

**FITWOOD®**  
OF SCANDINAVIA



**TROLLSTIGEN  
RIBBSTOL  
BRUKSANVISNING**

## Innehåll

Förord.....	3
Produkt information.....	4
Garanti.....	5
Rekommenderade verktyg.....	5
Monteringsanvisning för fast montering av ribbstolar.....	5
Vad finns i lådan?.....	6
Monteringsanvisningar.....	6
Underhålls- och skötsel­anvisningar.....	10
Rengörning.....	10
Utbildningsinstruktioner och begränsningar.....	10

## Förord

Tack så mycket för att du valde FitWood TROLLSTIGEN ribstol. Läs den här guiden noggrant innan montering och följ varje process steg för steg så att du kan njuta av produkten säkert.

Obs:! Vissa steg kan kräva två personer.

Behåll den här guiden för framtida referens. Om du behöver hjälp med montering, kontakta oss direkt. Återvänd inte till inköpsstället.

FitWood Ltd.  
Kohmankaari 3  
33310 Tammerfors  
Finland  
info@fitwood.com

Tillverkad i FINLAND

## Varning

Som med all träningsutrustning bör användningen av denna utrustning endast användas av personer som är fysiskt kapabla att använda utrustningen som den är avsedd för. Vi kan inte hållas ansvariga för någon förlust eller skada, oavsett orsak, till följd av informationen i detta dokument eller vår webbplats.

Korrekt säkerhetsutrustning som vadderade mattor, skor, kläder och liknande bör alltid användas. Denna utrustning ska inte användas ensam. Alltid ha någon i närheten i händelse av en nödsituation.

FitWood Ltd ansvarar inte för skada eller dödsfall till följd av felaktig montering eller underhållning utav denna utrustning.

## Produkt information

### Modell:

**TROLLSTIGEN Ribbstol**

### Mått:

Bredd: 78 cm

Höjd: 220 cm

Djup (kropp): 12 cm

Djup (övre sektion): 54 cm

Vikt: 24 kg

### Material:

Stänger: massivt björkträ

Ben: limmat massivt björkträ

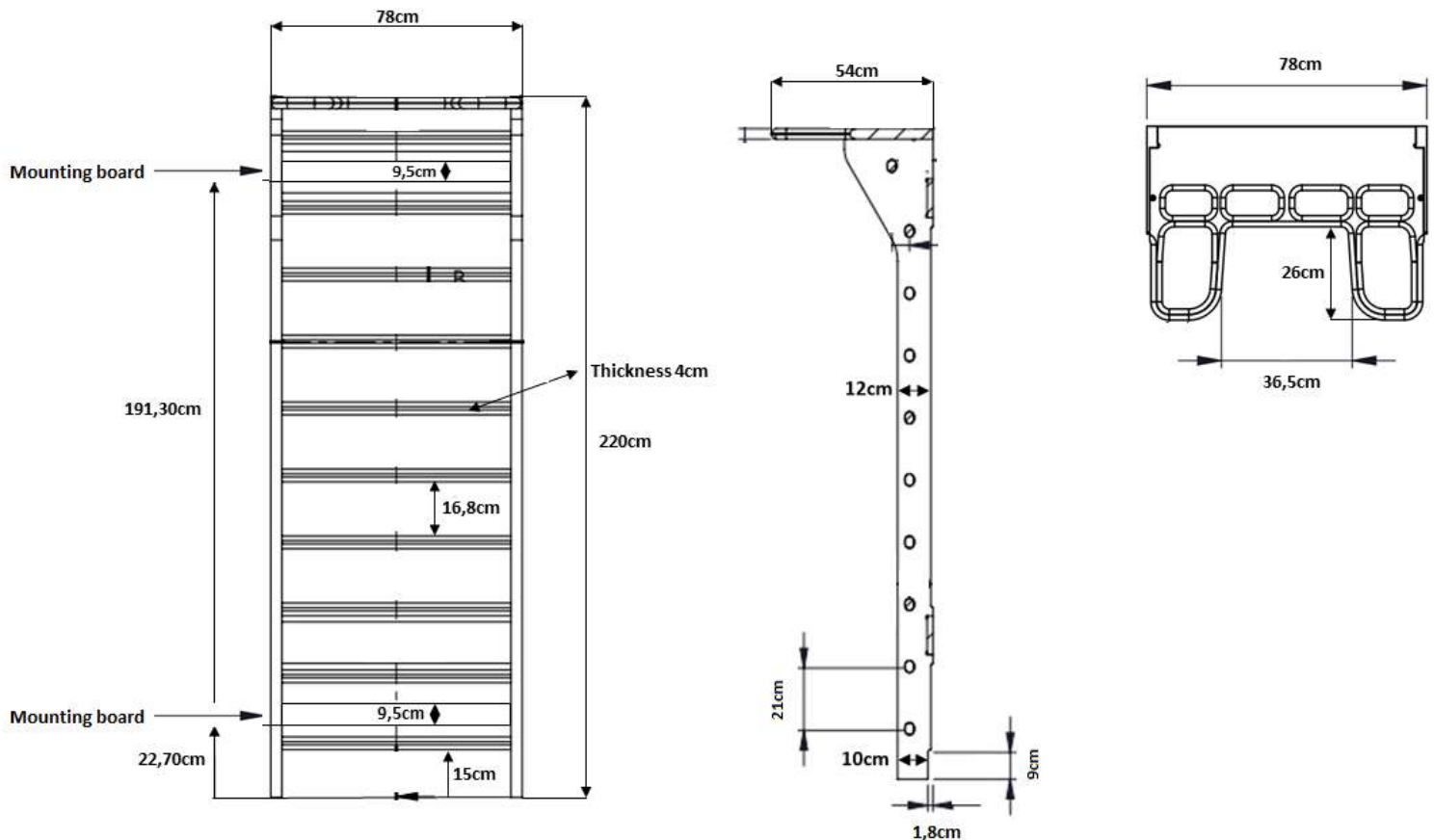
Övre sektion: björkplywood

### Leverans:

Leverans i 2 lådor

### Vikt:

150 kg (330 lbs) totalt eller 100 kg (220 lbs) per sida



## **Garanti**

Din FitWood-produkt har 2 års garanti för hemmabruk och 1 års garanti för kommersiellt bruk.

## **Rekommenderade verktyg**

- Kraftborr med Torx TX30 borr
- Stud finder
- Måttband
- Vattenpass
- Penna
- Gummiklubba
- Träblock

## **Monteringsanvisning för fast montering av ribbstolar**

FitWood Ltd rekommenderar att en kvalificerad person installerar dina TROLLSTIGEN-ribbstolar för att säkerställa korrekt och säker anslutning till dubbar eller annan typ av väggkonstruktion. TROLLSTIGEN ribbstol kan också anslutas till betongväggar med betongankare. Paketet innehåller fästskruvar som till exempel kan användas för att fästa TROLLSTIGEN ribbstolar för att:

- Gipsskivor som har träknoppar
- Betongväggar

För kommersiella byggnader eller strukturer med metallbultar bör din kvalificerade installatör bestämma med ankare för att korrekt säkra dina TROLLSTIGEN ribbstolar. Material för att fästa ribbstolar till metallbultar ingår inte i förpackningen.

FitWood Ltd ansvarar inte för felaktig installation eller skada på någon struktur som uppstår under installationen på någon väggstång eller för skador eller skador som uppstår efter installationen.

## Vad finns i lådan?

- Sidoskenor i trä, 2 st
- Ovala stänger av trä, 10 st
- Monteringsskenor av trä, 2 st
- Hakstång, 1 st
- Skruvar 6 x 100 TX30, 4 st för att fästa hakstången på sidoskenorna
- Skruvar, 6 x 60 TX30, 14 st för att fästa monteringsskenorna och stängerna
- Träskruvar 6 x 100 TX30, 4 st
- Skruvankare, 4 st

## Förbered dig för att montera på väggen

### VÄNLIGEN NOTERA:

Monteringsskenorna är 78 cm breda för att rymma tappar som är 60 cm eller för ovanligt avstånd. Innan monteringen vänligen kontakta den kvalificerade personen om träskruvar 6 x 100, 4 st (ingår i förpackningen) är lämpliga för ditt väggmaterial.

### Steg 1

Använd en bultsökare för att hitta bultar i din vägg där du vill montera TROLLSTIGEN ribbstolar. När bultarna är lokaliserade, mät avståndet mellan de två bultarna.

### Steg 2

Mät hälften av avståndet mellan bultarna från mitten av varje monteringsbräda. Om bultarna till exempel är 60 cm från varandra, använd 30 cm. Ta bultens tjocklek i beaktande när du har markerat avstånden till monteringsskenorna. Markera dessa avstånd eftersom det är här du kommer att borra hål för montering.

Fråga din kvalificerade person för råd om vilka skruvar och andra material som är nödvändiga för att fästa TROLLSTIGEN ribbstolar på väggens bultar.

### Steg 3

Förborra hål i varje monteringsskena. Vi rekommenderar att du kontrollerar med din kvalificerade person vilka är de korrekta borrhålen för de valda skruvarna. Se också till att du inte borrar hålet i fästområdet på fästskenan. Detta för att säkerställa att monteringsskenor inte spricker.

## Monteringsanvisning för TROLLSTIGEN ribbstolar

**Allmänt:** Fäst alltid skruvarna långsamt och ordentligt. Montera dock inte skruvarna för djupt och tätt. Kom ihåg att materialet är trä och kan spricka om du använder för mycket kraft. När väggstängerna är helt monterade, kontrollera att alla skruvar är ordentligt fästa.

### Steg 1



Täck över golvet så att golvet eller ribbstolarna inte får repor. Lägga den första långa träskenan på golvet.

Montera alla ovala stänger i den långa sideskenan. Använd en gummiklubba och knacka försiktigt på de ovala stängerna på plats om det är nödvändigt. Barerna är tänkta att vara täta.

## Steg 2



Montera den andra skenan på toppen av de ovala stängerna. Börja i ena änden och sätt gradvis in ovala stänger tills alla sitter.

Använd tråkloss och gummiklubba om de behövs för att helt placera ovala stänger. Var försiktig så att du inte skadar eller repar ytan.

Skruva fast tre ovala stänger på träplattorna med tre (3 st) 6 x 60 TX 30 skruvar på ena sidan. Vrid väggstängerna på andra sidan och skruva fast de ovala stängerna med de tre följande (3 st) 6x60 TX30 skruvar.



## Steg 3

Vrid framsidan av väggstängerna nedåt. Skruva fast monteringsbrädorna på en plats med åtta (8 st) 6 x 60 TX 30 skruvar (samma skruvar som för de långa sidoskenorna). Montera monteringsknan med FITWOOD-logotypen på den övre delen och brädan med TROLLSTIGEN-logotypen på den nedre delen.





## Step 4



Vridväggstängerna på baksidan. Montera hakstången mellan skenorna. Skruva fast hakstången med fyra (4 st) 6x100 TX30 skruvar

## Step 5



Lyft väggstängerna till rätt plats. Se till att du har markerat rätt plats för fästskenorna i trä. Se också till att du använt korrekt och säker anslutning till tappar eller annan typ av väggkonstruktion.

Om förpackningen har lock för att dölja skruvändarna, fäst dem på toppen av skruvarna.



## **Underhålls- och skötselanvisningar:**

Utför en visuell kontroll av eventuella skador med jämna mellanrum. Kom också ihåg att kontrollera att skruvanslutningarna är täta. På grund av vår kontinuerliga kvalitetskontroll av produkterna kan tekniska ändringar inträffa som kan leda till små avvikelser i instruktionerna. Visuella skador kan ofta repareras genom slipning och målning.

## **Rengörning**

Väggstänger kan rengöras med en våt trasa och med mild tvål. Använd inte starka rengöringsmedel eftersom de kan skada produkten.

## **Utbildningsinstruktioner och begränsningar**

Vi fortsätter att uppdatera träningsinstruktioner på vår webbplats. Besök gärna vår hemsida på [www.fitwood.com](http://www.fitwood.com) för att lära dig mer. Du kommer också att se hur man kombinerar andra FitWood-produkter, som Gym Rings, till TROLLSTIGEN Ribbstol för effektivare träning.

TROLLSTIGEN Ribbstol viktgräns är 150 kg