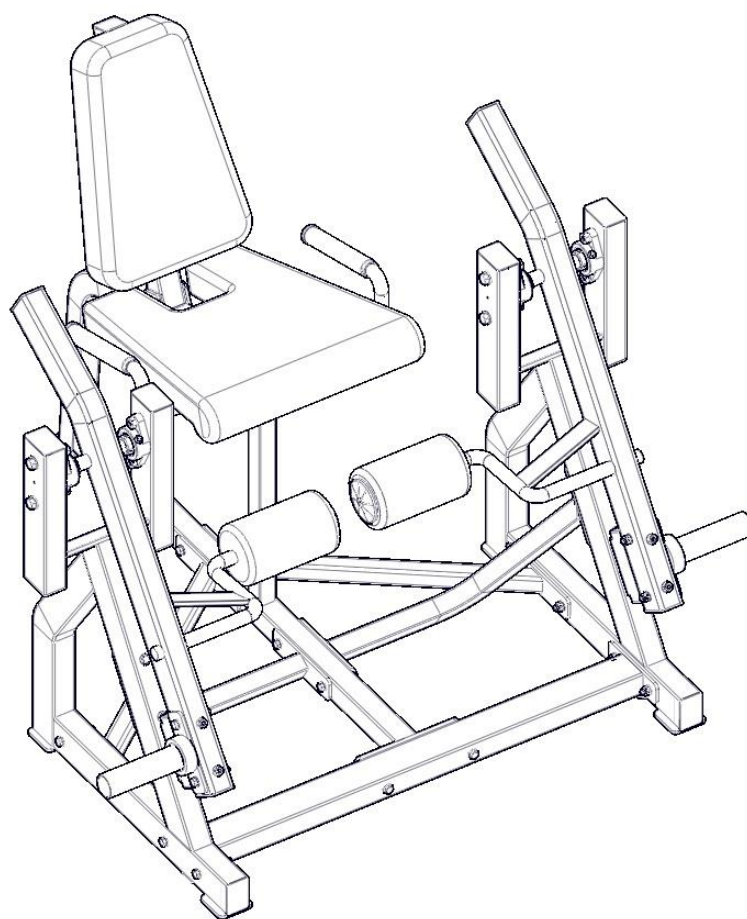


POWER STEEER

EXTENSION DE PIERNA HAMMER 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

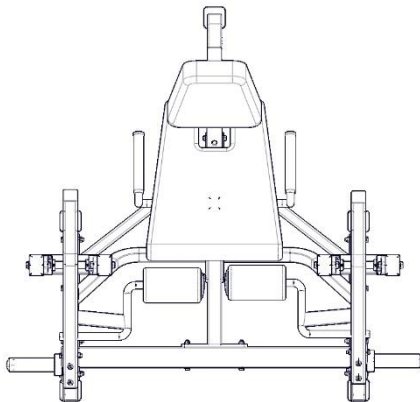


Figura 2

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.

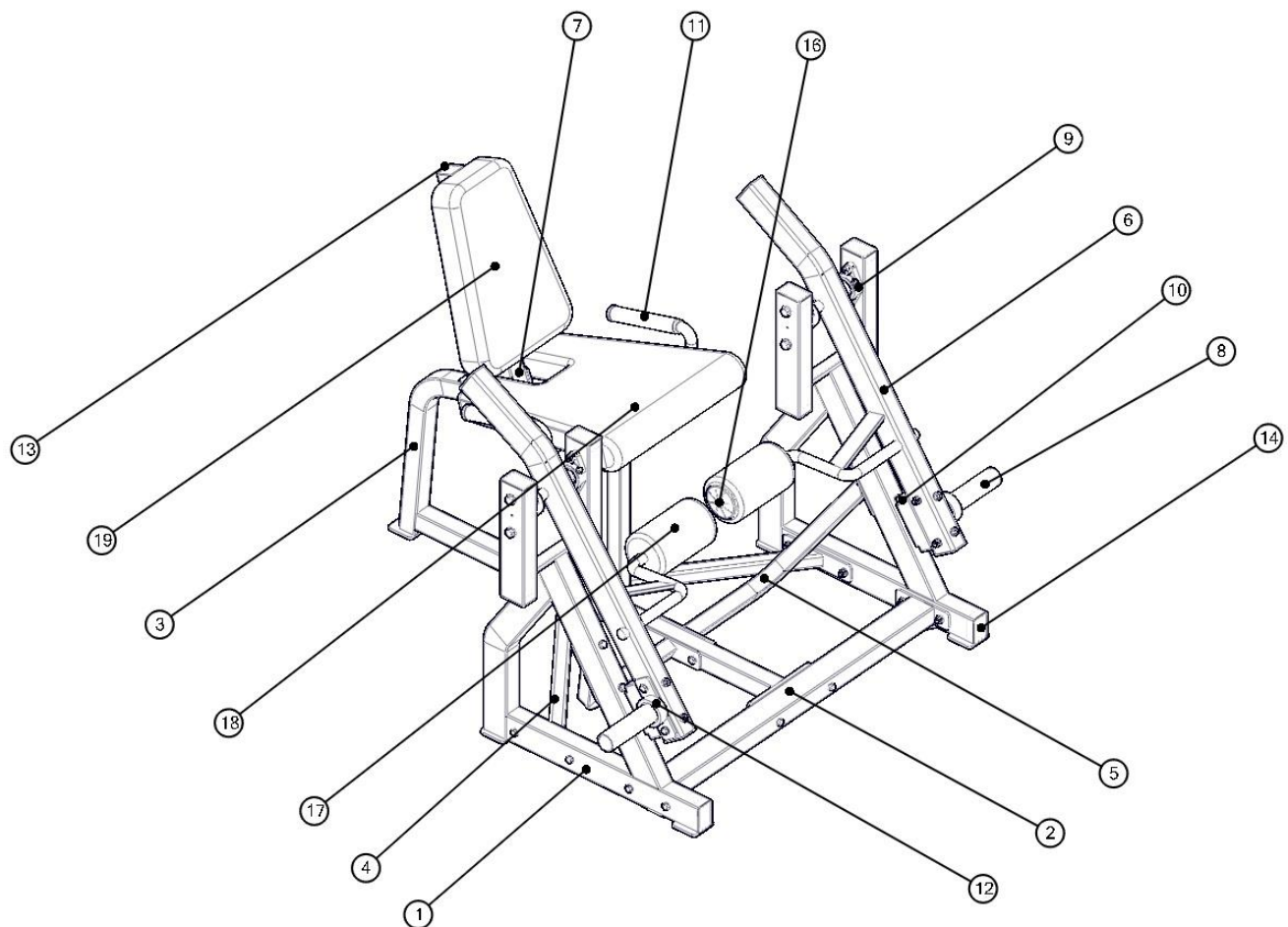


Figura 3

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE LATERAL	9	CHUMACERA DE PARED	17	TAPIZADO TRO20
2	SEPARADOR INFERIOR	10	TOPE RECTANGULAR	18	ASIENTO TAPIZ
3	ASIENTO	11	MANUBRIOS	19	TAPIZADO T-50
4	SEPARADOR INFERIOR LATERAL	12	TOPE DONA	20	LAYNAMID
5	SEPARADOR INFERIOR MEDIO	13	TAPA 2X2"		
6	BRAZOS	14	TAPA 3X2"		
7	RESPALDO	15	TAPA TUBOS 1.5"		
8	SOPORTES PARA DISCO	16	TAPA RODILLOS		

TRABAJO EN MUSCULOS.

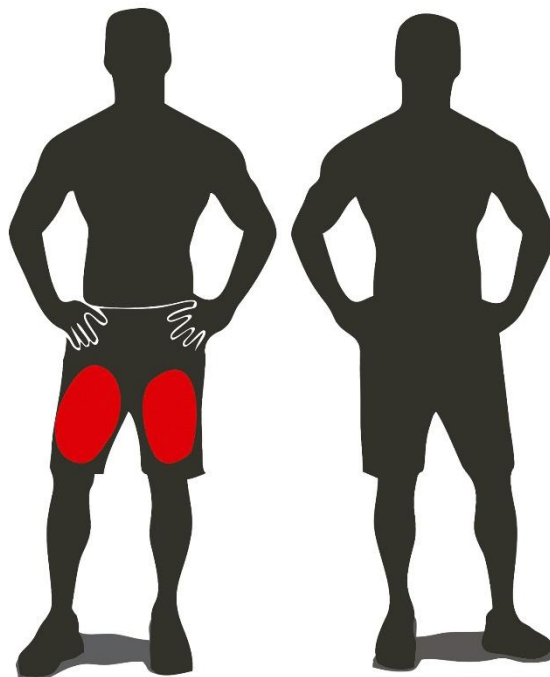


Figura 4

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps (recto femoral, vasto lateral, medio e intermedio)**.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado en la máquina, manos agarrando los brazos del sillón para mantener el tronco inmóvil, rodillas flexionadas, tobillos colocados debajo de los cojines:

- Inspirar y efectuar una extensión de las rodillas hasta la horizontal.
- Espirar al final del movimiento

Este ejercicio es el mejor movimiento de aislamiento de los cuádriceps. Cuanto más inclinado este el respaldo, mayor será la retroversión de la pelvis. El recto anterior, que es la porción mediana biarticular del cuádriceps, se estira haciendo que su trabajo sea más intenso durante el movimiento de extensión de piernas.

Este ejercicio es recomendado para principiantes para adquirir fuerza suficiente y pasar a movimientos más técnicos.

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: Tapicería	X				
INSPECCIONAR: Cables y bandas y la tensión de los mismos	X				
Inspeccionar: Barras de accesorios y mancuernas		X			
Inspeccionar: calcomanías		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 resequeidad 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.