

FITPOLE

ORIGINAL

ASENNUS-, KÄYTTÖ- JA TURVALLISUUSOHJEET

FITPOLE SPIN ja FITPOLE ORIGINAL



Kiitos *Fitpolen* hankinnasta! Olette hankkineet suomalaisen kehitystyön, valmistuksen ja markkinoinnin aikaansaannoksen, yhden markkinoiden parhaimman tanssitangon. Tanko kehittyi käyttäjien palautteiden ja parannusehdotusten avulla. Joten jos sinulla on ehdotuksia, joilla voimme parantaa *Fitpolea*, ota yhteyttä! Yhteystiedot löytyvät tämän ohjeen lopusta.



TURVALLISUUS on tärkein asia meille! On erityisen tärkeää, että luet nämä ohjeet ja vinkit alusta loppuun ennen kuin asennat tai käytät. ÄLÄ asenna *Fitpolea*, jos olet epävarma, miten asentaa tai käyttää sitä. Ennemmin ota yhteyttä myyjään. Säilytä ohjeet koko tangon käyttöajan.

YLEISTÄ	3
FITPOLE.....	3
FITPOLEN YLEISET HARJOITUSVAIKUTUKSET	3
TURVALLISUUSOHJEET	3
HUOMIOITA.....	3
ASENNUSOHJEET	4
PAKKAUKSEN SISÄLTÖ	4
ASENNUSPAIKKA	4
FITPOLEN KOKOAMINEN JA ASENTAMINEN	5
JATKO-OSAN ASENNUS (MYYDÄÄN ERIKSEEN)	9
MUUTA	9
TUOTTEEN PUHDISTUS, HUOLTO JA SÄILYTYS.....	10
KULUTUSTAVARAN KÄYTÖSTÄ POISTAMINEN JA HÄVITTÄMINEN	10
YHTEYSTIEDOT	10

Yleistä

Fitpole

Fitpole on siirrettävä ja kuljetettava tanko, joka kiristetään katon ja lattian väliin. *Fitpole* perusvarustuksella toimii 240-265cm korkeissa huonetiloissa.

Tankoon on mahdollista hankkia jatkopaloja. 25cm jatkopala mahdollistaa käytön 265-290cm korkeissa tiloissa ja 50cm jatkopala 290-315cm korkeissa tiloissa. Jatkopalojen käyttö on käsitelty ohjeiden kohdassa *Jatkopalan asennus*.

Fitpolen yleiset harjoitusvaikutukset

- Parantaa lihaskuntoa ja – voimaa
- Kehittää koordinaatiokykyä
- Kehittää tasapainoa ja liikkuvuutta
- Kehittää hapenkuljetus- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- Polttaa rasvaa ja kiinteyttää

Turvallisuusohjeet

Huomioita

Seuraavien ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vakavia vahinkoja harjoittelun aikana!

- Käy terveystarkastuksessa ennen harjoittelun aloittamista mahdollisten tankotanssiharjoitteluun liittyvien riskien pois sulkemiseksi.
- Jos sinua alkaa pyörryttää tai tunnet itsesi muutoin huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta ja varmista vointisi ennen kuin aloitat uudelleen.
- Varmista, että ympärilläsi on riittävästi tilaa. *Fitpole* ei ole lelu. Aikuisen on aina valvottava alaikäisten harjoituksia.
- Käytä *Fitpolea* vain mihin se on tarkoitettu.
- Tarkista *Fitpole* aina ennen harjoittelun aloittamista, mikäli havaitset jotakin poikkeavaa, älä aloita harjoittelua.
- Noudata mahdollisia harjoitteluohjeita.
- Varoitus: jotkut liikkeet voivat vaatia hyvää liikkuvuutta ja tasapainoa, huomioi harjoittelussa ja aloita varovasti.
- Tuotteen valmistaja yhteistyökumppaneineen ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai materiaalivahingoista.

Fitpolea käytetään Ahlsportin välittömän valvonnan ulkopuolella. Ahlsport, Ahlsport verkkokauppa, jälleenmyyjät, myyjät tai kuka tahansa muu henkilö tai yritys, joka on tekemisissä Ahlsportin kanssa eivät voi ottaa vastuuta mistään onnettomuudesta käyttäjälle tai kolmannelle osapuolelle aiheutuneesta vammasta, tai omaisuudelle aiheutuneesta vahingosta. Normaalit kuluttajan oikeudet ovat tietenkin voimassa. *Fitpole* on siirrettävä ja kuljetettava tanko, joka kiristetään katon ja lattian väliin, tästä johtuen se saattaa aiheuttaa vahinkoa lattiaan tai kattoon. *Fitpole* ei eroa tässä suhteessa muista katon ja lattian väliin kiristettävistä tangoista. Tämä tosiasia on ymmärrettävä ja minimoitava mahdollisuudet vahinkoihin ennen tangon käyttöönottoa. Ahlsport Oy, Ahlsport, jälleenmyyjät eikä kukaan henkilö tai yritys, jotka liittyvät Ahlsportiin, ole vastuussa mistään omaisuusvahingoista tai tapaturmista, jotka syntyvät *Fitpolea*

käytettäessä. Mikäli et hyväksy, että vahinkoja voi sattua, älä ota tankoa käyttöön taikka edes pakkauksesta.

Asennusohjeet

Pakkauksen sisältö

Fitpole pakkaus sisältää alla listatut ja kuvassa 1. näkyvät osat.

- Tangon alaosa
- Tangon yläosa, jossa kiristys/säätöosa
- Tiivisteet (2 kpl)
- Kiintoavaimet (2 kpl) tangon kiinnittämiseen
- Kuusiokoloavain



Kuva 1. Fitpole pakkaus sisältöineen

Jos pakkauksen sisältö ei ole kuvanmukainen tai mielestäsi jotain puuttuu, ota yhteyttä myyntipisteeseen. Huom. pakkauksen ulkonäkö voi erota kuvasta.

Asennuspaikka

Fitpolea ei voi käyttää valekatossa, riippuvassa tai joustavassa katossa. Epävarmoissa tilanteissa kysy rakennusammattilaisen apua tai ota yhteyttä myyntipisteeseen. Useimmat katot, esimerkiksi kipsilevy, venyvät tangon aiheuttamasta paineesta. Tämä saattaa aiheuttaa sen että nauvoja tai ruuveja työntyy ulos kipsilevystä. Roiskemaalatussa katossa paine saattaa aiheuttaa roiskeiden ”tasoittumista”, sileämmän kohdan syntymistä. Lattiaan voi tulla myös painaumuksia, erityisesti muovimattolattioissa.

Jos et hyväksy että vahinkoja voi sattua, älä asenna *Fitpolea*.

Valitse harjoittelu- ja tanssipaiikka huolella. Sinun tulee voida kiertää suunnitellun tangon paikan ympäri kädet ojennettuina sivuille, ilman että kosketat mihinkään. Tarvitset tilaa noin 3-3,5m halkaisijaltaan olevan ympyrän, jonka keskellä tanko on.

Fitpolen kokoaminen ja asentaminen

Tarkista vielä pakkauksen sisältö, että se vastaa kuvaa 1. Jos jotain puuttuu tai on vahingoittunut, ota yhteyttä myyntipisteeseen.

Kierteet on esirasvattu tehtaalla pakatessa. Voit rasvata kierteitä säännöllisesti, esim. joka toinen pystytys kerta. Voiteluun voi käyttää esimerkiksi vaseliinia tai öljyä. Kiristä osat toisiinsa riittävällä voimalla käyttäen käsiä, et tarvitse työkaluja. Seuraavaksi kiristä tangon kyljessä oleva pidätinruuvi myötöpäivään mukana tulevalla kuusiokoloavaimella (kuva 3). Purkaessa irrotetaan ensin tanko katon ja lattian välistä, tämän jälkeen avataan pidätinruuvi ja lopuksi pyöritetään tangon osat irti toisistaan. Voit käyttää apuna esim. kosteaa pyyhettä mikäli osat tuntuvat olevan kireässä.

Fitpolen yläosa pyöritetään alaosaan kuvan 2. mukaisesti.



Kuva 2. Fitpolen kokoaminen

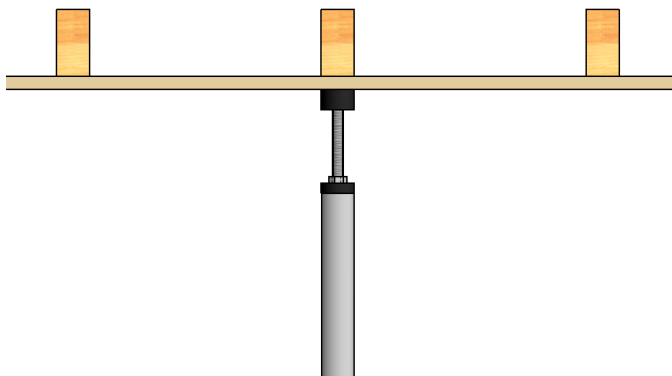
Kuva 3. Pidätinruuvin kiristäminen/avaaminen

Fitpole on nyt koottu. Seuraavaksi asenna mukana tulleet tiivisteet ala- ja yläpäähän (kuva 4) ennen tangon asennusta.



Kuva 4. Tiivisteiden asennus tangon yläpäähän

Mikäli et ole asentamassa *Fitpolea* kiinteään kattoon (esim. betonilaatta), on katto todennäköisemmin kipsilevyä. Levykatto on tuettu kannatinpalkkeilla. Tärkeintä turvallisuuden ja vahinkojen minimoimiseksi on että *Fitpolen* yläpää asennetaan kannatinpalkin kohdalle eikä niiden väliin (kuva 5). Kannatinpalkit voidaan löytää paikantajalla tai naputtelemalla. Kiinteä naputusääni indikoi kannatinpalkista ja ontompi ääni niiden välisestä kohdasta. Ole huolellinen ja kysy tarvittaessa apua rakennusalan ammattilaisilta, isännöitsijältä tai vuokranantajalta. Pidä mielessä että turvallisuus on tärkeintä! Käytä tukevia tikkaita ja pyydä toisen henkilön apua mm. tukemaan tikkaita.



Kuva 5. Tanko on asennettava katossa olevien vahvikepalkkien kohdalle

Nosta ensin yläosan muoviholkki kattoa vasten (kuva 6) ja pyöritä alempi mutteri (kuva 6) niin kireälle kuin käsin saat. Tangon saat kiristettyä katon ja lattian väliin kääntämällä alempaa mutteria (kuva 7) myötäpäivään. Ylemmällä avaimella pidät vastaan, että kiristysmekanismi ei pääse pyörimään (kuva 7).



Kuva 6. Fitpolen yläosan kiristys- ja säätömekanismi



Kuva 7. Fitpolen asennus (<https://www.facebook.com/ahlsport/videos>)

Tangon saat irrotettua, kun käännät alemmaa mutteria (kuva 7.) vastapäivään.

Mitä paremmin ylätuki ja alusta ovat linjassa, mitä huolellisemmin tanko on asennettu suoraan, sitä pienempi on riski vaurioiden syntymiseen. Tangon asennuksessa voi käyttää apuna esimerkiksi vesivaakaa. Tarkista tangon kireys aina tunnin harjoittelemisen jälkeen.

Fitpole Spin tangon saa toimimaan sekä pyörivänä ja staattisena. Poistamalla pultit (2 kpl) mukana tulevalla kuusiokoloavaimella tangon alaosasta saat tangon pyöriväksi (kuva 8). Asentamalla pultit takaisin saat *Fitpolesta* staattisen. Alaosaan on merkitty jäljet, jotka helpottavat pulttien asentamista.

Pultteja ei saa kiristää liian tiukkaan. Riittää kun kiristät pultit kuusiokoloavaimella kuvan mukaisesti (kuva 8).



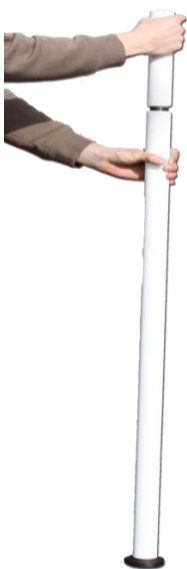
Kuva 8. Fitpolen mekanismi staattiseksi/pyöriväksi (<https://www.facebook.com/ahlsport/videos>)



HUOM! VARMISTA, ETTÄ KIRISTÄT TANGON TARPEEKSI TIUKKAAN TURVALLISUUTESI VUOKSI!! KUITENKIN LIALLINEN KIRISTÄMINEN VOI AIHEUTTAA TANGON KIEROUTUMISTA! YLLÄOLEVAT RUUVIT OVAT PIDÄTIN RUUVEJA NÄITÄ EI SAA KIRISTÄÄ TIUKALLE. SEURAUKSENA VOI OLLA MEKANISMIN VAHINGOITTUMINEN.

Jatko-osan asennus (myydään erikseen www.fitpolestore.com)**Kuva 9.** Fitpolen 50cm/25cm jatko-osa

Jatko-osat kuvassa 9. Jatko-osa asennetaan pitkien tangon (ala- ja yläosa) osien väliin alla olevan kuvan 10. mukaisesti, mikäli käytetään useampaa jatko-osaa, niin tällöin jatko-osat laitetaan peräkkäin. Lopuksi kiristä tangon kyljessä oleva pidätinruuvi myötäpäivään mukana tulevalla kuusiokoloavaimella (kuva 3). Mikäli tarvitset erimittaisen jatko-osan, ota yhteyttä Ahlsporttiin.

**Kuva 10.** Fitpolen jatko-osan asennus

Muuta

Tuotteen puhdistus, huolto ja säilytys

Puhdistamiseen pätee yleisohjeet maalipinnan puhdistukselle. Puhdistaminen suoritetaan vedellä tai neutraalilla pesuaineella. *Fitpole* ei myöskään ole erityisen herkkä alkoholipitoisille puhdistusaineille. Käytettäessä puhdistusaineita, kokeile ensin huomaamattomaan paikkaan. Älä käytä tangon puhdistukseen hankaavia tai naarmuttavia välineitä. Maalipinnan kestävyuden kannalta vältä sormusten tai vastaavien hankaavien korujen käyttöä.

Tangon osien kierteet on hyvä voidella esimerkiksi joka toinen pystytyskerta tai vähintään kahdesti vuodessa. Kierretanko voidellaan vähintään joka viides pystytyskerta tai vähintään kahdesti vuodessa. Voiteluun voi käyttää esimerkiksi vaseliinia tai öljyä.

Säilytä *Fitpole* esim. myyntipakkauksessa kun se ei ole käytössä/pystytettynä.

Kulutustavaran käytöstä poistaminen ja hävittäminen

Fitpole voidaan hävittää yleisessä kierrätyspisteessä, koostuu pääasiassa metallista.

Tärkeitä linkkejä



<https://www.facebook.com/ahlsport/>



<http://www.fitpolestore.com/>

Yhteystiedot

Valmistaja:
 Ahlsport Oy
 Poro-ojantie 17
 42100 Jämsä
ahlsport@ahlsport.com
www.ahlsport.com
 +358449746363