

**FITWOOD®**  
OF SCANDINAVIA



**TROLLSTIGEN  
PUOLAPUUT  
KÄYTTÖMANUAALI**

## Sisältö

Alkusanat.....	2
Pakkauksen sisältö .....	3
Tuotetiedot.....	4
Takuu.....	5
Suositteltavat työkalut.....	5
Koontaohjeet puolapuiden asentamiseksi seinään .....	5
Tukilistojen paikoitus seinään.....	6
TROLLSTIGEN Puolapuiden kokoonpano .....	7
Ylläpito ja huolto-ohjeet: .....	10
Harjoitusohjeet .....	10

## Alkusanat

Kiitos että olet valinnut FitWood TROLLSTIGEN puolapuut. Lue huolellisesti tämä ohjekirja ennen asentamista ja seuraa jokaista vaihetta askel askeleelta jotta voit nauttia tuotteestasi turvallisesti.

Huom. Jotkut asennusvaiheet saattavat vaatia kahta ihmistä.

Pidä tämä ohjekirjanen tallessa myöhempää käyttöä varten. Jos tarvitset apua asennuksen kanssa ystävällisesti ota yhteyttä meihin suoraan. Älä palauta tuotetta sinne mistä olet ostanut sen.

FitWood Oy  
Kohmankaari 3  
33310 Tampere  
Suomi  
Valmistettu Suomessa.

## Varoitus

Kuten mitä tahansa Fitness tai urheiluvälineitä, tätä tuotetta saa käyttää vain henkilöt jotka ovat fyysisesti hyvässä kunnossa käyttämään laitetta siten, kuin sitä on tarkoitettu käyttää. Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä. Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

Käytä aina asianmukaisia välineitä harjoitellessasi puolapuilla, kuten pehmustetut matot, asianmukaiset kengät ja vaatteet. Kun käytät tätä tuotetta, huolehdi siitä että aina on joku lähettyvillä, jolta voit pyytää apua vahingon sattuessa.

FitWood ei ole vastuussa mahdollisista onnettomuuksista tai vahingoista, jotka johtuvat tämän ohjeen tai FitWoodin websivujen treeniohjeiden laiminlyönnistä, väärin noudattamisesta tai väärin ymmärtämisestä.

Takuu kattaa vain tuotteessa olevat virheet, joiden osalta virheellinen tuote tai sen osa ensisijaisesti vaihdetaan uuteen. Takuu ei korvaa väärän käytön, tuotteen materiaalien tai ominaisuuksien kannalta epäedullisten olosuhteiden, tai luonnollisen kulumisen aiheuttamia rikkoontumisia. FitWood ei koskaan vastaa tuotteen käytön, tuotteen virheen tai rikkoontumisen aiheuttamista välillisistä vahingoista, vaan FitWoodin vastuu rajoittuu ainoastaan viallisen tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen uuteen. TROLLSTIGEN puolapuiden painoraja on 150 kg. Pelkästään yhdestä yläosan kahvasta roikuttaessa painoraja on 100kg.

## Pakkauksen sisältö

- Puset sivut, 2 kpl
- Puset puolat, 10 kpl
- Puset tukilistat, 2 kpl
- Leuanveto-osa, 1 kpl
- Ruuvit 6 x 100 TX30, 4 kpl,
  - o Käytetään leuanveto-osuuden kiinnittämiseen pusiin sivuihin
- Ruuvit, 6 x 60 TX 30, 14 kpl,
  - o Käytetään tukilistojen ja puolien kiinnittämiseen
- Ruuvit 6 x 100mm FM-Woodprotl, 4 kpl,
  - o Kiinnitetään tukilistat kipsiseinään jossa on puukoolaukset, jos asiantuntija vahvistaa että ruuvit ovat oikeanlaiset käytettäväksi
- Nailontulppa 10X50mm X1, 4 kpl,
  - o Kiinnitetään yhdessä 6 x 100mm FM-Woodprotl, 4 kpl ruuvin kanssa tukilistat betoniseinään, jos asiantuntija vahvistaa että tulpat ovat oikeanlaiset käytettäväksi

## Tuotetiedot:

### Malli:

TROLLSTIGEN Puolapuut

### Mitat:

Leveys: 78cm

Korkeus: 220cm

Syvyys (Rungosta): 12cm

Syvyys (Ylhäältä): 54cm

Paino: 24kg

### Materialit:

Puolat: massiivikoivu

Pysty osat: Sormijatkettua liimattua koivua

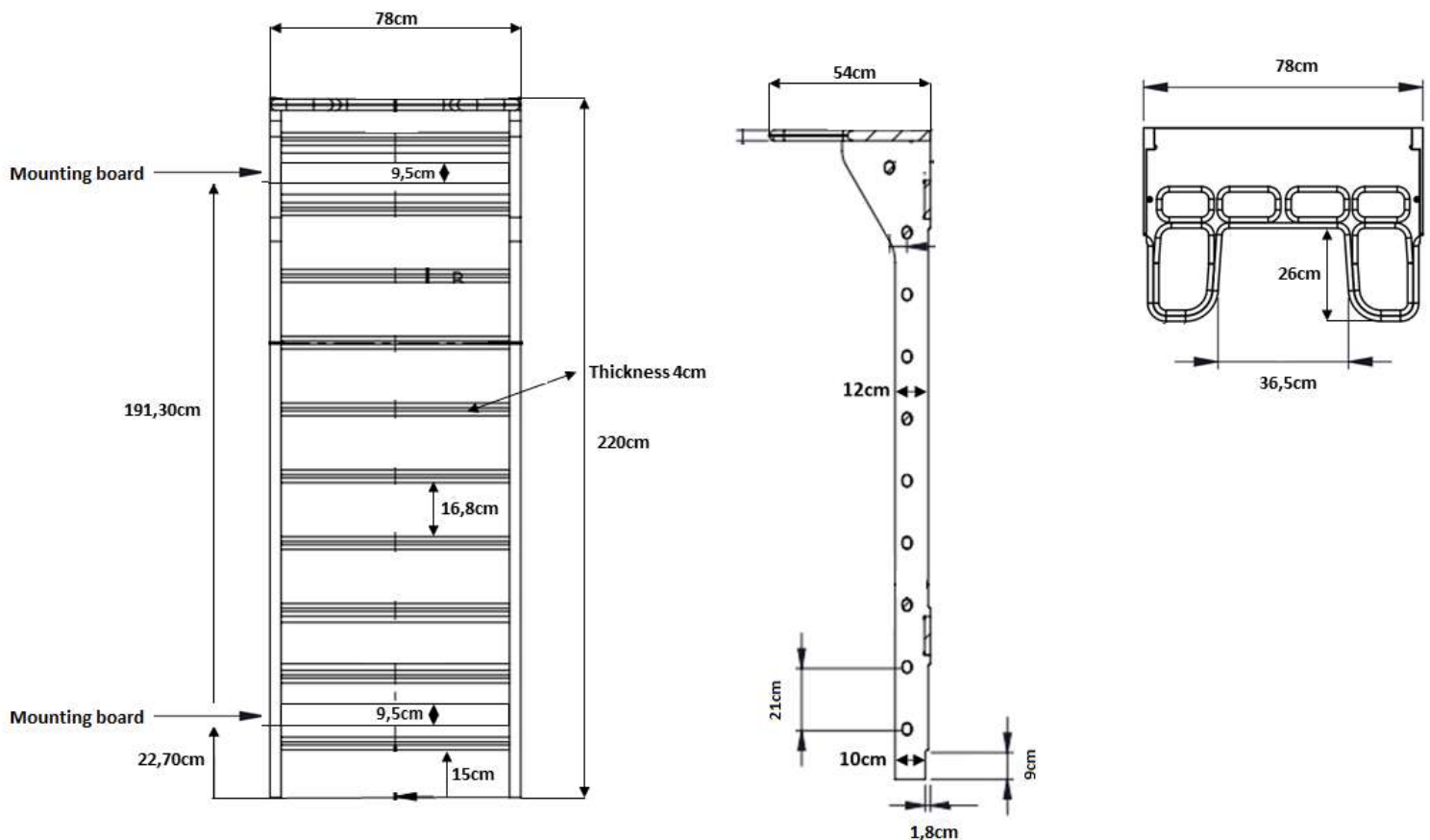
Yläosa: Koivuvaneri

### Pakkaus:

Toimitetaan 2:ssa paketissa

### Painorajoitus:

150kg, tai 100kg per kahva roikuttaessa.



## Takuu

Tuotteella on 2 vuoden takuu kotikäytössä, tai 1 vuoden takuu kaupallisessa käytössä.

## Suosittelavat työkalut

- Porakone sekä Torx TX30 kärki
- Koolaustutka
- Mittanauha
- Vesivaaka
- Kynä
- Kumivasara
- Puupalikka

## Koontaohjeet puolapuiden asentamiseksi seinään

FitWood suosittelee, että asiantuntija asentaa FitWood TROLLSTIGEN puolapuut seinällesi, jotta asianmukainen ja turvallinen asennus tukipuihin tai muuhun seinämateriaaliin on varmistettu. FitWood TROLLSTIGEN puolapuut voidaan kiinnittää betoniseinään käyttäen asianmukaisia kiinnitysvälineitä. Pakkaus sisältää kiinnitystarvikkeet, joita esimerkiksi voi käyttää TROLLSTIGEN puolapuiden kiinnittämiseen seuraaviin materiaaleihin:

- Kipsilevyyn, jossa on puukoolaukset
- Betoniseinään

**Ystävällisesti huomioi että FitWood ei voi tietää millainen seinämateriaali loppukäyttäjällä on (esim. seinämateriaali ja seinän paksuus eivät ole tiedossa), joten FitWood tarjoaa ainoastaan esimerkin millaisia ruuveja voidaan käyttää kiinnitykseen. FitWood ei ole vastuussa toimittaa oikeanlaisia kiinnitysvälineitä pakkauksen mukana. Tarkasta asiantuntijalla onko pakkauksessa mukana olevat ruuvit ja nailontulpat oikeanlaiset seinämateriaaliasi varten. Tarvittaessa hanki itsellesi sopivat kiinnitysmateriaalit.**

Julkisiin tiloihin tai rakenteisiin, jossa on metallituet, asiantuntijan pitää määrittellä millä materiaaleilla ja kiinnikkeillä FitWood TROLLSTIGEN puolapuut on turvallista kiinnittää seinään. Materiaaleja FitWood TROLLSTIGEN puolapuiden kiinnittämiseksi metallitukiin ei ole mukana pakkauksessa.

FitWood ei ole vastuussa väärästä asennuksesta tai vahingoista tuotteeseen tai ympäröivään materiaaliin esim seinään, jotka johtuvat FitWood TROLLSTIGEN puolapuiden väärästä asennuksesta. Fitwood ei myöskään ole vastuussa henkilöille tapahtuneesta vahingosta tai kuolemasta, jotka ovat aiheutuneet väärän asennuksen tai käytön myötä.

## Tukilistojen paikoitus seinään

### HUOMIOI:

Tukilistat ovat 78 cm leveät ja ne voidaan kiinnittää koolauksiin, jotka ovat 60 cm päässä toisistaan tai muun määrittelemättömän etäisyyden päässä toisistaan, kuitenkin alle 70 cm päässä toisistaan. Ennen asennusta, ystävällisesti tarkasta asiantuntijalta, että pakkauksessa mukana olevat ruuvit ovat sopivat sinun seinämateriaalillesi. Nailontulpat on tarkoitettu käytettäväksi betoniseinään, jos asiantuntija varmistaa ne sinun seinällesi sopivaksi.

### Vaihe 1

Käytä koolaustutkaa paikantaaksesi seinässä olevat koolaukset, joihin haluat kiinnittää FitWood TROLLSTIGEN puolapuut. Kun olet paikantanut koolaukset, mittaa koolauksen välinen etäisyys.

### Vaihe 2

Tukilistan keskipisteestä mittaa puolet koolauksien etäisyys. Esimerkiksi, jos koolauksien välinen etäisyys on 60 cm, mittaa tukilistan keskipisteestä 30 cm reunoihin päin. Huomioi myös koolauksen paksuus kun merkitset esireiän paikkaa tukilistaan. Merkitse etäisyydet pisteillä tukilistaan, sillä näihin pisteisiin voit tehdä esiporaukset kiinnitystä varten.

Tarkasta asiantuntijalta että sinulla on käytössä oikean kokoiset ruuvit ja muut materiaalit mitä tarvitaan kiinnittämään tukilistat koolauksiin.

Jos asiantuntija on todennut että pakkauksen mukana tulleet ruuvit ja nailontulpat soveltuvat sinun seinämateriaalille huomioi seuraavat reikäkoot:

- Kipsilevy + puinen koolaus
  - o Reikä tukilistaan: Ø 4-5 mm
  - o Reikä seinään: Ø 4mm
- Betoniseinä:
  - o Reikä tukilistaan; Ø 4-5 mm
  - o Reikä seinään: Ø 10 mm

### Vaihe 3

Esiporaa reiät tukilistoihin. Suosittelemme, että tarkastat asiantuntija avulla mikä on oikean kokoinen esireikä valituille kiinnitysruuveille. Varmista myös, että et poraa reikiä tukilistan liimasauman kohdalle, jotta tukilista ei halkea. Suosittelemme myös välttämään uppokantaista ruuvia, jotta tukilista ei halkea.

## TROLLSTIGEN Puolapuiden kokoonpano

**YLEISTÄ:** Aina ruuvatessa ruuvaa ruuvit hiljaa paikalleen, jotta puu ei halkea. Lisäksi älä ruuvaa liian tiukkaan. Kun kaikki ruuvit on ruuvattu paikalleen, tarkasta että kaikki ruuvit ovat sopivan tiukalla.

### Vaihe 1



Suojaa lattia siten, että lattia tai puolapuut eivät naarmuunnu.

Laske pitkät sivut lattialle vierekkäin. Asenna puolat toiseen pitkään sivuun.

Käytä tarvittaessa kumivasaraa ja puupalaa puolien asentamiseen paikalleen.

Lyö varovasti kumivasaralla puolan päätä tarvittaessa. Puolat ovat tarkoituksella tiukkoja.

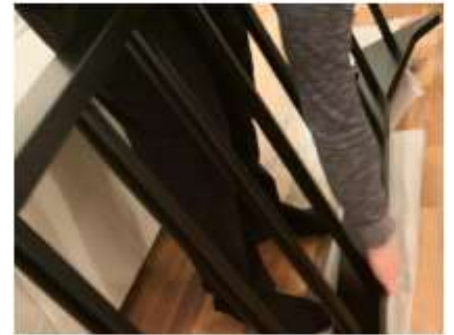
## Vaihe 2



Asenna toinen pitkä juoksu puolien päälle. Aloita toisesta päästä asentamaan puolia varovaisesti reikiinsä ja etene kunnes kaikki puolat on painunut hieman omiin reikiinsä. Käytä tarvittaessa kumivasaraa ja puupalaa, jotta saat varovaisesti lyötyä puolat pohjaan asti. Ole varovainen, jotta et vahingoita pitkien sivujen pintaa. Ruuvaa kolme puolaa kiinni 6 x 60 ruuveilla toiselta sivulta.



Käännä puolapuut toiselle sivulle ja ruuvaa toiseltakin pitkältä sivulta kolme puolaa kiinni 6 x 60 TX30 ruuveilla. Kääntäessäsi puolapuita sivulta toiselle, ole varovainen, jotta et loukkaa itseäsi.



## Vaihe 3

Käännä puolapuut etupuoli alaspäin. Ruuvaa kahdeksalla (8 kpl) 6 x 60 TX30 ruuveilla tukilistat paikalleen. Varmista, että FITWOOD-logo osoittaa sisäänpäin, eli ulospäin seinästä.





## Vaihe 4



Käännä puolapuut etupuoli ylöspäin. Asenna Leuanveto-osuus pitkien jalkojen väliin. Ruuvaa leuanveto-osuus neljällä (4 kpl) 6 x 100 TX30 ruuvilla paikoilleen

## Vaihe 5



Nosta puolapuut oikealle paikalleen, varmista että olet merkinnyt oikeat sijainnit, joihin tukilistat kiinnitetään. Ruuvaa reiät tukilistoihin ja sitten seinään.

Varmista vielä kerran että sinulla on käytössä oikeat kiinnitystarvikkeet oikeaa seinämateriaalia varten.

Älä ruuvaa tukilistojen ruuveja liian tiukkaan, jotta tukilista ei halkea.



## **Ylläpito ja huolto-ohjeet:**

Tarkasta tuotteesi silmämääräisesti tietyin väliajoin. Varmista että ruuvit ovat sopivan tiukalla. Tarkasta myös että tuote ei ole vahingoittunut ja mitään kulumisia ei ole nähtävissä. FitWoodin jatkuvan tuotekehityksen vuoksi tuotteissa ja ohjeissa voi olla eroavaisuuksia. Siten oikeudet muutoksiin pidätetään.

## **Puhdistaminen**

Puolapuut voidaan puhdistaa kostealla rätillä ja miedolla saippualla. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita sillä ne saattavat syövyttää puumateriaalia.

## **Harjoitusohjeet**

FitWood päivittää koko ajan harjoitusohjelmiaan verkkosivuillamme. Käy vierailmassa sivuillamme [www.fitwood.com](http://www.fitwood.com) ja tee hienoja löytöjä uusien harjoitusohjeiden muodossa.