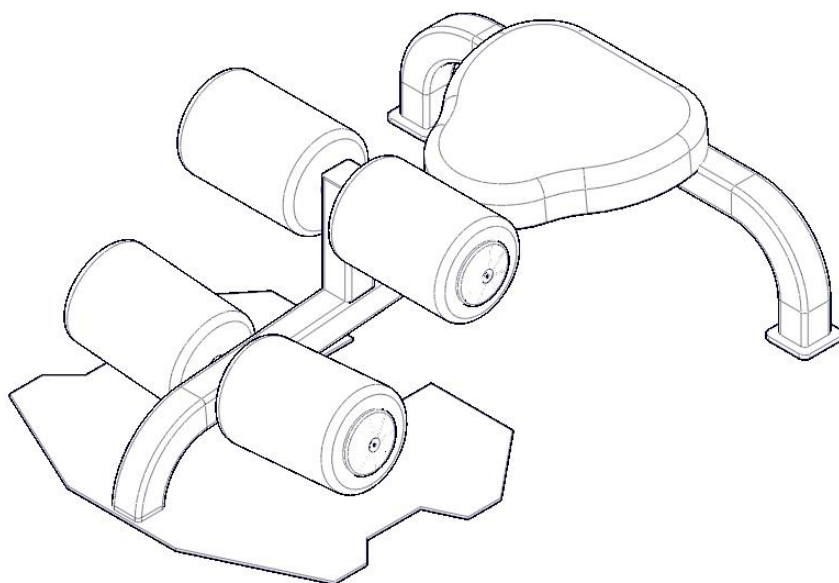


# POWER STEEER

## FICHA TÉCNICA SENTADILLA SISSY



# CONTENIDO.

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

## DIMENSIONES.

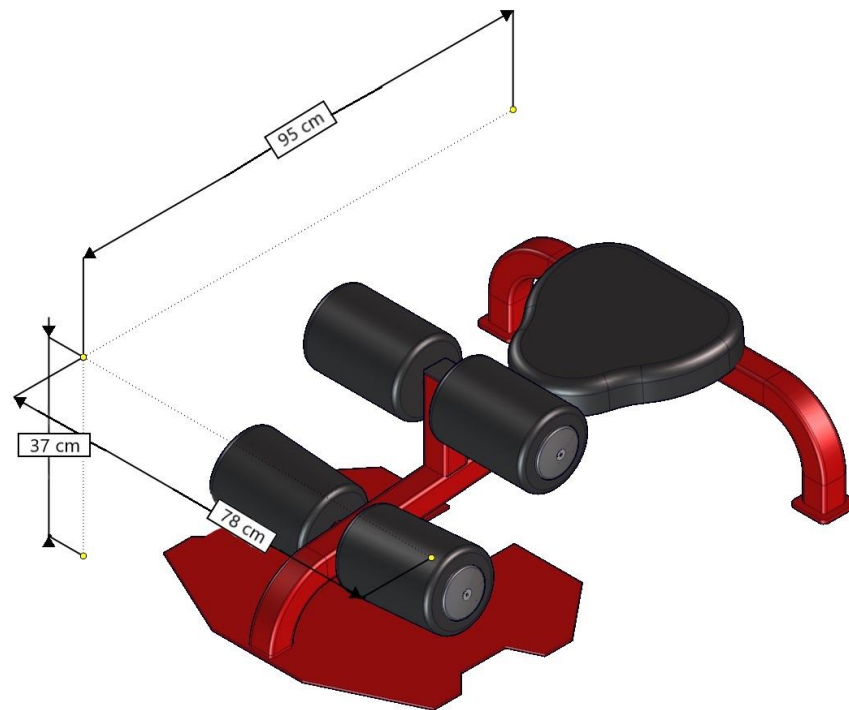


Figura 1

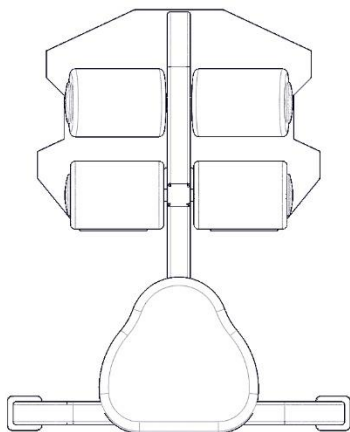


Figura 2

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.

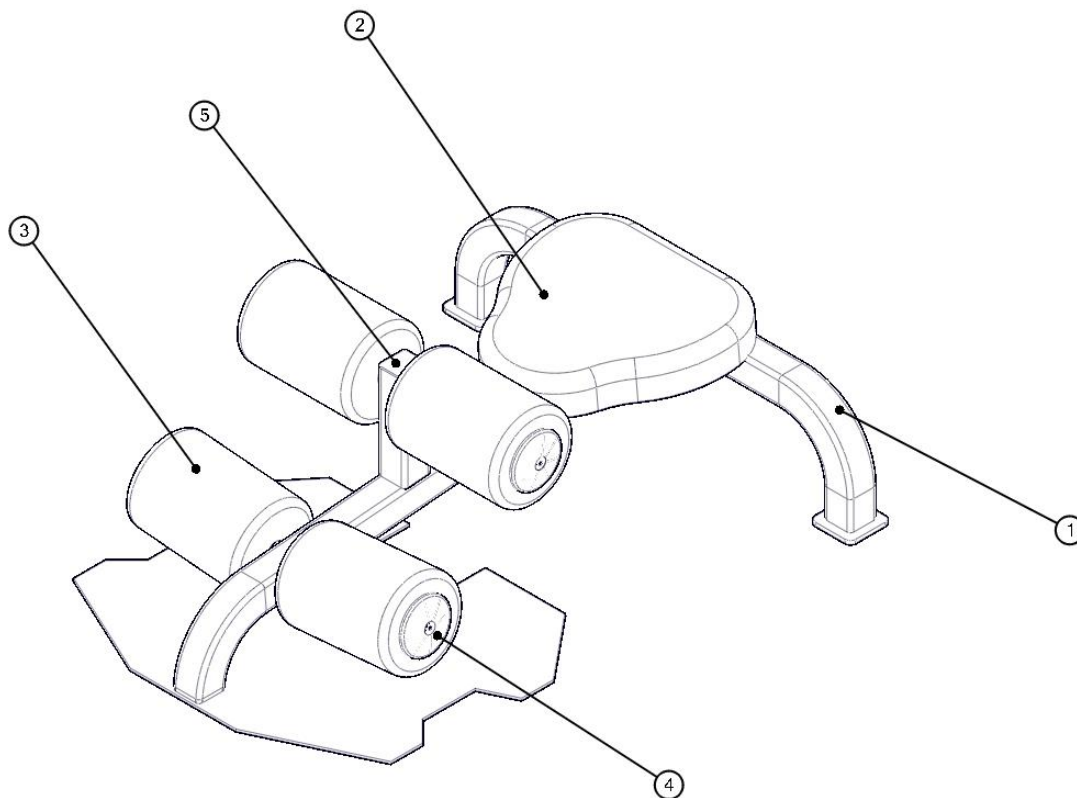


Figura 3

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE SISSY	3	TAPIZADO RO-20	5	TAPA 2x2"
2	ASIENTO T-AS	4	TAPA RODILLO		

## TRABAJO EN MUSCULOS.

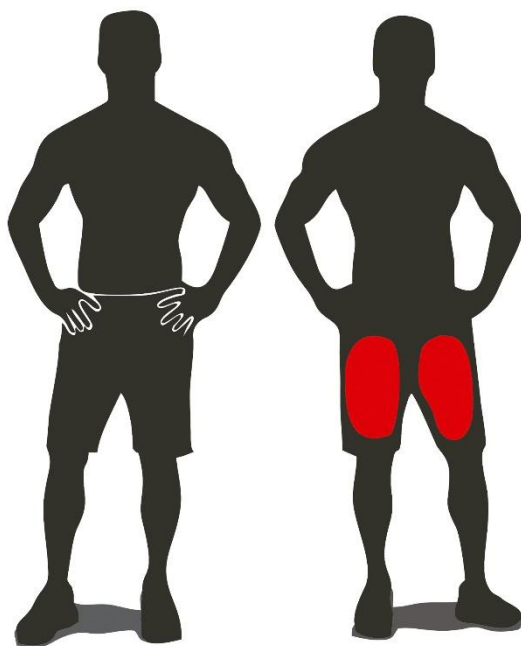


Figura 4

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps y glúteo mayor**. También implica el trabajo de músculos secundarios como lo son: isquiotibiales, aductores, gastrocnemios, lumbares, paravertebrales.

Es un ejercicio altamente recomendado para todas las personas que buscan tonificar sus piernas y, también, mejorar su postura. El trabajo de las piernas requiere someterlas a sesiones de entrenamiento intensivo para obtener resultados eficaces.

### Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, colocados de pie, cruzando los brazos por delante del cuerpo y las piernas apoyadas completamente sobre la máquina. Se relaja la espalda de modo que quede ligeramente arqueada.

Primero se debe tomar conciencia del cuerpo para mantener controlado el torso. Luego se flexiona poco a poco las piernas hasta que los muslos logran una horizontalidad total. Cuando se alcanza esa postura se realiza una extensión de piernas para volver al inicio. Se inhala al momento de flexionar y se exhala al movimiento de estirar para liberar el esfuerzo.

# 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 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.**