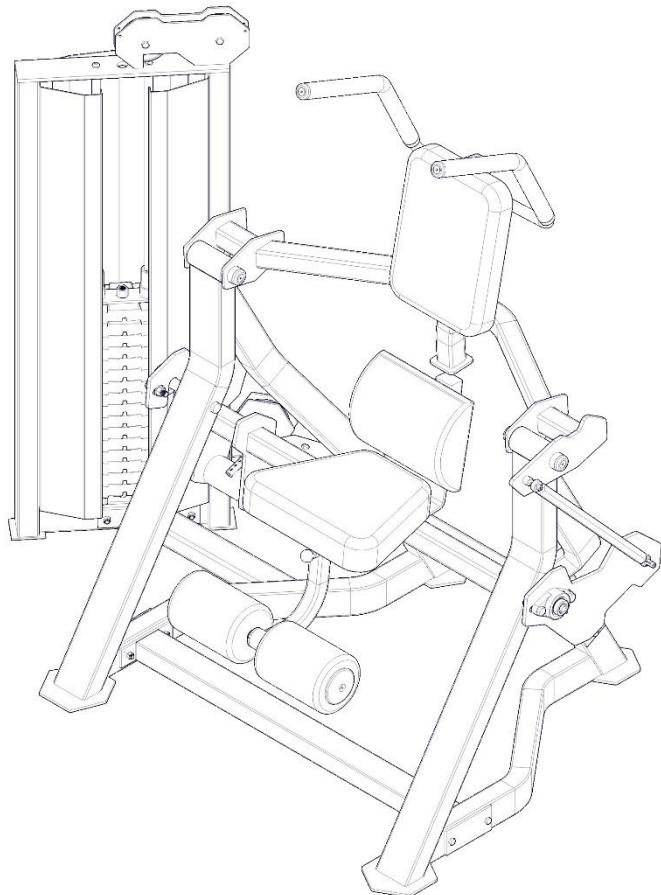


**POWER
STEEL**

**MÁQUINA DE ABDOMEN SISTEMA PESO
INTEGRADO
FICHA TÉCNICA**



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.

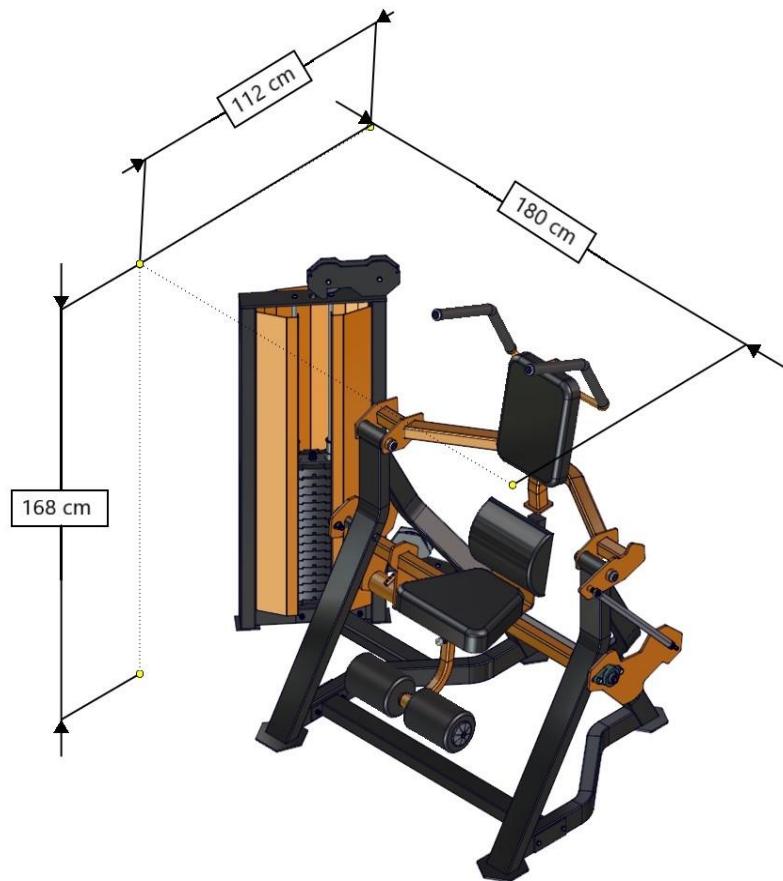


Figura 1

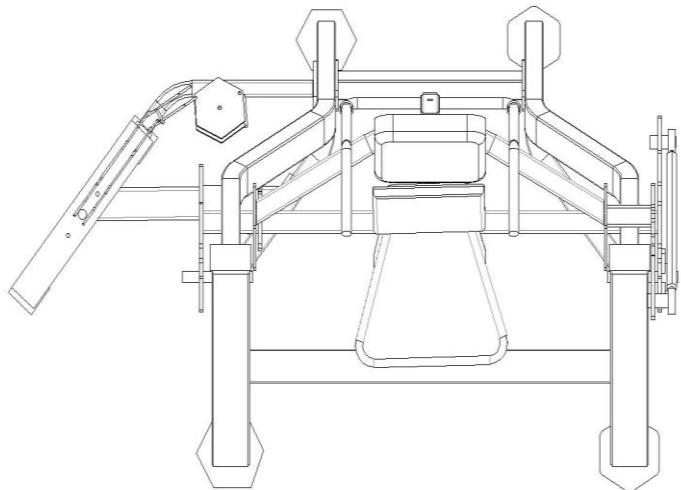


Figura 2

Largo	180 cm
Ancho	112 cm
Alto	168 cm
Peso aprox.	180 kg

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 músculo para una mayor concentración en el trabajo.

CONTENIDO EN EQUIPO.

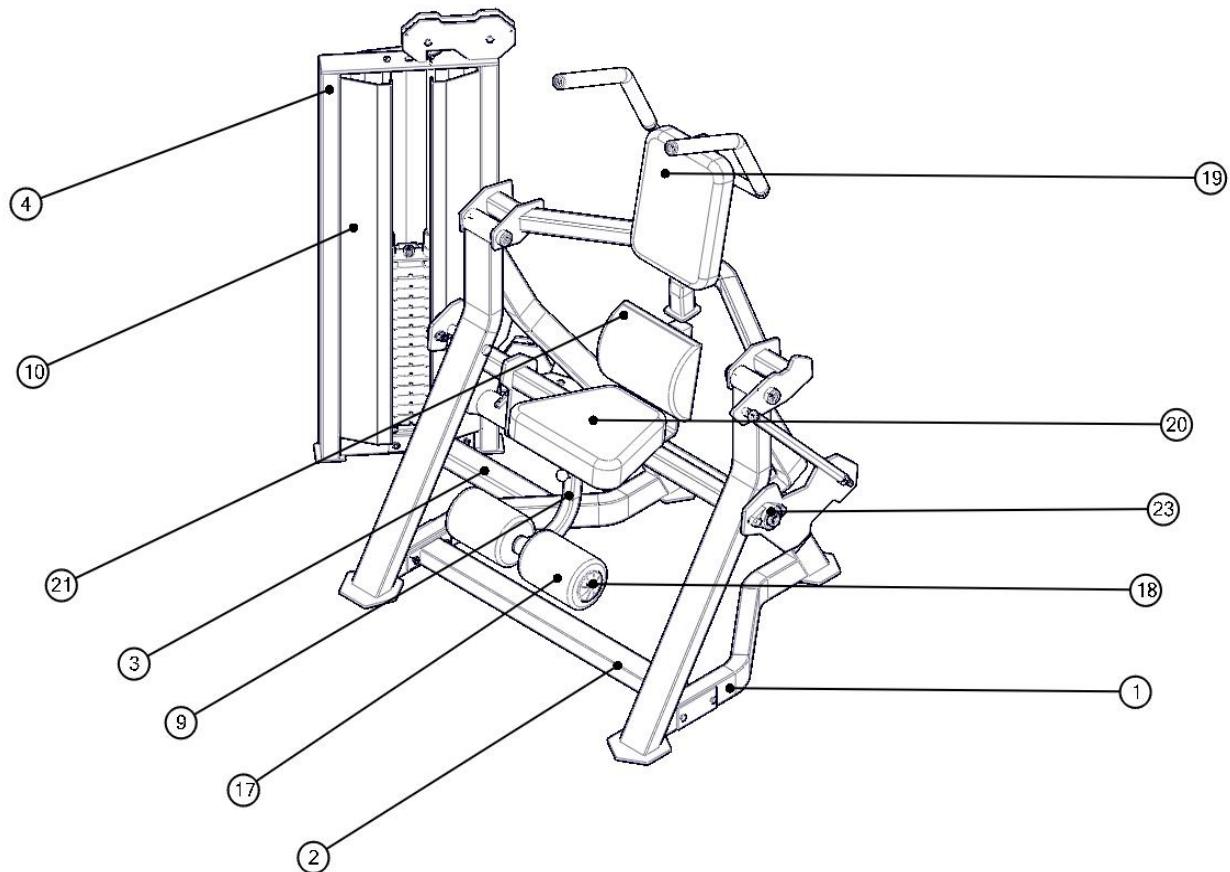


Figura 3

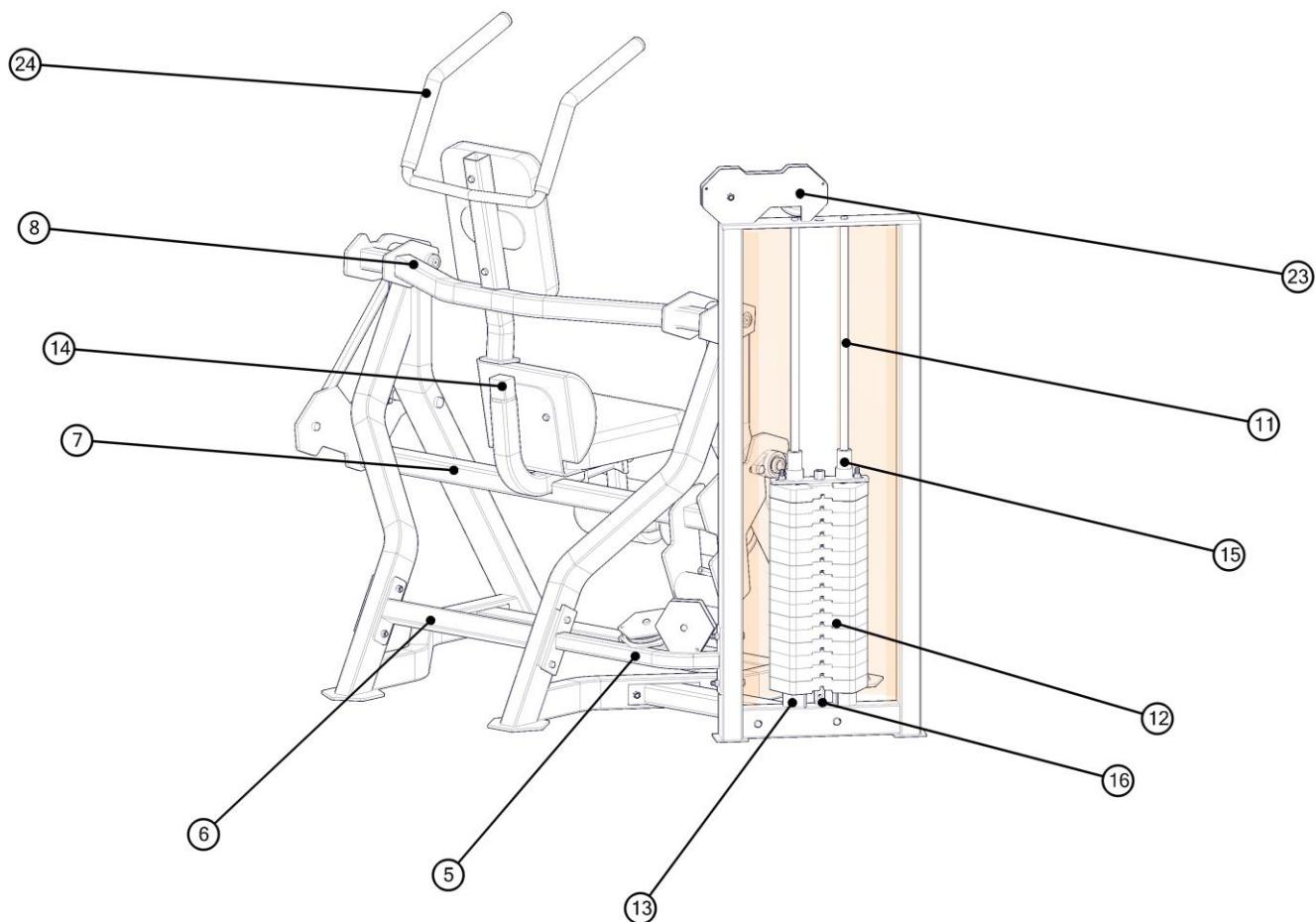


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE LATERAL	9	ASIENTO	17	TAPIZADO
2	SEPARADOR FRONTAL	10	GUARDAS	18	TAPA RODILLOS
3	SEPARADOR INFERIOR	11	GUIAS	19	RESPALDO T-30x40
4	TORRE DE PLACAS	12	PLACAS INTEGRADAS	20	ASIENTO T-AH 20
5	SEPARADOR SUPERIOR	13	TOPE PESAS	21	RESPALDO T-AB
6	SEPARADOR POSTERIOR	14	TOPE CON TORNILLOS	22	POLEA
7	BASE ASIENTO	15	BUJE ESPADAS	23	CHUMACERAS
8	RESPALDO	16	ESPALDA	24	MANUBRIOS

TRABAJO EN MUSCULOS.

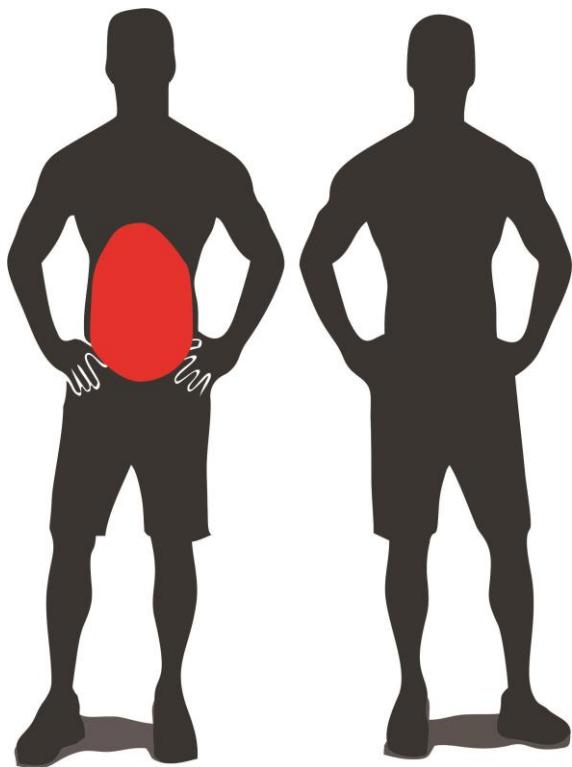


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo del abdomen, sobre todo, el recto mayor del abdomen. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **oblicuo externo del abdomen, tensor de la fascia lata, cuádriceps, recto femoral**.

El movimiento del asiento consta de dos segmentos convergentes, uno hacia abajo y atrás, el otro hacia arriba hacia delante. Este movimiento provoca que el punto de apoyo se desplace de las caderas para **facilitar la flexión de tronco y el trabajo abdominal**.

Técnica de ejecución

Para comenzar el ejercicio debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado en la máquina, manos en los agarres pies fijos bajo en los cojines:

- Inspirar e incurvar la columna intentando acercar lo más posible el esternón al pubis.
- Espirar al final del movimiento.

Este ejercicio es excelente porque permite adaptar la carga al nivel de la persona que lo está realizando. Así, se puede trabajar con cargas ligeras para los principiantes o con cargas más pesadas y sin riesgo para los atletas experimentados.

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 frio 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
INSPECCIONAR: Juntas, popping, seguros, placas de peso	X				
LIMPIAR: Tapiceria	X				
INSPECCIONAR: Cables y bandas y la tension de los mismos	X				
Inspeccionar: Barras de accesorios y mancuernas		X			
Inspeccionar: calcomanias		X			
Inspeccionar: Todas las tuercas y tornillos, ajustar de ser necesario		X			
Inspeccionar: Superficies antiderrapantes		X			
Limpiar y lubricar: Guias de placas			X		
Lubricar: Camisas, baleros y bujes			X		
Limpiar y encerar: Las superficies lustrosas del equipo				X	
Engrasar : Chumaceras y baleros				X	
Remplazar: Cables, bandas y partes conectadoras					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 móviles, un mal funcionamiento como una menor vida útil de la máquina.

GARANTIA.

Tiempos de garantias	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 envio de refacciones por garantia, corre por cuenta del cliente.