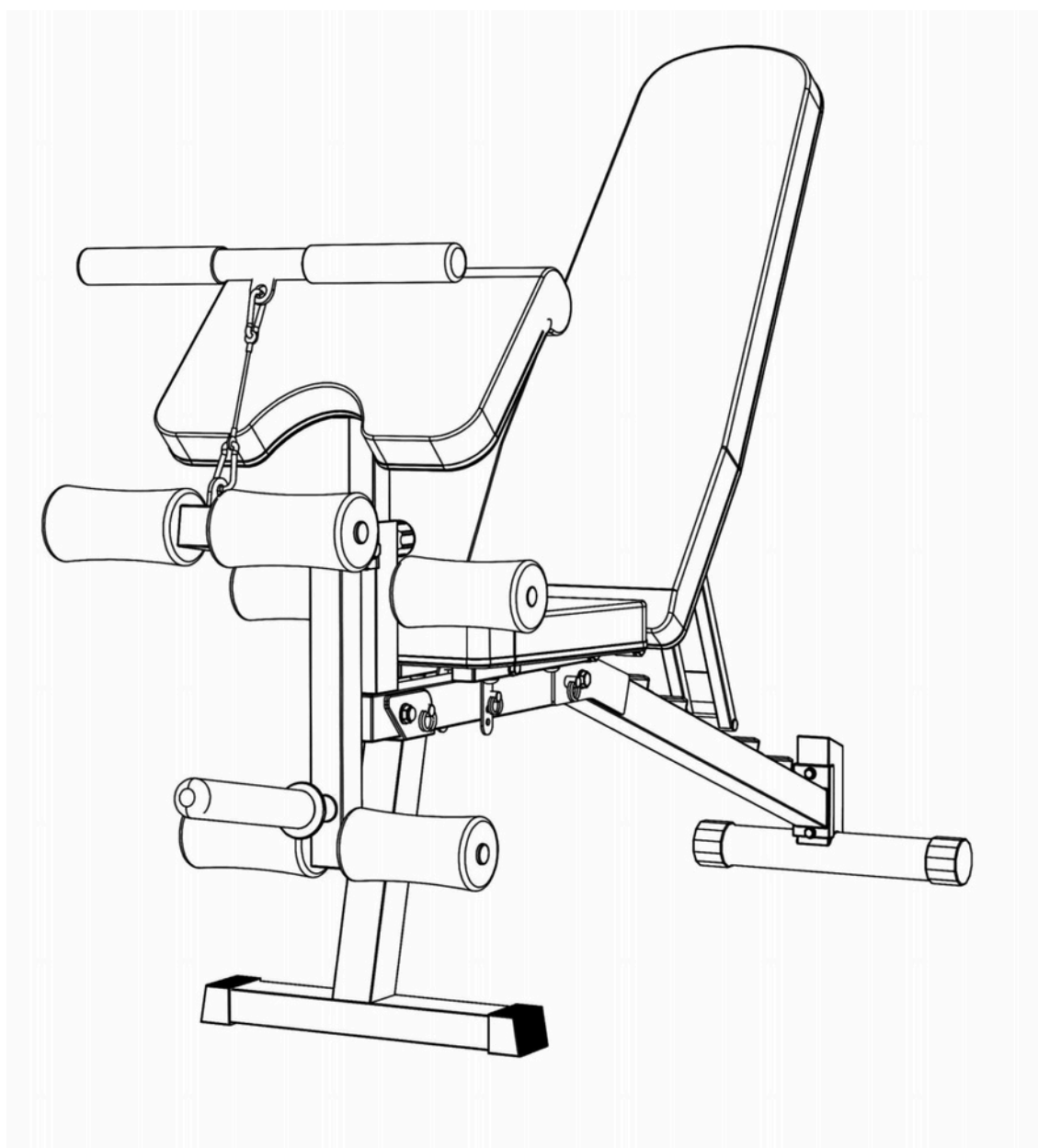


**IRONSIDE®**



**Banco Multifuncional**

**IRONSIDE**

A051600031001

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.

## 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.

## ADVERTENCIAS DE USO




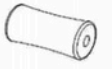








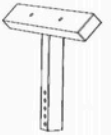


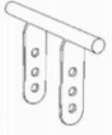


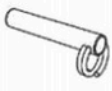
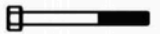





---

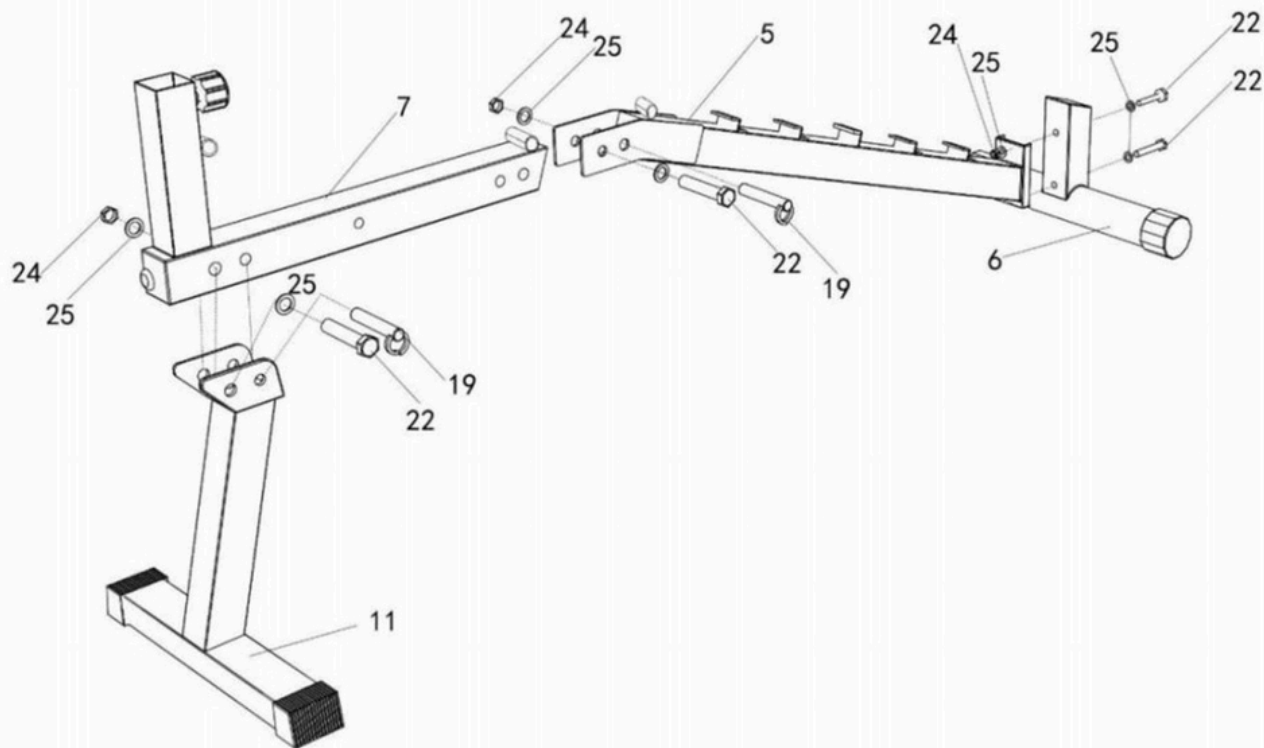
- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos correctos de operación de todo el equipo Ironside.
- Mantén a los niños alejados de todas las partes móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en su presencia.
- No uses ropa 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

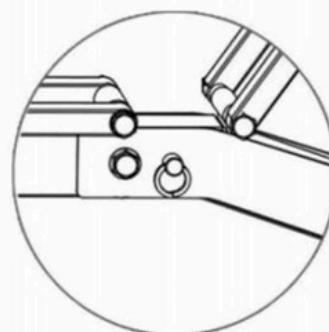
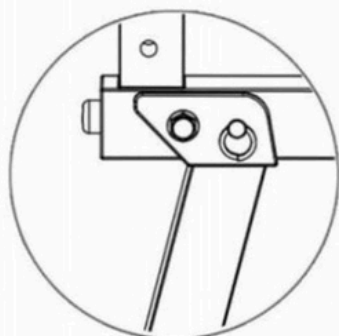
<p><b>1#</b> Respaldo <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>2#</b> Cojín <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>3#</b> Cojín para Codos <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>4#</b> Rodillo de Espuma <b>6 Piezas</b></p> 
<p><b>5#</b> Conjunto del Marco Principal Trasero <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>6#</b> Conjunto del Tubo Inferior Trasero <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>7#</b> Conjunto del Marco Principal Frontal <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>8#</b> Conjunto del Tubo del Respaldo <b>1 Pieza</b></p> 
<p><b>9#</b> Soporte del Respaldo <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>11#</b> Conjunto del Pie de Apoyo <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>12#</b> Conjunto del Tubo Inferior Frontal <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>13#</b> Tubo del Cojín <b>12 Piezas</b></p> 
<p><b>14#</b> Conjunto del Marco para los Codos <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>15#</b> Tubo de Enganche para Piernas <b>3 Piezas</b></p> 	<p><b>16#</b> Manilla <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>17#</b> Marco de Adopción del Cojín <b>1 Pieza</b></p> 
<p><b>18#</b> Conjunto de Cable de Acero <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>19#</b> Tapón con Forma de Respaldo <b>1 Pieza</b></p> 	<p><b>20#</b> Tapón de Anillo <b>3 Piezas</b></p> 	<p><b>21#</b> Perno M10×160 mm <b>2 Piezas</b></p> 
<p><b>22#</b> Perno M10×150 mm <b>2 Piezas</b></p> 	<p><b>23#</b> Perno M10×70 mm <b>5 Piezas</b></p> 	<p><b>24#</b> Tuerca M10 <b>8 Piezas</b></p> 	<p><b>25#</b> Arandela de Resorte M10 <b>17 Piezas</b></p> 
<p><b>26#</b> Arandela de Resorte M8 <b>10 Piezas</b></p> 			



**A:** Usa pernos M10×70 mm [22] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para unir el tubo inferior trasero [6] al marco principal trasero [5].

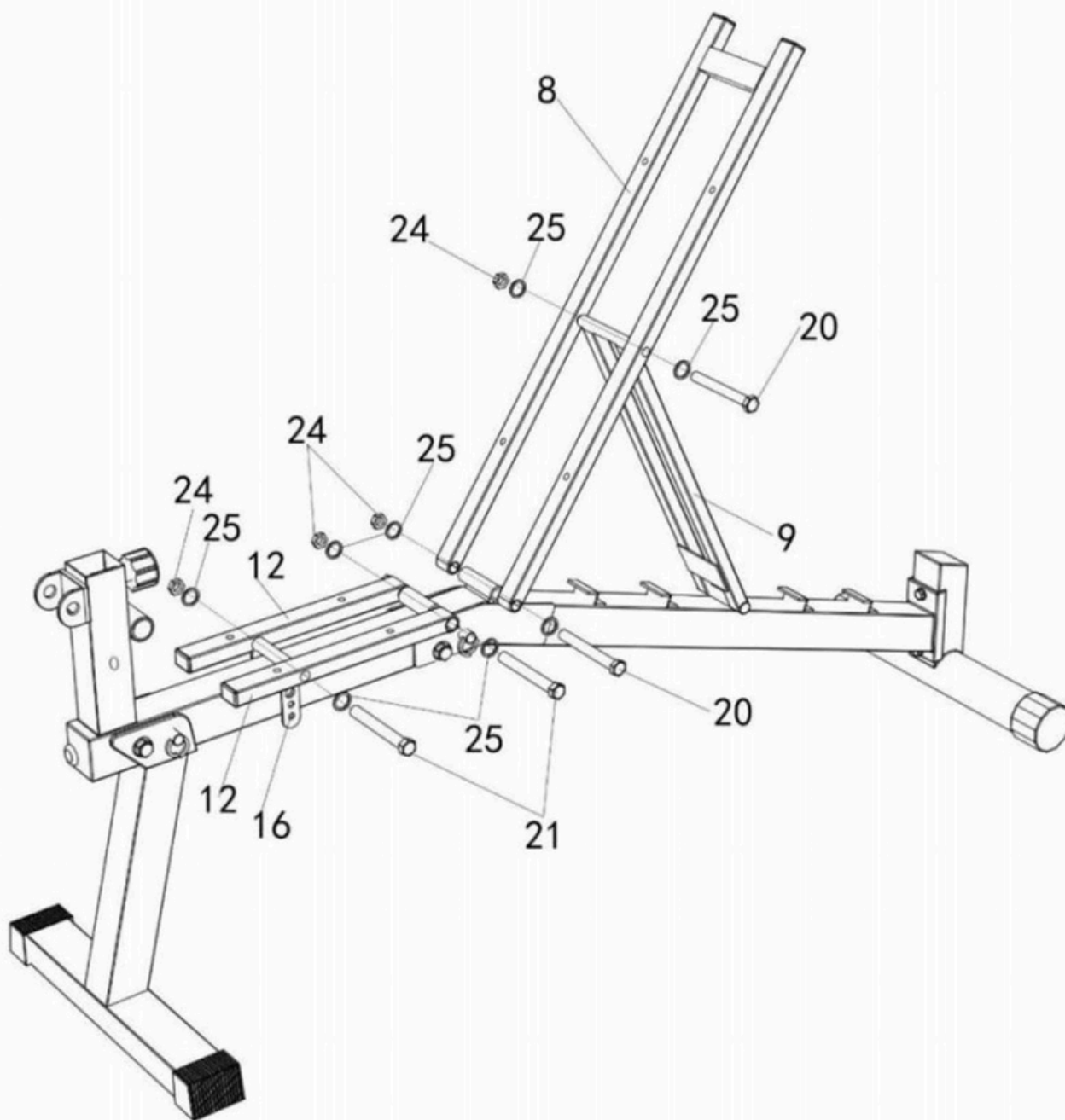
**B:** Usa pernos M10×70 mm [22] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para unir el marco principal delantero [7] al marco principal trasero [5]. Luego, coloca el tapón de anillo M10 [19] para fijarlo (ver ilustración B).

**C:** Usa pernos M10×70 mm [22] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para unir el marco principal delantero [7] con la parte inferior frontal [11]. Luego, coloca el tapón de anillo M10 [19] para asegurarlo (ver ilustración C).



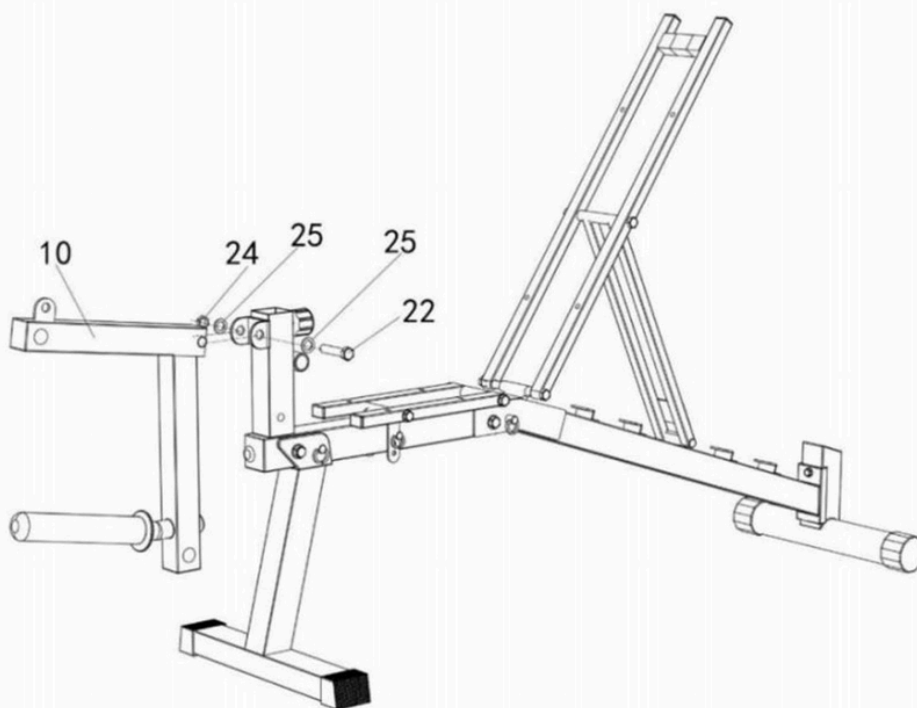
Tornillo frontal fijado, tapón trasero fijado.



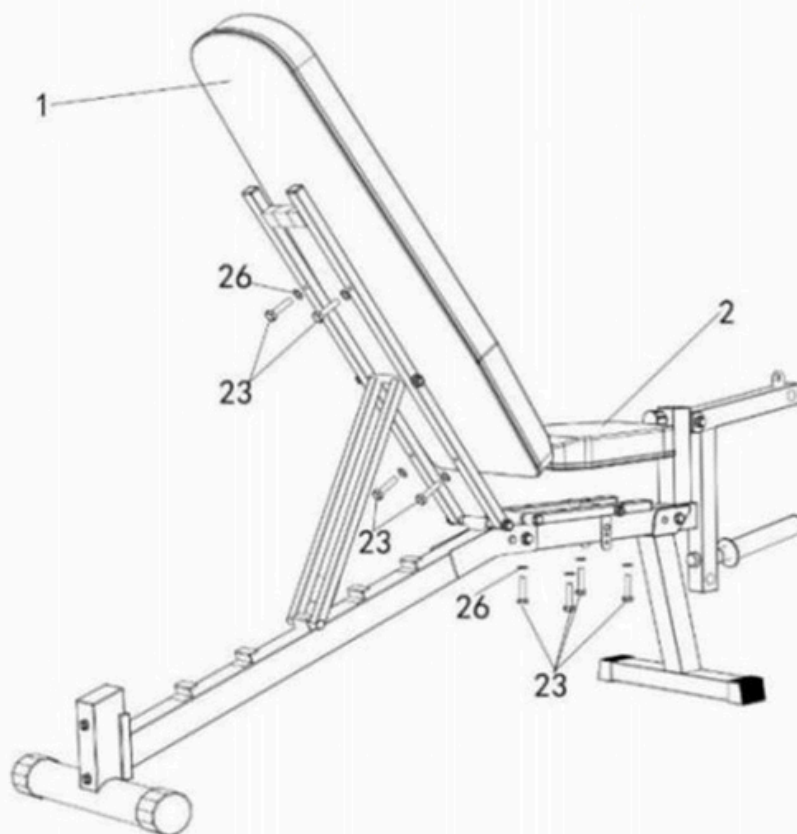


**A:** Usa pernos M10×160 mm [20] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para instalar el conjunto del tubo del respaldo [8] en el tubo del marco principal trasero. Usa pernos M10×160 mm [20] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para instalar el conjunto del soporte del respaldo [9] en el conjunto del tubo del respaldo [8].

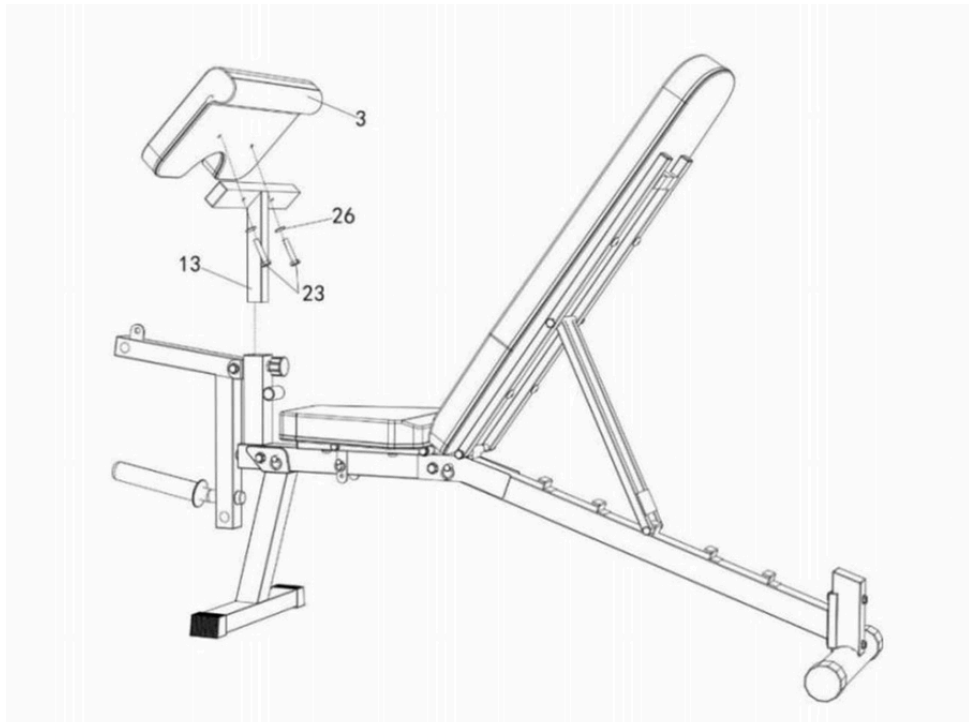
**B:** Usa pernos M10×70 mm [22] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para instalar el tubo del cojín [12] en el tubo del marco principal delantero. Usa pernos M10×160 mm [20] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para conectar el marco de adopción del cojín [16] con el tubo del cojín [12].



Usa pernos M10×70 mm [22] con arandelas de resorte M10 [25] y tuercas M10 [24] para instalar el conjunto del pie de apoyo [10] en el ensamblaje del tubo principal delantero del marco.



Usa pernos M8×40 mm [23] y arandelas de resorte M8 [26] para instalar el respaldo y el cojín en el conjunto del tubo del respaldo y en el conjunto del tubo del cojín del asiento, respectivamente.



Usa pernos M8×40 mm [23] y arandelas de resorte M8 [26] para instalar el respaldo y el cojín en el conjunto del tubo del cojín para codos [13]. Luego, insértalo en el conjunto del tubo principal delantero del marco.

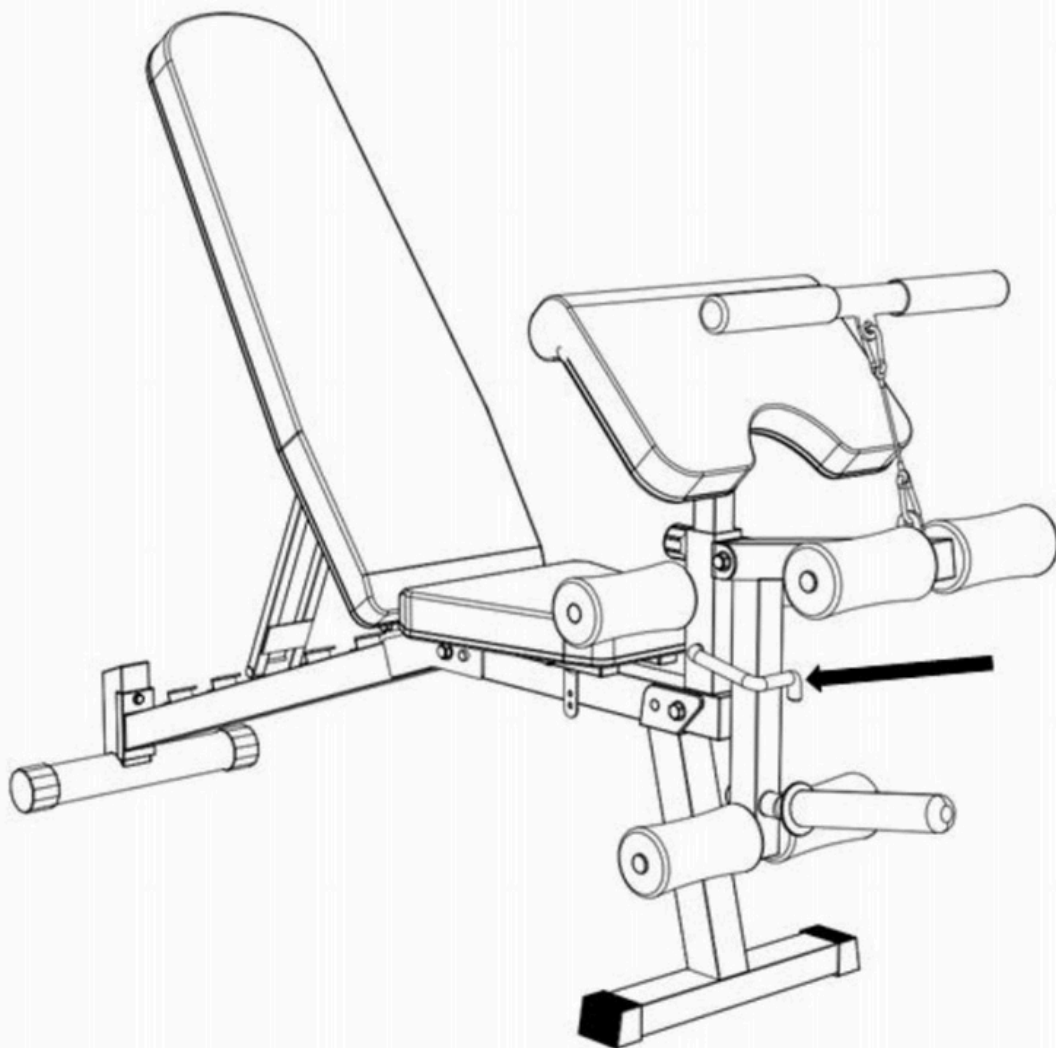


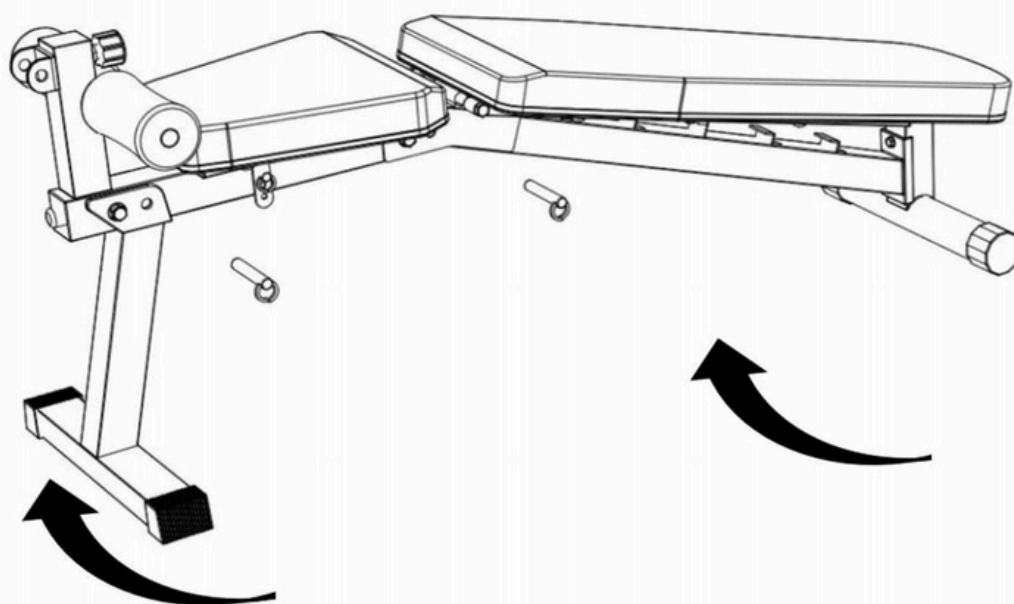
Inserta el tubo de enganche para piernas (Hook Leg Tube) [14] en el conjunto del tubo principal delantero del marco y en el tubo del pie de apoyo. Luego, coloca los rodillos de espuma (Foam Roller) [4] en el tubo de enganche para piernas [14]. Usa el conjunto de cable de acero (Wire Rope Set) [17] para conectar la manija (Handle) [15] al marco del pie de apoyo.



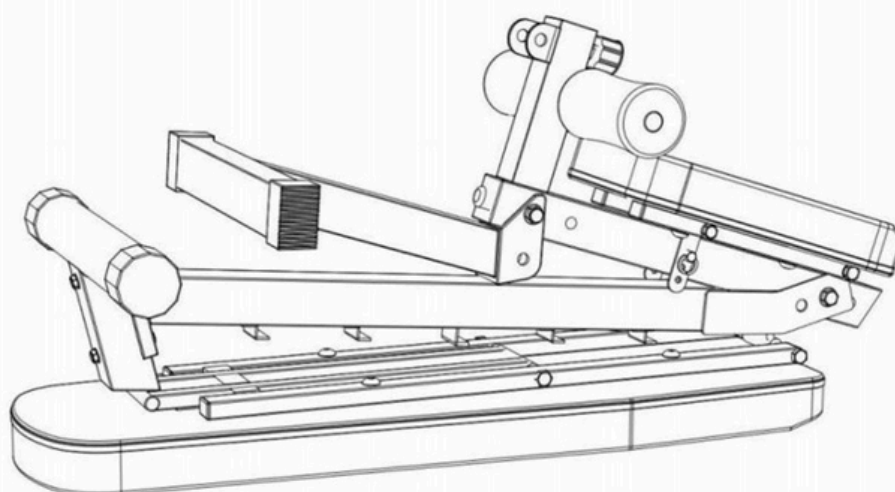
## Instrucciones de Uso del Tapón de Anillo (Ring Plug)

Cuando necesites realizar abdominales (sit-ups), inserta el tapón de anillo en el conjunto del tubo principal delantero del marco para fijar el marco del pie de apoyo. Cuando necesites realizar ejercicios de patadas (kicking exercises), retira los tapones de anillo.





1. Retira el marco para bíceps y el marco para patadas.
2. Ajusta el cojín del respaldo a una posición inclinada hacia abajo.
3. Retira los pestillos circulares del conjunto del tubo principal delantero del marco y del conjunto del tubo principal trasero del marco, respectivamente.
4. Pliega hacia adelante el conjunto del tubo inferior delantero.
5. Luego, pliega hacia adelante el tubo inferior trasero.



La imagen muestra cómo debería verse el banco después de seguir las instrucciones de plegado.



**Press de banca inclinado con mancuernas**



**Bíceps con mancuernas**



**Press de hombros con mancuernas**



**Remo**



**Ejercicio de bíceps**



**Ejercicio de patadas**



**Flexión de piernas**



**Abdominales**

<b>ANÁLISIS DEL PROBLEMA</b>	<b>SOLUCIÓN</b>
<p>Verifica si el suelo donde está colocada la máquina es plano o si hay objetos debajo bloqueándola.</p>	<p>Nivela el suelo y retira los objetos debajo de la máquina.</p>
<p>Revisa si todos los componentes están correctamente ajustados.</p>	<p>Ajusta nuevamente los componentes.</p>
<p>Comprueba si el ensamblaje de la máquina está desnivelado debido a holguras.</p>	<p>Ajusta las holguras y asegura el ensamblaje.</p>
<p>Revisa si las cubiertas de los pies o las almohadillas de goma en los puntos de apoyo se han desprendido</p>	<p>Vuelve a ensamblar las cubiertas de los pies o las almohadillas de goma.</p>

# 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.

POWERFULL  
GLAMOROUS  
SMART  
DURABLE

**IRONSIDE**®

FITNESS  
EQUIPMENT  
SPECIALISTS