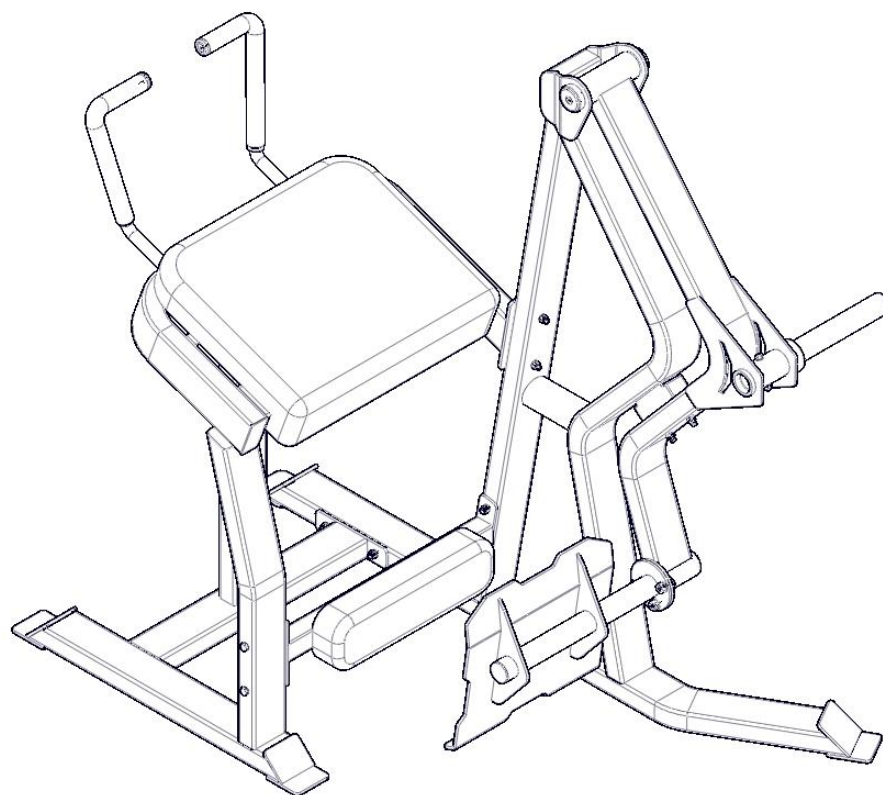


# POWER

## FICHA TÉCNICA GLÚTEO PESO LIBRE



# CONTENIDO.

<b>CONTENIDO.</b> .....	1
<b>DIMENSIONES.</b> .....	2
<b>EQUIPO ENSAMBLADO.</b> .....	3
<b>TABLA DE CONTENIDO.</b> .....	4
<b>TRABAJO EN MUSCULOS.</b> .....	5
<b>FABRICACIÓN.</b> .....	6
<b>MANTENIMIENTO REQUERIDO.</b> .....	7
<b>GARANTIA.</b> .....	8

## DIMENSIONES.

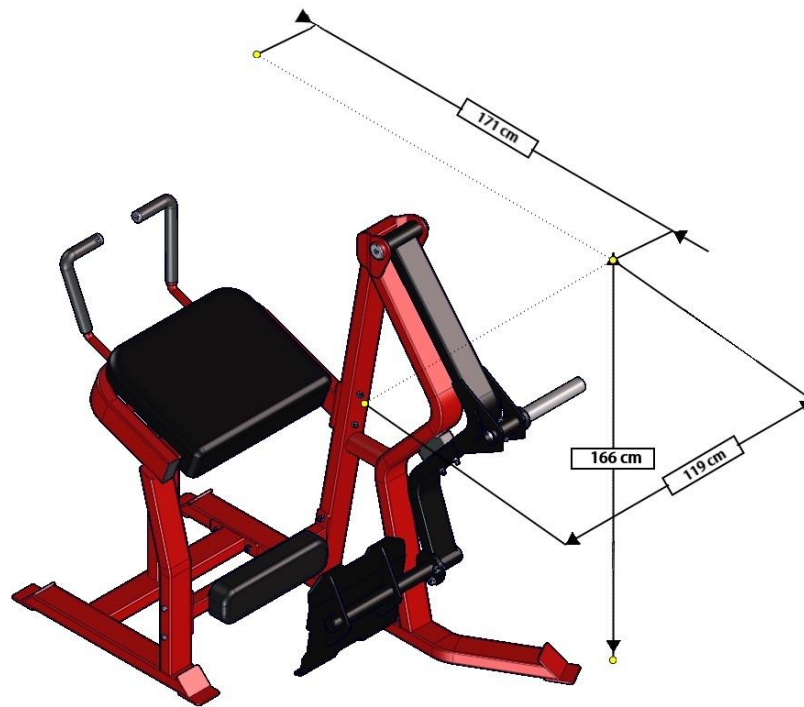


Figura 1

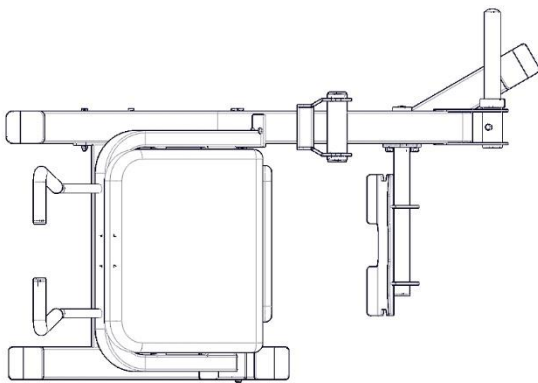


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>171 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>119 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>166 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>100 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.

# EQUIPO ENSAMBLADO.

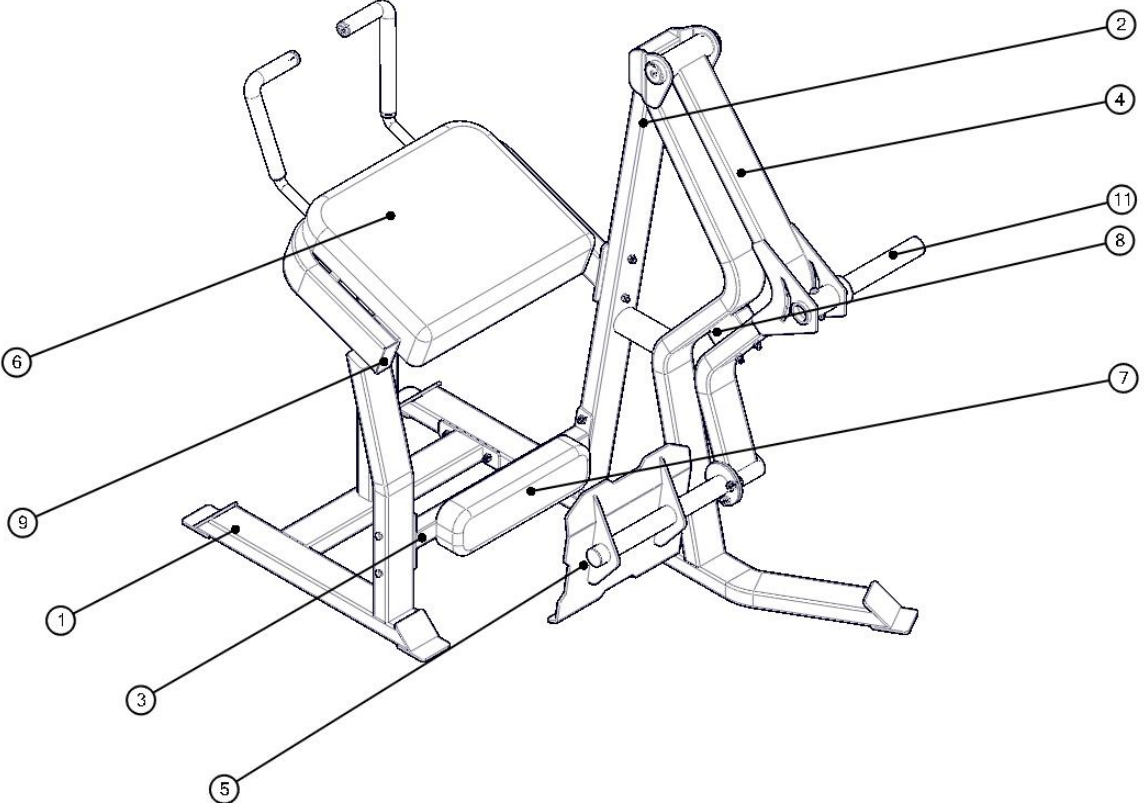


Figura 3

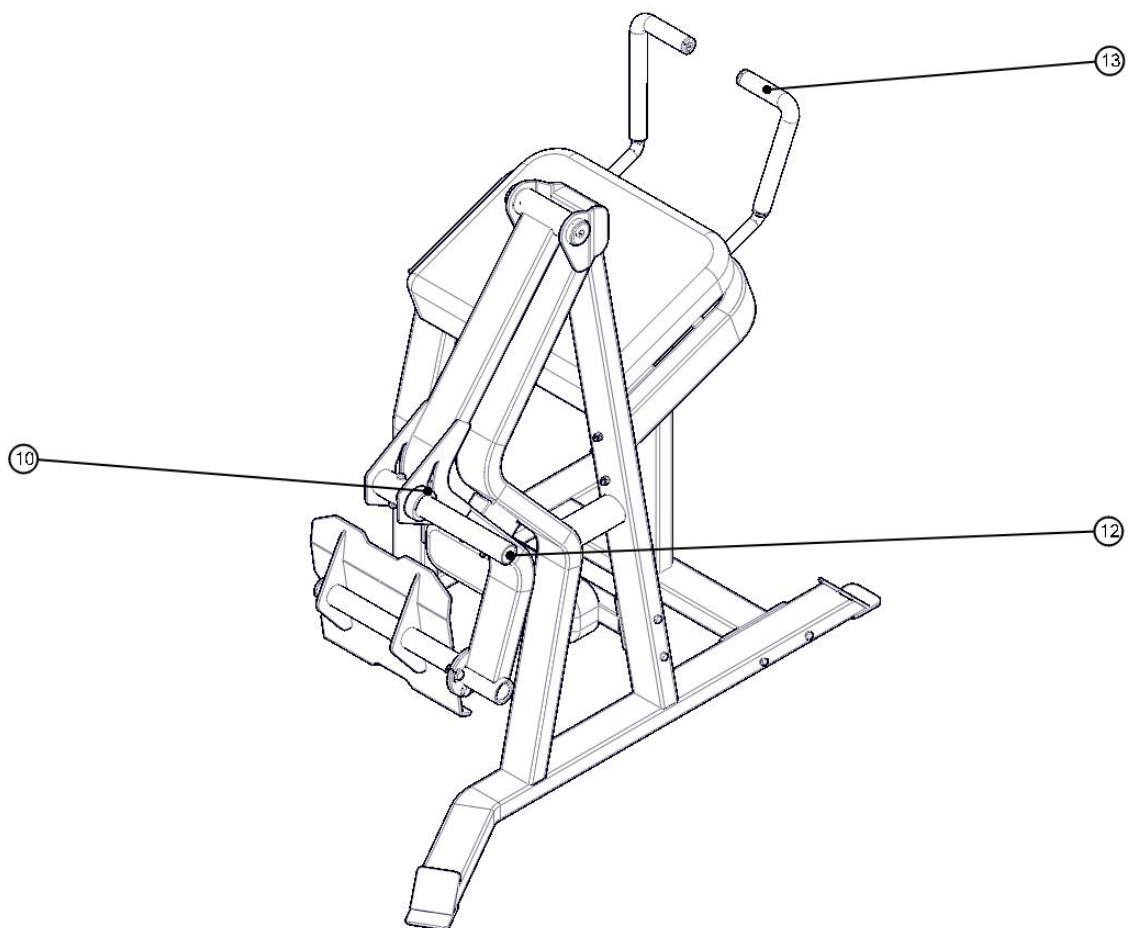


Figura 4

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	6	TAPIZADO T-MG	11	TUBO INOXIDABLE
2	BASE LATERAL	7	TAPIZADO T-14x50	12	TAPA TUBOS 1.5"
3	SEPARADOR	8	TOPE RECTANGULAR	13	MANUBRIOS
4	PATA PALANCA	9	TAPA 4x2		
5	POSA PIES	10	TOPE DONA		

## TRABAJO EN MUSCULOS.

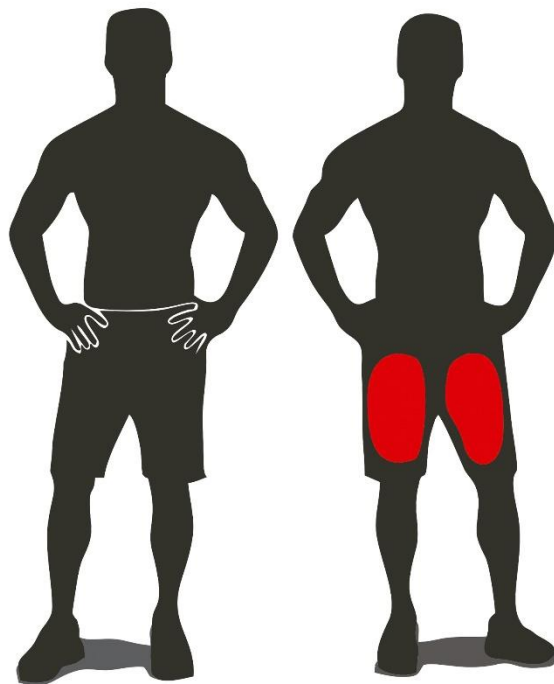


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**, sobre todo, de la porción posterior de las mismas. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **isquiotibiales** o femorales. Implica a su vez el trabajo de músculos secundarios como glúteo mayor, medio (fibras posteriores), aductor mayor, piriforme, cuadro femoral, y glúteo menor.

### Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, nos colocamos de pie junto a la máquina colocando el abdomen contra el cojín de la máquina, las manos se sujetan de los manubrios del equipo bloqueando el cuerpo. Se coloca la suela del pie contra la placa del equipo levantada previamente, la rodilla debe permanecer semiflexionada.

Se extiende la pierna hasta poco más de la vertical, y se retrocede hasta el inicio. Se inspira en el comienzo del esfuerzo y se espira al terminarlo.

# 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> Tapiceria	X				
<b>INSPECCIONAR:</b> Cables y bandas y la tension de los mismos	X				
<b>Inspeccionar:</b> Barras de accesorios y mancuernas		X			
<b>Inspeccionar: calcomanias</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 resequedad en los plásticos, quebramiento y desprendimiento de estos, atoramientos en placas, rodamientos y piezas movibles, un mal funcionamiento como una menor vida útil de la máquina.



## GARANTIA.

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

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