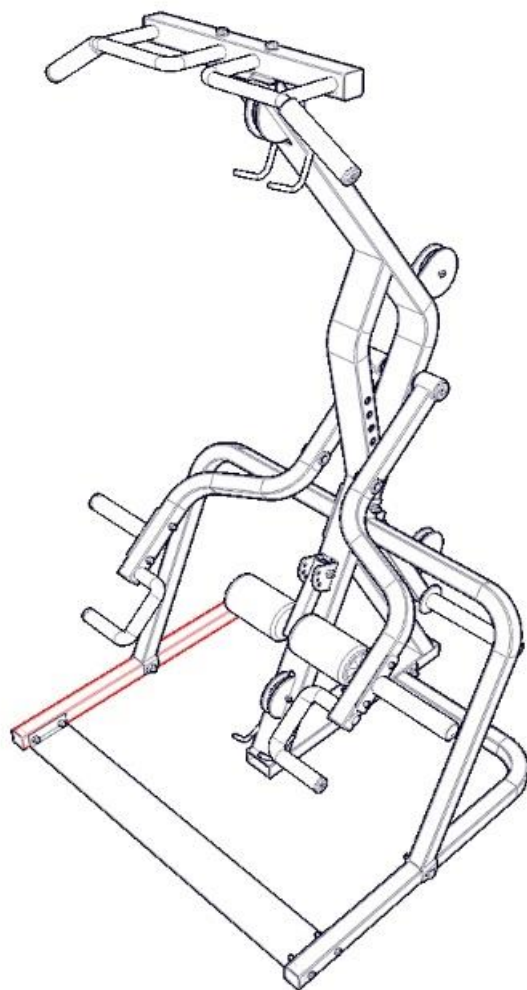


# POWER STEEER

## RACK MULTIUSOS FOLLETO DE VENTA



# CONTENIDO.

**CONTENIDO.** .....1

**DIMENSIONES.** .....2

**CONTENIDO EN EQUIPO.** .....3

**TABLA DE CONTENIDO.** .....4

**TRABAJO EN MUSCULOS.** .....5

**FABRICACION.** .....7

**MANTENIMIENTO REQUERIDO.** .....8

**GARANTIA.** .....8

## DIMENSIONES.

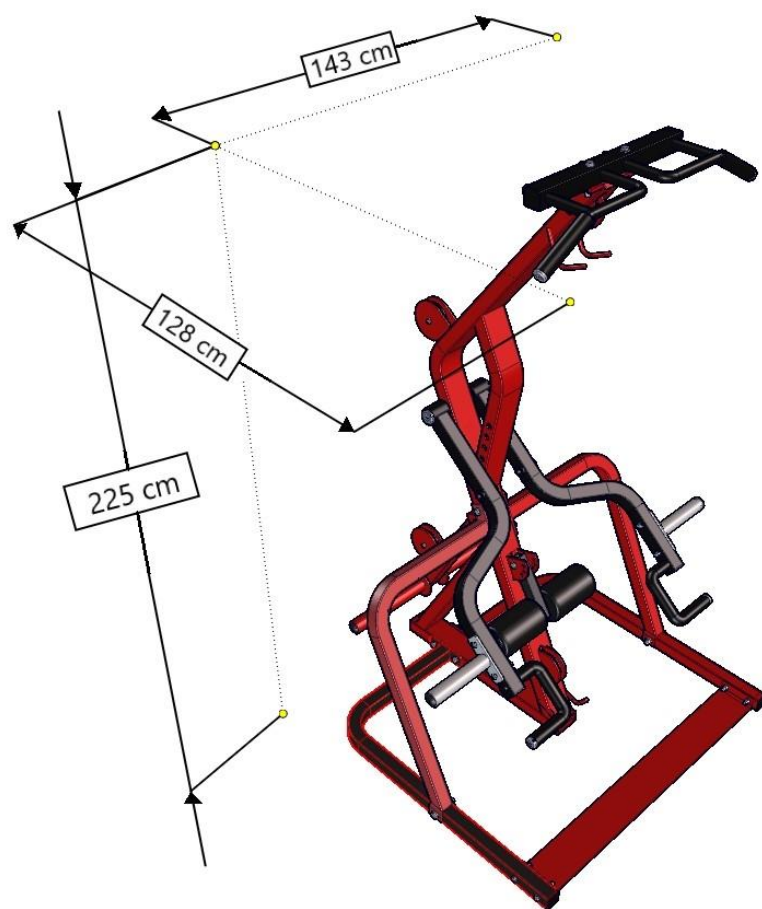


Figura 1

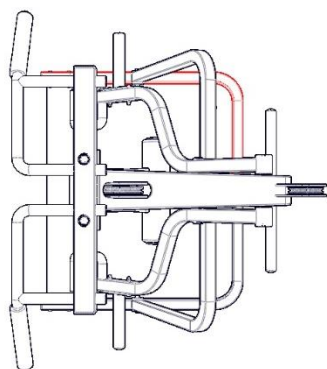


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>128 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>143 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>225 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>115 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.

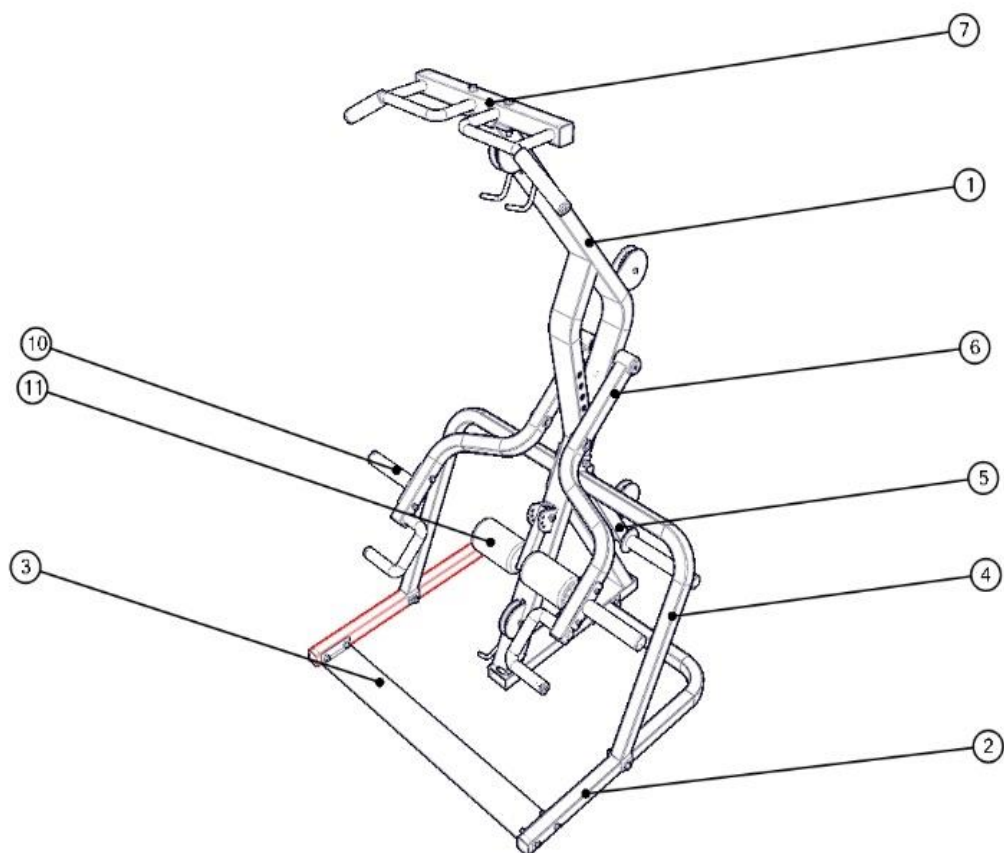


Figura 3

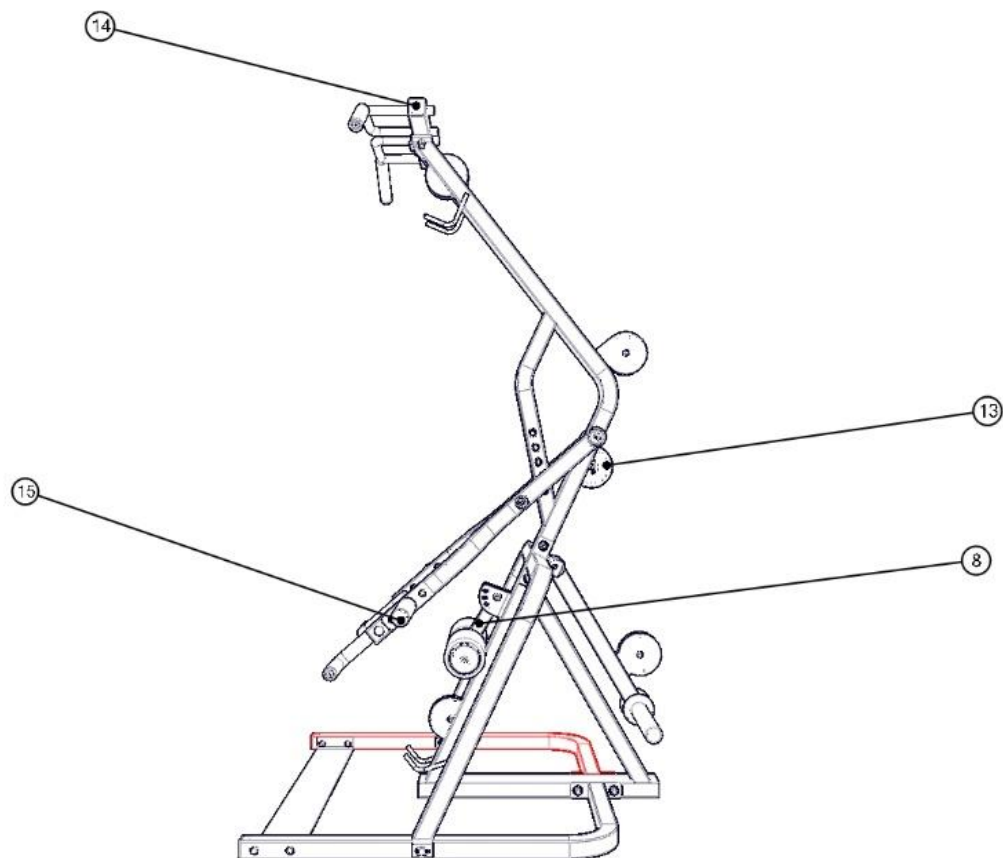


Figura 4

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	6	BRAZOS	11	TAPIZADO DE RODILLO 50
2	BASE LATERAL	7	SOPORTE CON BARRAS PARA DOMINADAS	12	TAPA RODILLOS
3	BASE POSA PIES	8	SOPORTE POSAPIES	13	POLEA
4	SEPARADORES SOPORTE	9	MANUBRIOS	14	TAPA 2" x 2"
5	BRAZO PARA DISCOS	10	SOPORTE PARA DISCOS	15	TAPA TUBOS

## TRABAJO EN MUSCULOS.

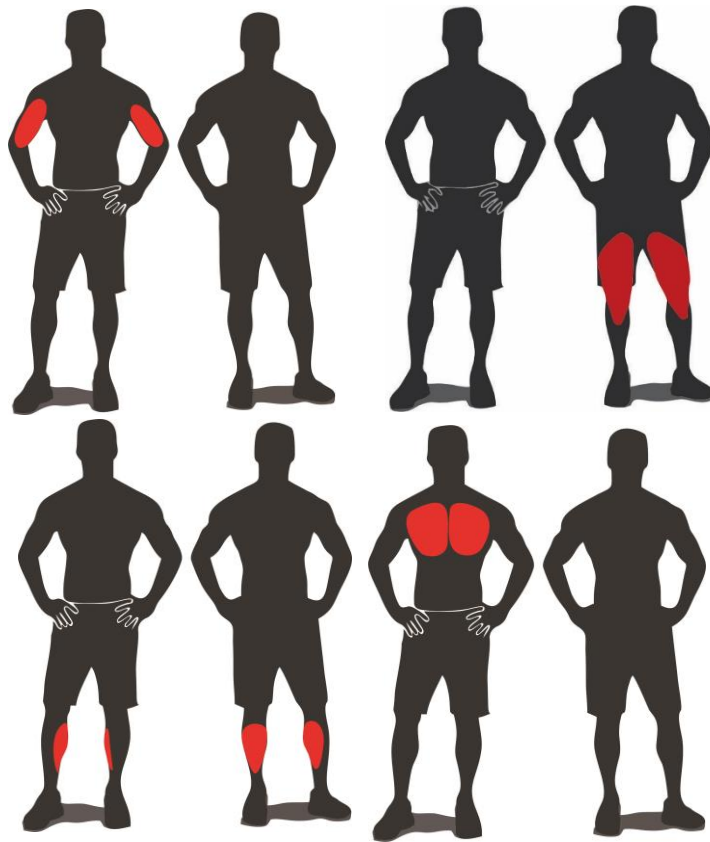


Figura 4

Esta máquina permite trabajar un todo de músculos en casa y es una gran opción para los amantes del ejercicio. Con este equipo va mejorar su aptitud física, tonifica tus músculos y en conjunto con una alimentación balanceada puedes obtener una mejor apariencia y cuidar su peso sin ir al gimnasio.

Aquí podemos realizar diferentes ejercicios que nos ayuden a esculpir brazos, piernas, bíceps, etc. En la siguiente descripción se anexa alguno de los ejercicios que se pueden realizar.

## **Técnica de ejecución:**

### **Tracción o dominadas en barra fija:**

En suspensión en la barra fija, manos muy separadas en pronación (con las palmas hacia los pies):

- Inspirar y efectuar una tracción hasta que el pecho llegue a tocar casi la barra.
- Espirar al final del movimiento.
- Regresar a la posición de partida, controlando el descenso y volver empezar.

Este ejercicio demanda cierta fuerza, es excelente para desarrollar el dorsal ancho, el redondo mayor y las porciones media e inferior del trapecio.

### **Press de banco en máquina:**

Tumbado sobre un banco plano, con los pies sobre el suelo (si el banco es bajo) o apoyados en alto, se sujetan los agarres sobre la vertical de nuestro pecho, en pronación (con las palmas hacia los pies), con una separación mayor que la de los hombros y con el dedo pulgar preferiblemente por debajo del agarre.

Se inspira durante la bajada, se desciende hasta la altura del pecho en su parte media y se vuelve a subir verticalmente, los codos permanecen perpendicularmente al cuerpo (separados), pero no se bloquean al llegar arriba. Se espira al terminar de subir.

### **Pull over en polea alta:**

De pie frente a la polea alta, con el tronco ligeramente flexionado por el bloqueo isométrico abdominal, asimos la barra en pronación (con las palmas hacia el suelo) a una distancia similar a la de los hombros.

Los codos permanecen casi extendidos, pero con la articulación fijada. Descendemos la barra tirando del dorsal y sin flexionar los codos, hasta llevarla a la cintura o los muslos.

Ensanchamos el pecho en la parte final para conseguir una mayor contracción, a la vez que arqueamos un poco la espalda. Se inspira al subir los brazos y se espira al terminar de bajarlos, con poco peso puede invertirse la respiración.

# 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:</b> calcomanias		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>Remplazar:</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	
Guías				X	
Partes no especificadas	X				
Poleas			X		

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