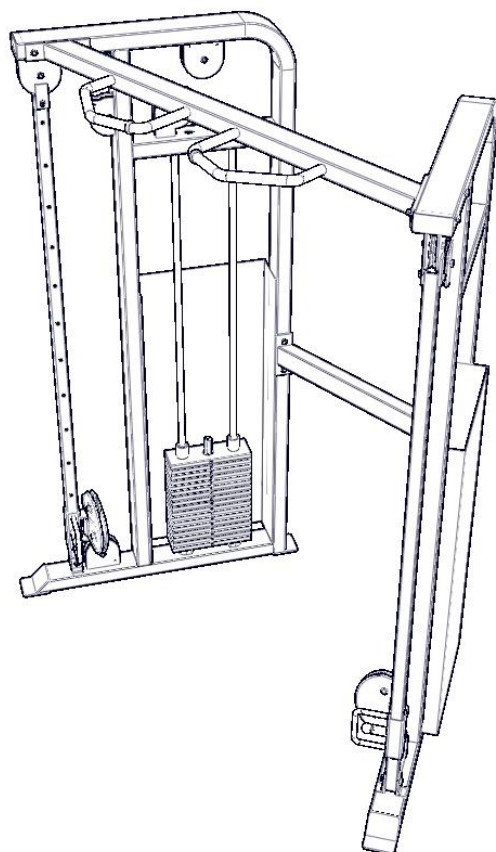


# SPORTS POWER

## CROSS OVER CALIFORNIA FICHA TÉCNICA



# CONTENIDO.

<b>CONTENIDO.</b> .....	1
<b>DIMENSIONES.</b> .....	2
<b>EQUIPO ENSAMBLADO.</b> .....	3
<b>TABLA DE CONTENIDO.</b> .....	4
<b>TRABAJO EN MUSCULOS.</b> .....	5
<b>FABRICACIÓN.</b> .....	7
<b>MANTENIMIENTO REQUERIDO.</b> .....	8
<b>GARANTIA.</b> .....	9

## DIMENSIONES.

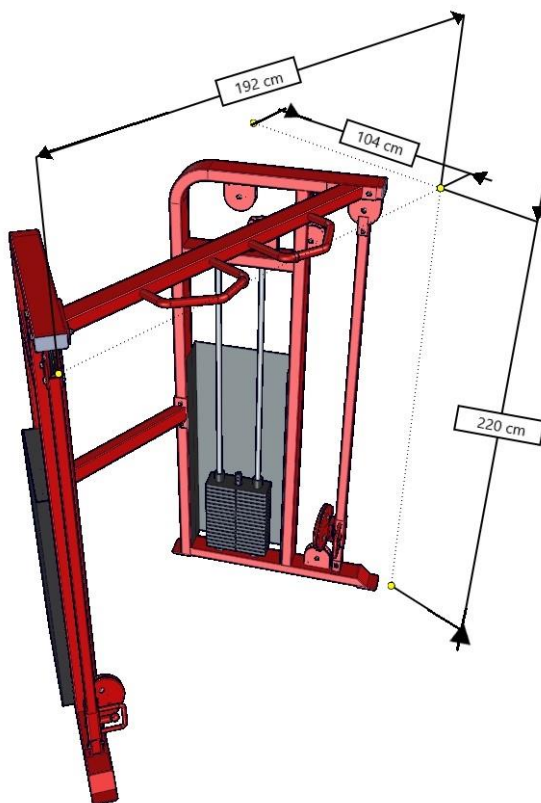


Figura 1

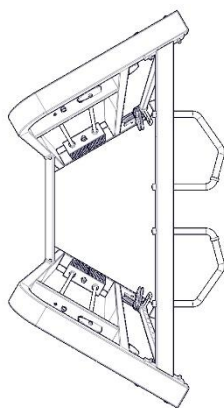


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>104 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>192 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>220 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>130 kg</b>

Diseño moderno pensando en el ahorro de espacio y la disminución de mantenimientos. La máquina cuenta con sistemas de rápido cambio para diferentes alturas de usuario. En su ejecución sentirá una máquina fuerte estable que aísla el músculo para una mayor concentración en el trabajo.

# EQUIPO ENSAMBLADO.

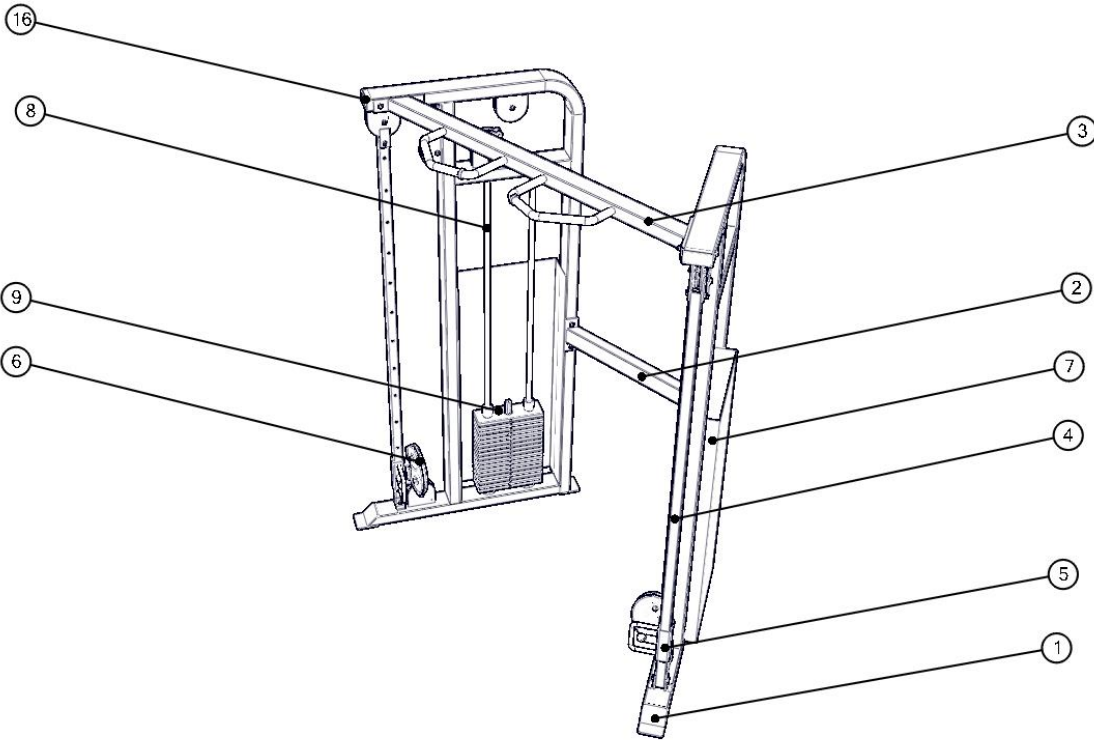


Figura 3

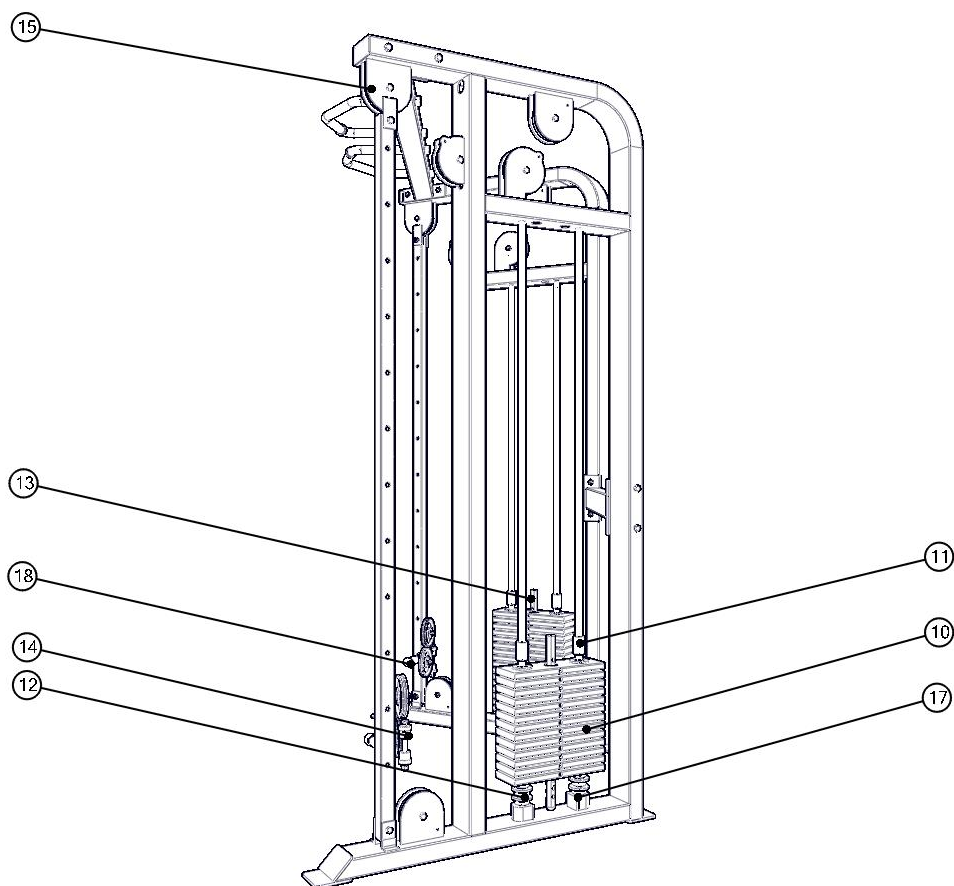


Figura 4

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	7	GUARDAS	13	ESPADAS
2	SEPARADOR INFERIOR	8	GUIAS	14	BUJE ESTANDAR CHICO
3	SEPARADOR SUPERIOR	9	PLACA SUPERIOR	15	POLEA
4	SOPORTE VERTICAL	10	PLACA	16	TAPA 4" x 2"
5	BASE PORTA POLEA	11	BUJE	17	TOPE PESAS
6	PORTA POLEAS	12	BUJE PLACA	18	POPPING

# TRABAJO EN MUSCULOS.

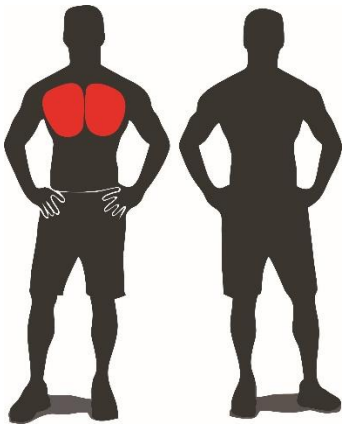


Figura 5

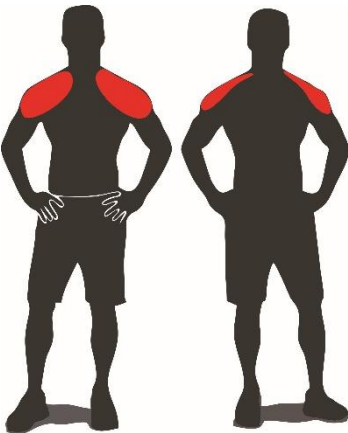


Figura 6

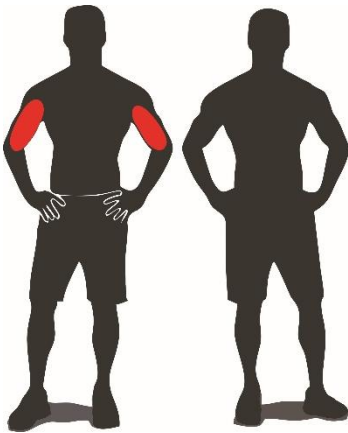


Figura 7

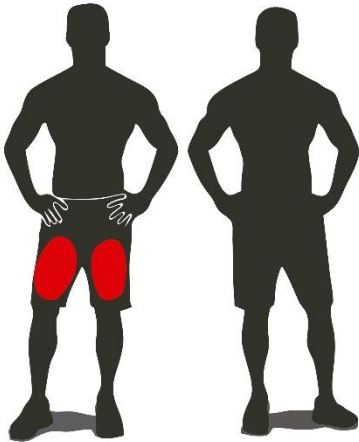


Figura 8

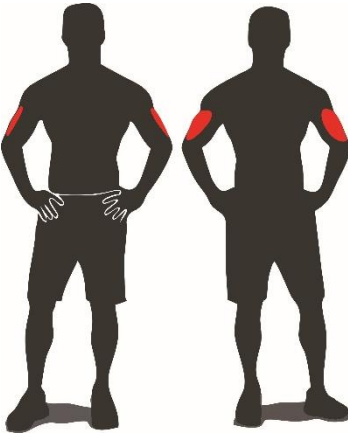


Figura 9

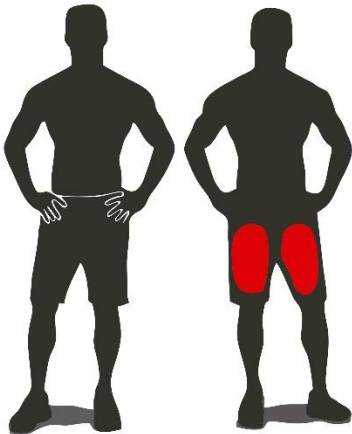


Figura 10

En este equipo le brinda una variedad de ejercicios, podrá realizar mas de 30 variaciones para trabajar prácticamente todo el cuerpo, se puede apoyar con bancos de posiciones y accesorios.

Algunos de los ejercicios que puede realizar serian:

- Laterales de hombro
- Frontales de hombro
- Jalón a la barbilla
- Tríceps
- Bíceps
- Abdominales
- Cables cruzados para pecho
- Patada de glúteo
- Patada lateral

## **Técnica de ejecución**

Antes de realizar cualquier ejercicio es importante revisar que la maquina está funcionando correctamente, ejecute el ejercicio con una placa y después seleccione el peso ideal para usted.

Para comenzar con los ejercicios debemos colocar en la maquina la resistencia ideal para nosotros, también se debe de acomodar los soportes porta poleas en la posición ideal dependiendo el ejercicio a ejecutar, coloque el accesorio ideal dependiendo el ejercicio y musculo que quiera trabajar.

Apóyese de accesorios para un mayor número de ejercicios.

# 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
<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> 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>Reemplazar:</b> Cables, bandas y partes conectoras					X

Se recomienda este mantenimiento para el funcionamiento correcto del equipo, el no realizarlo puede provocar resequeidad 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	
Guias				X	
Partes no especificadas	X				
Poleas			X		

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