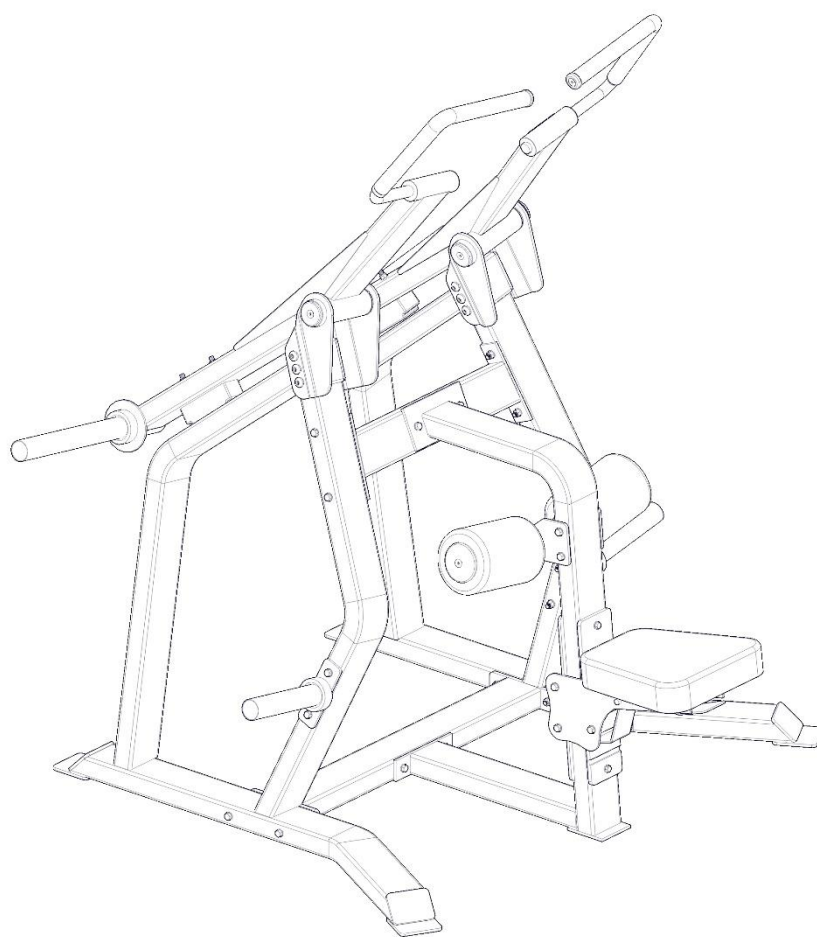


POWER

JALON ABAJO 4X2 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.

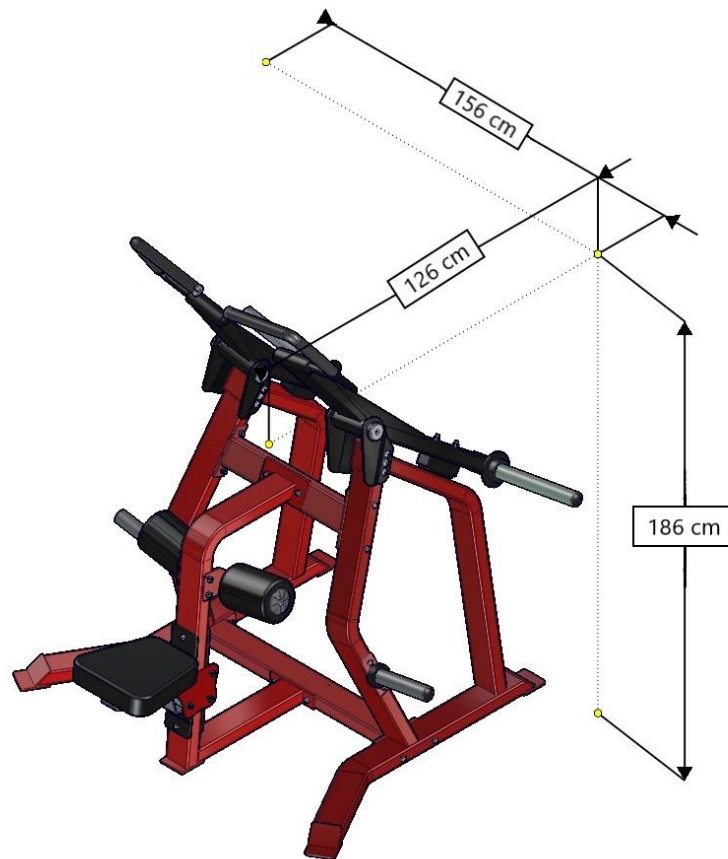


Figura 1

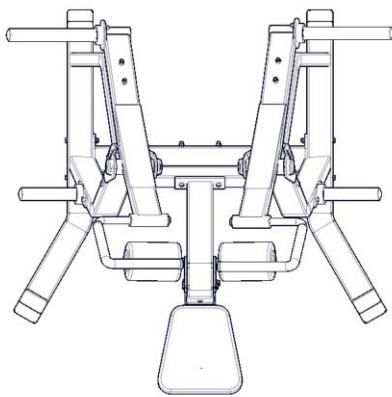


Figura 2

Largo	126 cm
Ancho	156 cm
Alto	186 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.

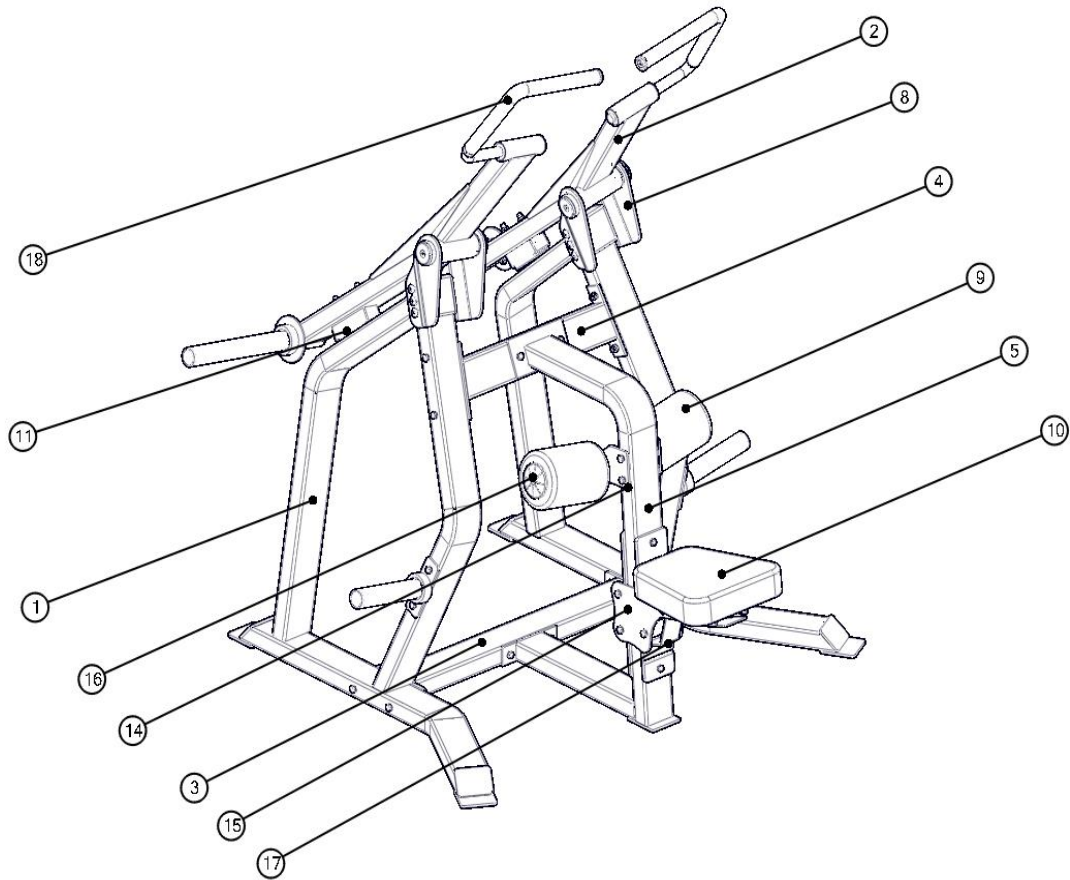


Figura 3

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE LATERAL	7	SOPORTE DISCOS	13	TAPA TUBOS 1.5"
2	BRAZOS	8	SOLERA CON SOPORTE	14	SOPORTE RODILLOS
3	SEPARADOR INFERIOR	9	TAPIZADO RO-20	15	ASIENTO 4x2"
4	SEPARADOR SUPERIOR	10	TAPIZADO T-35	16	TAPA RODILLOS
5	ASIENTO	11	TOPE DE PLÁSTICO	17	PALANCA PARA ASIENTO
6	SOPORTE PARA DISCOS	12	TOPE DONA	18	MANUBRIO

TRABAJO EN MUSCULOS.

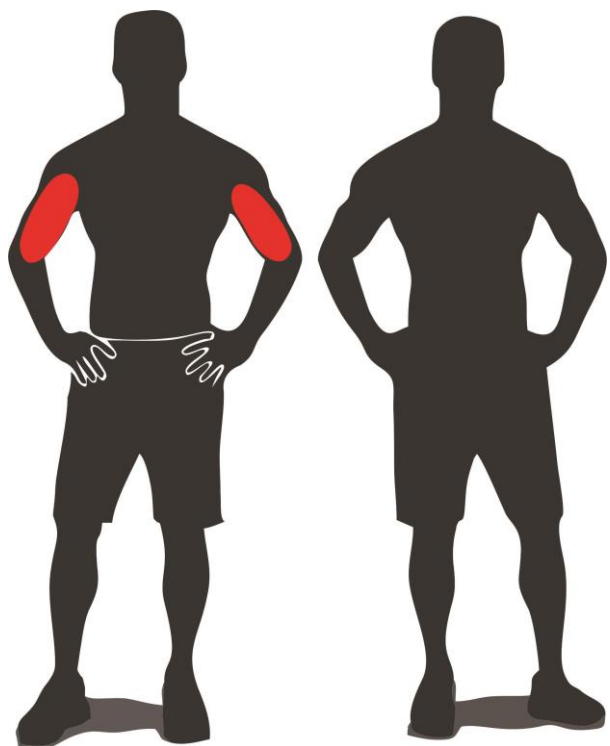


Figura 4

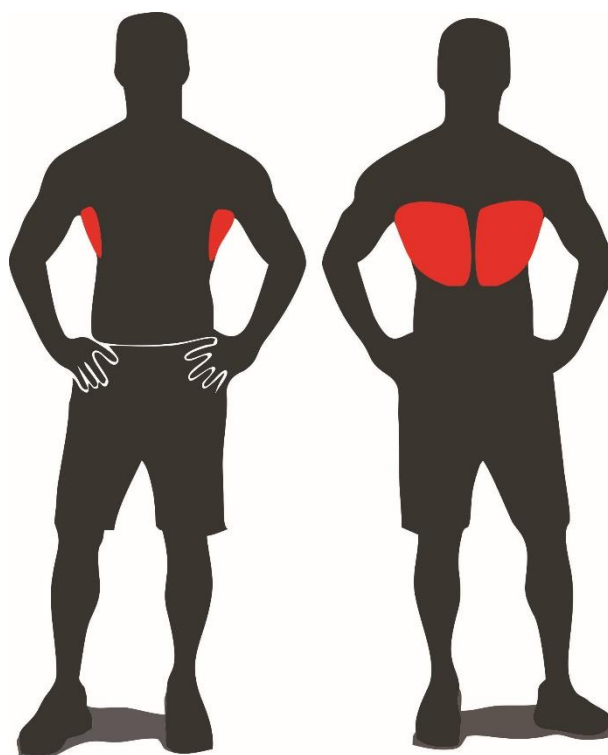


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de la **espalda**, sobre todo, el dorsal ancho. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **dorsal ancho, bíceps (corto), braquial, redondo mayor**. También tiene el trabajo de músculos secundarios como los son el pectoral mayor (inferior y externo), tríceps, redondo menor, trapecio.

Este ejercicio permite un trabajo estricto del dorsal y de los músculos adyacentes, además resulta muy adecuado para principiantes.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado con la espalda recta, sujetamos los agarres de la máquina en pronación (con los nudillos hacia atrás), tiramos verticalmente y acercamos los codos hacia los costados. El recorrido lleva casi desde la misma extensión hasta la contracción abajo más cercana al límite.

Se inspira en la subida de los brazos y se espira al terminar de bajarlos junto al tronco, sin soltar todo el aire, con cargas ligeras puede invertirse la respiración.

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 metálicas					X
Chumaceras					X
Baleros					X
Bujes de bronce					X
Tapicería		X			
Cables		X			
Rodillos		X			
Bandas		X			
Placas de peso integrado				X	
Guías				X	
Partes no especificadas	X				
Poleas			X		

El envío de refacciones por garantía, corre por cuenta del cliente.