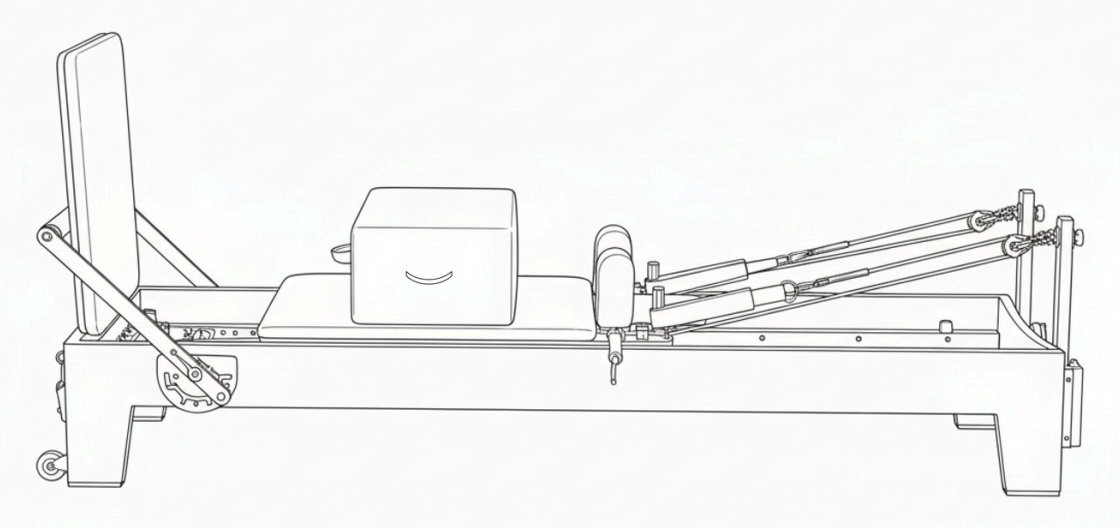
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Reformer Pilates

Madera Oak IRONSIDE

A073001001001

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

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. ¡Gracias!

- 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.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

IRONSIDE®

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.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

IRONSIDE®

1. FUNCIONES Y APLICACIONES

El Reformer Pilates Madera Oak IRONSIDE es el equipo central del entrenamiento Pilates. Combina fuerza, control, flexibilidad y rehabilitación, ofreciendo las siguientes funciones principales:

1. **Fortalecimiento del core**
- Gracias a su estructura con carro deslizante y sistema de resortes, estimula de manera precisa la musculatura profunda del abdomen y la espalda, mejorando la estabilidad central y el control corporal.

2. **Mejora de la fuerza y la flexibilidad**
- El trabajo con resistencia por resortes y desplazamiento del carro permite elongar la musculatura, aumentar el rango de movimiento articular y favorecer líneas musculares largas y funcionales.

3. **Corrección y reeducación postural**
- Ayuda a corregir malas posturas y alineaciones deficientes del esqueleto, como espalda encorvada u hombros adelantados, promoviendo una postura más erguida y equilibrada.

4. **Tonificación y modelado corporal**
- Trabaja eficazmente zonas como abdomen, glúteos y piernas, contribuyendo a una cintura más definida, glúteos elevados y una silueta más firme y armónica.

5. **Apoyo durante el embarazo y postparto**
- Puede utilizarse como herramienta de ejercicio controlado para mujeres embarazadas y en etapa postparto, ayudando a mejorar la movilidad, la fuerza funcional y la recuperación corporal (siempre bajo supervisión profesional).

6. **Mejora del rendimiento físico y el equilibrio**
- Incrementa la coordinación, el control neuromuscular y el equilibrio, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando el desempeño deportivo general.

7. **Asistencia en rehabilitación y fisioterapia**
- Permite realizar entrenamientos de baja intensidad y alto control, ideales para procesos de rehabilitación muscular, articular y alivio de dolores crónicos.

2. PARÁMETROS TÉCNICOS

- Dimensiones: 2270 × 670 × 335 mm
- Peso: 110 kg
- Carga máxima soportada: 200 kg

Accesorios

- Estructura del Reformer: Estructura principal fabricada en madera sólida tipo oak, que proporciona estabilidad y soporte seguro.
- Carro deslizante: Plataforma móvil de madera con superficie acolchada, diseñada para soportar el peso corporal y permitir un deslizamiento fluido.
- Jump Board (tabla de salto): Instalada en la cabecera del equipo, permite ejercicios de salto y trabajo dinámico de tren inferior.
- Barra de apoyo (Barre): Regulable en altura, brinda soporte y control durante los ejercicios.
- Caja (Box): Puede utilizarse en distintas posiciones (horizontal o vertical) para ejercicios sentados, arrodillados o en decúbito, fortaleciendo extremidades y musculatura posterior.
- Apoyos de hombros: Acolchados y ajustables en ancho, estabilizan el cuerpo en posición supina y evitan deslizamientos.
- Soporte de cuerdas (Rope Stud): Ubicado frente a los apoyos de hombros, permite la fijación de cuerdas para ejercicios asistidos.
- Apoyacabezas: Regulable en altura, mejora la comodidad y reduce la presión cervical.
- Topes del carro: Limitan el recorrido del carro y aportan seguridad durante el uso.
- Rieles del carro: Fabricados generalmente en acero inoxidable 304, garantizan un desplazamiento estable y silencioso.
- Barra de anclaje de resortes: Permite regular la resistencia del sistema de resortes según el nivel del usuario.
- Resortes: De distintos colores y resistencias; el rojo corresponde a mayor resistencia y el amarillo a menor.
- Pedales acolchados para pies: Utilizados para ejercicios de tren inferior y estabilidad.

3. ENTORNO DE USO RECOMENDADO

1. **Espacio disponible**

- Debido a su tamaño, se recomienda dejar entre 1 y 2 metros libres alrededor del equipo para realizar los ejercicios con seguridad.

2. **Superficie del piso**

- El piso debe ser plano y antideslizante. En uso doméstico, se recomienda una alfombra o base antideslizante.

3. **Ventilación e iluminación**

- El espacio debe contar con buena ventilación y luz adecuada para facilitar la correcta ejecución de los ejercicios.

4. **Condiciones de seguridad**
   - El área debe estar libre de objetos cortantes o frágiles. En estudios o gimnasios, se deben revisar periódicamente tornillos, resortes y componentes.
5. **Temperatura y humedad**
   - Temperatura recomendada entre 20 y 25 °C y humedad relativa entre 40 % y 60 %, para preservar tanto el equipo como la seguridad del usuario.

4.INSTRUCCIONES DE USO

1. **Instalación y preparación**
   a. Selección del lugar: Asegúrate de que el área de instalación sea amplia y cuente con una superficie plana y firme, capaz de soportar el peso del equipo (generalmente se requiere un espacio mínimo de 3 metros × 3 metros). Evita instalar el equipo cerca de puertas, ventanas, tomas de corriente u otras zonas propensas a golpes, interferencias o colisiones. Asegúrate de que el área circundante esté completamente libre de obstáculos.
   b. Herramientas necesarias: Prepara las herramientas necesarias para la instalación, como llaves, destornilladores y niveladores. Verifica que todos los accesorios del equipo estén completos, incluyendo la estructura del Reformer, los resortes y demás componentes
   c. Medidas de seguridad: El personal encargado de la instalación debe utilizar casco de seguridad, guantes y otros elementos de protección personal. Si la instalación se realiza en interiores, despeja previamente el área para evitar la caída de objetos que puedan provocar lesiones durante el montaje.
   d. Asistencia profesional: Si no estás familiarizado con el proceso de instalación, se recomienda contactar al proveedor del equipo o a un equipo profesional de instalación, con el fin de garantizar que el equipo quede correctamente instalado y cumpla con los estándares de seguridad.

Importante: Una vez finalizada la instalación, es necesario realizar ajustes y revisiones para asegurar que todos los componentes estén firmemente conectados, que la tensión de los resortes sea la adecuada y que el carro deslizante se mueva de forma suave y fluida.

2. Proceso de operación

1. **Colocación de la estructura**
   - Coloca la estructura del Reformer de manera estable en la posición designada, asegurándote de que esté nivelada y firmemente apoyada.

2. **Instalación del carro y del conjunto de resortes**
   - Alinea las ruedas del carro con las ranuras de los rieles de deslizamiento e insértalas lentamente, asegurándote de que las ruedas queden completamente encajadas y que el carro pueda deslizarse libremente.
   - Fija el conjunto de resortes al carro. Generalmente, los resortes se conectan a los puntos de montaje del carro mediante ganchos o clips. Asegúrate de que el sistema de resortes esté firmemente instalado para evitar que se afloje o se desprenda durante el uso.
3. **Ajuste de la tensión de los resortes**
   - Selecciona la combinación y la tensión de resortes adecuadas según tus necesidades y de acuerdo con el manual del usuario.
   - Al ajustar los resortes, asegúrate de que se encuentren en estado relajado. Evita realizar ajustes cuando los resortes estén estirados, ya que esto puede provocar daños al equipo o riesgos de seguridad.
4. **Instalación de componentes auxiliares**
   a. 1. Ajuste del ángulo del pedal para pies: Fija el pedal para pies en la posición correspondiente de la estructura, de acuerdo con su diseño. Los ajustes pueden realizarse según la estatura del usuario y las necesidades del entrenamiento.
   b. 2. Instalación de cuerdas y asas: Pasa las cuerdas a través de los anillos de retención o poleas ubicadas en la estructura del equipo. Ajusta la longitud de las cuerdas y fija las asas, asegurándote de que no se deslicen ni se enreden durante el uso.

5. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Si no estás familiarizado con el proceso de instalación, se recomienda contactar al servicio de atención al cliente oficial de la marca o a un instalador profesional para recibir orientación.
2. Durante la instalación, presta especial atención a la seguridad y evita aplicar fuerza excesiva o realizar operaciones incorrectas que puedan dañar los componentes o provocar lesiones.
3. Una vez finalizada la instalación, se recomienda realizar primero un uso de prueba de baja intensidad, para adaptarse gradualmente al funcionamiento y a la resistencia del equipo.

6. MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1. **Limpieza y mantenimiento diario**
   a. Partes metálicas: Se recomienda limpiar una vez por semana. Limpia con un paño de algodón semi seco, evitando el contacto directo con paños húmedos para prevenir la oxidación del metal.

a. Para el riel de aluminio (ranura en C), utiliza un paño de algodón ligeramente húmedo para limpiar el polvo acumulado en el interior. Para los resortes, puede utilizarse un lubricante neutro y un inhibidor de óxido; asegúrate de ventilar el área después de la limpieza para evitar olores residuales. Antes de limpiar, retira el perno de tope y vuelve a colocarlo una vez finalizada la limpieza. Evita el contacto de los resortes con alcohol u otros productos químicos, ya que pueden acelerar el proceso de oxidación.
b. Partes de cuero: Se recomienda limpiar después de cada uso. Rocía una solución neutra sobre un paño de algodón y limpia suavemente la superficie de cuero. Evita el uso de limpiadores químicos. Cuando el equipo no se utilice durante períodos prolongados, coloca paños de algodón limpios entre las superficies de cuero para evitar que se adhieran entre sí. Evita la exposición directa al sol para prevenir la decoloración o el envejecimiento prematuro del cuero.
c. Partes de madera: Se recomienda limpiar una vez por semana. Limpia con un paño de algodón semi seco, evitando el uso de paños húmedos, ya que la madera puede absorber agua y deformarse. Evita colocar el equipo en ambientes con temperaturas muy altas o muy bajas, o con alta humedad, para prevenir deformaciones o grietas en la madera. Utiliza un paño seco para la limpieza habitual; si hay manchas, límpialas con alcohol diluido o vinagre blanco.
d. Otros componentes
    i. Barra limitadora de goma: Inspecciónala regularmente; reemplázala de inmediato si la superficie presenta daños severos.
    ii. Rieles y poleas: Limpia periódicamente el polvo del riel y aplica lubricante a las poleas cada 2 a 3 meses.
    iii. Cuerda de tracción: Si está sucia o desgastada, contacta al personal autorizado para su reemplazo.

2. Solución de problemas y reparación

a. Atascamiento de poleas o ruidos anormales
- Causa: Con el tiempo, las poleas pueden acumular polvo y residuos, o carecer de lubricación.
- Método de reparación: Limpia las poleas regularmente (cada 2 a 3 meses) con un paño de algodón semi seco y aplica un lubricante especial. Si la polea está severamente desgastada, contacta al fabricante para su reemplazo.

b. Resistencia anormal de los resortes
- Causa: El resorte puede estar oxidado, deformado o las piezas de conexión pueden estar flojas.
- Método de reparación: Limpia el resorte con un inhibidor de óxido, revisa las piezas de conexión y ajústalas. Si el resorte está dañado, reemplázalo por uno de la misma especificación.

c. Daños en la superficie de cuero
   - Causas: Fricción prolongada, manchas, corrosión o exposición directa al sol que provocan el envejecimiento del cuero.
   - Método de reparación: Limpia la superficie de cuero con una mezcla de aceite natural de árbol de té y agua. Evita el uso de limpiadores químicos. Si el cuero presenta daños severos, será necesario reemplazar las piezas de cuero.

d. Obstrucción del riel
   - Causas: Acumulación de polvo en el interior del riel o fricción irregular entre el carro y el riel.
   - Método de reparación: Limpia el polvo del riel con un paño de algodón ligeramente húmedo, revisa el espacio entre el carro y el riel, y ajusta o reemplaza el riel si es necesario.

e. Barra limitadora de goma dañada
   - Causa: El impacto prolongado provoca desgaste en la barra limitadora de goma.
   - Método de reparación: Contacta de inmediato al fabricante para reemplazar la barra limitadora de goma y evitar un desplazamiento excesivo del carro y posibles riesgos de seguridad.

7. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

La seguridad es un requisito fundamental para el entrenamiento. No intentes resolver el uso del equipo por tu cuenta ni aumentes la dificultad de manera excesiva. La orientación profesional y el uso estandarizado son clave para garantizar tanto la efectividad como la seguridad durante el entrenamiento.

GARANTÍA

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

1. **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.

1. **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.

1. **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.