

Πως θα επιλέξω πολύζυγο?

Τι να προσέξετε στην επιλογή σας:

### 1. ΤΙ ΥΨΟΣ ΚΑΙ ΤΙ ΠΛΑΤΟΣ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ?

Αν το ύψος σας είναι 1.80μ., τότε ένα πολύζυγο 2.00μ. ίσως είναι κοντό αφού κάποιες ασκήσεις απαιτούν πλήρη έκταση του κορμού με τα χέρια στην ανάταση.

Μετρηθείτε όπως δείχνει το σχέδιο παρακάτω και διαλέξτε διαστάσεις μεγαλύτερες της μέτρησης.



Για να σας βοηθήσει να επιλέξετε, μπορείτε να εξετάσει τον ακόλουθο πίνακα:

ύψος του χρήστη	ύψος της πλάτης
1 – 1.3 m	1.7 m (Κωδ. 250)
1.5 – 1.6 m	2 m (Κωδ. 253)
1.7 m	2.3 m (Κωδ. 221)
1.75 m	2.3 m (Κωδ. 221)
1.8 m	2.4 m (Κωδ. 262)
1.9 - 2 m	2.75 m (Κωδ. 216)

Παράδειγμα: Αν το ύψος σας είναι 1.83μ., τότε το ύψος του πολύζυγου πρέπει να είναι 2.4μ.

### 2. ΤΙ ΥΛΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ?

Σημείωση: Όλα τα πολύζυγα, ανεξάρτητα από το υλικό κατασκευής, έχουν TÜV πιστοποιητικό.

Παρακάτω μερικές επιλογές ανάλογα το υλικό κατασκευής:

- Ορθοστάτες από έλατο με μπάρες από ξύλο οξιάς (κωδικοί 253-8, 253 ,221, 221-Reha , 262, 216, 250 )



**253-8**



**253**



**221**



**221-REHA**



**262**



**216**



**250**

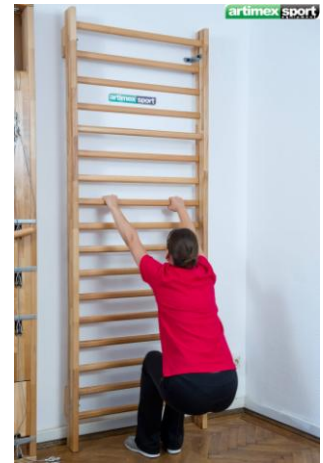
- Ορθοστάτες και μπάρες από ξύλο οξιάς (κωδικοί 253-Reha, 221-F, 221-F-Reha , 216F, 280)



**253-REHA**



**221F**



**221-F-REHA**



**216F**



**280**

- Ορθοστάτες και μπάρες από ξύλο δρυς (κωδικοί 221-E , 279, 279-R )



**221E**



**279**



**279R**

- Πολύζυγα μεταλλικά ( Κωδικοί 221, 221-Gladiator , Gladiator 231-90)



**221-Metall**



**221-Gladiator**



**231-Gladiator-90**

Όλα τα ξύλινα πολύζυγα αντέχουν βάρος έως 150κιλά,ενώ τα μεταλλικά έως 200 κιλά. Το μειονέκτημα που έχει ένας ορθοστάτης από ξύλο πεύκης είναι ότι αν χτυπηθεί από άλλο αντικείμενο αφήνει σημάδι στο ξύλο (σε θέματα αντοχής δεν υπάρχουν διαφορές). Η επιλογή του υλικού επίσης εξαρτάται και από την επίπλωση του περιβάλλοντος χώρου..

### 3. ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ Η ΟΒΑΛ ΜΠΑΡΕΣ?



**Οβαλ μπάρες**



**στρογγυλες μπάρες**

Εξαρτάται από το μέγεθος των χεριών του ατόμου που χρησιμοποιεί το πολύζυγο. Παιδιά και άτομα με μικρότερα χέρια είναι καλύτερα να χρησιμοποιούν στρογγυλες μπάρες .Άτομα με μεγαλύτερα χέρια είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούν στρογγυλες μπάρες.

### 4. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ ΠΟΥ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΩ ΤΟ ΠΟΛΥΖΥΓΟ?

Αρχικά πρέπει να διαλέξουμε τοίχο που να αντέχει το βάρος. Καλό είναι επίσης ο χώρος να έχει καλό φωτισμό.

## 5. ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ Η ΞΥΛΙΝΟ ΠΟΛΥΖΥΓΟ?

Συνήθως μεταλλικό πολύζυγο διαλέγουν άτομα που ασχολούνται με CrossFit και Body Βουλδονγ. Επίσης άτομα που χρησιμοποιούν μεταλλικό εξοπλισμό στην γυμναστική τους γενικότερα.

Άτομα που διαλέγουν πολύζυγα για το σπίτι συνήθως επιλέγουν ξύλινα.

## 6. ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ ΠΟΛΥΖΥΓΟ ΜΕ ΚΕΝΟ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ Η ΟΧΙ?

Υπάρχουν ορισμένες ασκήσεις που απαιτούν κάποιο χώρο στο πάνω μέρος. (π.χ 221, 253 κωδικόι, κτλ.)

Ο χώρος αυτός είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να στηρίζει την πλάτη ,αλλά να αφήνει και χώρο για το κεφάλι .

Για ιατρική αποκατάσταση είναι προτιμότερο να είναι συνεχόμενες οι μπάρες και μόνο η επάνω να είναι λίγο προς τα έξω. (πχ κωδικός 221-reha).

## 7. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ ΤΡΟΠΟ ΣΤΕΡΕΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ?



Μεταλλικές γωνίες



Σανίδες ξύλου



Ορθογώνιο σωλήνα

Οι ορθογώνιοι σωλήνες ταιριάζουν στα μεταλλικά πολύζυγα?

Για τα υπόλοιπα είναι καθαρά θέμα γούστου και εξαρτάται και από τον τοίχο που θα γίνει η τοποθέτηση.

## 8. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ ΠΟΛΥΖΥΓΟ ΜΕ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΕΣΚΕΙΑΣ ΜΟΥ

Μπορείτε να διαλέξετε ότι διαστάσεις θέλετε Το πλάτος δεν πρέπει να ξεπερνάει το 1.1μ(Για μεγαλύτερο πλάτος διαλέξτε ένα διπλό πολύζυγο).Στο ύψος δεν υπάρχει περιορισμός (αρκεί να χωράει στο δωμάτιο εγκατάστασης Αφήστε τουλάχιστον 5 εκ. από το ύψος του δωματίου)

## **9. ΠΩΣ ΤΟΠΟΘΕΤΩ ΤΟ ΠΟΛΥΖΥΓΟ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ?**

Τα πολύζυγα αποστέλλονται με όλα τα απαραίτητα υλικά τοποθέτησης .Υπάρχει βίντεο με όλους τους τύπους για να σας βοηθήσει. Σε κάθε περίπτωση η συναρμολόγηση και η τοποθέτηση δεν είναι περίπλοκη.

Σημαντικό : ελένξτε την αντοχή πριν από την πρώτη χρήση.

## **10. ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΟΛΥΖΥΓΑ ΔΕΝ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΜΕΝΑ**

Για να μπορέσουμε να μειώσουμε το κόστος.

Η συναρμολόγηση είναι εύκολη και σχεδιασμένη έτσι ώστε να διευκολύνει την μεταφορά.

Ευχαριστούμε που προτιμήσατε την Artimex Sport. Μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για ό,τι άλλο χρειαστείτε.

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

Κιν.: 694 6552796

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

