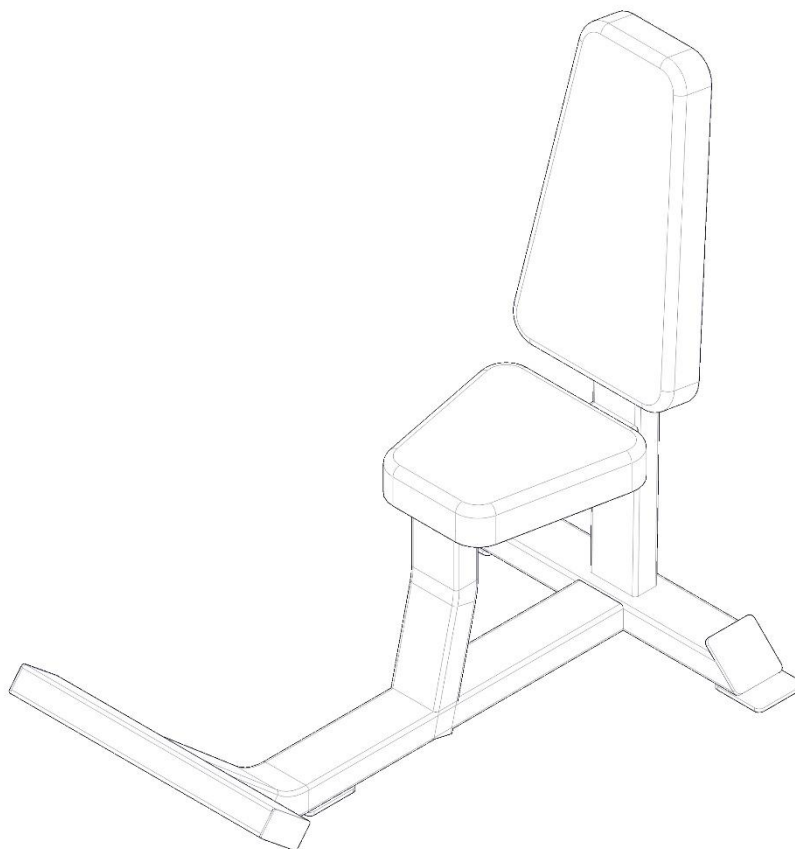


SPORT POWER

BANCO VERTICAL FICHA TÉCNICA



CONTENIDO.

CONTENIDO.	1
INSTRUCCIONES.	¡Error! Marcador no definido.
HERRAMIENTAS REQUERIDAS.	¡Error! Marcador no definido.
EQUIPO ENSAMBLADO.	3
TABLA DE CONTENIDO.	3
PASO 1. (COLOCACIÓN ASIENTO T-35)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 2. (COLOCACIÓN RESPALDO T-60)	¡Error! Marcador no definido.
PASO 3. (COLOCACIÓN DE ACCESORIOS)	¡Error! Marcador no definido.
EQUIPO ENSAMBLADO.	¡Error! Marcador no definido.
MANTENIMIENTO REQUERIDO.	7
GARANTIA.	8

DIMENSIONES.

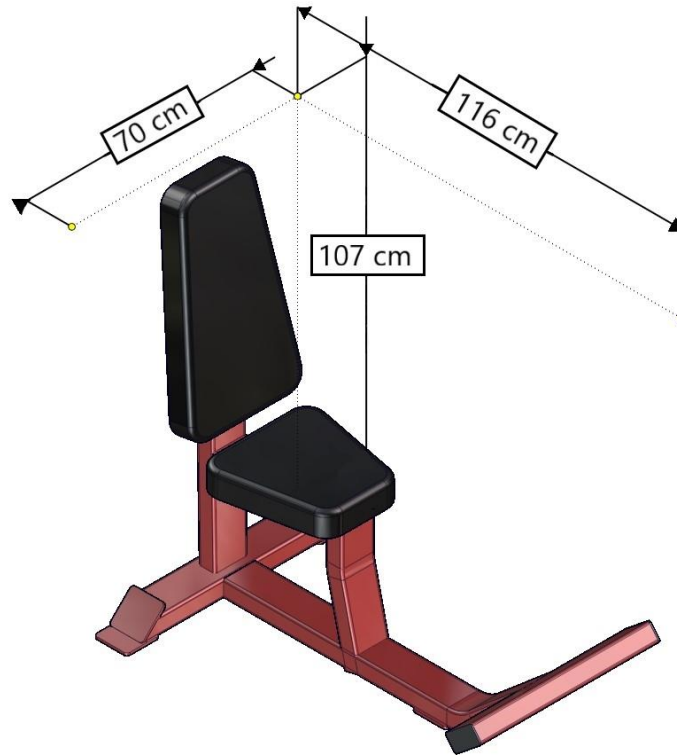


Figura 1

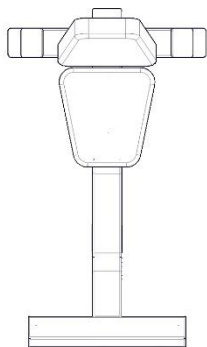


Figura 2

Largo	116 cm
Ancho	70 cm
Alto	107 cm
Peso aprox.	60 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.

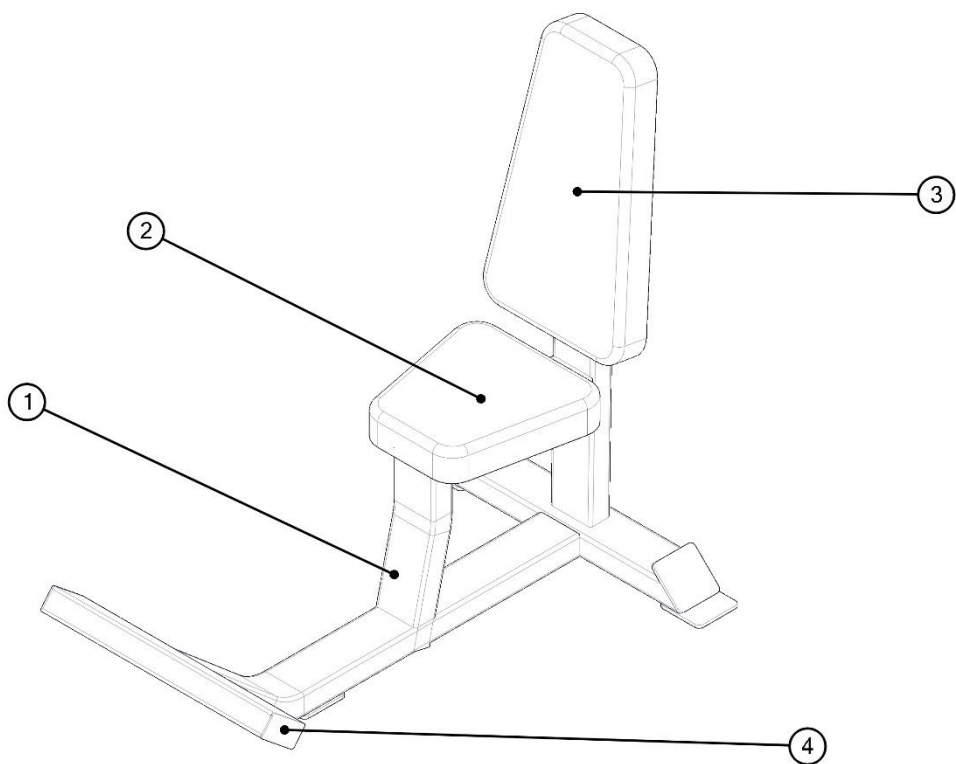


Figura 3

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	3	RESPALDO T-60
2	ASIENTO T-35	4	TAPA 4x2"

TRABAJO EN MUSCULOS.

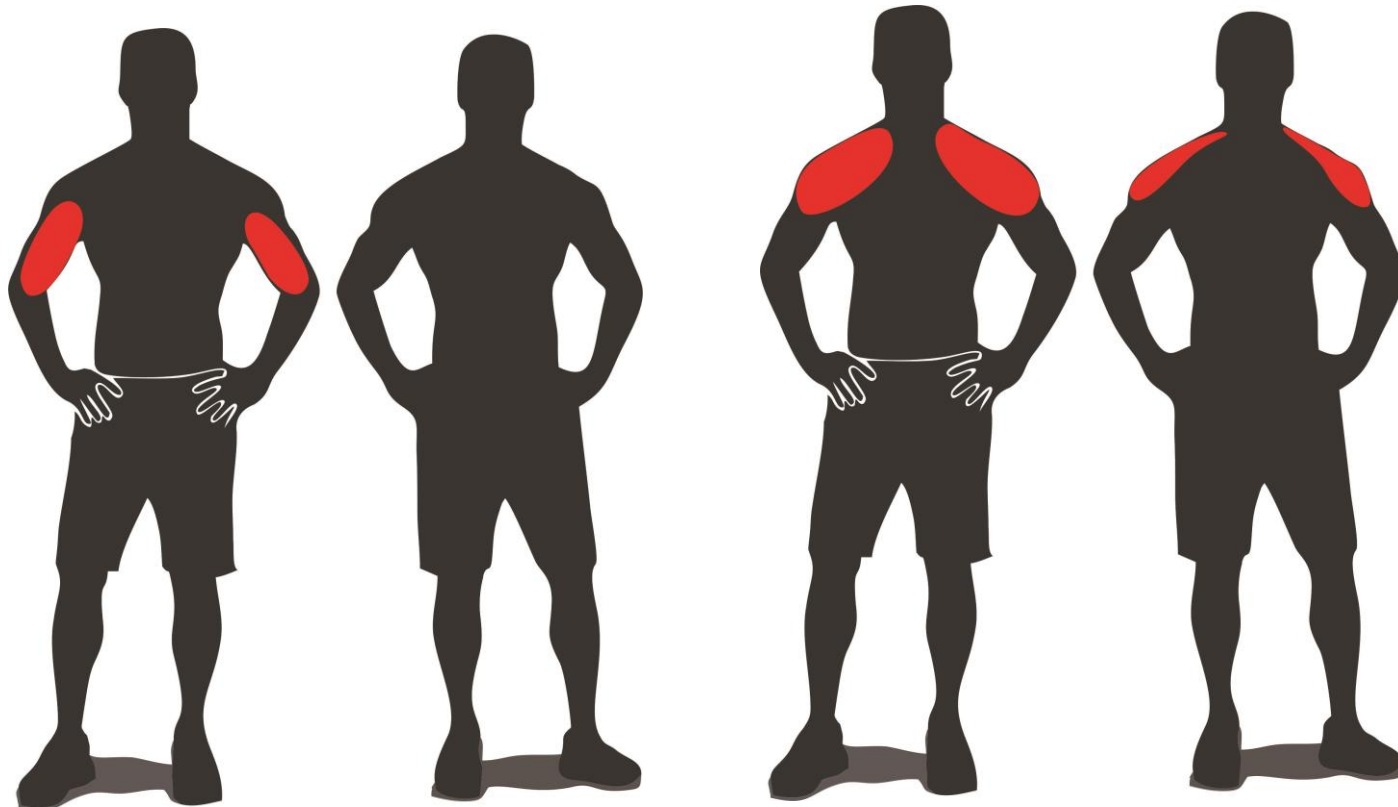


Figura 4

Figura 5

Esta máquina es un gran aliado en la búsqueda de tonificación y aumento muscular, ya que se con él se puede realizar distintos ejercicios completos de distintos grupos musculares. Su diseño es totalmente cómodo, seguro y adaptable para los deportistas expertos y novatos.

En este equipo le brinda una variedad de ejercicios, perfecto para ejercicios de brazo y hombro, entre los principales músculos que se trabajan se encuentran: **bíceps, tríceps, pectoral, trapecio**. A continuación se describen algunos de los ejercicios que se pueden realizar:

Técnica de ejecución “Press militar/frontal con barra”

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado en el banco y con la espalda ligeramente inclinada, se sujeta la barra en pronación (con los nudillos hacia atrás), con una anchura algo superior a la de los hombros.

Se desciende la barra hasta acercarse al pecho en su zona clavicular y se sube hasta la extensión casi completa. Los brazos se mueven paralelos al cuerpo, y se acercan a los costados del tronco en la bajada. Se toma aire en el descenso y se expulsa al terminar de subir.

Técnica de ejecución “Press con mancuernas”

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, sentado en el banco y con la espalda recta a este, se sujetan las mancuernas en pronación (con los nudillos hacia atrás) a los lados de la cabeza, se extienden hasta la extensión casi completa arriba, y se acercan ligeramente para guardar el equilibrio. Se desciende controladamente hasta la altura de las orejas.

Los brazos se mueven siempre paralelos al cuerpo, y se acercan a los costados en la bajada. Se toma aire en la bajada y se expulsa al terminar de subir.

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 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.