

Casall Inspire PT1

KOKOONPANO- JA KÄYTTÖOHJE

Power Trainer



KIRJOITA SARJANUMERO TÄHÄN

SISÄLTÖ

Osiokuvaus	Sivu
Ohjeet	1
Tarvittavat työkalut	1
Osa- & kiinnitysosaluettelo.....	2-4
Tarvikkeiden mitoitus	5-6
Kokoamisohjeet	7-28
Räjätyskaavio	29
Tarratiedot	30
Yleiset huoltotiedot	31
Huoltoaikataulu	32
Rajoitettu takuu	33

ENNEN Power Trainer -laitteen KOKOAMISTA

TÄRKEÄÄ: Lue nämä ohjeet kokonaan ennen kuin alat koota tai käyttää tätä tuotetta. Näissä ohjeissa annetaan vaiheittaiset ohjeet kunnollista kokoamista varten.

Tarkista ohjeeseen sisältyvästä osaluettelosta, että kaikki osat ovat mukana ennen kokoamista. Jos osia puuttuu, ota yhteyttä tuotteen jälleenmyyjään. Tai katso lisätietoja osoitteesta service.casall.se.

Kotikuntosalin huollon saa suorittaa vain valtuutettu INSPIRE-jälleenmyyjä. Jonkun muun suorittama huolto voi aiheuttaa takuun raukeamisen. Käytä tässä laitteessa vain Inspire-varaosia. Muun merkkiset osat voivat myös aiheuttaa takuun raukeamisen. Jos tarvitset apua valtuutetun jälleenmyyjän löytämisessä, ota yhteyttä suoraan meihin:

Sweden Head office
Casall Sport AB
Västgötegatan 7
Box 6007
600 06 Norrköping
Sweden
Puhelin: +46 (0) 11 32 56 00
Faksi: +46 (0) 11 32 56 10
info@casall.se

REKISTERÖI KUNTOSALISI VERKOSSA OSOITTEESSA
WWW.INSPIREFITNESS.NET

ASENNUKSESSA TARVITTAVAT TYÖKALUT

- Metrinen hylsysarja
- Säädetty ruuviavain
- Mittanauha
- Kumivasara

Power Trainer -laitteen osaluettelo

Osanro	Kuvaus	Tiedot	Määrä (kpl)	说明
1	Pääalusta		1	
2	Pääpystytoppa		1	
3L	Vasen jalka		1	
3R	Oikea jalka		1	
4L	Vasen tukivarsi		1	
4R	Oikea tukivarsi		1	
5	Vinotuki		1	
6	Yläpalkki		1	
7	Ylätaljajyksikkö		1	
8R	Oikea tankoyksikkö		1	
8L	Vasen tankoyksikkö		1	
9	Liitinlevy		1	
10	Käsivarsipehmuste		2	
11	Selkänöjan pehmusteyksikkö		1	
12	Selkänöjan pehmusteen ripustuslevy		1	
13	U-kiinnike		2	
14	Selkänöjan pehmusteen suojalevy		1	
15	Selkänöjan pehmusteen rajoitinlevy		1	
16L	Työntöputki (Vasen)		1	
16R	Työntöputki (Oikea)		1	
17	Aluslevy	Φ30*Φ11*2.5	6	Musta sinkkipäällyste
18	Väkipyörä		27	MUSTA
19	Yläsuoja		1	MUSTA
20	Lukkomutteri	M6	2	Musta sinkkipäällyste
21	Kumilevy	53*32*2	5	MUSTA
22	Jalkapehmuste	M10*30	3	MUSTA
23	Kumipehmuste	Asenna φ25,4:n pyöreän putken	2	MUSTA
24	Päätytulppa	Asennus	1	
25	Tangon kahva	Φ33*Φ21*310	2	MUSTA
26	Päätytulppa	Asenna Φ50,8:n pyöreän putken	2	MUSTA
27	Ohjaustangon kahva	Φ33*Φ21*152	2	MUSTA
28	Päätytulppa	asenna 75*50*2:n putken kanssa	3	MUSTA
29	EVA-PEHMUSTE	100*25*2	4	MUSTA
30	Työntöputken kahva	Φ30*Φ24*350	2	MUSTA
31	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*30	7	Musta sinkkipäällyste
32	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*105	3	Musta sinkkipäällyste
33	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*85	2	Musta sinkkipäällyste
34	Puolikupukantainen laipallinen sisäkuusioruuvi	M8*40	4	Musta sinkkipäällyste
35	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*100	2	Musta sinkkipäällyste

Power Trainer -laitteen osaluettelo jatkuu

36	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*20	6	Musta
37	Tasakantainen laipallinen sisäkuusioruuvi	φ12*93*M10	1	Musta
38	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M8 * 15	4	Musta
39	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*70	5	Musta
40	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*125	2	Musta
41	Kartioruuvi, jossa ristiura	M10*50	13	Musta
42	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M8*20	10	Musta
43	Litteä aluslevy	φ10	90	Musta
44	Jousialuslevy	φ10	8	Musta
45	Litteä aluslevy	φ8	12	Musta
46	Litteä aluslevy	φ12	1	Musta
47	Litteä aluslevy	φ5	4	Musta
48	Lukkomutteri	M10	59	Musta
49	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10	2	Musta
50	Väkipyörän välikehokki	Φ20*Φ11*6	4	Musta
51	Lukkomutteri	M8	4	Musta
52	Ohjainvarren välilevy		1	
53	Alasuojuslevy		2	MUSTA
54	Painopakan nostajat		2	
55	Kumirenkaat	φ64*φ20*25.5	2	MUSTA
56	Painon valitsimen tappi		1	
57	Painokiekko		15	MUSTA
58	Valitsinvarsi	Φ22*582	1	Kromipäällyste
59	Pääpaino		1	MUSTA
60	Ohjainvarsi	Φ19*2008	2	Kromipäällyste
61	U-muotoinen väkipyörän kiinnike		1	
62	Ylempi vinotuki		1	
63	Ylempi väkipyörän kiinnikeyksikkö		1	
64	Takapystyputki		1	
65	Vaijerisovitin		2	
66	Irrallinen väkipyörän kiinnike		2	
67	Vaijerin pysäytin		2	MUSTA
68	Vaijerin ohjauskiinnike		2	
69	Takavakaaja		1	
70	Väkipyörälevy		2	Kromipäällyste

Power Trainer -laitteen osaluettelo jatkuu

71R	Pystyputkiyksikkö R		1	Kromipäällyste
71L	Pystyputkiyksikkö L		1	Kromipäällyste
72	Säätökahva	Φ33*Φ21*140	2	MUSTA
73	Kädensijayksikkö		2	
74R	Säätöholkkiyksikkö R		1	
74L	Säätöholkkiyksikkö L		1	
75	Lukkoholkki		4	MUSTA
76	T-muotoinen lukitustappi		2	
77	Kumilevy	37*20*3	4	MUSTA
78	Säilytysripustimen holkki	Φ25.4*Φ21.4*Φ12*15	4	
79	Pyörän kiinnike		2	
80	U-kiinnike, vaijerin pää		2	Kromipäällyste
81	Holkki	Φ13*Φ10*Φ6.2*4.5	2	
82	Alakiinnikeyksikkö		2	
83	Astinlauta		1	
84	Takavaijeri		1	
85	Kaapeli		2	
86	Kankainen ketjunsuojus		1	
87	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*95	2	Musta
88	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*45	6	Musta
89	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*40	1	Musta
90	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*40	4	Musta
91	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*100	3	Musta
92	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*130	2	Musta
93	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*80	2	Musta
94	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*145	2	Musta
95	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*75	4	Musta
96	Tasakantainen laipallinen sisäkuusioruuvi	φ12*63*M10	2	Musta
97	Puolikupukantainen laipallinen sisäkuusioruuvi	M6*32	2	Musta
98	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*35	2	Musta
99	Kupukantainen kuusiokoloruuvi	M10*55	2	Musta
100	Päätytulppa	Asenna 60°30'1,5:n soikioputken		
101	Aluslevy	Φ26*Φ10*2	22	Musta
102	Kuusiokoloruuvi	M12	1	Musta
103	Kumilevy	35*20*2	4	MUSTA
104	Päätytulppa	Asenna φ25,4*2:n soikioputken kanssa	2	MUSTA
	Kuusiokoloavain	5#	1	Sinkkipäällyste
	Kuusiokoloavain	6#	1	Sinkkipäällyste
	Kuusiokoloavain	8#	1	Sinkkipäällyste
	Ohut kiintoavain	δ3	1	Sinkkipäällyste

Tarvikkeiden mitoitus



#45 Litteä aluslevy M8 (8)



#43 Litteä aluslevy $\phi 10$ (90)



#101 Aluslevy $\Phi 26 * \Phi 10 * 2$ (22)



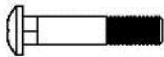
#46 Litteä aluslevy $\phi 12$ (1)



#38 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M8 * 15 (4)



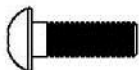
#42 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M8*20 (10)



#34 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M8*20 (10)



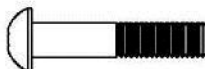
#36 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M8*20 (10)



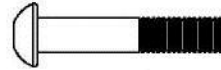
#31 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*30 (1)



#90 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*40 (4)



#41 Kartioruuvi, jossa ristiura M10*50 (13)



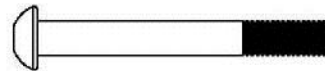
#99 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*55 (2)



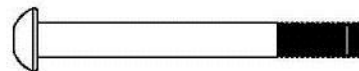
#39 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*70 (5)



#93 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*80 (2)



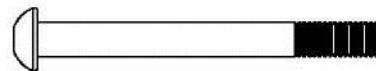
#33 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*85 (2)



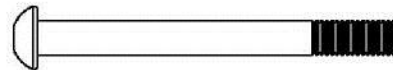
#87 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*95 (2)



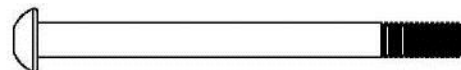
#37 Tasakantainen laipallinen sisäkuusioruuvi $\phi 12 * 93 * M10$ (1)



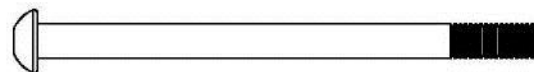
#35 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*100 (2)



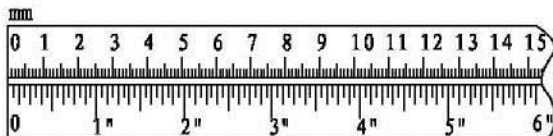
#32 Kupukantainen Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*105 (3)



#40 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*125 (2)



#94 Kupukantainen kuusiokoloruuvi M10*145 (2)



Tarvikkeiden mitoitus jatkuu



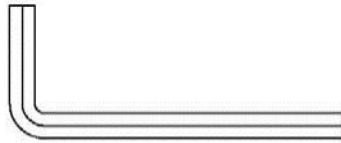
#51 Lukkomutteri M8 (4)



#48 Lukkomutteri M10 (59)



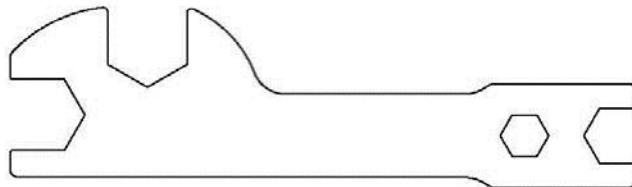
Kuusiokoloavaimen 5mm (1)



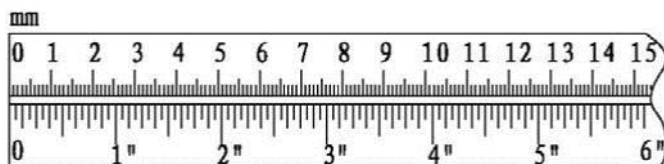
Kuusiokoloavaimen 6mm (1)



Kuusiokoloavaimen 8mm (1)



δ3mm (1)



HUOMAUTUS! ERITTÄIN TÄRKEÄÄ:

Noudata Inspire Fitness PT1 -laitteen kokoamisessa kolmen kiinnitysosalaatikon osaluetteloita. Kyseisessä vaiheessa tarvittavat kiinnitysosat saattavat sijaita useammassa kuin yhdessä laatikossa. Esimerkiksi: Vaiheen 1 kiinnitysosat ovat kahdessa eri laatikossa.

Yhdessä laatikossa kiinnitysosat on lueteltu seuraavasti:

CDVK2-Vaihe 1

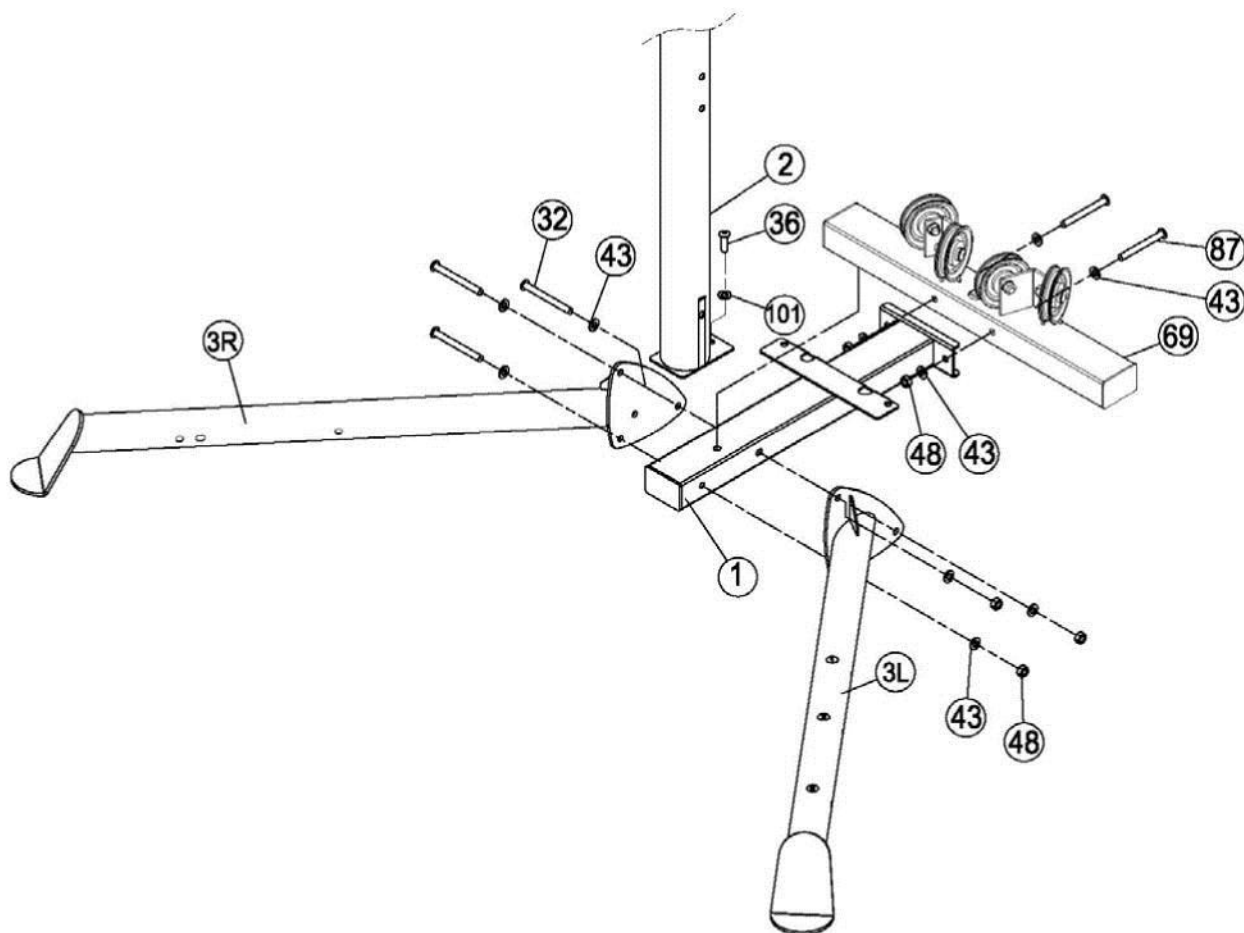
PT1-Vaihe 1

Toisessa laatikossa kiinnitysosat on lueteltu seuraavasti:

PT1-Vaihe

1

Vaihe 1



Kiinnitä vasen ja oikea jalka (#3R & 3L) pääpystyolppaan (#2) ja päälustaan (#1) käyttämällä:

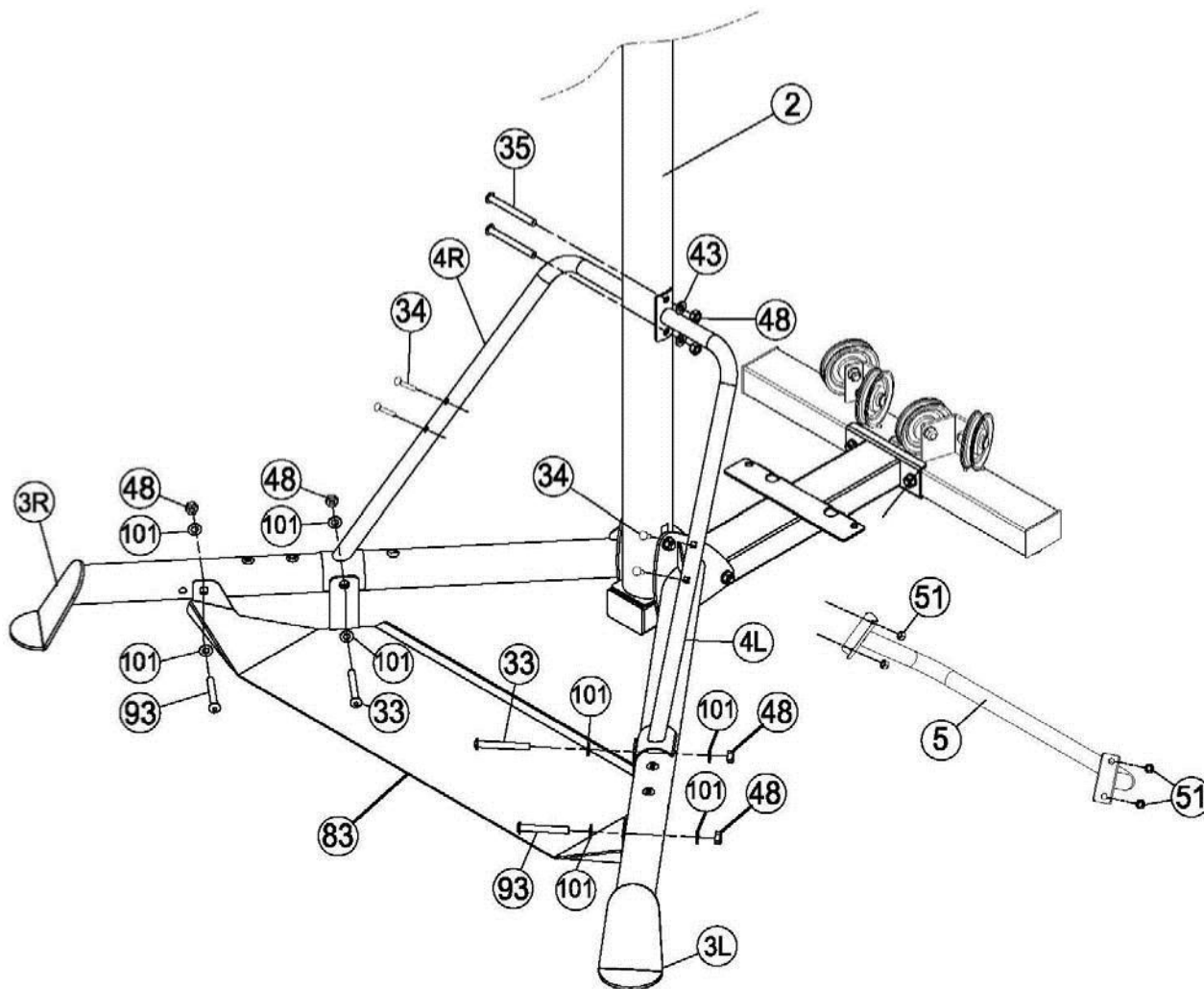
Yhtä M10 x 4/5" -pulttia
Kolmea M10 x 4 1/8" -
pulttia

Kiinnitä takavakaaja (#69) päälustaan (#1) käyttämällä:
pulttia

Kolmea M10 x 3 3/4" -

Huomautus: Käännä vain sormikireydelle.

Vaihe 2



Kiinnitä vasen ja oikea tukivarsi (#4L & 4R) pääpystytolppaan (#2) käyttämällä:
Kahta M10 x 4" -pulttia

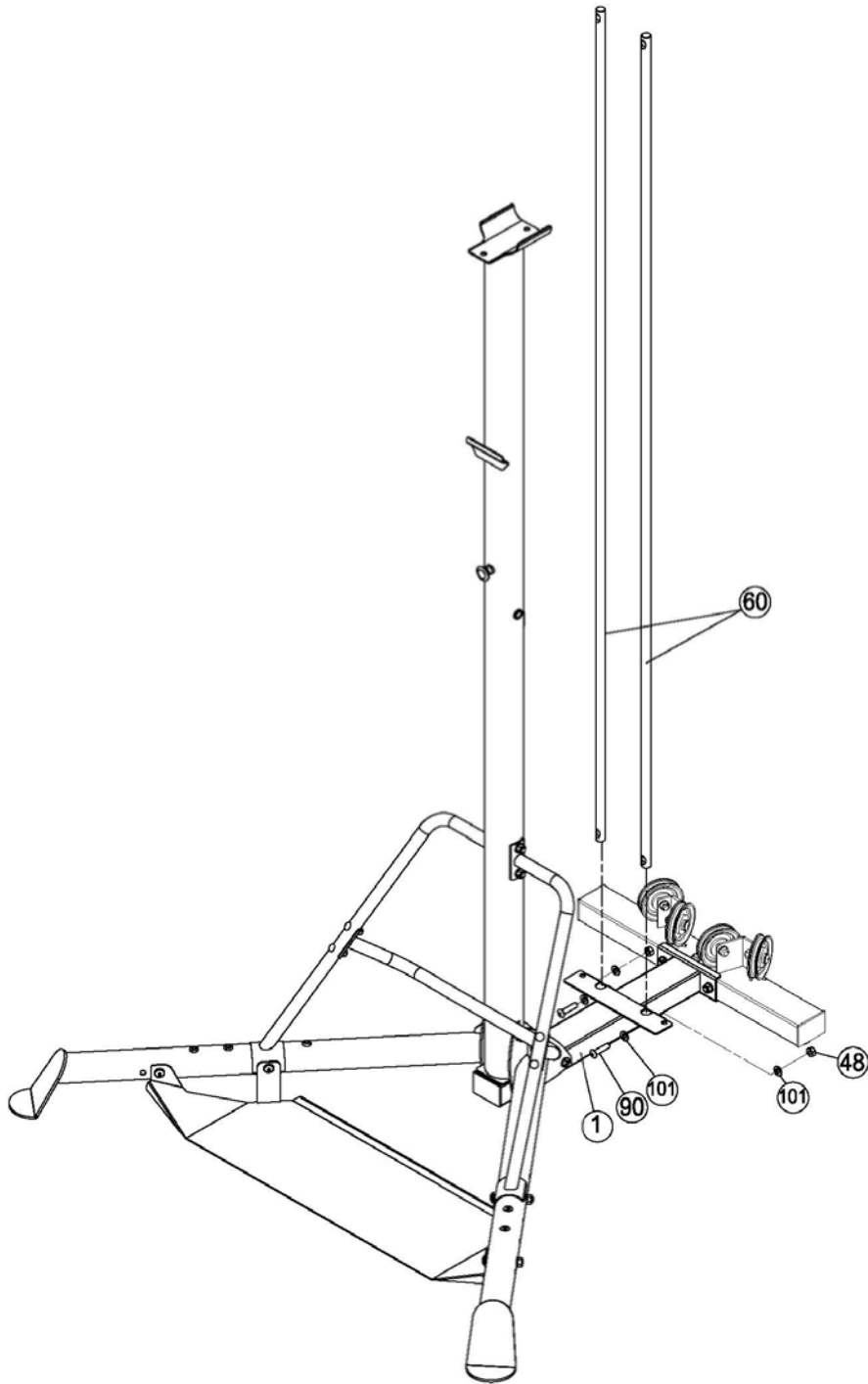
Kiinnitä molemmat tukivarret (#4L & 4R) ja jalkalevy (#83) jalkoihin käyttämällä:
Kahta M10 x 3 3/8" -pulttia

Kiinnitä astinlauta (#83) vasempaan ja oikeaan jalkaan (#3L & 3R) käyttämällä:
Kahta M10 x 3 1/8" -pulttia

Kiinnitä vinotuki (#5) tukivarsiin (#4L & 4R) käyttämällä: **Neljää M8 x 1 3/5" -pulttia**

Huomautus: Kiristä vaiheiden 1 ja 2 ruuvit nyt avaimella.

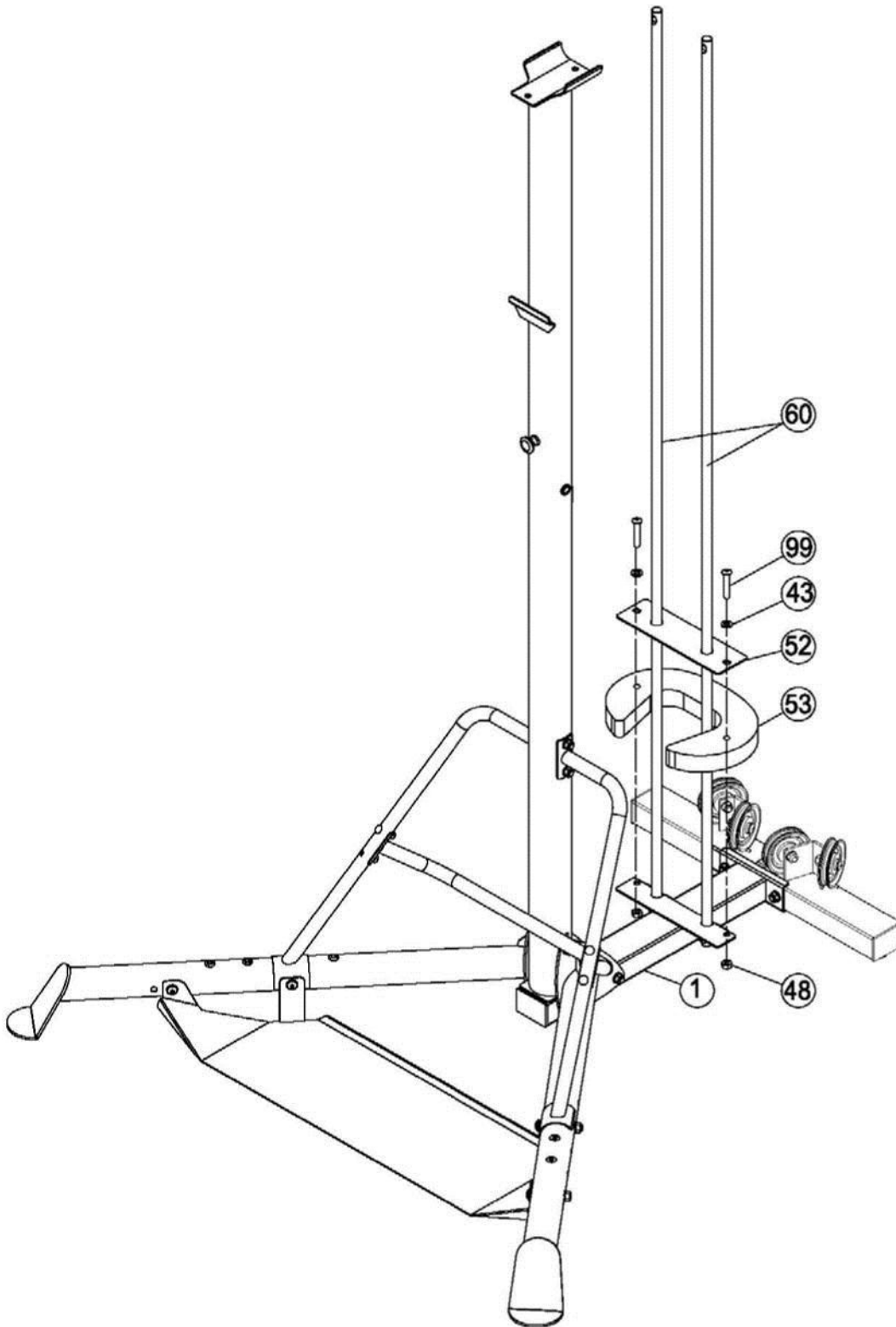
Vaihe 3



Kiinnitä ohjainvarret (#60) päälustaan (#1) käyttämällä: **Kahta M10 x 1 3/5"**
-pulttia

Huomautus: Käännä vain sormikireydelle.

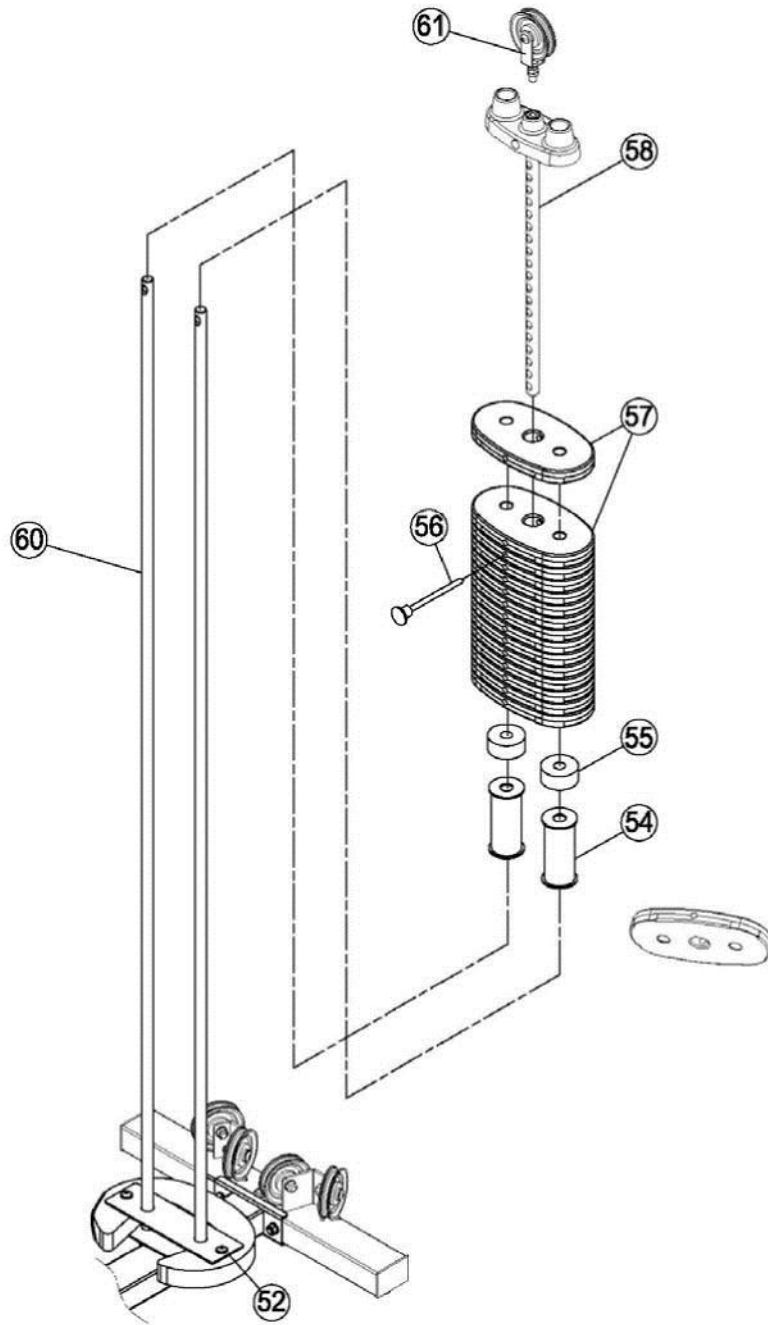
Vaihe 4



Vaihe 4: Kiinnitä alasuojuslevy (#53) ja ohjainvarren aluslevy (#52) päälustaan käyttämällä:
Kahta M10 x 2 1/8" -pulttia

Huomautus: Kiristä vaiheiden 3 ja 4 ruuvit nyt avaimella.

Vaihe 5

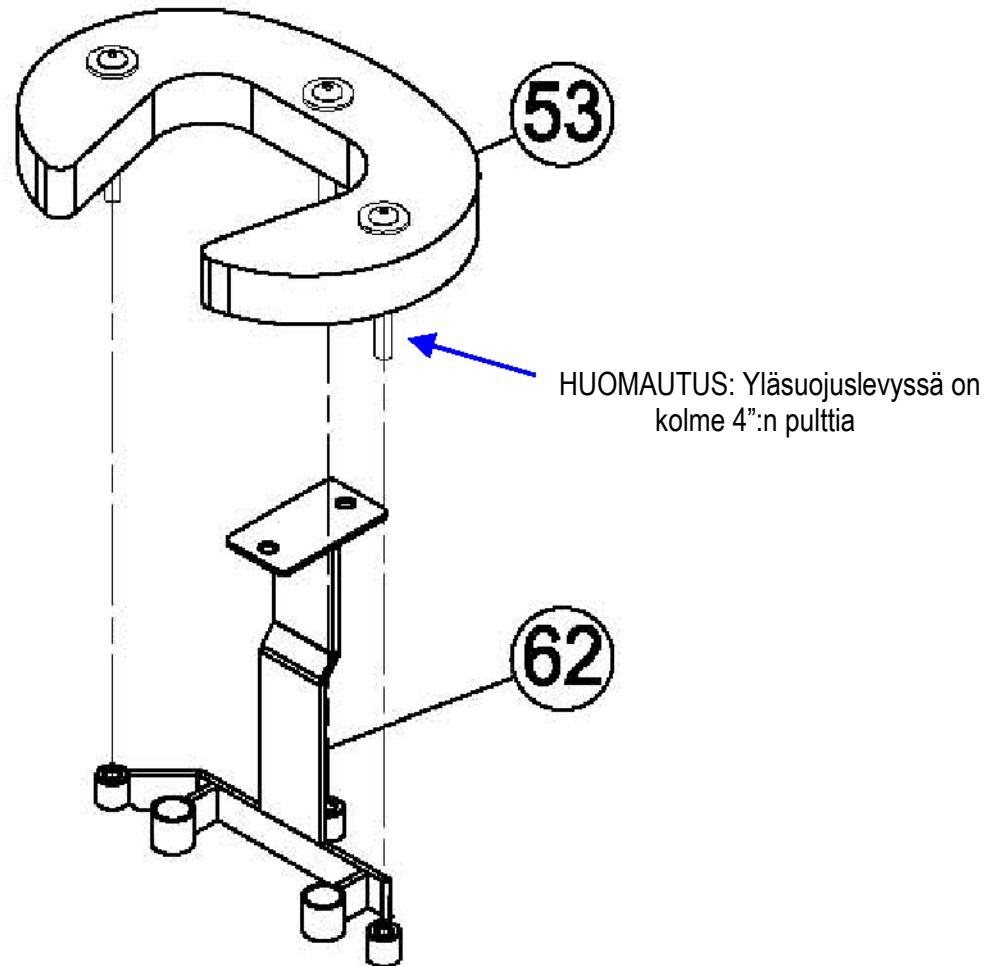


Kiinnitä U-muotoinen väkipyörän kiinnike (#61) ja väkipyörä valitsinvarteen (#58). **TÄRKEÄÄ!** Pujota U-muotoisen väkipyörän kiinnikkeen pultti puoliksi valitsinvarteen ja kiristä vastamutteri kunnolla.

HUOMAUTUS: Ennen vaiheen 5 aloittamista: Jos asennetaan valinnainen 200 paunan painopakka, poista painopakan nostajat (#54). (Tähän tilaan mahtuu enintään 5 lisäpainolevyä.)

Liu'uta painopakan nostajat (#54) alas ohjainvarsiin (#60) ja suojuslevyyn. Pujota seuraavaksi kumirenkaat (#55) alas ohjainvarsiin, kunnes ne ovat painopakan nostajien päällä. Liu'uta seuraavaksi kukin levy alas ohjainvarsiin, kunnes kaikki 15 painolevyä (#57) ovat kumirenkaiden päällä. Varmista, että kaikki painolevyt ovat oikein päin. **(Kunkin painolevyn etupuolella on syvennys painopakan numeroita varten. Kunkin levyn pohjassa on kolme koholla olevaa jalkaa).**

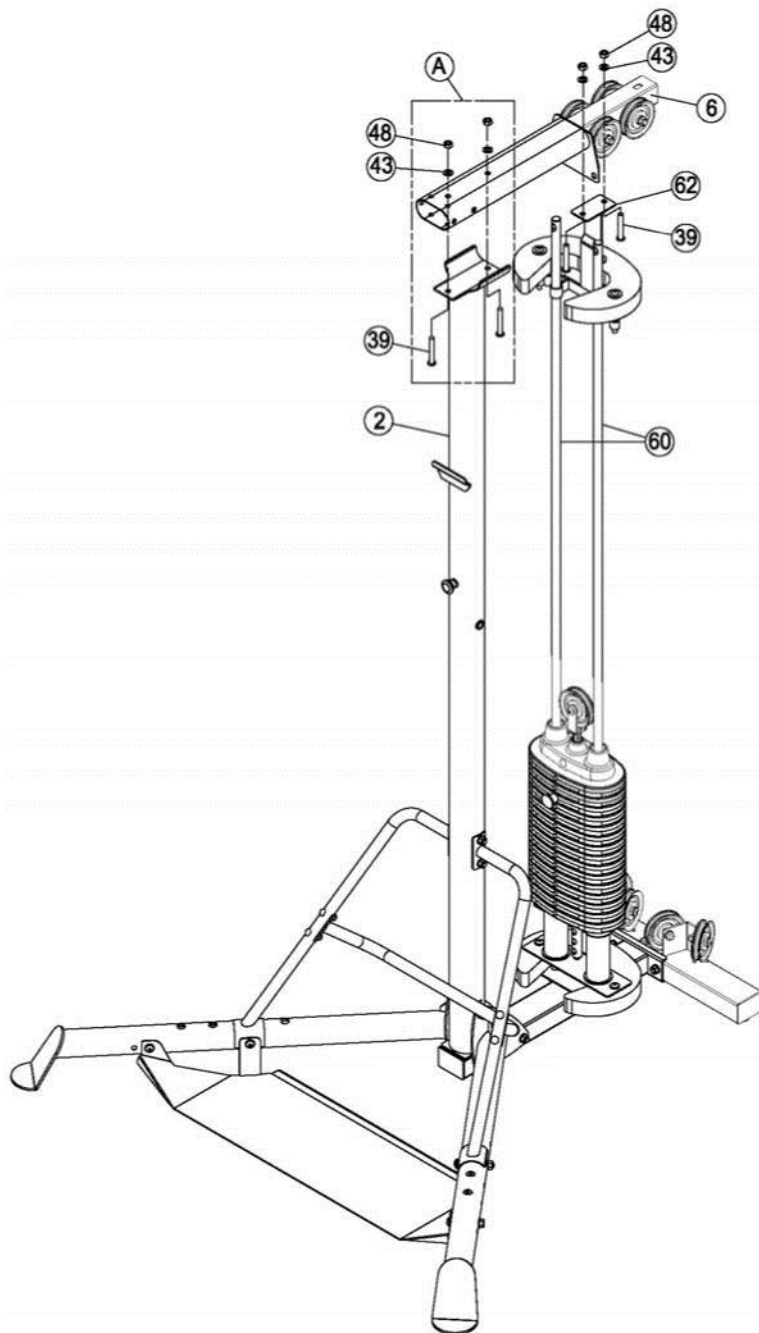
Vaihe 6



Kiinnitä yläsuojuslevy (#53) suojuslevyn jalustaan (#62) pujottamalla kolme kupukantaruuvia puoliksi kierteitettyihin holkkeihin.

HUOMAUTUS: Varmista, että kaikki kolme kupukantaruuvia on pujotettu sopivaan syvyyteen.

Vaihe 7



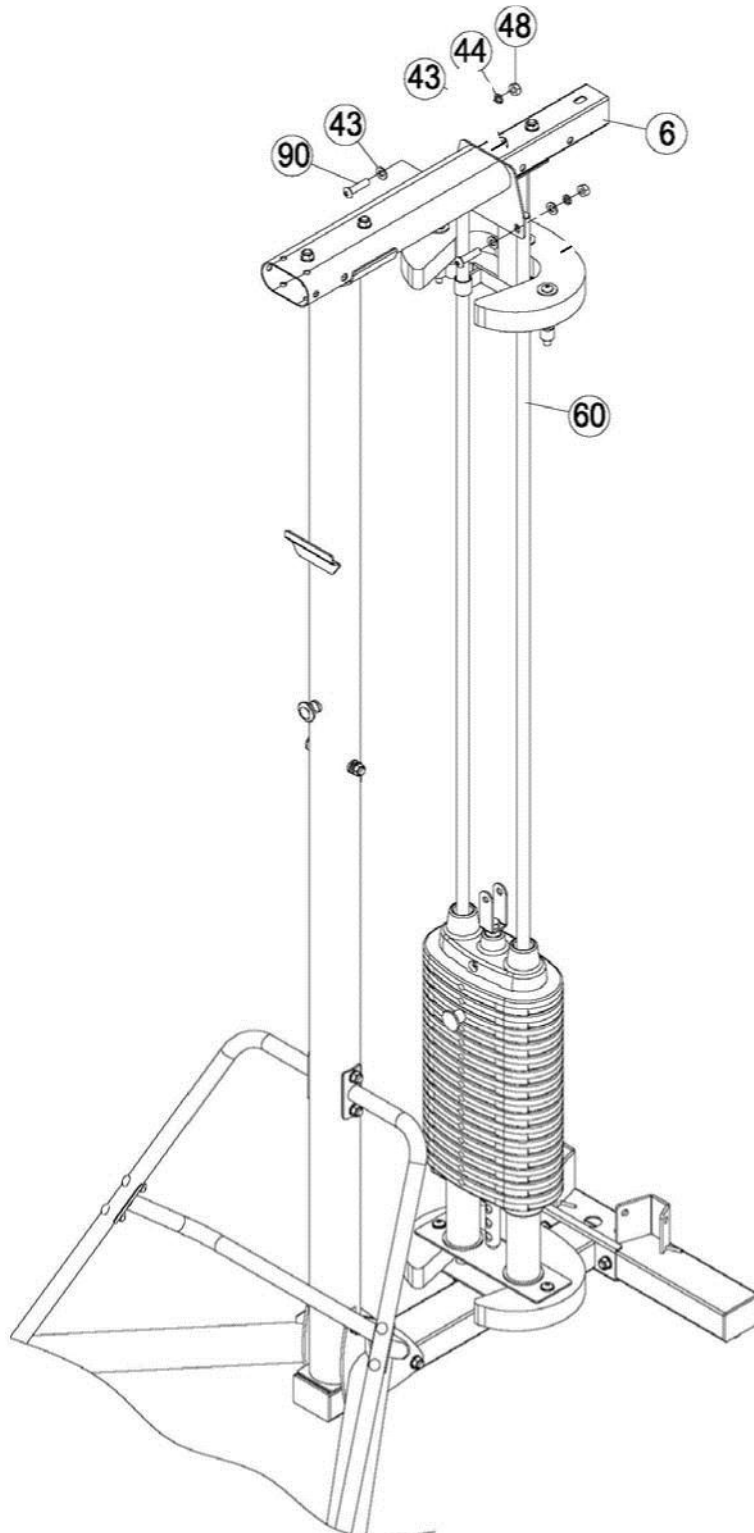
Kiinnitä suojuslevyn jalusta (#62) yläpalkkiin (#6) käyttämällä: **Kahta M10 x 2 3/4"**

-pulttia Liu'uta suojuslevyn jalusta (#62) ohjausvarsiin (#60)

Kiinnitä yläpalkki (#6) pääpystyputkeen (#2) käyttämällä: **Kahta M10 x 2**

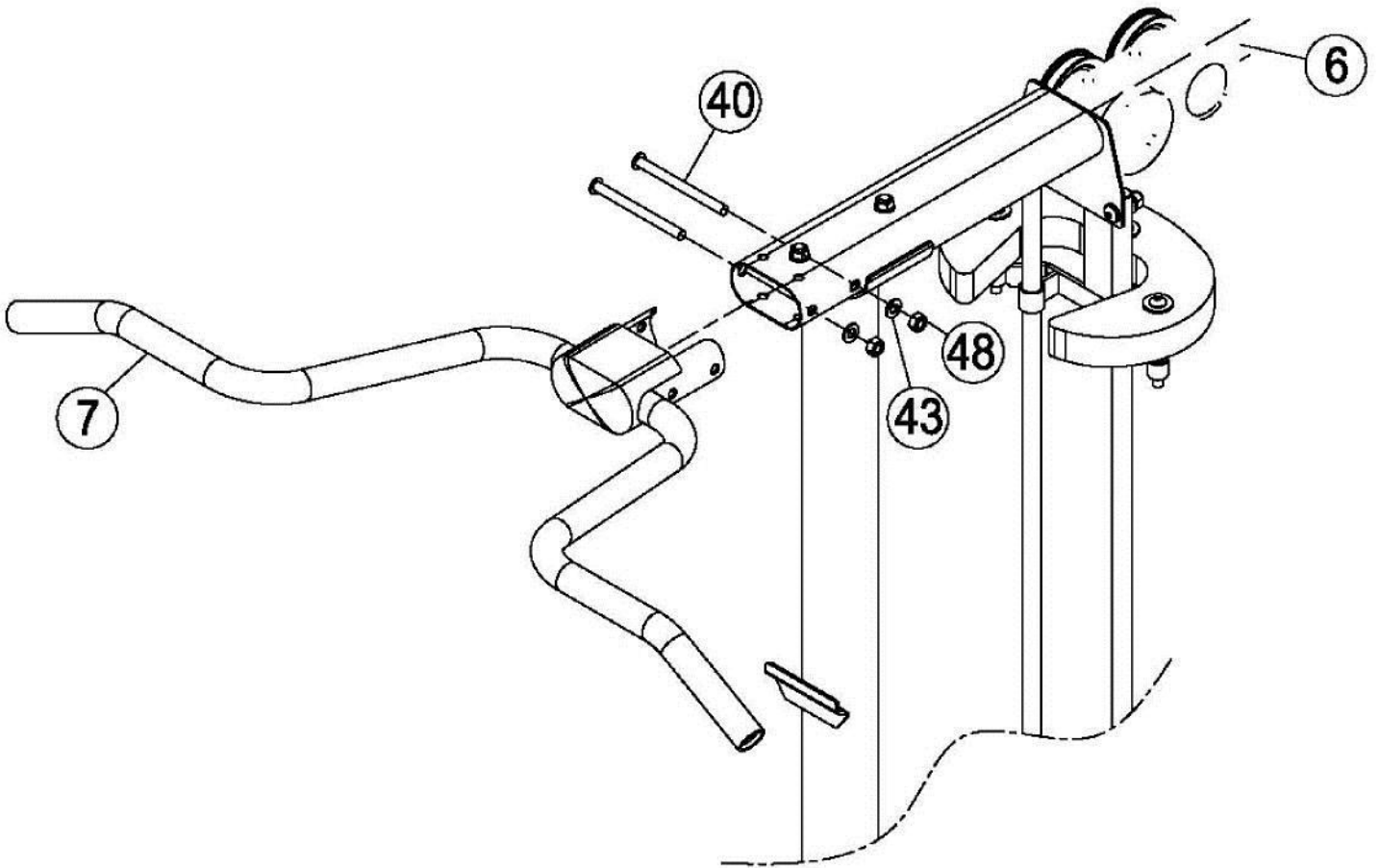
3/4" -pulttia Huomautus: Käännä vain sormikireydelle.

Vaihe 8



Kiinnitä ohjainvarret (#60) yläpalkkiyksikköön (#6) käyttämällä: **Kahta M10 x 1 3/5" - pulttia** **Huomautus: Käännä vain sormikireydelle.**

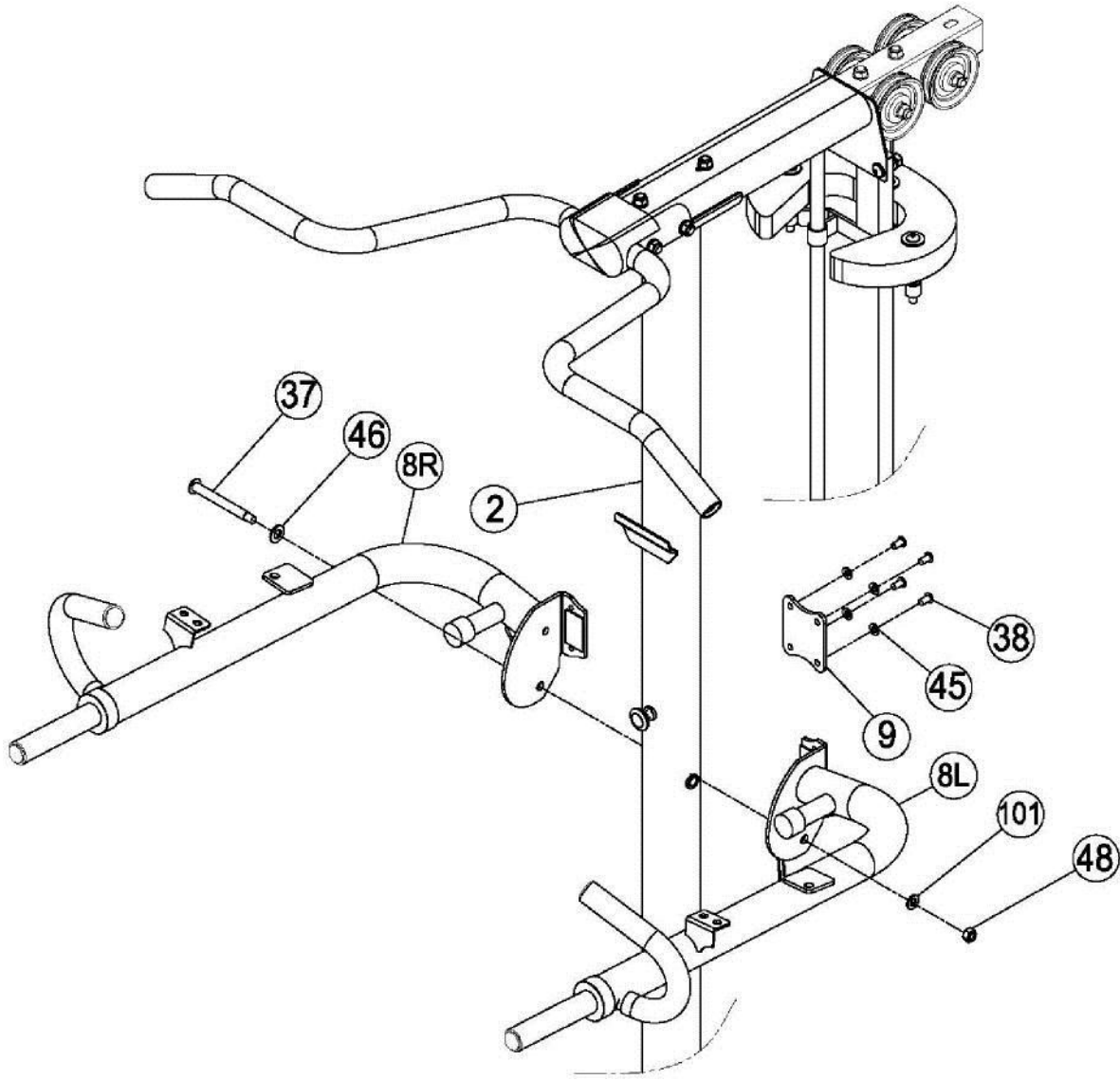
Vaihe 9



Kiinnitä ylätaljayksikkö (#7) yläpalkkiyksikköön (#6) käyttämällä: **Kahta M10 x 4 7/8" - pulttia**

Huomautus: Kiristä tässä vaiheessa kiinnitetyt ruuvit nyt avaimella.

Vaihe 10



Kiinnitä oikea ja vasen tanko (#8R & 8L) pääpystyputkeen (#2) käyttämällä:

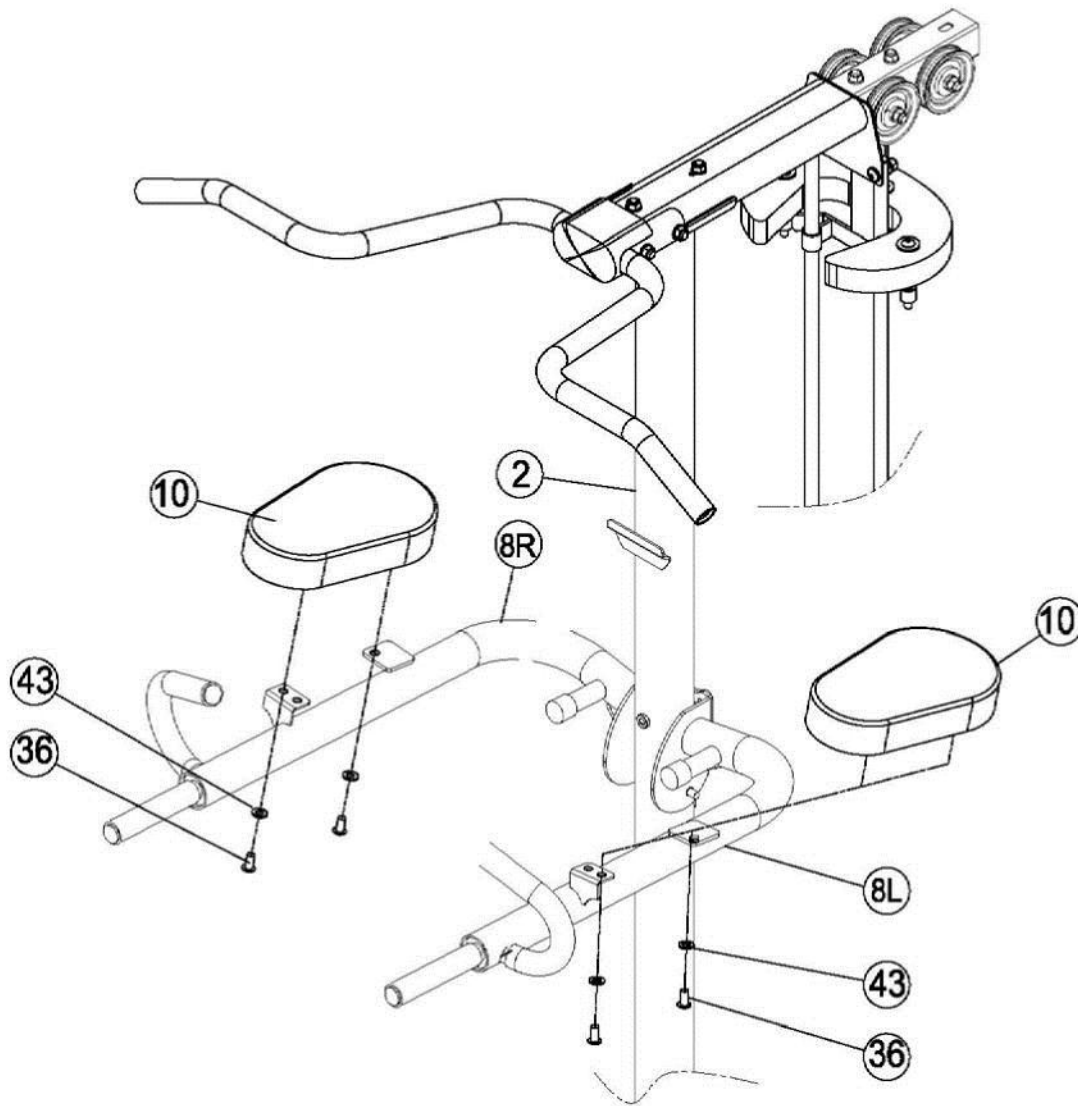
**Yhtä M12 x 3 5/8" -
pulttia**

Kiinnitä oikea tanko (#8R) ja vasen tanko (#8L) liitinlevyyn käyttämällä:

**Neljää M8 x 3/5" -
pulttia**

Huomautus: Kiristä tässä vaiheessa kiinnitetyt ruuvit nyt avaimella.

Vaihe 11

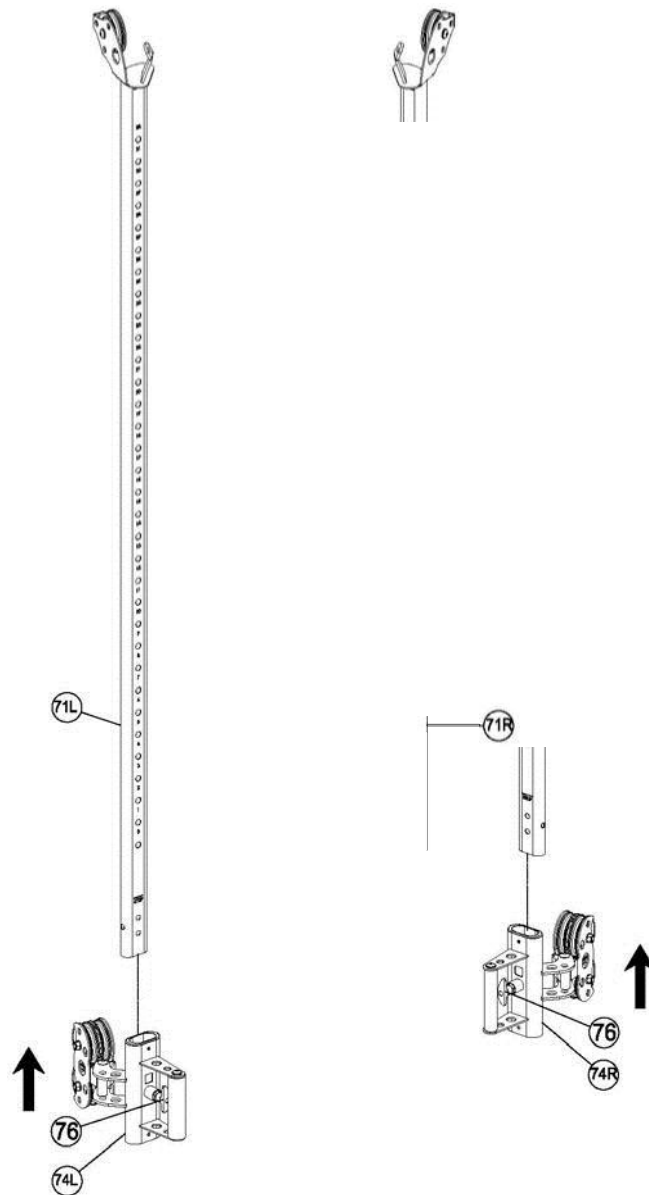


Kiinnitä käsivarsipehmusteet (#10) oikeaan ja vasempaan tankoon (#8R & 8L) käyttämällä:

Neljä M10 x 4/5" -pulttia

Huomautus: Kiristä nyt tässä vaiheessa kiinnitetyt pultit avaimella, mutta älä kiristä liikaa.

Vaihe 12



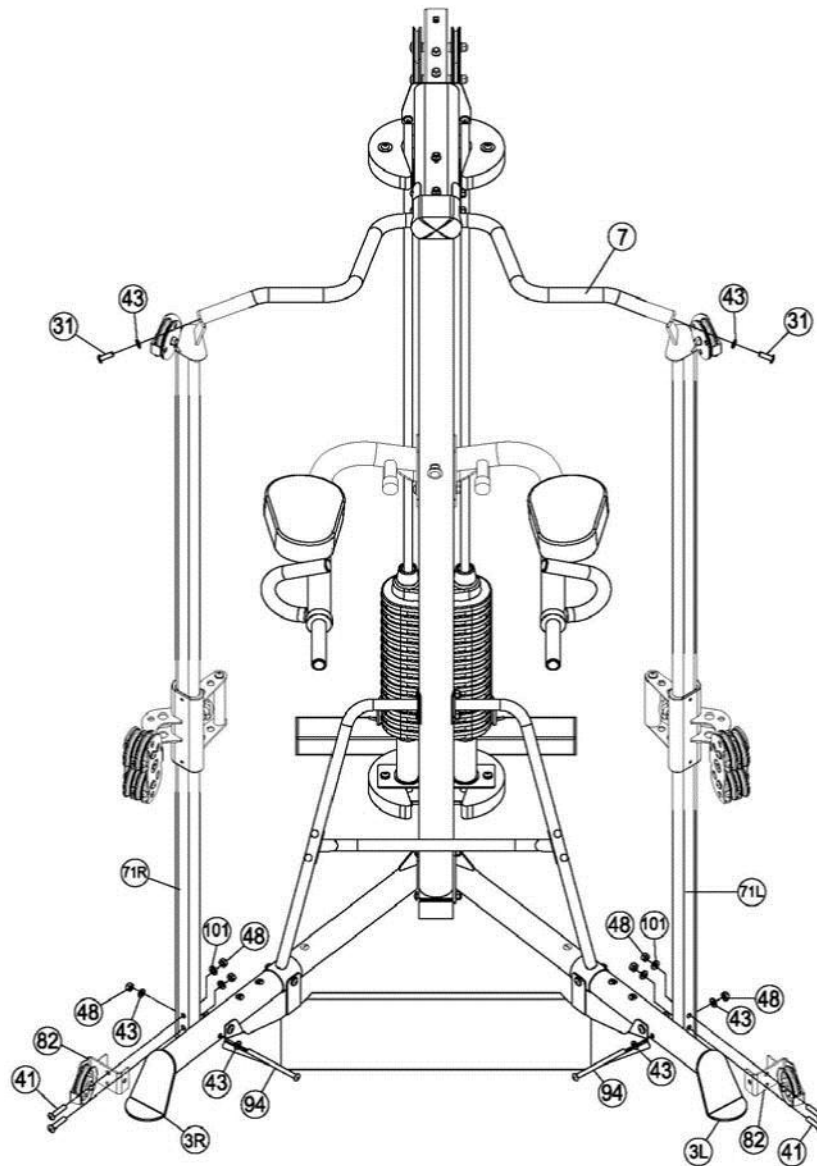
Kiinnitä vasen liukuyksikkö (#74L)
vasempaan liukuputkeen (#71L).

Kiinnitä oikea liukuyksikkö (#74R)

oikeaan liukuputkeen (#71R).

HUOMAUTUS: Varmista, että vasemman ja oikean liukuyksiköiden ikkunat ovat T-muotoisen lukitustapin yläpuolella (#76).

Vaihe 13



Kiinnitä alemmat väkipyörän kiinnikkeet (#82) oikean ja vasemman valitsinputken pohjaan käyttämällä:

Neljä M10 x 2" -pulttia

Kiinnitä vasen ja oikea valitsinputki (#71R & 71L) ja alemmat väkipyörän kiinnikkeet oikeaan ja vasempaan jalkaan (#3R & 3L) käyttämällä:

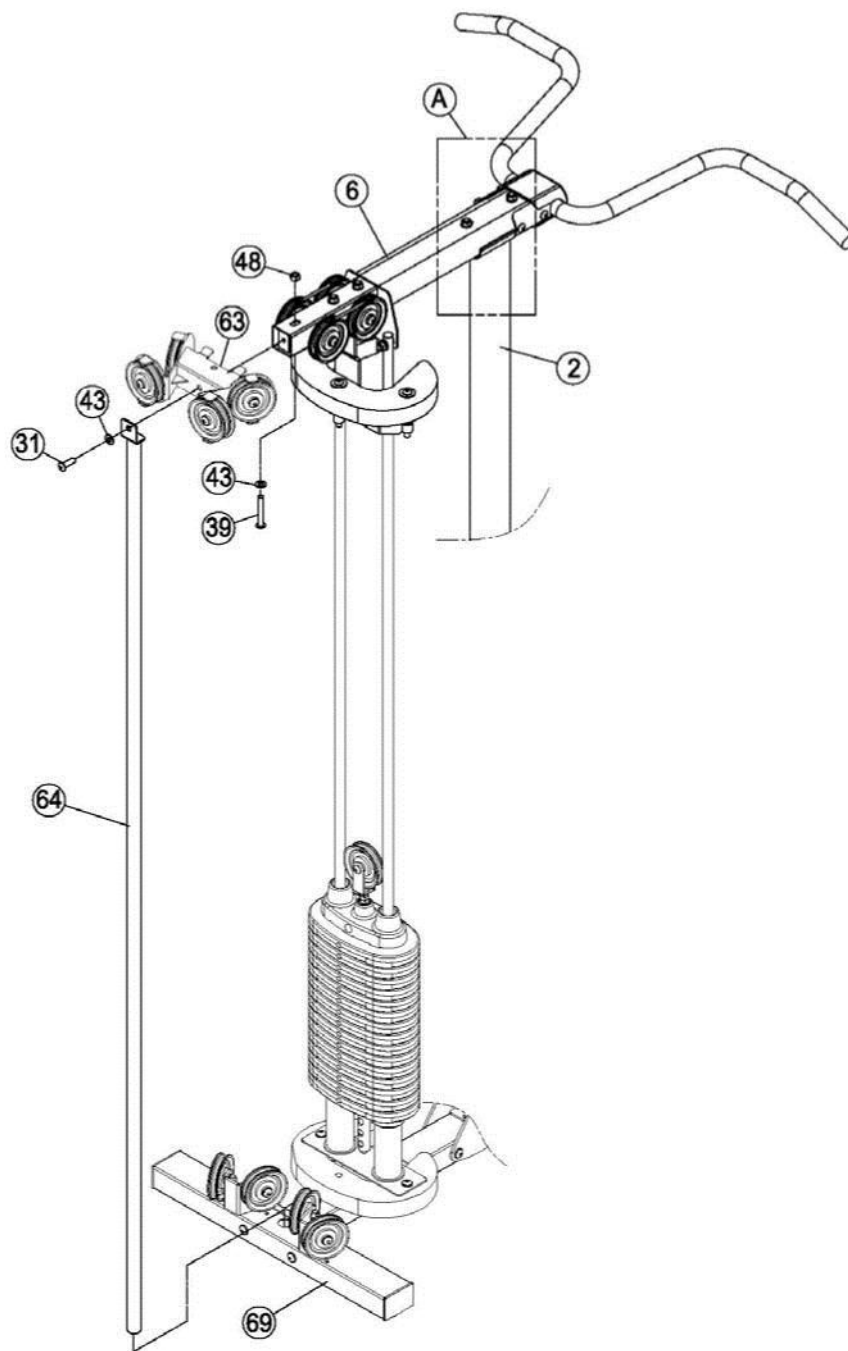
Kahta M10 x 5 3/4" -pulttia

Kiinnitä oikea ja vasen valitsinputki (#71R & 71L) ylätaljayksikköön käyttämällä:

Kahta M10 x 1 1/4" -pulttia

Huomautus: Käännä vain sormikireydelle.

Vaihe 14



Kiinnitä ylempi väkipyöräyksikkö (#63) yläpalkkiin (#6) käyttämällä:

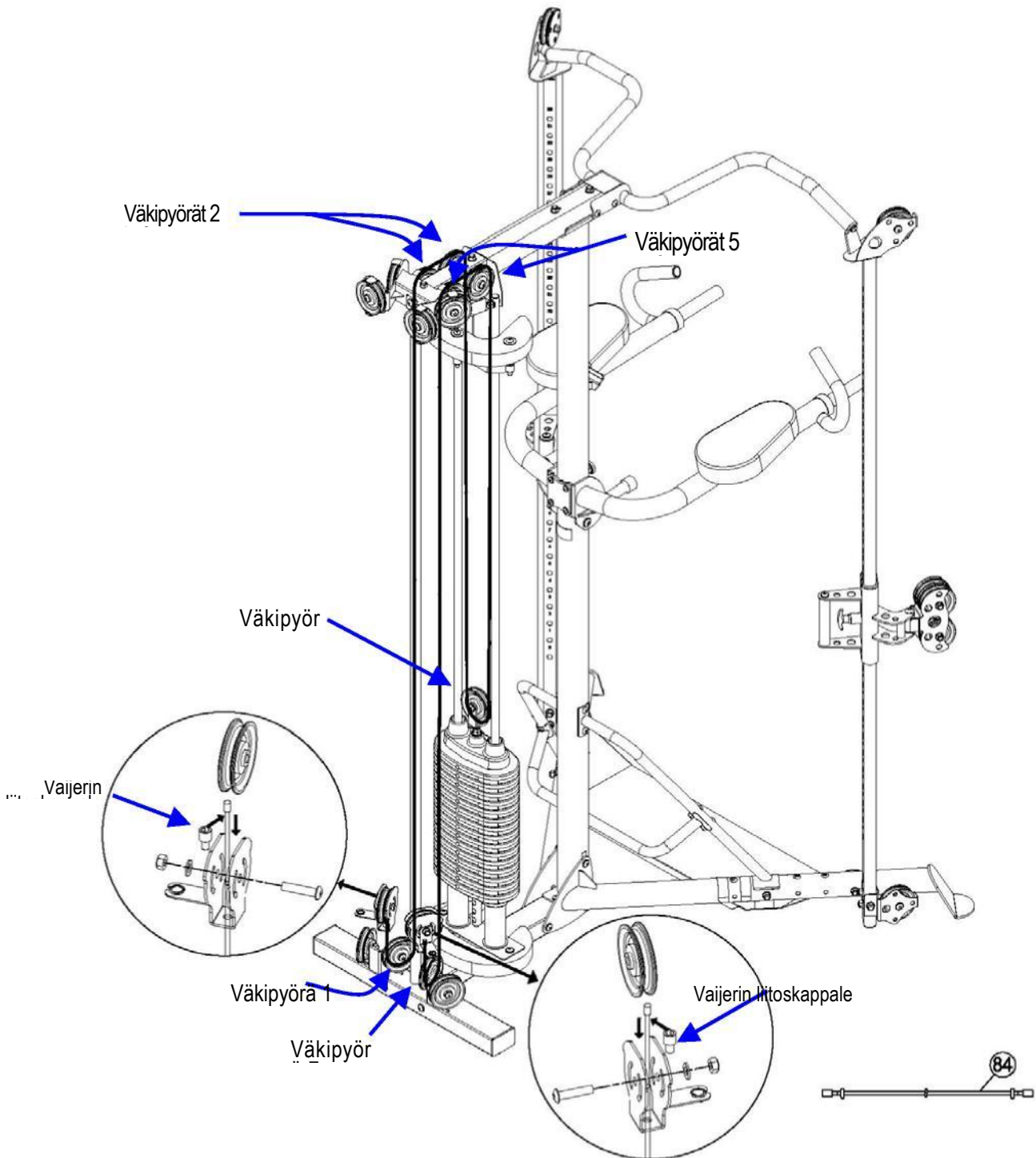
Yhtä M10 x 2 3/4" -pulttia

Liuta takapystyputki (#64) takavakaajaan (#69) ja kiinnitä ylempään väkipyörän kiinnikeyksikköön (#63) käyttämällä:

Yhtä M10 x 1 1/4" -pulttia

Huomautus: Kiristä vaiheiden 7, 8, 13 ja 14 pultit nyt avaimella.

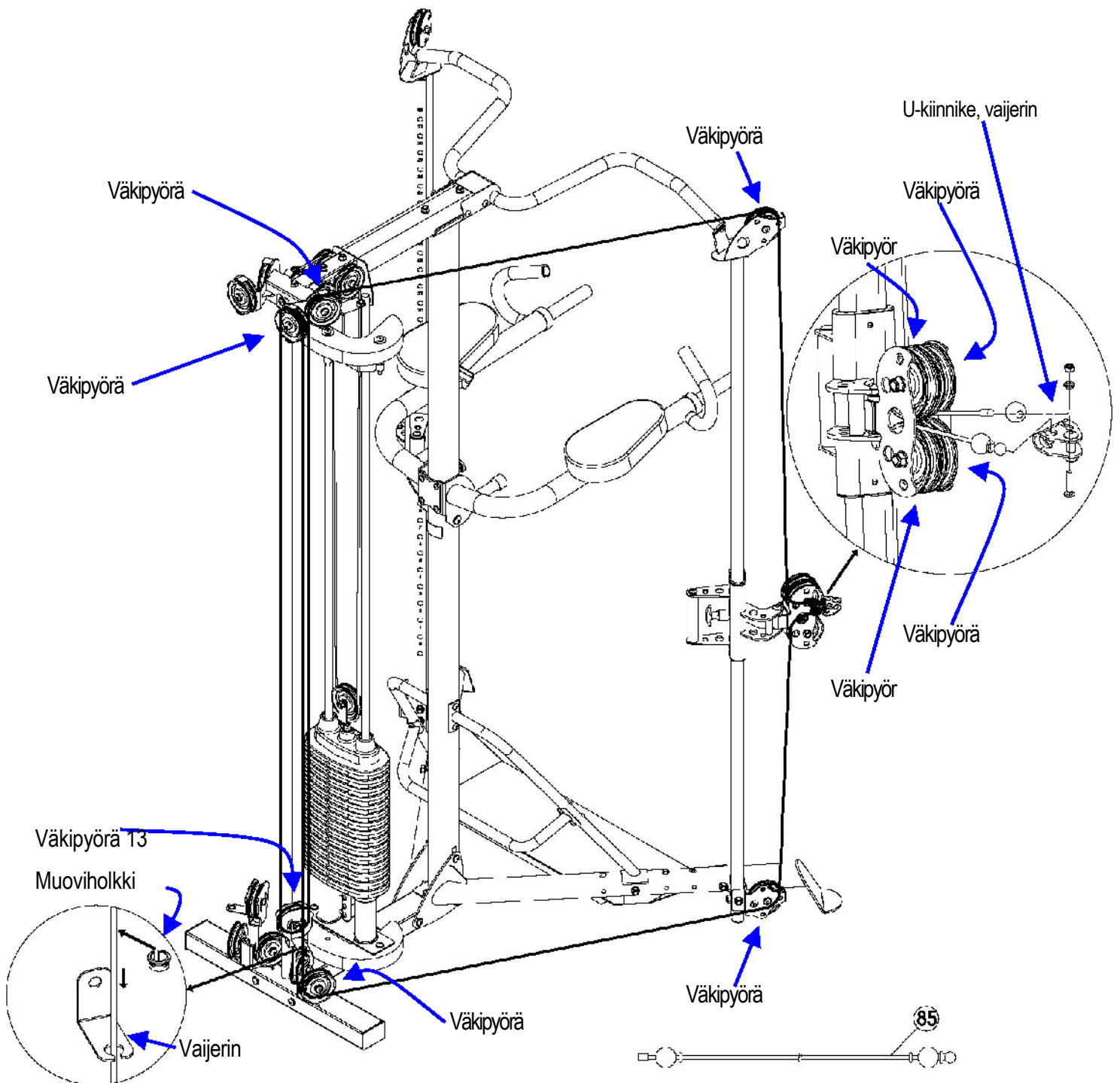
Vaihe



Aloita laitteen takaosasta ja ohjaa takavaijeri (#84) väkipyörän 1 ympäri. Jatka laitteen yläosaan ja vie vaijeri väkipyörien 2 ja 3 ympäri. Jatka alas ja väkipyörän 4 ympäri ja sitten ylös ja väkipyörien 5 ja 6 ympäri. Ohjaa vaijeri lopulta alas ja väkipyörän 7 ympäri.

Etsi molemmat irralliset väkipyörän kiinnikkeet ja aloita irrottamalla 3 1/2":n väkipyörät niistä. Liu'uta seuraavaksi vaijerin (#84) molemmat päät kunkin irrallisen väkipyörän kiinnikkeen pohjareikään. Asenna vaijerin liitoskappaleet yläpuolella näkyvissä suurennetuissa ympyröissä kuvatulla tavalla. Kiinnitä 3 1/2":n väkipyörät uudelleen ja kiristä nyt.

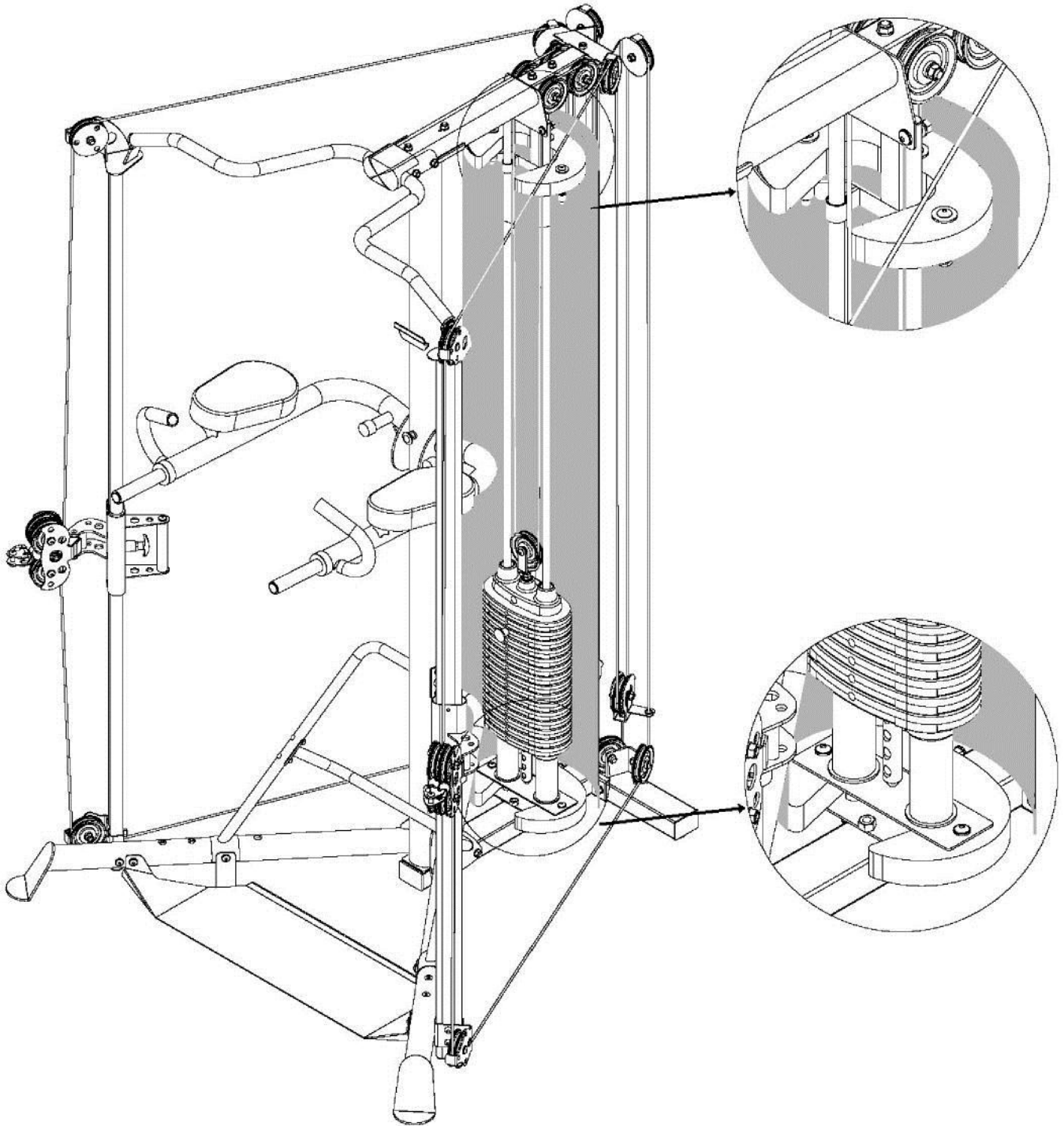
Vaihe 16



Vaihe 16 on vaijerin oikean puolen pujotus. Aloita etsimällä vaijeri (#85). Syötä pää, jossa ei ole muovista palloa, väkipyörien 8 ja 9 välistä. Jatka alas ja väkipyörien 10 ja 11 ympäri. Ohjaa vaijeri ylös ja väkipyörän 12 ympäri sekä sitten alas ja irrallisen väkipyörän 13 ympäri. Jatka ylös ja väkipyörien 14 ja 15 ympäri. Vaijeri päättyy väkipyörien 16 ja 17 väliin. Etsi vaijerin pään U-kiinnike ja irrota ohuempi lukkopultti. Pujota muovipallo vaijerin päähän, kiinnitä U-kiinnike vaijerin päähän ja laita lukkopultti takaisin paikalleen. Vaijerin loppuosa väkipyörien 8 ja 9 välissä voidaan nyt pujottaa U-kiinnikkeen uraan. Tämä on vaijerin irrallinen pää.

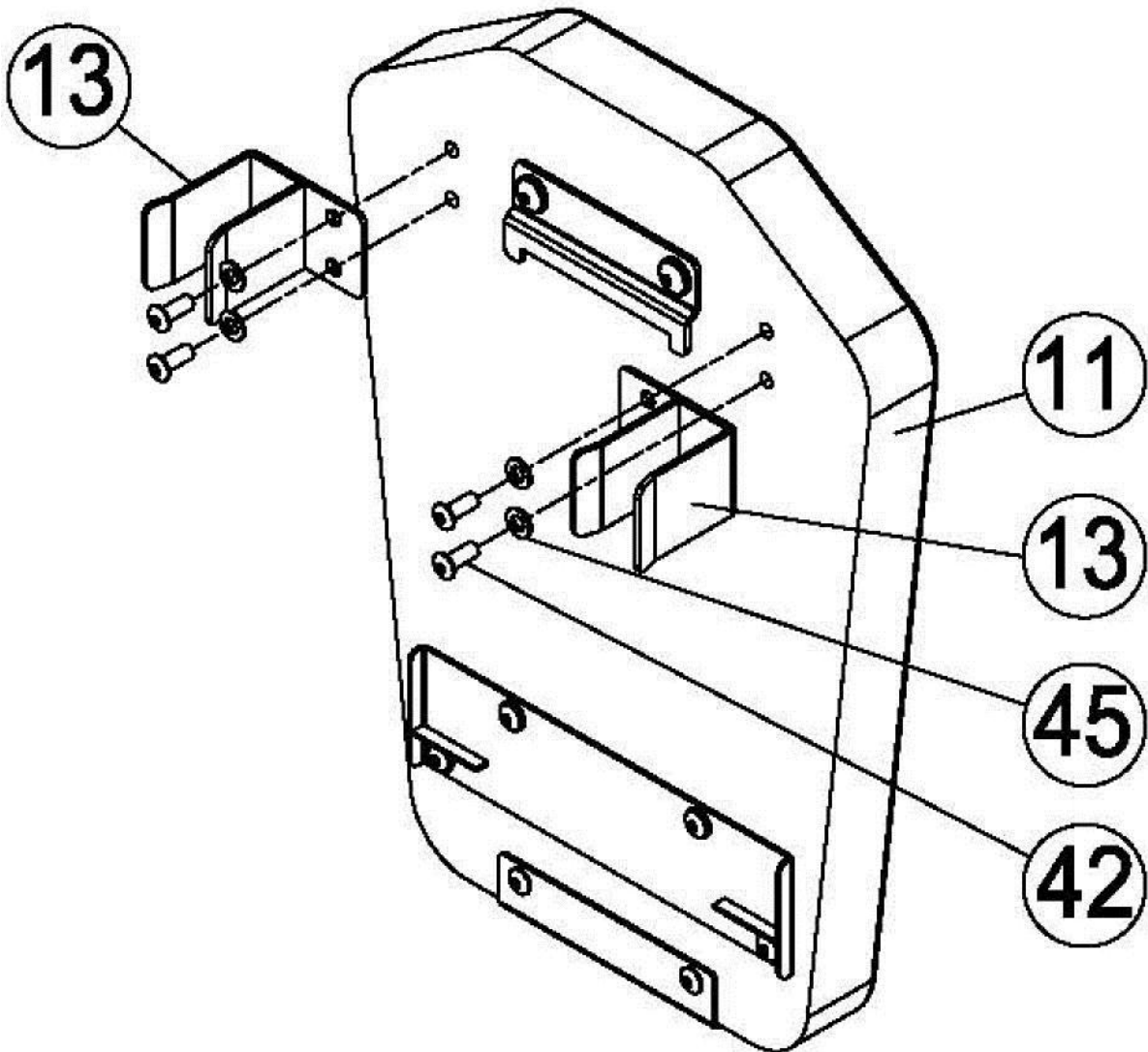
Työnnä vaijeri vaijerin ohjauskiinnikkeen sisään. Napsauta muoviholkki paikalleen.

Vaihe 18



Kiinnitä suojus ylä- ja alasuojuslevyihin. Aloita ylhäältä ja kääri suojus suojuslevyn ympäri kohdistamalla tarrat. Kun yläosa on kiinni, ala kääriä suojusta alasuojuslevyn ympärille. Vedä samalla alaspäin, jotta suojus menee kireälle.

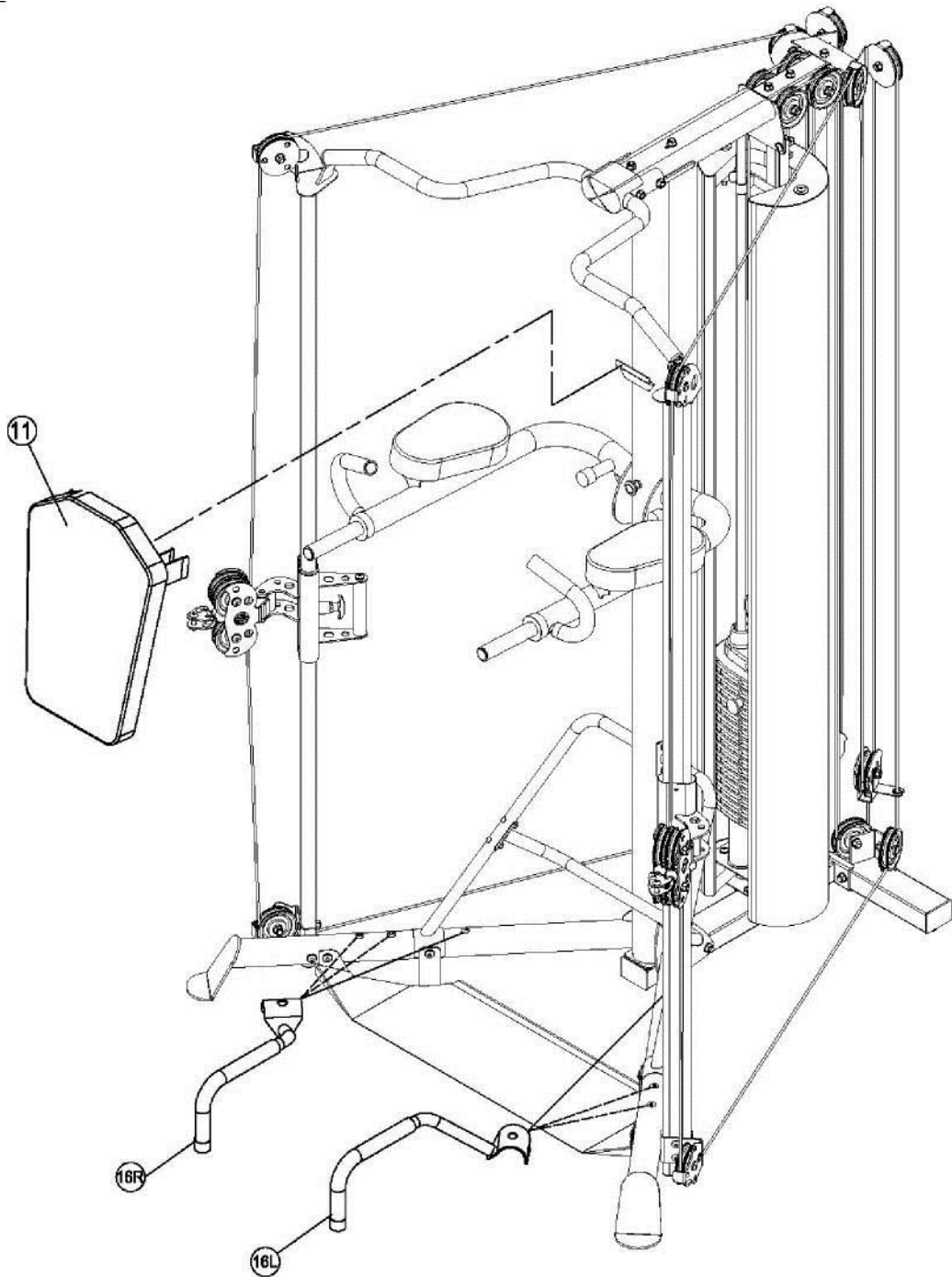
Vaihe 19



Kiinnitä U-kiinnikkeet (#13) selkänojan pehmusteeseen (#11) käyttämällä: **Neljää M10 x 4/5" -pulttia**

Huomautus: Kiristä nyt avaimella, mutta älä kiristä liikaa.

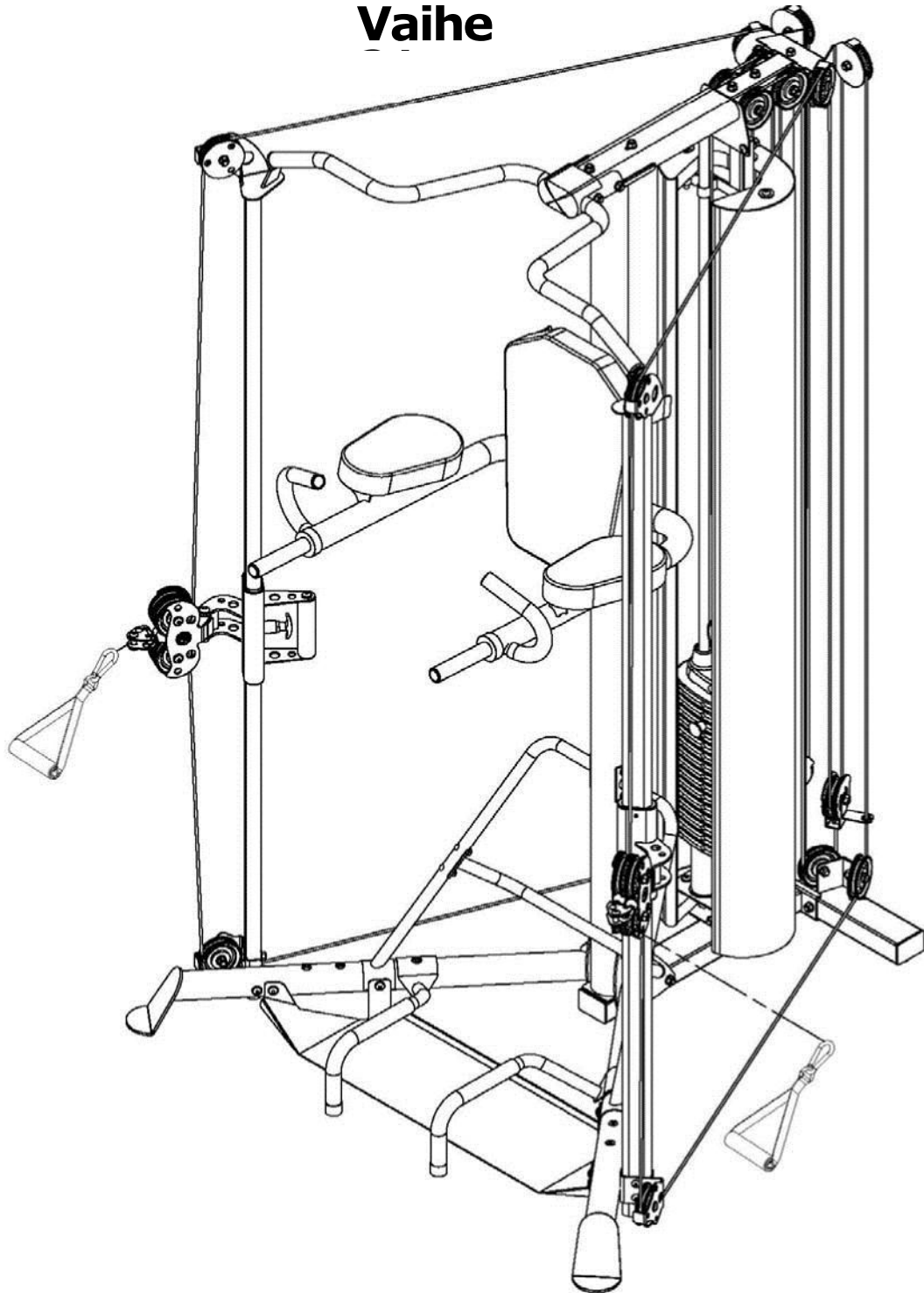
Vaihe 20



Kiinnitä selkänöjan pehmuste (#11) pääpystyputken (#2) laippaan.

Kiinnitä vasen ja oikea työntöputki (#16L & #16R).

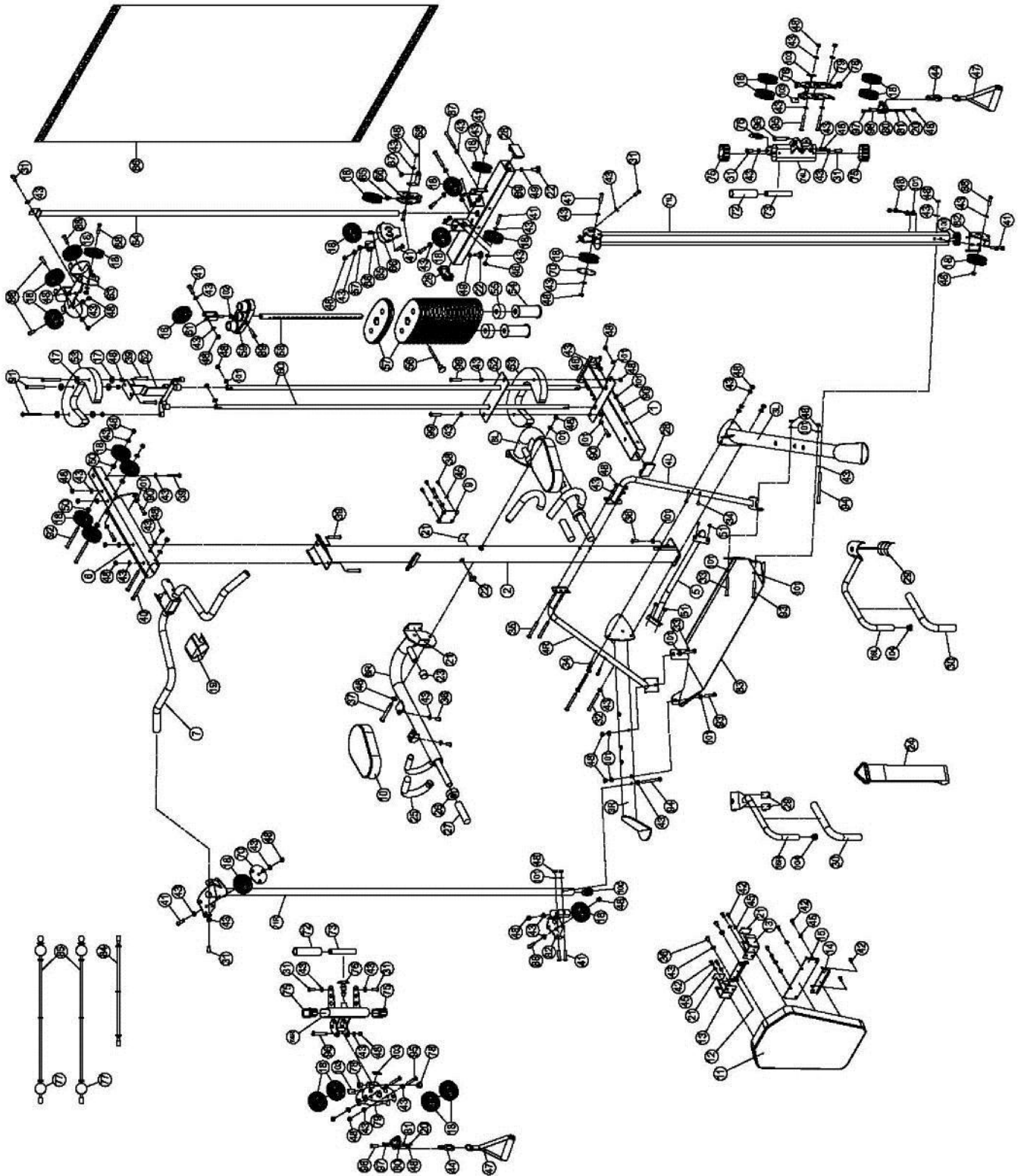
Vaihe



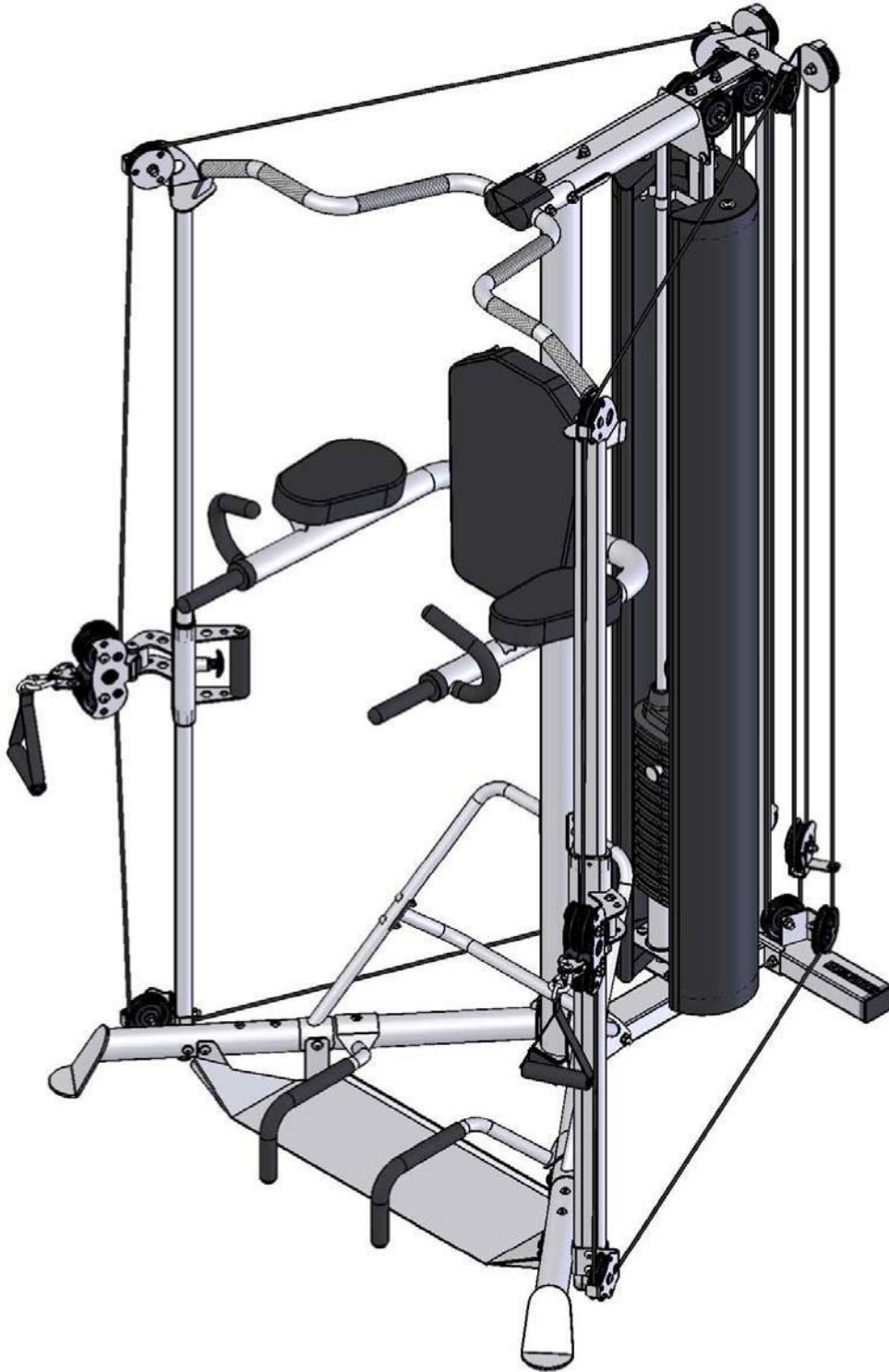
Kiinnitä D-kahvat säädettäviin ylä-/alaväkipyöriin jousipidikkeillä.

HUOMAUTUS: Tässä vaiheessa pitää sijoittaa vaijerit paikoilleen. Aloita varmistamalla, että vaijerit ovat kaikkien väkipyörien urissa. Säädä seuraavaksi molemmat kääntyvät väkipyörät polven tasolle. Valitse paino, jota voit helposti käsitellä pystysoudussa. Toista 8–10 kertaa. Pompota nyt kevyesti painoa ylös ja alas noin 5 sekunnin ajan. Tämä asettaa vaijerit väkipyöriin ja venyttää ne niiden enimmäispituuteen. Jos vaijerivälystä pitää lopuksi poistaa, irrota väkipyörä U-kiinnikkeestä pääpainon yläpuolella. Pyöritä U-kiinnikkeen kierteitetty osa syvemmälle pääpainoon. Kiinnitä väkipyörä uudelleen U-kiinnikkeeseen ja varmista, että pultti on asetettu takaa ja mutteri on edessä. Kiristä vastamutteri avaimella.

Räjätyskaavio



TARRATIEDOT



WARNING

Make sure the power tower is on flat, level surfaces only.

Do not swing from the Pull-up or Dip Handles.

500lbs Maximum Weight on the Pull-up and Dip Handles.

Make sure the Back Pad is fully engaged onto the main upright hooks before using.

Check hardware and the rear cable assembly weekly to ensure all parts are tight.

Make sure Push-up Handles are attached properly and stable before performing any exercises.

This product is designed for **RESIDENTIAL USE ONLY!**

YLEISET HUOLTOTIEDOT

- Tarkista vaijerit säännöllisesti viiltojen, halkeamien tai kulumien varalta. Tarkista myös, onko vaijereissa pullistuneita tai litteitä kohtia.
- Vaihda välittömästi vaijerit, kun niissä näkyy merkkejä vaurioista tai kulumisesta. Älä käytä laitetta, jonka vaijerit ovat vahingoittuneet tai kuluneet.
- Vaijerit luonnollisesti venyvät ajan myötä, joten tarkista vaijereiden vällys säännöllisesti ja säädä vaijerin kireyttä tarvittaessa.
- Tarkista tuote säännöllisesti irrallisten osien varalta.
- Älä käytä tai säilytä laitetta ulkotiloissa.
- Tarkista jousihaat, nivelet, kahvat ja painopakan tappi kulumisen tai vaurioiden varalta. Jos niissä on kulumista tai vaurioita, vaihda välittömästi.
- Tutustu kaikkiin kotikuntosalin varoitustarroihin.
- Vaihda vaurioituneet tai kuluneet verhoilut välittömästi.
- Pyyhi ohjainvarret säännöllisesti kuivalla liinalla ja levitä levitä niihin uudelleen ohut kerros teflon-pohjaista voiteluainetta.

HUOLTOAIKATAULU

TEHTÄVÄ	KOTONA SUORITETTAVA	PÄIVÄMÄÄRÄ									
Tarkista: Lenkit, vetotapit, jousihaat, nivelet, painopakan tapit	VIIKOITTAIN										
Puhdista: Verhoilut	VIIKOITTAIN										
Tarkista: Vaijerit ja niiden kiinnitykset	VIIKOITTAIN										
Tarkista: Kaikkien suojusten kireys	VIIKOITTAIN										
Tarkista: Tarviketangot ja -kahvat	3 KUUKAUDEN VÄLEIN										
Tarkista: Kaikki tarrat	3 KUUKAUDEN VÄLEIN										
Tarkista: Kaikki mutterit ja pultit. Kiristä tarvikkeet	3 KUUKAUDEN VÄLEIN										
Tarkista: Luistamattomat pinnat	3 KUUKAUDEN VÄLEIN										
Puhdista ja voitele: Ohjausvarret Teflon-pohjaisella	3 KUUKAUDEN VÄLEIN										
Voitele: Istuimen holkit ja kaikki muoviohjaimet	3 KUUKAUDEN VÄLEIN										
Puhdista ja vahaa: Kaikki kiiltävät pinnat	VUOSITTAIN										
Vaihda: Vaijerit, hihnat ja liitäntäosat	2 VUODEN VÄLEIN										

