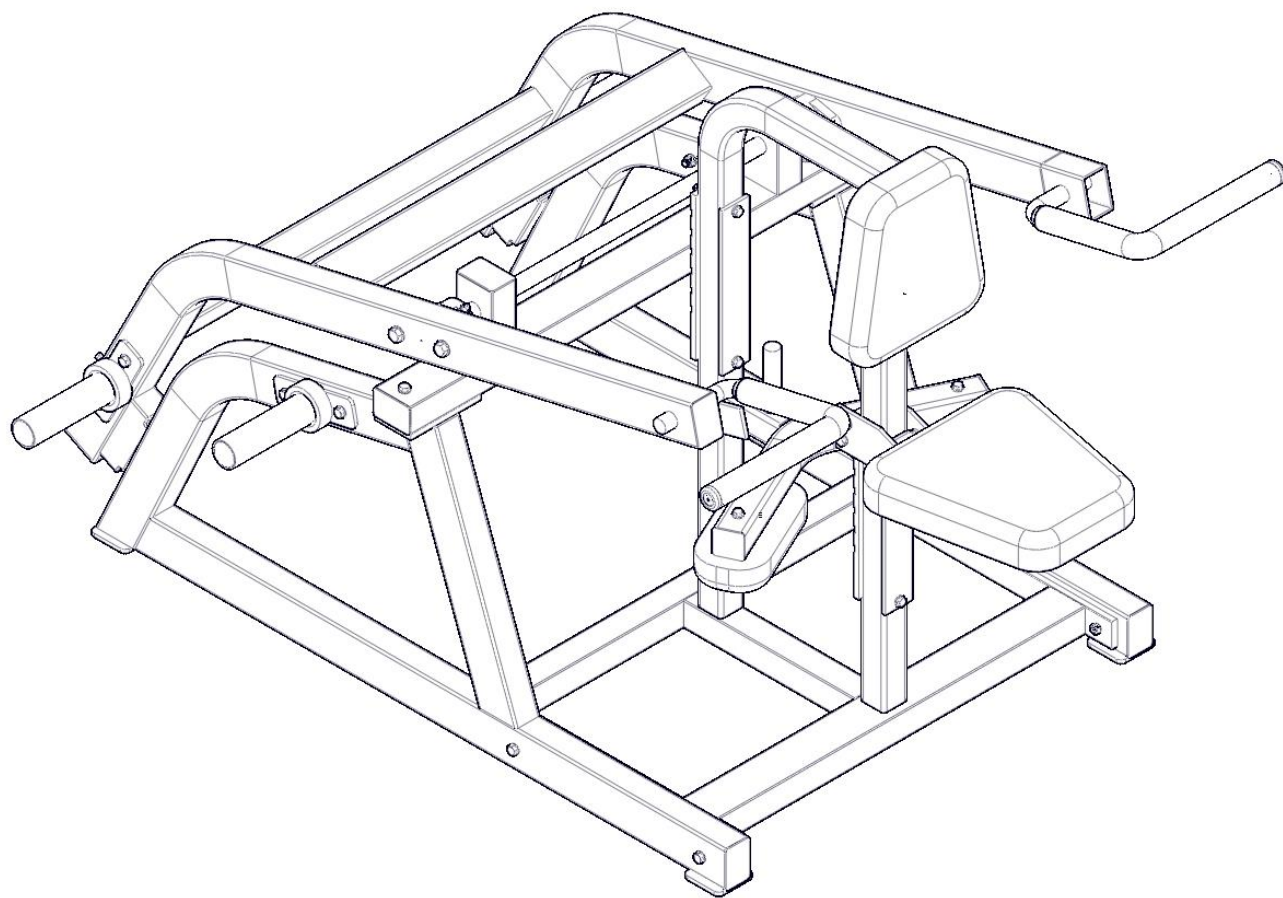


POWER STEEER

TRICEPS HAMMER FICHA TECNICA



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.

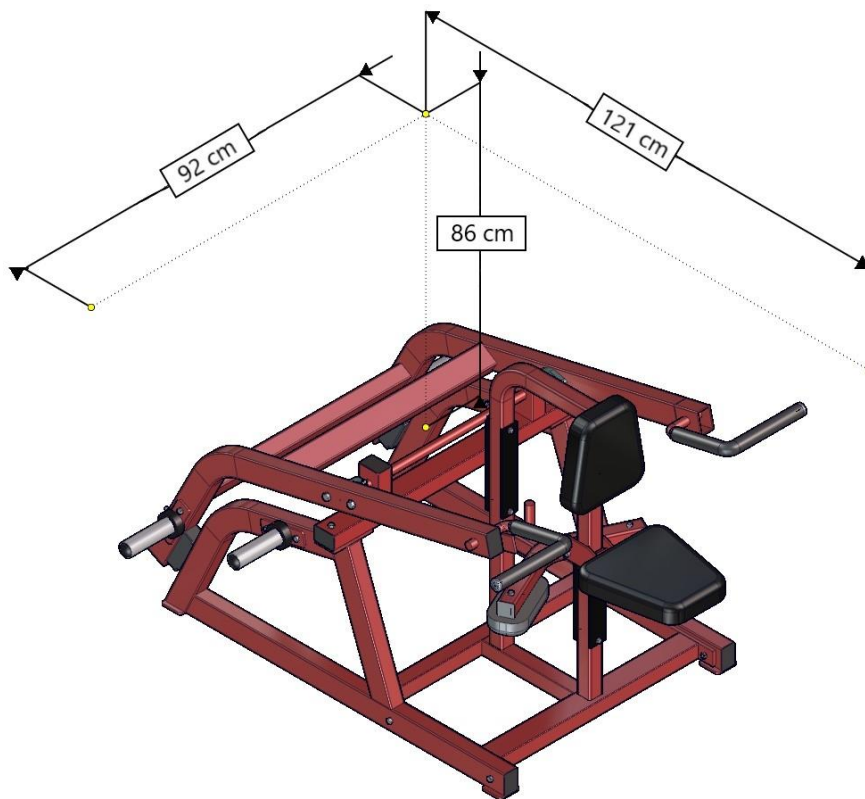


Figura 1

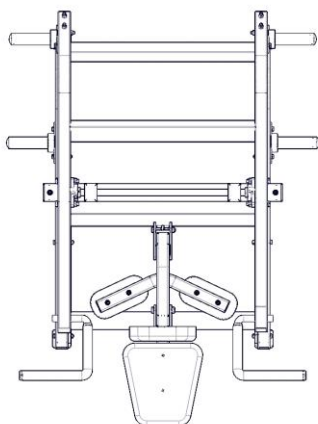


Figura 2

Largo	121 cm
Ancho	92 cm
Alto	86 cm
Peso aprox.	100 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.

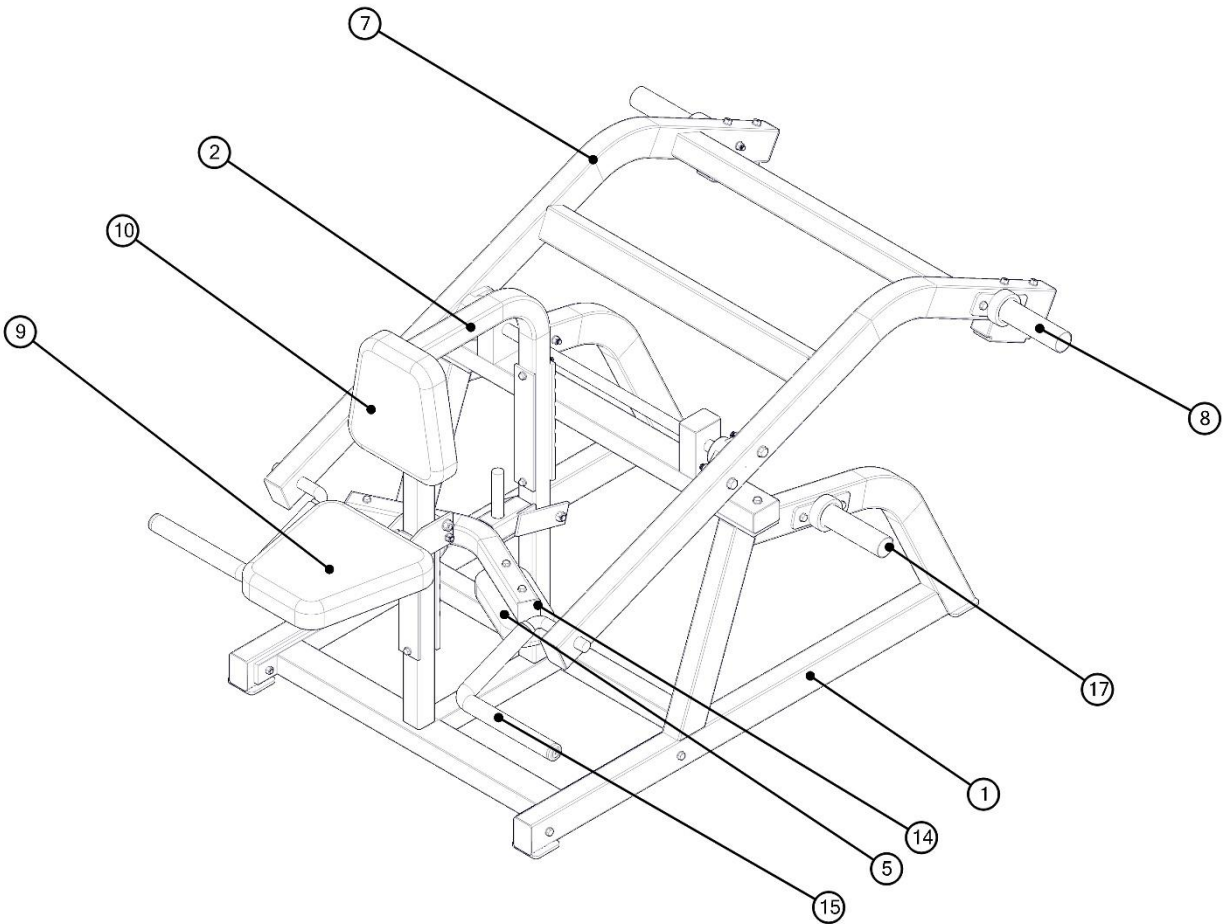


Figura 3

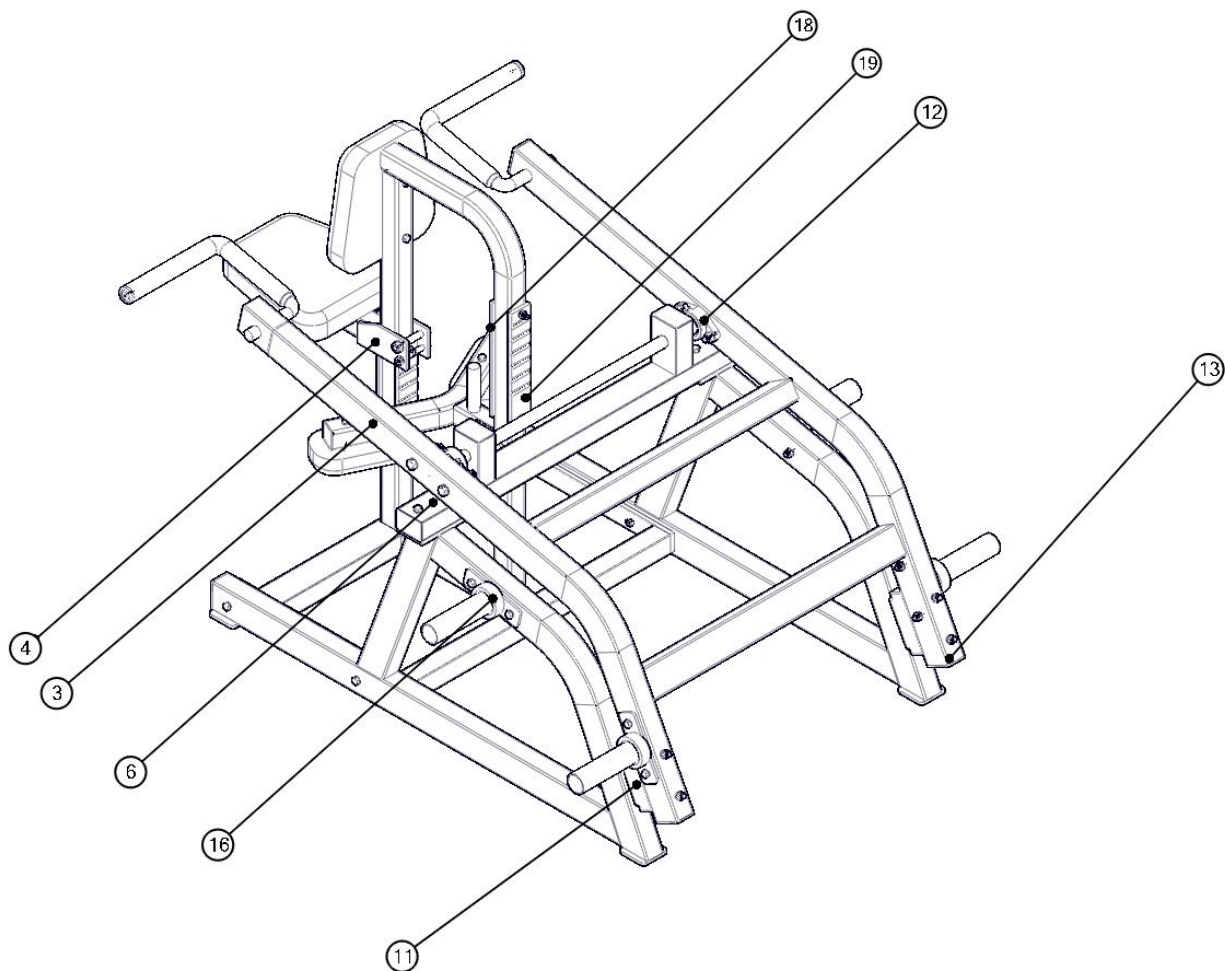


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	7	SOPORTE PARA DISCOS	13	TAPA 3x2
2	SEPARADOR INFERIOR	8	BRAZOS	14	TAPA 2x2
3	SOPORTE POSAPIES	9	ASIENTO T-35	15	MANUBRIOS
4	ASIENTO	10	RESPALDO T-RJ	16	TOPE DONA
5	TAPIZADO T-12x25	11	TOPE DE PLÁSTICO	17	TAPA TUBOS 1.5"
6	SEPARADOR SUPERIOR	12	CHUMACERAS		

TRABAJO EN MUSCULOS .

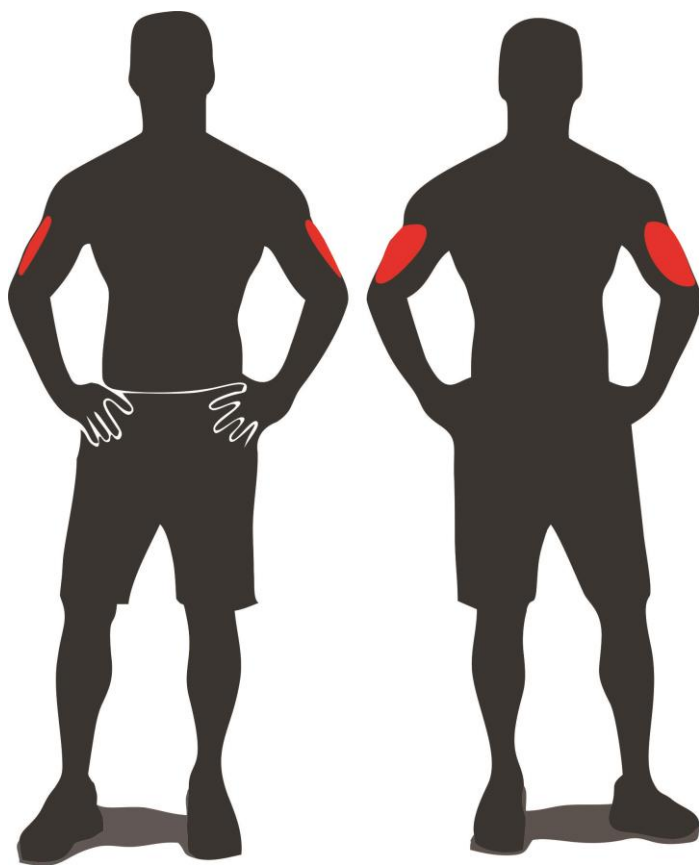


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de los **brazos**, sobre todo, los tríceps. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **tríceps, deltoides, pectoral mayor**. Trabaja porciones secundarias como lo son pectoral menor, serrato anterior, coracobraquial, subescapular y acóneo.

El ejercicio se debe realizar lentamente, es más, se recomienda bajar la velocidad de ejecución

Técnica de ejecución

Sujeto a las barras paralelas con agarre estrecho y una posición neutra de las manos, sentado con el tronco erguido tomamos aire y bajamos en vertical, sin inclinar apenas el tronco hacia delante (para no implicar demasiado al pectoral). La sensación ha de ser la de “extender” los brazos y no “empujar”. Para ellos, los codos nunca se deben separar demasiado del tronco. Al llegar al punto bajo volvemos a subir y se espira hacia arriba.

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.