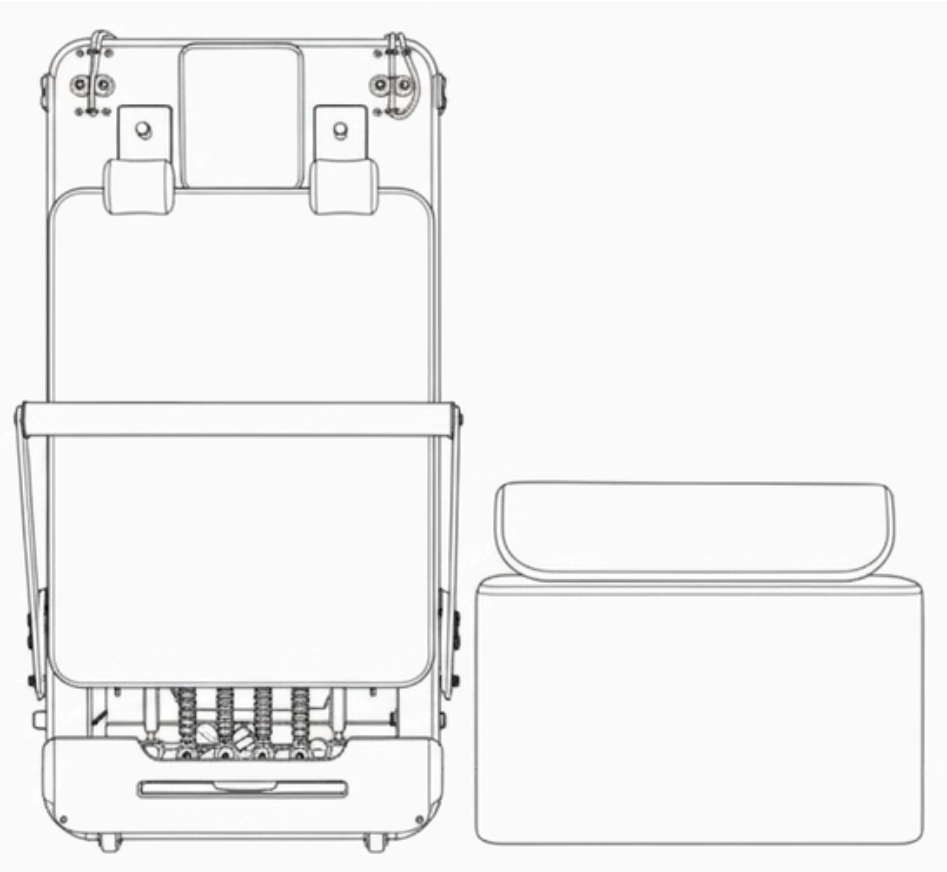
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Reformar Pilates Plegable

IRONSIDE

A073001001002

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

La Reformar Pilates Plegable IRONSIDE es un equipo de fitness que combina las funciones de entrenamiento de Pilates con un diseño de almacenamiento conveniente. Sus principales funciones y usos son los siguientes:

1. **Optimización del espacio**
- El diseño plegable permite guardarla fácilmente cuando no está en uso, ahorrando una cantidad significativa de espacio. Es adecuada para hogares, gimnasios pequeños o espacios de entrenamiento compartidos, especialmente en lugares con espacio limitado.

2. **Fortalecimiento del core**
- Mediante la resistencia de los resortes y el movimiento del carro deslizante, se activan de forma intensa los grupos musculares profundos del core, mejorando eficazmente la estabilidad central, aliviando el dolor lumbar y ayudando a moldear el abdomen, la zona lateral de la cintura y la zona lumbar.

3. **Entrenamiento de cuerpo completo**
- Admite una amplia variedad de movimientos de entrenamiento para trabajar todos los grupos musculares del cuerpo, incluidos piernas, caderas, espalda y hombros. Al ajustar la resistencia de los resortes y la dificultad de los movimientos, se pueden satisfacer diferentes necesidades de entrenamiento.

4. **Mejora de la flexibilidad y la movilidad articular**
- El diseño de movimiento, que combina fuerza y estiramiento, ayuda a aumentar la longitud muscular y la flexibilidad articular, alivia la rigidez muscular causada por períodos prolongados de sedentarismo y mejora el rango de movimiento de caderas, hombros, pecho y columna vertebral.

5. **Rehabilitación**
- Mediante entrenamientos de baja intensidad y controlados, ayuda a restaurar la función articular y la fuerza muscular, reduciendo el riesgo de lesiones secundarias.

6. **Ajuste personalizado**
- Algunos modelos están equipados con ganchos de resistencia ajustables, diferentes configuraciones de resortes o diseños de rieles, lo que permite ajustar la dificultad de forma flexible según el nivel físico y los objetivos de entrenamiento del usuario, adaptándose a practicantes de distintos niveles.

2. PARÁMETROS TÉCNICOS

Dimensiones del Reformer: 2370 × 680 × 280 mm
Dimensiones plegado: 1350 × 680 × 400 mm
Peso: 68 kg
Carga máxima soportada: 150 kg

Accesorios

- Estructura de la cama: Fabricada en aleación de aluminio, resistente, duradera y fácil de plegar y almacenar. Constituye la estructura básica de soporte de la cama de Pilates.
- Carro deslizante: Equipado con ruedas, se desplaza hacia adelante y hacia atrás sobre los rieles de la estructura. La superficie suele estar cubierta con una colchoneta antideslizante, y algunos modelos incluyen soportes para hombros y reposa cabezas para un apoyo cómodo.
- Juego de resortes: Generalmente incluye entre 4 y 6 resortes de diferentes colores. Los colores suelen representar distintos niveles de resistencia. La resistencia se puede ajustar cambiando el método de conexión o la cantidad de resortes, para adaptarse a las necesidades de entrenamiento de diferentes usuarios.
- Barra de pies / Plataforma: Ajustable en altura y ángulo; algunos modelos pueden sustituirse por un trampolín para entrenamiento aeróbico o para aumentar la dificultad y variedad de los ejercicios de piernas.
- Sistema de cuerdas: Incluye cuerdas largas, cuerdas cortas y manillas, conectadas al carro mediante poleas, lo que permite movimientos de empuje y tracción desde múltiples ángulos, ayudando a realizar entrenamiento de resistencia de cuerpo completo.
- Caja de accesorios: Permite almacenar herramientas pequeñas como cajas de trampolín, magic circles y correctores de columna, facilitando el acceso durante el entrenamiento y ampliando la variedad y especificidad de los ejercicios.
- Caja cuadrada: Utiliza la tensión de los resortes para aumentar la resistencia, ayudando a completar movimientos de mayor dificultad y mejorando la estabilidad y el desafío del entrenamiento.
- Pedales de pie: Permiten al usuario percibir mejor el punto de aplicación de la fuerza y la intensidad, ayudando a entrenar los músculos de las piernas de manera más eficiente.
- Reposa cabezas y almohadillas para hombros: Altura ajustable, brindan soporte al cuerpo, reducen la presión sobre la columna, mejoran la comodidad y ayudan a ejecutar los movimientos correctamente, protegiendo la zona cervical.
- Rueda de rotación: Se utiliza para ajustar la resistencia, enriquecer los tipos de movimiento y ayudar a estabilizar la postura corporal del usuario.

3. ENTORNO DE USO RECOMENDADO

1. **Fitness en el hogar:**

- Adecuado para familias con espacio limitado que buscan un entrenamiento eficiente. Permite realizar entrenamiento de Pilates en cualquier momento, satisfaciendo tanto necesidades de modelado corporal como de rehabilitación.

2. **Mini gimnasio / estudio:**
   - Funciona como una instalación de entrenamiento multifuncional, satisfaciendo las necesidades de clases grupales o entrenamientos personalizados, maximizando el uso del espacio.
3. **Centros de rehabilitación:**
   - Proporciona apoyo seguro y progresivo para el entrenamiento de rehabilitación de pacientes postoperatorios o con enfermedades crónicas, bajo la guía de terapeutas profesionales.
4. **Hoteles / resorts:**
   - Ofrece servicios de fitness diferenciados para los huéspedes, mejorando la experiencia del cliente, especialmente en espacios con limitaciones de superficie.

4. INSTRUCCIONES DE USO

1. **Instalación y preparación**
   a. Confirmar que todos los accesorios estén incluidos: Verifica que todos los accesorios estén completos dentro del paquete, como la estructura de la cama, el marco plegable, los resortes, las manillas, los pedales y las cuerdas de tracción, asegurándote de que no falte nada ni haya piezas dañadas.
   b. Seleccionar el lugar de instalación: Elige un espacio plano, seco y bien ventilado. El suelo debe estar nivelado y libre de residuos, evitando la exposición directa al sol y los ambientes húmedos. Se recomienda reservar al menos 2 m × 1,5 m de espacio para el despliegue y uso del equipo.
   c. Preparar las herramientas: Prepara herramientas básicas como destornilladores y llaves. Algunas estructuras pueden requerir el uso de una llave Allen.
2. **Procedimiento de uso**
   a. Desplegar la estructura de la cama: Siguiendo las marcas de plegado de la estructura, despliega suavemente las secciones plegables, asegurándote de que todas las conexiones se abran de forma fluida. Evita aplicar fuerza excesiva para no dañar los componentes. Si la estructura cuenta con ruedas auxiliares, utilízalas para facilitar el plegado o desplegado y reducir la resistencia.
   b. Instalar el sistema de resortes: Según el diseño de la cama, instala los resortes en los asientos o poleas correspondientes, prestando atención a la dirección del resorte y al método de ajuste de la tensión. Si los resortes están codificados por color o numeración para indicar la resistencia, instálalos correctamente de acuerdo con el manual para garantizar una resistencia adecuada.
   c. Instalar la barra, los pedales y otros accesorios:
   d. Ajusta el ángulo de la barra asegurando que quede estable y sin oscilaciones. Instala los pedales y ajusta su altura y ángulo para adaptarlos a distintos movimientos de entrenamiento.

- Instala las correas de manos, soportes de hombros, reposacabezas y demás accesorios, asegurando que estén correctamente posicionados y sean fáciles de usar.

e. Inspección y ajuste:

- Tras la instalación, revisa la estabilidad general de la cama, incluyendo los soportes plegables, el sistema de resortes, las manillas y demás componentes, asegurando que estén firmemente instalados.
- Ajusta la tensión de los resortes, la altura del apoyo de pies, así como las posiciones del reposacabezas y de los apoyos de hombros, para garantizar comodidad y seguridad durante el entrenamiento.
- Realiza pruebas simples, como deslizar el carro y estirar los resortes, para comprobar que el equipo funcione de forma fluida y sin ruidos anormales ni bloqueos.

5. MANTENIMIENTO Y CUIDADO

El mantenimiento y la limpieza diaria de una Reformar Pilates Plegable IRONSIDE deben realizarse según las características de los distintos materiales. A continuación, se presentan recomendaciones específicas:

1. **Partes metálicas de aleación de aluminio**

- Se recomienda limpiar una vez por semana. Utiliza un paño de algodón semi seco, evitando el uso directo de paños húmedos para prevenir residuos de humedad que puedan causar oxidación. Antes de limpiar, pulveriza el producto de limpieza sobre el paño y luego limpia el equipo, evitando rociar directamente sobre la superficie.
- Para los resortes, se puede utilizar un lubricante antioxidante para su limpieza y mantenimiento; después de aplicarlo, ventila el área para evitar olores residuales. Ten en cuenta que sustancias químicas como el alcohol pueden acelerar la oxidación de los resortes y deben evitarse.
- Antes de limpiar la cama de Pilates de aluminio, retira el perno de bloqueo, límpialo y vuelve a colocarlo una vez finalizada la limpieza.

2. **Partes de cuero**

- Se recomienda limpiar después de cada uso. Evita el uso de limpiadores químicos; limpia la superficie de cuero con un paño de algodón ligeramente húmedo.
- Cuando el equipo no se utilice durante períodos prolongados, evita el contacto directo entre superficies de cuero. Coloca un paño de algodón limpio y que no destiña entre las superficies para evitar que se adhieran debido a la humedad ambiental.
- Si las superficies de cuero se adhieren, sepáralas lentamente para evitar daños. Mantén el equipo alejado de la luz solar directa, ya que los rayos UV pueden causar decoloración y acelerar el envejecimiento del cuero.

3. **Mantenimiento de otros componentes**
   - Barra limitadora de goma: revisa periódicamente su estado. Si la superficie está gravemente dañada, contacta de inmediato al fabricante para su reemplazo.
   - Rieles: limpia regularmente el polvo acumulado dentro del riel para evitar que afecte el deslizamiento.
   - Poleas: lubrícalas cada 2–3 meses para asegurar un movimiento suave.
   - Cuerda de tracción: reemplázala si se encuentra sucia o desgastada.
4. Recomendaciones para el uso y almacenamiento diario
   - Limpia el equipo inmediatamente después de su uso para evitar manchas. Evita la exposición directa al sol, a altas temperaturas o a ambientes húmedos durante el almacenamiento. Pliega el equipo y colócalo correctamente para reducir la ocupación de espacio. Revisa periódicamente si existen conexiones flojas y ajústalas de inmediato si es necesario.

6. 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 forma excesiva. La orientación profesional y el uso estandarizado son esenciales para garantizar tanto la efectividad como la seguridad del 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.