

IRONSIDE®

SOLUCIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA



IRONSIDE Infinity Hip Glute

**PARA OBTENER LA
GARANTÍA DE
ESTE PRODUCTO,
RECOMENDAMOS
QUE UN TÉCNICO
CUALIFICADO
REALIZA EL MONTAJE COMPLETO.**



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Es responsabilidad exclusiva del comprador de los productos leer el manual del propietario, las etiquetas de advertencia e instruir a todas las personas sobre el uso correcto del equipo. Es importante comprender al máximo todas y cada una de las advertencias. Se recomienda que todos los usuarios estén informados de la siguiente información antes del uso.

ADVERTENCIA SANITARIA

- Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para saber si necesita un examen físico completo. Esto es especialmente importante si es inactivo, está embarazada o padece alguna enfermedad.
- Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
- Para evitar dolores y tensiones musculares, empiece cada entrenamiento estirando y calentando, y termina cada sesión enfriándose y estirando.

INSTALACIÓN

Recomienda que todos los equipos:

- Debe fijarse o colocarse sobre una superficie sólida y nivelada para estabilizarlo y evitar que se balancee o vuelque durante el entrenamiento.
- Disponga de ventilación suficiente para garantizar un funcionamiento correcto.
- Disponga de suficiente espacio alrededor del equipo para que todos los ejercicios puedan realizarse con seguridad. Se recomienda que debe haber al menos 1 metro de espacio alrededor del equipo cuando sea necesario acceder a él para hacer ejercicio.

USO CORRECTO

Antes de utilizar este equipo, lea las siguientes instrucciones de seguridad y cúmplalas, ¡gracias!

- Por favor, monte el equipo siguiendo las instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado y utilice las herramientas adecuadas durante el montaje. Pida ayuda si tiene algún problema.
- No utilices limpiadores cáusticos para limpiarlo.
- Si las piezas pequeñas están dañadas, deje de utilizar el equipo inmediatamente y póngase en contacto con la empresa o agencia que lo adquirió para que lo cambie. Instale las nuevas piezas pequeñas correctamente y asegúrese de que las juntas de conexión y las piezas de trabajo están bien fijadas, evitando peligros durante el uso.
- Por favor, use ropa y calzado adecuado para el ejercicio para evitar accidentes.
- Los padres u otros adultos supervisores deben vigilar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en presencia de niños.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

INSPECCIÓN

- No utilice ni permita que se utilice ningún equipo que esté dañado o que tenga piezas desgastadas o rotas. Para todos los equipos, utilice únicamente las piezas de repuesto suministradas
- Asegúrese siempre de que todas las tuercas y tornillos estén apretados antes de cada uso.
- Mantenga las etiquetas y placas de identificación - no retire las etiquetas por ningún motivo. Contienen información importante.
- Mantenimiento del equipo: el mantenimiento preventivo es la clave para que el equipo funcione correctamente. Siga nuestros consejos de mantenimiento para garantizar el correcto funcionamiento de su equipo.
- Antes de cualquier uso, examine todos los accesorios aprobados para su uso con el equipo por si presentan daños o desgaste.
- En caso de que su equipo aparezca dañado o desgastado, no intente utilizarlo ni repararlo usted mismo.










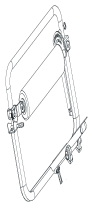






ADVERTENCIAS DE FUNCIONAMIENTO



- Es responsabilidad del comprador instruir a todos los usuarios sobre los procedimientos de funcionamiento adecuados de todos los equipos.
- Mantenga a los niños alejados de todas las piezas móviles. Los padres deben supervisar de cerca a los niños si el equipo se utiliza en presencia de niños.
- No lleve ropa holgada ni joyas cuando utilice el equipo. También se recomienda que los usuarios se recojan el pelo largo para evitar el contacto con las piezas móviles.
- Asegúrese de que cualquier persona que no utilice el equipo se mantenga alejada del usuario, los accesorios y las piezas móviles mientras la máquina esté en funcionamiento.


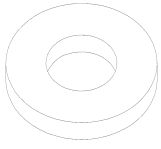


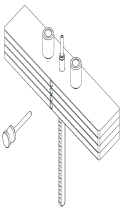







LIMITACIONES DE PESO DEL USUARIO





GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA SU USO Y CONSULTA FUTUROS.

LISTA DE MONTAJE

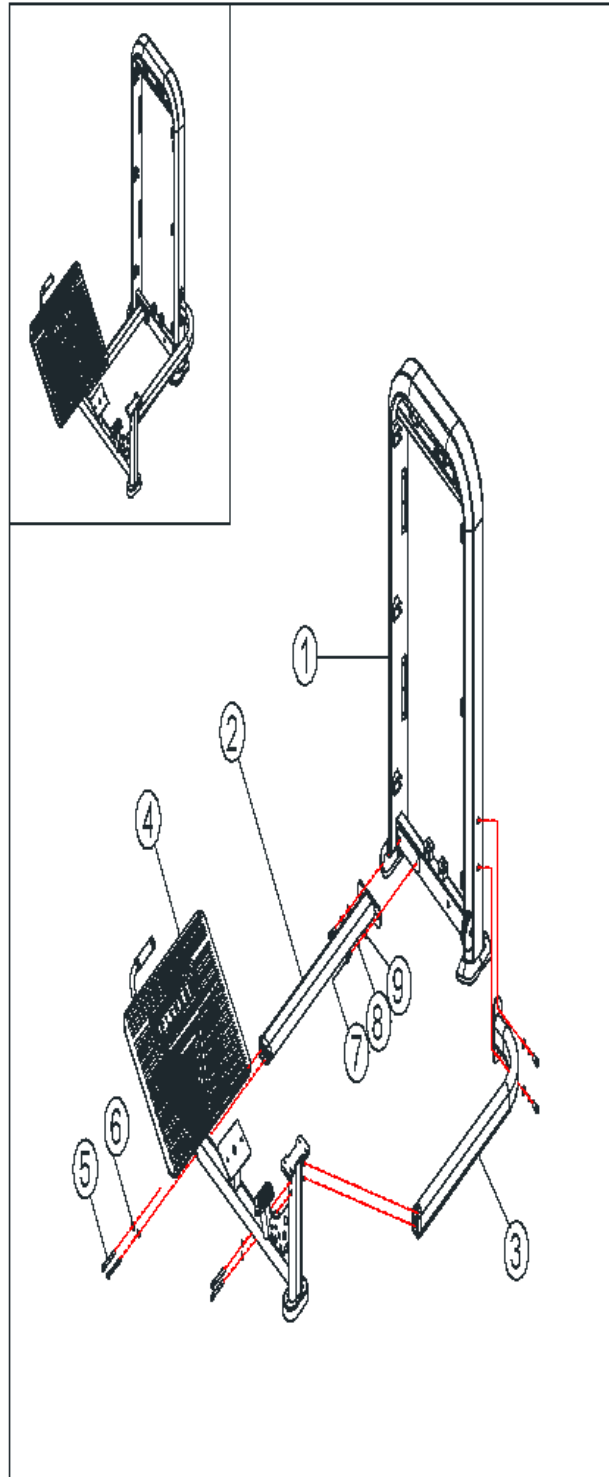
Marco			laterales inferiores			Tubo de unión doblado			Juego de pedales		
											
1	Cantida d	1	2	Cantida d	1	3	Cantida d	1	4	Cantida d	1
M10X100 Casquillo hexagonal de cabeza cilíndrica tornillos			Φ10 Junta de arco			Cabeza cilíndrica hexágono M12X35			Φ12 arandela elástica		
											
5	Cantida d	4	6	Cantida d	4	7	Cantida d	4	8	Cantida d	4
φ12 almohadilla plana			Parte móvil			Cojín de respaldo			Cojín del asiento		
											
9	Cantida d	4	10	Cantida d	1	11	Cantida d	1	12	Cantida d	1
Φ8 almohadilla plana			Media cabeza redonda cabeza hueca hexagonal Tornillo M8X25			Tornillo hexagonal exterior M10X30			Φ10 arandela elástica		
											

											
13	Cantida d	8	14	Cantida d	6	15	Cantida d	4	16	Cantida d	

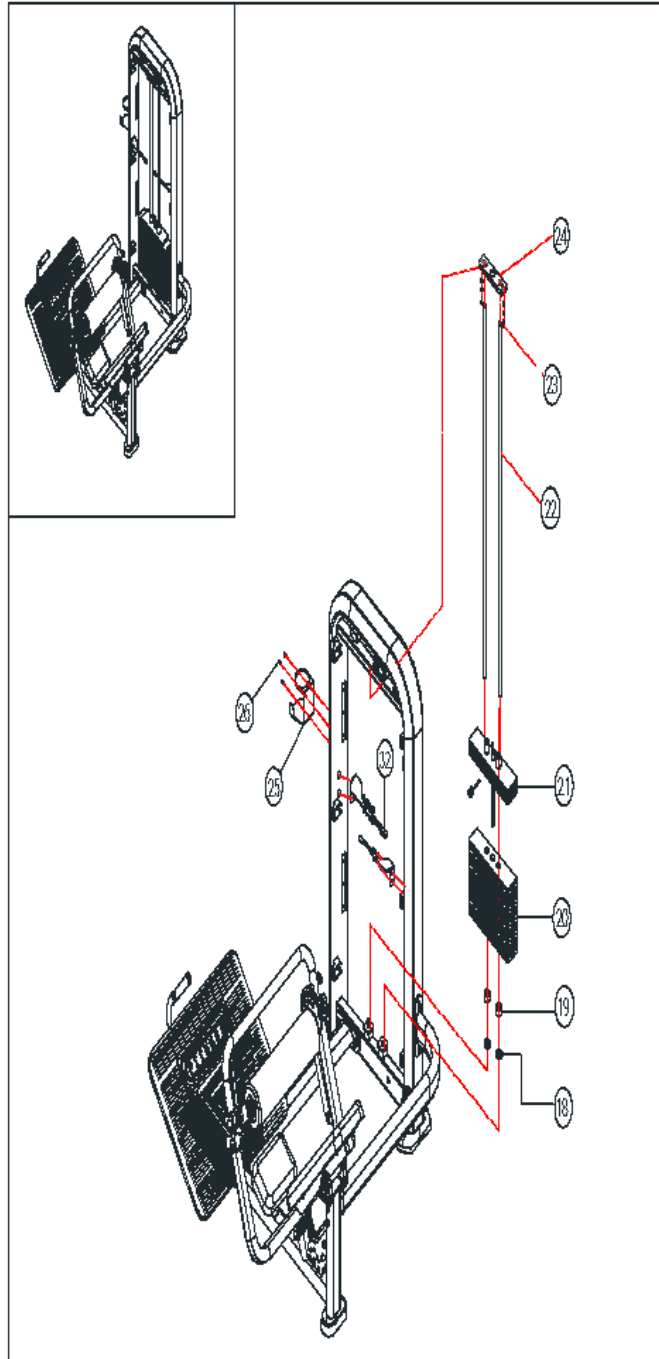
Φ10 almohadilla plana			cojín plano			crash pad			Pila de pesas		
											
17	Canti dad	6	18	Canti dad	2	19	Canti dad	2	20	Canti dad	13
Placa de cabeza			Varilla guía			M8*35 Medio tornillo hexagonal de cabeza redonda			Fijación de la varilla guía		
											
21	Canti dad	1	22	Canti dad	2	23	Canti dad	2	24	Canti dad	1
Portavasos			M5*12 Tornillo Phillips de cabeza de botón			cable			Portada		
											
25	Canti dad	1	26	Canti dad	7	27	Canti dad	1	28	Canti dad	1
Tapa trasera			Tapón de la tapa trasera			ST4.2*9.8 Media cabeza redonda autorroscante			Placa de flexión		

											
29	Canti dad	1	30	Canti dad	2	31	Canti dad	10	32	simétricas, cada una por lado	

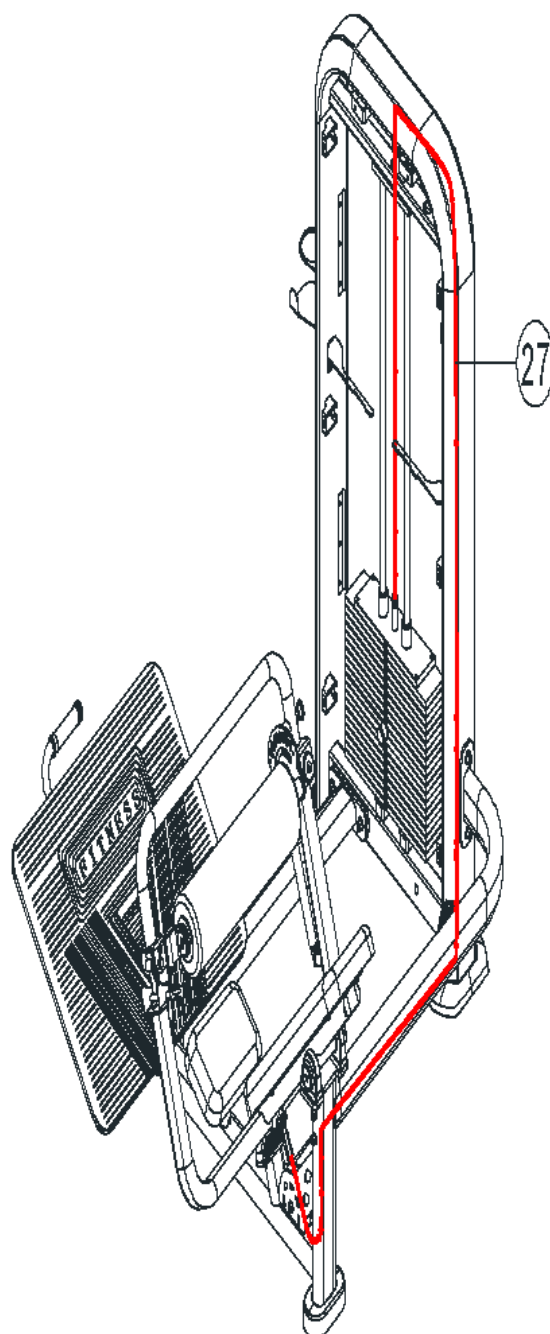
PASOS DE MONTAJE



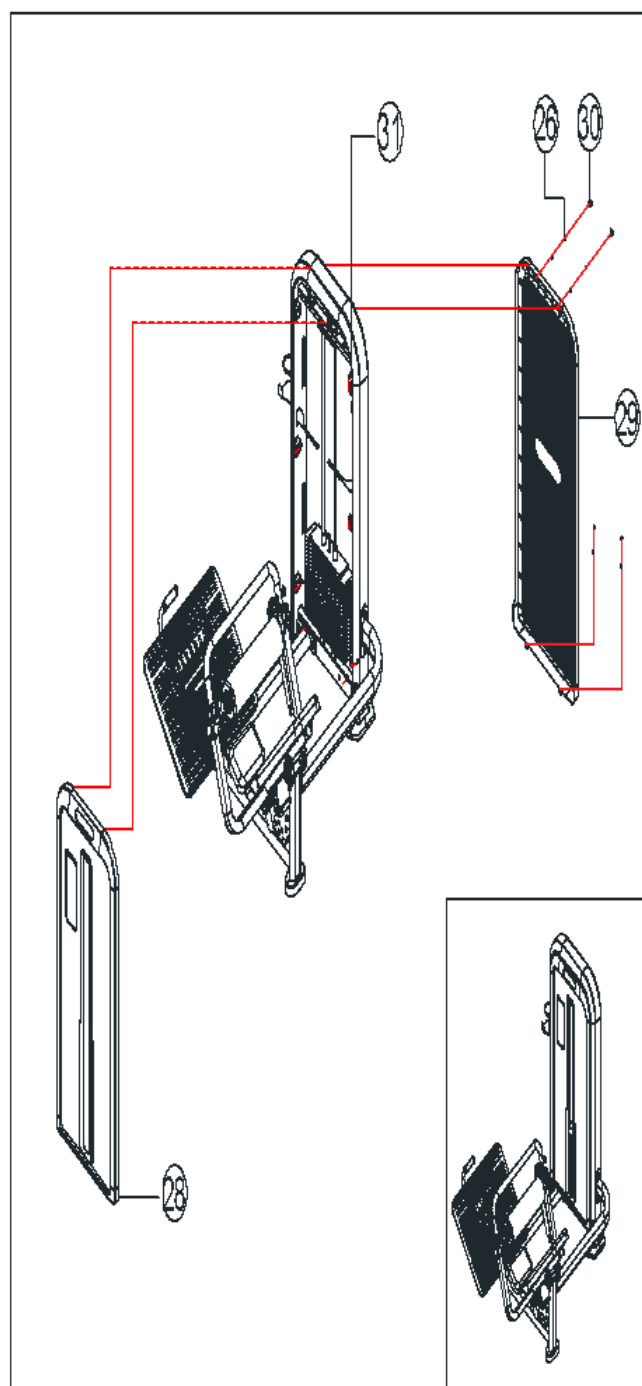
PASOS DE MONTAJE



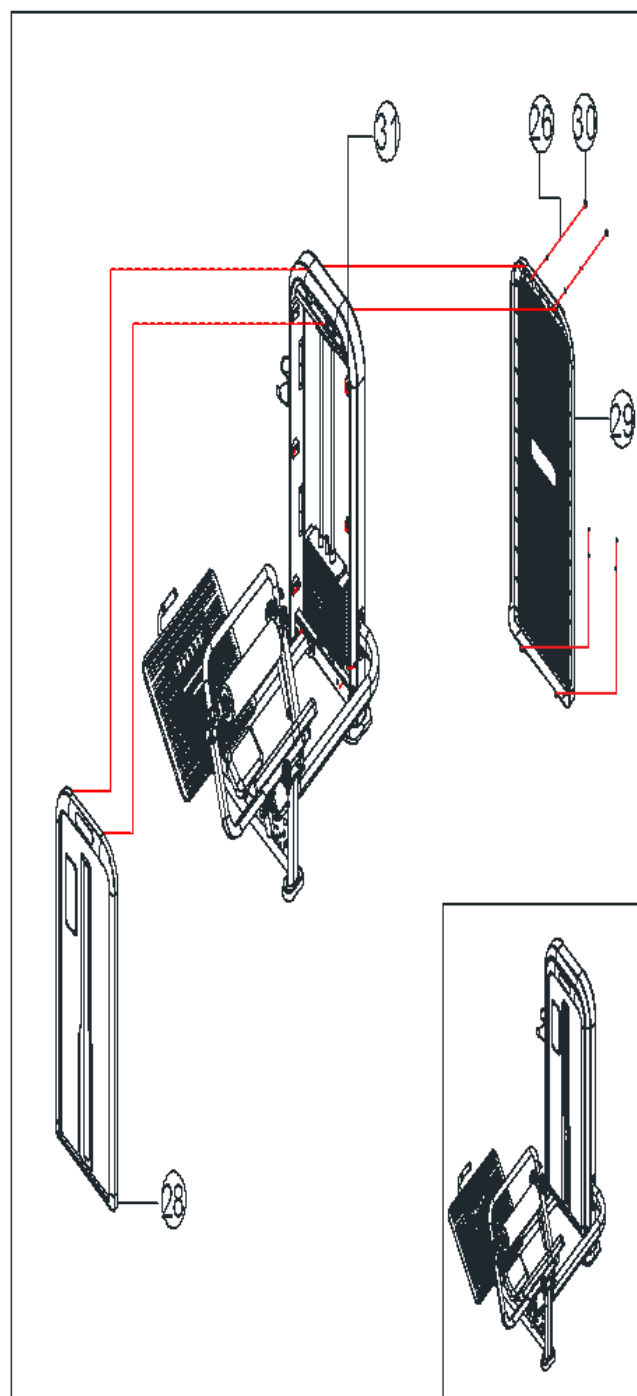
PASOS DE MONTAJE



PASOS DE MONTAJE



PASOS DE MONTAJE



EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a los músculos a través del corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la forma física de los pulmones y el corazón, el músculo más importante del cuerpo. El ejercicio aeróbico se fomenta con cualquier actividad en la que se utilicen los músculos grandes (brazos, piernas o glúteos, por ejemplo). El corazón late deprisa y se respira profundamente. El ejercicio aeróbico debe formar parte de toda tu rutina de ejercicios.

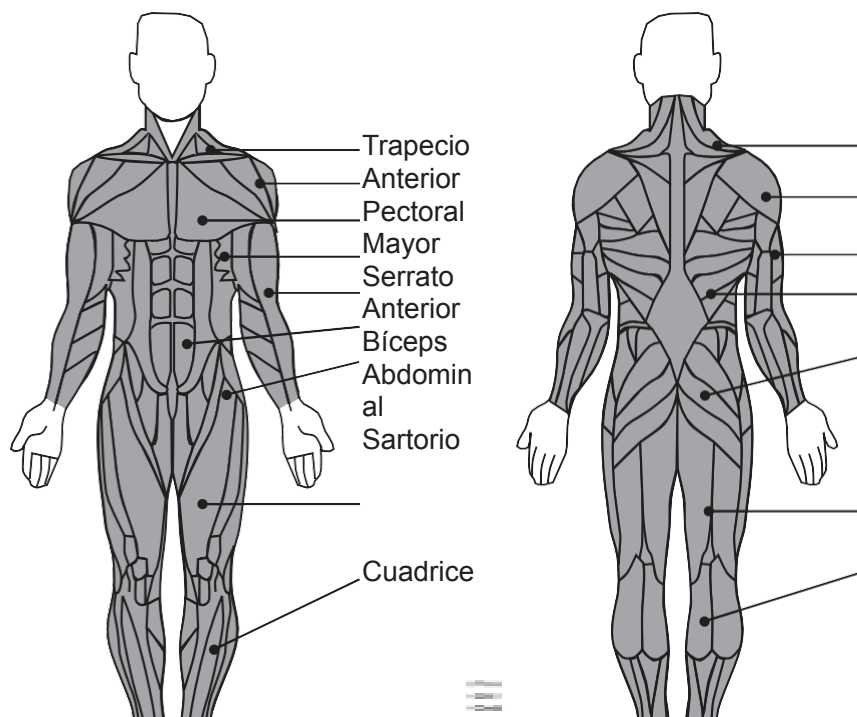
ENTRENAMIENTO CON PESAS

Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y mantener a raya el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso de la rutina de ejercicios. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si está trabajando por encima de su zona objetivo, es posible que desee hacer una menor cantidad de repeticiones. Consulte siempre a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

CUADRO MUSCULAR

La rutina de ejercicios que se realiza en el desarrollará todo su cuerpo.

Los grupos musculares objetivo son el pecho, los hombros, la espalda, las piernas y los brazos. También acondicionará el sistema circulatorio y proporcionará un buen entrenamiento aeróbico. Estos grupos musculares están resaltados en la tabla muscular que figura a continuación.



Dorsi

Glúteos

Gastrocnemio

DIRECTRICES DE ACONDICIONAMIENTO

La forma de empezar el programa de ejercicios depende de su estado físico. Si ha estado inactivo durante varios años o tiene un sobrepeso importante, debe empezar poco a poco e ir aumentando el tiempo que pasa en el equipo, unos minutos por entrenamiento.

Al principio, es posible que sólo pueda hacer ejercicio durante unos minutos en su zona objetivo; sin embargo, su capacidad aeróbica mejorará a lo largo de las siguientes 6 a 8 semanas. No se desanime si tarda más. Es importante que trabaje a su propio ritmo. Al final, podrá hacer ejercicio de forma continuada durante 30 minutos. Cuanto mejor sea su condición aeróbica, más tendrá que esforzarse para mantenerse en su zona objetivo. Recuerda estos puntos esenciales:

- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta para que le aconseje la rutina de ejercicios que debe adoptar.
- Comience su programa de entrenamiento lentamente, con objetivos realistas fijados por usted y su médico.
- Controle su pulso con frecuencia.
- Establezca su ritmo cardíaco objetivo en función de su edad y condición física

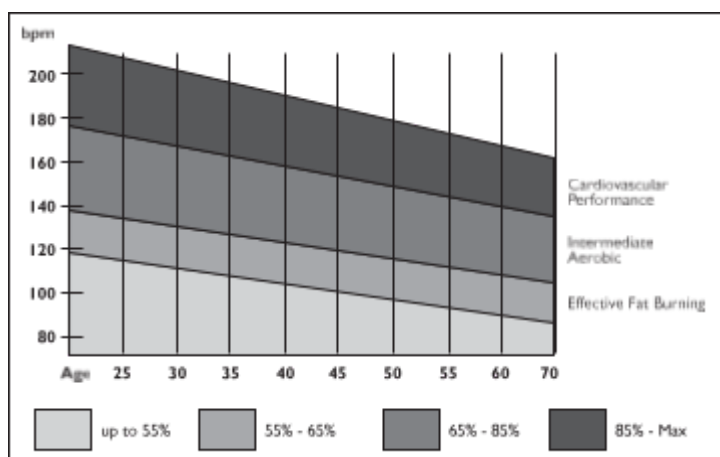
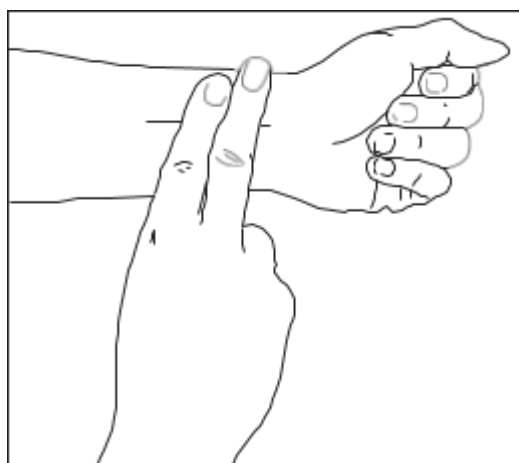
INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante realizarlo con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado se puede encontrar utilizando la frecuencia cardíaca como guía. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, la frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 65% y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Esto se conoce como zona objetivo. Puede encontrar su zona objetivo en la tabla siguiente.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su frecuencia cardíaca cerca del extremo inferior de su zona objetivo mientras hace ejercicio. Al cabo de unos meses, puede aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca hasta que se acerque a la mitad de la zona objetivo mientras hace ejercicio.

Para medir tu frecuencia cardíaca, deja de hacer ejercicio pero sigue moviendo las piernas o caminando y colócate 2 dedos en la muñeca. Cuente los latidos durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10 para obtener su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su cuenta de latidos de 6 segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de 6 segundos porque su frecuencia cardíaca descenderá rápidamente cuando deje de hacer ejercicio).

Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel adecuado.



PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir las 3 partes siguientes:

1. **CALENTAMIENTO:** de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio.
2. **EJERCICIO EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO:** de 20 a 30 minutos de ejercicio con la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).
3. **REPOSO:** De 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de tus músculos y te ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planifique 3 entrenamientos cada semana, con al menos 1 día de descanso entre entrenamientos. Tras unos meses de ejercicio regular, si lo desea, puede realizar hasta 5 sesiones semanales. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

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

1. ESTIRAMIENTO DE DEDOS

Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia delante desde las caderas. Deje que la espalda y los hombros se relajen mientras baja hacia los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces.

Estiramientos: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntate con 1 pierna extendida. Lleve la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Estire los dedos de los pies todo lo que pueda. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: Isquiotibiales, lumbares e inguinales.

3. ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA

Con una pierna delante de la otra, extienda la mano hacia delante y colóquela contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de atrás apoyado en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar aún más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna de atrás.

Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, extienda la mano hacia atrás y agarre 1 pie con la otra mano. Acerque el talón a las nalgas. Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repita 3 veces con cada pierna. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.

5. ESTIRAMIENTO DE LA CARA INTERNA DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de



los pies hacia la ingle todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repítalo 3 veces.

Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

SERVICIO POSVENTA

Si hay algún problema o mal funcionamiento en el equipo que compró, por favor póngase en contacto con el gerente de ventas a tiempo. Él le ayudará a encontrar la causa del problema y le ayudará a resolver el problema, si se trata de un problema con las piezas Si no se puede descartar a tiempo, el personal profesional de servicio post-venta de la empresa también se organizará para dar un servicio post-venta más profesional.

COSTE DE LAS

REPARACIONES EN

GARANTÍA

Cualquier artículo que aún esté en garantía será reparado gratuitamente, siempre que cumpla los términos y condiciones de la garantía (consulte la sección "garantías" de este manual). Cualquier elemento que deba ser reparado y que NO esté cubierto por la garantía correrá a cargo del Consumidor. Se proporcionará al Consumidor un presupuesto para la reparación/sustitución de estos elementos para su aprobación antes de realizar las reparaciones.

FUERA DE GARANTÍA

Cualquier elemento que deba ser reparado una vez expirada la garantía correrá a cargo del Consumidor, incluidos los gastos de desplazamiento.

Se facilitará al Consumidor un presupuesto para la reparación/sustitución de estos artículos para su aprobación antes de que se efectúen las reparaciones.

ATTACH RECEIPT		
<hr/>		
<hr/>		
CLIENT DETAILS		
NAME: _____		
EMAIL: _____	CELL: _____	
TEL(H): _____	TEL(W): _____	FAX: _____
ADDRESS: _____		

PRODUCT DETAILS		
DATE OF PURCHASE: / /	ERIAL NUMBER:	TILL SLIP NUMBER:
DESCRIPTION OF PURCHASE: _____		

