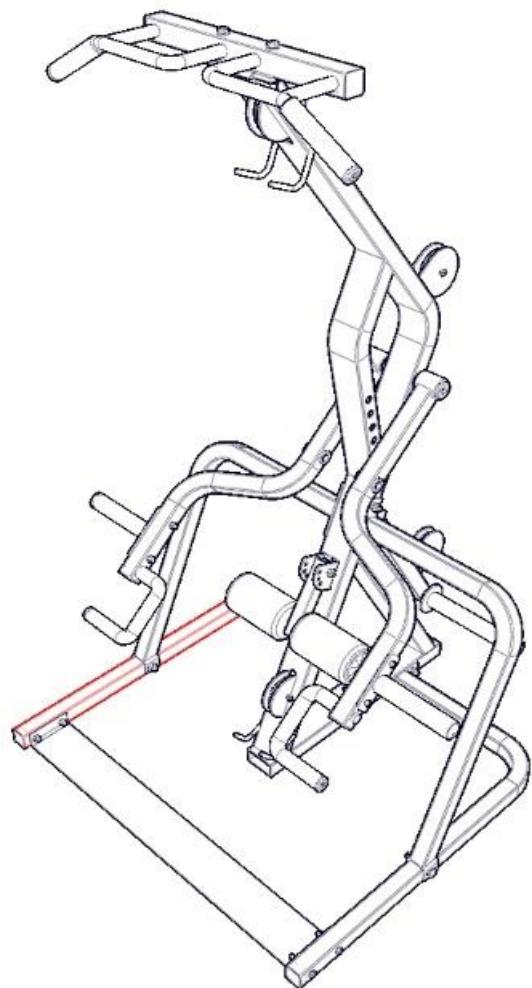


# POWER STEEL

## RACK MULTIUSOS FOLLETO DE VENTA



# **CONTENIDO.**

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

## DIMENSIONES.

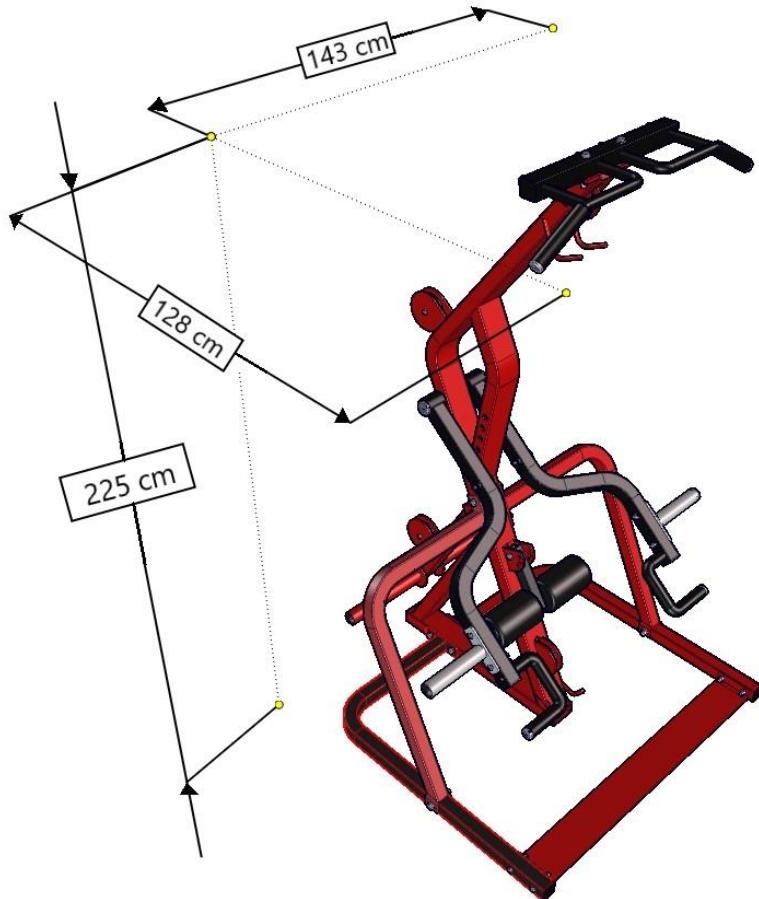


Figura 1

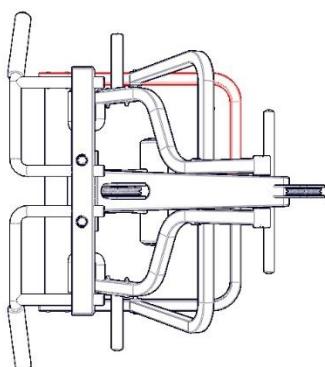


Figura 2

<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 músculo para una mayor concentración en el trabajo.

## CONTENIDO EN EQUIPO.

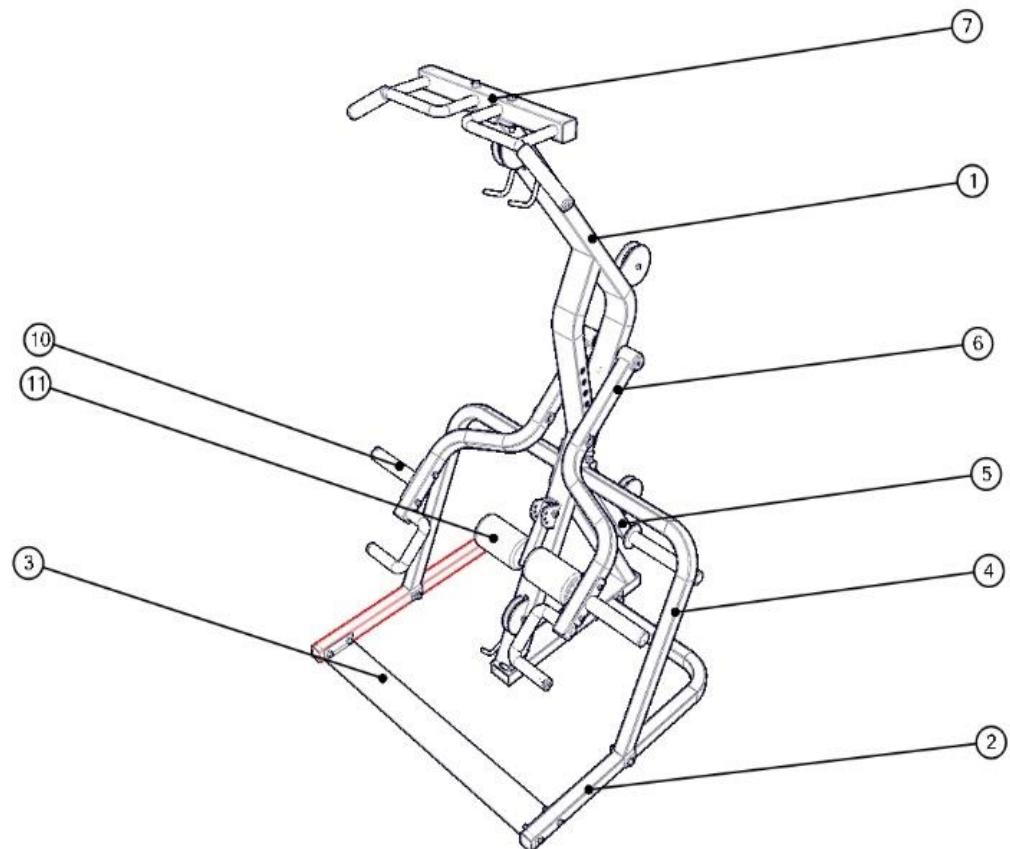


Figura 3

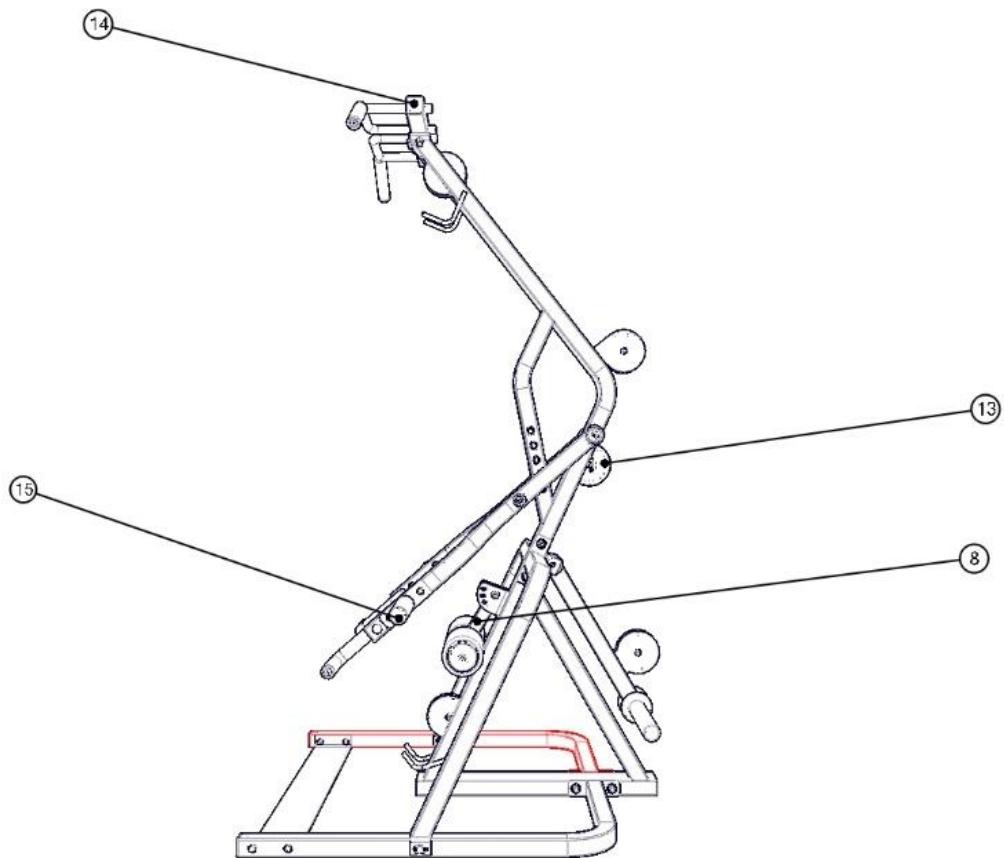


Figura 4

## TABLA DE CONTENIDO.

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

## TRABAJO EN MUSCULOS.

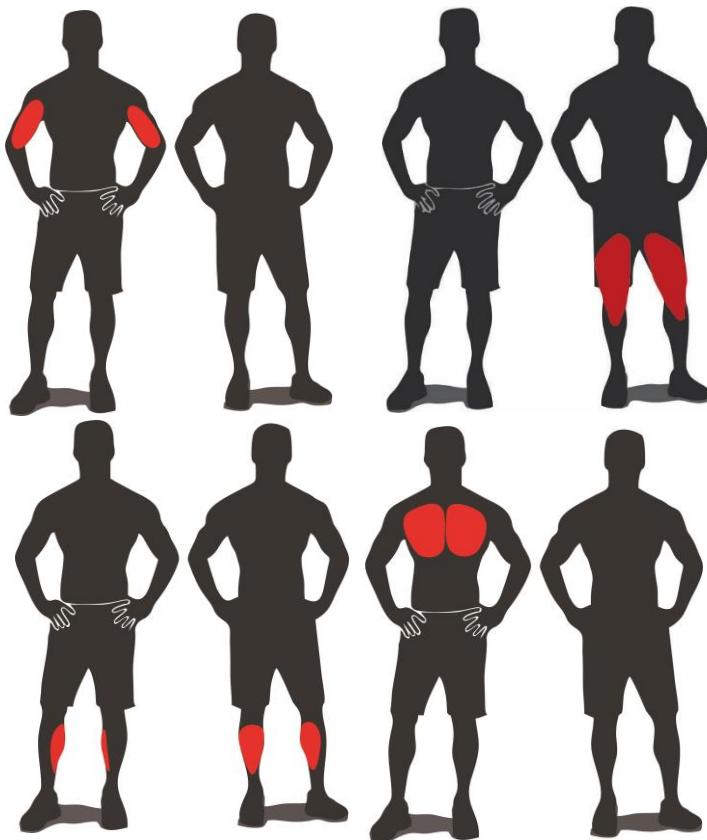


Figura 4

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> <b>Juntas, popping, seguros, placas de peso</b>	X				
<b>LIMPIAR:</b> <b>Tapiceria</b>	X				
<b>INSPECCIONAR:</b> <b>Cables y bandas y la tension de los mismos</b>	X				
<b>Inspeccionar:</b> <b>Barras de accesorios y mancuernas</b>		X			
<b>Inspeccionar: calcomanias</b>		X			
<b>Inspeccionar:</b> <b>Todas las tuercas y tornillos, ajustar de ser necesario</b>		X			
<b>Inspeccionar:</b> <b>Superficies antiderrapantes</b>		X			
<b>Limpiar y lubricar:</b> <b>Guias de placas</b>			X		
<b>Lubricar:</b> <b>Camisas, baleros y bujes</b>			X		
<b>Limpiar y encerar:</b> <b>Las superficies lustrosas del equipo</b>				X	
<b>Engrasar :</b> <b>Chumaceras y baleros</b>				X	
<b>Remplazar:</b> <b>Cables, bandas y partes conectadoras</b>					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
<b>Estructuras metalicas</b>					X
<b>Chumaceras</b>					X
<b>Baleros</b>					X
<b>Bujes de bronce</b>					X
<b>Tapiceria</b>		X			
<b>Cables</b>		X			
<b>Rodillos</b>		X			
<b>Bandas</b>		X			
<b>Placas de peso integrado</b>				X	
<b>Guias</b>				X	
<b>Partes no especificadas</b>	X				
<b>Poleas</b>			X		

**El envio de refacciones por garantia, corre por cuenta del cliente.**