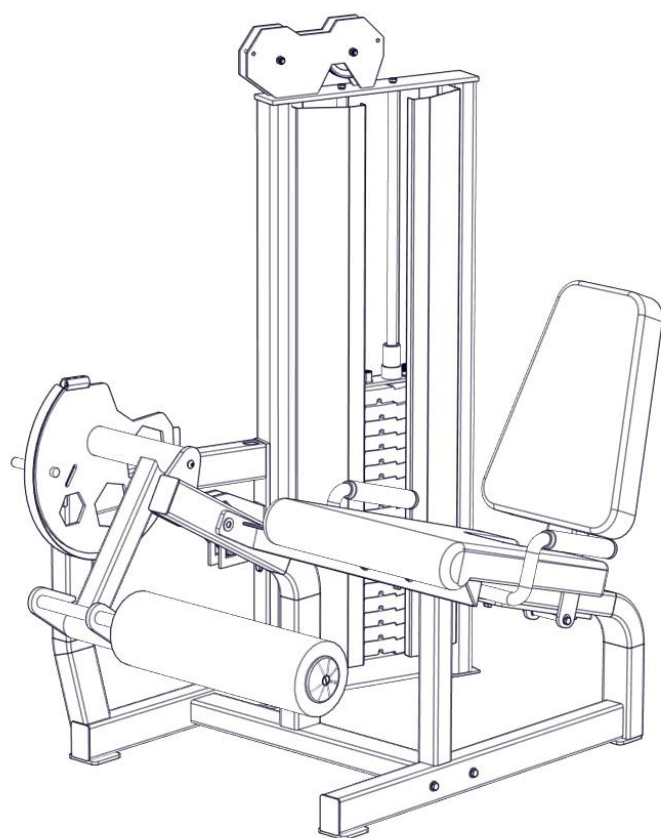


SPORT POWER

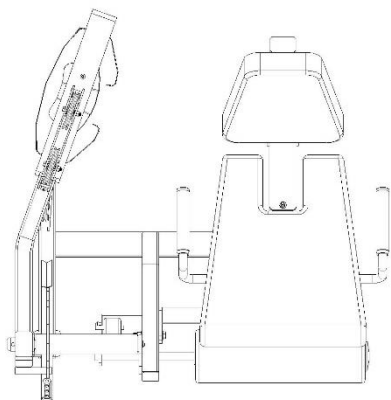
FICHA TECNICA EXTENSIÓN DE PIERNA



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.



Vista superior.

| | |
|--------------------|---------------|
| Largo | 117 cm |
| Ancho | 114 cm |
| Alto | 147 cm |
| Peso aprox. | 170 kg |

Diseño moderno pensando en el ahorro de espacio y la disminución de mantenimientos. Sistemas de cambios rápidos para diferentes alturas de usuario logrando un diseño de una maquina practica y ergonómica. En su ejecución sentirá una maquina fuerte estable que aísla el musculo para una mayor concentración en el trabajo.

EQUIPO ENSAMBLADO.

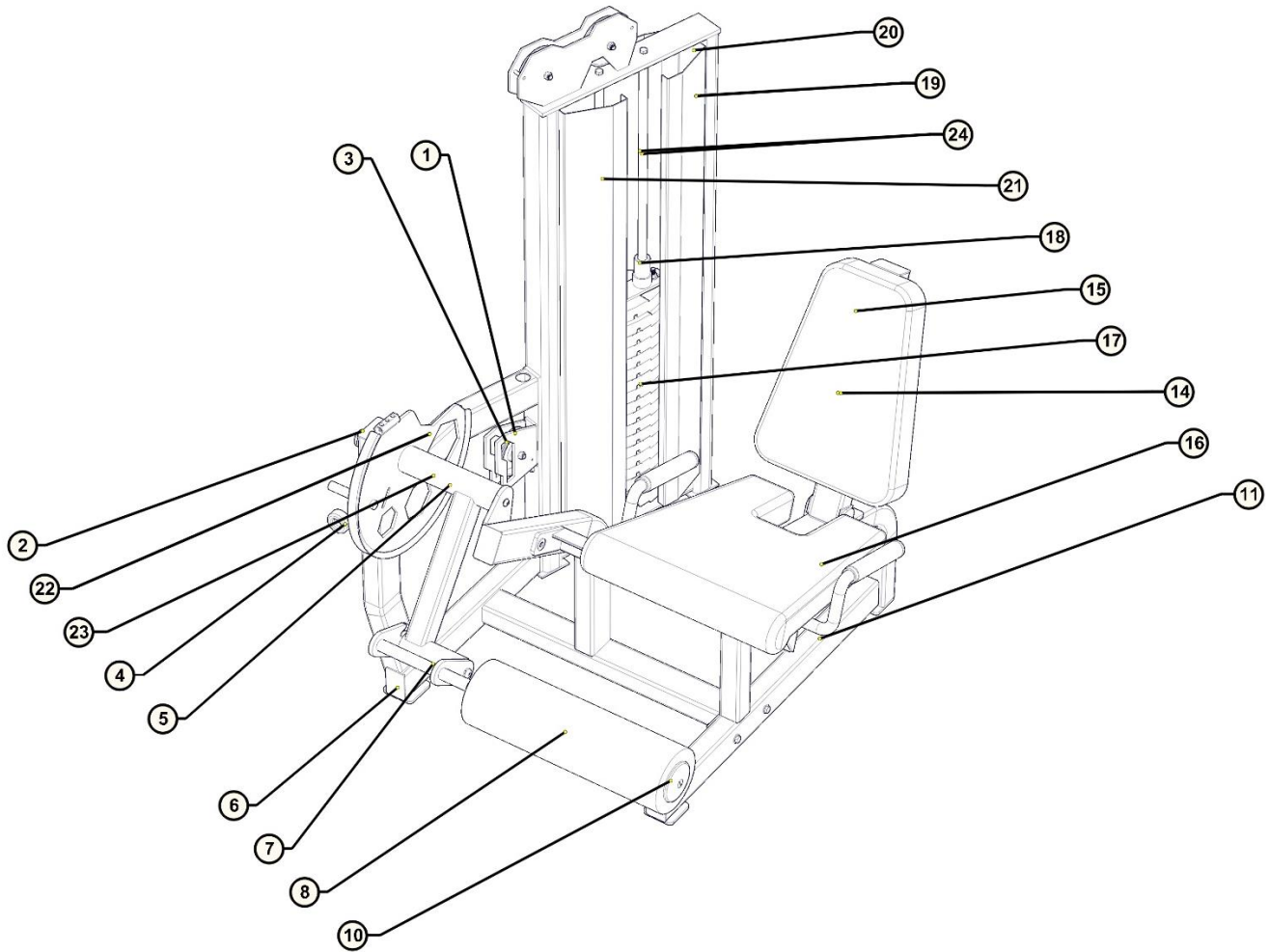
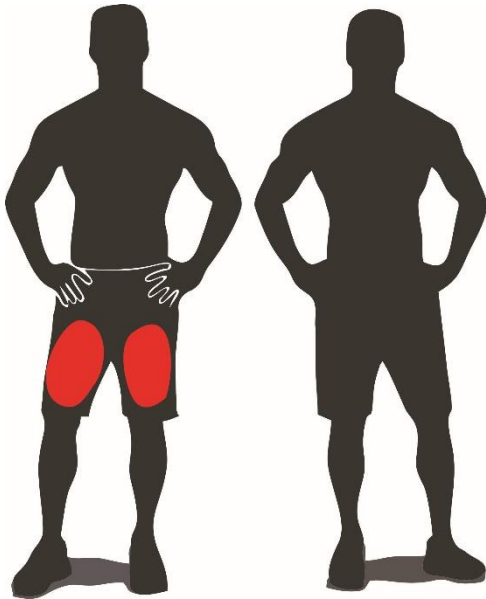


Figura 1

TABLA DE CONTENIDO.

| ID | NOMBRE | ID | NOMBRE | ID | NOMBRE |
|----|--------------------------|----|----------------------------|----|--------------------|
| 1 | TAPA PORTA POLEAS | 11 | ESTRUCTURA ASIENTO LATERAL | 21 | GUARDA TRASERA |
| 2 | ARANDELA ALUMINIO X3 | 12 | ANGULO BASE ASIENTO | 22 | SOORTE PRINCIPAL |
| 3 | POLEAS X 3 | 13 | LYNAMID | 23 | FLECHA POLEA |
| 4 | SORDINA | 14 | RESPALDO | 24 | GUIAS PLACAS TORRE |
| 5 | POLEA | 15 | TAPIZ RESPALDO | | |
| 6 | TAPA 3X2 (5) | 16 | TAPIZ ASIENTO | | |
| 7 | FLECHA POSICION PIERNA | 17 | PLACAS | | |
| 8 | BRAZO POSICION DE PIERNA | 18 | ESPADA | | |
| 9 | RODILLO TAPIZADO | 19 | TORRE | | |
| 10 | TAPA RODILLO | 20 | GUARDA LATERAL X2 | | |

TRABAJO EN MUSCULOS.



Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**, sobre todo la porción exterior de las mismas. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps**.

Con la extensión de pierna se requiere el trabajo de **recto anterior, vasto interno y vasto externo**. Podemos hacer mayor hincapié en los mismos si realizamos una extensión con una tensión continua, es decir si extendemos las piernas y antes de volver al punto inicial volvemos a extender manteniendo unos segundos extendiendo las piernas.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentados con el empeine justo debajo del rodillo cojines y las manos sujetando los manubrios que se encuentran a un lado de la máquina. Previamente cargamos la máquina con el peso que deseamos y comenzamos inhalando mientras **extendemos las rodillas** para elevar con los empeines el peso cargado.

FABRICACION.

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 | | |