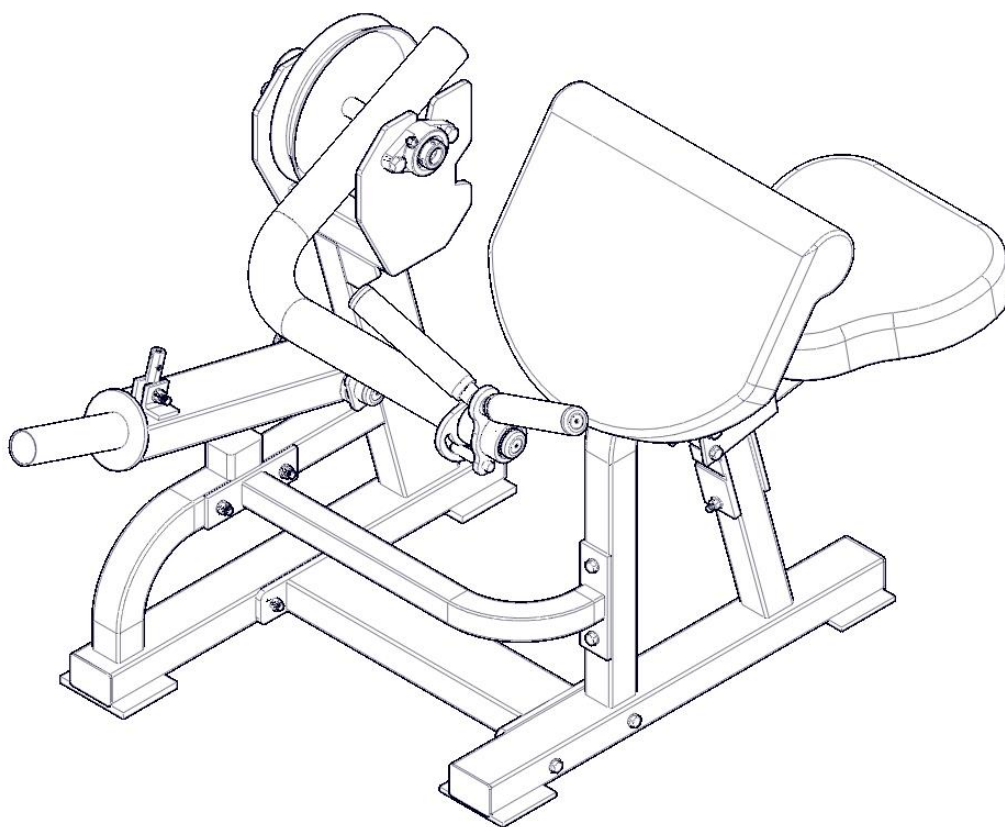


POWER STEEER

MÁQUINA DE BICEPS FICHA TECNICA



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.

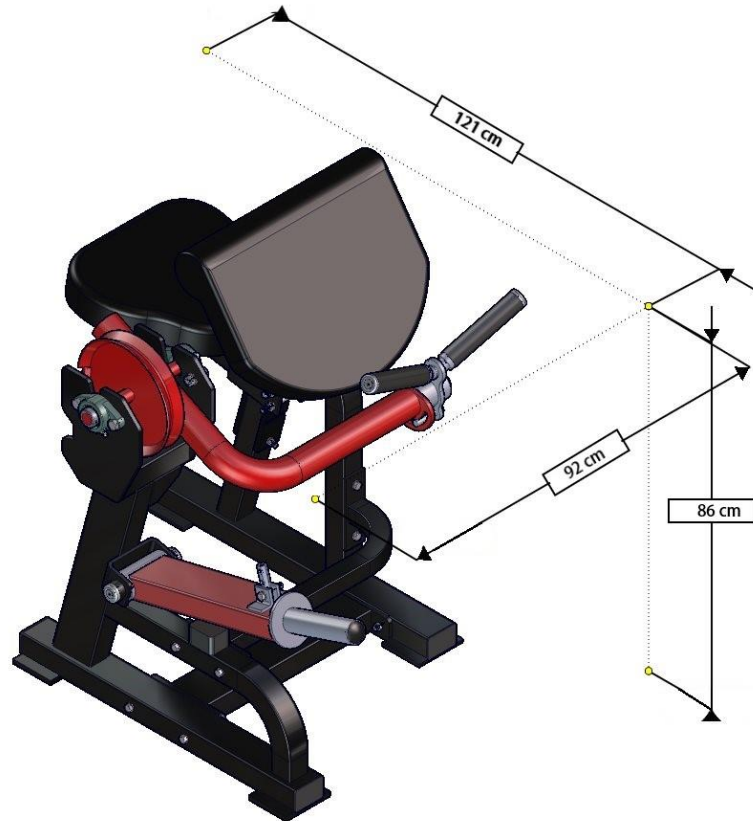


Figura 1

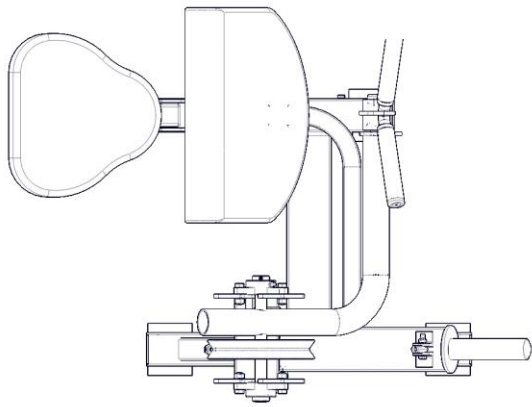


Figura 2

Largo	121 cm
Ancho	92 cm
Alto	86
Peso aprox.	90 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 DE EQUIPO.

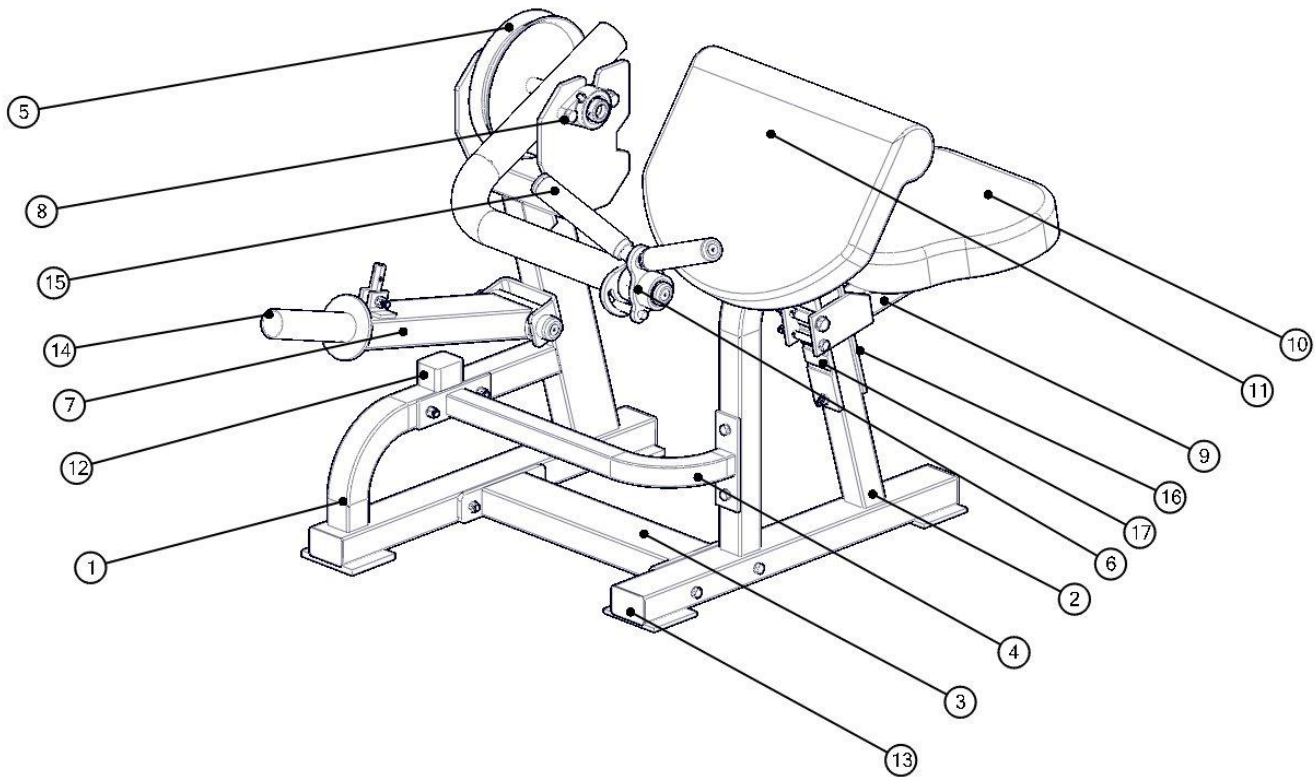


Figura 3

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE DERECHA	6	MANUBRIOS BRAZO	11	TAPIZADOS T-BI
2	BASE IZQUIERDA	7	SOPORTE PARA DISCOS	12	TOPE CON TORNILLOS
3	SEPARADOR INFERIOR	8	CHUMACERAS	13	TAPA 3x2"
4	SEPARADOR SUPERIOR	9	ASIENTO	14	TAPA TUBOS 1.5"
5	BRAZO POLEA	10	TAPIZADO T-AS	15	MANUBRIOS

TRABAJO EN MUSCULOS

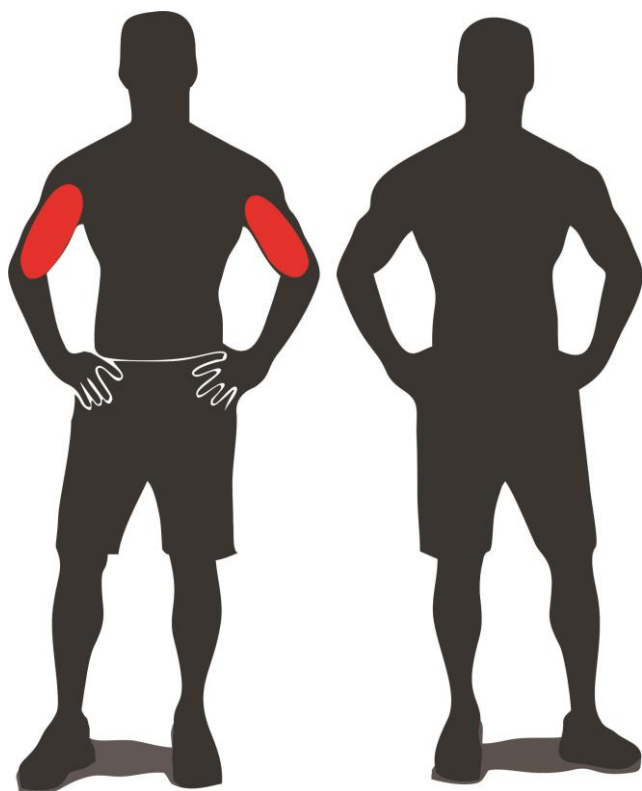


Figura 4

Esta máquina solicita el trabajo de los **brazos**, sobre todo, de la porción posterior de las mismas. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **branquial, bíceps, braquioradial**. Trabaja porciones secundarias como pronador redondo, extensor largo radial del carpo, flexor superficial de los dedos y palmar largo.

Este es uno de los mejores ejercicios para percibir el trabajo del bíceps branquial, como los brazos están apoyados no es posible hacer trampa. Al principio la tensión muscular es intensa, así pues, es necesario calentar bien los músculos utilizando peso ligero y no estirar completamente los brazos para evitar cualquier riesgo de tendinitis.

Técnica de ejecución

Sentado con el bíceps apoyado sobre el banco acolchonado, las axilas en el borde y los codos alineados con el eje de la máquina se sujetan los agarres en supinación (con las palmas hacia arriba), con los codos flexionados.

Se deja bajar el peso hasta unos grados antes de la extensión completa (para no dañar todo el conjunto articular del codo) y se sube de nuevo hasta la última posición de partida. Se inspira en el primer tercio de bajada y se espira 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 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		

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