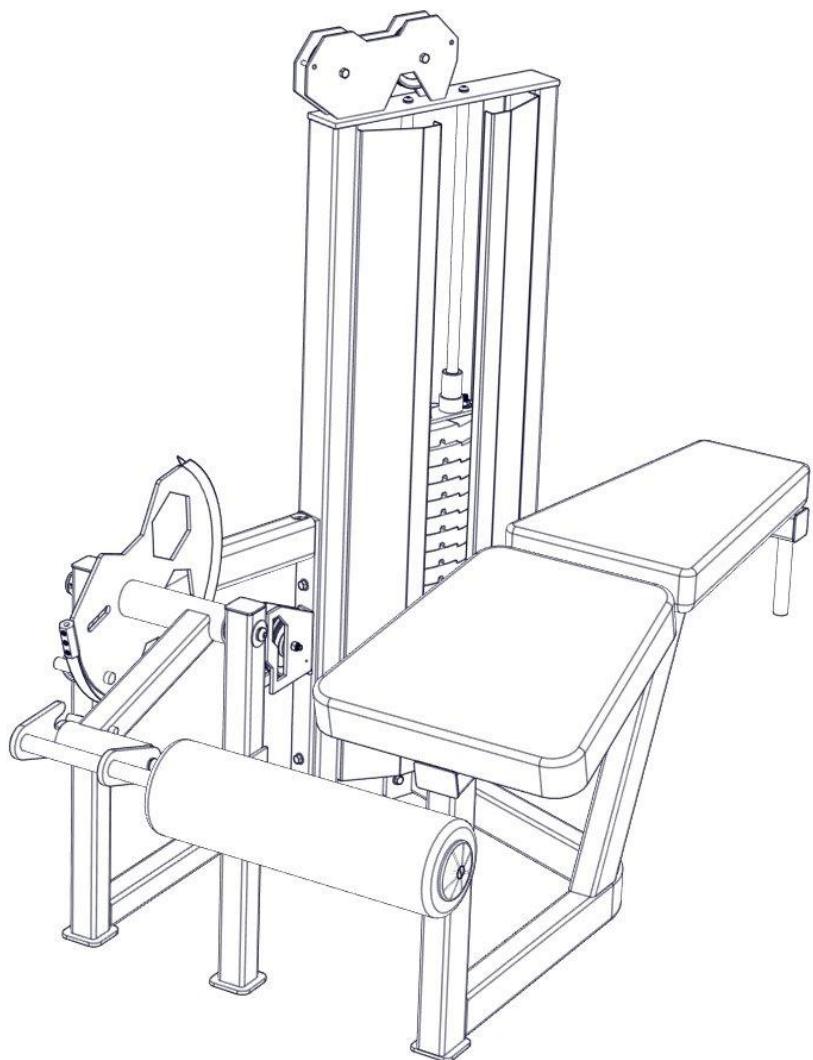


POWER S T E E L

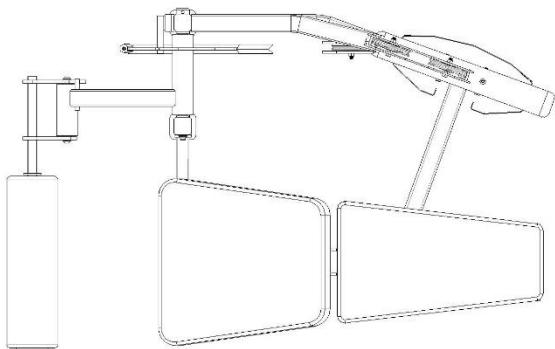
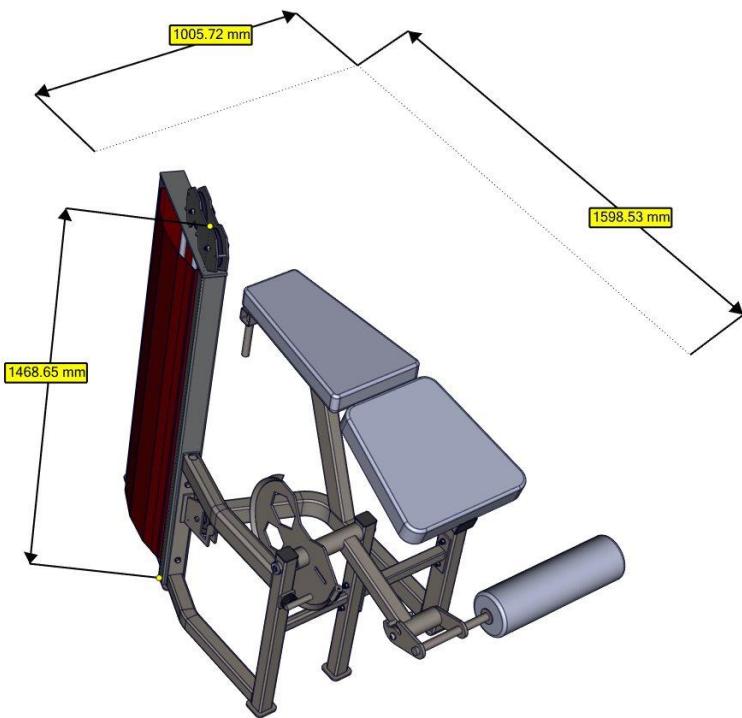
CURL DE PIERNA FICHA TÉCNICA



CONTENIDO.

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

DIMENSIONES.



Largo	159 cm
Ancho	100 cm
Alto	146 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.

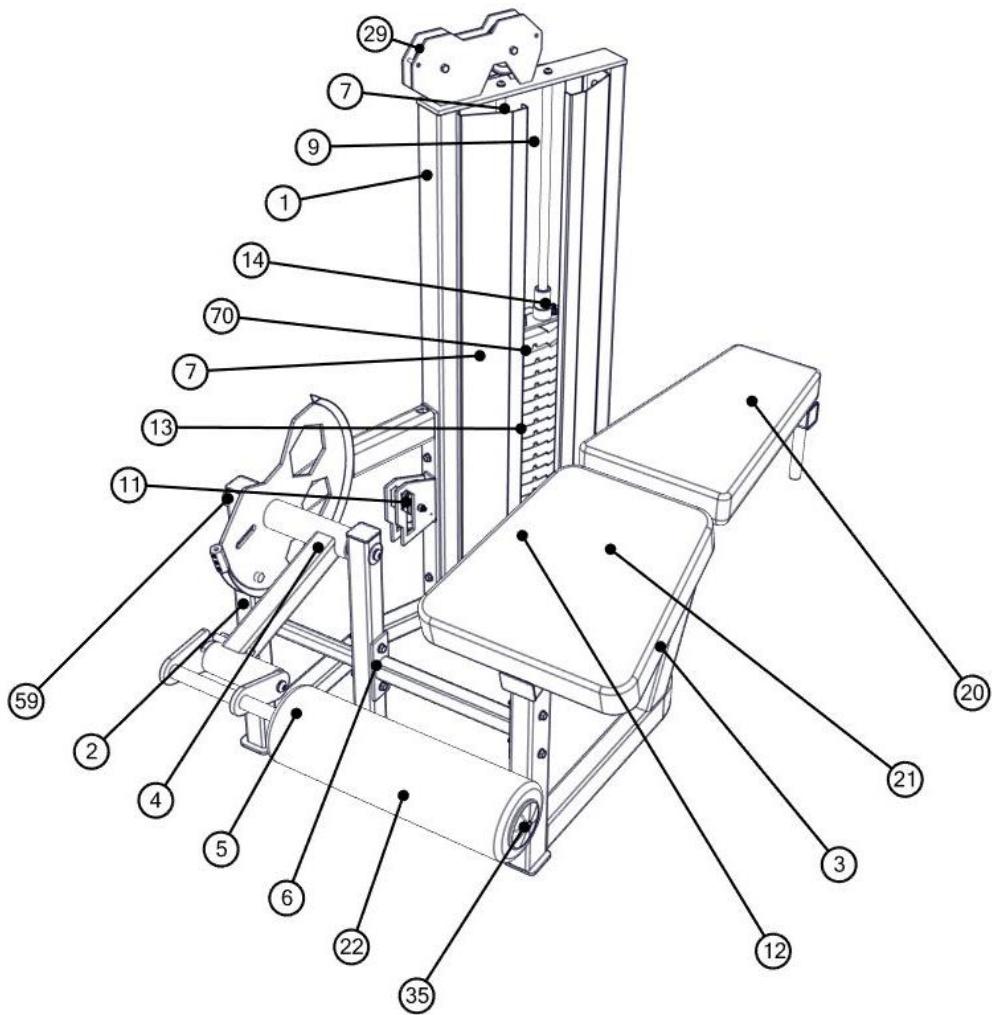
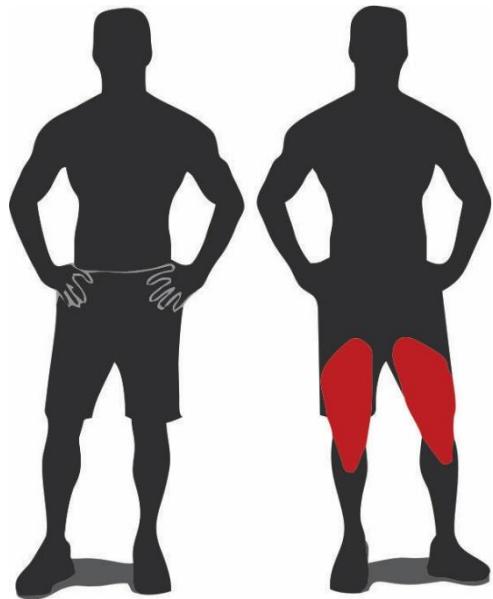


Figura 1

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	TORRE DE PLACAS	11	PORTA POLEA IND.	40	BUJE P/ESPADA
2	BASE LATERAL	15	FLECHA P/POLEA	51	TOPE PARA PLACA
3	BASE RESPALDO	16	FLECHA P/RODILLO	59	ARANDELA DE ALUMINIO
4	POLEA PRINCIPAL	20	TAPIZADO T-70	70	SET DE PESO INTEGRADO
5	BARRA PARA RODILLO	21	TAPIZADO T-CP		
6	SEPARADOR INFERIOR	22	TAPIZADO RO-50		
7	GUARDA IZQUIERDA	29	POLEA		
9	GUARDA POSTERIOR	35	TAPA P/RODILLO		
10	FLECHA GUIAS	39	BUJE PLACA		

TRABAJO EN MUSCULOS.



Esta máquina solicita el trabajo de las **piernas**, sobre todo, de la porción posterior de las mismas. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **isquiotibiales** o femorales. Trabaja la porción larga y corta del bíceps crural, el semitendinoso y semimembranoso.

Con el curl de piernas acostado también se requiere el trabajo de los **gemelos** y podemos hacer mayor hincapié en los mismos si realizamos una flexión dorsal con los pies, es decir si elevamos la punta de estos, mientras que si los pies están en extensión se solicita principalmente el trabajo de los isquiotibiales.

Técnica de ejecución

Para comenzar el **ejercicio** debemos colocarnos en la máquina específica para su realización, tumbados boca abajo con los tobillos justo debajo de los cojines y las manos sujetando los agarres que se encuentran debajo del banco de apoyo. Previamente cargamos la máquina con el peso que deseamos y comenzamos inspirando mientras **flexionamos las rodillas** para elevar con los tobillos el peso cargado.

FABRICACION.

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: Guias 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 conectadoras					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 móviles, un mal funcionamiento como una menor vida útil de la máquina.

GARANTIA.

Tiempos de garantias	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.