

POWER STEEER

FICHA TÉCNICA SENTADILLA HACK PENDULO 4X2



CONTENIDO.

CONTENIDO.	1
DIMENSIONES.	2
EQUIPO ENSAMBLADO.	3
TABLA DE CONTENIDO.	4
TRABAJO EN MUSCULOS.	5
FABRICACIÓN.	6
MANTENIMIENTO REQUERIDO.	7
GARANTIA.	8

DIMENSIONES.

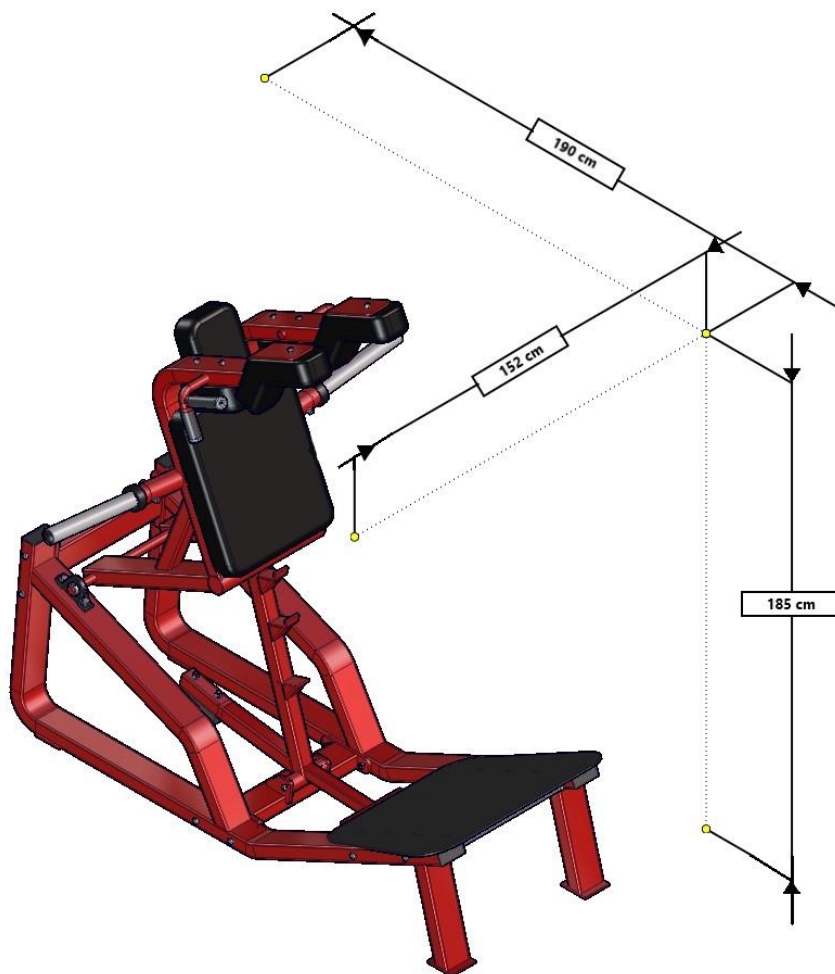


Figura 1

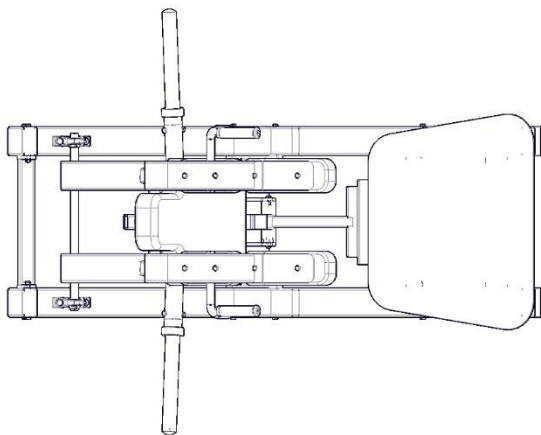


Figura 2

Largo	190 cm
Ancho	152 cm
Alto	185 cm
Peso aprox.	120 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.

EQUIPO ENSAMBLADO.

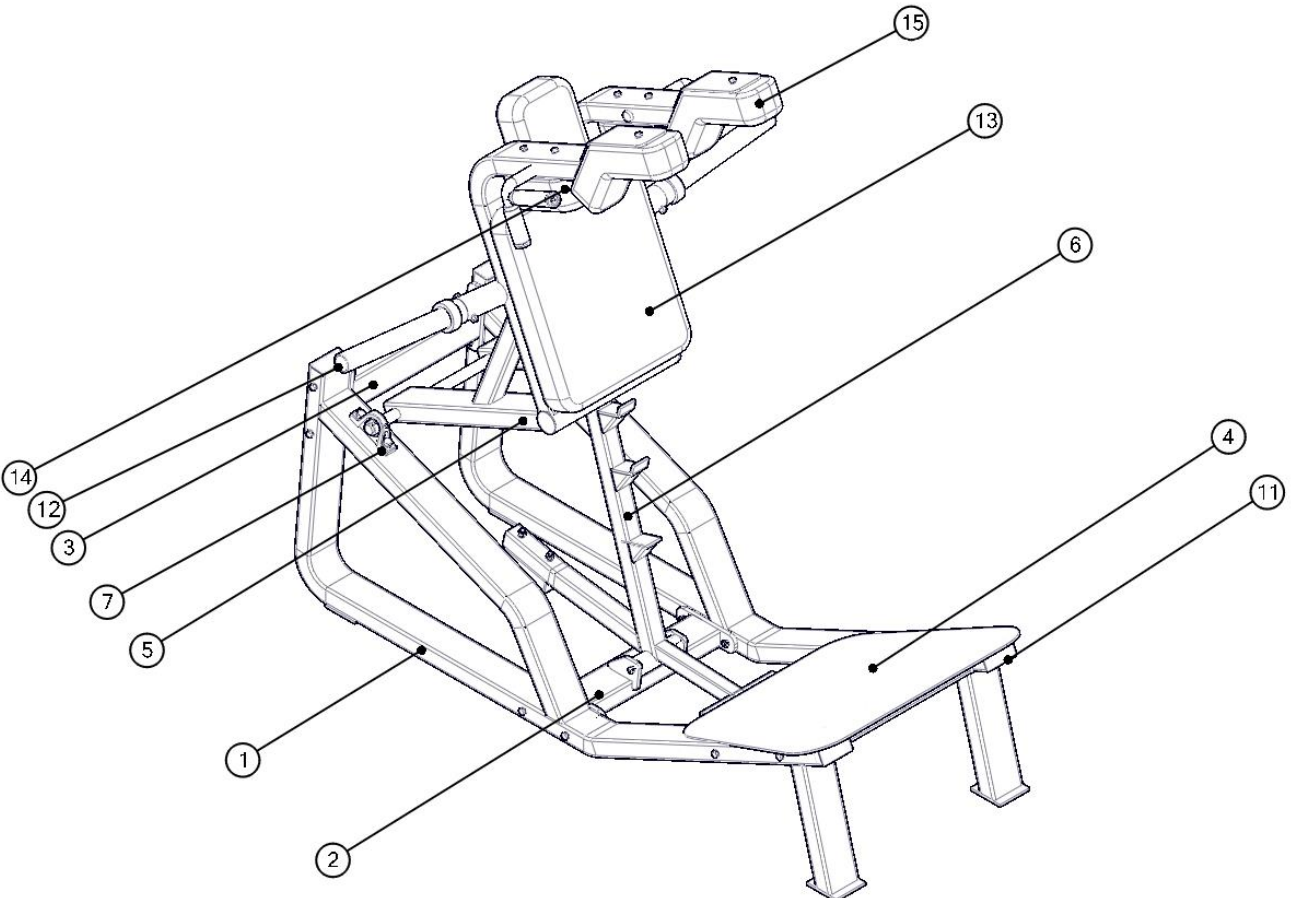


Figura 3

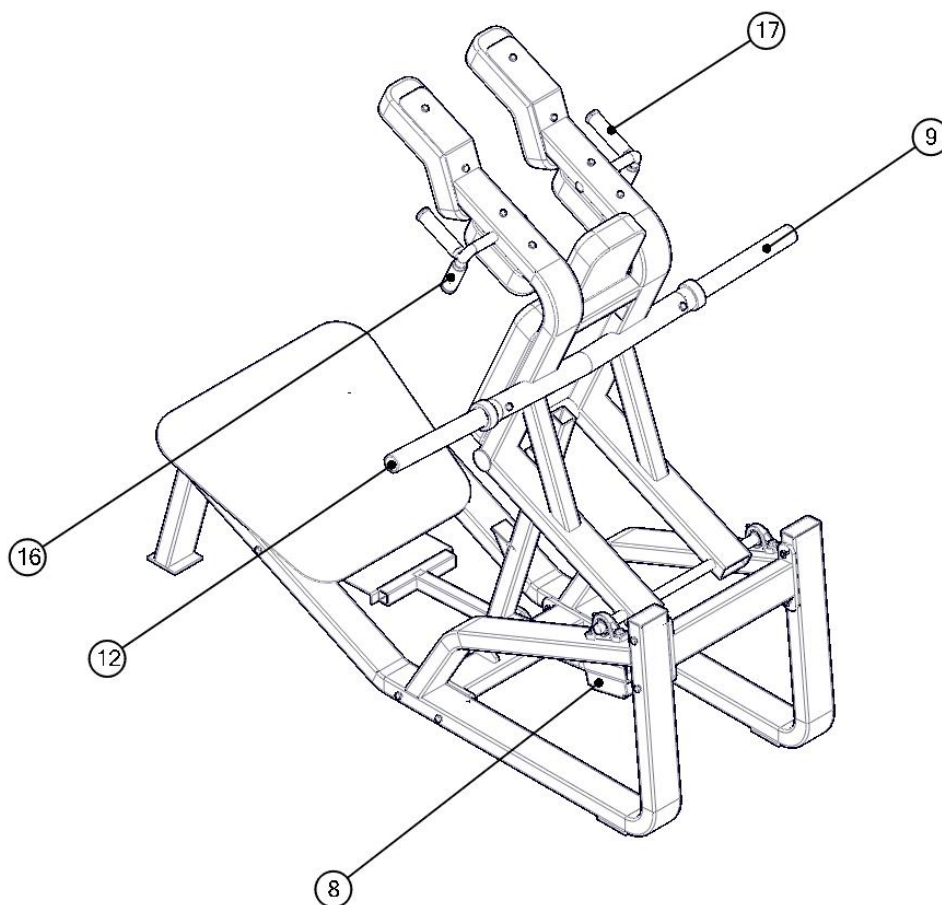


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	7	CHUMACERAS	13	TAPIZADO T-RH
2	SEPARADOR INFERIOR	8	TOPE RECTANGULAR	14	TAPIZADO T-25x12
3	SEPARADOR SUPERIOR	9	SOPORTE DISCOS	15	TAPIZADO T-HH
4	SOPORTE FRONTAL CON PLACA	10	TOPE DONA	16	MANUBRIO 1
5	BRAZOS	11	TAPA 4x2	17	MANUBRIO 2
6	TOPE DE POSICIONES	12	TAPA TUBOS 1.5"		

TRABAJO EN MUSCULOS.

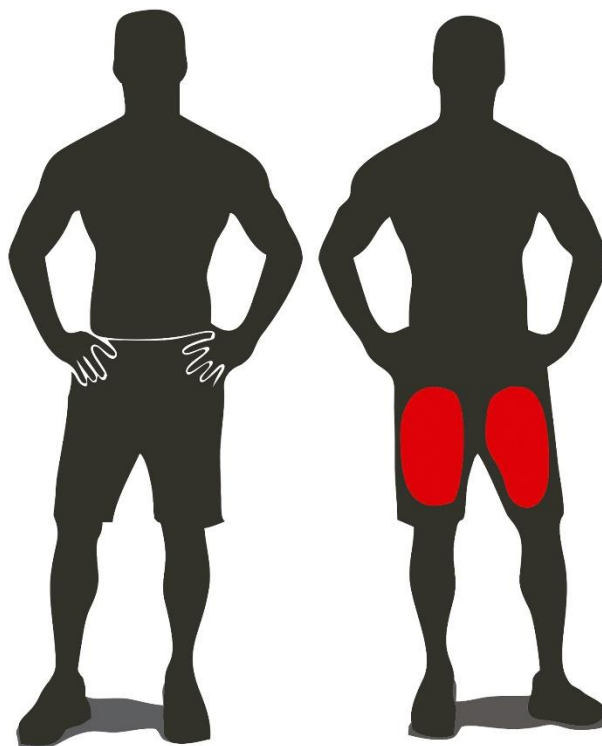


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**, sobre todo, de la porción posterior de las mismas. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps (recto anterior, externo, interno)**. Trabaja en menor porción también músculos secundarios como lo son: isquiotibiales, aductores, gastrocnemios, lumbares, paravertebrales.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, nos colocamos de pie, con la mirada al frente, los pies apuntando ligeramente hacia afuera y algo más separados que las caderas, y con el soporte sobre el trapecio y los hombros. Se baja flexionando las rodillas en dirección hacia los pies hasta que los muslos queden casi paralelos al suelo.

La espalda permanece recta aunque con un ligero arqueamiento lumbar y las rodillas quedan casi sobre los pies al bajar. Los talones no se levantan, y se adelanta un poco el apoyo si es necesario. Se inspira justo antes de bajar, se bloquea en inspiración y se expira al terminar de subir. Se debe ventilar bien y repetir.

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 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: 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.