

ata

MONTERINGSANVISNING

ata Lat Pulldown

MODELL	KATEGORI	VEKT
8003	Kommersiell	160kg + vektmagasin



ADVARSEL — LES FØR BRUK



Les alle instruksjoner før bruk. Kontroller utstyret jevnlig for tegn på slitasje, skader, sprekker eller løse deler. Ikke bruk skadet eller defekt utstyr. Feil bruk, manglende vedlikehold eller bruk av utrente personer kan føre til alvorlig skade eller død. Rådfør deg med lege dersom du har medisinske tilstander. Produsenten er ikke ansvarlig for skader som skyldes feil bruk eller utilstrekkelig vedlikehold.

I samsvar med EN ISO 20957 · EU GPSR 2023/988 · CPSC guidelines. Se vedlagt sikkerhetsinformasjon for alle språk / See enclosed safety information for all languages.

01 Emballasje og transport Vi vet at det ikke er verdens morsomste jobb å fjerne all bobleplast — men det er den beste måten vi har funnet for å beskytte apparatet under transport. Ta vare på monteringsanvisningen så lenge apparatet er i bruk.	02 Kvalitetskontrollert Apparatet har vært montert og funksjonstestet før forsendelse. Stram ikke enkeltbolter underveis i monteringen — vent til alle deler er på plass, så går det lettere.
03 Riktig utstyr Bruk treningsklær og -sko. Unngå løstsittende plagg, smykker og langt løst hår nær bevegelige deler. Hold hender og føtter unna bevegelige deler under bruk.	04 Brukeransvar Det er operatørens ansvar å sikre at alle som benytter apparatet har tilstrekkelig kompetanse og fysisk forutsetning for å trene på det.
05 Din helse Rådfør deg med lege før du starter et nytt treningsprogram, særlig ved kjente helseproblemer. Stopp treningen og oppsøk lege ved smerter, svimmelhet eller andre unormale symptomer.	06 Regelmessig ettersyn Sjekk bolter og slitasje jevnlig. Slitte eller skadede deler byttes umiddelbart — ikke bruk apparatet ved feil.

Trenger du hjelp? ata sine serviceteknikere dekker hele landet — atatreningsutstyr.no/kontakt

SPESIFIKASJONER

ata Lat Pulldown — 8003

GULVPLASS 1000 × 1450 mm (L × B)	HØYDE 2330 mm	VEKT 160 kg + vektmagasin
MODELL 8003	KATEGORI Kommersiell	BRUKSOMRÅDE Innendørs

MONTERING

Fremgangsmåte

Følg stegene i nummerert rekkefølge. Ikke stram bolter på enkeltdeler underveis — vent til alt er montert.

Vi anbefaler å pakke ut alle deler og sortere dem før du begynner. Det sparer deg for unødvendige stopp underveis. Det er også lurt å være to personer under monteringen — stål kan lett få feil vinkel om du arbeider alene, og to personer gir bedre sikkerhet og sparer kroppen for tunge løft.

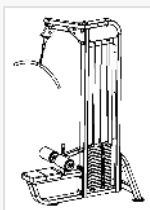
ANBEFALT VERKTØY

- Skrallesett
- Umbrakosett
- Gummihammer
- Momentnøkkel
- Godt humør

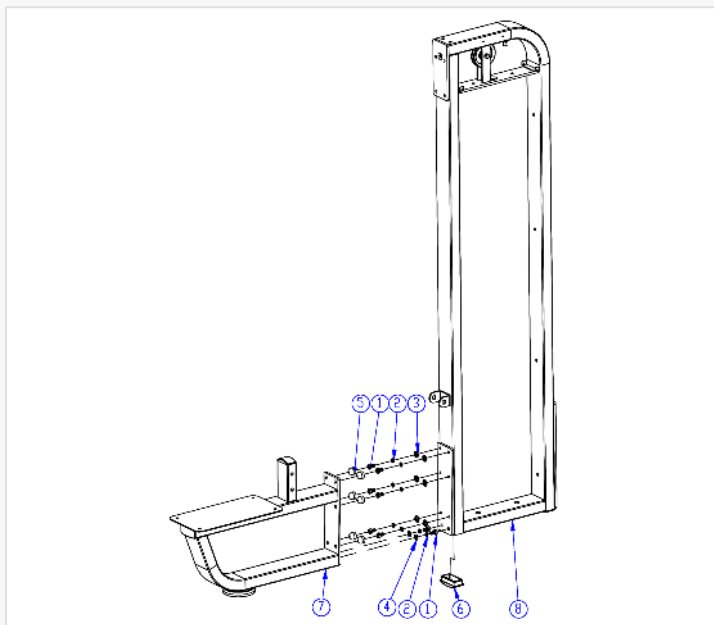
ata jobber kontinuerlig med produktforbedringer. Monteringsanvisningen gjenspeiler apparatet slik det leveres, men kan i noen tilfeller avvike i mindre detaljer. Ta gjerne kontakt om du har spørsmål eller innspill — vi setter stor pris på tilbakemeldinger.

STEG 01 **Bunnramme og vektmagasinramme**

FERDIG



MONTERING



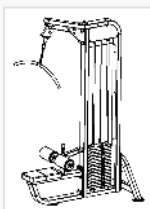
Sett vektmagasinrammen (8) opp stående og fest den til bunnrammen (7) med bolter (1), fjærskiver (2) og flatskiver (3 og 4). Sett rørpluggen (6) i enden av bunnrammen. Skruheftene (5) settes på boltene når alt er strammet til slutt.

DELEOVERSIKT

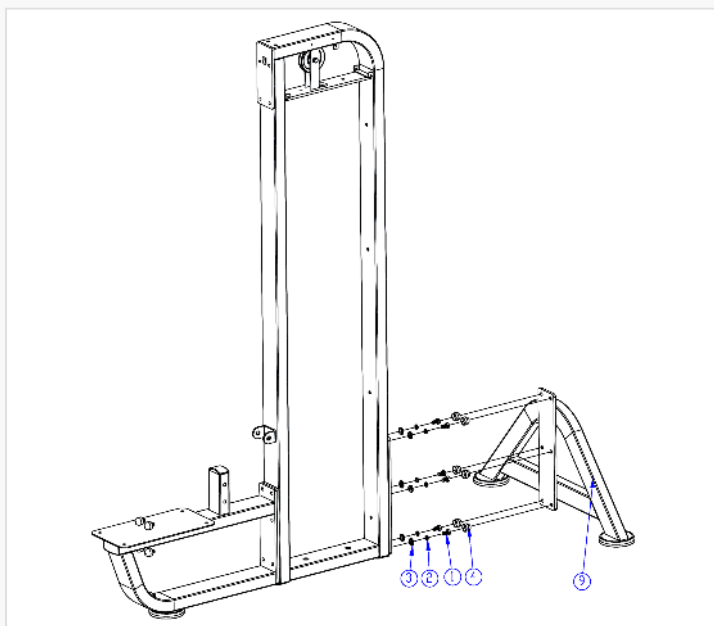
#	NAVN	SPEC.	ANT.
1	Sekskantbolt	M12×20	8
2	Fjærskive	Ø12	8
3	Flatskive	Ø12, 5	6
4	Flatskive	Ø12	2
5	Skruehette	Ø31×20, 3	6
6	Rørplugg	50×100×T3	1
7	Bunnramme	Sammenstilling	1
8	Vektmagasinramme	Sammenstilling	1

STEG 02 **Støtteramme**

FERDIG



MONTERING

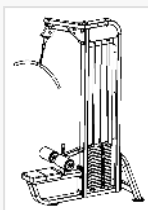


Fest støtterammen (9) til bunnrammen og vektmagasinrammen med bolter (1), fjærskiver (2) og flatskiver (3). Kontroller at rammen står i vinkel før boltene trekkes til for hånd.

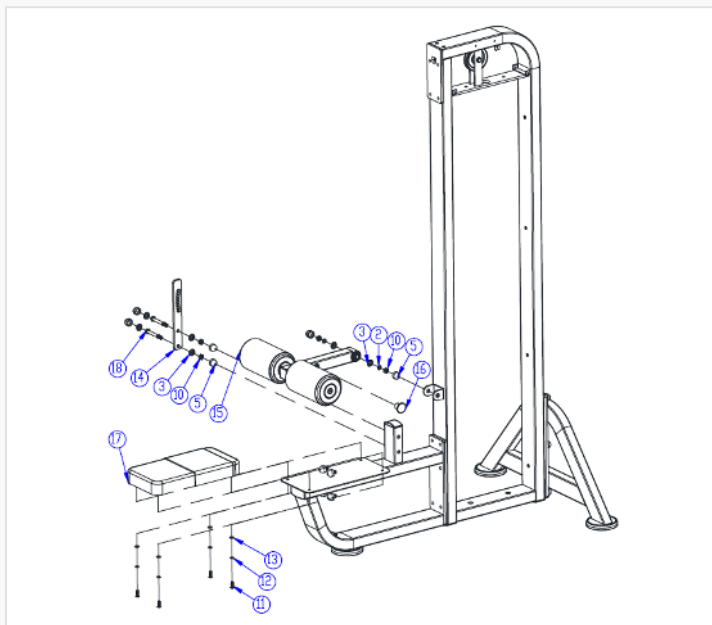
DELEOVERSIKT

#	NAVN	SPEC.	ANT.
1	Sekskantbolt	M12×20	6
2	Fjærskive	Ø12	6
3	Flatskive	Ø12, 5	6
4	Flatskive	Ø12	6
9	Støtteramme	Sammenstilling	1

FERDIG



MONTERING

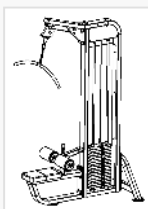


Monter setepute (17) med bolter (11), fjærskiver (12) og flatskiver (13). Sett justeringsplaten (14) og lårputen (15) på plass og fest med bolter (18), flatskiver (3), fjærskiver (2) og låsemuttere (10). Skru inn låsepinnehåndtaket (16) og kontroller at lårputen kan justeres i alle posisjoner.

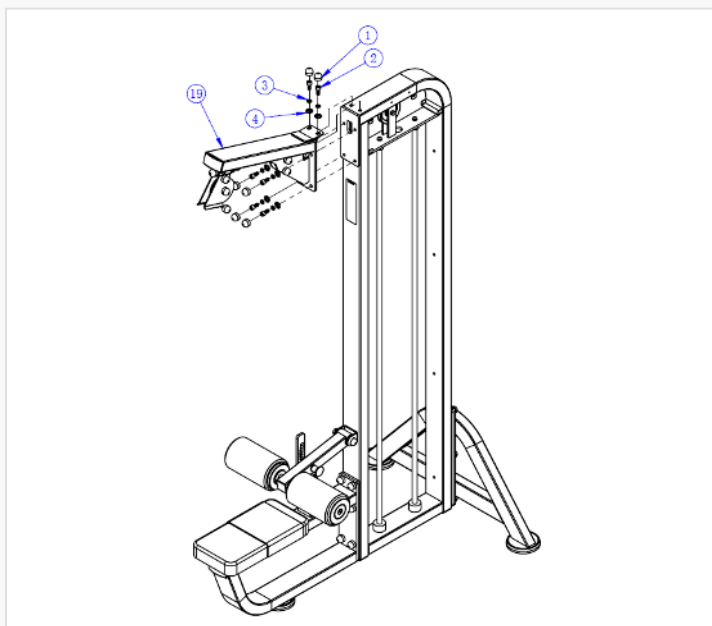
DELEOVERSIKT

#	NAVN	SPEC.	ANT.
2	Fjærskive	Ø12	2
3	Flatskive	Ø12,5	6
5	Skruehette	Ø31×20,3	6
10	Sekskantlåsmutter	M12	4
11	Innv. sekskantbolt	M8×25	4
12	Fjærskive	Ø8	4
13	Flatskive	Ø8	4
14	Justeringsplate	320×40×T10	1
15	Lårpute	—	1
16	Låsepinnehåndtak	Ø43×34×M8	1
17	Setepute	460×230×60	1
18	Sekskantbolt	M12×100	2

FERDIG



MONTERING



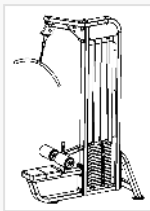
Løft topprammen (19) på plass oppå vektmagasinrammen og fest med bolter (1), fjærskiver (2) og flatskiver (3). Bruk to personer — topprammen er tung og skal holdes stødig mens boltene settes i.

DELEOVERSIKT

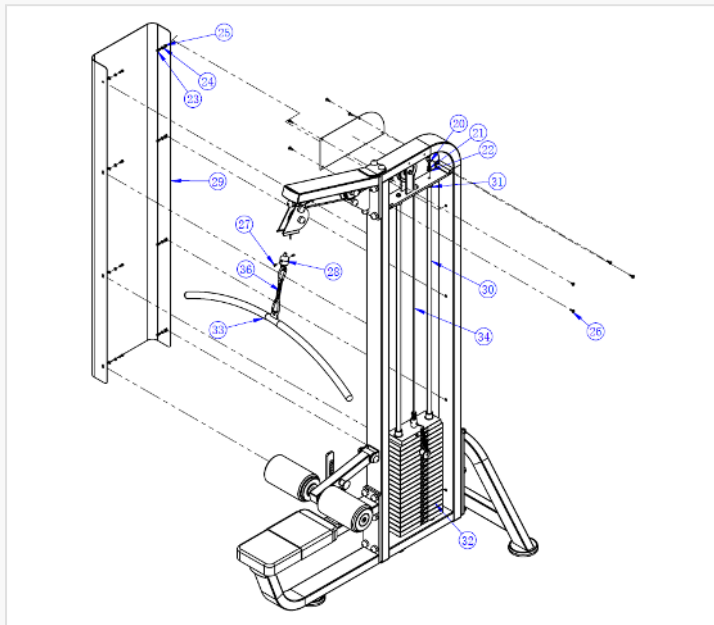
#	NAVN	SPEC.	ANT.
1	Sekskantbolt	M12×20	6
2	Fjærskive	Ø12	6
3	Flatskive	Ø12,5	6
4	Flatskive	Ø12	6
19	Toppramme nedtrekk	Sammenstilling	1

STEG 05 Vektmagasin, føringsstenger og deksel

FERDIG



MONTERING



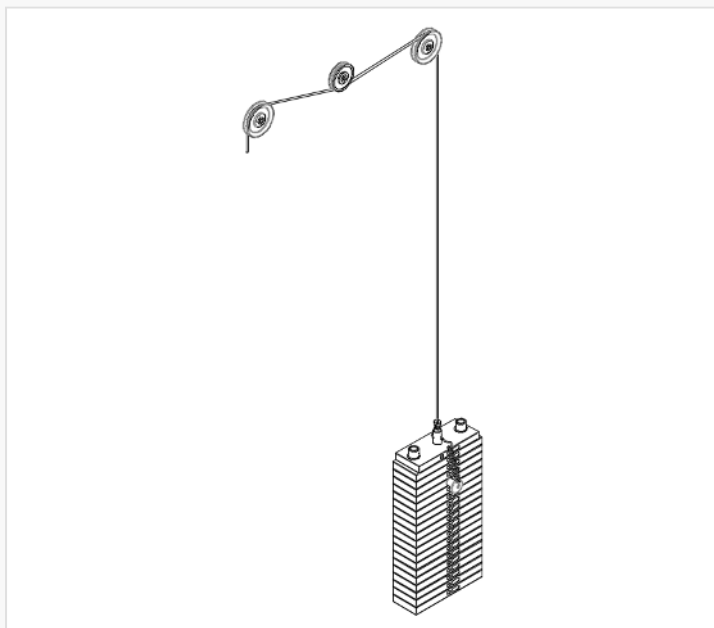
Tre vektmagasinet (32) inn på føringsstengene (30) og sett stengene i bunnfestene. Fest stengene i toppen med festehylser (31) og bolter (20) med fjærskiver (21) og flatskiver (22). Monter wirefestet (28) og wiren (34) med bolter (27). Sett på dekslet (29) med bolter (23), fjærskiver (24) og flatskiver (25), og instruksjonsplatene (35) med skruer (26). Heng nedtrekksstangen (33) i kjettingen (36).

DELEOVERSIKT

#	NAVN	SPEC.	ANT.
20	Innv. sekskantbolt	M10×25	2
21	Fjærskive	Ø10	2
22	Flatskive	Ø10	2
23	Innv. sekskantbolt	M6×15	8
24	Fjærskive	Ø6	8
25	Flatskive	Ø6	8
26	Innv. sekskantbolt	M5×12	8
27	Innv. sekskantbolt	M5×8	2
28	Wirefeste	—	1
29	Deksel	621, 4×1794×T2	1
30	Føringsstang	Ø20×1944	2
31	Festehylse	Ø30×33	2
32	Vektmagasin	100 kg	1
33	Nedtrekksstang	—	1
34	Wire	Ø6×2360	1
35	Instruksjonsplate	415×174×T2	2
36	Kjetting	—	1

STEG 06 Wireføring

MONTERING



Før wiren (34) over trinsene som vist — fra nedtrekksstangen over topptrinsene og ned til vektmagasinet. Kontroller at wiren ligger riktig i alle trinsespor og går fritt gjennom hele bevegelsen. Stram deretter alle bolter på hele apparatet og sett på skruheftene (5). Se egen anvisning for montering av endehylse med rotasjon.

DELEOVERSIKT

#	NAVN	SPEC.	ANT.
34	Wire	Ø6×2360	1
5	Skruehette	Ø31×20, 3	18

Rengjøring og service

01	Bolter og bevegelige deler Sjekk alle bolter og skruer regelmessig. Bevegelige deler skal gå fritt og uten unormale lyder.
02	Rengjøring Hold apparatet rent. Bruk aldri sterke rengjøringsmidler — dette kan skade overflatebehandlingen.
03	Slitte komponenter Slitte eller skadede belastede deler skal repareres eller byttes umiddelbart. Ta apparatet ut av bruk til feilen er utbedret.

Garantibetingelser

ata-produkter er dekket av differensierte garantier avhengig av produkttype og bruk. For fullstendige og alltid oppdaterte vilkår:

Se gjeldende garantivilkår på

atatreningsutstyr.no/garanti

atatreningsutstyr.no/garanti

Spørsmål om garanti, reservedeler eller service?

66101400

atatreningsutstyr.no/kontakt

Regelmessig kontroll

Regelmessig vedlikehold er ikke bare god praksis — det er nødvendig. Disse apparatene er grundig testet og bygget for å vare, men som en bil krever de jevnlig ettersyn for å forbli trygge i bruk. Skulle du ikke ha kapasitet til dette selv, hjelper ata sine serviceteknikere deg gjerne — vi dekker hele landet.

For fullstendig sjekkliste for daglig, ukentlig, månedlig og årlig kontroll — se vedlagt dokument «**Kontrollliste for vedlikehold av treningsutstyr**».

KRITISK SIKKERHETSMERKNAD

Utstyr som viser tegn på strukturelle skader, overdreven slitasje, sprekker, deformasjon eller ustabilitet, skal tas ut av bruk umiddelbart inntil det er inspisert og reparert av kvalifisert personell. Korrekt inspeksjon og vedlikehold er anleggets eier og operatørs ansvar.

Spørsmål om vedlikehold eller reservedeler? atatreningsutstyr.no/kontakt

ADVARSEL: Feil montering eller manglende vedlikehold kan føre til personskade!**FORBEREDELSE**

Steg 1. Løsne skruen som holder dekselet

Steg 2. Tre gummidelen og dekselet inn på vaieren

Steg 3. Skyv selve endehylsen i metall på vaieren og stram skruene i tre omganger som beskrevet nedenfor

STRAMMING - FØLG ALLTID DENNE REKKEFØLGEN**Rekkefølgen er avgjørende:**

Skrue 1 = den innerste (markert som nr. 1 på bildet) → Skrue 2 = motsatt side → Skrue 3 = siste

NB: Fjern isolasjonen/kappen der skruene skal bite — skruene fester seg direkte i vaieren, ikke i kappen.

Kun for bruk med originale ata vaier. Bruk alltid ny vaier ved montering — brukt vaier kan ha skjulte skader.

Dreiemoment: 8-9 Nm per skrue — dette er hardt, bruk momentnøkkel

Omgang	Instruksjon	Moment
Omgang 1	Finger-stram alle 3 skruene i rekkefølge (1 → 2 → 3)	~0 Nm
Omgang 2	Stram alle 3 skruene i rekkefølge til halvt moment	~4 Nm
Omgang 3	Stram alle 3 skruene i rekkefølge til fullt moment	8-9 Nm

1. Den innerste skruen strammes først (1/3).

2. På motsatt side strammer du neste (2/3)

3. Siste skruen du strammer (3/3)



Ferdig montert

SJEKKLISTE - FYLL UT ETTER MONTERING

- ☐ Jeg har fulgt monteringsanvisningen i alle 3 omganger
- ☐ Vaieren er hel og uten synlige merker eller skader
- ☐ Jeg har utført gjentatte funksjonstester av apparatet etter montering

Serienummer:

Montert dato:

Dato for neste kontroll:

Signatur:

WARNING: Incorrect assembly or lack of maintenance may result in personal injury!

PREPARATION

- Step 1. Loosen the screw that holds the cover
- Step 2. Thread the rubber piece and cover onto the wire
- Step 3. Slide the metal wire end itself onto the wire and tighten the screws in three passes as described below

TIGHTENING - ALWAYS FOLLOW THIS SEQUENCE

Sequence is critical:

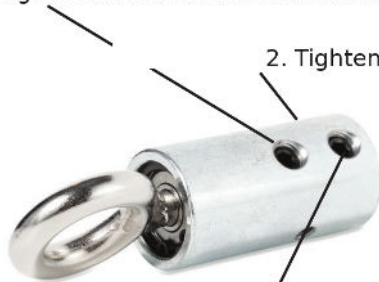
Screw 1 = innermost (marked as no. 1 in the picture) → Screw 2 = opposite side → Screw 3 = last

NB: Remove the insulation/coating where the screws will bite — screws must grip the wire directly, not the coating.
For use with original ata wire only. Always use new wire when assembling — used wire may have hidden damage.

Torque: 8-9 Nm per screw — this is tight, use a torque wrench

Pass	Instruction	Torque
Pass 1	Finger-tighten all 3 screws in sequence (1 → 2 → 3)	~0 Nm
Pass 2	Tighten all 3 screws in sequence to half torque	~4 Nm
Pass 3	Tighten all 3 screws in sequence to full torque	8-9 Nm

1. Tighten the innermost screw first (1/3)



2. Tighten the opposite side next (2/3)

3. Tighten the last screw (3/3)



Fully assembled

CHECKLIST - COMPLETE AFTER ASSEMBLY

- ☐ I have followed the assembly instructions for all 3 passes
- ☐ The wire is intact and free of visible marks or damage
- ☐ I have performed repeated function tests of the equipment after assembly

Serial number:

Date of assembly:

Date of next inspection:

Signature:



IMPORTANT SAFETY INFORMATION – READ BEFORE USE

EN · NO · SV · DA · FI · DE · ES · FR · IT · NL · 中文

ENGLISH — WARNING

Read all instructions before use. Inspect this equipment regularly for signs of wear, damage, cracks, or loose parts. Do not use damaged or defective equipment. Improper use, lack of maintenance, or use by untrained persons may result in serious injury or death. Keep out of reach of children. Consult a physician before use if you have any medical conditions. The manufacturer accepts no liability for injuries resulting from improper use or inadequate maintenance.

NORSK — ADVARSEL

Les alle instruksjoner før bruk. Kontroller utstyret jevnlig for tegn på slitasje, skader, sprekker eller løse deler. Ikke bruk skadet eller defekt utstyr. Feil bruk, manglende vedlikehold eller bruk av utrente personer kan føre til alvorlig skade eller død. Oppbevares utilgjengelig for barn. Rådfør deg med lege dersom du har medisinske tilstander. Produsenten er ikke ansvarlig for skader som skyldes feil bruk eller utilstrekkelig vedlikehold.

SVENSKA — VARNING

Läs alla instruktioner innan användning. Kontrollera utrustningen regelbundet för tecken på slitage, skador, sprickor eller lösa delar. Använd inte skadad eller defekt utrustning. Felaktig användning, bristande underhåll eller användning av otränade personer kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Förvaras utom räckhåll för barn. Rådfråga läkare om du har medicinska besvär. Tillverkaren ansvarar inte för skador till följd av felaktig användning eller otillräckligt underhåll.

DANSK — ADVARSEL

Læs alle instruksjoner inden brug. Kontroller jævnligt udstyret for tegn på slitage, skader, revner eller løse dele. Brug ikke beskadiget eller defekt udstyr. Forkert brug, manglende vedligeholdelse eller brug af utrænede personer kan medføre alvorlig personskade eller død. Opbevares utilgængeligt for børn. Konsulter en læge inden brug ved medicinske lidelser. Producenten påtager sig intet ansvar for skader som følge af forkert brug eller utilstrækkelig vedligeholdelse.

SUOMI — VAROITUS

Lue kaikki ohjeet ennen käyttöä. Tarkista laite säännöllisesti kulumisen, vaurioiden, halkeamien tai löysien osien varalta. Älä käytä vaurioitunutta tai viallista laitetta. Virheellinen käyttö, huollon laiminlyönti tai kouluttamattomien henkilöiden käyttö voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. Pidä laitteet lasten ulottumattomissa. Konsultoi lääkäriä ennen käyttöä terveydellisten ongelmien yhteydessä. Valmistaja ei vastaa väärinkäytöstä tai riittämättömästä huollosta aiheutuvista vahingoista.

DEUTSCH — WARNUNG

Lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleiß, Schäden, Risse oder lockere Teile. Beschädigte oder defekte Geräte dürfen nicht verwendet werden. Unsachgemäße Verwendung, mangelnde Wartung oder Nutzung durch ungeschulte Personen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden leiden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen durch unsachgemäße Verwendung oder unzureichende Wartung.

ESPAÑOL — ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones antes de usar. Inspeccione este equipo regularmente para detectar desgaste, daños, grietas o piezas sueltas. No utilice equipos dañados o defectuosos. El uso inadecuado, la falta de mantenimiento o el uso por personas no capacitadas puede provocar lesiones graves o la muerte. Mantenga fuera del alcance de los niños. Consulte a un médico antes de usar si tiene alguna condición médica. El fabricante no asume responsabilidad por lesiones derivadas del uso inadecuado o mantenimiento insuficiente.

FRANÇAIS — AVERTISSEMENT

Lisez toutes les instructions avant utilisation. Inspectez régulièrement cet équipement pour détecter tout signe d'usure, de dommage, de fissure ou de pièces desserrées. N'utilisez pas un équipement endommagé ou défectueux. Une utilisation incorrecte, un manque d'entretien ou une utilisation par des personnes non formées peut entraîner des blessures graves ou la mort. Tenir hors de portée des enfants. Consultez un médecin avant utilisation si vous avez des problèmes de santé. Le fabricant n'assume aucune responsabilité pour les blessures résultant d'une utilisation incorrecte ou d'un entretien insuffisant.

ITALIANO — AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. Ispezionare regolarmente questa attrezzatura per individuare segni di usura, danni, crepe o parti allentate. Non utilizzare attrezzature danneggiate o difettose. L'uso improprio, la mancanza di manutenzione o l'utilizzo da parte di persone non addestrate può causare lesioni gravi o la morte. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Consultare un medico prima dell'uso in caso di problemi di salute. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per lesioni derivanti da uso improprio o manutenzione insufficiente.

NEDERLANDS — WAARSCHUWING

Lees alle instructies voor gebruik. Inspecteer deze apparatuur regelmatig op tekenen van slijtage, schade, scheuren of losse onderdelen. Gebruik geen beschadigde of defecte apparatuur. Onjuist gebruik, gebrek aan onderhoud of gebruik door ongetrainde personen kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Buiten bereik van kinderen houden. Raadpleeg een arts voor gebruik als u medische aandoeningen heeft. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel als gevolg van onjuist gebruik of onvoldoende onderhoud.

中文 — 警告

使用前请阅读所有说明。请定期检查本设备是否有磨损、损坏、裂缝或松动部件的迹象。请勿使用损坏或有缺陷的设备。不当使用、缺乏维护或由未经培训的人员操作可能导致严重伤害或死亡。请放置于儿童无法触及的地方。如有健康问题，使用前请咨询医生。对于因不当使用或维护不足造成的伤害，制造商不承担任何责任。

FITNESS EQUIPMENT MAINTENANCE CHECKLIST

DAILY CHECK

1. Wipe down equipment and remove sweat, chalk, dust, and debris.
2. Inspect for loose bolts, pins, or attachments.
3. Check cables, straps, and upholstery for visible wear or damage.
4. Ensure moving parts operate smoothly without unusual noise.
5. Verify safety locks, catches, and adjustment mechanisms function properly.
6. Check the surrounding floor area for cleanliness and trip hazards.

WEEKLY CHECK

1. Tighten bolts, screws, and hardware where required.
2. Inspect welds and frame integrity for cracks, movement, or damage.
3. Lubricate guide rods, rails, and moving components if required.
4. Check pulleys, bearings, and cable tension on machines.
5. Inspect rubber feet, pads, and leveling stability.
6. Clean hard-to-reach areas and underneath equipment.

MONTHLY CHECK

1. Perform a full structural inspection of racks, rigs, benches, and machines.
2. Check all cables, chains, and belts for wear and replace if necessary.
3. Inspect J-hooks, spotter arms, safeties, and attachments for deformation.
4. Test all adjustment mechanisms and locking pins thoroughly.
5. Inspect pull-up bars, rig connections, and anchor points for looseness or deformation.
6. Inspect all load-bearing components for signs of bending, cracking, deformation, or excessive wear.
7. Review manufacturer maintenance recommendations.
8. Document maintenance performed and any repairs needed.

QUARTERLY / EVERY 3–6 MONTHS

1. Deep clean all equipment.
2. Re-lubricate all required components.
3. Inspect anchor points and floor fixings on rigs/racks.
4. Replace worn grips, pads, or small hardware proactively.

ANNUALLY

1. Complete professional service inspection.
2. Replace high-wear components where necessary.
3. Review overall equipment safety and compliance standards.

CRITICAL SAFETY NOTICE

Equipment showing signs of structural damage, excessive wear, cracking, deformation, or instability must be removed from service immediately until inspected and repaired by qualified personnel. Proper inspection and maintenance are the responsibility of the facility owner and operator.



KONTROLLISTE FOR VEDLIKEHOLD AV TRENINGSUTSTYR

DAGLIG KONTROLL

1. Tørk av utstyret og fjern svette, kalk, støv og smuss.
2. Kontroller at det ikke finnes løse bolter, låsepinner eller tilbehør.
3. Kontroller kabler, stropper og polstring for synlig slitasje eller skader.
4. Sørg for at bevegelige deler fungerer jevnt uten unormal støy.
5. Kontroller at sikkerhetslåser, stoppere og justeringsmekanismer fungerer korrekt.
6. Kontroller at området rundt utstyret er rent og fritt for snublefarer.

UKENTLIG KONTROLL

1. Stram til bolter, skruer og annet festemateriell ved behov.
2. Kontroller sveiser og rammestruktur for sprekker, bevegelser eller skader.
3. Smør styrestenger, skinner og bevegelige komponenter ved behov.
4. Kontroller trinser, lagre og kabelspenning på maskiner.
5. Kontroller gummiføtter, beskyttelsesputer og at utstyret står stabilt.
6. Rengjør områder som er vanskelig tilgjengelige, samt under utstyret.

MÅNEDLIG KONTROLL

1. Utfør en fullstendig strukturell inspeksjon av racks, rigs, benker og maskiner.
2. Kontroller alle kabler, kjeder og remmer for slitasje, og skift dem ut ved behov.
3. Kontroller J-kroker, spotter-armer, sikkerhetsanordninger og tilbehør for deformasjon.
4. Test alle justeringsmekanismer og låsepinner grundig.
5. Kontroller pull-up-stenger, rig-forbindelser og festepunkter for løshet eller deformasjon.
6. Kontroller alle bærende komponenter for tegn på bøyning, sprekker, deformasjon eller overdreven slitasje.
7. Gjennomgå produsentens anbefalinger for vedlikehold.
8. Dokumenter utført vedlikehold og eventuelle nødvendige reparasjoner.

KVARTALSVIS / HVER 3.–6. MÅNED

1. Utfør en grundig rengjøring av alt utstyr.
2. Smør alle komponenter som krever smøring på nytt.
3. Kontroller festepunkter og gulvforankringer på rigs og racks.
4. Bytt ut slitte håndtak, puter eller mindre komponenter proaktivt.

ÅRLIG KONTROLL

1. Gjennomfør en profesjonell serviceinspeksjon.
2. Skift ut komponenter med høy slitasje ved behov.
3. Gjennomgå den generelle sikkerheten og samsvar med gjeldende standarder.

KRITISK SIKKERHETSMERKNAD

Utstyr som viser tegn på strukturelle skader, overdreven slitasje, sprekker, deformasjon eller ustabilitet, skal tas ut av bruk umiddelbart inntil det er inspisert og reparert av kvalifisert personell. Korrekt inspeksjon og vedlikehold er anleggets eier og operatørs ansvar.

DAGLIG KONTROLL

1. Torka av utrustningen och avlägsna svett, krita, damm och smuts.
2. Kontrollera att inga bultar, sprintar eller tillbehör sitter löst.
3. Kontrollera kablar, remmar och stoppning för synligt slitage eller skador.
4. Säkerställ att rörliga delar fungerar smidigt utan onormala ljud.
5. Kontrollera att säkerhetslås, spärrar och justeringsmekanismer fungerar korrekt.
6. Kontrollera att området runt utrustningen är rent och fritt från snubbelrisker.

VECKOVIS KONTROLL

1. Dra åt bultar, skruvar och annan hårdvara vid behov.
2. Kontrollera svetsar och ramkonstruktionen för sprickor, rörelser eller skador.
3. Smörj styrtänger, skenor och rörliga komponenter vid behov.
4. Kontrollera remskivor, lager och kabelspänning på maskiner.
5. Kontrollera gummifötter, skyddsdynor och att utrustningen står stabilt.
6. Rengör svåråtkomliga områden samt under utrustningen.

MÅNADSVIS KONTROLL

1. Utför en fullständig strukturell inspektion av rack, riggar, bänkar och maskiner.
2. Kontrollera alla kablar, kedjor och remmar för slitage och byt ut dem vid behov.
3. Kontrollera J-krokar, säkerhetsarmar, säkerhetsanordningar och tillbehör för deformation.
4. Testa alla justeringsmekanismer och låssprintar noggrant.
5. Kontrollera pull-up-stänger, rigganslutningar och förankringspunkter för löshet eller deformation.
6. Kontrollera alla bärande komponenter för tecken på böjning, sprickor, deformation eller överdrivet slitage.
7. Gå igenom tillverkarens rekommendationer för underhåll.
8. Dokumentera utfört underhåll och eventuella nödvändiga reparationer.

KVARTALSVIS / VAR 3–6:E MÅNAD

1. Utför en grundlig rengöring av all utrustning.
2. Smörj om alla komponenter som kräver smörjning.
3. Kontrollera förankringspunkter och golvfästningar på riggar och rack.
4. Byt proaktivt ut slitna grepp, dynor eller mindre komponenter.

ÅRLIG KONTROLL

1. Genomför en professionell serviceinspektion.
2. Byt ut komponenter med hög slitagenivå vid behov.
3. Gå igenom utrustningens övergripande säkerhet och överensstämmelse med gällande standarder.

KRITISK SÄKERHETSINFORMATION

Utrustning som visar tecken på strukturella skador, överdrivet slitage, sprickor, deformation eller instabilitet måste omedelbart tas ur bruk tills den har inspekterats och reparerats av kvalificerad personal. Korrekt inspektion och underhåll är anläggningsägarens och operatörens ansvar.

DAGLIG KONTROL

1. Tør udstyret af, og fjern sved, kalk, støv og snavs.
2. Kontroller, om der er løse bolte, låsepinde eller tilbehør.
3. Kontroller kabler, stropper og polstring for synlig slitage eller skader.
4. Sørg for, at bevægelige dele fungerer jævnt uden unormal støj.
5. Kontroller, at sikkerhedslåse, stopmekanismer og justeringsmekanismer fungerer korrekt.
6. Kontroller, at området omkring udstyret er rent og fri for snublefarer.

UGENTLIG KONTROL

1. Efterspænd bolte, skruer og andet beslag efter behov.
2. Kontroller svejsninger og rammekonstruktionen for revner, bevægelser eller skader.
3. Smør styrestænger, skinner og bevægelige komponenter efter behov.
4. Kontroller remskiver, lejer og kabelspænding på maskiner.
5. Kontroller gummifødder, beskyttelsespudder og udstyrets stabilitet.
6. Rengør svært tilgængelige områder samt under udstyret.

MÅNEDLIG KONTROL

1. Udfør en komplet strukturel inspektion af racks, rigs, bænke og maskiner.
2. Kontroller alle kabler, kæder og remme for slitage, og udskift dem om nødvendigt.
3. Kontroller J-kroge, spotterarme, sikkerhedsudstyr og tilbehør for deformation.
4. Test alle justeringsmekanismer og låsepinde grundigt.
5. Kontroller pull-up-stænger, rigforbindelser og forankringspunkter for løshed eller deformation.
6. Kontroller alle bærende komponenter for tegn på bøjning, revner, deformation eller overdreven slitage.
7. Gennemgå producentens anbefalinger for vedligeholdelse.
8. Dokumentér udført vedligeholdelse og eventuelle nødvendige reparationer.

KVARTALSVIS / HVER 3.–6. MÅNED

1. Udfør en grundig rengøring af alt udstyr.
2. Smør alle komponenter, der kræver smøring, på ny.
3. Kontroller forankringspunkter og gulvfastgørelser på rigs og racks.
4. Udskift slidte greb, puder eller mindre komponenter proaktivt.

ÅRLIG KONTROL

1. Gennemfør en professionel serviceinspektion.
2. Udskift komponenter med høj slitage efter behov.
3. Gennemgå den overordnede sikkerhed og overholdelse af gældende standarder.

KRITISK SIKKERHEDSMEDDELELSE

Udstyr, der viser tegn på strukturelle skader, overdreven slitage, revner, deformation eller ustabilitet, skal straks tages ud af drift, indtil det er blevet inspiceret og repareret af kvalificeret personale. Korrekt inspektion og vedligeholdelse er anlægsejerens og operatørens ansvar.



KUNTOSALILAITTEIDEN HUOLTOTARKASTUSLISTA

PÄIVITTÄINEN TARKASTUS

1. Pyyhi laitteet ja poista hiki, magnesiumjauhe, pöly ja lika.
2. Tarkista, ettei pultteja, lukitustappeja tai lisävarusteita ole löysällä.
3. Tarkista kaapelit, hihnat ja verhoilu näkyvän kulumisen tai vaurioiden varalta.
4. Varmista, että liikkuvat osat toimivat sujuvasti ilman epätavallisia ääniä.
5. Varmista, että turvalukot, salvat ja säätömekanismit toimivat asianmukaisesti.
6. Tarkista, että laitteen ympärillä oleva alue on puhdas eikä siellä ole kompastumisvaaraa.

VIIKOITTAINEN TARKASTUS

1. Kiristä pultit, ruuvit ja muut kiinnikkeet tarvittaessa.
2. Tarkista hitsaukset ja rungon eheys halkeamien, liikkeen tai vaurioiden varalta.
3. Voitele ohjaustangot, kiskot ja liikkuvat osat tarvittaessa.
4. Tarkista hihnapyörät, laakerit ja kaapelien kireys laitteissa.
5. Tarkista kumijalat, suojapehmusteet ja laitteen vakaus.
6. Puhdista vaikeapääsyiset alueet sekä laitteiden alapuoliset alueet.

KUUKAUSITTAINEN TARKASTUS

1. Suorita täydellinen rakenteellinen tarkastus telineille, rig-rakenteille, penkeille ja laitteille.
2. Tarkista kaikki kaapelit, ketjut ja hihnat kulumisen varalta ja vaihda ne tarvittaessa.
3. Tarkista J-koukut, varmistusvarret, turvalaitteet ja lisävarusteet muodonmuutosten varalta.
4. Testaa kaikki säätömekanismit ja lukitustapit perusteellisesti.
5. Tarkista leuanvetotangot, rig-rakenteiden liitokset ja kiinnityspisteet löystymisen tai muodonmuutosten varalta.
6. Tarkista kaikki kuormaa kantavat osat taipumien, halkeamien, muodonmuutosten tai liiallisen kulumisen varalta.
7. Tarkista valmistajan huoltosuositukset.
8. Dokumentoi suoritettut huoltotoimenpiteet ja tarvittavat korjaukset.

NELJÄNNESVUOSITTAIN / JOKA 3.–6. KUUKAUSI

1. Suorita kaikkien laitteiden perusteellinen puhdistus.
2. Voitele uudelleen kaikki voitelua vaativat osat.
3. Tarkista rigien ja telien kiinnityspisteet sekä lattiakiinnitykset.
4. Vaihda kuluneet kahvat, pehmusteet tai pienet osat ennakoivasti.

VUOSITTAINEN TARKASTUS

1. Suorita ammattimainen huoltotarkastus.
2. Vaihda voimakkaasti kuluneet osat tarvittaessa.
3. Tarkista laitteiden yleinen turvallisuus ja voimassa olevien standardien mukaisuus.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSHUOMAUTUS

Laitteet, joissa havaitaan rakenteellisia vaurioita, liiallista kulumista, halkeamia, muodonmuutoksia tai epävakautta, on poistettava käytöstä välittömästi, kunnes pätevä henkilöstö on tarkastanut ja korjannut ne. Asianmukainen tarkastus ja huolto ovat laitoksen omistajan ja käyttäjän vastuulla.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE FITNESS

INSPECCIÓN DIARIA

1. Limpie el equipo y elimine el sudor, la tiza, el polvo y los residuos.
2. Inspeccione si hay pernos, pasadores o accesorios sueltos.
3. Revise los cables, correas y tapizados para detectar desgaste o daños visibles.
4. Asegúrese de que las partes móviles funcionen correctamente y sin ruidos inusuales.
5. Verifique que los bloqueos de seguridad, seguros y mecanismos de ajuste funcionen correctamente.
6. Compruebe que el área alrededor del equipo esté limpia y libre de riesgos de tropiezos.

INSPECCIÓN SEMANAL

1. Apriete los pernos, tornillos y demás elementos de fijación cuando sea necesario.
2. Inspeccione las soldaduras y la integridad de la estructura en busca de grietas, movimientos o daños.
3. Lubrique las barras guía, rieles y componentes móviles cuando sea necesario.
4. Revise las poleas, los rodamientos y la tensión de los cables en las máquinas.
5. Inspeccione las patas de goma, almohadillas y la estabilidad de nivelación del equipo.
6. Limpie las zonas de difícil acceso y debajo del equipo.

INSPECCIÓN MENSUAL

1. Realice una inspección estructural completa de racks, rigs, bancos y máquinas.
2. Revise todos los cables, cadenas y correas para detectar desgaste y reemplácelos si es necesario.
3. Inspeccione los ganchos J, brazos de seguridad, dispositivos de seguridad y accesorios para detectar deformaciones.
4. Pruebe minuciosamente todos los mecanismos de ajuste y pasadores de bloqueo.
5. Inspeccione las barras de dominadas, las conexiones de los rigs y los puntos de anclaje para detectar holguras o deformaciones.
6. Inspeccione todos los componentes de carga para detectar signos de flexión, grietas, deformación o desgaste excesivo.
7. Revise las recomendaciones de mantenimiento del fabricante.
8. Documente el mantenimiento realizado y cualquier reparación necesaria.

TRIMESTRAL / CADA 3-6 MESES

1. Realice una limpieza profunda de todos los equipos.
2. Vuelva a lubricar todos los componentes que lo requieran.
3. Inspeccione los puntos de anclaje y las fijaciones al suelo de los rigs y racks.
4. Sustituya de forma preventiva los agarres, almohadillas o pequeños componentes desgastados.

INSPECCIÓN ANUAL

1. Realice una inspección profesional de servicio técnico.
2. Sustituya los componentes de alto desgaste cuando sea necesario.
3. Revise la seguridad general del equipo y el cumplimiento de las normas aplicables.

AVISO CRÍTICO DE SEGURIDAD

Todo equipo que presente signos de daños estructurales, desgaste excesivo, grietas, deformaciones o inestabilidad debe retirarse de servicio inmediatamente hasta que sea inspeccionado y reparado por personal cualificado.

La inspección y el mantenimiento adecuados son responsabilidad del propietario y del operador de la instalación.

CONTRÔLE QUOTIDIEN

1. Nettoyer l'équipement et enlever la transpiration, la magnésie, la poussière et les débris.
2. Vérifier qu'aucun boulon, axe ou accessoire n'est desserré.
3. Contrôler les câbles, sangles et revêtements pour détecter toute usure ou tout dommage visible.
4. S'assurer que les pièces mobiles fonctionnent correctement, sans bruit inhabituel.
5. Vérifier que les verrous de sécurité, dispositifs d'arrêt et mécanismes de réglage fonctionnent correctement.
6. Contrôler que la zone autour de l'équipement est propre et exempte de risques de trébuchement.

CONTRÔLE HEBDOMADAIRE

1. Resserrer les boulons, vis et autres éléments de fixation si nécessaire.
2. Inspecter les soudures et l'intégrité de la structure afin de détecter toute fissure, tout mouvement ou tout dommage.
3. Lubrifier les tiges de guidage, rails et composants mobiles si nécessaire.
4. Vérifier les poulies, roulements et la tension des câbles sur les machines.
5. Contrôler les pieds en caoutchouc, les protections et la stabilité de l'équipement.
6. Nettoyer les zones difficiles d'accès ainsi que le dessous des équipements.

CONTRÔLE MENSUEL

1. Effectuer une inspection structurelle complète des racks, rigs, bancs et machines.
2. Vérifier tous les câbles, chaînes et courroies afin de détecter l'usure et les remplacer si nécessaire.
3. Contrôler les crochets en J, bras de sécurité, dispositifs de sécurité et accessoires pour détecter toute déformation.
4. Tester minutieusement tous les mécanismes de réglage et les goupilles de verrouillage.
5. Inspecter les barres de traction, les connexions des rigs et les points d'ancrage afin de détecter tout desserrage ou toute déformation.
6. Inspecter tous les composants porteurs pour détecter des signes de flexion, fissuration, déformation ou usure excessive.
7. Consulter les recommandations de maintenance du fabricant.
8. Documenter les opérations de maintenance effectuées ainsi que les réparations nécessaires.

CONTRÔLE TRIMESTRIEL / TOUS LES 3 À 6 MOIS

1. Effectuer un nettoyage approfondi de tous les équipements.
2. Relubrifier tous les composants nécessitant une lubrification.
3. Inspecter les points d'ancrage et les fixations au sol des rigs et racks.
4. Remplacer de manière préventive les poignées, protections ou petites pièces usées.

CONTRÔLE ANNUEL

1. Faire réaliser une inspection professionnelle de maintenance.
2. Remplacer les composants fortement sollicités lorsque cela est nécessaire.
3. Vérifier la sécurité générale des équipements et leur conformité aux normes applicables.

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

Tout équipement présentant des signes de dommages structurels, d'usure excessive, de fissures, de déformation ou d'instabilité doit être immédiatement retiré du service jusqu'à ce qu'il soit inspecté et réparé par du personnel qualifié.

L'inspection et la maintenance appropriées relèvent de la responsabilité du propriétaire et de l'exploitant de l'installation.

CHECKLIST DI MANUTENZIONE DELLE ATTREZZATURE FITNESS

CONTROLLO GIORNALIERO

1. Pulire l'attrezzatura e rimuovere sudore, magnesite, polvere e detriti.
2. Verificare che non vi siano bulloni, perni o accessori allentati.
3. Controllare cavi, cinghie e rivestimenti per individuare eventuali segni visibili di usura o danni.
4. Assicurarsi che le parti mobili funzionino correttamente senza rumori insoliti.
5. Verificare che i dispositivi di sicurezza, i fermi e i meccanismi di regolazione funzionino correttamente.
6. Controllare che l'area circostante l'attrezzatura sia pulita e priva di rischi di inciampo.

CONTROLLO SETTIMANALE

1. Serrare bulloni, viti e altri elementi di fissaggio quando necessario.
2. Ispezionare le saldature e l'integrità della struttura per individuare crepe, movimenti o danni.
3. Lubrificare guide, binari e componenti mobili quando necessario.
4. Controllare pulegge, cuscinetti e tensione dei cavi sulle macchine.
5. Ispezionare i piedini in gomma, i tamponi di protezione e la stabilità dell'attrezzatura.
6. Pulire le aree difficili da raggiungere e la parte inferiore delle attrezzature.

CONTROLLO MENSILE

1. Eseguire un'ispezione strutturale completa di rack, rig, panche e macchine.
2. Controllare tutti i cavi, le catene e le cinghie per verificare eventuali segni di usura e sostituirli se necessario.
3. Ispezionare i ganci a J, i bracci di sicurezza, i dispositivi di sicurezza e gli accessori per rilevare eventuali deformazioni.
4. Testare accuratamente tutti i meccanismi di regolazione e i perni di bloccaggio.
5. Ispezionare le barre per trazioni, i collegamenti dei rig e i punti di ancoraggio per verificare eventuali allentamenti o deformazioni.
6. Ispezionare tutti i componenti portanti per individuare segni di piegatura, crepe, deformazioni o usura eccessiva.
7. Consultare le raccomandazioni di manutenzione del produttore.
8. Documentare la manutenzione eseguita e le eventuali riparazioni necessarie.

CONTROLLO TRIMESTRALE / OGNI 3-6 MESI

1. Effettuare una pulizia approfondita di tutte le attrezzature.
2. Lubrificare nuovamente tutti i componenti che lo richiedono.
3. Ispezionare i punti di ancoraggio e i fissaggi a pavimento di rig e rack.
4. Sostituire preventivamente impugnature, tamponi o piccoli componenti usurati.

CONTROLLO ANNUALE

1. Eseguire un'ispezione professionale di manutenzione.
2. Sostituire i componenti soggetti a forte usura quando necessario.
3. Verificare la sicurezza generale delle attrezzature e la conformità alle normative applicabili.

AVVISO CRITICO DI SICUREZZA

Le attrezzature che presentano segni di danni strutturali, usura eccessiva, crepe, deformazioni o instabilità devono essere immediatamente ritirate dal servizio fino a quando non saranno ispezionate e riparate da personale qualificato.
L'ispezione e la manutenzione corrette sono responsabilità del proprietario e del gestore della struttura.



ONDERHOUDSCHECKLIST VOOR FITNESSAPPARATUUR

DAGELIJKSE CONTROLE

1. Reinig de apparatuur en verwijder zweet, magnesium, stof en vuil.
2. Controleer op losse bouten, pennen of accessoires.
3. Controleer kabels, banden en bekleding op zichtbare slijtage of beschadigingen.
4. Zorg ervoor dat bewegende onderdelen soepel functioneren zonder ongebruikelijke geluiden.
5. Controleer of veiligheidsvergrendelingen, stops en afstelmechanismen correct functioneren.
6. Controleer of de ruimte rondom de apparatuur schoon is en vrij van struikelgevaar.

WEKELIJKSE CONTROLE

1. Draai bouten, schroeven en andere bevestigingsmaterialen indien nodig aan.
2. Inspecteer lasnaden en de frameconstructie op scheuren, bewegingen of beschadigingen.
3. Smeer geleidestangen, rails en bewegende onderdelen indien nodig.
4. Controleer katrollen, lagers en kabelspanning van machines.
5. Controleer rubberen voeten, bescherm pads en de stabiliteit van de apparatuur.
6. Reinig moeilijk bereikbare plaatsen en de ruimte onder de apparatuur.

MAANDELIJKSE CONTROLE

1. Voer een volledige structurele inspectie uit van racks, rigs, banken en machines.
2. Controleer alle kabels, kettingen en riemen op slijtage en vervang deze indien nodig.
3. Inspecteer J-hooks, veiligheidsarmen, veiligheidsvoorzieningen en accessoires op vervorming.
4. Test alle afstelmechanismen en vergrendelpennen grondig.
5. Inspecteer optrekstangen, rigverbindingen en ankerpunten op loszitten of vervorming.
6. Inspecteer alle dragende onderdelen op tekenen van buiging, scheuren, vervorming of overmatige slijtage.
7. Raadpleeg de onderhoudsaanbevelingen van de fabrikant.
8. Documenteer het uitgevoerde onderhoud en eventuele noodzakelijke reparaties.

ELK KWARTAAL / OM DE 3-6 MAANDEN

1. Reinig alle apparatuur grondig.
2. Smeer alle onderdelen die smering vereisen opnieuw.
3. Inspecteer ankerpunten en vloerbevestigingen van rigs en racks.
4. Vervang versleten handgrepen, pads of kleine onderdelen preventief.

JAARLIJKSE CONTROLE

1. Laat een professionele onderhoudsinspectie uitvoeren.
2. Vervang sterk slijtende onderdelen indien nodig.
3. Controleer de algemene veiligheid van de apparatuur en de naleving van de geldende normen.

KRITISCHE VEILIGHEIDSMEDEDELING

Apparatuur die tekenen vertoont van structurele schade, overmatige slijtage, scheuren, vervorming of instabiliteit, moet onmiddellijk buiten gebruik worden gesteld totdat deze is geïnspecteerd en gerepareerd door gekwalificeerd personeel.
Correcte inspectie en onderhoud zijn de verantwoordelijkheid van de eigenaar en exploitant van de faciliteit.

健身器材维护检查清单

每日检查

1. 擦拭器材，清除汗液、镁粉、灰尘和杂物。
2. 检查是否存在松动的螺栓、插销或附件。
3. 检查钢索、绑带和软包是否存在明显磨损或损坏。
4. 确保所有活动部件运行顺畅，无异常噪音。
5. 确认安全锁、卡扣及调节机构功能正常。
6. 检查器材周围地面是否清洁，并确保无绊倒风险。

每周检查

1. 根据需要紧固螺栓、螺钉及其他紧固件。
2. 检查焊缝及框架结构是否存在裂纹、松动或损坏。
3. 根据需要润滑导杆、滑轨及活动部件。
4. 检查器械上的滑轮、轴承及钢索张力。
5. 检查橡胶脚垫、缓冲垫及器材的水平稳定性。
6. 清洁难以触及的区域及器材底部。

每月检查

1. 对力量架、训练架、训练凳及器械进行全面的结构检查。
2. 检查所有钢索、链条及皮带是否磨损，并在必要时进行更换。
3. 检查 J 钩、安全臂、安全装置及附件是否发生变形。
4. 全面测试所有调节机构和锁销的功能。
5. 检查引体向上杆、训练架连接部位及锚固点是否存在松动或变形。
6. 检查所有承载部件是否存在弯曲、裂纹、变形或过度磨损的迹象。
7. 查阅制造商的维护建议。
8. 记录已完成的维护工作及所需的维修事项。

每季度 / 每 3-6 个月检查

1. 对所有器材进行深度清洁。
2. 对所有需要润滑的部件重新进行润滑。
3. 检查训练架和力量架的锚固点及地面固定装置。
4. 主动更换磨损的握把、垫片或小型零部件。

年度检查

1. 进行专业维护检查。
2. 根据需要更换高磨损部件。
3. 审查器材整体安全性及其是否符合相关标准要求。

重要安全提示

任何出现结构损坏、过度磨损、裂纹、变形或不稳定迹象的器材，必须立即停止使用，直至由具备资质的专业人员完成检查和维修。
正确的检查和维护是设施所有者和运营者的责任。