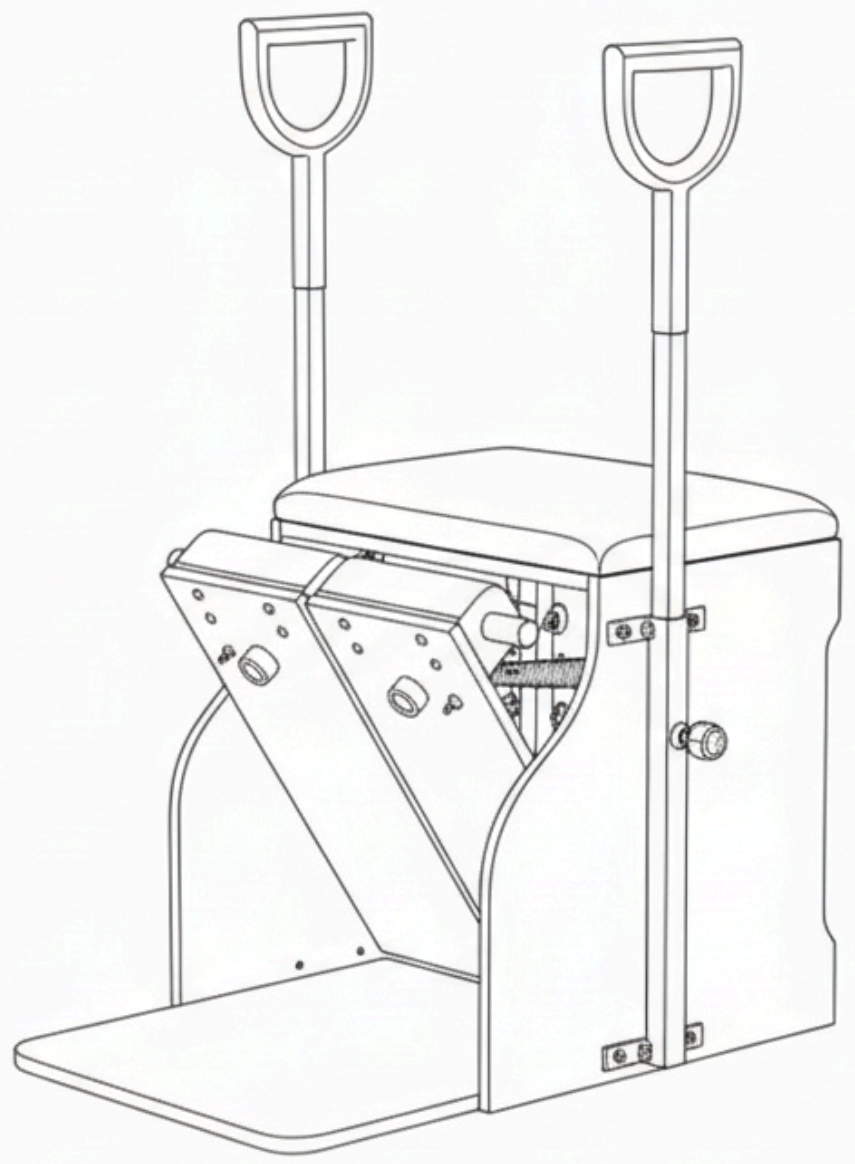
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



Stability Chair Pilates

IRONSIDE

A073001001006

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 Stability Chair Pilates IRONSIDE es una herramienta de entrenamiento versátil y eficaz, ampliamente utilizada en el método Pilates. Ofrece múltiples funciones y aplicaciones, que se detallan a continuación:

1. **Entrenamiento de fuerza del core**

- La Stability Chair estimula de manera precisa la musculatura del core mediante la resistencia de los resortes y el movimiento dinámico de los pedales, mejorando la estabilidad, el control y la coordinación central del cuerpo.

2. **Mejora de la postura y la alineación corporal**

- Para problemas comunes como hombros adelantados, encorvamiento o anteversión pélvica —frecuentes en personas que pasan largos períodos sentadas—, el entrenamiento con Stability Chair ayuda a corregir malas posturas mediante el estiramiento y fortalecimiento de los grupos musculares involucrados, favoreciendo una postura más erguida y equilibrada.

3. **Tonificación y reducción de grasa**

- El entrenamiento sobre la Stability Chair trabaja de forma efectiva abdomen, glúteos y piernas, contribuyendo a una tonificación uniforme y líneas musculares estilizadas. Combinado con ejercicio aeróbico y trabajo de fuerza, ayuda a acelerar el metabolismo, favorecer la quema de grasa y apoyar procesos de reducción de tejido adiposo.

4. **Entrenamiento de rehabilitación**

- En pacientes con trastornos músculo esqueléticos o en procesos de rehabilitación por lesiones deportivas, la Stability Chair permite realizar ejercicios en un entorno controlado y de baja carga. Esto contribuye a recuperar la movilidad articular, fortalecer la musculatura, mejorar la estabilidad y reducir el riesgo de recaídas.

5. **Mejora del equilibrio y la coordinación**

- El diseño de doble pedal y el método de entrenamiento dinámico desafían constantemente el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Durante el ejercicio, el usuario debe ajustar su centro de gravedad y controlar la estabilidad de la pelvis y la columna, mejorando la propiocepción, el equilibrio y la coordinación de las extremidades.

6. **Entrenamiento de estabilidad de miembros superiores y hombros**

- Además del trabajo de core y tren inferior, la Stability Chair también permite fortalecer los músculos estabilizadores de los hombros y brazos. A través del uso de los resortes y ejercicios de resistencia para el tren superior, se mejora la movilidad, estabilidad y control de los hombros, ayudando a prevenir lesiones.

2. PARÁMETROS TÉCNICOS

1. Dimensiones: 810 × 535 × 600 mm
2. Peso: 36 kg
3. Carga máxima soportada: 150 kg

Accesorios

Los accesorios habituales de la Stability Chair Pilates IRONSIDE incluyen:

- Resortes: Generalmente incluye 4 resortes de distintos colores y resistencias, que permiten regular la carga y el nivel de dificultad de los ejercicios.
- Bandas de resistencia: Normalmente se incluye un par de bandas de resistencia para ampliar la variedad de ejercicios y aumentar la intensidad del entrenamiento.
- Barra de apoyo (madera o metal): Algunos modelos incorporan una barra auxiliar que facilita el soporte corporal, mejora la estabilidad y asiste la ejecución de determinados movimientos.

3. ENTORNO DE USO RECOMENDADO

La Stability Chair Pilates IRONSIDE es adecuada para una amplia variedad de entornos. A continuación, se describen los escenarios de uso más comunes:

1. **Uso en el hogar**

- Gracias a su diseño compacto, la Stability Chair puede instalarse fácilmente en salas de estar, dormitorios o estudios. Es una excelente opción para personas que desean practicar Pilates en casa, especialmente quienes no disponen de tiempo para asistir a un gimnasio o estudio especializado. El entrenamiento domiciliario permite mayor flexibilidad horaria y comodidad para ejercitarse en cualquier momento.

2. **Estudios de Pilates y gimnasios**

- En estudios de Pilates y gimnasios profesionales, la Stability Chair Pilates IRONSIDE es un equipo de uso frecuente. Se adapta a usuarios de distintos niveles, ya que permite regular la resistencia de los resortes y la dificultad de los ejercicios según la intensidad requerida. En estos espacios, instructores capacitados pueden guiar el uso correcto del equipo, asegurando una ejecución segura y eficaz, y optimizando los resultados del entrenamiento.

3. **Centros de rehabilitación y kinesiología**

- Debido a su bajo impacto y alta capacidad de ajuste, la Stability Chair es una herramienta ideal para programas de rehabilitación. En personas con afecciones musculoesqueléticas, dolor articular o lesiones deportivas, permite trabajar en un entorno controlado para recuperar fuerza muscular, mejorar la movilidad articular y aumentar la estabilidad corporal. En centros de rehabilitación, los profesionales pueden diseñar planes personalizados según las necesidades de cada paciente.

4. Entrenamiento para mujeres embarazadas

- Durante el embarazo, es importante realizar actividad física adecuada para mantener la salud y el bienestar general. A diferencia de otros equipos de Pilates que requieren posiciones en decúbito supino, la Stability Chair permite entrenar en posiciones sentadas o de pie, evitando presión sobre el abdomen. Esto la hace adecuada para distintas etapas del embarazo, siempre bajo supervisión profesional, ayudando a fortalecer el core, mejorar la postura y preparar el cuerpo para el parto.

En resumen, la Stability Chair Pilates es adecuada para distintos entornos, como el hogar, espacios profesionales de fitness, centros de rehabilitación y entrenamiento prenatal. Su flexibilidad y versatilidad la convierten en un equipo indispensable dentro del entrenamiento de Pilates.

4. INSTRUCCIONES DE USO

1. Instalación y preparación

a. Preparación de herramientas: Disponga de las herramientas necesarias, como destornilladores y llaves. Algunos modelos pueden requerir herramientas específicas; se recomienda verificar esto previamente.
b. Revisión de componentes: Una vez abierto el embalaje, revise cada componente para asegurarse de que todas las piezas estén completas y en buen estado. Los componentes habituales incluyen la estructura de la silla, apoyo para pies, resortes, manillares, tornillos y otros accesorios.
c. Elección del lugar de instalación: Seleccione una superficie plana, seca y con espacio suficiente para la instalación. Evite instalar el equipo sobre superficies húmedas o inestables para garantizar la seguridad y estabilidad del producto.
d. Limpieza del área de instalación: Asegúrese de que el área esté libre de objetos, polvo o residuos. Mantenga el piso limpio y ordenado para evitar deslizamientos o daños durante el montaje.

2. Procedimiento de uso

a. Preparación: Verifique que todas las piezas estén completas, incluyendo la estructura principal, apoyo para pies, resortes, manillares, tornillos y demás accesorios. Tenga a mano las herramientas necesarias, como destornilladores y llaves.
b. Instalación del sistema de resortes: Coloque los resortes en sus soportes o anclajes correspondientes, respetando la orientación y el orden de instalación indicado. Asegúrese de que queden firmemente sujetos para evitar que se aflojen durante el uso.

c. Instalación de manillares y accesorios: Instale los manillares en las posiciones designadas del equipo, ajustándolos a una altura y ángulo adecuados. Coloque los demás accesorios, como bandas elásticas o barras, siguiendo las indicaciones del producto.
d. Revisión y ajustes: Una vez finalizada la instalación, compruebe que todas las piezas estén correctamente fijadas y sin holguras. Presione suavemente el pedal para verificar la elasticidad de los resortes y la fluidez del movimiento. Ajuste la posición de los manillares y pedales para asegurar un uso cómodo y seguro.

5. MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1. Limpieza y mantenimiento de rutina

a. Partes de madera: Se recomienda realizar la limpieza de forma semanal. Utilice un paño de algodón semi seco para limpiar la superficie; evite el uso de paños muy húmedos, ya que la humedad puede penetrar en la madera y provocar deformaciones o la aparición de moho. Durante la limpieza, retire suavemente el polvo y las manchas superficiales, manteniendo la madera seca. Evite colocar la Stability Chair Pilates bajo luz solar directa o en ambientes con altas temperaturas y humedad por períodos prolongados, ya que esto puede generar grietas, deformaciones o deterioro del material.
b. Partes metálicas: Se recomienda limpiar semanalmente. Limpie con un paño de algodón ligeramente húmedo, evitando el contacto directo con agua para prevenir la oxidación. En el caso de los resortes, puede utilizar un lubricante antioxidante para su mantenimiento. Evite aplicar directamente productos químicos como alcohol sobre las piezas metálicas, ya que pueden acelerar el proceso de oxidación. Si aparece óxido, límpielo suavemente con lija fina y luego aplique aceite protector anticorrosivo.
c. Partes de cuero o tapizado: Se recomienda limpiar después de cada uso. Limpie la superficie con un paño ligeramente húmedo. No utilice limpiadores químicos, ya que pueden dañar el material. Evite la exposición prolongada del tapizado a la luz solar directa o a altas temperaturas para prevenir decoloración y envejecimiento prematuro.
d. Otros componentes:
   - Pedales y manillares: revise periódicamente su estabilidad para asegurarse de que estén correctamente instalados y firmes. En caso de holgura, ajuste los tornillos de inmediato. Las superficies pueden limpiarse con un paño de algodón semi seco.
   - Resortes y cuerdas de tracción: revise regularmente su desgaste. Si detecta daños o envejecimiento, reemplácelos oportunamente. El método de limpieza es el mismo que para las partes metálicas.

2. Diagnóstico y reparación

El diagnóstico y la reparación de la Stability Chair Pilates deben realizarse según el problema específico.

1. **El pedal se traba o presenta rigidez**

- Causas: resistencia excesiva de los resortes, presencia de objetos extraños entre el pedal y la guía, poleas desgastadas o con lubricación insuficiente.
- Diagnóstico: verifique si los resortes están sobreestirados o mal instalados; limpie polvo, cabellos u otros residuos de la guía del pedal; revise que las poleas giren con suavidad.
- Solución: ajuste la cantidad de resortes o reemplácelos si es necesario; limpie la guía con un paño seco; aplique lubricante específico en las poleas de forma periódica.

2. **El manillar está suelto o no se puede ajustar**

- Causas: tornillos de fijación flojos o mecanismo de ajuste dañado.
- Diagnóstico: compruebe que los tornillos que fijan el manillar al cuerpo principal estén bien ajustados; intente regular la altura y observe si hay trabas o resistencia anormal.
- Solución: apriete los tornillos con la herramienta adecuada; si el mecanismo de ajuste está dañado, contacte a un técnico especializado para su reemplazo.

3. **Rotura del resorte o elasticidad anormal**

- Causas: fatiga por uso prolongado, sobreestiramiento o impactos externos.
- Diagnóstico: inspeccione visualmente el resorte en busca de deformaciones o roturas; pruebe si la elasticidad es uniforme.
- Solución: reemplace de inmediato los resortes dañados o con elasticidad irregular. Se recomienda utilizar repuestos originales o compatibles certificados para garantizar seguridad y estabilidad.

4. **Daños en componentes de madera**

- Causas: exposición prolongada a humedad o luz solar directa.
- Inspección: revise la superficie de la madera en busca de grietas, deformaciones o bordes levantados.
- Solución: pequeñas grietas pueden repararse con adhesivo para madera; en casos de daños severos, contacte al fabricante para el reemplazo de las piezas. Evite ubicar el equipo en zonas húmedas o bajo sol directo.

5. **Desgaste o adherencia del tapizado**

- Causas: uso frecuente que genera desgaste superficial; almacenamiento prolongado en ambientes húmedos que provoca adherencia entre superficies.
- Diagnóstico: revise la superficie del tapizado en busca de rayones, desgaste o zonas pegadas.
- Solución: el desgaste leve puede tratarse con productos específicos para cuidado del tapizado; si las superficies están adheridas, sepárelas lentamente sin forzar; si el daño es significativo, reemplace la pieza.

5. ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

La seguridad es un requisito fundamental para el entrenamiento. No intente utilizar el equipo sin conocimiento previo ni aumente la dificultad de forma excesiva. La supervisión profesional y el uso correcto del equipo son claves para garantizar un entrenamiento efectivo y seguro.

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.