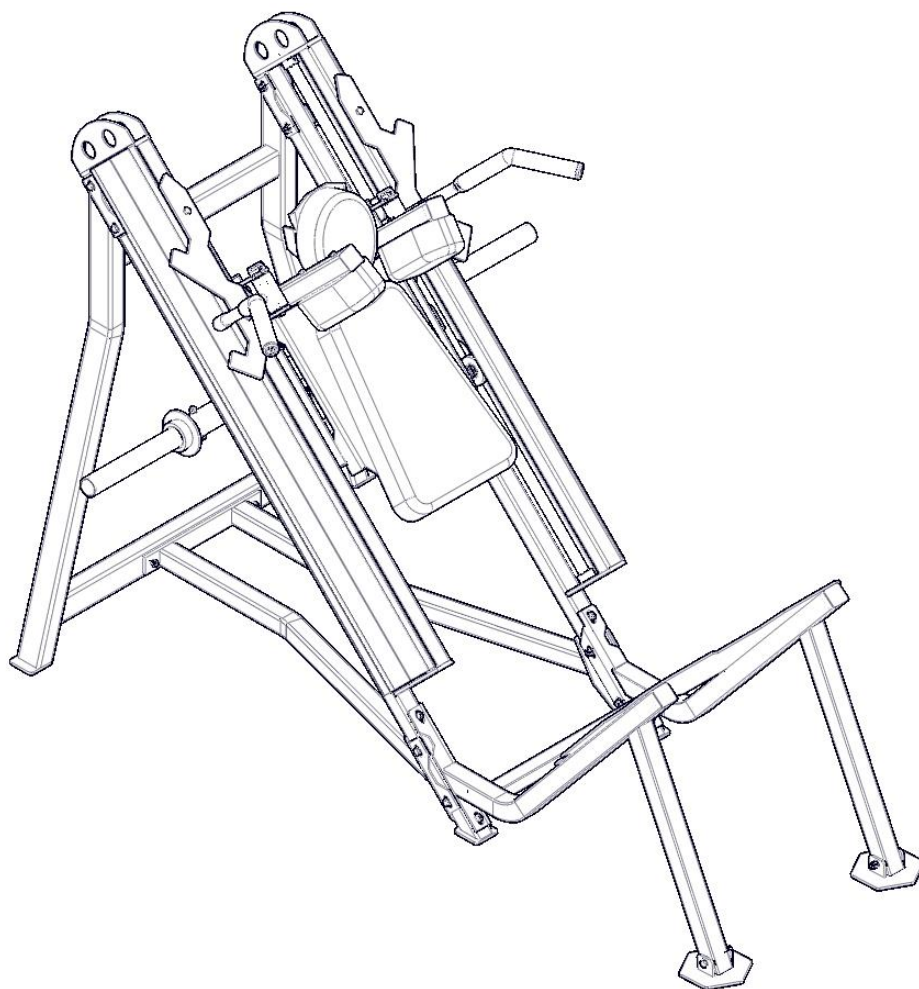


# POWER STEEER

## FICHA TECNICA SENTADILLA HACK



# CONTENIDO.

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

## DIMENSIONES.

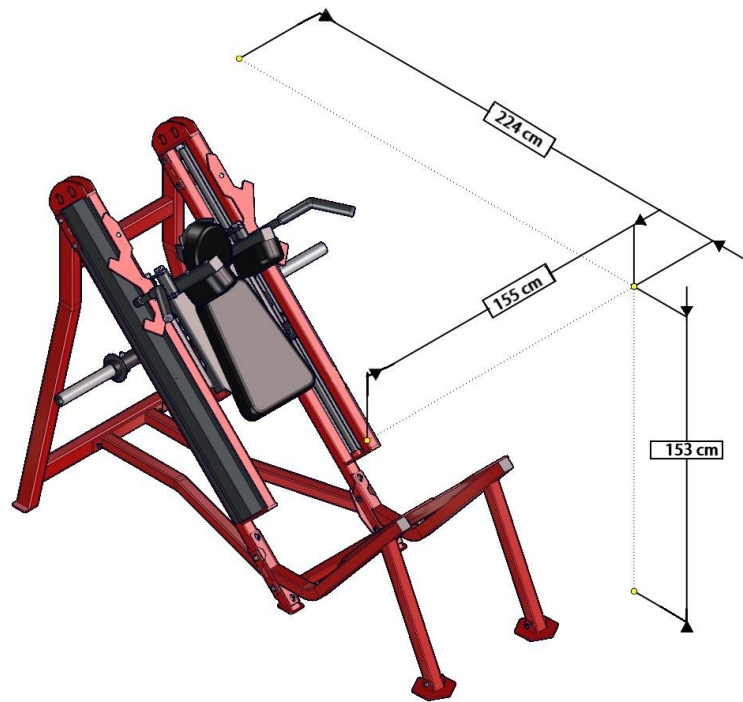


Figura 1

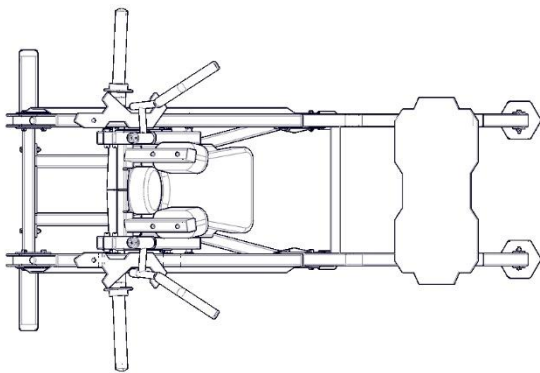


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>224 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>155 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>146 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>130 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.

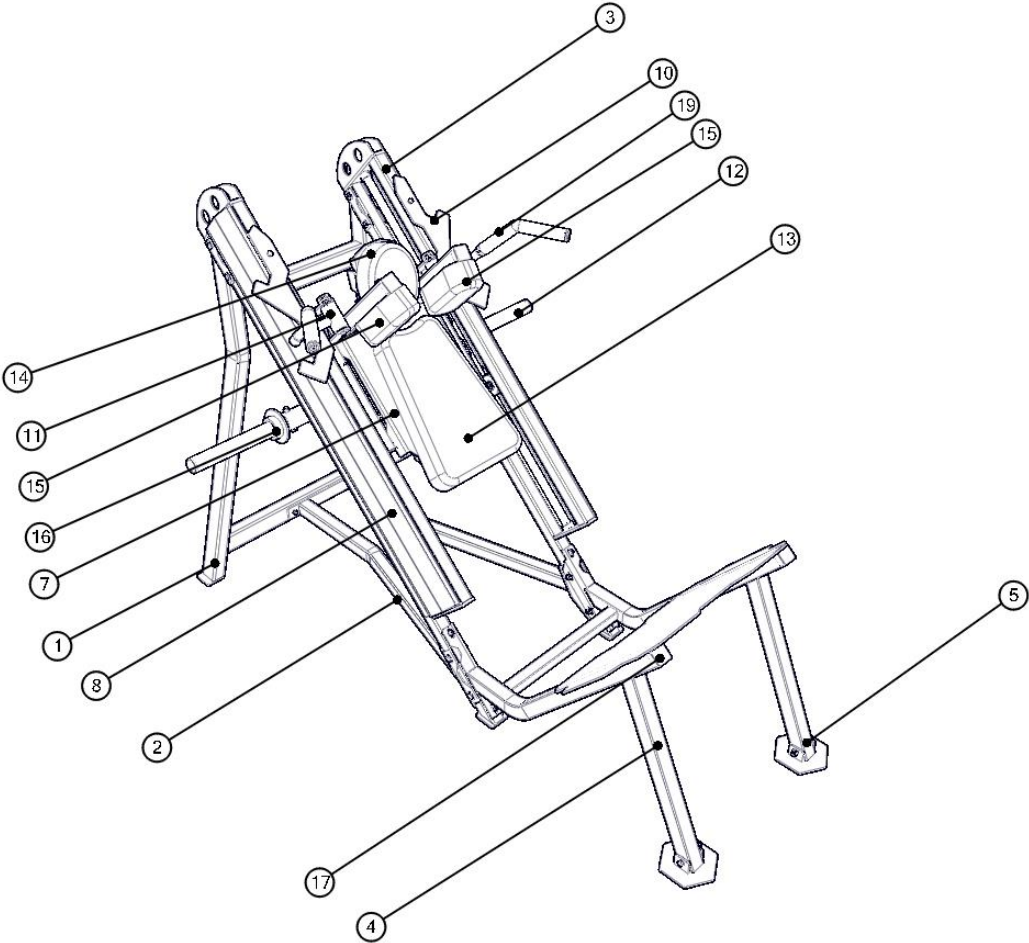


Figura 3

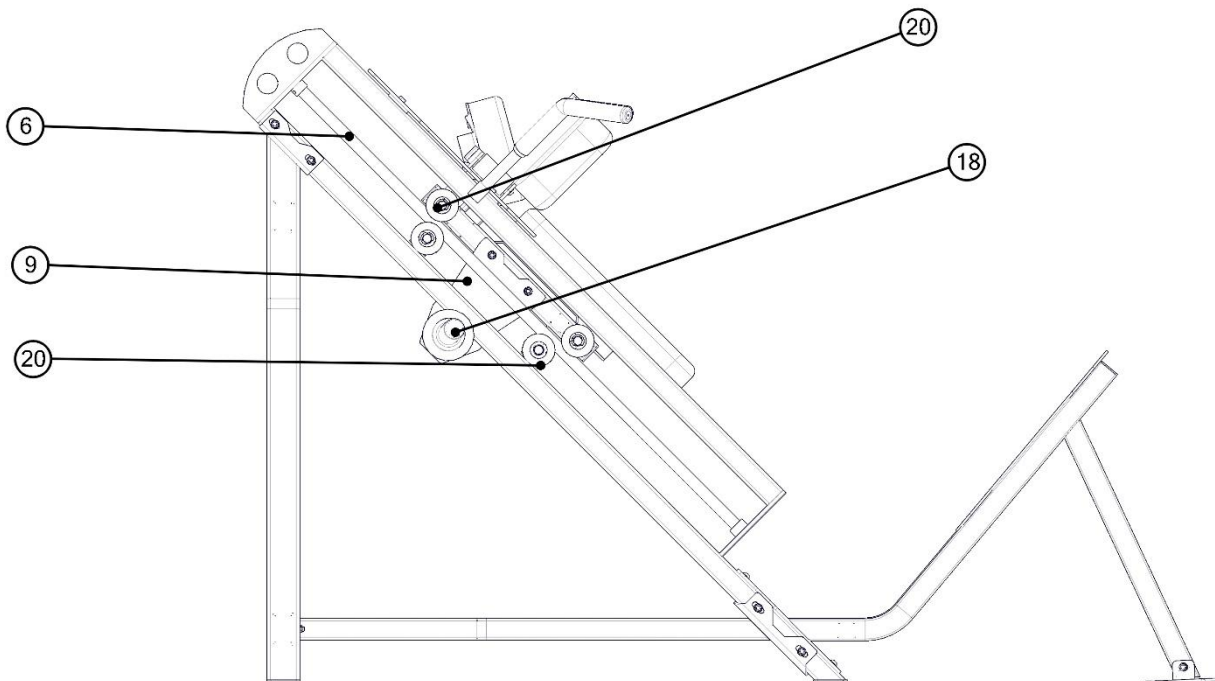


Figura 4

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	SOPORTE POSTERIOR	8	GUARDAS	15	TAPIZADO T-12x30
2	SEPARADOR INFERIOR	9	SOPORTE DISCO	16	TOPE DONA
3	BASE LATERAL	10	GANCHOS	17	TAPA 2x2
4	PATAS BASE	11	SOPORTES PARA GANCHOS	18	TAPA TUBOS 1.5"
5	PATAS AUTOAJUSTABLES	12	TUBO PARA DISCOS	19	MANUBRIOS
6	GUIAS	13	RESPALDO T-PP2	20	LLANTAS
7	CARRO	14	CABECERA T-PP1	21	CANDADOS

## TRABAJO EN MUSCULOS.

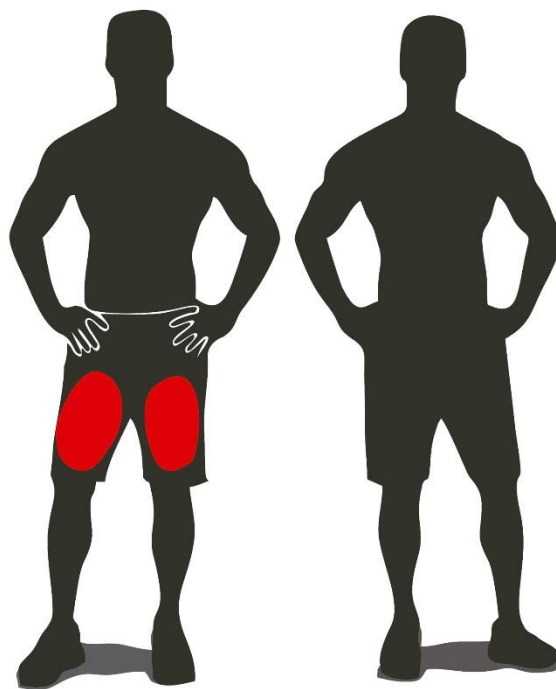


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps, glúteo mayor y aductores**.

Es un buen ejercicio básico y pesado para toda la pierna, especialmente para el cuádriceps (algo menos el recto), y glúteos. Se puede lograr tan buena fuerza e hipertrofia muscular, como con la sentadilla protegiendo la espalda si no se mueve.

### Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, recostado sobre el banco inclinado de la prensa, con total apoyo de la espalda y de la cadera, los pies sobre la plataforma con una separación ligeramente mayor que la cadera y las puntas un poco abiertas, se desciende hasta acercar los muslos al tronco pero sin elevar la cadera del respaldo.

De forma controlada pero energética, se vuelve a levantar casi la misma extensión. Se inspira en el primer tercio de la bajada y se espira al terminar de subir.

# 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
<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> Guias 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 metálicas					X
Chumaceras					X
Baleros					X
Bujes de bronce					X
Tapicería		X			
Cables		X			
Rodillos		X			
Bandas		X			
Placas de peso integrado				X	
Guías				X	
Partes no especificadas	X				
Poleas			X		

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