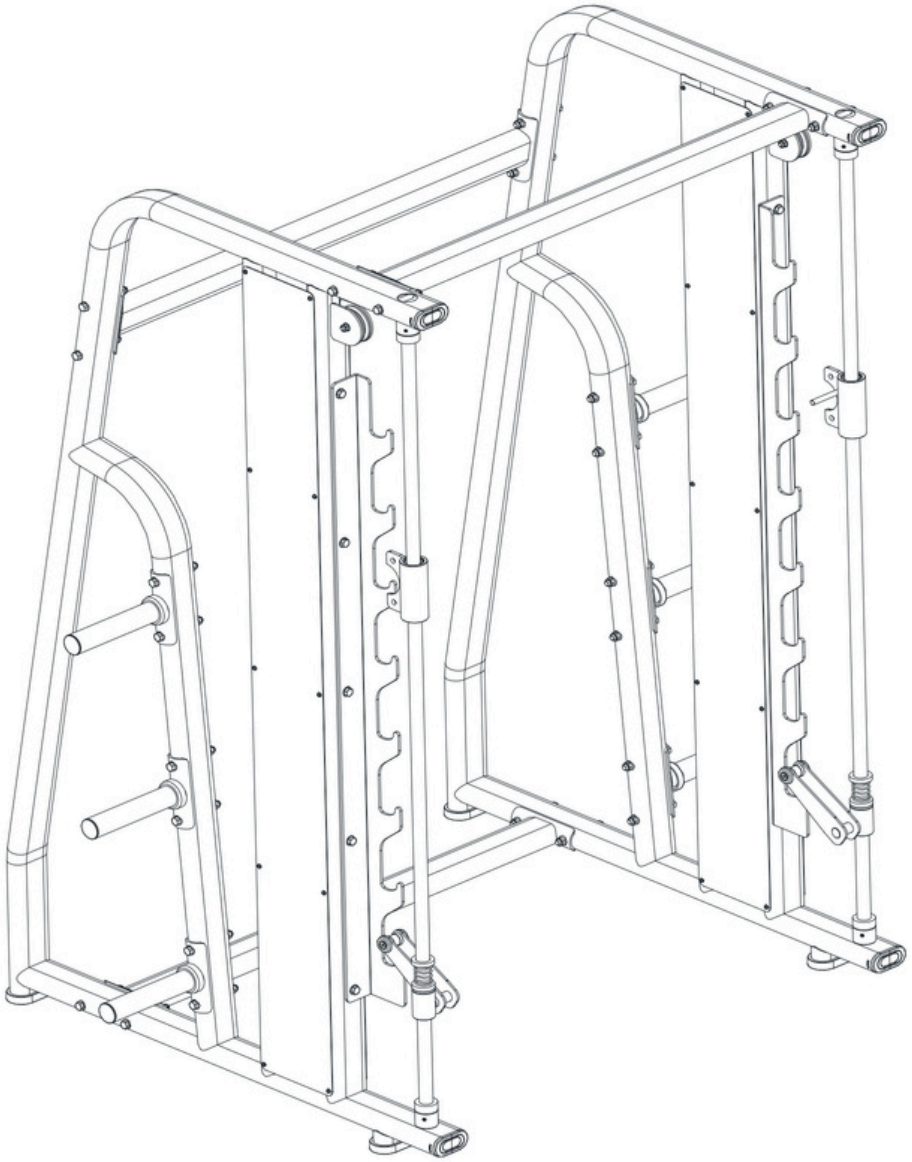
MANUAL DE USUARIO

IRONSIDE®



# Máquina Smith Vertical

## IRONSIDE Infinity

A081110902001

# 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.

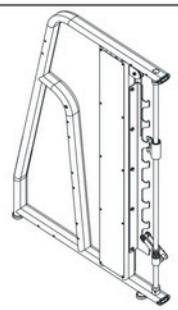
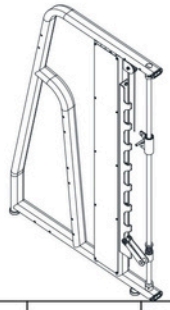
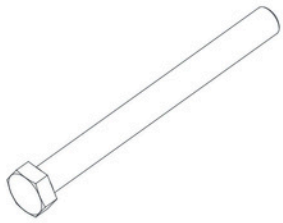
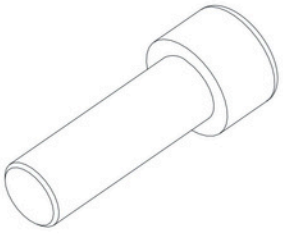
## ⚠ ADVERTENCIAS DE USO

- 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.**

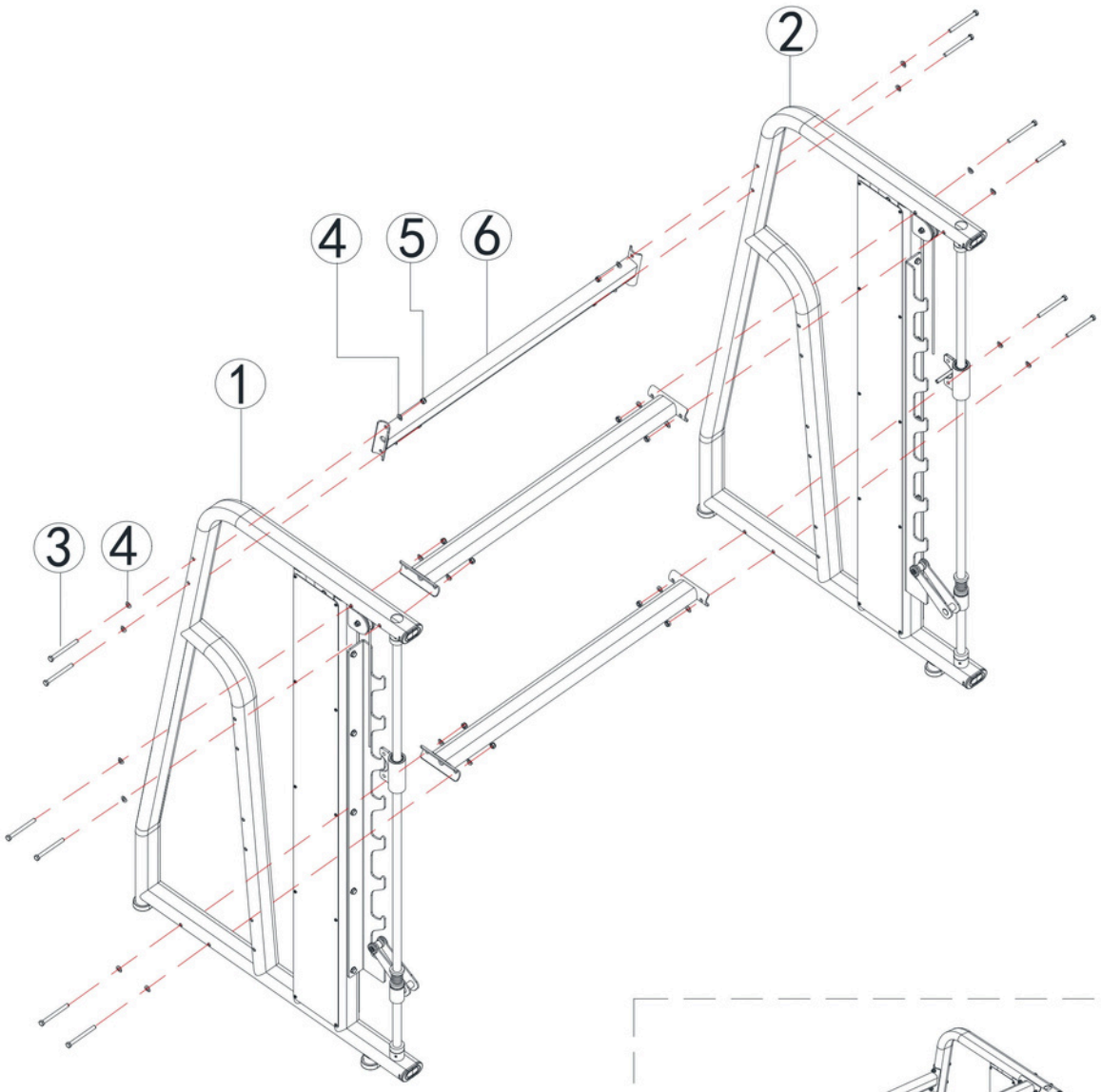
# LISTA DE PIEZAS

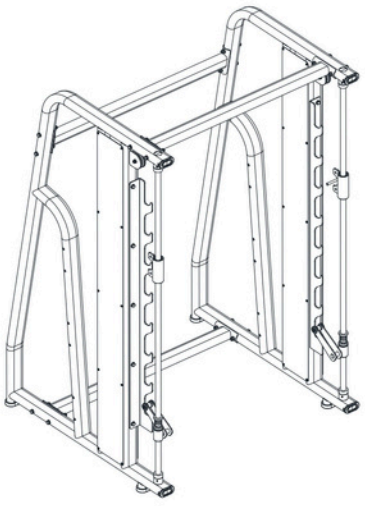
IRONSIDE®

| Bastidor principal izquierdo | | | Bastidor principal derecho | | | Tornillos Allen M12×125 | | | Espaciadores curvos φ12 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | | |  | | |  | | | | | |
| 1 | | 1PCS | 2 | | 1PCS | 3 | | 24PCS | 4 | | 48PCS |
| Tuerca de seguridad M12 | | | Refuerzo de conexión | | | Grupo colgante | | | Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M12×35 | | |
| | | | | | | | | |  | | |
| 5 | | 28PCS | 6 | | 3PCS | 7 | | 6PCS | 8 | | 4PCS |
| Arandela plana φ12 | | | Grupo olímpico | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 9 | | 8PCS | 10 | | 1PCS | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

# GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®

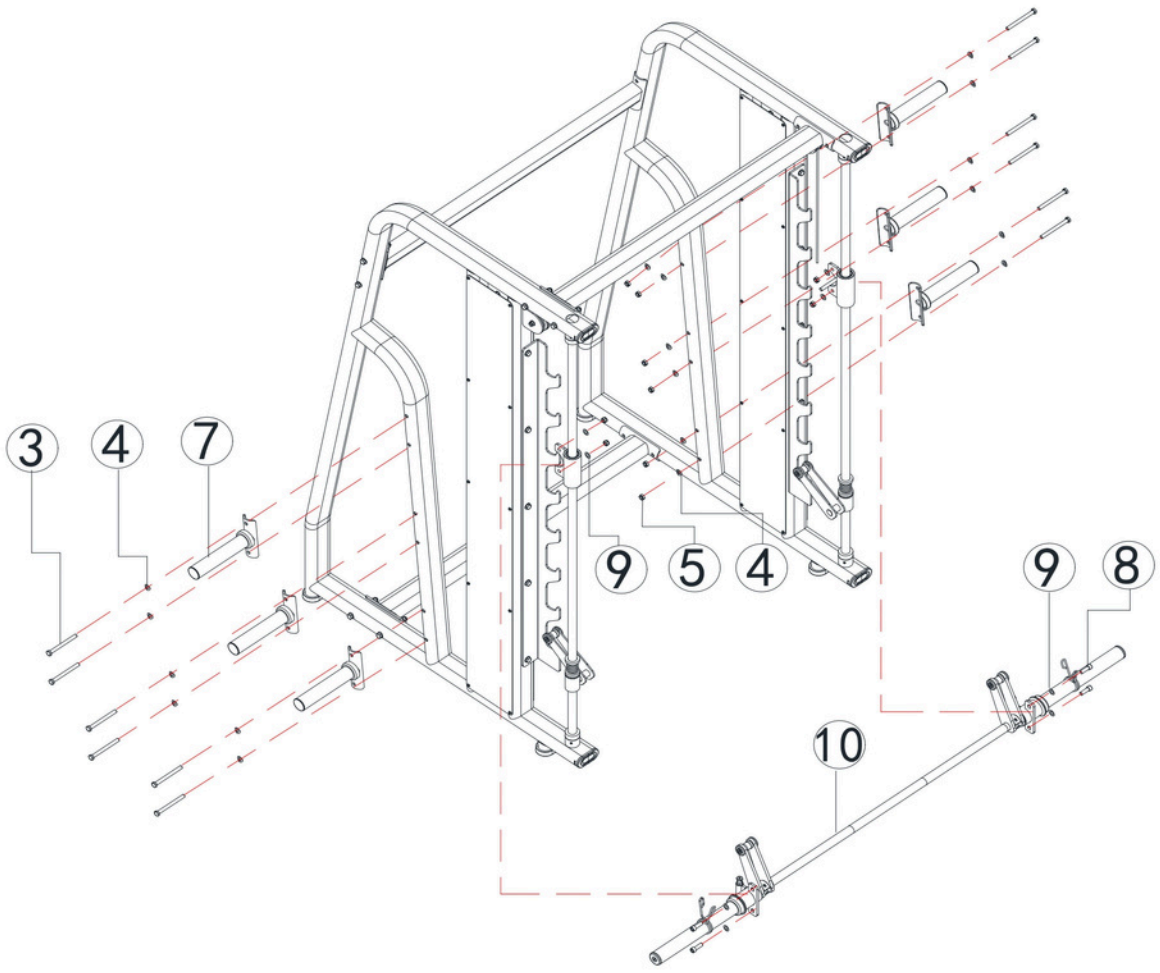


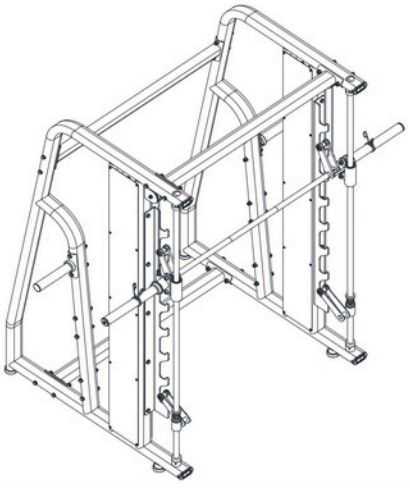



PARTE 01

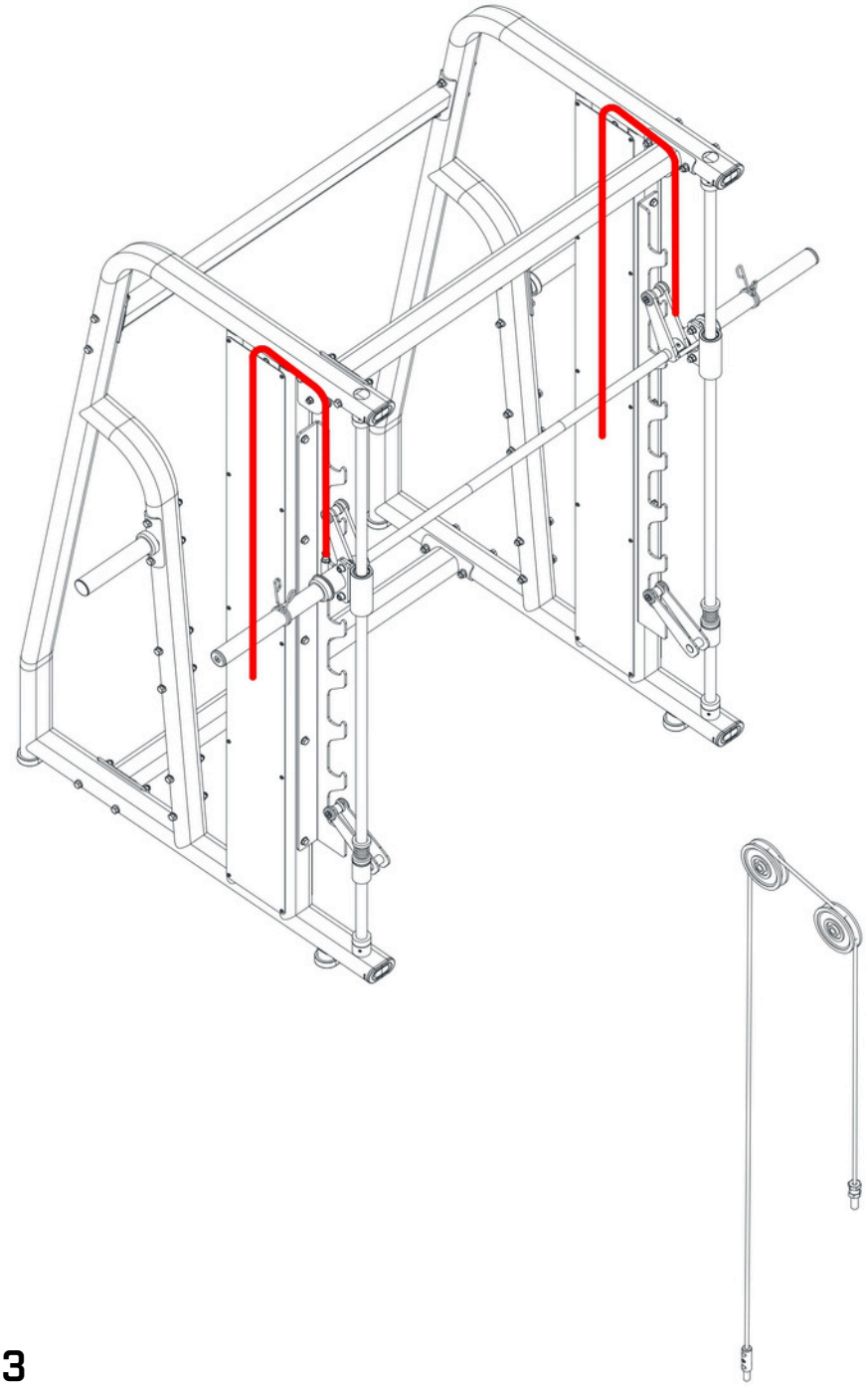
# GUÍA DE ARMADO

IRONSIDE®



PARTE 02



PARTE 03

# CONSEJOS Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

IRONSIDE®

## EJERCICIO AERÓBICO

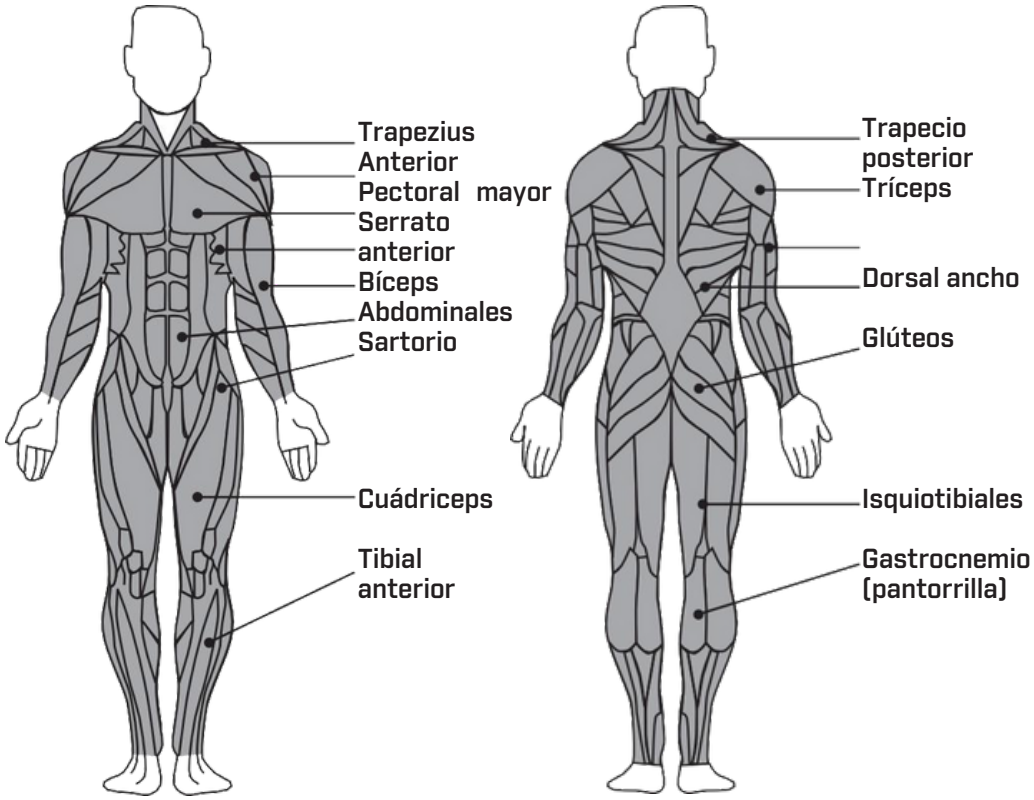
El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a tus músculos a través del corazón y los pulmones. Este tipo de ejercicio mejora la salud cardiovascular y pulmonar, fortaleciendo los músculos más importantes de tu cuerpo. Se promueve el acondicionamiento aeróbico mediante actividades que involucren grandes grupos musculares (como brazos, piernas o glúteos). Durante el ejercicio aeróbico, el corazón late más rápido y la respiración se vuelve más profunda. El ejercicio aeróbico debe ser parte de cualquier rutina de entrenamiento completa.

## ENTRENAMIENTO CON PESAS

Además del ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y evitar el exceso de grasa corporal, el entrenamiento con pesas es una parte fundamental de la rutina. Ayuda a tonificar, desarrollar y fortalecer los músculos. Si estás trabajando por encima de tu zona objetivo, es recomendable reducir la cantidad de repeticiones. Siempre consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

## GRÁFICO MUSCULAR

La rutina de ejercicios que se realiza con esta máquina está diseñada para trabajar todo el cuerpo. Los grupos musculares que se enfocan incluyen: pecho, hombros, espalda, piernas y brazos. También ayuda a acondicionar el sistema circulatorio y proporciona un excelente entrenamiento aeróbico. Estos grupos musculares están resaltados en el gráfico muscular que se muestra a continuación.



# GUÍAS PARA EL ENTRENAMIENTO

IRONSIDE®

Cómo empezar tu programa de ejercicio depende de tu condición física. Si has estado inactivo por varios años o tienes sobrepeso considerable, debes comenzar despacio e ir aumentando poco a poco el tiempo que pasas en el equipo, unos minutos por sesión.

Al principio, puede que solo logres ejercitarte unos pocos minutos dentro de tu zona objetivo, pero tu resistencia aeróbica mejorará durante las próximas 6 a 8 semanas. No te desanimes si te toma más tiempo. Es importante que trabajes a tu propio ritmo. Al final, podrás ejercitarte de manera continua por 30 minutos. Mientras mejor sea tu condición aeróbica, más tendrás que esforzarte para mantenerte en tu zona objetivo.
Recuerda estos puntos esenciales:

- Consulta con tu médico tus programas de entrenamiento y dieta para que te recomiende la rutina que debes seguir.
- Comienza tu programa de entrenamiento de forma lenta, con metas realistas definidas por ti y tu médico.
- Controla tu pulso con frecuencia.
- Establece tu frecuencia cardíaca objetivo según tu edad y condición física.

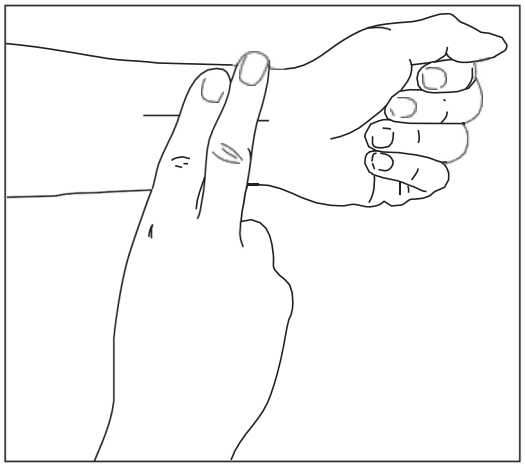
**INTENSIDAD DEL EJERCICIO**

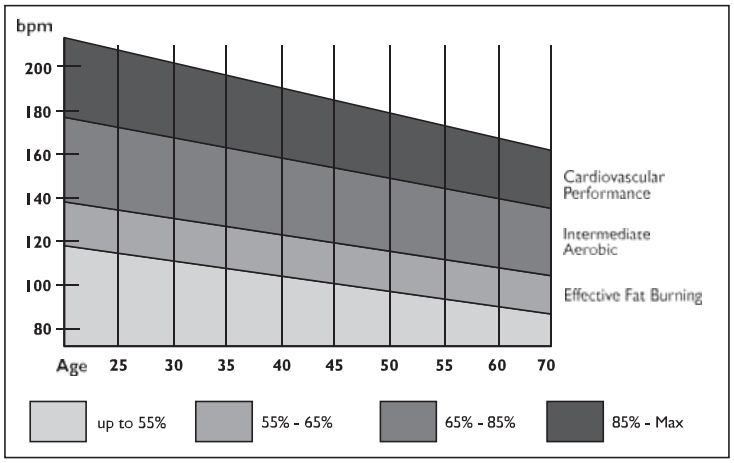
Para sacar el máximo provecho del ejercicio, es importante mantener la intensidad adecuada. La intensidad correcta se puede determinar usando tu ritmo cardíaco como guía. Para un ejercicio aeróbico efectivo, tu ritmo cardíaco debe mantenerse entre el 65% y el 85% de tu ritmo cardíaco máximo mientras te ejercitas. A esto se le llama tu zona objetivo. Puedes encontrar tu zona objetivo en la tabla que aparece más abajo.

Durante los primeros meses de tu programa, mantén tu ritmo cardíaco cerca del límite inferior de tu zona objetivo mientras haces ejercicio. Después de unos meses, podrás aumentarlo gradualmente hasta acercarte al punto medio de tu zona objetivo.

Para medir tu ritmo cardíaco, detén el ejercicio pero sigue moviendo las piernas o caminando. Coloca dos dedos en tu muñeca y cuenta los latidos durante 6 segundos, luego multiplica ese número por 10 para obtener tu ritmo cardíaco por minuto. Por ejemplo, si cuentas 14 latidos en 6 segundos, tu ritmo cardíaco es 140 latidos por minuto. (Se usa la cuenta de 6 segundos porque tu ritmo cardíaco baja rápido cuando paras el ejercicio).

Ajusta la intensidad de tu entrenamiento hasta que tu ritmo cardíaco esté en el nivel correcto.





# CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

IRONSIDE®

Cada sesión de ejercicio debe incluir las siguientes 3 partes:

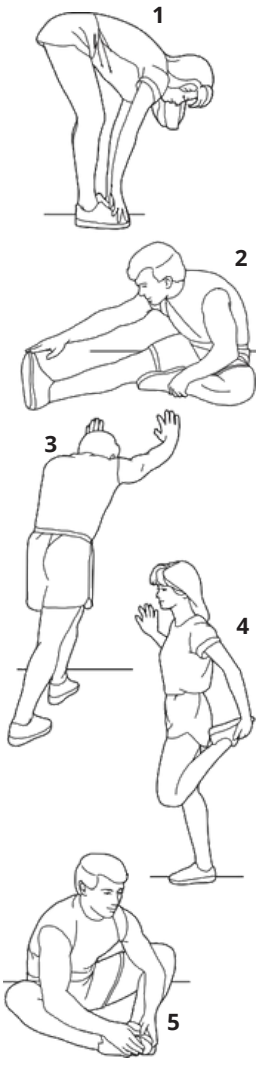
1. CALENTAMIENTO: 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado eleva la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación para preparar el cuerpo para el ejercicio.
2. EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO: 20 a 30 minutos de ejercicio manteniendo tu ritmo cardíaco dentro de tu zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de tu programa, no mantengas el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento por más de 20 minutos).
3. ENFRIAMIENTO: 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y ayudará a prevenir molestias después del ejercicio.

**FRECUENCIA DEL EJERCICIO**

Para mantener o mejorar tu condición física, planea 3 sesiones de ejercicio a la semana, con al menos 1 día de descanso entre ellas. Después de algunos meses de ejercicio regular, puedes realizar hasta 5 sesiones semanales si lo deseas. Recuerda que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de tu vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de varios estiramientos básicos se muestra a la derecha. Muévete lentamente mientras estiras, mantén la posición y nunca rebotes.




1. ESTIRAMIENTO DE DEDOS DE LOS PIES: Párate con las rodillas ligeramente dobladas y flexiona lentamente hacia adelante desde las caderas. Deja que tu espalda y hombros se relajen mientras alcanzas hacia los dedos de los pies tanto como puedas. Mantén la posición durante 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces. Estira: Isquiotibiales, parte trasera de las rodillas y espalda.
2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES: Siéntate con una pierna extendida. Lleva la planta del pie de la pierna opuesta hacia ti y apóyala contra el muslo interno de la pierna extendida. Alcanza hacia los dedos del pie extendido tanto como puedas. Mantén la posición por 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna. Estira: Isquiotibiales, zona baja de la espalda y la ingle.
3. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y AQUÍLEO: Con una pierna adelante de la otra, apoya las manos en la pared. Mantén la pierna trasera recta y el pie trasero completamente apoyado en el suelo. Flexiona la pierna delantera, inclínate hacia adelante y acerca las caderas a la pared. Mantén por 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna. Para intensificar el estiramiento del tendón de Aquiles, también flexiona la pierna trasera. Estira: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.
4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS: Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, lleva la otra mano hacia atrás y agarra un pie. Acerca el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantén la posición por 15 segundos, luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna.Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.
5. ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES (INTERNO DEL MUSLO): Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Jala los pies hacia tu zona de la ingle tanto como puedas. Mantén la posición por 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

# 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.**