

## Hogyan választunk bordásfalat?

**Amikor bordásfalat választ fontos, hogy figyelembe vegye az alábbi szempontokat:**

### 1. Magassága és szélessége a bordásfalnak.

A magasságunk 180 cm, akkor nem ajánlott egy 200 cm-es bordásfalat választani.

Figyelembe kell venni, hogy vannak olyan tornagyakorlatok amelyet kinyújtott karral végzünk. Tehát figyelembe kell venni a kar hosszúságát is.

Például, ha 183 cm magassak vagyunk akkor egy 240 cm-es bordásfalat választunk.



A megfelelő méretű bordásfal kiválasztásához a következő táblázat nyújt segítséget:

Felhasználó magassága	Bordásfal magassága
1 – 1.3 m	1.7 m (250 kód)
1.5 – 1.6 m	2 m (253 kód)
1.7 m	2.3 m (221 kód )
1.75 m	2.3 m (221 kód)
1.8 m	2.4 m (262 kód)
1.9 - 2 m	2.75 m (216 kód )

### 2. Milyen anyagból legyen előállítva a bordásfal?

Minden az Artimex Sport által előállított bordásfal a német TÜV Rheinland által tesztelt.

**Választhatunk bordásfalat:**

- Rétegelt lucfenyő oldalak és bükkfa rudak (kodok: 253-8, 253, 221, 221-reha, 262, 216, 250)



**253-8**



**253**



**221**



**221-REHA**



**262**



**216**



**250**

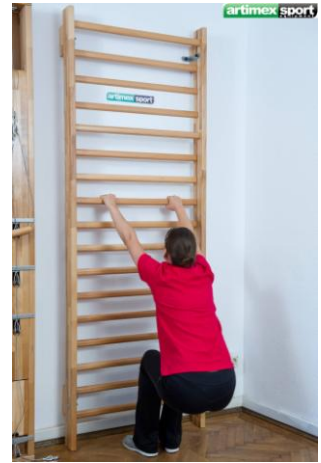
- Bükkfa oldalak és bükkfa rudak (kodik: 253-REHA, 221F, 221-F-Reha, 216F, 280)



**253-REHA**



**221F**



**221-F-REHA**



**216F**



**280**

- Fenyő oldalak és fenyő rudak (kodik: 221E, 279, 279R)



**221E**



**279**



**279R**

- Teljes mértékben fémből készült bordásfalak (kódok: 221-Metall, 221-Gladiator, 231-Gladiator-90)



**221-Metall**



**221-Gladiator**



**231-Gladiator-90**

Ezek a típusú bordásfalak ellenállók a nagy terhelésnél.

A rétegelt lucfenyőből készült bordásfal hátránya, hogy ha megütjük egy erős tárgyal megmarad a helye. Ez viszont nem jellemző a fenyő és bükkfából készült bordásfalakra mivel kemény fából készülnek.

A bordásfal típusnak kiválasztása függ attól is, hogy milyen butorzat van a szobában.

### **3. Hogyan válasszuk ki a megfelelő bordásfalat? Ovális vagy kerek ruddal ?**



**Ovális ruddal**



**Kerek ruddal**

A használó kar hosszúságától függ.

A gyerekek vagy akinek kisebb a karja, ajánlott, hogy a kerek rudakat válassza.

A hosszabb karuak választhatják az ovális rudakat.

### **4. Hogyan válasszuk ki a megfelelő homlokzatot amelyre a bordásfalat felszereljük?**

Először is nagyon fontos, hogy ellenálló legyen.

Másodszor, olyan helyen legyen, ahol a fényviszonyok nagyon jók.

### **5. Miért válasszunk egy fa vagy egy fém bordásfalat?**

Többnyire CrossFit, testépítő edzők választják a fém bordásfalat vagy azok a személyek akik már végeztek tornagyakorlatokat vagy fitnessz fém berendezéseken.

Azok akik úgy döntenek, hogy otthonra inkább a fából készült bordásfalat választják.

## 6. Válasszunk egy bordásfalat amelyik szabad térrel rendelkezik a felső részen vagy válasszunk olyant amelyiknek nincs szabad része?

Vannak gyakorlatok amelyeknél szükség van szabad térre a bordásfal felső részén (pl. kodok 221, 253 stb).

Például amikor függő helyzetben vagyunk a harmadik rúd tartja a hátat míg az üres térnek a szerepe, hogy a fej helyet kapjon.

Orvosi rehabilitáció esetén hasznos, hogy a rudak folytonosak legyenek és csak az utolsó rúd legyen egy kissé kinebb (pl. kodok 221-REHA, 221-F-REHA stb).

## 7. Hogyan válasszuk ki a falra rögzítést?

Fém sarokkal vagy fa léccel (azaz négyszögletes cső a fém bordásfalnál)?



Vassarkok



Fa léccel



Négyszögletes  
cső a fém

Mindkét változat ellenálló inkább ízlés kérdése vagy maga a fal amelyre lesz szerelve.

## 8. Találtam egy bordásfalat amelyik tetszik de szeretném más méretben.

Előállítunk bármilyen méretben személyre szabott bordásfalat.

Figyelembe kell venni, hogy az egyszerű változatoknál a szélesség nem haladhatja meg a 110 cm.

Ha szélesebbet igényelnek, kérem válasszák a kétszakaszú bordásfalat.

A fém bordásfalaknál nincs korlátozva a szélesség.

A magasság mérete nem korlátozott. De figyelembe kell venni, hogy a bordásfal beférjen a kívánt helyre. Hogyha a szoba magassága 270 cm, ne vásároljon egy 270 cm magasságú bordásfalat.

Mindig hagyjon 3-4 cm mozgásteret. Szintén a rudak közötti távolságot kérésre is előállítjuk bármilyen méretben.

## 9. Hogyan szereljük fel a falra a bordásfalat?

A bordásfal könnyen felszerelhető a bordásfalra megvan hozzá minden tartozék (csavarok, tiplik stb).

A leírásban minden bordásfal tipushoz egy film látható a bordásfal felszereléséről.

Nagyon fontos! Mielőtt használná a bordásfalat tesztelje állóképességét.

## 10. Miért szállítjuk szétszerelve a bordásfalat?

A bordásfalakat szétszerelve szállítják, a szállítási költség miatt.

De könnyen összeszerelhetők, mert a vízszintes rudak a csavarokkal az oldalfalakhoz könnyen rögzíthetők.

Minden termékhez talál egy filmet a felszerelésről.

### 11. Milyen távolság van a rúdtól a falig?

A fából készült bordásfalaknál 8 cm a fém bordásfalaknál 12 cm.

Ez a távolság elégséges de kérésre a rúd és fal közötti távolságot nagyobb méretben is előállítjuk.

Köszönjük, hogy az **Artimex Sport** bordásfalait választotta, bármilyen más kérdésre rendelkezésükre állunk emailen, chaten vagy telefonon.

Email: [hungary@artimexsport.com](mailto:hungary@artimexsport.com)

Telefon: +36702721345

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

