily	Weekly	
Inspect cables or belts and check their tension	Daily	Weekly	
Inspect accessory bars and handles	Weekly	Every 3 months	
Inspect all decals	Weekly	Every 3 months	
Inspect all nuts and bolts. Tighten as necessary	Weekly	Every 3 months	
Inspect all anti-slip surfaces	Weekly	Every 3 months	
Clean and lubricate guide rods with a Teflon-based (PTFE) lubricant, such as Super Lube	Monthly	Every 3 months	
Lubricate seat sleeves, Turcite bushings, and linear bearings	Monthly	Every 3 months	
Clean and wax all glossy finishes	Every 6 months	Annually	
Repack linear bearings with grease	Every 6 months	Annually	
Replace cables, belts, and connecting components	Annually	Every 3 years	

GENERAL MAINTENANCE INFORMATION

LINKS, PULL PINS, SNAP HOOKS, SWIVELS, AND WEIGHT STACK PINS

- Inspect all components for visible signs of wear or damage.
- Check the springs in the snap hooks and pull pins for proper tension and alignment.
- If a spring sticks or has lost its rigidity, replace it immediately.

UPHOLSTERY

- Wipe all upholstered pads with a damp cloth after each workout.
- Periodically clean the upholstery using mild soap or an approved vinyl upholstery cleaner to help prevent cracking and drying.
- Do not use abrasive cleaners or products not intended for vinyl.
- Replace ripped or worn upholstery immediately.
- Keep sharp or pointed objects away from all upholstered surfaces.

DECALS, NUTS AND BOLTS

- Inspect and familiarize yourself with all safety warnings and other user information shown on each decal.
- Inspect all nuts and bolts for looseness. Tighten them as necessary.
- Periodically retighten all hardware to ensure that it remains properly secured.

ANTI-SLIP SURFACES

- Anti-slip surfaces are designed to provide secure footing. Replace them if they become worn or slippery.

BELTS AND CABLES

- Visually inspect the belts and cables for fraying, cracking, peeling, or discoloration.
- When the equipment is not in use, carefully run your fingers along each belt or cable to detect thin or bulging areas.
- Replace belts and cables immediately at the first sign of damage or wear.
- Do not use the equipment until damaged belts or cables have been replaced.

BELT AND CABLE TENSION

- Ensure all attachment bolts are properly installed. Check cables for excessive slack and readjust as necessary.

SEAT SLEEVES AND GUIDE RODS

- Wipe the adjustment tubes with a lint-free cloth before applying lubricant.
- Lubricate the seat sleeves and guide rods with a silicone- or Teflon-based spray lubricant.

LINEAR BEARINGS

- Refer to the owner's manual and carefully remove the bearing from its housing.
- Apply a small amount of light grease inside the bearing.
- Use your finger to press the grease into the ball bearings and their tracks. Repeat until the tracks are filled with grease.
- Reinsert the shaft into the bearing and wipe away any excess grease.

IRONSIDE®

WARRANTY

PRODUCT: IRONSIDE Elite Plate Loaded Linear Leg Press 45°
SKU: A081017041002

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	COVERAGE PERIOD	COVERED COMPONENTS
Strength Machines, Barbells, Dumbbells, and Weight Plates	10 years	Main frame, welds, cams, and weight plates.
Strength Machines	5 years	Aluminum pulleys, bushings, and guide rods.
Benches	6 months	Upholstery, rubber grips, and peeling paint or coatings.

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:

- Coatings, paint, or surface finishes of the product.
- Wear caused by misuse, improper use, or use other than the intended purpose.
- Accidental damage, impacts, drops, cuts, or physical alterations to the product.
- Damage caused by incorrect installation, assembly, operation, or maintenance.
- Modifications, repairs, or interventions performed by unauthorized personnel.
- Damage caused by humidity, corrosion, exposure to extreme environmental conditions, or chemical agents.
- Natural wear of components subject to friction, impact, or continuous use.
- Use of the product outside its recommended capacity, purpose, or environment.

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.

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.
- 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.

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

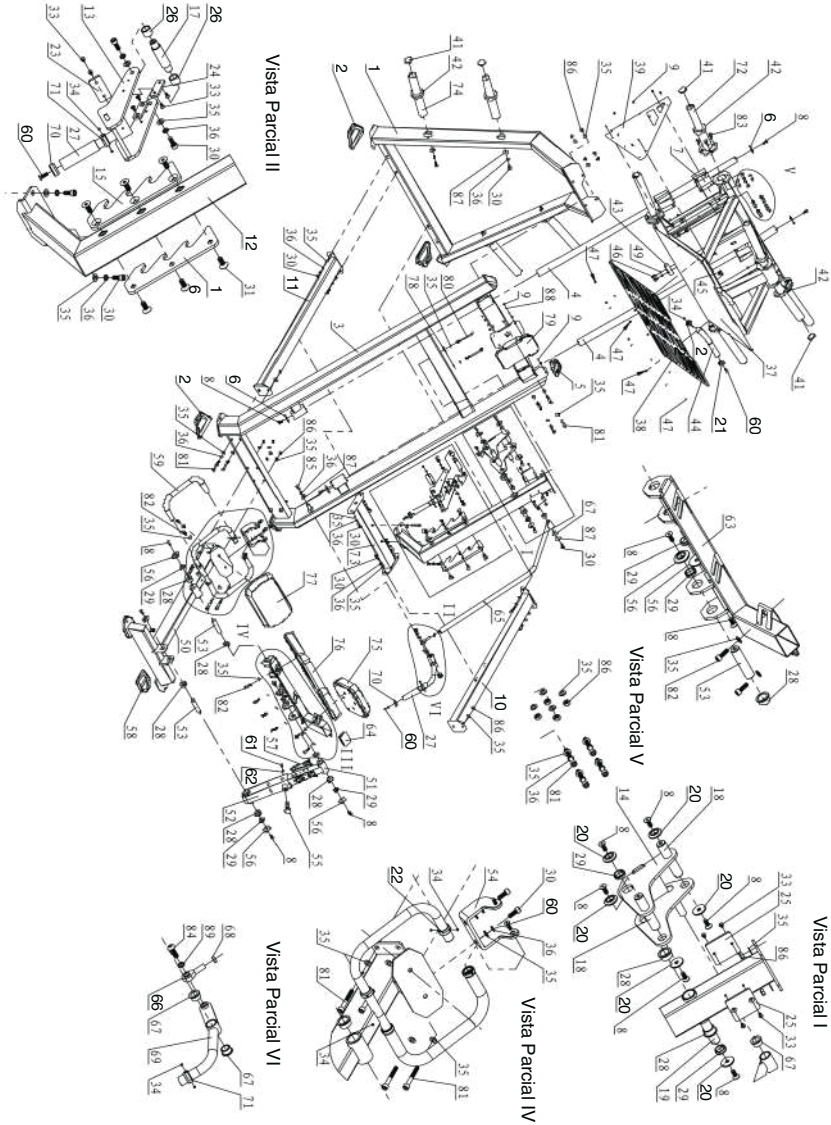
- No utilices ni permitas el uso de ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos de Ironside, usa únicamente piezas de repuesto suministradas por Ironside.
- Asegúrate siempre de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de cada uso.
- Conserva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

VISTA EXPLOTADA



LISTA DE PARTES

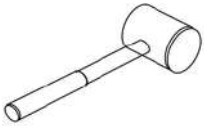
HERRAMIENTAS NECESARIAS



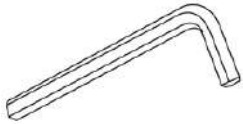
Llave de trinquete y dado



Llave ajustable



Mazo de goma



Juego de llaves hexagonales

N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Bastidor principal trasero	—	1
2	Pie de goma	173 × 112.4 × 16 × 6.5	4
3	Bastidor principal delantero	—	1
4	Barra guía	Ø40 × 1391	2
5	Tapón del montante	139 × 58.5 × 61	2
6	Tapón de eje Ø56	Ø56 × Ø10.5 × 7	4
7	Soporte deslizante	SCE40UU-LMES	4
8	Perno Allen de cabeza avellanada	M10 × 25	16
9	Perno Allen de cabeza redonda	M5 × 10	26
10	Conector derecho de la base	—	1
11	Conector izquierdo de la base	—	1
12	Bastidor de seguridad	—	1
13	Bastidor limitador de seguridad	—	1
14	Bastidor limitador	—	1
15	Placa de ajuste de plataforma	280 × 90 × 8	1

N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
16	Placa de ajuste de plataforma	280 × 90 × 8	1
17	Poste limitador	Ø25 × 110 × M10	1
18	Eje limitador	Ø25 × 120 × M10	2
19	Eje del respaldo	Ø25 × 121	1
20	Tapón de aluminio Ø38	Ø38 × 10.5 × 7	6
21	Tapón de agarre Ø25	Ø34.5 × Ø26.2 × Ø8.5 × 15	1
22	Aro de agarre Ø25	Ø34.5 × Ø26 × 15	5
23	Placa protectora	80 × 35 × 6	1
24	Placa protectora	60 × 25 × 6	2
25	Placa protectora	76 × 75 × 5	2
26	Casquillo	Ø25 × Ø19 × 20	2
27	Cubierta de agarre	Ø24 × 3 × 110	2
28	Buje Ø38–Ø25	Ø38 × Ø32 × Ø25 × 18	8
29	Buje	Ø31 × Ø25.1 × 9	8
30	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 25	19
31	Perno Allen de cabeza avellanada	M12 × 30	6
33	Tornillo Allen de cabeza avellanada	M6 × 12	10
34	Tornillo prisionero Allen de punta cónica	M6 × 4	14
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	80
36	Arandela de presión	Ø10	38
37	Bastidor de plataforma	—	1
38	Revestimiento de plataforma	794 × 570 × 47.5 × 2	1
39	Placa lateral de plataforma	448 × 437 × 2	2
41	Tapón de aluminio	Ø43.9 × 6	10
42	Tope	Ø77 × Ø47.8 × 19	10
43	Tope	83 × 44.5 × 25.4	1
44	Cubierta de agarre de 245 mm	Ø24 × 3 × 245 (TPV)	1
45	Tapón de tubo	Ø25 × 3	1

N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
46	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M8 × 15	2
47	Tornillo Allen de cabeza avellanada	M4 × 8	14
49	Arandela plana	Ø9 × Ø16 × 1.6	2
50	Bastidor base	—	1
51	Tubo interior de ajuste	—	1
52	Tubo exterior de ajuste	—	1
53	Eje del respaldo	Ø25 × 104	3
54	Soporte en U	84.5 × 106 × 120 × 8	1
55	Conjunto de pasador de ajuste	—	1
56	Tapón de eje Ø45	Ø45 × Ø10.5 × 7	6
57	Guía plástica de tubo	127 × 59.3 × 9.9	4
58	Pie de goma	123.8 × 113.8 × 17	2
59	Cubierta de agarre de 500 mm	Ø24 × 3 × 500 (TPV)	2
60	Tornillo Allen de cabeza avellanada	M8 × 25	5
61	Perno Allen de cabeza redonda	M8 × 25	1
62	Arandela de presión	Ø8	1
63	Bastidor de soporte del respaldo	—	1
64	Tapón de tubo J50 × 80	J50 × 80 × 2.5	1
65	Tubo conector largo	—	1
66	Cojinete SA12TK	SA12TK	1
67	Buje Ø19	Ø31 × Ø25.4 × Ø19.2 × 16	4
68	Tuerca	M12 (espesor: 6 mm)	1
69	Bastidor de manija de ajuste	—	1
70	Tapón de agarre Ø25	Ø34.5 × Ø26.2 × Ø8.5 × 15	2
71	Aro de agarre Ø25	Ø34.5 × Ø26 × 15	2
72	Soporte de almacenamiento de discos	—	4
73	Conector de la base	—	1
74	Soporte para discos	—	4
75	Almohadilla para cabeza	250 × 220 × 60	1

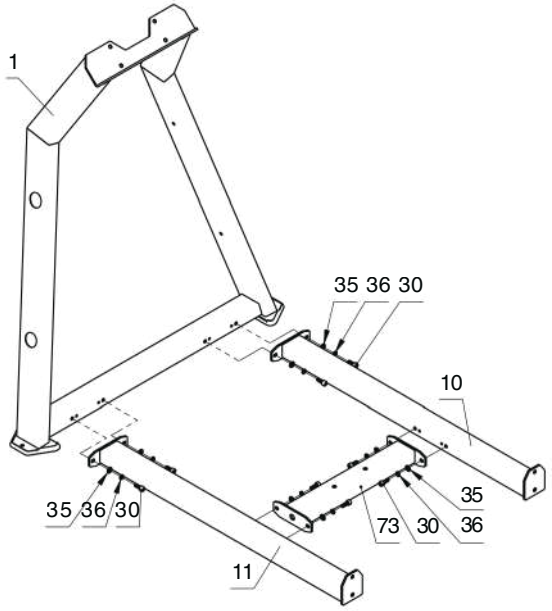
N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
76	Almohadilla del respaldo	720 × 320 × 60	1
77	Almohadilla del asiento	350 × 200 × 60	1
78	Placa de fijación de 45 × 170	170 × 45 × 3	1
79	Placa de instrucciones	250 × 150 × 15	1
80	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 105	2
81	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 70	28
82	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 30	8
83	Perno Allen de cabeza avellanada	M10 × 35	16
84	Perno Allen de cabeza redonda	M12 × 35	1
85	Perno Allen de cabeza redonda	M10 × 25	1
86	Tuerca	M10	28
87	Arandela plana grande	Ø10.5 × Ø30 × 2.5	6
88	Arandela plana	M5 (Ø5.5 × Ø10 × 1)	4
89	Arandela de presión	Ø12	1

GUÍA DE ARMADO

PASO 1

1. Fije la pieza #10 a la #1 con dos pernos M10 × 25 (#30), dos arandelas de presión (#36) y dos arandelas planas (#35).
2. Fije la pieza #11 a la #1 con dos pernos M10 × 25 (#30), dos arandelas de presión (#36) y dos arandelas planas (#35).
3. Fije la pieza #73 a las piezas #10 y #11 con cuatro pernos M10 × 25 (#30), cuatro arandelas de presión (#36) y cuatro arandelas planas (#35).

- Nota: No apriete completamente los pernos en esta etapa.

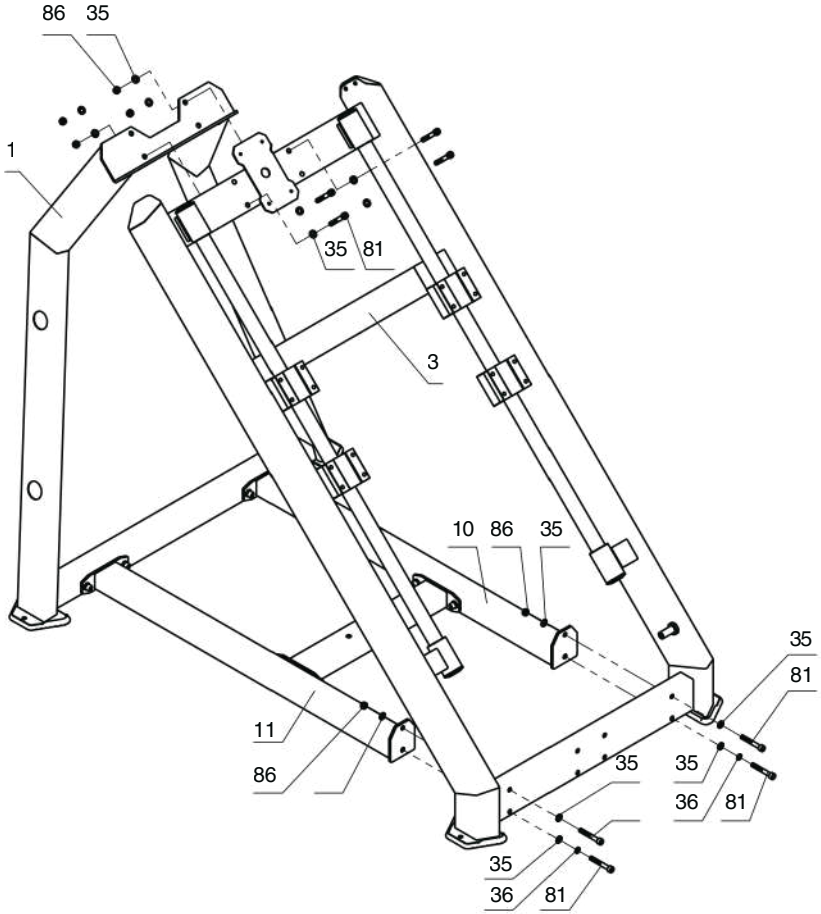


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Bastidor principal trasero	—	1
10	Conector derecho de la base	—	1
11	Conector izquierdo de la base	—	1
30	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 25	8
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	8
36	Arandela de presión	Ø10	8
73	Conector de la base	—	1

PASO 2

1. Fije la pieza #3 a la #1 con cuatro pernos M10 × 70 (#81), ocho arandelas planas (#35) y cuatro tuercas M10 (#86).
2. Fije la pieza #3 a la #10 con dos pernos M10 × 70 (#81), tres arandelas planas (#35), una tuerca M10 (#86) y una arandela de presión (#36).
3. Fije la pieza #3 a la #11 con dos pernos M10 × 70 (#81), tres arandelas planas (#35), una tuerca M10 (#86) y una arandela de presión (#36).

- Nota: No apriete completamente los pernos en esta etapa.

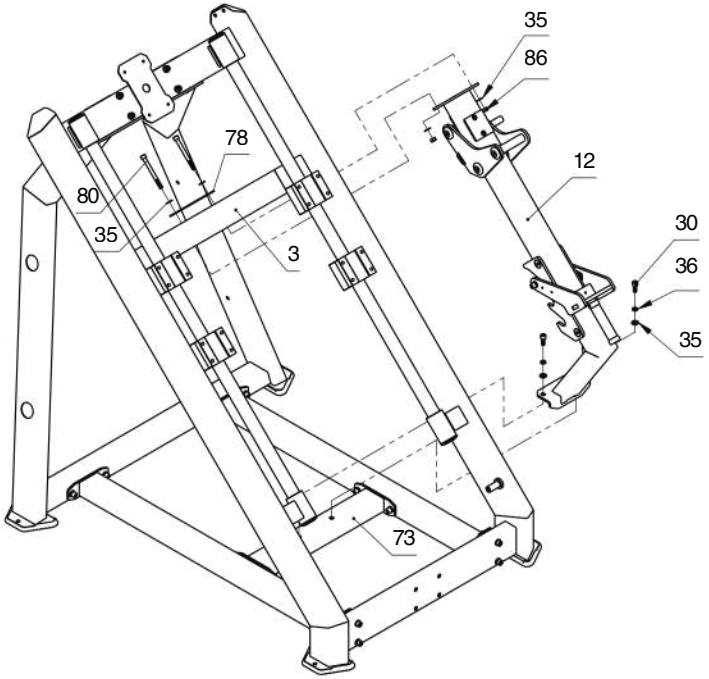


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Bastidor principal trasero	—	1
3	Bastidor principal delantero	—	1
10	Conector derecho de la base	—	1
11	Conector izquierdo de la base	—	1
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	14
36	Arandela de presión	Ø10	2
81	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 70	8
86	Tuerca	M10	6

PASO 3

1. Fije la pieza #12 a la #73 con dos pernos M10 × 25 (#30), dos arandelas de presión (#36) y dos arandelas planas (#35).
2. Fije las piezas #12 y #78 a la #3 con dos pernos M10 × 105 (#80), cuatro arandelas planas (#35) y dos tuercas M10 (#86).

- Nota: No apriete completamente los pernos en esta etapa.

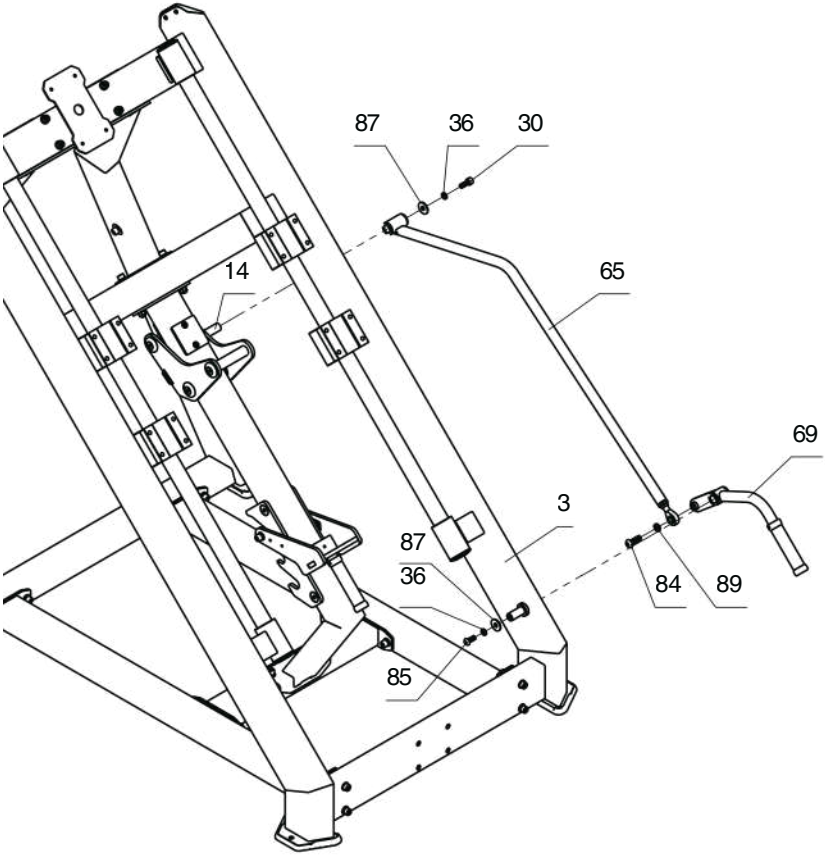


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
3	Bastidor principal delantero	—	1
12	Bastidor de seguridad	—	1
30	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 25	2
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	6
36	Arandela de presión	Ø10	2
73	Conector de la base	—	1
78	Placa de fijación de 45 × 170	170 × 45 × 3	1
80	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 105	2
86	Tuerca	M10	2

PASO 4

1. Fije la pieza #69 a la #3 con un perno M10 × 25 (#85), una arandela de presión (#36) y una arandela plana grande (#87).
2. Fije un extremo de la pieza #65 a la #14 con un perno M10 × 25 (#30), una arandela de presión (#36) y una arandela plana grande (#87).
3. Fije el otro extremo de la pieza #65 a la #69 con un perno M12 × 35 (#84) y una arandela de presión (#89).

- Nota: Apriete firmemente todos los pernos.

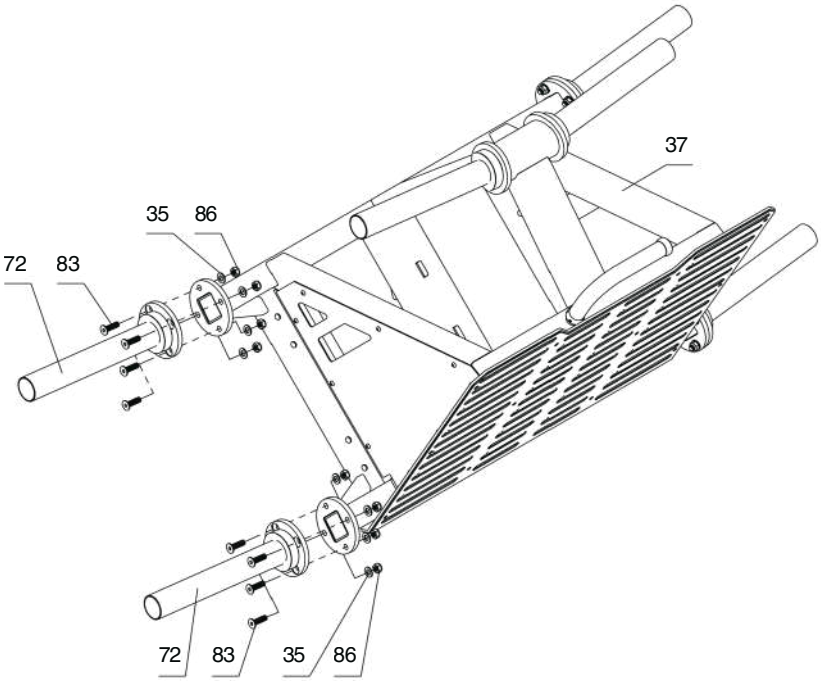


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
3	Bastidor principal delantero	—	1
14	Bastidor limitador	—	1
30	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 25	1
36	Arandela de presión	Ø10	2
65	Tubo conector largo	—	1
69	Bastidor de manija de ajuste	—	1
84	Perno Allen de cabeza redonda	M12 × 35	1
85	Perno Allen de cabeza redonda	M10 × 25	1
87	Arandela plana grande	Ø10.5 × Ø30 × 2.5	2
89	Arandela de presión	Ø12	1

PASO 5

Fije las cuatro piezas #72 a la #37 con dieciséis pernos M10 × 35 (#83), dieciséis arandelas planas (#35) y dieciséis tuercas M10 (#86).

- Nota: Apriete firmemente todos los pernos.

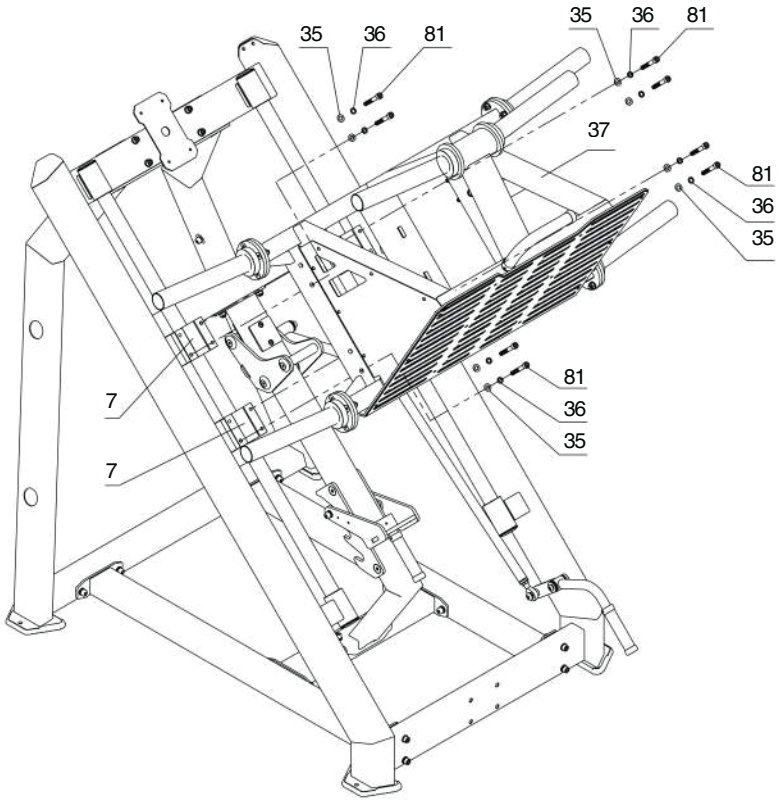


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	16
37	Bastidor de plataforma	—	1
72	Soporte de almacenamiento de discos	—	4
83	Perno Allen de cabeza avellanada	M10 × 35	16
86	Tuerca	M10	16

PASO 6

Fije la pieza #37 a las cuatro piezas #7 con dieciséis pernos M10 × 70 (#81), dieciséis arandelas planas (#35) y dieciséis arandelas de presión (#36).

- Nota: Apriete firmemente todos los pernos.
- Importante: Se recomienda que tres personas realicen este paso de forma segura.

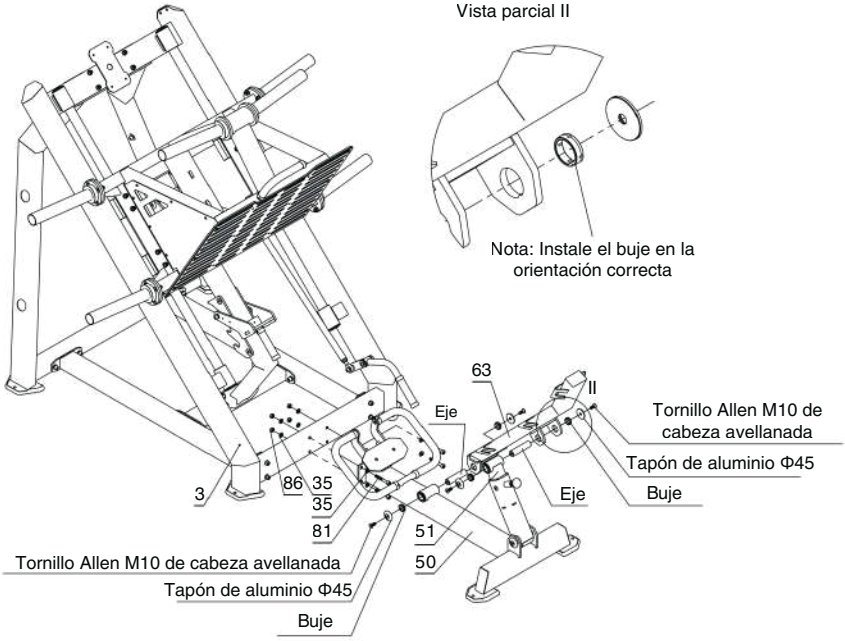


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
7	Soporte deslizante	SCE40UU-LMES	4
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	16
36	Arandela de presión	Ø10	16
37	Bastidor de plataforma	—	1
81	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 70	16

PASO 7

1. Fije la pieza #50 a la #3 con cuatro pernos M10 × 70 (#81), ocho arandelas planas (#35) y cuatro tuercas M10 (#86).
2. Retire los accesorios preensamblados de la pieza #50: cuatro tornillos Allen M10 de cabeza avellanada, cuatro tapones de aluminio Ø45, cuatro bujes y dos ejes.
3. Fije un extremo de la pieza #63 a la #50 con dos tornillos retirados, dos tapones, dos bujes y un eje.
4. Fije el otro extremo de la pieza #63 a la #51 con los dos tornillos restantes, dos tapones, dos bujes y un eje.

- Nota: Instale cada buje en la orientación correcta. Apriete firmemente todos los pernos.

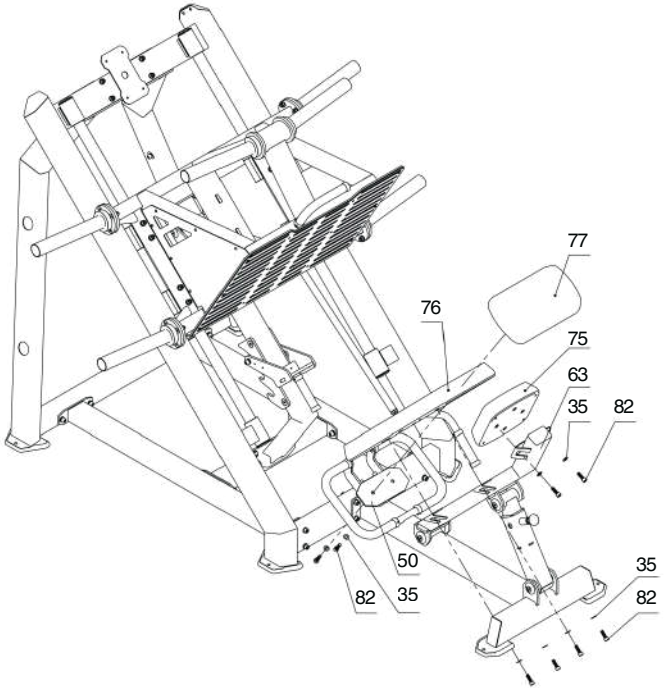


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
3	Bastidor principal delantero	—	1
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	8
50	Bastidor base	—	1
51	Tubo interior de ajuste	—	1
63	Bastidor de soporte del respaldo	—	1
81	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 70	4
86	Tuerca	M10	4

PASO 8

1. Fije la pieza #77 a la #50 con dos pernos M10 × 30 (#82) y dos arandelas planas (#35).
2. Fije la pieza #76 a la #63 con cuatro pernos M10 × 30 (#82) y cuatro arandelas planas (#35).
3. Fije la pieza #75 a la #63 con dos pernos M10 × 30 (#82) y dos arandelas planas (#35).

- Nota: Apriete firmemente todos los pernos.

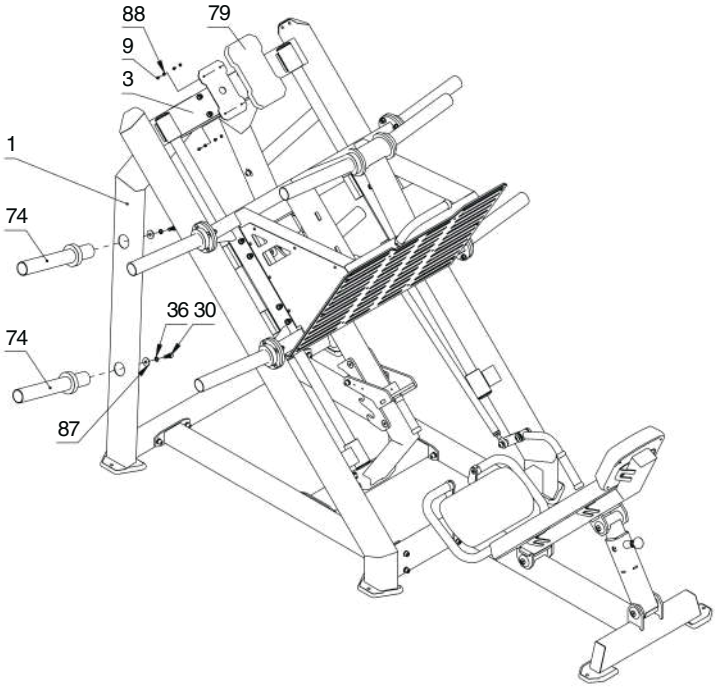


N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
35	Arandela plana	Ø11 × Ø20 × 2	8
50	Bastidor base	—	1
63	Bastidor de soporte del respaldo	—	1
75	Almohadilla para cabeza	250 × 220 × 60	1
76	Almohadilla del respaldo	720 × 320 × 60	1
77	Almohadilla del asiento	350 × 200 × 60	1
82	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 30	8

PASO 9

1. Fije la pieza #79 a la #3 con cuatro pernos M5 × 10 (#9) y cuatro arandelas planas (#88).
2. Fije las cuatro piezas #74 a la #1 con cuatro pernos M10 × 25 (#30), cuatro arandelas de presión (#36) y cuatro arandelas planas grandes (#87).

- Nota: Apriete firmemente todos los pernos.



N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Bastidor principal trasero	—	1
3	Bastidor principal delantero	—	1
9	Perno Allen de cabeza redonda	M5 × 10	4
30	Perno Allen de cabeza cilíndrica	M10 × 25	4
36	Arandela de presión	Ø10	4
74	Soporte para discos	—	4
79	Placa de instrucciones	250 × 150 × 15	1
87	Arandela plana grande	Ø10.5 × Ø30 × 2.5	4
88	Arandela plana	M5 (Ø5.5 × Ø10 × 1)	4

MANTENIMIENTO

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

PROCEDIMIENTO	MANTENIMIENTO COMERCIAL	MANTENIMIENTO DOMÉSTICO	ÚLTIMA FECHA DE REALIZACIÓN
Inspeccione los eslabones, pasadores de ajuste, mosquetones, articulaciones giratorias y pasadores de la torre de pesas	Diariamente	Semanalmente	
Limpie la tapicería	Diariamente	Semanalmente	
Inspeccione los cables o correas y compruebe su tensión	Diariamente	Semanalmente	
Inspeccione las barras de accesorios y los manillares	Semanalmente	Cada 3 meses	
Inspeccione todas las etiquetas	Semanalmente	Cada 3 meses	
Inspeccione todas las tuercas y pernos. Ajústelos según sea necesario	Semanalmente	Cada 3 meses	
Inspeccione todas las superficies antideslizantes	Semanalmente	Cada 3 meses	
Limpie y lubrique las barras guía con un lubricante a base de teflón (PTFE), como Super Lube	Mensualmente	Cada 3 meses	
Lubrique los manguitos del asiento, los bujes de Turcite y los rodamientos lineales	Mensualmente	Cada 3 meses	
Limpie y encere todos los acabados brillantes	Cada 6 meses	Anualmente	
Vuelva a engrasar los rodamientos lineales	Cada 6 meses	Anualmente	
Reemplace los cables, correas y componentes de conexión	Anualmente	Cada 3 años	

INFORMACIÓN GENERAL DE MANTENIMIENTO

ESLABONES, PASADORES DE AJUSTE, MOSQUETONES, GIRATORIOS Y PASADORES DE LA TORRE DE PESAS

- Inspeccione los componentes para detectar desgaste o daños.
- Compruebe la tensión y alineación de los resortes de los mosquetones y pasadores de ajuste.
- Reemplace de inmediato cualquier resorte atascado o que haya perdido tensión.

TAPICERÍA

- Limpie las superficies tapizadas con un paño húmedo después de cada entrenamiento.
- Utilice periódicamente jabón suave o un limpiador apto para vinilo para evitar grietas y resequedad. No use productos abrasivos y mantenga alejados los objetos afilados.
- Reemplace de inmediato la tapicería dañada o desgastada.

ETIQUETAS

- Verifique que todas las advertencias e indicaciones de uso estén presentes y sean legibles.

TUERCAS Y PERNOS

- Compruebe periódicamente que las tuercas, los pernos y demás elementos de fijación estén firmes. Ajústelos cuando sea necesario.

SUPERFICIES ANTIDESLIZANTES

- Reemplace las superficies desgastadas o resbaladizas.

CORREAS Y CABLES

- Inspeccione las correas y los cables para detectar deshilachado, grietas, desprendimientos o decoloración.
- Pase los dedos cuidadosamente para comprobar que no existan zonas delgadas o abultadas.
- Reemplace de inmediato cualquier componente dañado y no utilice el equipo hasta completar el reemplazo.

TENSIÓN DE CORREAS Y CABLES

- Verifique que los pernos de fijación estén correctamente instalados.
- Compruebe que los cables no tengan holgura excesiva y ajuste la tensión cuando sea necesario.

MANGUITOS DEL ASIENTO Y BARRAS GUÍA

- Limpie los tubos de ajuste con un paño sin pelusa y aplique lubricante en aerosol a base de silicona o PTFE.

RODAMIENTOS LINEALES

- Retire el rodamiento según las instrucciones del manual. Aplique una pequeña cantidad de grasa ligera en las bolas y pistas, distribuyéndola uniformemente. Vuelva a insertar el eje y retire el exceso de grasa.

IRONSIDE®

GARANTÍA

PRODUCTO: Linear Leg Press 45° Plate Loaded IRONSIDE Elite
SKU: A081017041002

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 DE COBERTURA	COMPONENTES CUBIERTOS
Máquinas de fuerza barras, mancuernas y discos	10 años	Estructura principal, soldaduras, CAM y placas de peso.
Máquinas de fuerza	5 años	Poleas de aluminio, bujes y barras guía.
Bancos	6 meses	Tapicería, agarres de goma/caucho y pelado de pintura o recubrimiento (coating peeling).

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

La presente garantía no será aplicable en los siguientes casos:

- Recubrimientos, pintura o acabados superficiales del producto.
- Desgaste derivado del mal uso, uso indebido o uso distinto al especificado.
- Daños accidentales, golpes, caídas, cortes o alteraciones físicas del producto.
- Daños ocasionados por instalación, armado, operación o mantenimiento incorrectos.
- Modificaciones, reparaciones o intervenciones realizadas por personal no autorizado.
- Daños ocasionados por humedad, corrosión, exposición a condiciones ambientales extremas o agentes químicos.
- Desgaste natural de componentes sometidos a fricción, impacto o uso continuo.
- Uso del producto fuera de su capacidad, finalidad o entorno recomendado.

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

IRONSIDE®

IRONSIDE®

RAISING FITNESS STANDARDS