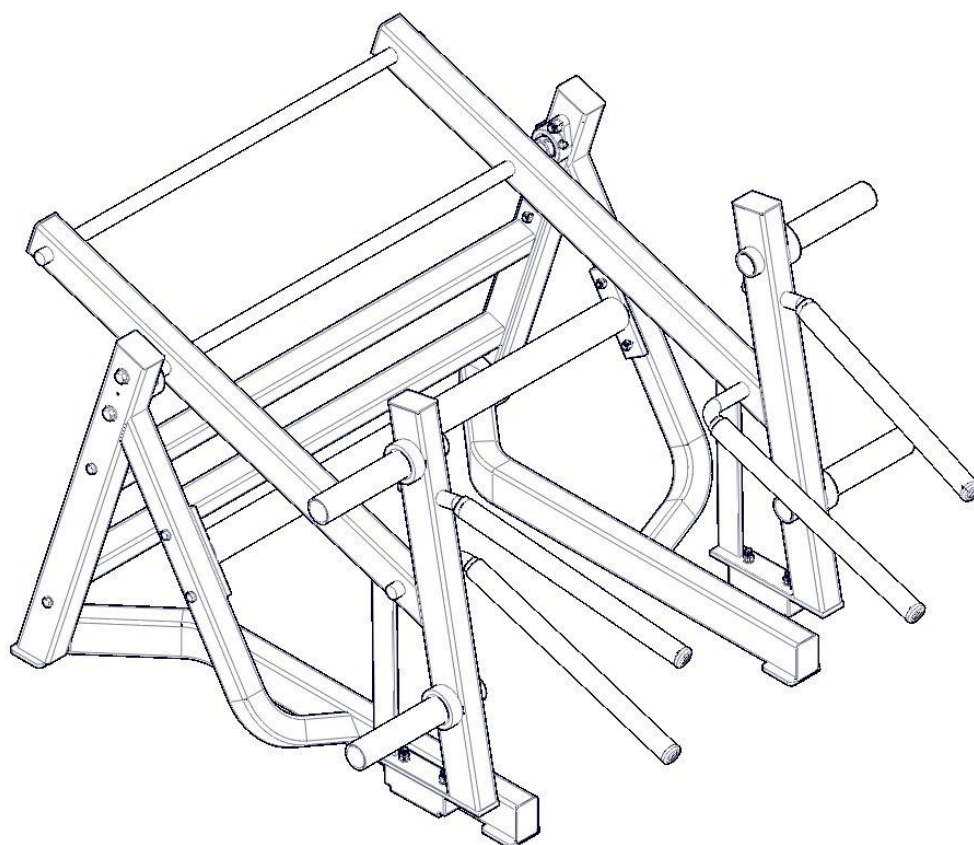


SPORTOWER

FICHA TÉCNICA DESPLANTES HAMMER



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.

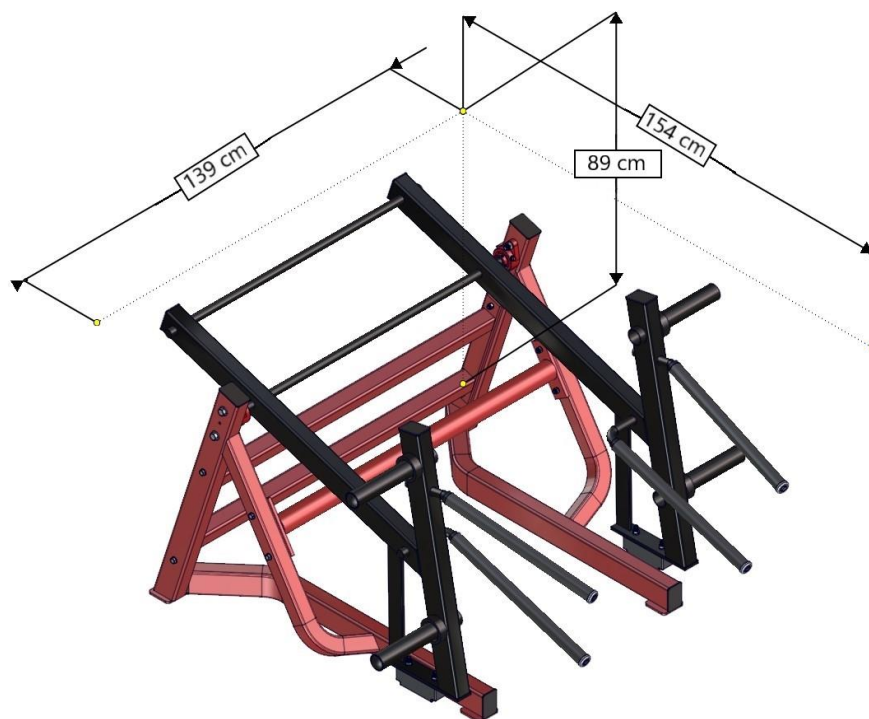


Figura 1

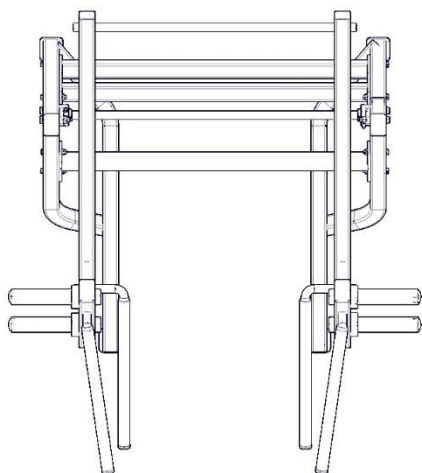


Figura 2

Largo	154 cm
Ancho	139 cm
Alto	89 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.

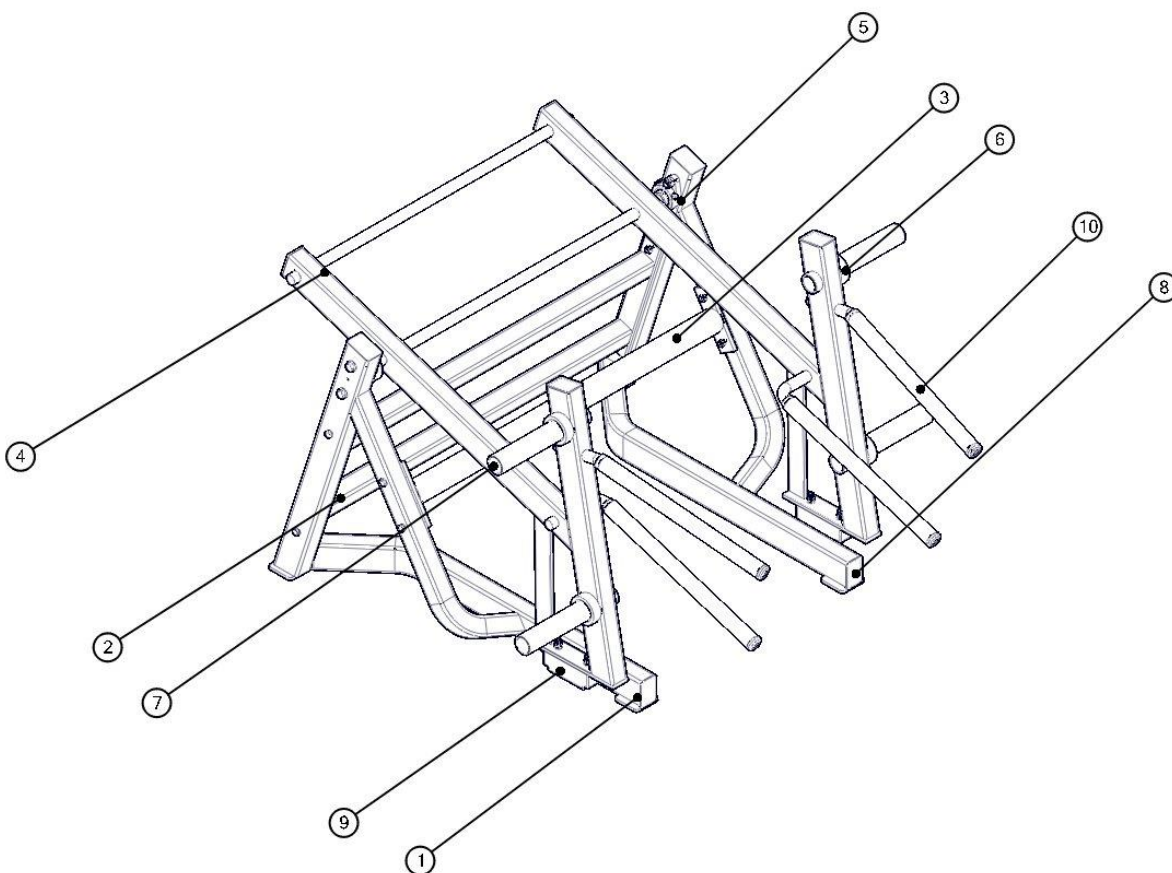


Figura 3

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE LATERAL	5	CHUMACERA	9	TOPE RECTANGULAR
2	SEPARADOR TRASERO	6	DONA TOPE	10	MANUBRIO
3	SOPORTE PARA DISCOS	7	TAPA TUBOS 1.5"		
4	CHUMACERA	8	TAPA 3X2"		

TRABAJO EN MUSCULO

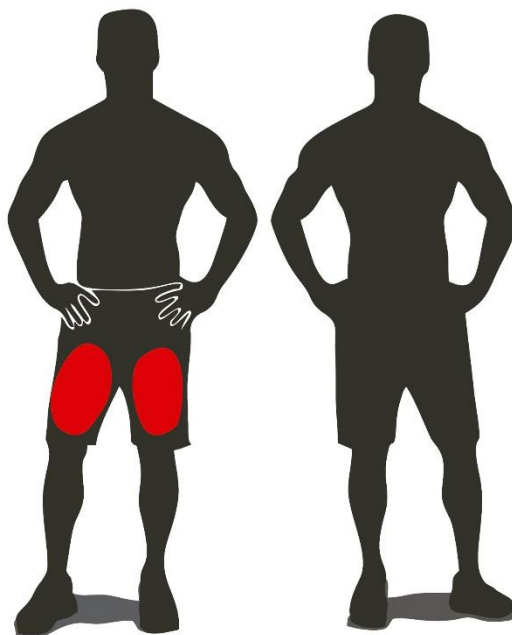


Figura 4

Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **cuádriceps (recto femoral, vasto lateral, medial e intermedio)**. También implica el trabajo de músculos secundarios como el glúteo mayor.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, nos colocamos de pie sobre el equipo, con la carga adecuada según nuestro nivel de entrenamiento, luego tomamos cada uno de los manubrios. Inspirar y efectuar un paso hacia adelante manteniendo el tronco lo más recto posible.

- Cuando el muslo situado delante alcance la horizontal o ligeramente por debajo, efectuar una extensión tónica de esta pierna para regresar a la posición inicial.
- Espirar al final del movimiento.

Cuanto mayor sea el paso, mayor será la sollicitación del glúteo mayor de la pierna desplazada hacia adelante, y más se estiraran los músculos psoasíaco y recto femoral situado detrás.

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 envio de refacciones por garantia, corre por cuenta del cliente.