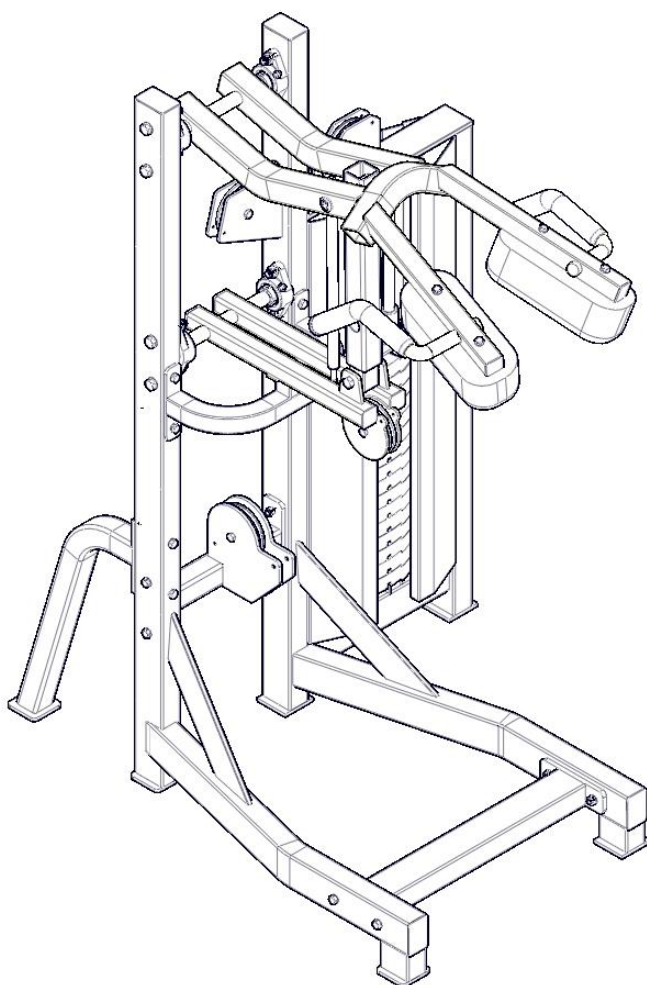


POWER

FICHA TÉCNICA MAQUINA DE PANTORRILLA PARADO



CONTENIDO.

CONTENIDO.	1
DIMENSIONES.	2
CONTENIDO EN EQUIPO.	3
TABLA DE CONTENIDO.	4
TRABAJO EN MUSCULOS.	5
FABRICACIÓN.	6
MANTENIMIENTO REQUERIDO.	7
GARANTIA.	8

DIMENSIONES.

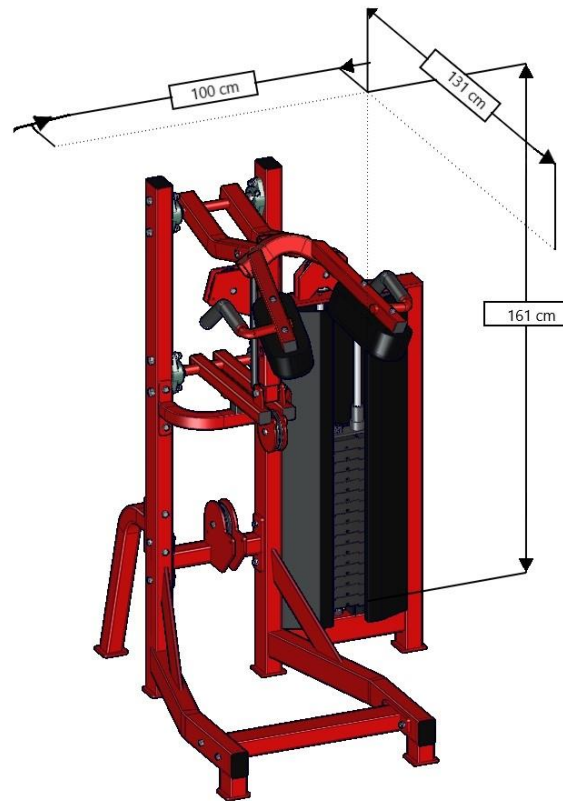


Figura 1

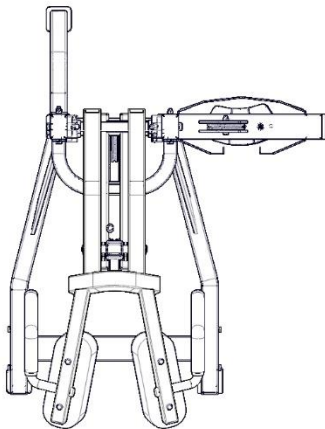


Figura 2

Largo	131 cm
Ancho	100 cm
Alto	161 cm
Peso aprox.	180 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.

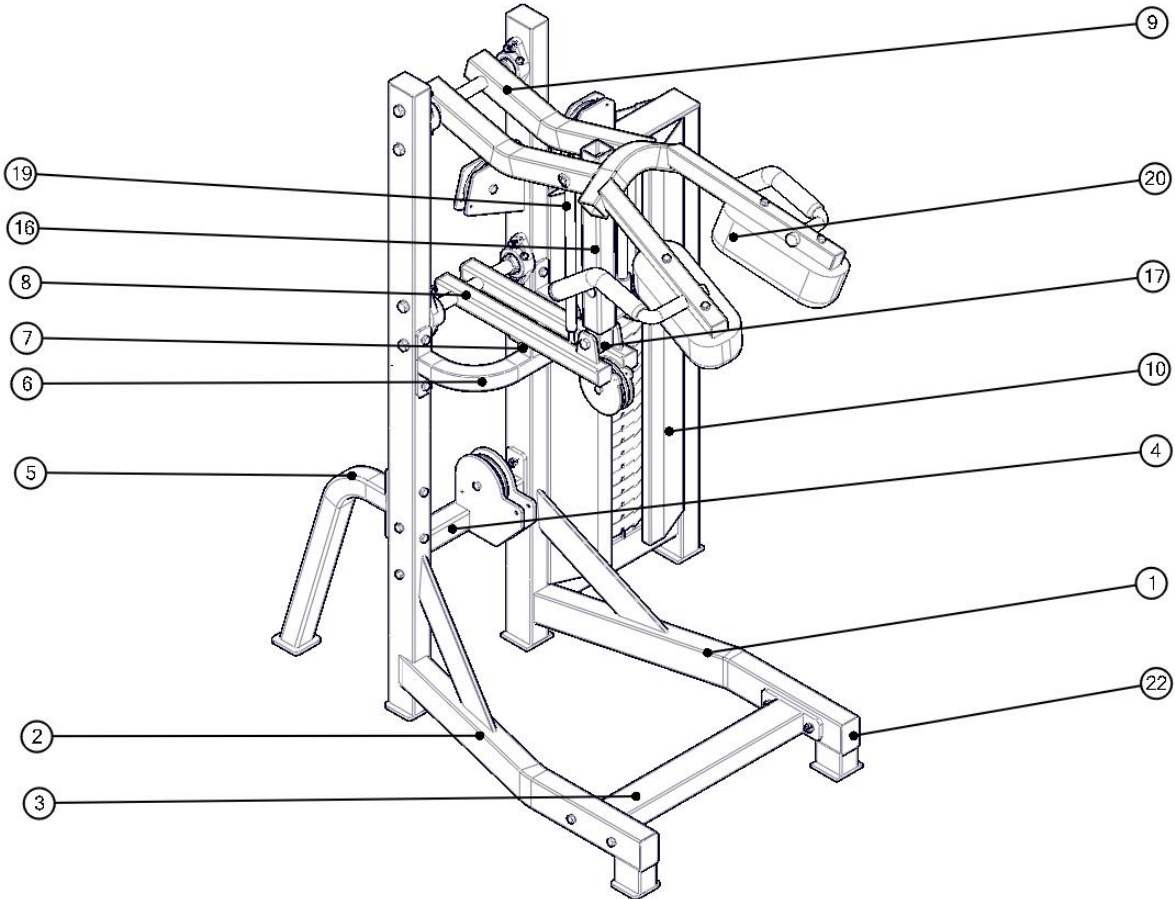


Figura 3

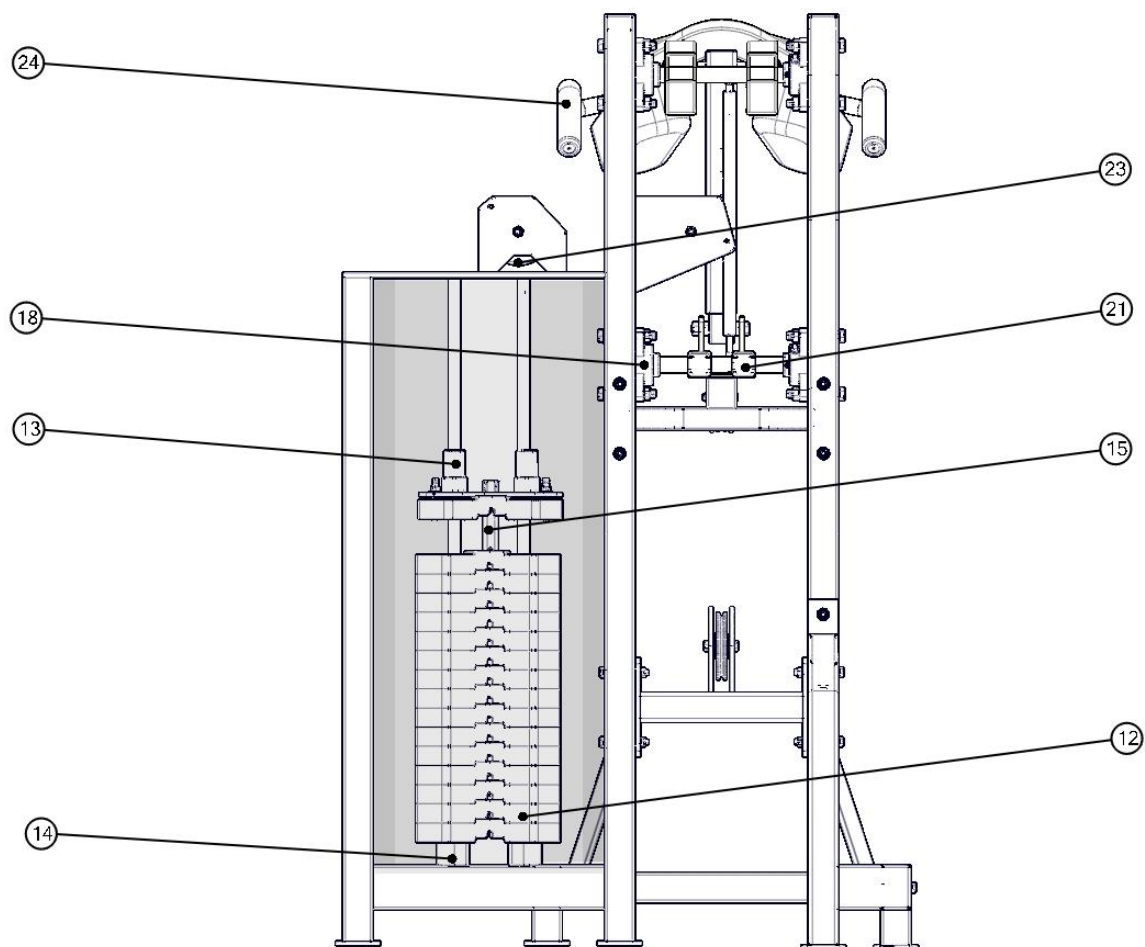


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	9	BRAZOS	17	EXTENSIÓN BRAZO POSICIONES
2	BASE LATERAL	10	GUARDAS	18	CHUMACERAS
3	SEPARADOR INFERIOR	11	GUIAS	19	GAS SPRING
4	SEPARADOR POLEA	12	PLACAS INTEGRADAS	20	TAPIZADO T-12x30
5	PATA TRASERA	13	BUJES ESPADAS	21	TAPA 1.5x1.5
6	TOPE PTR	14	TOPE PESAS	22	TAPA 3x2
7	TOPE CON TORNILLO	15	ESPADA	23	POLEA
8	SEPARADOR CENTRAL	16	BRAZO POSICIONES	24	MANUBRIO

TRABAJO EN MUSCULOS.

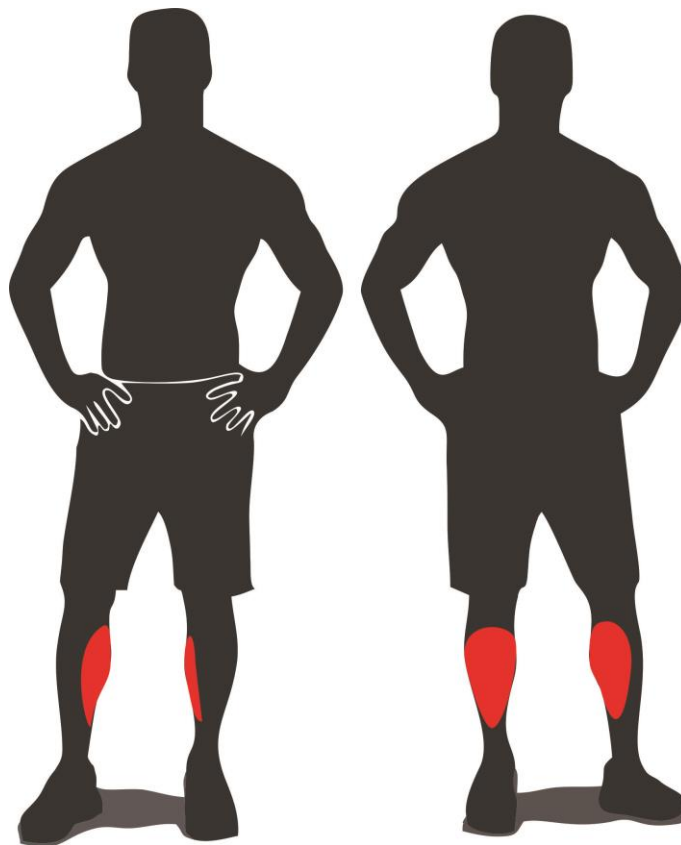


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **tríceps sural (sóleo y gemelos)**. Implica a su vez el trabajo de músculos secundarios como lo son: peroneos largo y corto, flexor largo de los dedos, y tibial posterior.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, nos colocamos de pie, con el metatarso apoyado en el borde de un escalón, y con los pies a una distancia similar a la de las caderas. Desde la posición más baja, se efectúa una flexión plantar para elevar los talones y, con ellos todo el cuerpo hasta la máxima altura. Luego, se deja bajar de forma controlada.

Las rodillas permanecen con una mínima flexión para proteger la articulación. La respiración se realiza de forma natural, aunque ayuda a mantener una cadencia de forma adecuada inspirar al bajar el cuerpo y espirar al terminar de subir.

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	
Reemplazar: 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	
Guias				X	
Partes no especificadas	X				
Poleas			X		

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