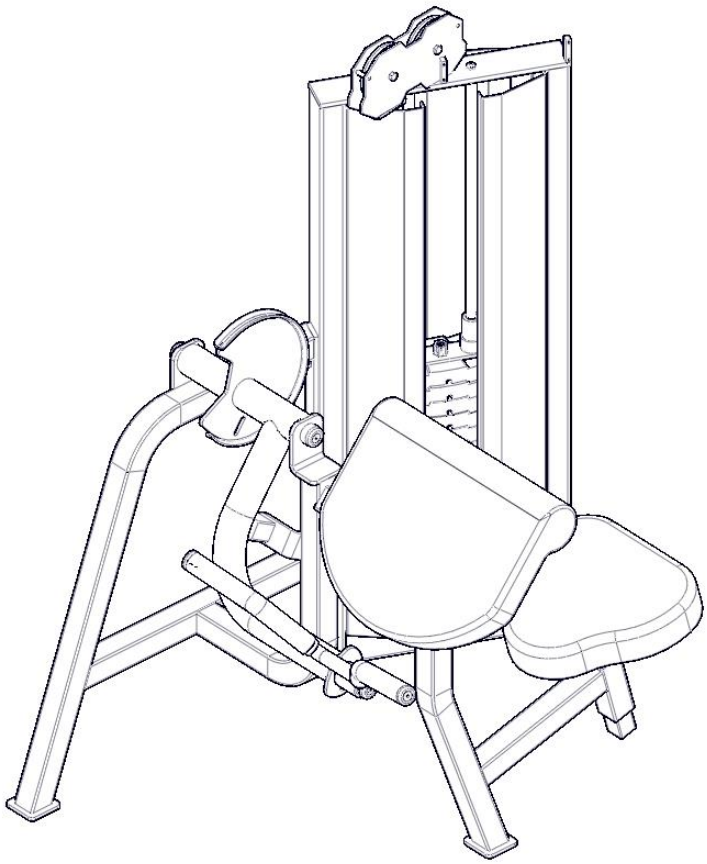
POWER STEEL

MÁQUINA DE BICEPS
FICHA TECNICA



CONTENIDO.

CONTENIDO. 1

DIMENSIONES 2

CONTENIDO EQUIPO. 3

TABLA DE CONTENIDO. 4

TRABAJO EN MUSCULOS. 5

FABRICACIÓN. 6

MANTENIMIENTO REQUERIDO. 7

GARANTIA. 8

DIMENSIONES

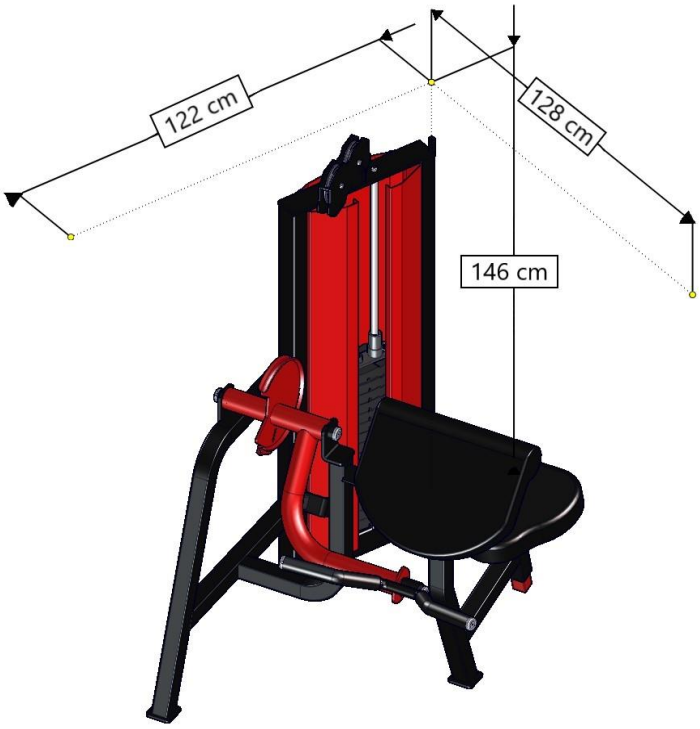


Figura 1

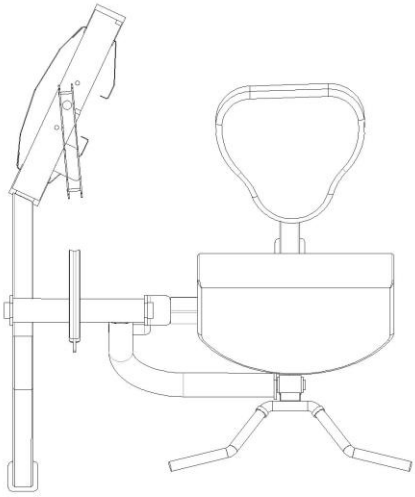


Figura 2

Largo	**122 cm**
Ancho	**128 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 EQUIPO.

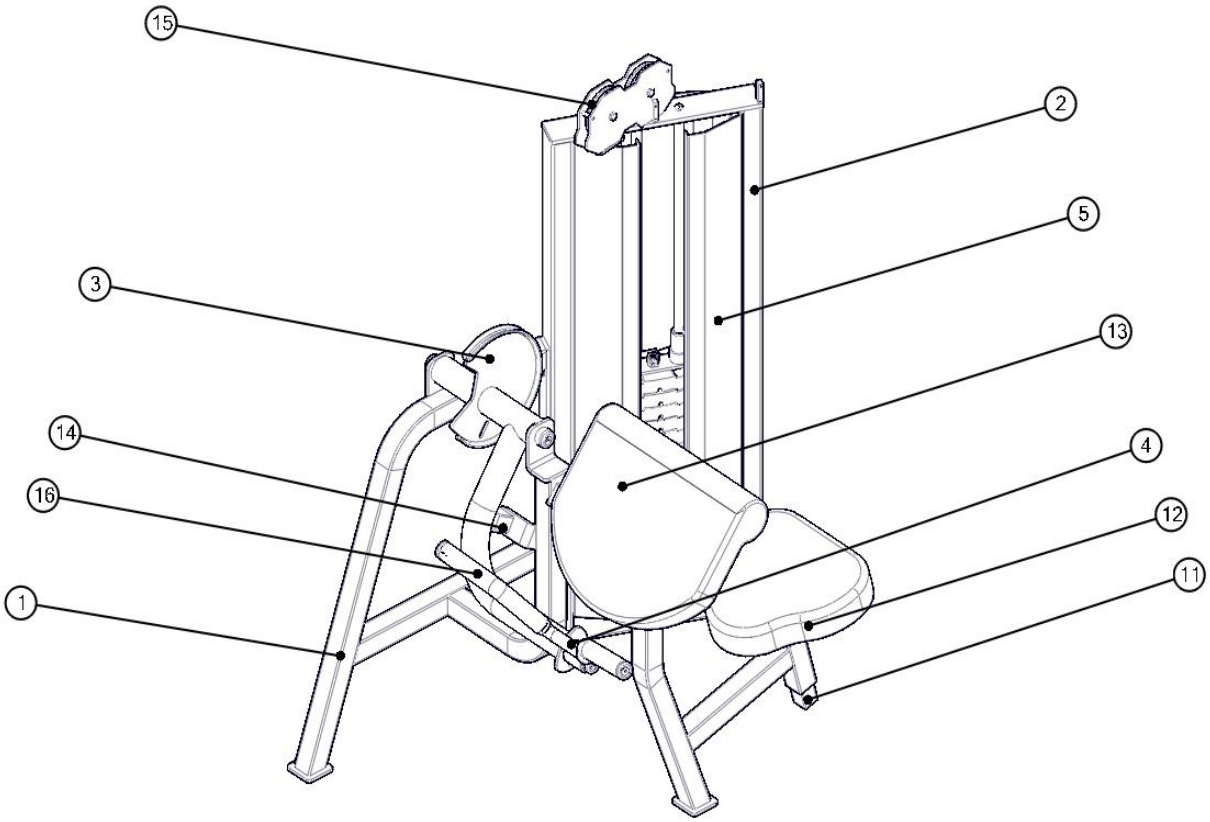


Figura 3

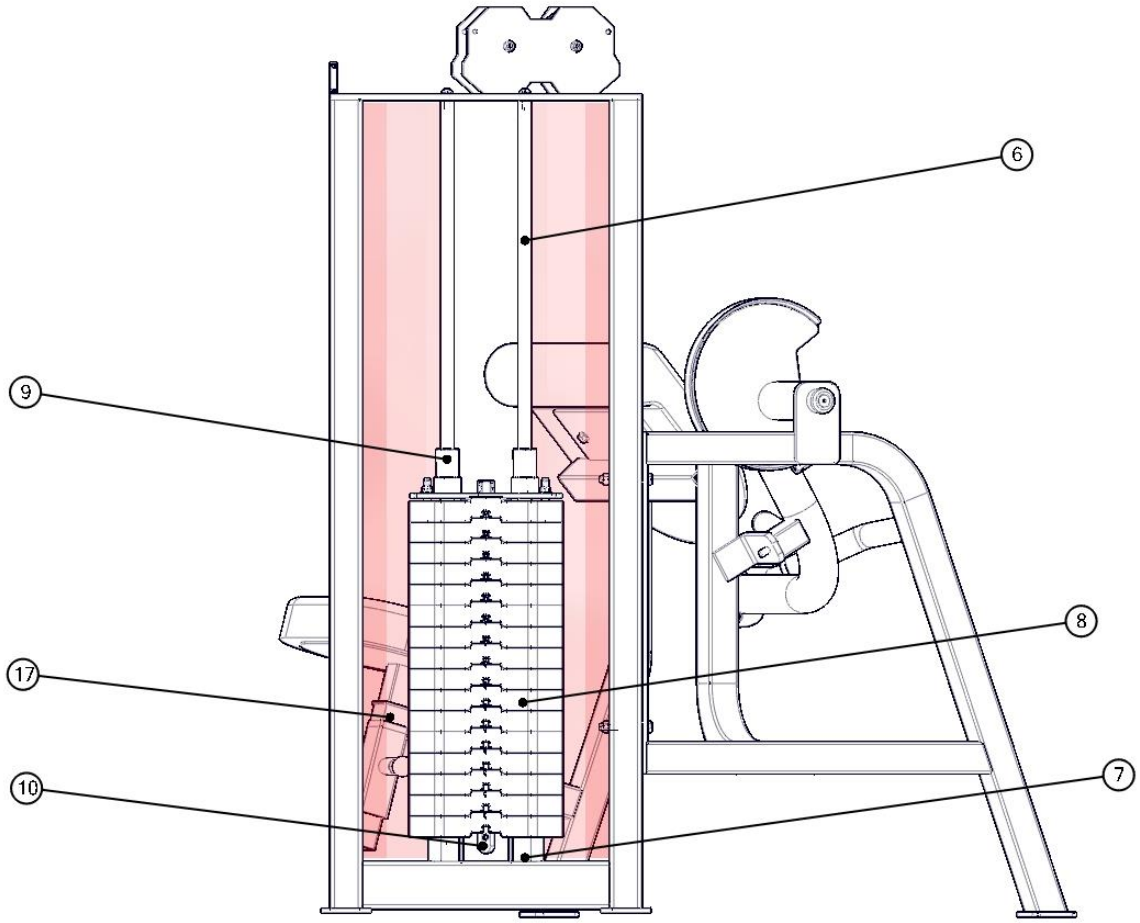


Figura 4

TABLA DE CONTENIDO.

ID	NOMBRE	ID	NOMBRE	ID	NOMBRE
1	BASE PRINCIPAL	7	TOPE PESAS	13	TAPIZADO T-BI
2	TORRE DE PLACAS	8	PLACAS INTEGRADAS	14	TOPE CON TORNILLO
3	BRAZO POLEA	9	BUJES ESPADA	15	POLEAS
4	MANUBRIOS	10	ESPADA	16	MANUBRIOS
5	GUARDAS	11	BASE ASIENTO	17	REDUCTOR
6	GUIAS	12	ASIENTO T-AS		

TRABAJO EN MUSCULOS.

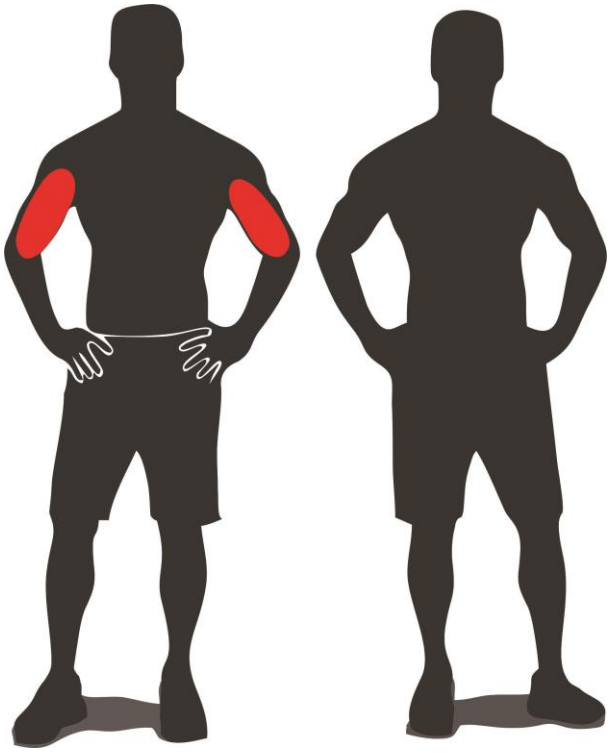


Figura 5

Esta máquina solicita el trabajo de los brazos, sobre todo, de la porción de los bíceps. Los músculos que mayor participación tienen en este movimiento son los **bíceps braquial, braquial y tríceps braquial**.

Técnica de ejecución

Sentado sobre la máquina, la barra cogida con las manos en supinación, brazos estirados con los los codos apoyados sobre el pupitre:

- Inspirar y flexionar los codos.
- Espirar al final del movimiento.

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 pesos ligeros y no estirar completamente los brazos para evitar cualquier riesgo de tendinitis. Este movimiento también trabaja el branquial anterior y, en menor medida, el braquioradial y el pronador redondo.

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 210ºC.

Mecanismos:

- Poleas fabricadas de 4" en inyección de plástico con balero y bujes.
- Guías calibradas roladas en frio 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 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 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.