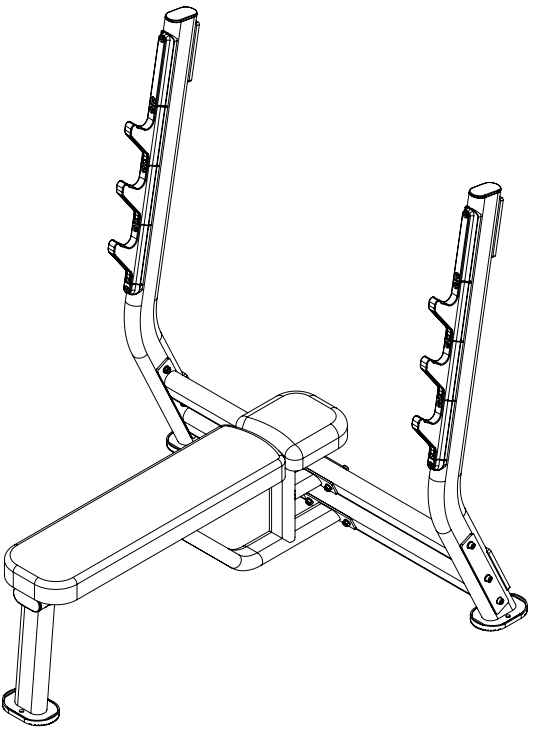
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®

IRONSIDE ELITE FLAT BENCH PRESS

A081007079001



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	04
LISTA DE PIEZAS	06
VISTA EXPLOTADA	08
GUÍA DE ARMADO	09
MANTENIMIENTO	12
GARANTÍA	15

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.

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.

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.

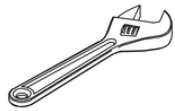
CONSERVA ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA USO Y REFERENCIA FUTUROS.

LISTA DE PIEZAS

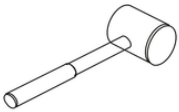
HERRAMIENTAS REQUERIDAS



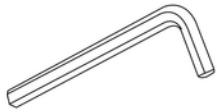
Llave de trinquete y dado



Llave ajustable



Mazo de goma



Juego de llaves hexagonales Allen

N.°	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Bastidor vertical izquierdo		1
2	Bastidor vertical derecho		1
3	Bastidor de conexión central		1
4	Conjunto de tubo del cojín de respaldo		1
5	Placa de fijación 50178 con dos orificios	178*50*5	2
6	Cojín de respaldo	900*240*65	1
7	Cojín de cabeza	245*240*65	1
8	Cubierta superior del soporte de barra	220*50*34	2
9	Cubierta del soporte de barra	183*114*50	6
10	Cubierta inferior del soporte de barra	50*34*37	2
11	Goma de base	169*109*16	3
12	Tope	PT50*100*2.5	4
13	Perno Allen	M10*75	13
14	Perno Allen	M10*25	2
15	Perno Allen	M8*20	12
16	Tuerca	M10	8
17	Arandela plana	Φ11*Φ20*2	23

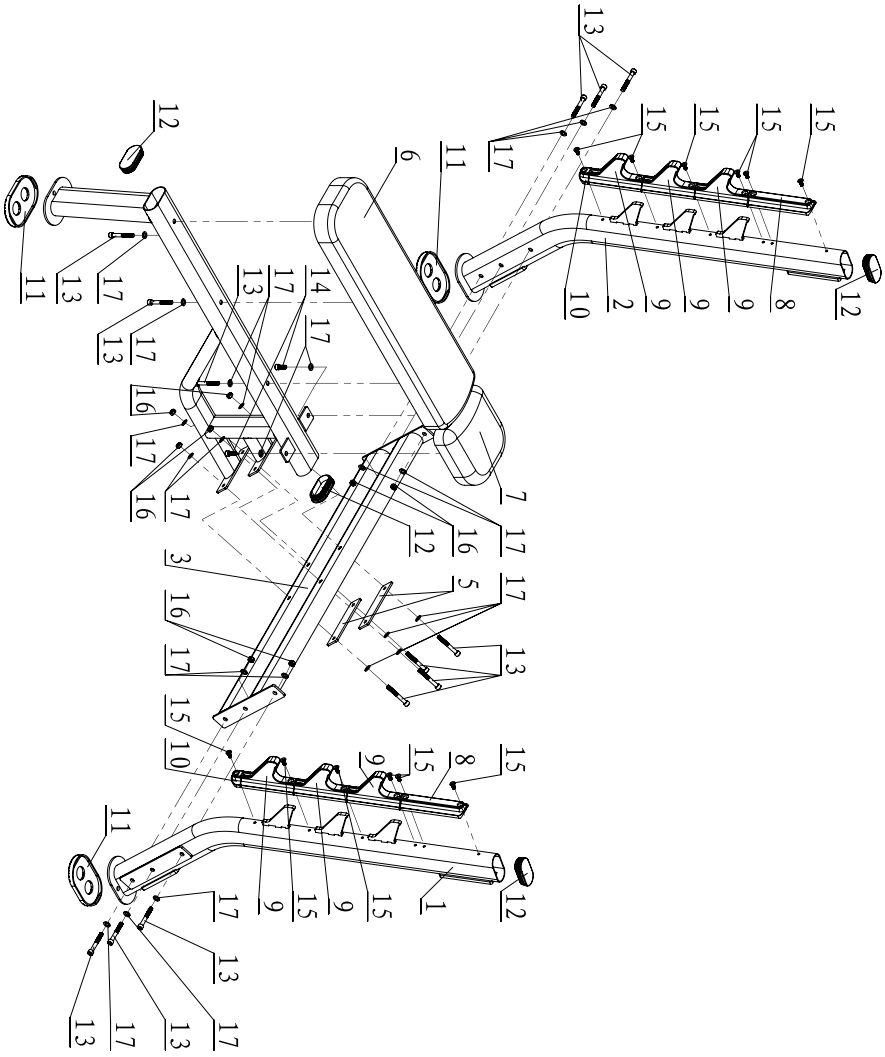
TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR EL MONTAJE:
El montaje del equipo toma aproximadamente 2 horas cuando lo realizan instaladores profesionales. Si es la primera vez que ensambla este tipo de equipo, considere dedicar más tiempo al proceso.

Se recomienda firmemente que el equipo sea ensamblado por instaladores profesionales. También puede resultar más rápido, seguro y sencillo realizar el montaje con la ayuda de otra persona, ya que algunos componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manipular individualmente.

Es importante ensamblar el producto en un área limpia, despejada y libre de obstáculos. Esto le permitirá moverse alrededor del equipo mientras instala los componentes y reducirá la posibilidad de lesiones durante el montaje.

NOTA: Como ocurre con cualquier pieza ensamblada, la alineación y el ajuste correctos son fundamentales. Al apretar los elementos de fijación, asegúrese de dejar margen para realizar ajustes. No apriete completamente los elementos de fijación hasta que se le indique hacerlo. Asegúrese de ensamblar los componentes en la secuencia indicada en esta guía.

VISTA EXPLOTADA

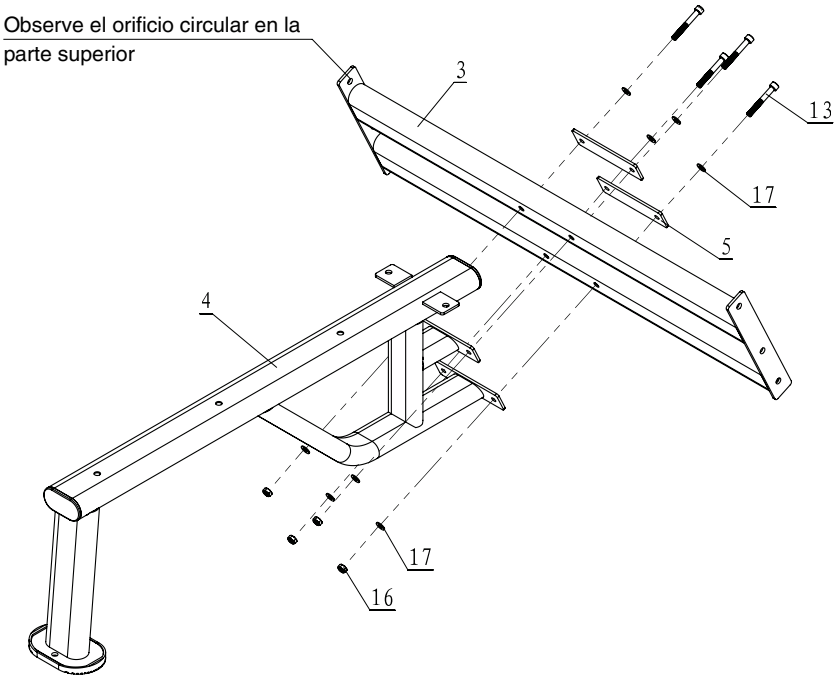


GUÍA DE ARMADO

PASO 1

1. Fije la pieza (#3) a la pieza (#4) utilizando: #5, #13, #16 y #17.

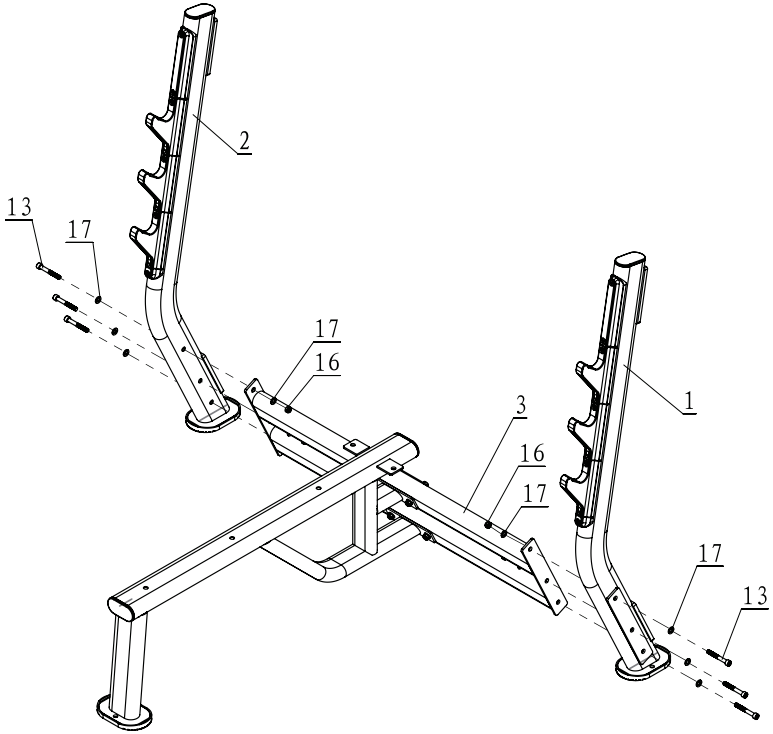
No apriete los pernos todavía.



N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
3	Bastidor de conexión central		1
4	Conjunto de tubo del cojín de respaldo		1
5	Placa de fijación 50178 con dos orificios	178*50*5	2
13	Perno Allen	M10*75	4
16	Tuerca	M10	4
17	Arandela plana	Φ11*Φ20*2	8

PASO 2

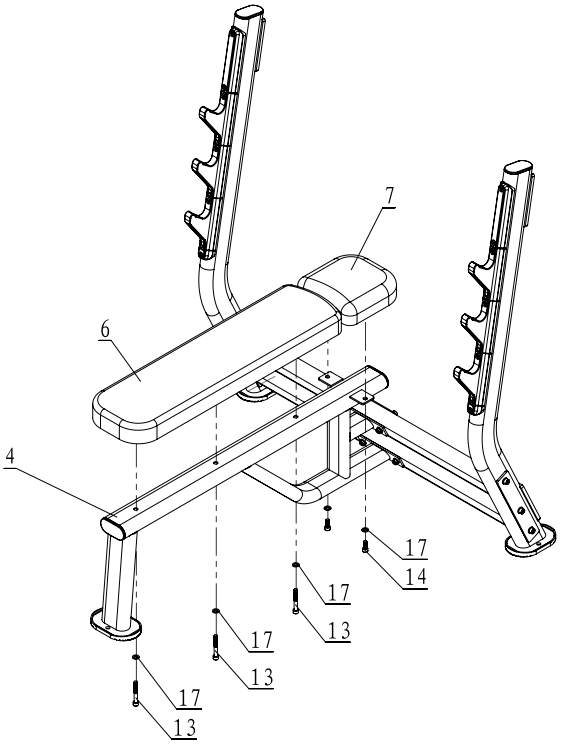
1. Fije la pieza (#1) a la pieza (#3) utilizando: #13, #16 y #17. No apriete los pernos todavía.
2. Fije la pieza (#2) a la pieza (#3) utilizando: #13, #16 y #17. Después de ajustar el nivel general de la máquina, apriete todos los pernos.



N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
1	Bastidor vertical izquierdo		1
2	Bastidor vertical derecho		1
3	Bastidor de conexión central		1
13	Perno Allen	M10*75	6
16	Tuerca	M10	4
17	Arandela plana	Φ11*Φ20*2	10

PASO 3

1. Fije la pieza (#7) a la pieza (#4) utilizando: #14 y #17. Luego apriete todos los pernos.
2. Fije la pieza (#6) a la pieza (#4) utilizando: #13 y #17. Luego apriete todos los pernos.



N.º	NOMBRE	ESPECIFICACIÓN	CANT.
4	Conjunto de tubo del cojín de respaldo		1
6	Cojín de respaldo	900*240*65	1
7	Cojín de cabeza	245*240*65	1
13	Perno Allen	M10*75	3
14	Perno Allen	M10*25	2
17	Arandela plana	Φ11*Φ20*2	5

MANTENIMIENTO

RUTINA	MANTENIMIENTO COMERCIAL	MANTENIMIENTO DOMÉSTICO	ÚLTIMA FECHA DE REGISTRO
Inspeccionar: eslabones, pasadores de ajuste, seguros de resorte, pivotes y pasadores de la torre de pesas	Diario	Semanal	
Limpiar: tapicería	Diario	Semanal	
Inspeccionar: cables o correas y su tensión	Diario	Semanal	
Inspeccionar: barras accesorias y manijas	Semanal	Cada 3 meses	
Inspeccionar: todas las calcomanías	Semanal	Cada 3 meses	
Inspeccionar: todas las tuercas y pernos; apretar si es necesario	Semanal	Cada 3 meses	
Inspeccionar: superficie antideslizante	Semanal	Cada 3 meses	
Limpiar y lubricar: varillas guía con lubricante a base de teflón PTFE, tipo Super Lube	Mensual	Cada 3 meses	
Lubricar: manguitos del asiento, bujes Turcite y rodamientos lineales	Mensual	Cada 3 meses	
Limpiar y encerar: todos los acabados brillantes	Cada 6 meses	Anual	
Reengrasar: rodamientos lineales	Cada 6 meses	Anual	
Reemplazar: cables, correas y piezas de conexión	Anual	Cada 3 años	

INFORMACIÓN GENERAL DE MANTENIMIENTO

ESLABONES, PASADORES DE AJUSTE, SEGUROS DE RESORTE, PIVOTES Y PASADORES DE LA TORRE DE PESAS:

- Revise todas las piezas para detectar señales visibles de desgaste o daño.
- Verifique que los resortes de los seguros y pasadores de ajuste tengan la tensión y alineación correctas.
- Si el resorte se atasca o ha perdido rigidez, reemplácelo inmediatamente.

CALCOMANÍAS:

- Revise y familiarícese con todas las advertencias de seguridad u otra información para el usuario incluida en cada calcomanía.

TUERCAS Y PERNOS:

- Inspeccione todas las tuercas y pernos para verificar que no estén flojos. Apriételos si es necesario.
- Realice periódicamente una secuencia de re-apriete para asegurar que toda la tornillería tenga la tensión adecuada.

SUPERFICIES ANTIDESLIZANTES:

- Estas superficies están diseñadas para proporcionar un apoyo seguro y deben reemplazarse si presentan desgaste o se vuelven resbaladizas.

CORREAS Y CABLES:

- Se utilizan únicamente correas de alta calidad y cables de grado militar.
- Inspeccione visualmente las correas y cables para detectar deshilachado, grietas, desprendimiento o decoloración.
- Cuando la máquina no esté en uso, pase cuidadosamente los dedos a lo largo de la correa o cable para detectar zonas adelgazadas o abultadas.
- Reemplace las correas y cables inmediatamente ante los primeros signos de daño o desgaste. No utilice el equipo hasta que las correas o cables hayan sido reemplazados.

TENSIÓN DE CORREAS Y CABLES:

- Consulte el manual del usuario. Cuando se utilicen correas o cables, revise todas las fijaciones con pernos para asegurarse de que estén correctamente sujetas.
- Verifique la holgura de los cables y reajuste la tensión si es necesario.

MANGUITOS DEL ASIENTO Y VARILLAS GUÍA:

- Limpie los tubos de ajuste con un paño libre de polvo antes de aplicar lubricante.
- Lubrique los manguitos del asiento y las varillas guía con un lubricante en aerosol a base de silicona o teflón.

RODAMIENTOS LINEALES:

- Consulte el manual del usuario. Desmonte cuidadosamente el rodamiento de su alojamiento y coloque una pequeña cantidad de grasa ligera, como grasa de litio o Super Lube, en el interior del rodamiento.
- Con el dedo, presione la grasa dentro de los rodamientos de bolas y sus pistas. Repita hasta que las pistas queden llenas de grasa.
- Inserte nuevamente el eje en el rodamiento y limpie el exceso de grasa.

TAPICERÍA:

- Para prolongar la vida útil de la tapicería y mantener una higiene adecuada, todas las almohadillas tapizadas deben limpiarse con un paño húmedo después de cada entrenamiento.
- Periódicamente, utilice jabón suave o un limpiador aprobado para tapicería de vinilo para evitar grietas o resequedad.
- Evite el uso de limpiadores abrasivos o productos no diseñados para vinilo.
- Reemplace inmediatamente cualquier tapicería rasgada o desgastada.
- Mantenga objetos afilados o puntiagudos alejados de toda la tapicería.

GARANTÍA

PRODUCTO: Press Banca Plana IRONSIDE Elite
SKU: A081007079001

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.

IRONSIDE®

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®

RAISING FITNESS STANDARDS