

## Как да изберем най-добрата подова настилка за фитнес зала за кросфит?



Когато правите нова фитнес зала, трябва да помислите преди да изберете подовата настилка. Трябва да се грижите за вашето оборудване, оборудването е по-скъпо от пода, но настилката помага да се предпази скъпото ви оборудване.

Така че с нашия опит ви съветваме да изберете правилната подова настилка, касаеща състоянието на вашата фитнес зала и бъдещите планове. Първо, ще трябва да проверите дали вашата фитнес зала е сутерен или етаж, ако е сутерен ще бъде лесно, ако е по-висок етаж ще се сблъскате с проблеми със звука и вибрациите.

Как да изберем подова настилка за вашата фитнес зала, сутерен или по-висок етаж?

Ако имате малък домашен фитнес, който не е за комерсиална дейност, можете да се спрете на гумени рула от 4, 6 или 8 мм дебелина. Естествено може да сложите и 10мм или дори гумени плочи. Ако живеете на висок етаж и искате да обезшумите фитнеса и изпускането на тежести , трябва да изберете гумена настилка над 8мм или гумени плочи.

Ако имате малък фитнес с капацитет на членовете (до 30 членове), можете да изберете 15 мм гумени плочи или от гумените рула над 8мм.

Ако планирате средно голям капацитет (до 50 члена), можете да изберете гумени плочки с дебелина 15 или 20мм.

И ако ще имате средна до голяма фитнес зала (повече от 50 членове), може да изберете 25 или 30 мм дебели гумени подови плочи.

Естествено това са само препоръчителни размери и при нисък бюджет дори в професионална фитнес зала може да залепите гумена настилка дори от 4мм. Но където са свободните тежести, трябва да помислите за дебела настилка поне 10мм. или най-добре гумени плочи.

## Проблем с миризми за гумени подове за зали за фитнес зали

Миризмата на каучуковите подови настилки произлиза главно от производството на каучук, сярата, която е химикал и помага на гумата да бъде по-силна по отношение на химическите производствени процеси, а този проблем идва предимно от произведени от Далечния изток каучук.

В САЩ и в Европа има ограничения за използване на сярата в производствените процеси, така гумените подови настилки имат по-малко миризма, отколкото подобни от източните страни.

Нашите гумени плочи имат леки, естествени миризми като на гумени топки или като на нови автомобили.

Проверете плътността на гумената настилка за Вашата зала.

## Как лесно да разкроите и отрежете гумената настилка или плочи

Тук ще видим как да изрежете гумени плочки или лента за фитнес зала.

Нарязването и регулирането на гумата е по-лесно, отколкото можете да си представите. Има правилен начин да го направите, така че да не повредите материала си или по-лошо – да нараните себе си.

Като се научите как правилно да нарязвате каучука, това може да ви даде чист разрез, който няма да ви остави с пролуки или криви ръбове. По този начин ще завършите с настилки или гумени листове, които можете да свържете сами и те ще се поберат по-добре в помещението. Някои дебели гуми може да са трудни и да отнемат повече време, за да се срежат, но с помощта на същата процедура ще свършите работата. Следвайте тези прости инструкции, за да сте сигурни, че Вашите гумени плочки или друга гумена настилка са нарязани правилно! Нека видим как да отрежете плочките за подова настилка в салона.

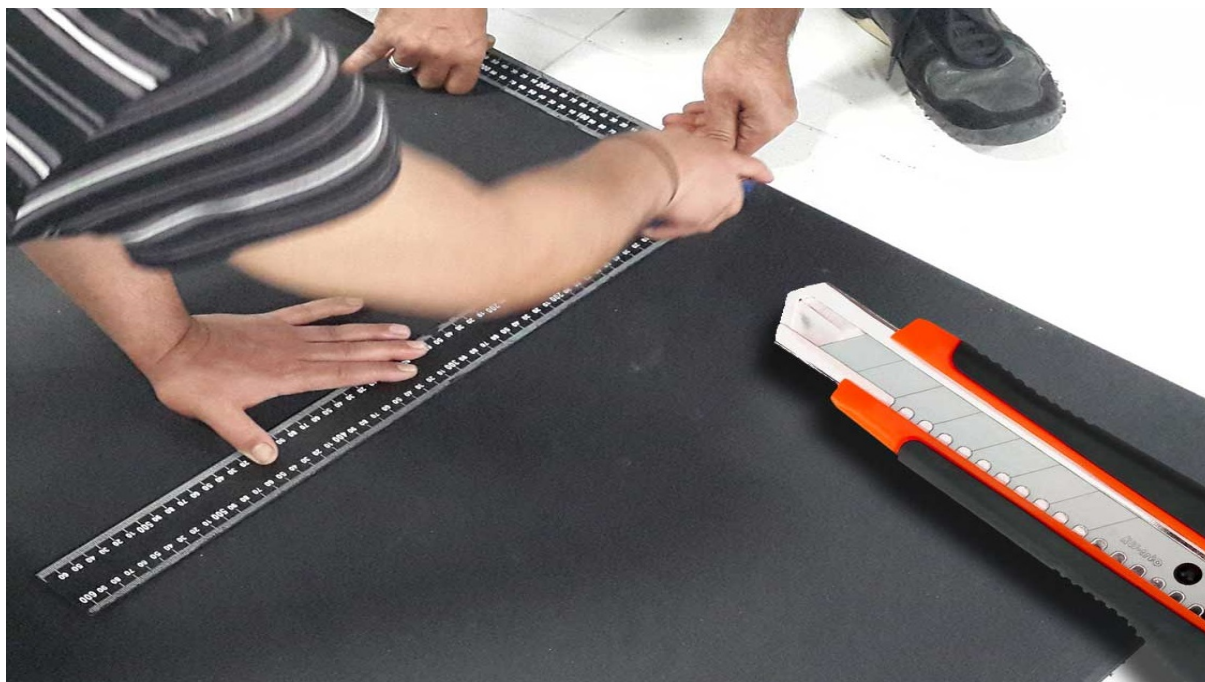
Макетен нож: работи се най-добре с прибиращо се острие. Уверете се, че ръбовете са остри, без наранявания, това ще направи тази процедура на рязане много по-лесно и по-безопасно.

Ако правите многократни рязания, може да се наложи подмяна на ножовете или острието.

Креда (или тебешир): Винаги е добре да маркирате линията за рязане с нещо, което лесно може да се види и измие. Маркирайте линията с креда и я изплакнете, когато сте готови.

Избягвайте използването на по-постоянни методи за маркиране, като химикалки или остриета.

Прав ъгъл: Ще ви е необходим прав ъгъл, за да маркирате линията и да я използвате за при рязане на гума. Това ще ви позволи да направите чист и прав ръб. За предпочитане е да са от тънки метални материали. Тогава е по-малко вероятно да има несъответствия.



Ръкавици: Задължително е да имате предпазни ръкавици; не забравяйте, че използвате остър нож!

### **Следвайте тези стъпки, за да изрежете плочките си:**

- 1) Поставете плочите на земята. След това, като използвате правата линия или метър, маркирайте с креда линията, където ще отрежете, докато линията стане видима и права.
- 2) Сега поставете правия си метър върху режещия знак здраво и използвайте острия си нож, като го направите три - четири пъти. Нарязването на плочки за фитнес може да отнеме повече време за по-дебели материали, така че може да се наложи да го повторите още няколко пъти.
- 3) След това вземете гумената плоча в близост до линията, където го изрежете и я огънете към вас. Линията ще се отвори, когато го направите.
- 4) Накрая, но не на последно място, поставете плочата обратно на земята и дооправете ръба още няколко пъти, докато изрязването приключи.

### **Залепване на [гумена настилка](#) и [гумени плочи](#)**

За да бъде максимално здрава и устойчива във времето положената гумена настилка на руло, препоръчваме тя да се залепи със специално лепило за гума. Препоръчваме употребата на предлаганите в сайта ни [професионални лепила за гумени настилки](#) и плочи.

Ако няма да имате голям трафик върху настилката може да не я лепите или да я залепите само в краищата със самозалепваща лента за гума

Гумените плочи са сравнително тежки и ако нямате голям трафик в залата може да не я залепвате.

При употреба на плочите на открито препоръчваме залепване с лепило, за по-висока устойчивост и за да не бъдат откраднати.

Повърхността върху , която ще се полагат настилките трябва да е здрава, гладка, суха и много добре почистена.

### **[Разгледайте цените на гумените настилки](#)**