

## Cum alegem un spalier?

**Atunci cand alegeti un spalier e bine sa aveti in vedere urmatoarele:**

### 1. Ce inaltime si latime sa alegem la spalier?

Daca avem inaltimea de 180 cm, nu putem alege un spalier de 200 cm inaltime.

Trebuie sa avem in vedere ca exista tipuri de exercitii care se fac cu mainile ridicate.

Deci luam in calcul si lungimea bratelor.



Pentru a alege corect un spalier puteți lua in considerare tabelul de mai jos:

Inaltime persoana	Inaltime spalier
1 – 1.3 m	1.7 m (cod 250)
1.5 – 1.6 m	2 m (cod 253)
1.7 m	2.3 m (cod 221)
1.75 m	2.3 m (cod 221)
1.8 m	2.4 m (cod 262)
1.9 - 2 m	2.75 m (cod 216)

De exepmlu, daca avem inaltimea de 183 cm, cumparam un spalier de 240 cm inaltime.

Latimea se alege in functie de marimea corpului celui care utilizeaza spalierul.

In general se utilizeaza spalieri cu latimea de 85 cm.

### 2. Din ce material sa fie fabricat spalierul ?

Toate spalierile fabricate de Artimex Sport sunt testate [TÜV](#) Rheinland Germania.

Putem alege spalieri:

- cu laterale din molid stratificat si bare din fag (253-8, 253, 221, 221-reha, 262, 216, 250)



**253-8**



**253**



**221**



**221-REHA**



**262**



**216**



**250**

- cu laterale din fag si bare din fag (253-REHA, 221F, 221-F-Reha, 216F, 280)



**253-REHA**



**221F**



**221-F-REHA**



**216F**



**280**

- cu laterale din stejar si bare din stejar (221E, 279, 279R)



**221E**



**279**



**279R**

- spalieri realizate integral din metal (221-Metall, 221-Gladiator, 231-Gladiator-90)



**221-Metall**



**221-Gladiator**



**231-Gladiator-90**

Toate aceste tipuri de spalieri sunt rezistente la sarcina mare .  
Dezavantajul celui cu laterale de molid este ca daca il lovim din greseala cu un obiect dur, ramane urma. Nu este cazul la spalierile din fag si stejar, deoarece sunt esente tari.

Alegerea tipului de spalier se face si in functie de mobila pe care o avem in camera unde urmeaza sa montam spalierul.

### **3. Cum alegem spalierul ? Cu bare rotunde sau ovale?**



**Bare ovale**



**Bare rotunde**

In functie de marimea mainii celui care utilizeaza spalierul.  
De exemplu copiii sau persoanele cu maini mai mici este bine sa aleaga spalier cu bare rotunde.  
Persoanele cu maini mai mari spalier cu bare ovale.

### **4. Cum alegem peretele unde sa montam spalierul?**

In primul rand trebuie sa avem in vedere sa fie un perete rezistent la greutate.  
In al doilea rand e bine sa-l montam intr-o zona cu luminozitate buna.

### **5. De ce sa alegem un spalier din lemn sau din metal?**

De obicei cei care aleg spalierile din metal sunt antrenorii de CrossFit sau Body Building sau persoanele care au mai facut gimnastica sau fitness pe aparate din metal.  
Cei care aleg pentru acasa se orienteaza mai mult spre spalieri din lemn.

## 6. Alegem un spalier cu spatiu in partea de sus sau un spalier fara spatiu?

Exista exercitii care au nevoie de spatiu in partea de sus (ex. 221, 253).

De exemplu atunci cand stati agatati bara a treia sprijina spatele si spatiul are rolul de a avea spatiu pentru cap.

Pentru recuperare medicala este util ca barele sa fie continue si doar ultima bara sa fie iesita putin in afara (ex. 221-REHA, 221-F-REHA).

## 7. Cum alegem fixarea de perete?

Cu coltare metalice sau cu sipci (respectiv teava rectangulara la cele din metal)?



**Coltare metalice**



**Sipci**



**Teava  
rectangulara**

Ambele variante sunt rezistente. Este mai mult o chestiune de gust sau de peretele pe care-l aveti la dispozitie.

Daca doriti ca distanta fata de perete sa fie [mai mare](#) decat cea standard, va rugam specificati acest lucru la lansarea comenzii.

Spalierul se poate fixa si in [podea](#) sau tavan.

## 8. Am gasit un spalier care-mi place dar as dori alta dimensiune.

Producem spalieri customizate la orice dimensiuni. Trebuie sa aveti in vedere ca latimea la cele simple nu poate depasi 110 cm. Daca doriti mai lat va rugam alegeti un spalier dublu.

La spalierile din metal nu exista limita la latime.

La inaltime nu exista limita. Dar va rugam sa aveti in vedere ca atunci cand primiti spalierul acesta sa incapa in camera unde doriti sa-l montati.

Atunci cand comandati un spalier va rugam sa aveti in vedere ca acesta are nevoie la montaj de spatiu pe inaltime.

Daca aveti inaltimea camerei de 270 cm, nu cumparati un spalier cu inaltimea de 270 cm. Lasati tot timpul o marja de 3-4 cm.

De asemenea distanta intre barele orizontale ale spalierului poate fi fabricata la cererea dvs. Aceasta este in general de 13 cm.

## 9. Cum se monteaza spalierul de perete?

Spalierile se monteaza usor de perete, avand toate accesoriile incluse (suruburi, dibluri etc)

La fiecare tip de spalier gasiti in descriere film cu montajul spalierului.

Foarte important: inainte de a utiliza spalierul va rugam sa faceti un test de rezistenta.

## 10. Ce distanta este de la barele orizontale pana la perete?

Distanta la spalierile din lemn este de 8 cm iar la cele din metal este de 12 cm.

Aceasta distanta este suficienta, dar daca se doreste o distanta mai mare fata de perete aceasta se poate realiza.

Va multumim ca ati ales spalierile **Artimex Sport** si pentru alte intrebari va stam la dispozitie pe email, chat sau telefon.

Email: [oferte@artimex.ro](mailto:oferte@artimex.ro)

Telefon: 0723 119 028

[www.artimex-sport.ro](http://www.artimex-sport.ro)

