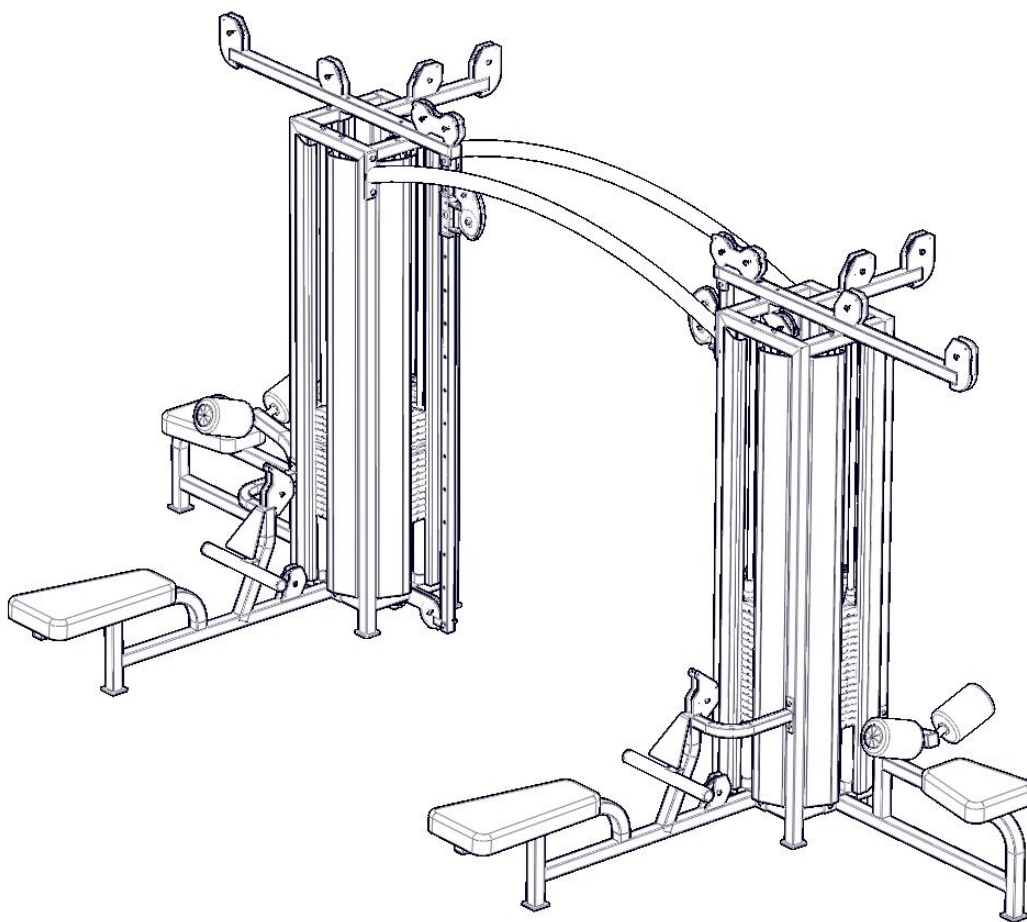


# POWER

## 8 ESTACIONES FICHA TÉCNICA.



# CONTENIDO.

<b>CONTENIDO.</b> .....	1
<b>DIMENSIONES.</b> .....	2
<b>CONTENIDO EN EQUIPO.</b> .....	3
<b>TABLA DE CONTENIDO.</b> .....	4
<b>TRABAJO EN MUSCULOS.</b> .....	5
<b>FABRICACIÓN.</b> .....	7
<b>MANTENIMIENTO REQUERIDO.</b> .....	8
<b>GARANTIA.</b> .....	9

## DIMENSIONES.

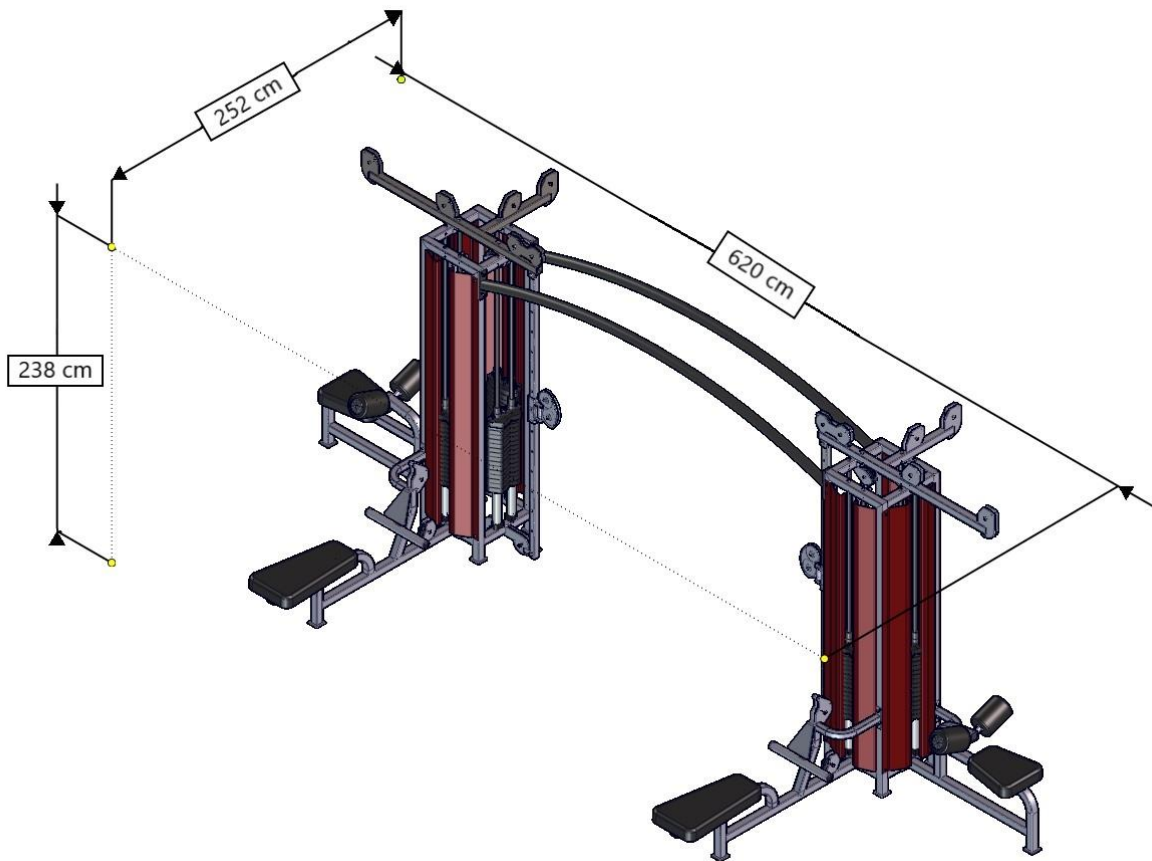


Figura 1

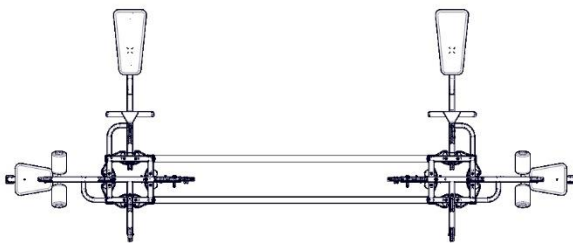


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>620 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>252 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>238 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>425 kg</b>

Diseño moderno pensando en el ahorro de espacio y la disminución de mantenimientos. Espacio como y sistemas de rápido cambio para diferentes alturas de usuario. En su ejecución sentirá una maquina fuerte estable que aísla el musculo para una mayor concentración en el trabajo.

## CONTENIDO EN EQUIPO.

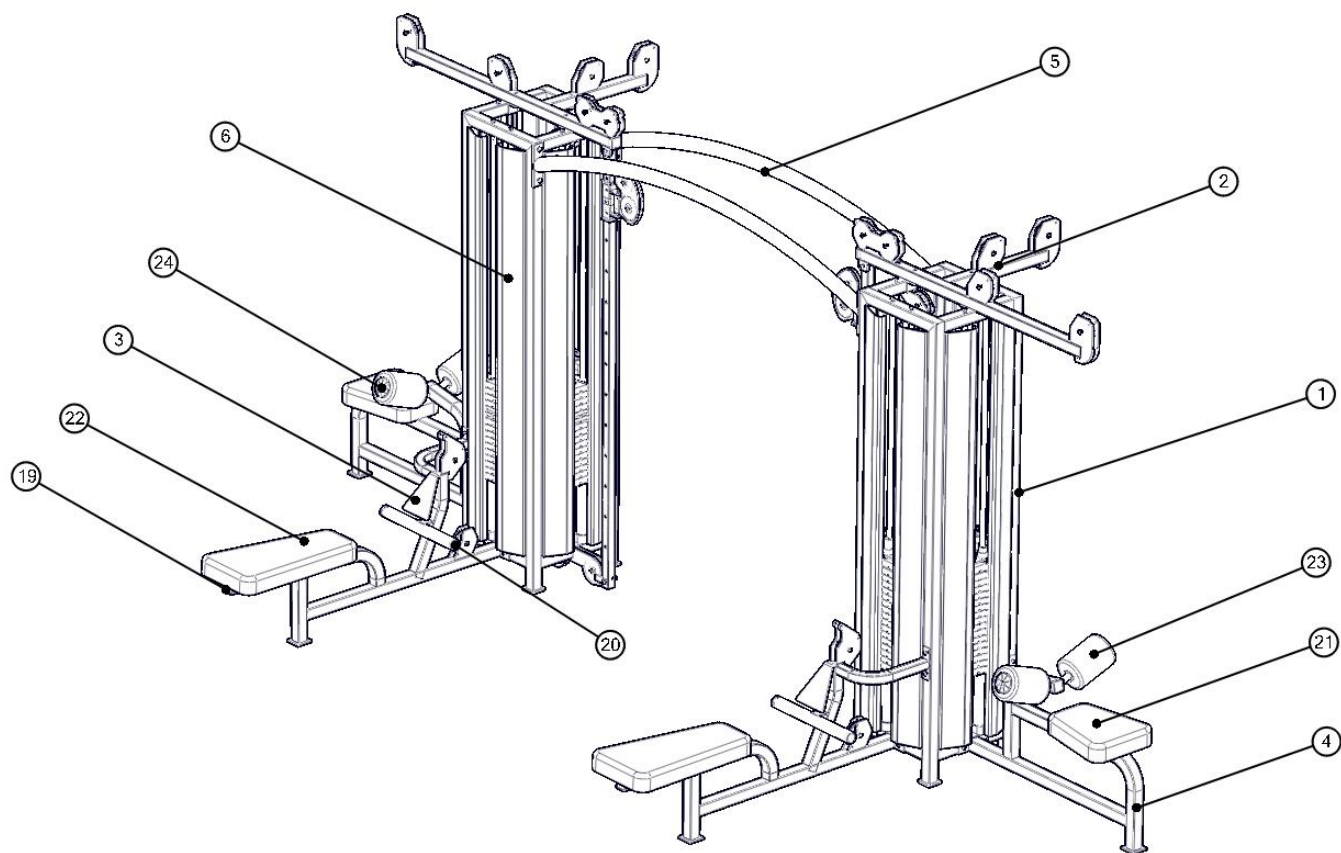


Figura 3

DESCRIPCIÓN	ID
TOPE PESAS	7
AUMENTO PESOS	8
GUIAS PLACAS	9
PLACAS INTEGRADAS	10
ESPADA SENCILLA	11
BUJE ESPADAS	12
GUIAS	13
BASE PORTA POLEAS DOBLE	14
PORTA POLEAS DOBLE	15
BUJE ESTANDAR CHICO	18

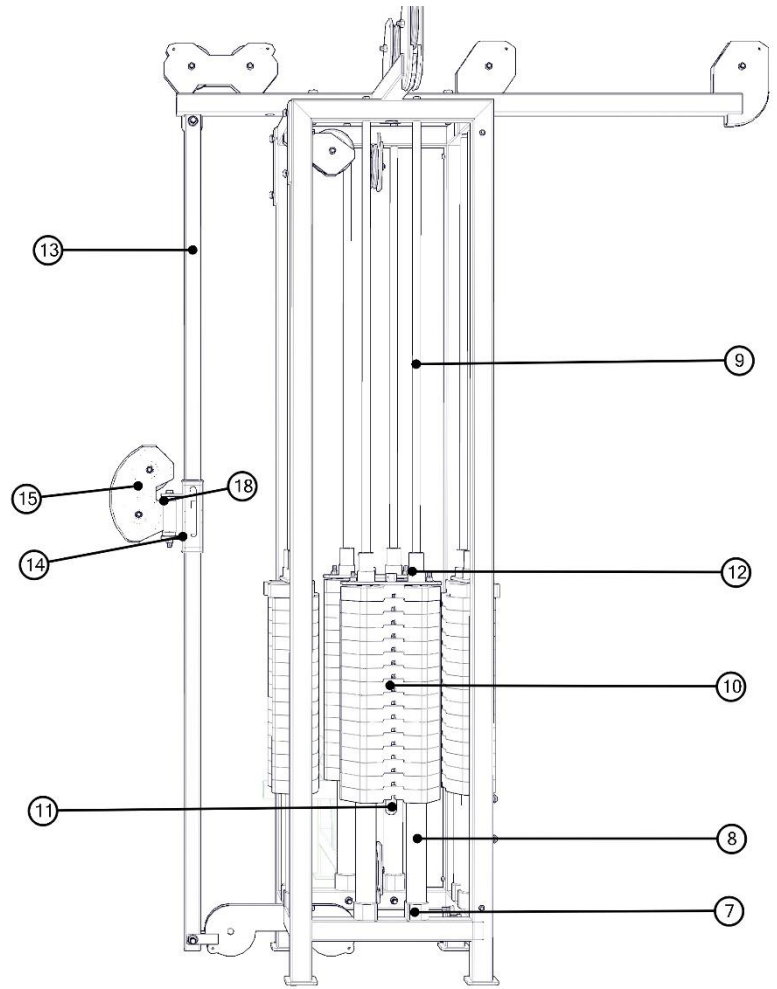


Figura 4

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	<b>TORRE DE PLACAS</b>	9	<b>GUIAS PLACAS</b>	17	<b>POLEA</b>
2	<b>SOPORTE SUPERIOR</b>	10	<b>PLACAS INTEGRADAS</b>	18	<b>BUJE ESTANDAR CHICO</b>
3	<b>JALON REMO</b>	11	<b>ESPADA</b>	19	<b>TAPA 2X2"</b>
4	<b>JALON ATRÁS</b>	12	<b>BUJE ESPADAS</b>	20	<b>TAPA TUBOS 1.5"</b>
5	<b>SEPARADOR</b>	13	<b>GUIAS</b>	21	<b>TAPIZADO T-35</b>
6	<b>GUARDA LATERAL</b>	14	<b>BASE PORTA POLEAS DOBLE</b>	22	<b>TAPIZADO T-70</b>
7	<b>TOPE PESAS</b>	15	<b>PORTA POLEAS DOBLE</b>	23	<b>TAPIZADO Ro-20</b>
8	<b>AUMENTO PESOS</b>	16	<b>REDUCTOR</b>	24	<b>TAPA RODILLOS</b>

## TRABAJO EN MUSCULOS.

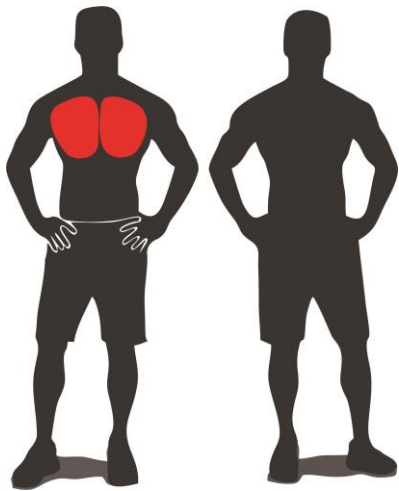


Figura 5

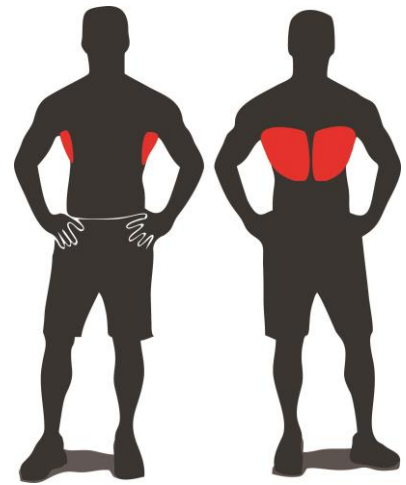


Figura 6

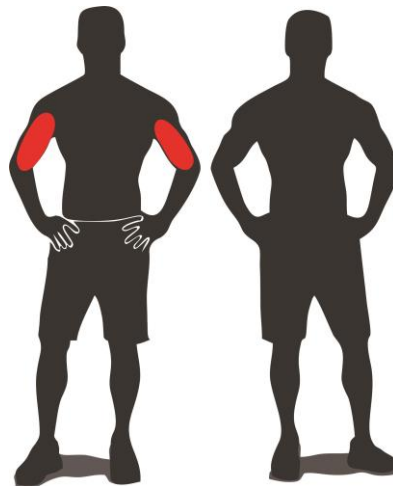


Figura 7

Esta máquina permite el trabajo de varios ejercicios, sus dos módulos de polea ajustable garantizan una increíble variedad de ejercicios, para los trenes superior e inferior del cuerpo e incluso combinaciones funcionales de ambos.

Para mantener la estabilidad en los ejercicios de resistencia entran en juego los músculos del tronco, a lo que convierte a este equipo en una herramienta muy completa. En general usted generara el trabajo de músculos como el **pecho**, **bíceps**, y músculos de la **espalda**. A continuación se presentan algunas de las técnicas que se pueden realizar en equipo.

## Técnica de ejecución remo con polea

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado frente a la polea, con las piernas semiflexionadas apoyadas firmemente frente a nosotros, se agarra el mango en posición neutra y con los brazos casi totalmente extendidos, se tira de este hacia el estómago al tiempo en que ensanchamos el pecho para lograr una fuerte contracción dorsal.

El movimiento del tronco, por medio de la zona lumbar, ha de ser corto (ligero acompañamiento). Se inspira al bajar el peso y se espira al subirlo.

## Técnica de ejecución jalón polea al pecho

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, nos sentamos en la máquina de “jalón polea”, con las piernas sujetas bajo los topes, la espalda recta y el agarre en pronación (con los nudillos hacia atrás), con una apertura superior a la de los hombros. Se tira de la barra hacia la parte superior del pectoral al tiempo que se arquea ligeramente la espalda, ensanchando el pecho e inclinando el cuerpo un poco hacia atrás.

Los codos bajan verticales hacia los costados. Se inspira en la subida de los brazos y se espira al terminar de bajarlos junto al tronco, sin soltar todo el aire.

## Técnica de ejecución cruce de poleas

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, hay que situarse de pie entre las dos poleas, con las piernas semiflexionadas (preferiblemente con una más adelantada), con el tronco ligeramente flexionado (entre 15° a 45° aproximadamente), y con la fijación de los músculos abdominales.

Se parte los brazos en cruz y los codos semiflexionados, se juntan cerrándose a modo de abrazo, al frente y abajo (casi en aducción horizontal), sin variar la flexión del codo en todo el recorrido. Se inspira al abrir y se espira al terminar de cerrar.

# FABRICACIÓN.

## **Estructura:**

- PTR calibre 10, 11 Y 14.
- Tubo de cédula 30.  
Placa 3/16" 1/4" y 3/8" corte por computadora.

## **Soldadura:**

- Soldadura MIG.

## **Tapicería:**

- Triplay de pino, grosor de 3/4"
- Cuenta con vinil resistente ante la transpiración.
- Hule espuma de 2" alta densidad.

## **Proceso de pintado:**

- Pintura electrostática.
- Acero decapado y estabilizado mediante lavado de las piezas en disoluciones desengrasantes para Garantizar una completa limpieza del material base.
- Tratamiento fosfatizado para una mayor adherencia.
- Pintura poliéster en polvo, horneado a 210°C.

## **Mecanismos:**

- Poleas fabricadas de 4" en inyección de plástico con balero y bujes.
- Guías calibradas roladas en frío en 3/4" de diámetro.
- Transmisión en Cable de acero recubierto por PVC negro.

## **Rodamientos:**

- Baleros de 1"
- Chumaceras de 1"
- Flechas en Cold roll de 1"
- Bujes maquinados en bronce

## **Acabados:**

- Aluminio y cromo.
- Apoyos y soportes: Posiciones numeradas grabadas con plasma y laser.



## MANTENIMIENTO REQUERIDO.

Tiempos de mantenimiento	Diario	Semanal	Mensual	Semestral	Anual
<b>INSPECCIONAR:</b> Juntas, popping, seguros, placas de peso	X				
<b>LIMPIAR:</b> Tapicería	X				
<b>INSPECCIONAR:</b> Cables y bandas y la tensión de los mismos	X				
<b>Inspeccionar:</b> Barras de accesorios y mancuernas		X			
<b>Inspeccionar: calcomanías</b>		X			
<b>Inspeccionar:</b> Todas las tuercas y tornillos, ajustar de ser necesario		X			
<b>Inspeccionar:</b> Superficies antiderrapantes		X			
<b>Limpiar y lubricar:</b> Guías de placas			X		
<b>Lubricar:</b> Camisas, baleros y bujes			X		
<b>Limpiar y encerar:</b> Las superficies lustrosas del equipo				X	
<b>Engrasar :</b> Chumaceras y baleros				X	
<b>Reemplazar:</b> Cables, bandas y partes conectoras					X

Se recomienda este mantenimiento para el funcionamiento correcto del equipo, el no realizarlo puede provocar resequeidad en los plásticos, quebramiento y desprendimiento de estos, atoramientos en placas, rodamientos y piezas móviles, un mal funcionamiento como una menor vida útil de la máquina.

## GARANTIA.

Tiempos de garantías	mes	Trimestre	Semestre	Anual	Trienio
<b>Estructuras metalicas</b>					<b>X</b>
<b>Chumaceras</b>					<b>X</b>
<b>Baleros</b>					<b>X</b>
<b>Bujes de bronce</b>					<b>X</b>
<b>Tapiceria</b>		<b>X</b>			
<b>Cables</b>		<b>X</b>			
<b>Rodillos</b>		<b>X</b>			
<b>Bandas</b>		<b>X</b>			
<b>Placas de peso integrado</b>				<b>X</b>	
<b>Guias</b>				<b>X</b>	
<b>Partes no especificadas</b>	<b>X</b>				
<b>Poleas</b>			<b>X</b>		

**El envío de refacciones por garantía, corre por cuenta del cliente.**