

Come scegliere una spalliera?

Quando si sceglie una spalliera è bene avere in mente quanto segue:

1. Come scegliere l'altezza e la larghezza della spalliera?

E' importante scegliere la spalliera in base alla nostra statura.

Es.: Se siamo alti 180 cm, non possiamo scegliere una spalliera di 200 cm.

Dobbiamo tenere a mente che ci sono degli esercizi che richiedono il sollevamento delle braccia per una corretta esecuzione, quindi dobbiamo calcolare la nostra statura tenendo le braccia completamente sollevate e distese sopra la testa, partendo dalla punta delle dita fino ai talloni.



Per aiutarvi nella scelta, potete tenere in considerazione la seguente tabella:

Altezza utilizzatore	Altezza spalliera
1 – 1.3 m	1.7 m (codice 250)
1.5 – 1.6 m	2 m (codice 253)
1.7 m	2.3 m (codice 221)
1.75 m	2.3 m (codice 221)
1.8 m	2.4 m (codice 262)
1.9 - 2 m	2.75 m (codice 216)

Ad esempio, se abbiamo una altezza di 183 cm, dovreste scegliere una spalliera alta minimo 240 cm.

Per quanto riguarda la larghezza, invece, è scelto in base alle dimensioni del corpo dell'utilizzatore.

Generalmente si utilizza una spalliera standard di 85 cm di larghezza.

2. Quale materiale scegliere?

Tutte le spalliere realizzate da Artimex Sport sono testate dal TÜV Rheinland Germania.

Il legno utilizzato è di tipo lamellare, di tre qualità differenti: abete, faggio e rovere.

- Possiamo scegliere le spalliere con le sbarre laterali in legno d'abete con i pioli in legno di faggio (codice: 253-8, 253, 221, 221-reha, 262, 216, 250)



253-8



253



221



221-REHA



262



216



250

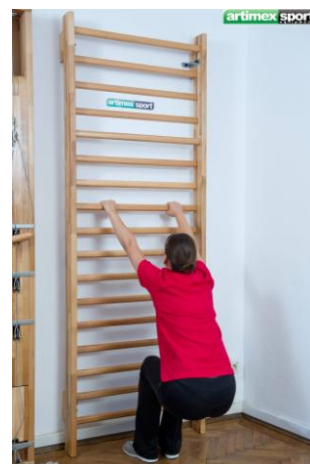
- Oppure una completamente in legno di faggio (codice: 253-REHA, 221F, 221-F-Reha, 216F, 280)



253-REHA



221F



221-F-REHA



216F



280

- Oppure completamente in rovere (codice: 221E, 279, 279R)



221E



279



279R

- Spalliere realizzate completamente di metallo (codice: 221-Metall, 221-Gladiator, 231-Gladiator-90)



221-Metall



221-Gladiator



231-Gladiator-90

Tutte queste spalliere sono resistenti ad alto carico.

L'unico svantaggio della laterale in legno d'abete, è che se accidentalmente colpito con oggetto duro, potrebbe danneggiarsi.

Non è il caso delle spalliere completamente in legno di faggio o rovere, di qualità molto più dure e resistenti.

Un altro aspetto importante per la scelta della spalliera giusta è il luogo scelto per il montaggio, quindi lo spazio tra eventuali mobili e l'abbinamento cromatico, nonché di stile, con gli oggetti circostanti.

3. La scelta dei pioli? Piolo ovale, piolo rotondo?



Piolo ovale



Piolo rotondo

Sostanzialmente, l'aspetto più importante da tener in considerazione per fare la giusta scelta, è la dimensione delle mani dell'utilizzatore. Ad esempio, per i bambini o per le persone con mani piccole, è meglio scegliere il pioli rotondi. A contrario, per le persone con mani più grandi è più indicato il piolo ovale.

4. Come scegliere la parete dove montare la spalliera?

Per prima cosa dobbiamo assicurarci che la parete scelta sia resistente a supportare un dei carichi. In secondo luogo, è bene assicurarsi che non vi siano cavi o tubi passanti.

5. Perché scegliere tra una spalliera di legno o una di metallo?

Di solito chi sceglie spalliere in metallo sono gli allenatori di CrossFit o Body Building che richiedono un'attrezzatura prestante per svolgere esercizi molto dinamici. Oppure molti dei nostri clienti, scelgono la spalliera metallica per estetica, robustezza ed estrema affidabilità o per montare la spalliera all'aperto

Solitamente invece coloro che scelgono di montare la spalliera in casa sono orientati più verso il legno: ma questa non è una regola scritta. L'importante è sapere che le spalliere in legno non sono indicate per l'utilizzo all'aperto.

6. Perché scegliere tra una con lo spazio tra il secondo e il terzo piolo e una senza questo spazio?

Ci sono esercizi che richiedono questo spazio (consultare un fisioterapista)(es. 221, 253).

Per esempio quando si necessita di spazio per la testa per la trazione passiva della cervicale.

Mentre per la riabilitazione medica è utile che i pioli siano in linea con solo l'ultima sporgente. (es. 221-REHA, 221-F-REHA).

7. Come scegliere il sistema di fissaggio a parete?

Con staffe angolari metalliche o con doghe orizzontali (cioè tubo rettangolare al metallo)?



staffe angolari metalliche



doghe orizzontali



tubo
rettangolare al
metallo

Entrambi sono resistenti è più una questione di gusto o della parete che avete a disposizione. Ad ogni modo è importante sapere che, per quanto riguarda le spalliere in legno, le staffe metalliche vanno abbinate a dei distanziatori in legno, che allontanano la spalliera dal muro di 5 cm, mentre le doghe orizzontali di 3,3 cm o di 3,8 cm (a seconda del materiale disponibile in stock)

8. Ho trovato una spalliera che mi piace, ma mi piacerebbe averla con altre dimensioni o con altri colori.

Produciamo spalliere completamente personalizzate. L'importante è non superare i 110 cm di larghezza per le spalliere in legno; oltre è consigliabile optare su una spalliera a doppia campata. Per le spalliere metalliche non vi è alcun limite per la larghezza.

Per l'altezza non esiste limite ma è bene lasciare almeno 30 cm di spazio dal soffitto, per permettere un montaggio agevole e per poter svolgere tutti gli esercizi in assoluta comodità (richiedere un preventivo).

Inoltre la distanza tra i pioli può essere personalizzata. Standard è generalmente di 13 cm in asse.

9. Come montare la spalliera a parete?

La spalliera è facile da montare a parete con tutti gli accessori inclusi (viti, tasselli, ecc)

Sul nostro sito, trovate utili video guida su come montare la spalliera.

Molto importante: prima di utilizzare la spalliera una volta montata, si prega di fare una prova di resistenza.

10. Qual è la distanza tra i pioli alla parete?

Per le spalliere in legno è di 8 cm, mentre per quelle di metallo è di 12 cm.

Questa distanza è sufficiente, ma se si vuole una maggiore distanza dalla parete è possibile specificarlo nelle note d'ordine

Grazie per aver scelto **Artimex Sport**. Per ulteriori informazioni ed altre domande non esitate a contattarci via e-mail, chat o telefono.

E-mail: italia@artimexsport.com

Telefono: +39 329 446 17 81

www.artimex-sport.com/it/

