

## Cómo elegir una espaldera?

Al elegir una espaldera hay que tener en cuenta los siguientes pasos:

### 1. Anchura y altura de la espaldera

Al tener 1,80 m de altura no podemos pedir una espaldera de 2 m. Hay que tener en cuenta los ejercicios que hacemos con las manos.



Para elegir correctamente se puede considerar una mesa espaldera a continuación:

Altura del usuario	Altura de espaldera
1 – 1.3 m	1.7 m ( código 250)
1.5 – 1.6 m	2 m ( código 253)
1.7 m	2.3 m ( código 221)
1.75 m	2.3 m ( código 221)
1.8 m	2.4 m ( código 262)
1.9 - 2 m	2.75 m ( código 216)

Por ejemplo si tenemos 1,83 m de altura habra que pedir una espaldera de 2,4.

### 2. Tipo de madera de la espaldera?

Todas las espaldera fabricadas por ARTIMEXSPORT esta aprobadas por [TÜV Rheinland](#) Alemania.

Podemos elegir los siguientes modelos:

- Laterales de abeto y barras en haya (código 253-8, 253, 221, 221-REHA, 262, 216, 250)



**253-8**



**253**



**221**



**221-REHA**



**262**



**216**



**250**

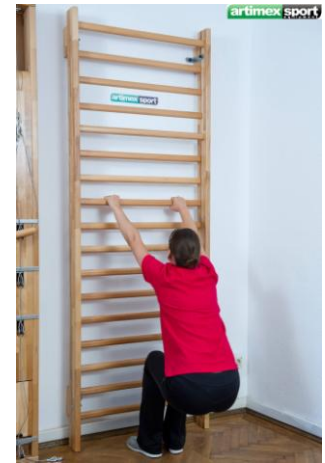
- Laterales en haya y barras en haya ( código 253-REHA, 221-F, 221-F-REHA, 216-F, 280)



**253-REHA**



**221F**



**221-F-REHA**



**216F**



**280**

- Laterales en roble y barra en roble (código 221-E, 279, 279-R)



**221E**



**279**



**279R**

- Espaldera fabricadas enteras de metal (código 221-Metal, 221-Gladiator, 231- Gladiator 90)



**221-Acier**



**221-Gladiator**



**231-Gladiator-90**

Todas las espalderas estan fabricadas para soportar grandes cargas.

La unica desventaja de la espaldera con laterales en abeto al golpearse por accidente con un objeto duro quedaria una pequeña marca en la madera. En cambio los modelos de haya y roble al tener la madera mas fuerte no quedaria ninguna marca.

La eleccion a la hora de comprar una espaldera tambien la podemos hacer en función de los muebles que disponemos en nuestra casa.

### 3. Como elegir una espaldera? Con barras redondas u ovaladas?



**barras ovaladas**



**barras redondas**

En dependiendo de la palma de la mano del que vaya a utilizar la espaldera.

Por ejemplo para los niños mejor la barra redonda por tener la mano mas pequeña y los mayores las barras ovaladas.

### 4. Como elegir la pared donde montar la espaldera?

En primer lugar que sea resistente y soporte peso.

## 5. Por qué elegir una espaldera de madera o metal?

Por norma general los que eligen la espaldera de metal son entrenadores de gimnsios que entrenan en CrossFit o Body Building o simplemete personas que entrena en gimnasios.

## 6. Elegimos una espaldera con espacio en la parte superior o sin espacio.

Hay ejercicios que necesitan el espacio superior. 221, 253 etc

Por ejemplo cuando estiramos todo el cuerpo la 3ª barra de arriba esta apoyando la espalda y es necesario el hueco de la parte superior para el cuello

Para recuperación o rehabilitación médica es mas aconsejable que todas las barras esten en linea menos la primera de arriba. ejemplo 221-REHA, 221-F-REHA.

## 7. Como elegimos la fijacion a la pared?

Con escuadras en metal o placa de madera.



anclajes metálicos



placa de madera



tubos  
rectangulares

Las dos variantes son resistentes. Es cuestion de gusto o del espacio que disponemos.

## 8. He encontrado una espaldera que me gusta pero gustaria con otras dimensiones.

Fabricamos espalderas personalizadas solamente hay que tener en cuenta la anchura de una espladera simple no puede superar el 110 cm. Si la prefiere mas ancha hay que pedirla doble.

En las espaldera de metal no hay limite de anchura.

En la altura no hay limite, porfavor tener en cuenta la altura donde se quiere montar la espaldera.

Si disponemos de una altura de 270 cm no comprar la espaldera con la misma altura hay que dejar un espacio de unos 3-4 cm por lo menos.

La distancia entre las barras tambien se puede hacer a medida si lo prefiere.

## 9. Como montar la espaldera en la pared?

El montaje es facil tambien incluye todos los accesorios para su montaje ( tornillos, escuadras etc)

Para cada modelo de espaldera encontrareís un video para su montaje.

Muy importante: antes de utilizar la espaldera hacer una prueba de su resistencia.

**10. Por qué las espalderas las suministramos desmontadas?**

En primer lugar porque de esa manera estan mucho mas protegidas y en segundo por el coste del transporte al tener menos volumen es mas económico.

**11. Cual es la distancia de las barras hasta la pared?**

La distancia que tiene una espaldera de madera es de 8 cm y la espaldera de metal 12 cm.

Si desea que la distancia de la barra a la pared sea mayor se puede fabricar.

Muchas gracias por elegir las espalderas ARTIMEX SPORT para mas consultas estamos a su disposición tanto por mail, chat o teléfono si lo prefiere.

E-mail: [espana@artimexsport.com](mailto:espana@artimexsport.com)  
Teléfonos: 961141 268, 600.742.530  
[www.artimexsport.com/es/](http://www.artimexsport.com/es/)

