

肋木はどのように選択しますか。

肋木の選択に際して、以下のことに注意を要する。

1. 肋木の高さと幅を選ぶにはどうすればいいですか。
身長 180 センチの方には高さ 200cm の肋木が向かない。
手を挙げたままの運動もしたりするからである。
腕の長さも計算に入れるわけである。



身長	肋木の高さ
1 - 1.3 m	1.7 m (コード 250)
1.5 - 1.6 m	2 m (コード 253)
1.7 m	2.3 m (コード 221)
1.75 m	2.3 m (コード 221)
1.8 m	2.4 m (コード 262)
1.9 - 2 m	2.75 m (コード 216)

例えば身長 183cm の人の場合、240cm の肋木を選ぶことが望ましいのである。

2. 肋木の製作に一番良い材料はどんな材料なのでしょうか。
Artimex Sport 製の商品はすべてドイツの [テュフ・ラインランド](#) 試験対象製品である。
下記の品目の中から選択が可能である。

- 柱がモミの木の集成材、横木がブナ材のもの (コード 253-8, 253, 221, 221-reha, 262, 216, 250)



253-8



253



221



221-REHA



262



216



250

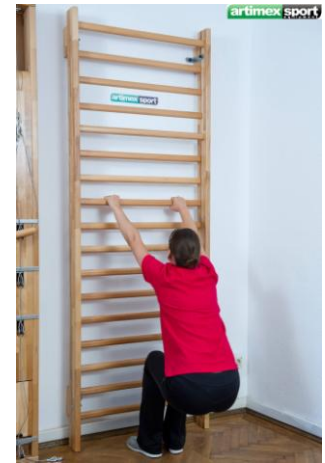
- 柱も横木もブナ材のもの (コード 253-REHA, 221F, 221-F-Reha, 216F, 280)



253-REHA



221F



221-F-REHA



216F



280

- 柱も横木もオーク材のもの (コード 221E, 279, 279R)



221E



279



279R

- 肋木全体が金属製のもの (コード 221-Metall, 221-Gladiator, 231-Gladiator-90)



221-Metall



221-Gladiator



231-Gladiator-90

上記肋木はすべて高負荷に対応できる。

しかし柱がモミの木でできた肋木にうっかり固いもので当たった場合、跡が残る短所がある。硬材なのでブナ材やオーク材の製品だとキズがつかない。

肋木の選択は取り付けることになる部屋の家具にもよる。

3. 肋木をどう選ぶか。丸い棒それとも楕円形の棒のもののほうがいいのか。



楕円形のバ



丸い棒

手の大きさによって決まるのである。

例えば子供又は手が小さい人の場合、棒の丸い肋木、比較的に手が大きい人だと楕円形の棒のものがそれぞれに向いている。

4. 肋木を取り付ける壁の選び方

第一に重いものに耐えられる壁であることに気をつける。

第二に明るいところが望ましい。

5. 木製のものにするか、金属製のものにするのか。

金属製の肋木は、大体同種の器具でクロスフィットやボディービルのコーチ又は体操或いはフィットネス運動をしたことがある人が選ぶ。

自家用のものとして一般的に木製肋木が使用されるのである。

6. 上部に隙間を残したもの、それとも隙間のない肋木を選ぶのか。

上部に隙間のないものではやりにくい運動もある（例えばコード 221、253 など）

ぶら下がったとき、三番目の棒が背中を支え空いた隙間に頭をもたれさせるようにする。医療リハビリの場合、最後の棒だけ多少つきでるようになっている。（コード 221 reha、221-F-Reha）

7. 壁への取り付け方

角ブラケット又は細い板で取り付ける（金属製の肋木の場合、角パイプを使用）



角ブラケット



細い板



角パイプを

この2つの間に大した違いはなく、むしろ好みの問題か壁の種類で決まる。

8. 気に入った肋木を見つけたのだが、違う寸法のものがほしい。

カスタマイズした肋木をご希望サイズで製作いたします。ただし幅が 110cm 以上のものは対応しかねる。もっと広い幅の肋木として二重のものを選択できる。

金属製の肋木の幅には制限なし。

高さに制限なし。しかし取り付ける部屋に入るサイズかどうか事前に確認したほうがいいだ。

肋木のご注文に際して取り付けにおける十分な空間を要するものであることを忘れてはいけない。

高さ 270 cm の部屋の場合、肋木も同じ高さでは駄目。常時 3〜4 センチのゆとりを持たせるのである。

肋木の横木の間隔もご要望に応じて変更することができる。

9. 肋木を壁に取り付けるにはどうすればいいのか。

壁に取り付け簡単なものであり、取付キットが含まれている（ネジ、ダボなど）。

各種肋木の商品説明文に取り付け動画あり。

要注意：ご使用前に負荷テストを行ってください。

10. 肋木はなぜ未組立の状態出荷されるのか。

輸送費削減のため肋木を未組立の状態出荷いたします。
横木を柱にネジで固定して組み立てはごく簡単。
各製品に組立動画あり。

11. 横木から壁までの距離はどれほどあればいいのか。

木製肋木なら8センチ、金属製のものの場合、12センチ。
上記程度の距離で十分なのだが、大きくすることも可能。

Artimex Sportの製品に関心をお寄せいただきありがとうございます。弊社製品についてご不明な点がございましたらお気軽にメール、チャット、電話などでお問い合わせください。

メールアドレス: japan@artimexsport.com

電話番号: +40 723 607 567

www.artimex-sport.com/

