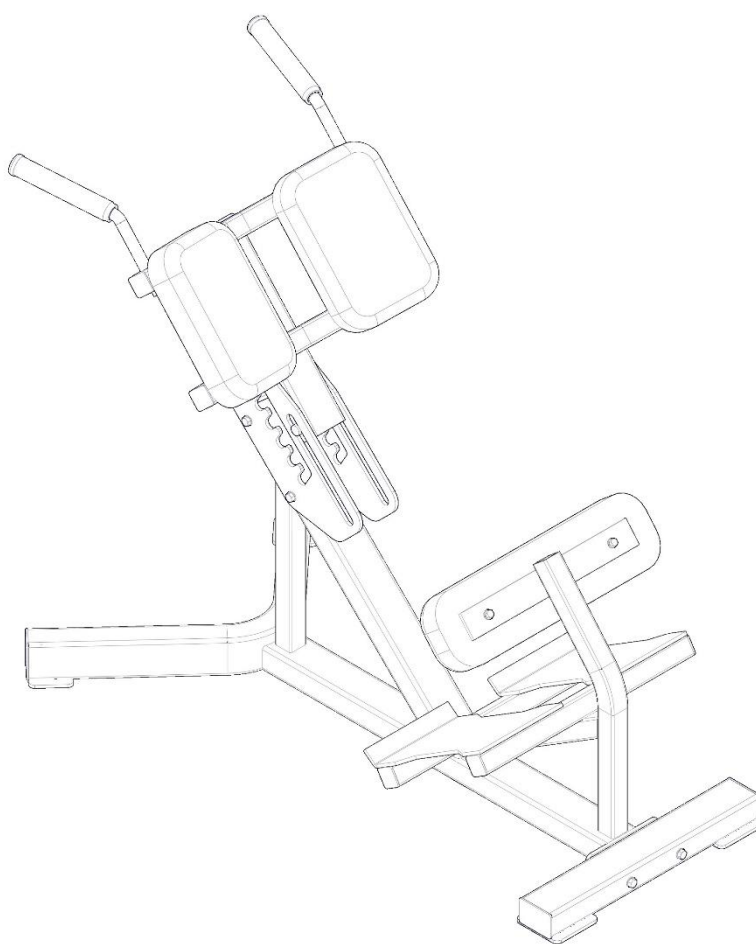


# SPORT POWER

## BANCO HYPEREXTENSION FICHA TÉCNICA



# CONTENIDO.

<b>CONTENIDO.</b> .....	1
<b>DIMENSIONES.</b> .....	2
<b>EQUIPO ENSAMBLADO.</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

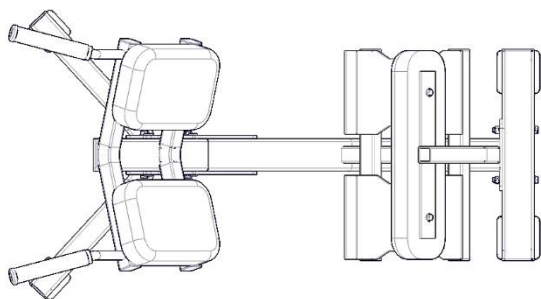


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>122 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>69 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>104 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>80 kg</b>

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.

## EQUIPO ENSAMBLADO.

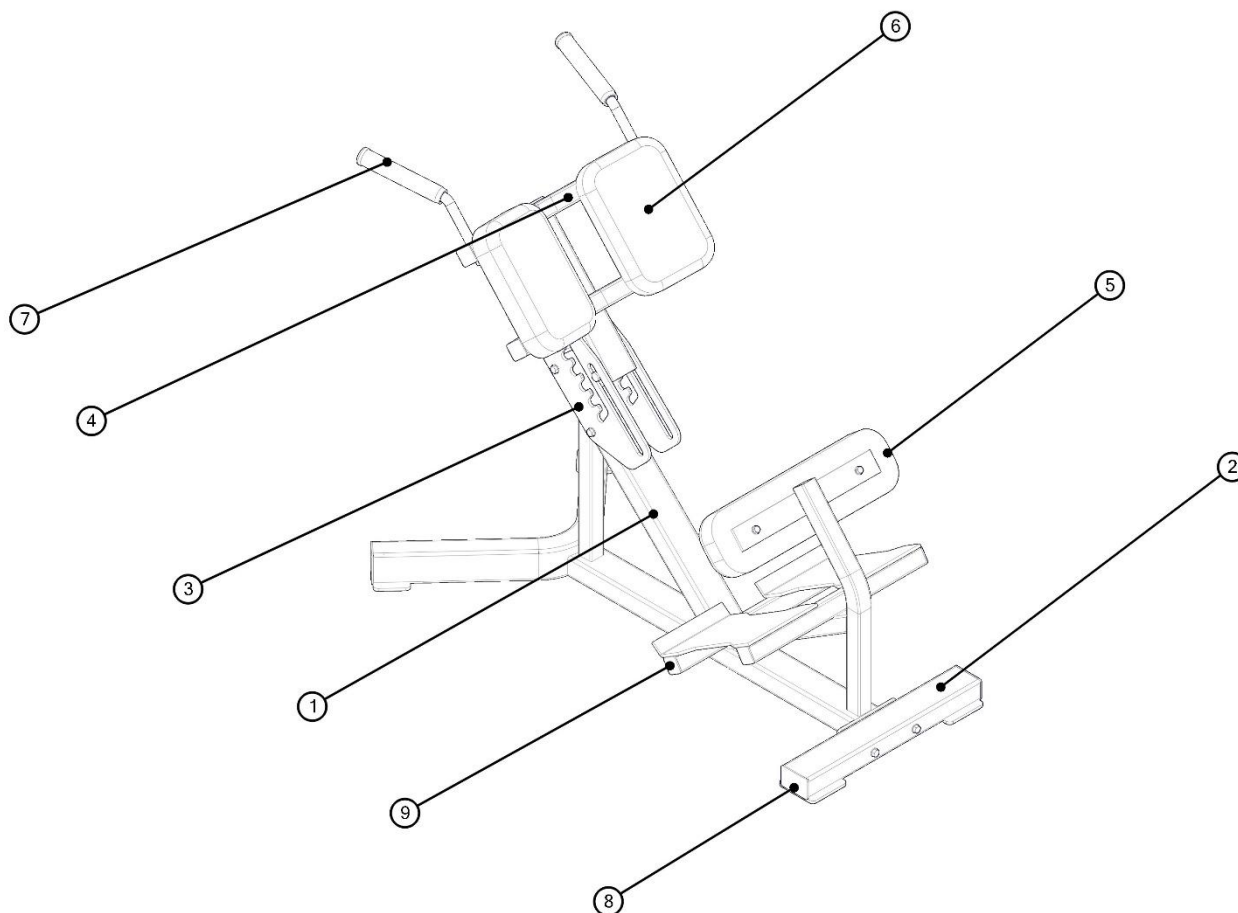


Figura 3

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	4	BASE TAPIZADOS	7	MANUBRIOS
2	PATA NIVELADORA	5	TAPIZADO T-14x50	8	TAPA 3x2
3	PLACA DE POSICIONES	6	TAPIZADO T-20x30	9	TAPA 1.5x1.5

## TRABAJO EN MUSCULOS.

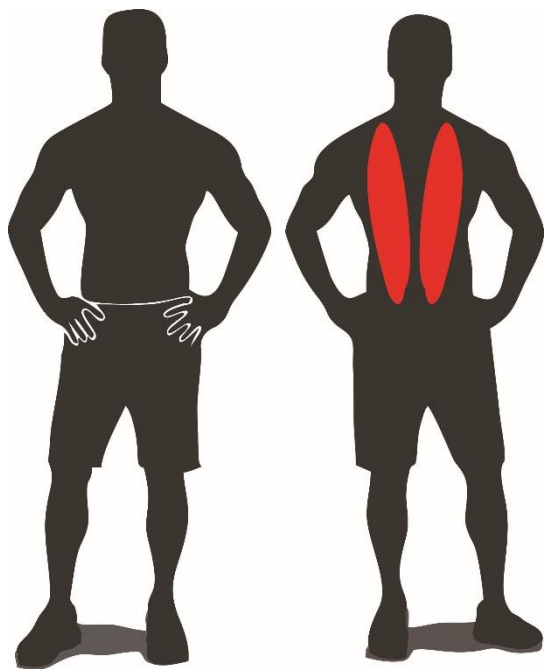


Figura 4

Esta máquina solicita principalmente el trabajo de los **músculos espinosos extensores de la columna, cuadro lumbar**, musculo situado en la cara posterolateral de la columna lumbar que permite inclinar la columna y el torso.

En lugar secundario las hiperextensiones trabajan el glúteo mayor e isquiotibiales, pero fundamentalmente se trabajan lumbares mientras se relajan las abdominales.

### Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, se fijan los tobillos y se apoya la cadera para poder movilizar el tronco. Debemos apoyar el cuerpo sobre el banco, desde ahí se flexiona el torso hasta que el cuerpo forme un ángulo de 90 grados.

Las manos deben cruzarse delante del torso y mantenerse así durante todo el recorrido. Desde esta posición de flexión debemos efectuar una extensión mientras levantamos el torso hasta que el cuerpo quede en línea nuevamente.

Figura 4

# 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.**