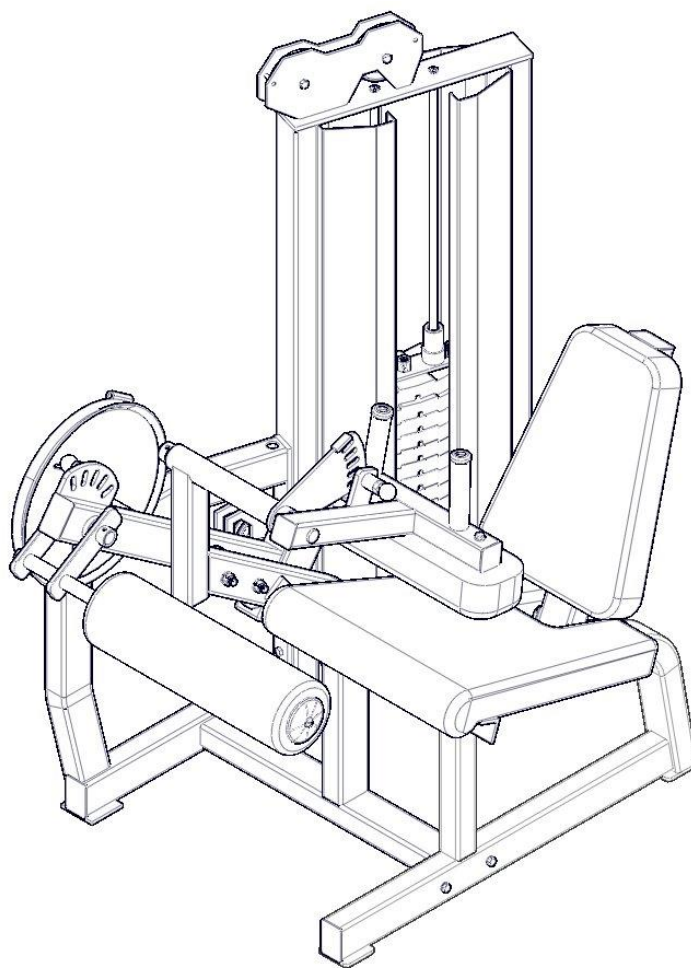


POWER

FICHA TÉCNICA CURL SENTADO



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.

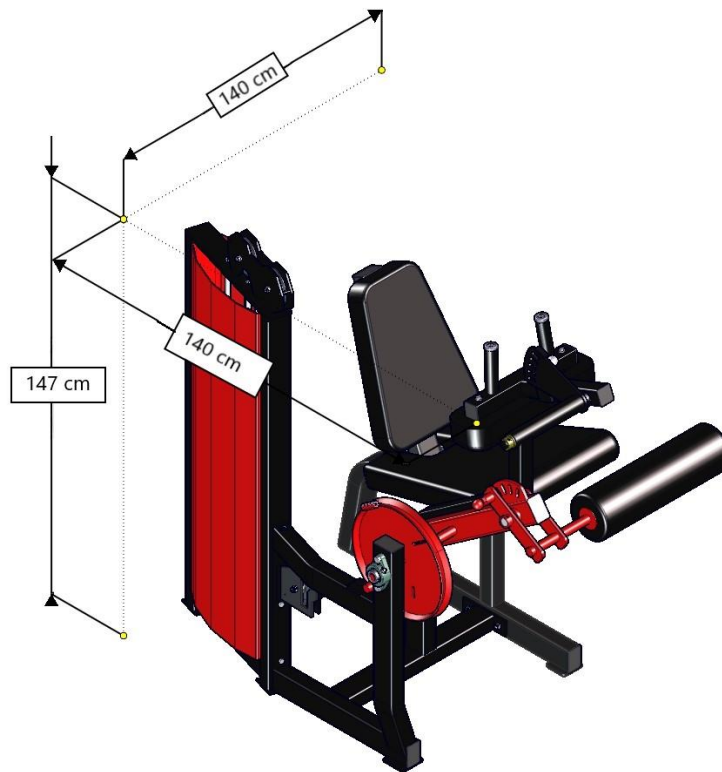


Figura 1

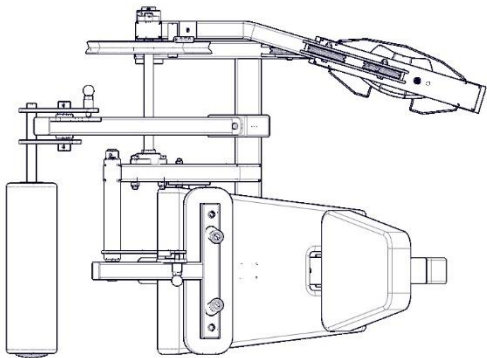


Figura 2

Largo	140 cm
Ancho	140 cm
Alto	147 cm
Peso aprox.	180 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.

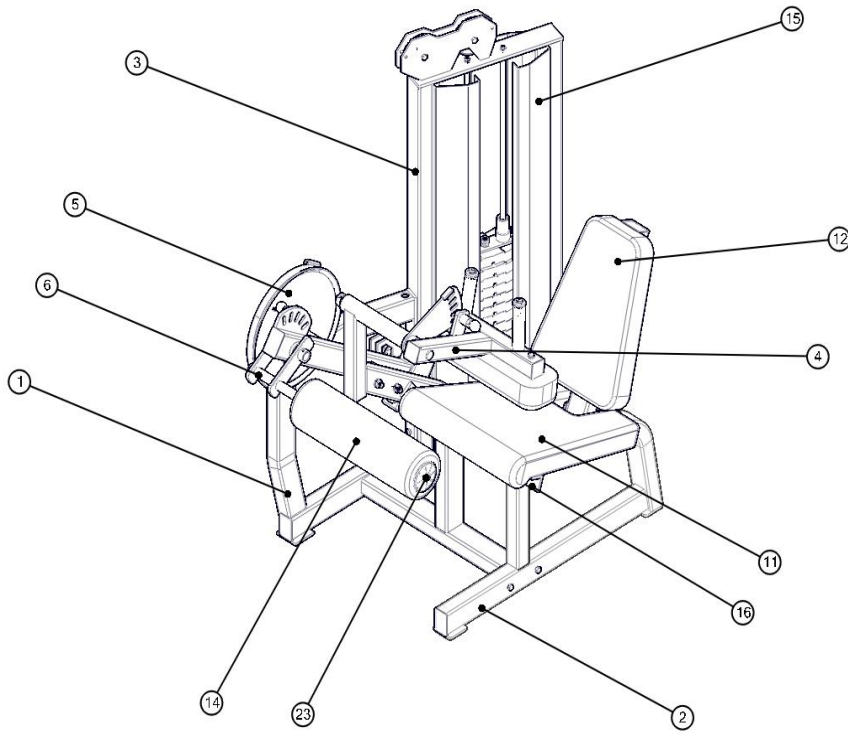


Figura 3

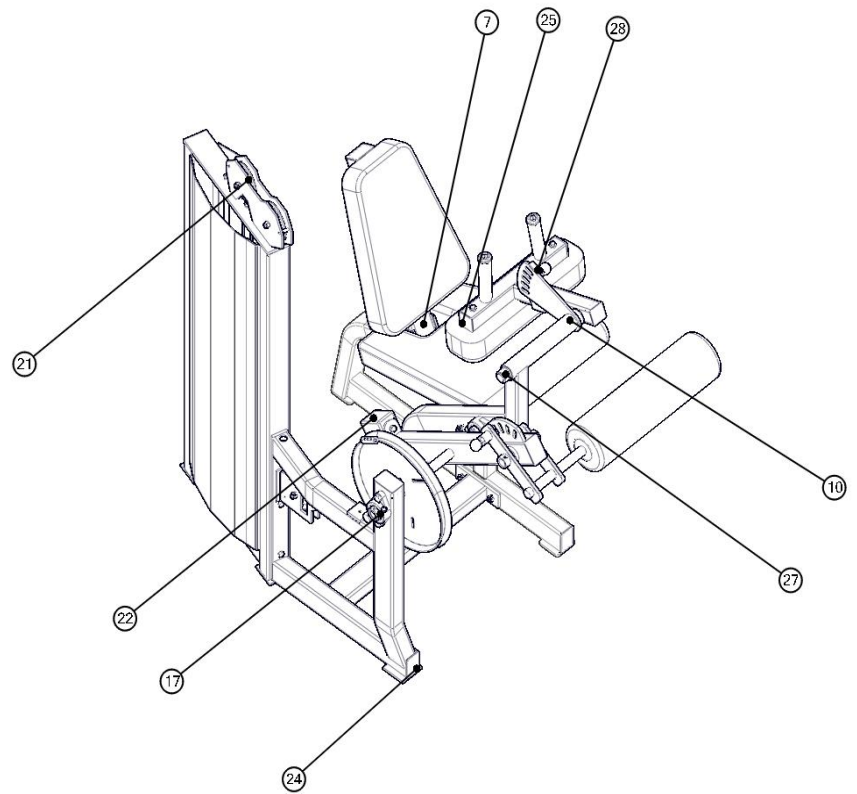


Figura 4

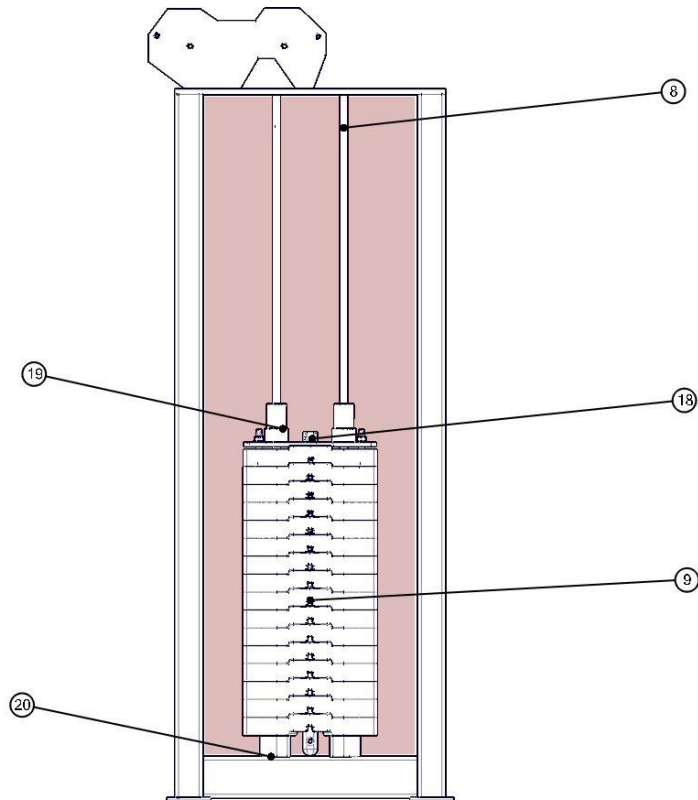


Figura 5

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	11	ASIENTO TAPIZ	21	POLEA
2	ASIENTO	12	TAPIZADO T-50	22	CONTRAPESO
3	TORRE DE PLACAS	13	TAPIZADO SOPORTE	23	TAPAS RODILLOS
4	SOPORTE PARA PIERNAS	14	TAPIZADO R0-50	24	TAPAS 3X2"
5	BRAZO CON POLEA	15	GUARDA	25	TAPAS 2X2"
6	RODILLO PARA POSICIONES	16	ANGULO SEPARADOR	26	MANUBRIO
7	RESPALDO	17	CHUMACERA	27	TUBO OPRESOR
8	GUIAS COLD ROLL	18	ESPADA	28	POPPING
10	BUJE BRONCE	20	TOPE PESA		

TRABAJO EN MUSCULOS.

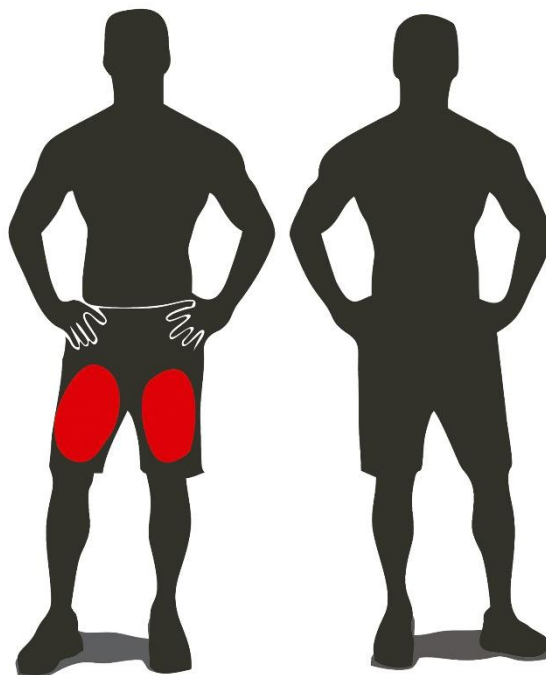


Figura 6

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps (vaso interno, externo y crural)**. También implica el uso de músculos secundarios como lo son: recto anterior del cuádriceps y deltoides glúteo (tensor de la fascia lata y fibras superficiales del glúteo mayor).

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, nos colocamos sentados en el banco, piernas extendidas, tobillos colocados sobre los cojines, muslos fijos, manos en los agarres:

- Inspirar y efectuar una flexión de las rodillas.
- Espirar al final del movimiento.

La posición sentada, es decir, con el pelvis en ante versión, estira favorablemente el semimembranoso, el semitendinoso y la cabeza larga del bíceps femoral permitiendo así localizar correctamente el trabajo sobre este grupo de músculos.

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	
Remplazar: 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.