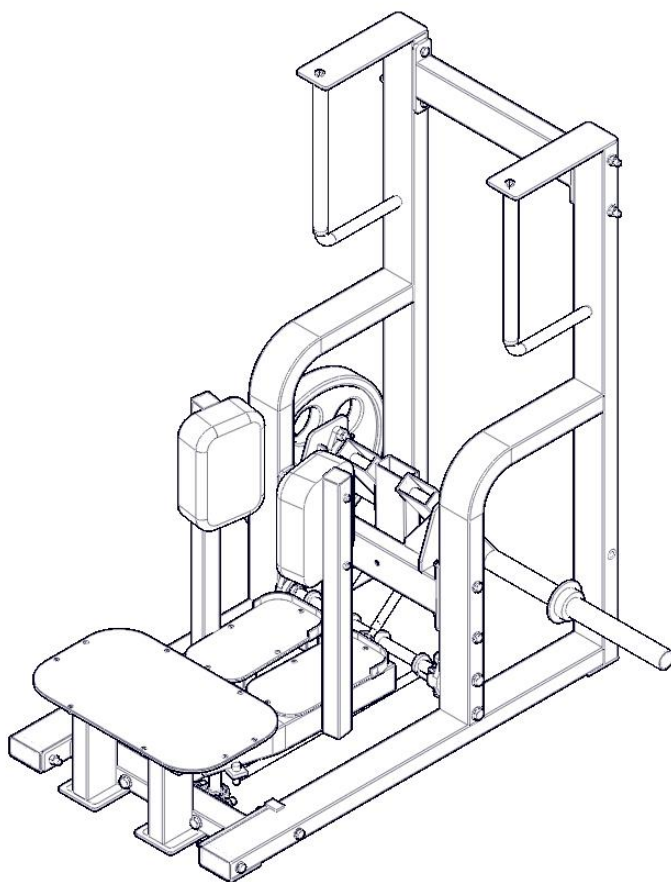


SPORTS POWER

FICHA TÉCNICA ABDUCTOR DE PIE



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.

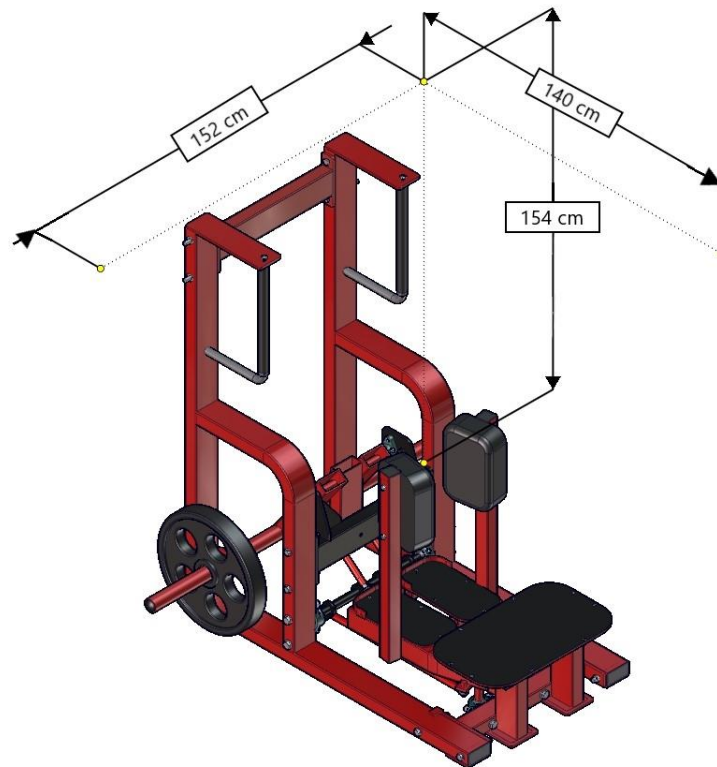


Figura 1

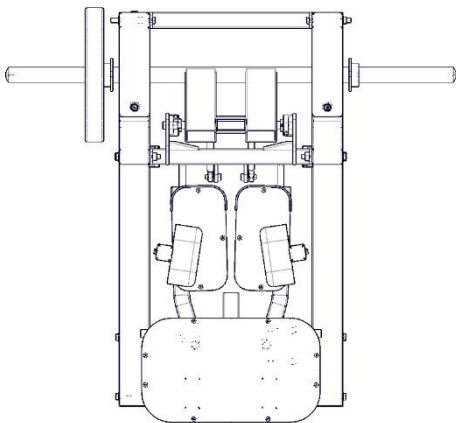


Figura 2

Largo	140 cm
Ancho	152 cm
Alto	154 cm
Peso aprox.	130 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.

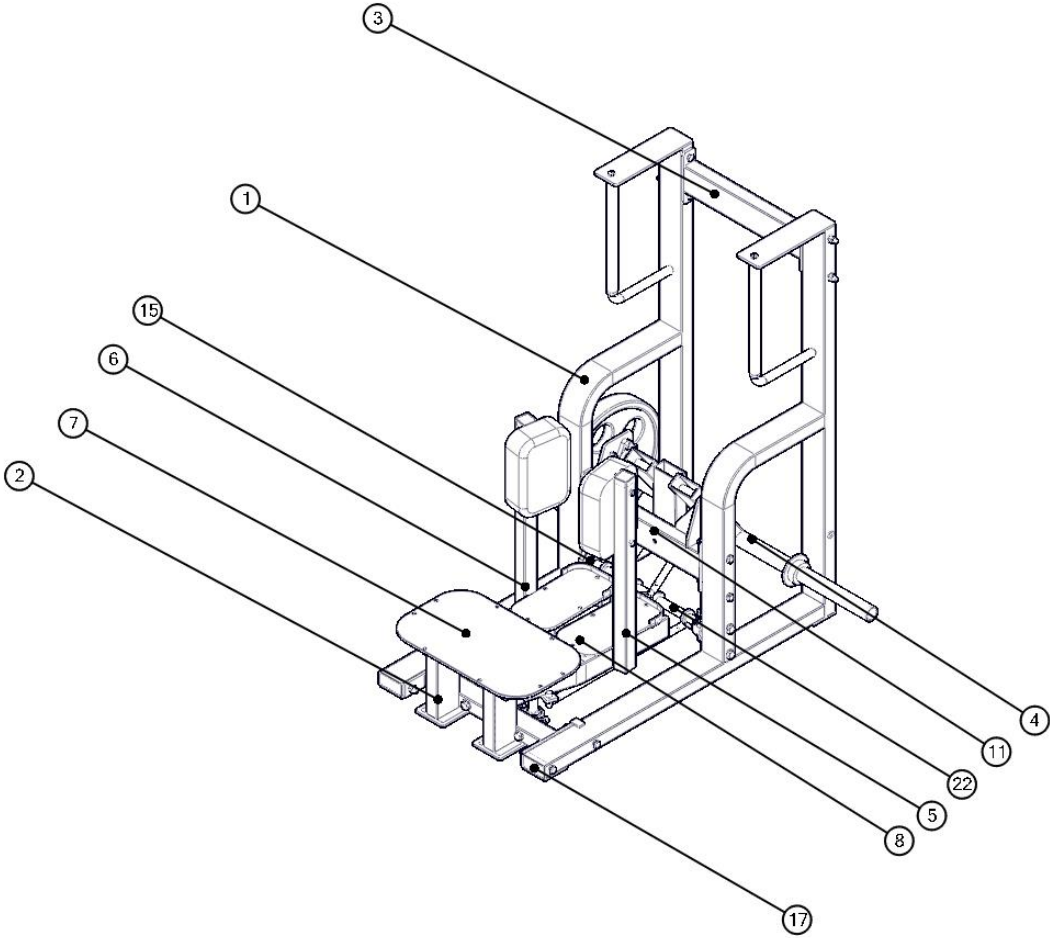


Figura 3

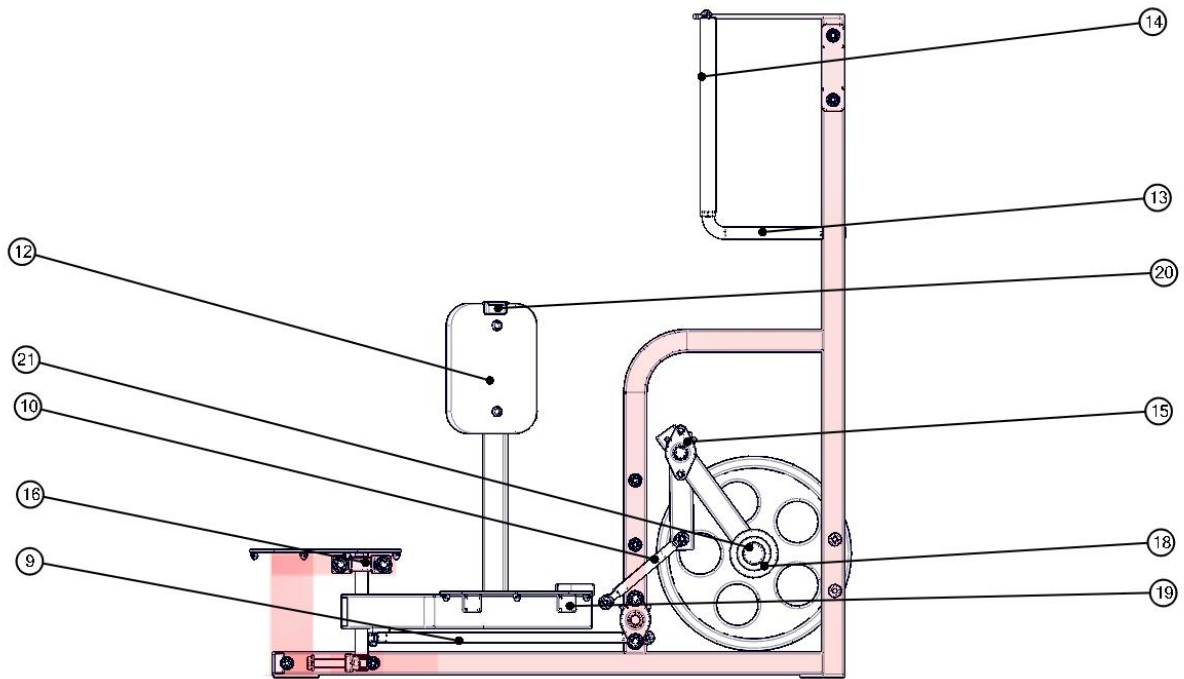


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	9	BARRA GRANDE PARA ROTULAS	17	TAPA 4'' x 2''
2	SEPARADOR TRASERO	10	BARRA CHICA PARA ROTULAS	18	TOPE DONA
3	SEPARADOR CON MANUBRIOS	11	SEPARADOR PARA CHUMACERAS	19	TAPA 1 1/2'' x 1 1/2''
4	BRAZO PESO	12	TAPIZADO T – 20'' x 30''	20	TAPA 2'' x 2''
5	BRAZO DERECHO	13	SOPORTE MANUBRIOS	21	TAPA TUBOS 1 1/2''
6	BRAZO IZQUIERDO	14	MANUBRIOS	22	FLECHA LEVA
7	SOPORTE PARA PIES	15	CHUMACERA DE PARED		
8	SOPORTE PARA PIES INDIVIDUAL	16	CHUMACERA DE 1''		

TRABAJO EN MUSCULOS.

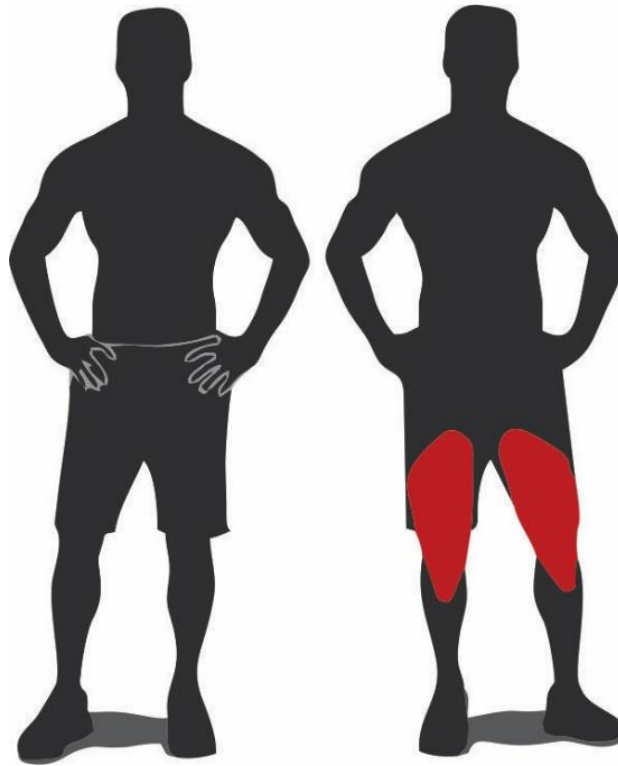


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **aductores (mayor, mediano y mínimo)**. Trabaja a su vez en mayor proporción músculos secundarios como lo son: glúteo mayor profundo, pectíneo, grácil, cuadro femoral, obturador externo, psoasiliaco e isquiotibiales.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, parado en el equipo y con las piernas separadas levemente, se toma de las barras con las manos en pronación las palmas apuntando hacia el pecho:

- Extender los muslos hacia afuera.
- Volver a la posición de partida controlando el movimiento.

Este ejercicio trabaja el conjunto de los músculos abductores (pectíneo, aductor mínimo, corto, mayor y largo, grácil), y permite utilizar cargas más pesadas que en los ejercicios de aducción de polea baja pero amplitud de ejecución es más reducida. Las series largas, hasta percibir una sensación de quemazón, proporcionan los mejores resultados.

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 frío 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: Guías 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 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.