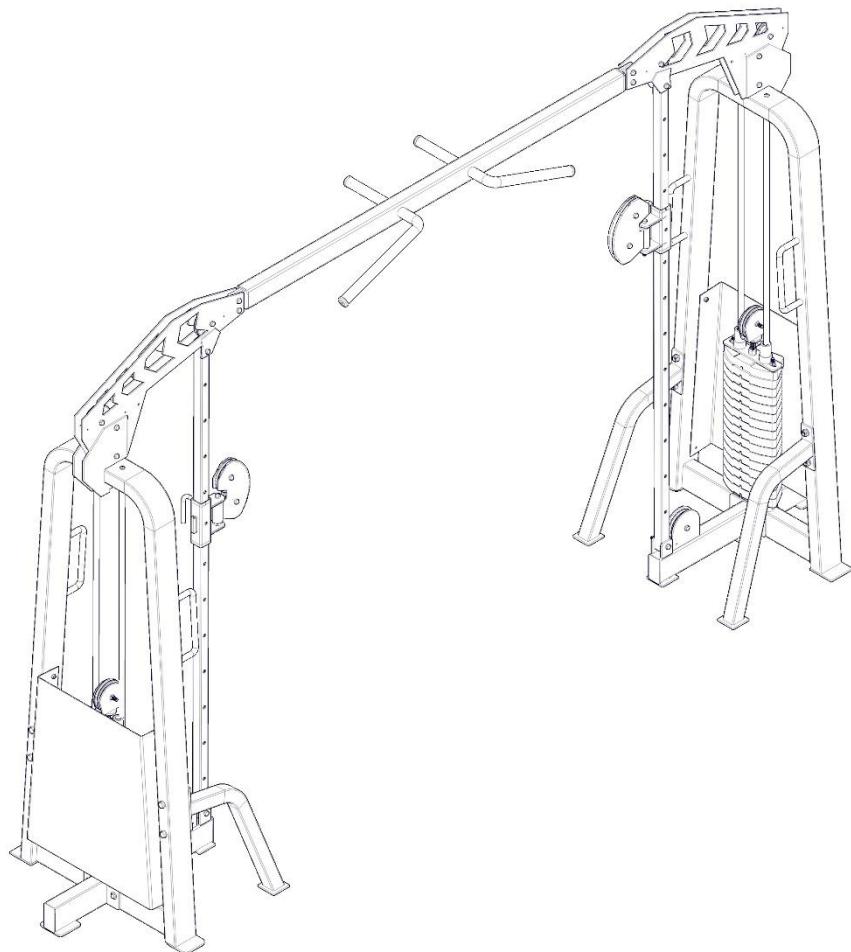


POWER STEE

CROSS OVER FICHA TÉCNICA



CONTENIDO.

CONTENIDO.	1
INSTRUCCIONES.	¡Error! Marcador no definido.
HERRAMIENTAS REQUERIDAS.	¡Error! Marcador no definido.
EQUIPO ENSAMBLADO.	¡Error! Marcador no definido.
TABLA DE CONTENIDO.	4
PASO 1. (COLOCACIÓN PATAS FRONTALES Y TRASERAS)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 2. (TAPAS Y POLEAS EN PATA FRONTAL)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 3. (COLOCACIÓN DE PATAS LATERALES)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 4. (COLOCACIÓN SOPORTE SUPERIOR Y POLEAS CON BASE PRINCIPAL)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 5. (GUIAS PARA PORTA POLEAS DOBLE)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 6. (COLOCACIÓN DEL SEPARADOR)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 7. (COLOCACIÓN GUIAS DE COLD ROLL)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 8. (ESPADA CON PLACAS INTEGRADORAS)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 9. (FIJACIÓN DE GUIAS PARA PLACAS INTEGRADORAS)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 10. (COLOCACIÓN DE GUARDAS).	¡Error! Marcador no definido.
PASO 11. (CABLEADO)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 11. (SERVICIO DE OPERACIÓN)	¡Error! Marcador no definido.
MANTENIMIENTO REQUERIDO.	8
GARANTIA.	9

DIMENSIONES.

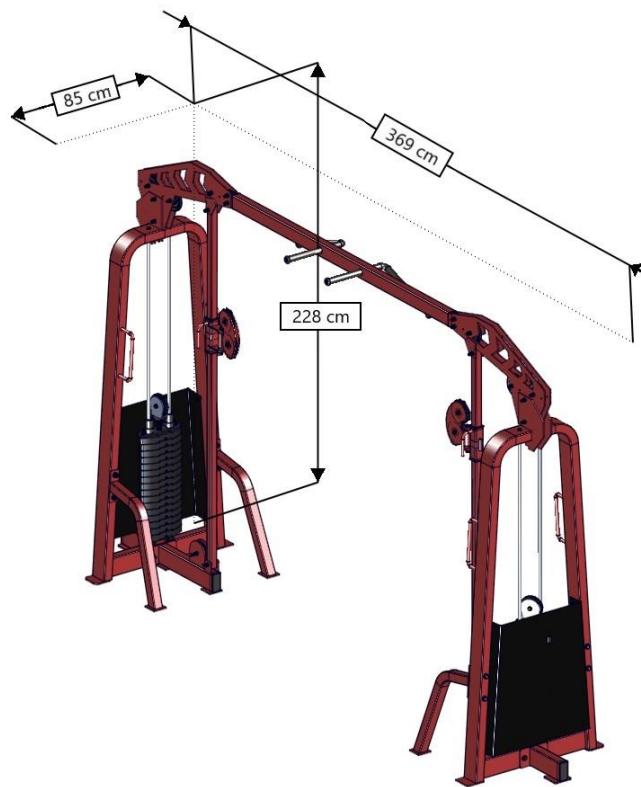


Figura 1

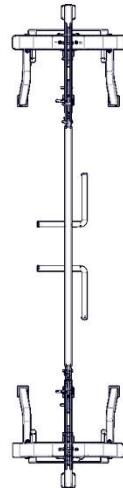


Figura 2

Largo	369 cm
Ancho	85 cm
Alto	228 cm
Peso aprox.	230 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 musculo para una mayor concentración en el trabajo.

CONTENIDO EN EQUIPO.

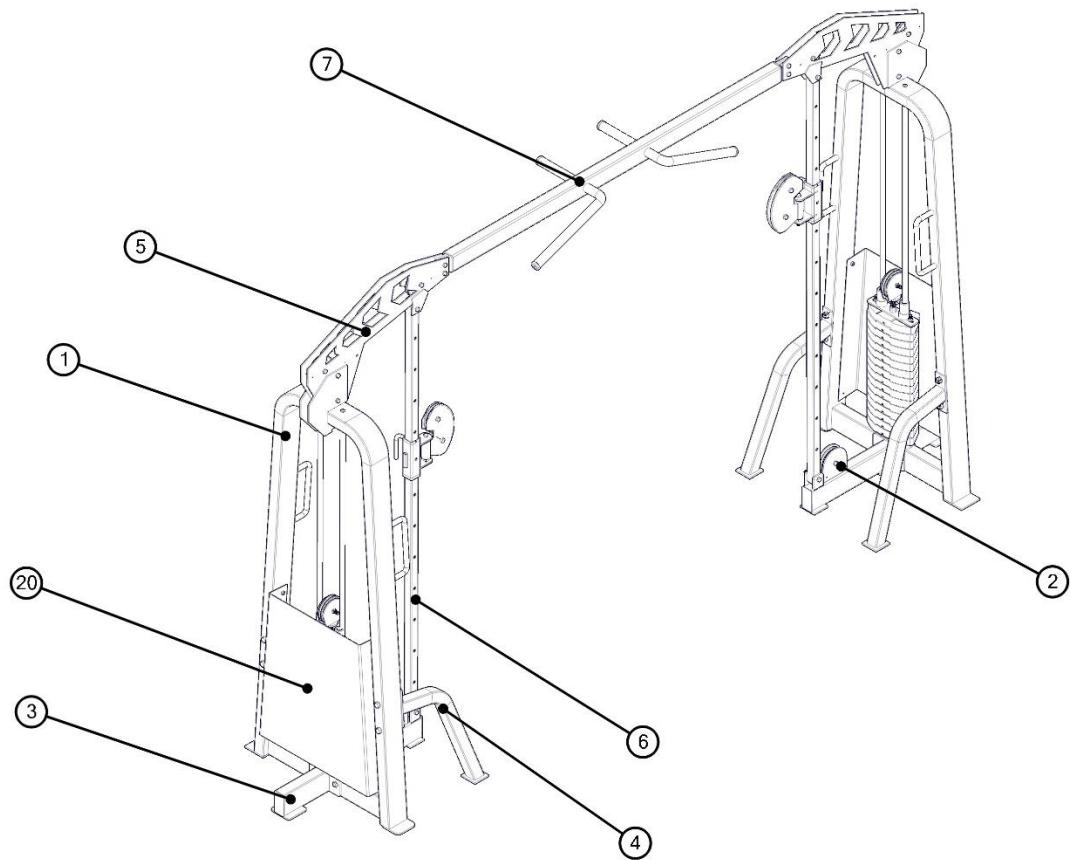


Figura 3

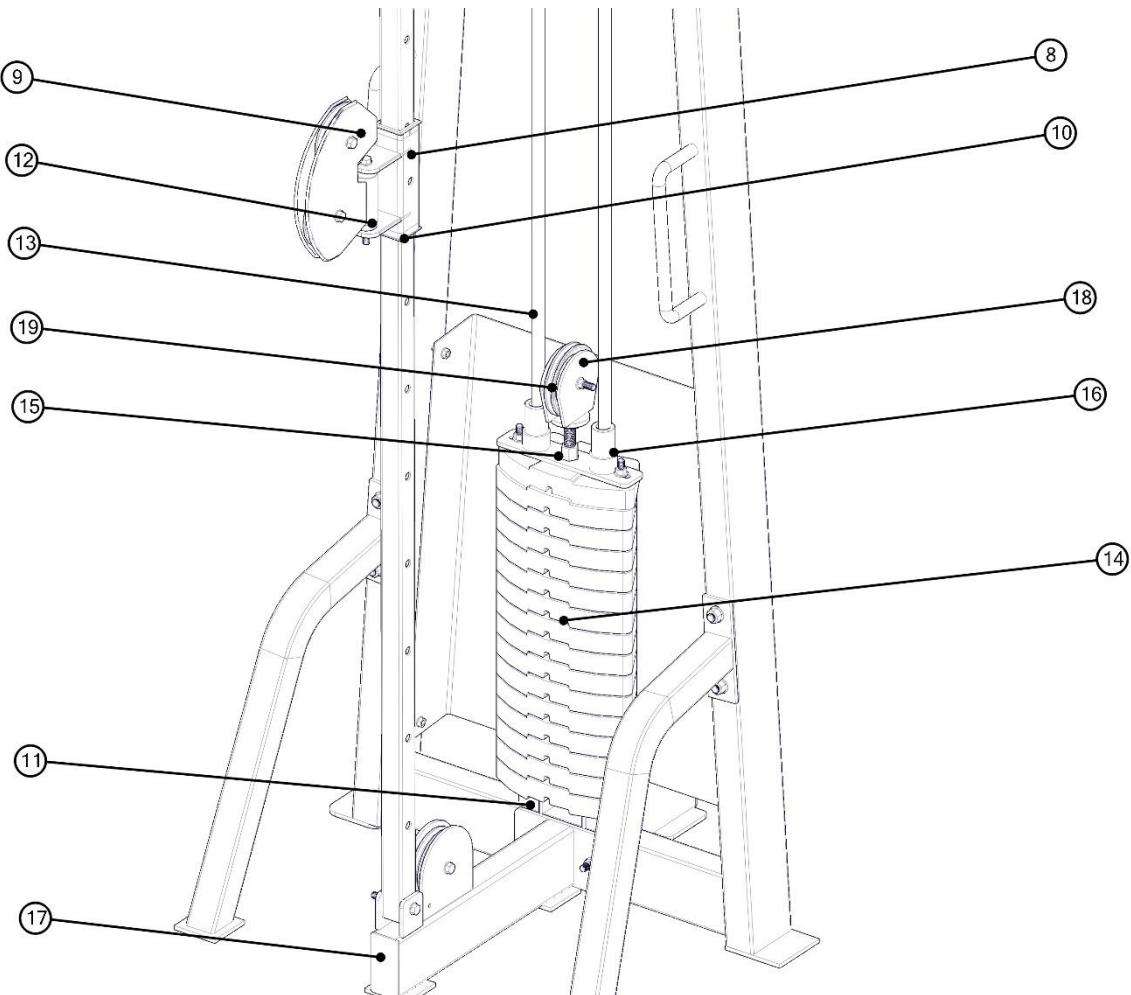


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	9	PORTA POLEAS DOBLE	17	TAPA 4X2"
2	PATA FRONTAL	10	REDUCTOR	18	POLEA FLOTANTE
3	PATA TRASERA	11	TOPE	19	POLEA
4	PATA LATERAL	12	BUJE ESTANDAR	20	GUARDA
5	SOPORTE SUPERIOR	13	GUIAS		
6	GUIA PTR INOXIDABLE	14	PLACAS INTEGRADORAS		
7	SEPARADOR	15	ESPADA		
8	BASE PORTA POLEAS	16	BUJE ESPADAS		

TRABAJO EN MUSCULOS.

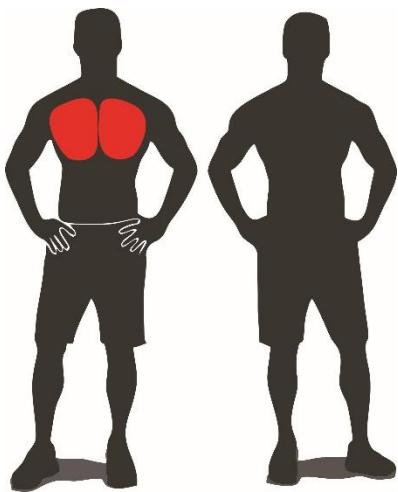


Figura 4

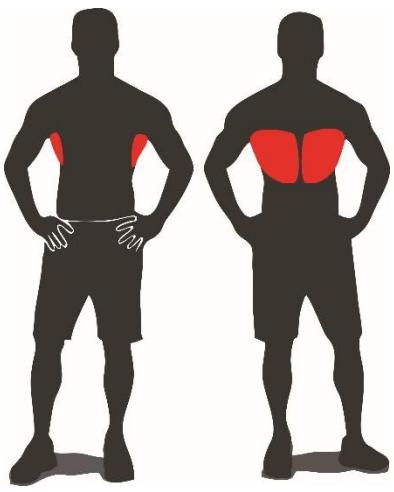


Figura 5

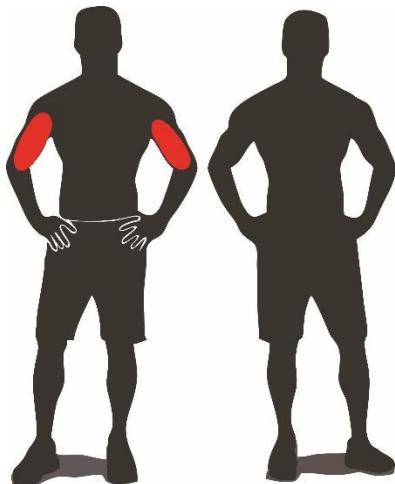


Figura 6

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 cruces en poleas

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

Se parte de 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 respecto. Se inspira al abrir y se espira al terminar de cerrar.

Técnica de ejecución remo de pie en polea baja

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, de pie con el tronco flexionado unos 45°, las rodillas ligeramente dobladas, y la espalda firme y recta, agarramos en pronación la barra (con las palmas hacia abajo), que proviene de la polea baja, y tiramos de ella ensanchando el pecho hasta la zona alta del abdomen.

Se inspira justo antes de bajar el peso mediante una bocanada de aire, se mantiene en apnea durante el recorrido y se expulsa (rápidamente) al terminar de subir.

Técnica de ejecución dominada en máquina

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos de pie sobre el soporte, la espalda recta y el agarre en pronación (con los nudillos hacia la cabeza), con apertura algo superior a la de los hombros.

Se tira del cuerpo hacia arriba, al tiempo que se arquea ligeramente la espalda, ensanchando el pecho e inclinado un poco el cuerpo hacia atrás. Los codos bajan verticalmente hacia los costados.

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.