

# Vedligeholdelsesmanual – rengøringsvejledning

## GYM80 OG PRECOR UDSTYR (Styrke og Kredsløb):



### Rammen samt andre dele:

- Anvend mindst muligt vand til at rengøre maskinerne og apparaterne. Brug en klud, der er smurt ind i WD40 og tør alle steder, hvor der er lakerede dele, såsom rammen, bevægearme, aluminiumsdele samt vægtstakken. Efter påførelse af WD40, skal delene tørres af med en tør klud.
- Vægtstangsstænger skal rengøres med WD40. Det gøres ved at sprøjte WD40 på disse stænger og derefter tørre dem af. Dernæst skal de smøres i WD40 og efterlades i den stand.

### Betræk:

- Betrækket skal jævnligt rengøres og smøres i et kunstlæder-middel for at holde sin farve og blødhed. Vi anbefaler en sæbespånervand blanding i det forhold, der står på emballagen. Dette sørger for at holde betrækket i pæn stand, og det forebygger udtørring af materialet, som over tid vil revne. Brug aldrig desinficerende kemikalier på stoffet eller på metaldele, da det kan fremme rustdannelse.

**ANVEND ALDRIG ET STÆRKT DESINFICERENDE MIDDEL**

### Valg af betræk:

- Ved valg af betræk er det af betydning, om man vælger en lys farve eller en mørk farve, da lyse farver kræver mere vedligeholdelse end de mørke.
- De mørke betrækfarver holder generelt længere deres farve og ser derved nye ud i længere tid.
- Bemærk at sort og mørkt træningstøj, der er helt nyt og ikke er vasket kan misfarve betræk kraftigt. Test har vist at næsten alle misfarvninger skyldes dette.

### Hærdede aksler:

- På udstyr så som Smith stativ, max rack, benpres osv. er det linear lejer, der styrer bevægebanerne. De rengøres kun, når der er støv eller lignende på dem. I forhold til at vedligeholde dem skal de smøres i WD40 og derefter tørres af med en klud, der er smurt ind i WD40.

**Sædeindstilling:**

- Mekanisk justérbare eller hydrauliske sæder skal altid køres op i yderposition ved rengøring. De 2 stænger, som sædet kører på, bliver derefter smurt ind i WD40 og tørret af. Derefter smøres de ind i WD40 i et tyndt lag, og sædet køres i bund, og den resterende del af stangen rengøres.

**Løbebånd (Precor):**

- Min. 1 gang ugentligt bør løbebånd køres op i fuld stigning, og herefter skal der støvsuges og/eller vaskes gulv under og omkring enheden.
- Min. 1 gang pr. kvartal bør løbebånd støvsuges under motordækslet (dette udføres også af os i forbindelse med vores ½-årige forebyggende servicebesøg).

**EFX Crosstrainer (Precor):**

- 1 gang pr. måned bør rampen på EFX Crosstrainer rengøres (dette udføres også af os i forbindelse med vores ½ årlige forebyggende servicebesøg).
- 1 gang pr. kvartal bør EFX Crosstrainer støvsuges bag motordæksel (udføres også af os i forbindelse med vores ½ årlige forebyggende servicebesøg).

**Cykler (Precor) og AMT (Precor):**

- Støvsugning og/eller gulvvask omkring enheden.
- Rengør cyklerne med varmt vand og en blød fnugfri klud.
- Justeringsgreb tjekkes.
- Tjek og efterspænd styr og pedaler på cykel.

**KEISER CARDIO UDSTYR:****Dagligt:**

- Grundig aftørring efter brug (undlad venligst at spraye direkte på displayet).
- Støvsugning og/eller gulvvask omkring enheden.

**Ugentligt:**

- Grundig gennemgang af hver enhed.
- Rengør cyklerne med varmt vand og en blød fnugfri klud.
- Batteriniveauet tjekkes på computerne jævnligt.
- Justeringsgreb tjekkes.

**Månedligt:**

- Tjek og efterspænd styr og pedaler på cykel og TBT (Total Body Trainer).
- Vask de områder på cyklen som er mest i kontakt med sved. Brug et bilplejemiddel indeholdende voks.
- Smør justeringshåndtagene og delene omkring.

**WELLSYSTEM VANDMASSAGE:**

- Daglig aftørring af vandmassagebriksen i et mildt rengøringsmiddel.
- Undgå at spidse skarpe ting kommer i forbindelse med briksen.
- Undgå at sidde på briksen, når vandmassagen er tændt.

**MASSAGEBRIKSE OG TABURETTER:****Stel:**

- Aftør stellet med en opvredet klud med et mildt rengøringsmiddel.
- Jævnlig støvsugning på gulvet under brikse og taburetter

**Betræk:**

- Betrækket skal jævnligt rengøres og smøres i et kunstlæder middel for at holde sin farve og blødhed. Vi anbefaler at tørre over med en opvredet klud med en sæbespåner/vand blanding i det forhold, der står på emballagen.

**SUUNTO / IQNITER:****Bælter:**

- Aktiv batteritid er ca. 2-300 timer (dvs. bæltet klikket sammen = aktiv).
- Rengøring af strap gøres ved 30 grader skånevask i maskine i vaskepose. Alternativt i hånden i lunkent vand med Rodalon (desinficerende).
- Resten af udstyret er vedligeholdelsesfrit.

**TROUBLE SHOOTING – SUUNTO & IQNITER:****Generelt:**

- Check venligst om centrets TeamPOD (den centrale pulsmodtager) er placeret efter forskrifterne.
- Check venligst om centrets software er den seneste version.
- Et komplet pulsbælte består af en elastisk strop og en roset.
- I forbindelse med brug kan udøveren opleve, at pulsen ikke vises, eller ikke vises korrekt i op til 30 sekunder – dette er et velkendt fænomen, det ved alle brugere af pulsøre uanset valg af mærke.
- Batteri levetiden anslås til ca. 200 timer – husk at pulsbæltet ikke må være klikket sammen i begge sider, når pulsbæltet ikke er i brug.
- I forbindelse med batteriskift anbefales det samtidigt at skifte såvel O-ring som dæksel – batteri, O-ring og dæksel købes som et samlet kit fra FITPartner.

**Desuden:**

- Check at pulsbæltet sidder korrekt på den udøvende deltager – pulsbæltet skal sidde tæt til kroppen, og det skal placeres lige under brystkassen. Rosetten skal sidde i midten, og teksten må ikke stå på hovedet.
- Det er vore erfaringer, at forkert placering af pulsbæltet udgør mere end 75 % af samtlige reklamationer.
- De to kontaktflader sidder på selve stroppen, i enkelte tilfælde, fx ved meget behåring, kan det være hensigtsmæssigt at anvende et kontaktmiddel som fx ultralydsgel.
- Stropperne (dvs. ikke rosetten) må håndvaskes i lunkent vand.
- I tilfælde af reklamation skal det komplette pulsbælte (roset + strop) indsendes til FITPartner med dokumentation for købsdato. Reklamationen skal ledsages af en udfyldt rapport (blanket fra FITPartner).

**ANVEND ALDRIG ET STÆRKT DESINFICERENDE MIDDEL.**

**Såfremt der måtte være yderligere spørgsmål til vedligeholdelse kan vi kontaktes på**

**70 204 234**