

**FITWOOD®**  
OF SCANDINAVIA



**TROLLSTIGEN  
SPROSSENWAND  
ANLEITUNG**



## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort.....	3
Produktinformation.....	4
Garantie.....	5
Empfohlenes Werkzeug.....	5
Anleitung für den Festeinbau der Sprossenwand.....	5
Lieferumfang.....	6
Aufbauanleitung.....	6
Wartungs-und Pflegeanweisungen.....	10
Reinigung.....	10
Trainingsanleitungen und Einschränkungen.....	10

## **Vorwort**

Wir freuen uns, dass Sie sich für die FitWood TROLLSTIGEN Sprossenwand entschieden haben. Bitte lesen Sie sich diese Anleitung vor dem Zusammenbau sorgfältig durch und verfolgen Sie alle Schritte nacheinander. So ermöglichen Sie eine sichere Verwendung des Geräts.

Hinweis: Für manche Aufbauschritte benötigen Sie die Hilfe einer zweiten Person.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen bitte sorgfältig auf. Sollten Sie Hilfe beim Aufbau des Produkts benötigen, kontaktieren Sie uns direkt. Geben Sie es nicht an den Händler zurück.

FitWood Ltd  
Kohmankaari 3  
33310 Tampere  
Finnland  
info@fitwood.com

Hergestellt in FINNLAND

## **Haftungsausschluss**

Wie bei allen Fitness- oder Sportgerät sollte dieser Gegenstand nur von Personen genutzt werden, die körperlich in der Lage sind, das Gerät gemäß seines Verwendungszweckes zu verwenden. Wir übernehmen keinerlei Haftung für jegliche Verluste oder Verletzungen, die aufgrund der Informationen in diesem Dokument und auf unserer Website entstanden sind.

Bitte verwenden Sie stets entsprechende Sicherheitsausrüstung, zum Beispiel Sportmatten, Schuhe, Kleidung, etc. Dieses Gerät sollte immer allein verwendet werden. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass jemand in der Nähe ist, der Ihnen im Notfall helfen kann.

FitWood Ltd übernimmt keinerlei Haftung für Verletzungen oder Todesfälle, die aus der unsachgemäßen Nutzung dieses Gerätes resultieren.

## Produktinformation

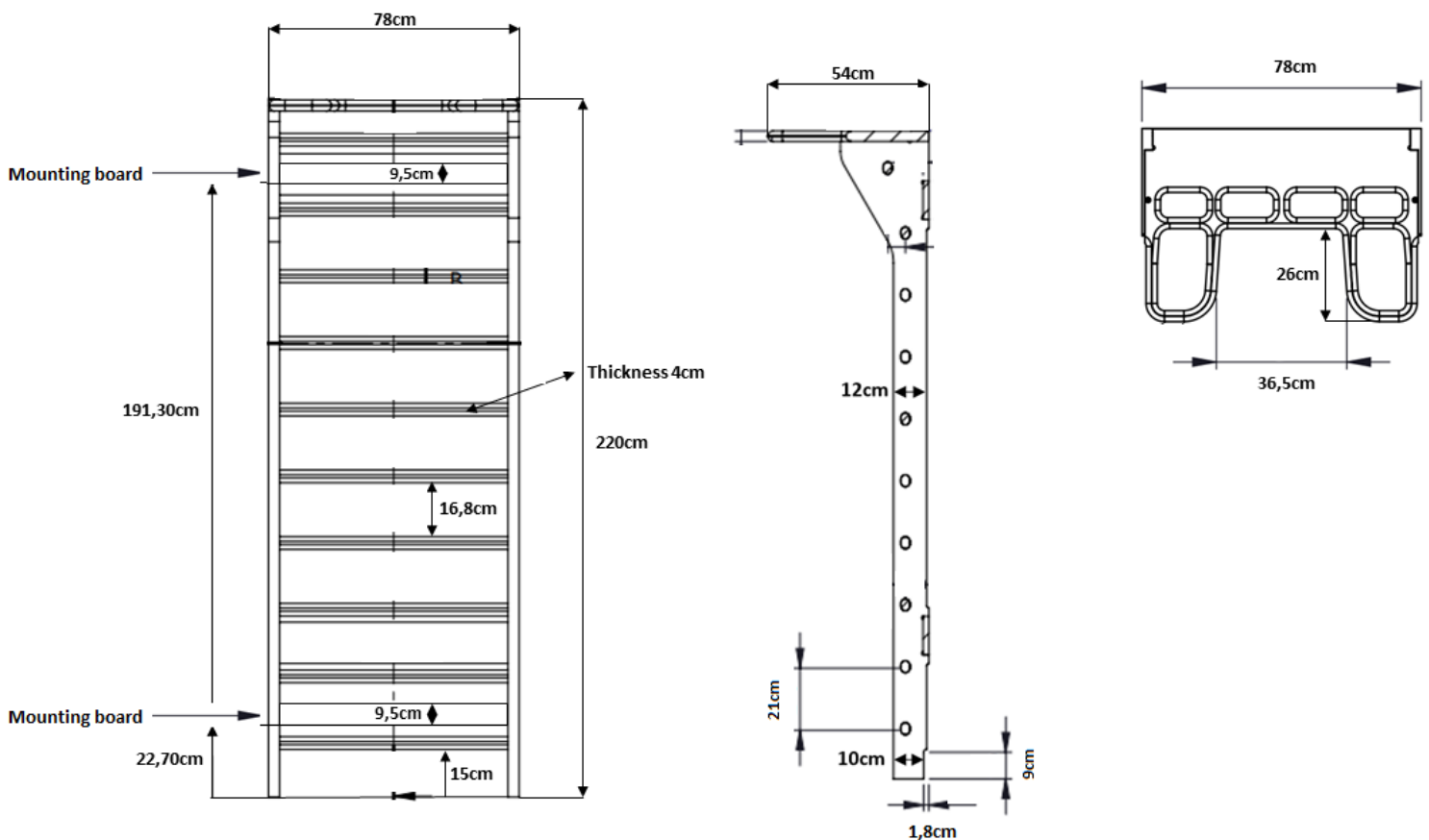
Modell:  
TROLLSTIGEN Sprossenwand

Maße:  
Weite: 78 cm  
Höhe: 220 cm  
Tiefe (Grundkörper): 12 cm  
Tiefe (Oberseite): 54 cm  
Gewicht: 24 kg

Material:  
Stäbe: massives Birkenholz  
Beine: geleimtes massives Birkenholz  
Oberer Teil: Birkensperrholz

Lieferung:  
in 2 Kisten

Gewichtsbegrenzung:  
150 kg gesamt oder 100 kg pro Seite



## **Garantie**

Bei privatem Gebrauch genießen Sie 2 Jahre Garantie, bei gewerblicher Nutzung haben Sie 1 Jahr Garantie.

## **Empfohlene Werkzeuge**

- Bohrmaschine mit TX30-Bit
- Balkenfinder
- Maßband
- Wasserwaage
- Stift
- Gummihammer
- Holzblock

## **Anleitung für den Festeinbau der Sprossenwand**

FitWood Ltd empfiehlt Ihnen, einen Fachmann für den Aufbau der TROLLSTIGEN Sprossenwand zu Rate zu ziehen, um eine korrekte und sichere Verbindung zur Wand sicherzustellen. Die TROLLSTIGEN Sprossenwand kann an Betonwänden sowie Betonanker angebracht werden. Im Lieferumfang sind Befestigungsschrauben enthalten, die zum Beispiel dafür genutzt werden können, um die TROLLSTIGEN Sprossenwand an folgenden Elementen zu befestigen:

- Gipskartonplatten mit Holzbalken
- Betonwände

Bitte beachten Sie, dass FitWood nicht die genauen Eigenschaften Ihrer Wand, die Dicke, etc. kennt. Aus diesem Grund liefert FitWood nur Musterschrauben. FitWood kann nicht garantieren, dass die mitgelieferten Schrauben den Bedürfnissen aller Kunden entsprechen. Sie müssen daher selbstständig Schrauben finden, die zu Ihrer Wand passen.

Bei gewerblich genutzten Räumen oder Gebäuden mit Metallbalken sollte der qualifizierte Monteur feststellen, welche Dübel am besten geeignet sind, um die TROLLSTIGEN Sprossenwand sicher anzubringen. Im Lieferumfang sind keine Materialien enthalten, mit denen man Sprossenwände an Metallbalken anbringen kann.

FitWood Ltd übernimmt keinerlei Haftung für einen unsachgemäßen Aufbau oder sämtliche Schäden, die währenddessen an Gebäuden entstehen oder sämtliche Schäden und Verletzungen, die nach dem Aufbau entstehen.

## Lieferumfang

- 2 Rahmenteile aus Holz
- 10 ovale Sprossen aus Holz
- 2 Trageschienen aus Holz
- 1 Klimmzugstange
- 4 Schrauben 6x100 TX30 zum Befestigen der Klimmzugstange an den Rahmenteilen
- 14 Schrauben 6x60 TX30 zum Befestigen der Trageschienen und der Stäbe
- 4 Holzschrauben 6x100 TX30
- 4 Dübel

## Vorbereitung zur Befestigung an der Wand

BITTE BEACHTEN SIE:

Die Trageschienen sind 78 cm breit, da diese am besten für 60 cm breite Balken oder ungewöhnliche Abstände geeignet sind. Prüfen Sie vor der Montage zusammen mit der Fachperson, ob die 4 mitgelieferten Holzschrauben 6x100 für Ihr Wandmaterial geeignet sind.

### Schritt 1

Nutzen Sie einen Balkenfinder, um die Balken in Ihrer Wand zu finden, an der Sie die TROLLIGSTEN Sprossenwand anbringen können. Messen Sie anschließend den Abstand zwischen den beiden Balken.

### Schritt 2

Finden Sie die exakte Mitte zwischen den beiden Balken. Sind Ihre Balken zum Beispiel 60 cm auseinander, nutzen Sie 30 cm. Bedenken Sie die die Breite der Balken. Markieren Sie diesen Abstand nun auf der Trageschiene.

Konsultieren Sie die Fachperson zur Auswahl der Schraubengröße und weiteren Materialien, die nötig sein könnten, um die TROLLSTIGEN Sprossenwände an der Wand zu befestigen.

### Schritt 3

Bohren Sie die Löcher in die Trageschiene vor. Wir raten Ihnen, zusammen mit der Fachperson zu prüfen, welche Bohrlöcher für die gewählten Schrauben am besten geeignet sind. Achten sie außerdem darauf, dass Sie die Löcher nicht in den angewinkelten Bereich der Trageschiene bohren, da die Trageschiene sonst brechen könnte.

## Anleitung für den Festeinbau der Sprossenwand

**ALLGEMEINER HINWEIS:** Ziehen Sie die Schrauben immer gut an. Sie sollten sie jedoch nicht zu fest anziehen, da das Holz bei zu hoher Krafterwendung sonst kaputt gehen könnte. Stellen Sie nach dem Abschluss des Aufbaus noch einmal sicher, dass alle Schrauben angezogen sind.

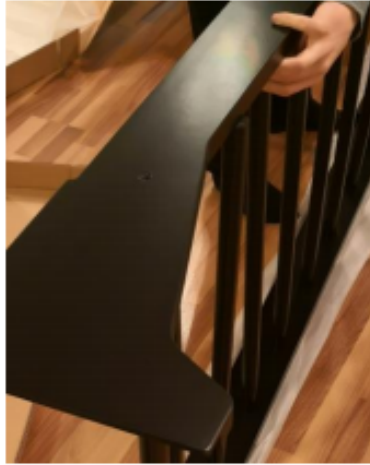
### Schritt 1



Decken Sie den Boden ab, um Kratzer zu vermeiden. Legen Sie das erste Rahmenteil auf den Boden.

Stecken Sie alle Sprossen in das lange Rahmenteil. Wenn nötig, nutzen Sie vorsichtig einen Gummihammer, um die Sprossen richtig einrasten zu lassen.

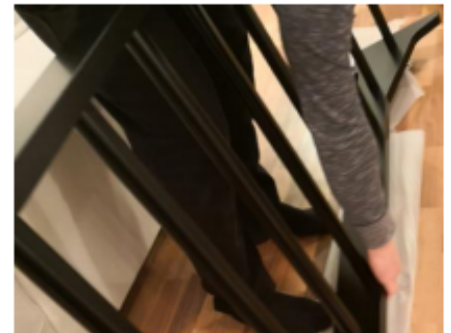
## Schritt 2



Befestigen Sie das zweite Rahmenteil auf den Sprossen. Fangen Sie an einem Ende an und legen Sie nach und nach die Sprossen ein, bis sie alle fest sitzen. Wenn nötig, nutzen Sie einen Holzblock und einen Gummihammer, um die Sprossen richtig einrasten zu lassen. Achten Sie darauf, dass Sie keine Kratzer auf der Oberfläche hinterlassen. Befestigen Sie drei Sprossen mit Hilfe von drei 6x60 TX 30 Schrauben an einer Seite.



Drehen Sie das Gerät auf die andere Seite und nutzen Sie erneut 3 6x60 TX30 Schrauben, um die Sprossen zu befestigen.



## Schritt 3

Drehen Sie die Vorderseite der Sprossenwand nach unten. Befestigen Sie die Trageschienen mit acht 6x60 TX 30 Schrauben an den Rahmenteilen (dieselben Schrauben, die schon an den Seiten genutzt wurden). Dabei muss die Trageschiene mit dem FITWOOD-Logo am oberen Ende und die Schiene mit dem TROLLSTIGEN-Logo am unteren Ende angebracht werden.





## Schritt 4



Drehen Sie die Sprossenwand mit der Rückseite nach unten. Platzieren Sie die Klimmzugstange zwischen die Rahmenteile. Befestigen Sie sie mit vier 6x100 TX30 Schrauben.

## Schritt 5



Platzieren Sie die Sprossenwand am vorgesehenen Ort. Stellen Sie sicher, dass Sie die richtigen Stellen für die Befestigung an der Wand markiert haben und gutes Verbindungsmaterial zu den Balken oder der Wand nutzen.

Sind im Lieferumfang Abdeckungen für die Schrauben enthalten, können Sie diese nun auf die Schrauben drehen.



## **Wartungs- und Pflegeanweisungen:**

Prüfen Sie regelmäßig, ob sich an der Sprossenwand Beschädigungen befinden. Stellen Sie außerdem in regelmäßigen Abständen sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Aufgrund der konstanten Qualitätsoptimierung unserer Produkte kann es zu technischen Veränderungen kommen, die zu leichten Abwandlungen der Anleitung führen können. Rein optische Beschädigungen können durch Schleifen oder Streichen ausgebessert werden.

## **Reinigung**

Die Sprossenwand sollte mit einem feuchten Lappen und mildem Reinigungsmittel gereinigt werden. Die Verwendung von aggressiven Reinigungsmitteln kann zu einer Beschädigung des Produktes führen

## **Trainingsanleitungen und Einschränkungen**

Wir teilen auf unserer Website regelmäßig neue Trainingsanleitungen. Besuchen Sie uns auf [www.fitwood.com](http://www.fitwood.com) für weitere Informationen. Dort erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Sprossenwand für ein effektives Training mit weiteren Produkten wie Turnringen erweitern können.

Die Belastungsgrenze der TROLLSTIGEN Sprossenwand liegt bei 150 kg.