

## Comment choisir un espalier ?

Lorsque vous choisissez un espalier, il faut tenir compte des point suivants:

### 1. Quelle est la longueur et la hauteur optimale de l'espalier?

Si vous mesurez 180 cm, on ne peut pas choisir un espalier de 200 cm.

On doit prendre en considération les exercices faites avec les mains levées.

Par conséquent, il faut tenir compte aussi de la longueur des bras.



Pour vous aider à choisir, vous pouvez envisager le tableau suivant:

Hauteur de l'utilisateur	Hauteur d'espalier
1 – 1.3 m	1.7 m (code 250)
1.5 – 1.6 m	2 m (code 253)
1.7 m	2.3 m (code 221)
1.75 m	2.3 m (code 221)
1.8 m	2.4 m (code 262)
1.9 - 2 m	2.75 m (code 216)

Si par exemple vous mesurez 183 cm, il est recommandé d'acheter un espalier de 240 cm.

### 2. Quel matériel pour fabriquer un espalier?

Tous les espaliers produits par Artimex Sport sont certifiés par [TÜV Rheinland](#), Allemagne.

On peut choisir un des les espaliers suivants :

- avec latérales d'épinette stratifié et les barres en hêtre (codes 253-8, 253, 221, 221-REHA, 262, 216, 250)



**253-8**



**253**



**221**



**221-REHA**



**262**



**216**



**250**

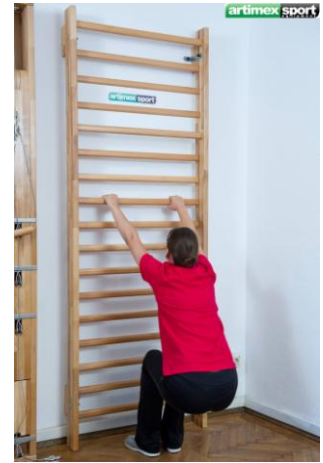
- avec latérales et barres en hêtre (codes 253-REHA, 221-F, 221-F-REHA, 216F, 280)



**253-REHA**



**221F**



**221-F-REHA**



**216F**



**280**

- avec latérales et barres en chêne (codes 221E, 279, 279R)



**221E**



**279**



**279R**

- espaliers fabriqués entièrement en métal (codes 221-Acier, 221-Gladiator, 231- Gladiator-90)



**221-Acier**



**221-Gladiator**



**231-Gladiator-90**

Tous ces types d'espaliers sont capables de supporter des charges élevées.

L'inconvénient d'un espalier avec latérales d'épingle réside dans les traces laissés par des chocs involontaires avec des objets durs. Ce n'est pas le cas pour les espaliers en hêtre et en chêne, essences de bois dur.

Le choix d'un espalier est fait en tenant compte aussi du mobilier existant dans la chambre prévue pour le montage.

### **3. Comment choisir l'espalier? Avec les barres rondes ou ovales?**



**Barres ovales**



**Barres rondes**

En fonction de la taille des mains de l'utilisateur de l'espalier.

Par exemple, pour les enfants et les personnes avec des petites mains il est préférable de choisir un espalier avec des barres rondes. Pour ceux qui ont des mains grosses, mieux vaut recourir à un espalier avec des barres ovales.

### **4. Comment choisir le mur pour fixer l'espalier ?**

Premièrement, le mur doit supporter des charges lourdes.

Deuxièmement, il est recommandé de placer l'appareil dans un endroit bien éclairé.

## 5. Pourquoi choisir un espalier en bois ou en métal ?

Généralement, ceux qui préfèrent les espaliers en métal sont les entraîneurs de CrossFit ou de Body Building, ou les personnes qui ont pratiqué le gymnastique et le fitness en utilisant des appareils en métal.

Les utilisateurs domestiques préfèrent habituellement les espaliers en bois.

## 6. Est-il mieux de choisir un espalier avec ou sans espace dans la partie supérieure?

Il y a des exercices dont l'exécution nécessite d'espace dans la partie supérieure (par exemple, les codes 221, 253, etc.).

Par exemple, en étant suspendu, la troisième barre soutient votre dos, pendant que l'espace joue le rôle d'appui-tête.

Quant à la réadaptation médicale, il est utile que les barres soient continues, sauf la dernière, un peu saillante (par exemple, les codes 221-REHA, 221-F-REHA).

## 7. Comment choisir la fixation au mur?

Avec des équerres métalliques ou avec des lattes (tubes rectangulaires dans le cas d'un appareil en métal)?



équerres métalliques



lattes de bois



tubes  
rectangulaires

Chacune de ces solutions est résistante. En fonction du mur et votre disposition, c'est plutôt une question de goût.

## 8. J'ai trouvé un espalier à mon goût, mais je préfère d'autres dimensions.

Nous fabriquons des espaliers personnalisés de toutes les dimensions. N'oubliez pas qu'un espalier simple a une largeur maximale de 110 cm. Si vous voyez un produit plus large, choisissez un espalier double.

Quant à les espaliers en métal, il n'y a pas de limite de largeur.

Il n'existe pas de limite concernant la hauteur. Toutefois, assurez-vous que l'espace disponible dans votre chambre est suffisant pour fixer le produit.

En lançant la commande d'achat d'un espalier, il faut tenir en compte l'espace nécessaire en hauteur.

Si la hauteur de la chambre est de 270 cm, n'achetez pas un espalier mesurant 270 cm. Laissez 3-4 cm d'espace libre.

Nous pouvons volontiers ajuster sur demande la distance entre les barres de l'espalier.

### **9. Comment fixer l'espalier au mur?**

On peut facilement fixer les espaliers au mur, puisque un kit de montage comprenant tous les accessoires est fourni avec l'appareil (vis, goujons, etc).

L'instruction d'utilisation de chaque type d'espalier est accompagné d'un vidéo illustrant la méthode d'installation.

Très important: avant d'utiliser l'espalier, on recommande d'effectuer un essai de résistance.

### **10. Pour quelle raison les espaliers sont-ils livrés démontés?**

Les espaliers sont livrés démontés à cause de frais de transport.

Cependant, le montage est facile, puisque les barres horizontales se fixent avec des vis dans les barres latérales.

Chaque produit est doté d'un vidéo illustrant le montage.

### **11. Quelle est la distance entre les barres horizontales et le mur?**

Quant à l'espalier en bois, la distance est de 8 cm, et de 12 cm dans le cas d'un espalier en métal. Ces valeurs sont suffisantes, mais il est possible de les augmenter si vous souhaitez une distance plus grand jusqu'au mur.

Nous vous remercions d'avoir choisi les espaliers **Artimex Sport** et si vous avez des questions, nous serons ravies de vous répondre par courrier électronique, chat ou téléphone.

E-mail: [france@artimexsport.com](mailto:france@artimexsport.com)

Téléphone: 0758708329

[www.artimexsport.com/fr/](http://www.artimexsport.com/fr/)

