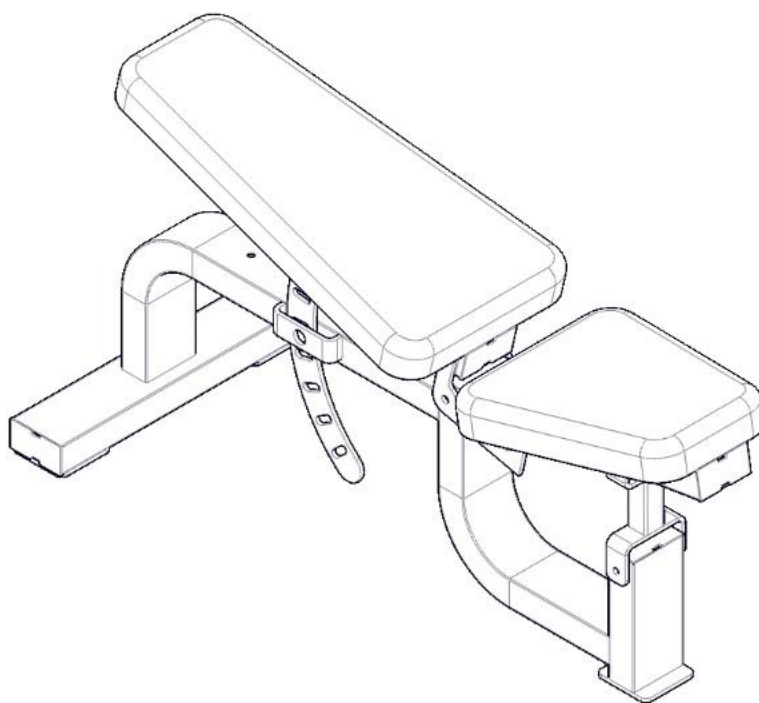


# SPORT POWER

## BANCO DE POSICIONES FICHA TÉCNICA



# CONTENIDO.

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

## DIMENSIONES

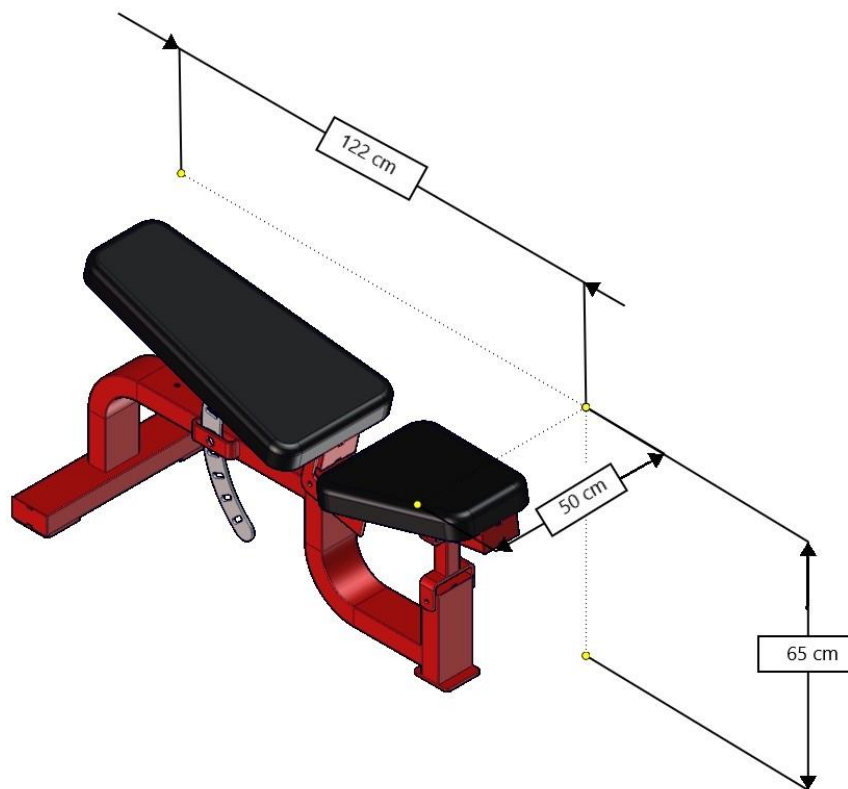


Figura 1

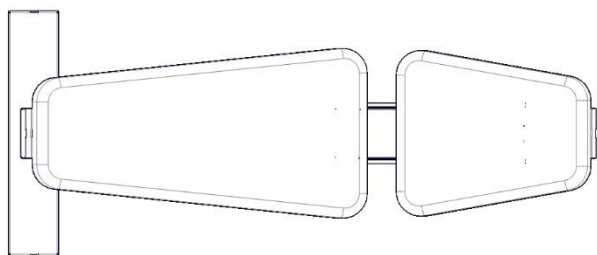


Figura 2

<b>Largo</b>	<b>122 cm</b>
<b>Ancho</b>	<b>50 cm</b>
<b>Alto</b>	<b>65 cm</b>
<b>Peso aprox.</b>	<b>40 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.

## CONTENIDO EQUIPO.

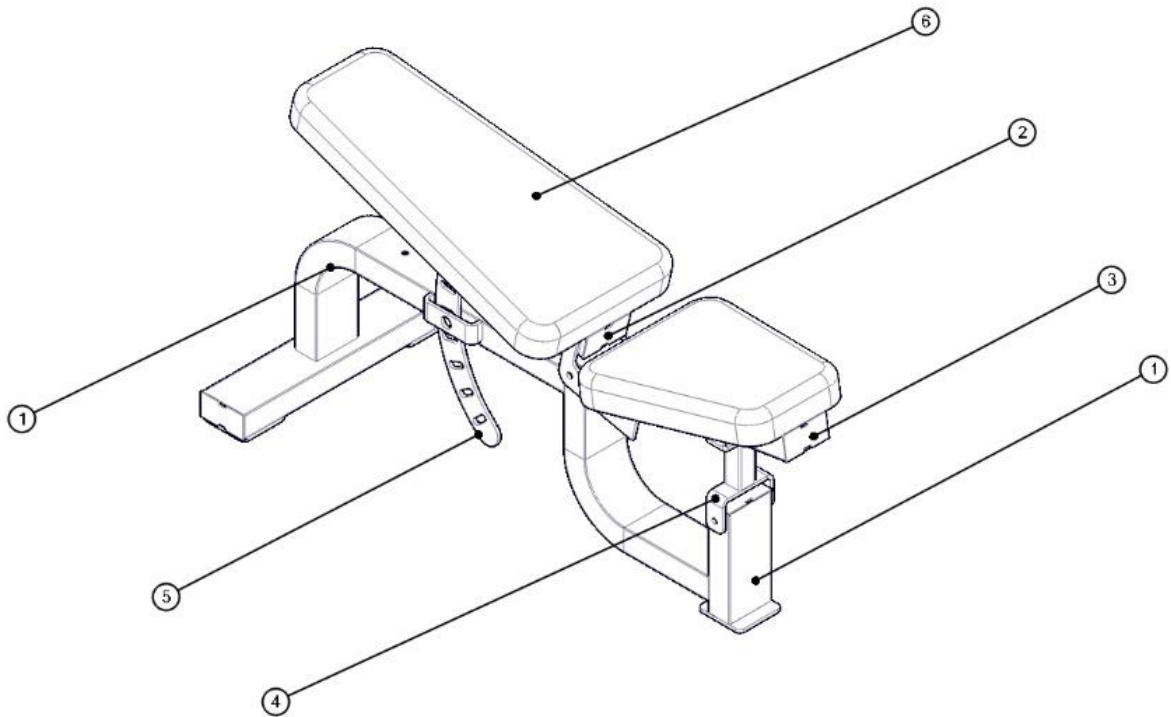


Figura 3

## TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	4	BASE ASIENTO	7	TAPIZADO T-40
2	RESPALDO	5	SOLERA DE POSICIONES		
3	ASIENTO	6	TAPIZADO T-70		

## TRABAJO EN MUSCULOS.

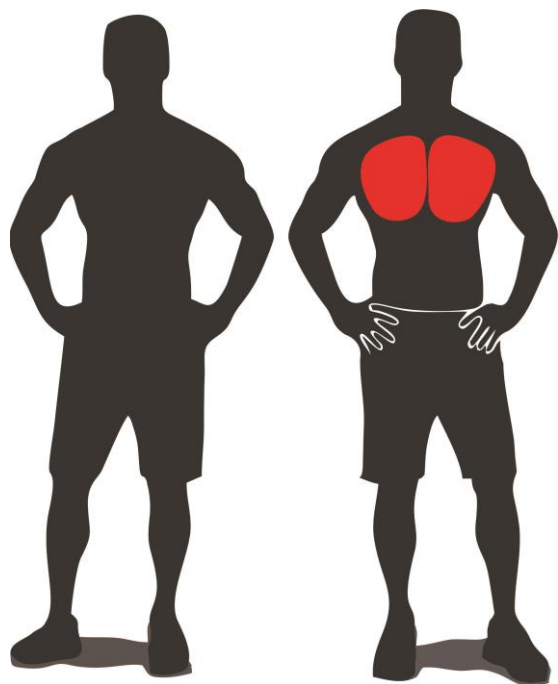


Figura 4

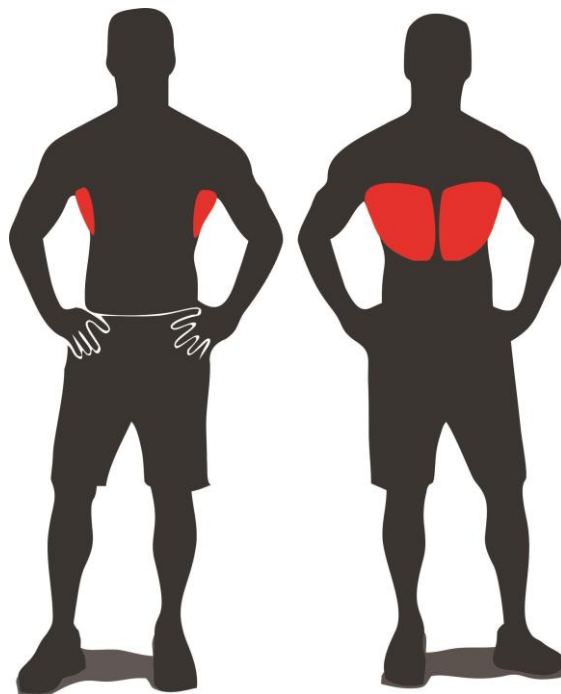


Figura 5

Esta máquina se puede trabajar los principales grupos musculares, es un equipo de suma importancia e indispensable en cualquier gimnasio. Se puede trabajar con su propio peso, o añadir dificultad e intensidad con mancuernas, barra o elásticas.

A continuación se muestran algunas de las técnicas que se pueden realizar en el banco horizontal.

### Técnica de ejecución pull over con mancuerna

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, tumbado sobre el banco con la cabeza al borde, sujetamos una mancuerna verticalmente, la barra queda entre el triángulo formado por los pulgares y los índices. Con los codos semiflexionados, bajamos lentamente el peso por encima y por detrás de nuestra cabeza, al tiempo que realizamos una profunda inspiración, sin modificar la flexión del codo.

## Técnica de ejecución giros con mancuernas

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, tumbado sobre un banco, sujetamos las mancuernas verticalmente con las palmas enfrentadas, frente a nosotros con los codos semiflexionados bajamos lentamente el peso por encima, y detrás de nuestra cabeza al tiempo que inspiramos, sin modificar la flexión del codo. Al llegar a la altura de nuestra cabeza abrimos en cruz en aducción a los brazos para juntarlos al costado, desde ahí los elevamos en ante pulsión (flexión de hombros) hasta la posición inicial.

## Técnica de ejecución remo con mancuerna

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, se apoya sobre el banco horizontal con una mano y la rodilla del mismo lado, mientras la otra mano sujeta la mancuerna en posición neutra. La pierna extendida o semiflexionada se apoya en el suelo., en diagonal y algo más atrasada que el cuerpo (según estatura), para lograr que el tronco permanezca horizontal y alineado. Desde la posición más baja que permita el estiramiento del dorsal, tiramos (como si serrásemos una madera), para llevar la mancuerna a la cintura, el codo se mueve cerca del tronco y el antebrazo perpendicular al suelo. Se inspira justo antes de subir, se mantiene en apnea arriba y se espira en la parte final de la bajada.

# 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> Tapicería	X				
<b>INSPECCIONAR:</b> Cables y bandas y la tensión de los mismos	X				
<b>Inspeccionar:</b> Barras de accesorios y mancuernas		X			
<b>Inspeccionar:</b> calcomanías		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 resequeidad en los plásticos, quebramiento y desprendimiento de estos, atoramientos en placas, rodamientos y piezas móviles, 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.**