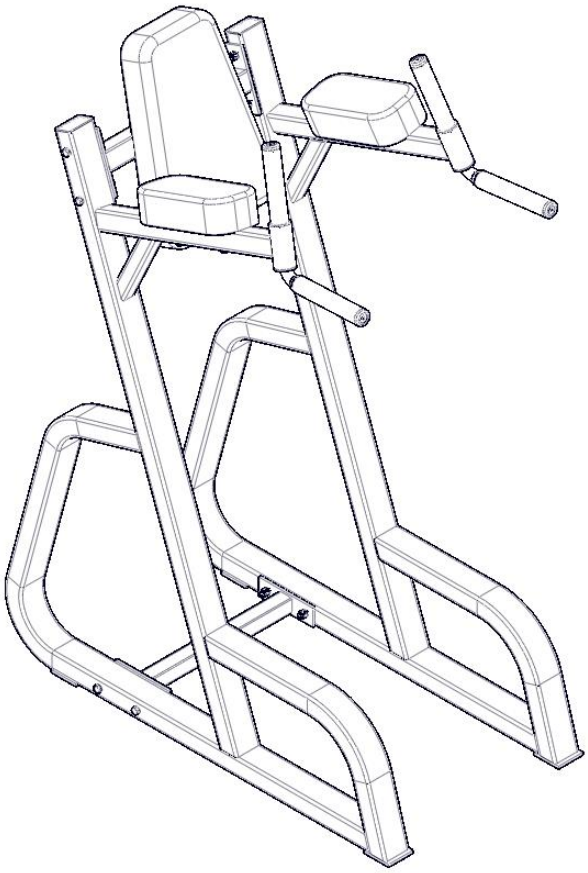
POWER STEEL

SILLA ROMANA
FICHA TÉCNICA



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.

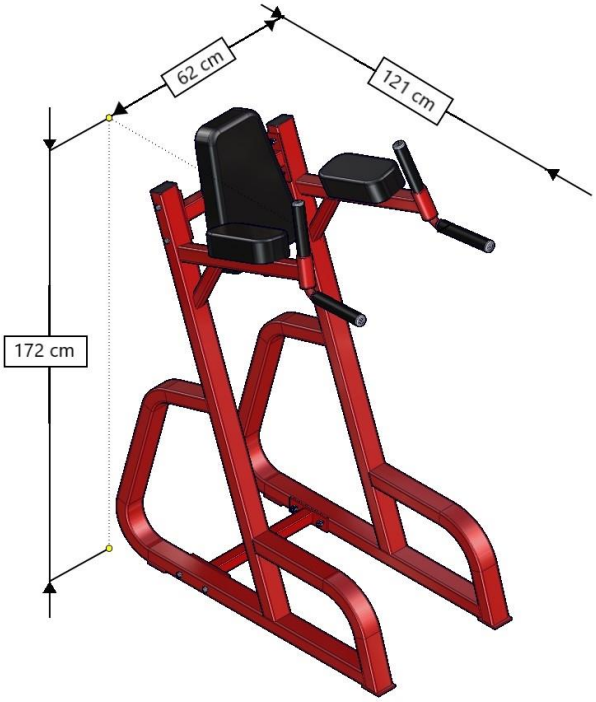


Figura 1

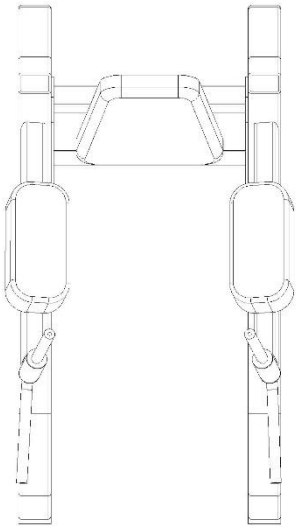


Figura 2

Largo	**121 cm**
Ancho	**62 cm**
Alto	**172 cm**
Peso aprox.	**80 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.

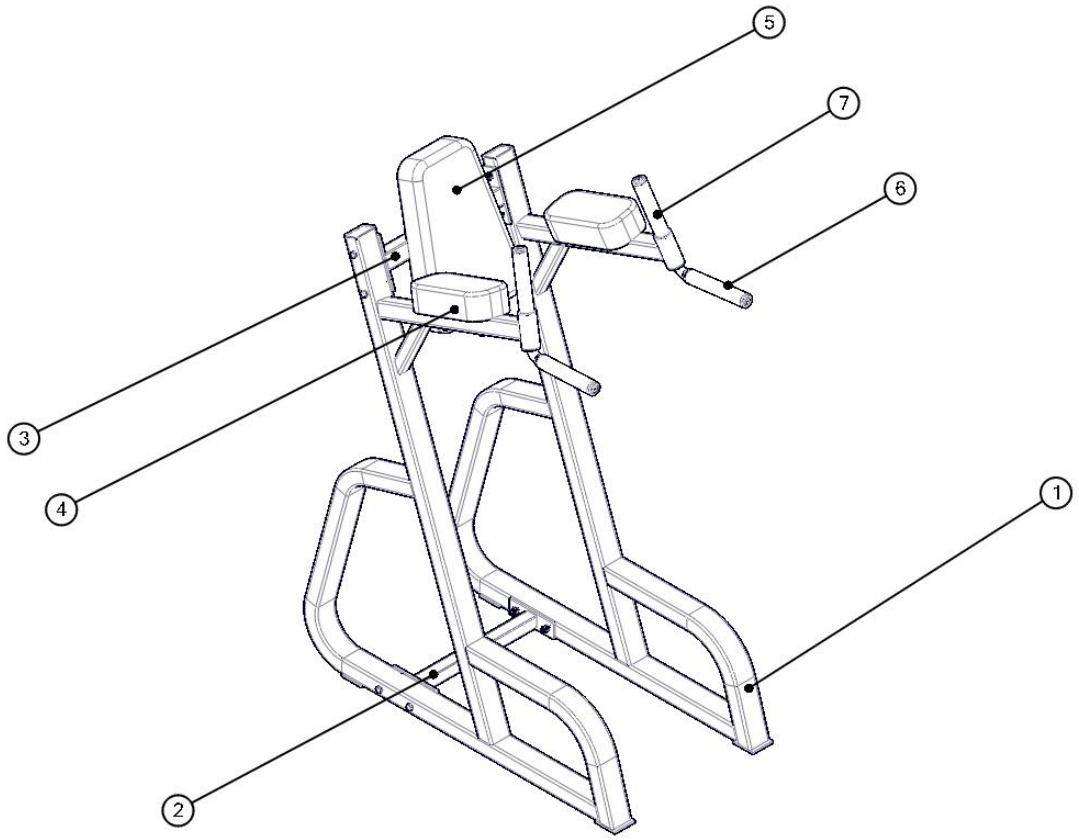


Figura 3

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	4	TAPIZADO T-14x30	7	MANUBRIO 2
2	SEPARADOR INFERIOR	5	RESPALDO T-50		
3	SEPARADOR SUPERIOR	6	MANUBRIO 1		

TRABAJO EN MUSCULOS.

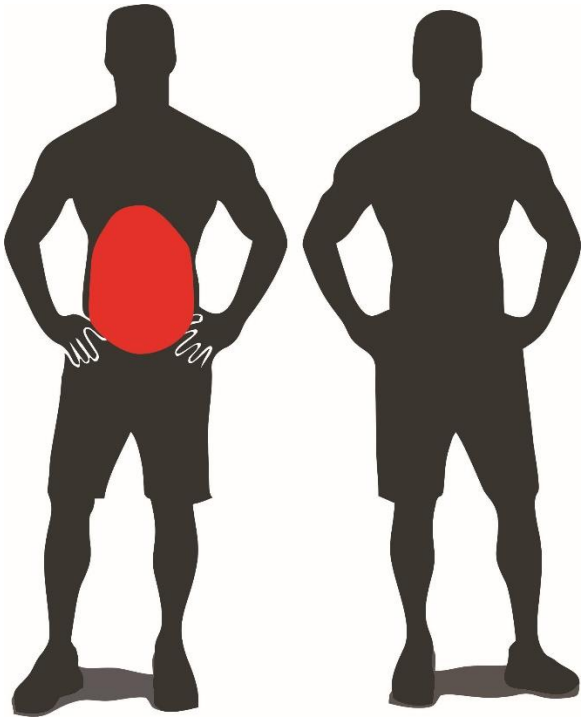


Figura 4

Esta máquina solicita el trabajo del abdomen, sobre todo, del recto mayor del abdomen. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son el **oblicuo externo del abdomen, cuádriceps, recto femoral, tensor de la fascia lata**.

Es un dispositivo ideal para fortalecer espalda, columna vertebral, mejorar abdominales y crear glúteos fuertes, también puede mejorar la postura y el dolor de espalda.

Técnica de ejecución

En suspensión en los manubrios fijos del equipo:

- Inspirar y elevar las rodillas lo más alto posible procurando acercar el pubis al esternón mediante un enrollamiento de la columna.

- Espirar al final del movimiento. La acción de este ejercicio se centra en: el psoasilíaco, el recto femoral y el tensor de la fascia lata, durante la elevación de las pierna, sobre todo los rectos mayores del abdomen y, en menor medida los oblicuos, durante el acercamiento pubis/esternón.

Para localizar el trabajo sobre la cincha abdominal, es aconsejable realizar pequeñas oscilaciones de los muslos sin situar nunca las rodillas por debajo de la horizontal.

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 210ºC.

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
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: **Guias 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 garantias	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 envio de refacciones por garantia, corre por cuenta del cliente.