

Underhåll av löpband

Det är viktigt att man har bra rutiner för underhåll av sitt löpband. De används ofta och belastningen är stor. De flesta förebyggande åtgärder är enkla att utföra och resulterar i att löpbandet känns bättre och tryggare. De bästa förebyggande åtgärderna kan man göra innan man börjar använda löpbandet. Se till att löpbandet står på en jämn yta. På vissa modeller har man justeringsmöjligheter som kan kompensera för eventuella ojämnheter. För att skydda elektroniken i löpbandet är det viktigt att koppla den till en jordad kontakt. Man kan även investera i ett strömfilter som vill är en låg kostnad om man jämför med ett byte av elektroniken om oturen är framme.



Vanlig rutinmässigt underhåll består av enkel rengöring. Vid måttlig användning av löpbandet bör man göra rent en gång i veckan. Koppla alltid ifrån löpbandet innan du börjar rengöringen. Torka av löpbandet med en ren, blöt trasa – t.ex med vatten och grönsåpa. Applicera inte grönsåpan direkt på löpbandet, utan på trasan.



Dammsug bort damm eller smuts som kan ha samlats under eller runt löpbandet. Damm och smuts är det som orsakar mest problem för löpplattan och löpbandet på ett löpband. Om man inte gör det här underhållet sliter det oerhört mycket på löpbandet. Använd alltid inomhusskor. Du kan höja löpbandet till dess maximala höjd för att dammsuga under löpbandet. Du kan använda en torr trasa för områden som du inte når med dammsugaren.

Periodiskt underhåll bör omfatta en kontroll av löpplattan (plattan under löpytan) och smörjning av löpplattan när det behövs. Det är viktigt att hålla löpplattan fri från damm och smuts och smörjning av löpplattan när det är torrt gör att det blir mindre friktion mellan löpbandet och löpplattan. Om du fortfarande kan känna fett på löpplattan behöver du inte smörja den ytterligare. Om du undviker att smörja löpplattan vid behov, kan det resultera i att några av delarna på ditt löpband går sönder och det kan bli mycket kostsamt. OBS! Vissa modeller behöver inte smörjas, vid dessa tillfällen står det klart och tydligt i bruksanvisningen att ytterligare smörjning ej behövs.



Handtag och pulssensorer utsätts för många typer av föroreningar, smuts, svett, handkräm, etc. Detta kan minska känsligheten för pulsgivare och störa pulssignalen eftersom det är mycket viktigt att hålla dessa områden rena. Användaren bör få information om att ha rena händer när de använder hjärtfrekvensmätningen. Oavsett hur väl människor instrueras kommer dessa områden kontamineras och bör rengöras med ett rengöringsmedel som innehåller isopropanol för att fungera tillräckligt bra. Detta är det enda område på löpbandet där du behöver använda alkohol.

Ytorna på löpplattan och löpbandet kan och bör torkas med en ren och torr trasa eller handduk för att minimera effekterna av friktion och smutspartiklar mellan löpbandet och löpplattan. Både löpplattans och löpbandets yta bör kontrolleras regelbundet för slitage som en del i underhållet. Se till att löpbandet inte har revor eller är nött. Ovanstående förfaranden bör endast utföras med löpbandet frånkopplat.



Löpband och drivrem som inte är anpassad och sträckt kan sträckas av användaren. En insexnyckel är det bästa verktyget för att använda (följer ofta med löpband). Om löpbandet glider under belastning, dra åt de två stora bultarna på baksidan av löpbandet ett ½ varv medsols. Starta löpbandet och gå på bältet för att se om det fortfarande glider - om det gör det: upprepa proceduren att dra åt bultarna ett ½ varv åt gången och försök igen. Ett par försök och problemen bör vara borta. Om detta inte hjälper kan det vara att drivremmen mellan motor och framrullen måste spännas eller bytas ut. Det finns olika sätt att dra en drivrem beroende på vilket löpband du har, läs manualen till din modell eller kontakta oss för vidare instruktioner.