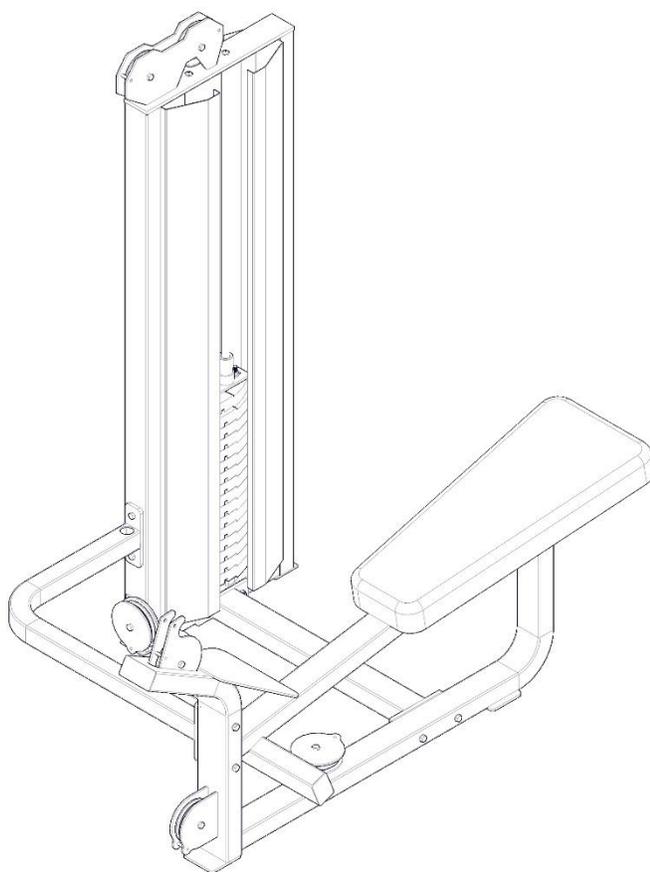


SPORT POWER

JALON REMO PESO INTEGRADO FICHA TÉCNICA



CONTENIDO.

CONTENIDO.....1

DIMENSIONES.....2

CONTENIDO EN EQUIPO.....3

TABLA DE CONTENIDO.....4

TRABAJO EN MUSCULOS.....5

FABRICACIÓN.....6

MANTENIMIENTO REQUERIDO.....7

GARANTIA.....8

DIMENSIONES.

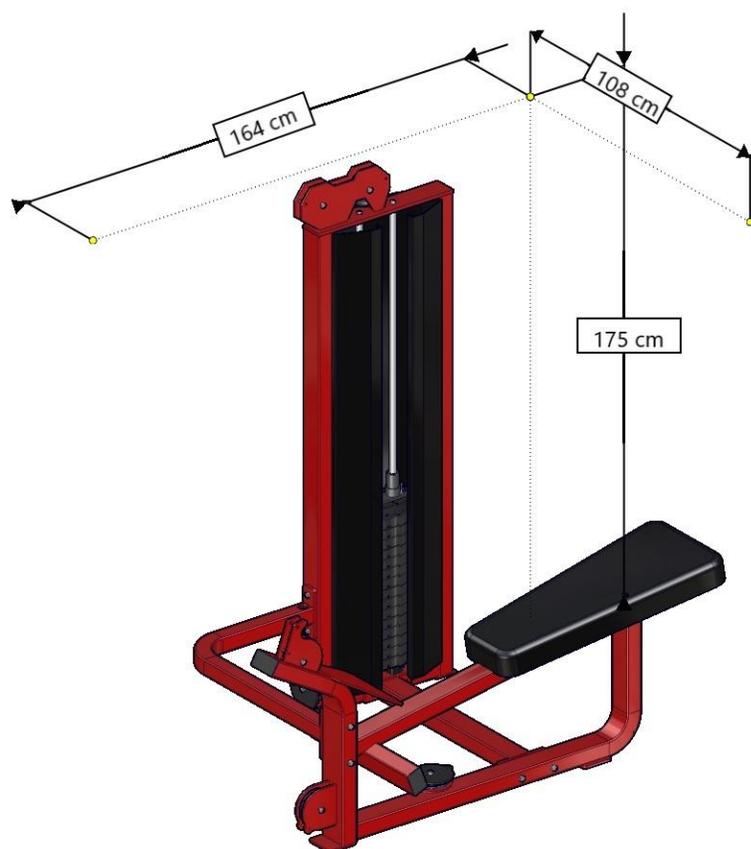


Figura 1

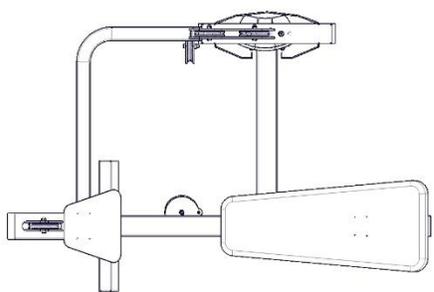


Figura 2

Largo	164 cm
Ancho	108 cm
Alto	175 cm
Peso aprox.	170 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.

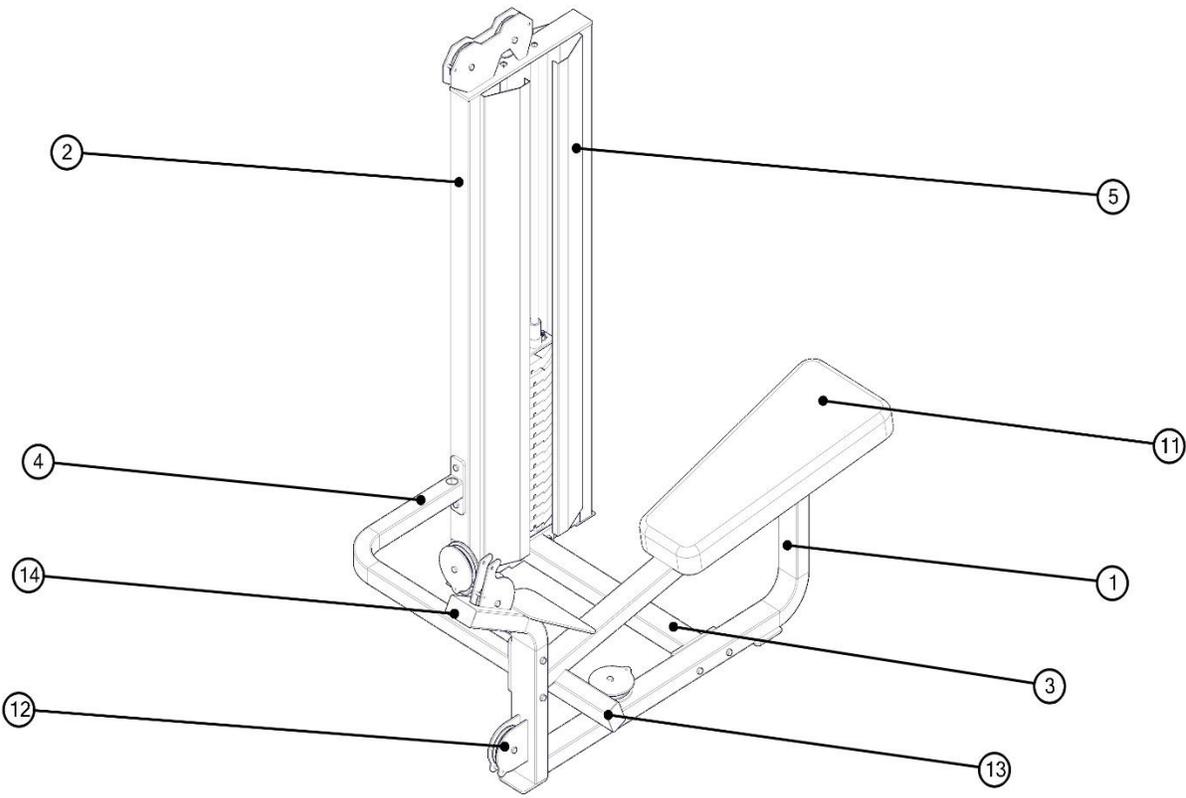


Figura 3

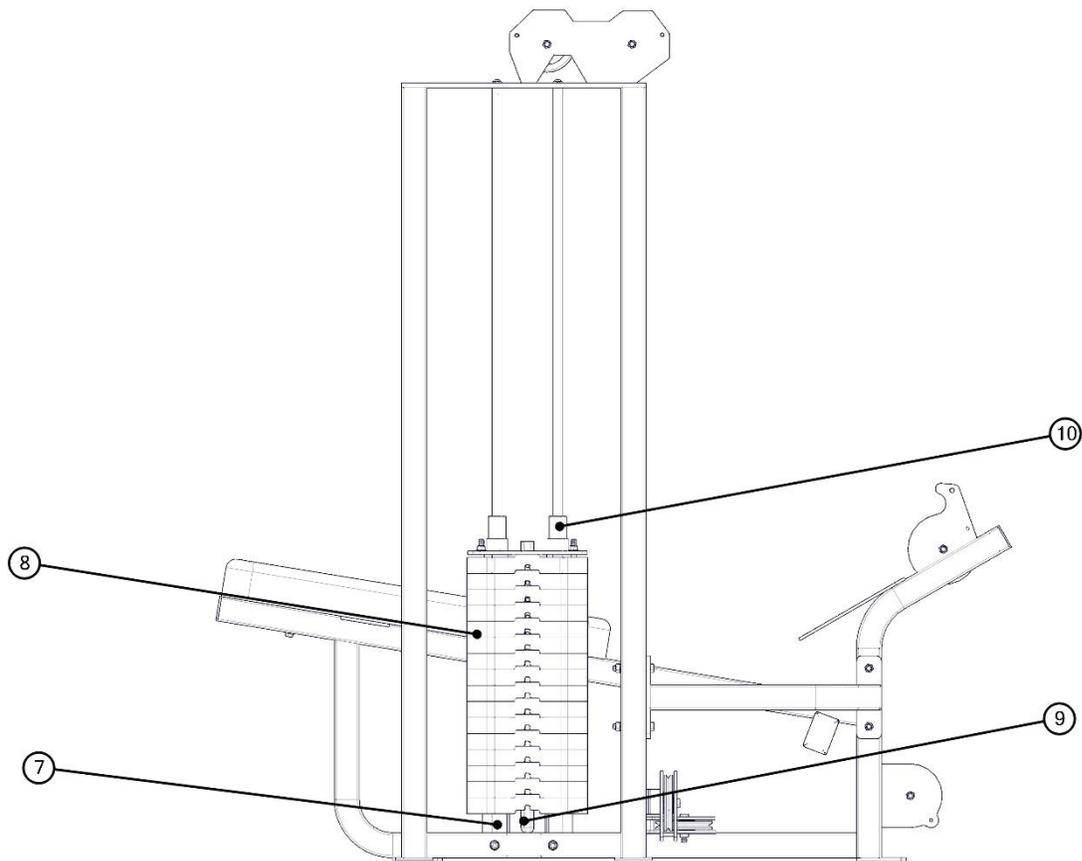


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE ASIENTO	6	GUIAS	11	TAPIZADO T-80
2	TORRE DE PLACAS	7	TOPE PESAS	12	POLEA
3	SEPARADOR INFERIOR	8	PLACAS INTEGRADAS	13	TAPA 3x2"
4	SEPARADOR SUPERIOR	9	ESPADA SENCILLA	14	TAPA 4x2
5	GUARDAS	10	BUJES ESPADAS		

TRABAJO EN MUSCULOS.

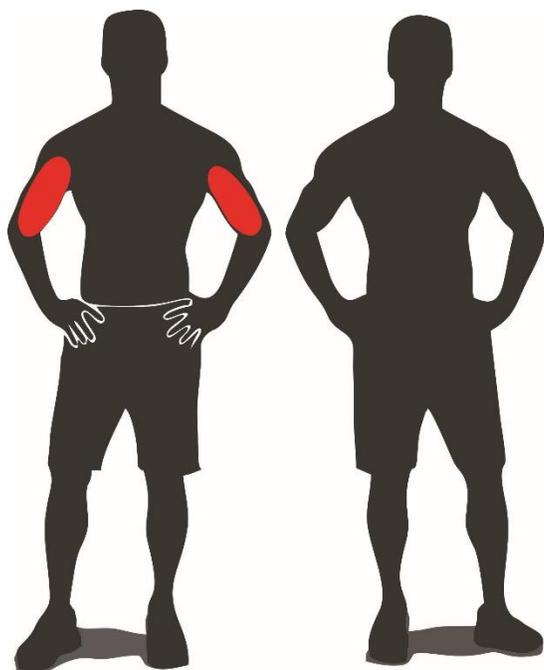


Figura 5

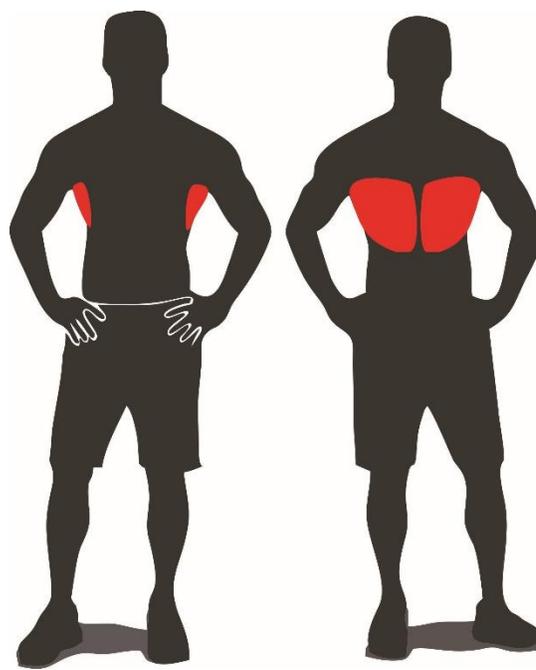


Figura 6

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, braquial, bíceps y redondos**.

Este equipo también tiene el trabajo de músculos secundarios como lo son: romboides, tríceps (largo), braquioradial, trapecio (medio e inferior), deltoides. Se trata de un excelente ejercicio ya que permite manejar altas cargas, siempre teniendo la precaución del cuidado lumbar.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado frente a la polea, con las piernas semiflexionadas, apoyadas firmemente frente a nosotros, se agarra el mango en posición neutra y con los brazos casi totalmente extendidos, se tira de este hacia el estómago al tiempo que ensanchamos el pecho para lograr una fuerte contracción dorsal. El movimiento del tronco por medio de la zona lumbar ha de ser corto (ligero acompañamiento). Se inspira al bajar el peso y se espira al subirlo, 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.