

## 【バランスロープ°必要物品】

【販売セット内容】（5,000 円送料込み、説明書付き）

- ① 滑車 2 個（スイブル型、32mm）
- ② ロープ 10m 1 本
- ③ つり下げ金具 2 個
- ④ S 字カン 2 個（タオルがかけられるくらい）

※上記物品はホームセンターにて購入できます。

※ご自分での調達が難しい場合は注文できます。

（下記バランスロープ注文フォームからご注文ください。）

<https://ws.formzu.net/fgen/S70207155/>



## 【その他準備物】

- ① 錘を入れる袋、バックなど
- ② 錘（ペットボトル、ダンベルなど）
- ③ 脚、膝に付ける輪っか状のもの（訓練中脚に食い込まないソフトな幅広のもの、例タオル、手ぬぐいなど）
- ④ 椅子
- ⑤ 錘を置く台



# バランスロープ設置方法

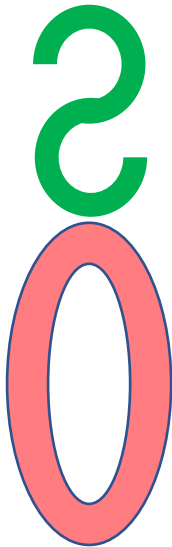
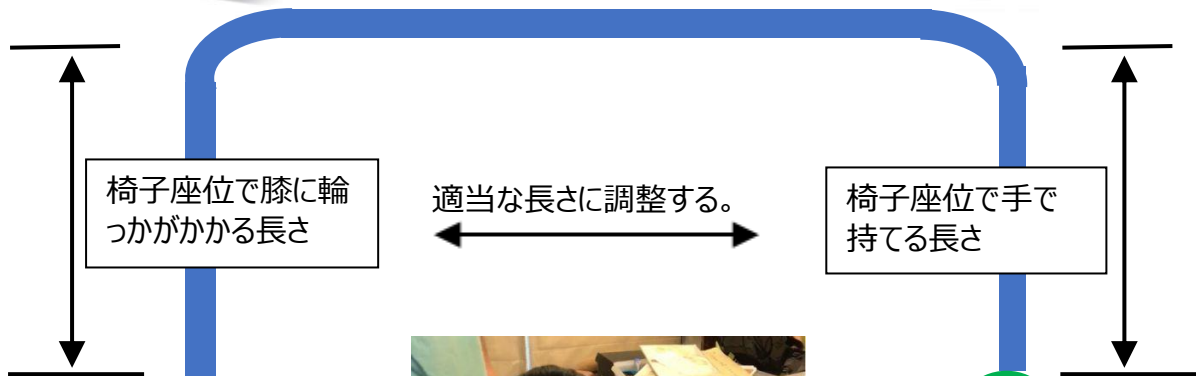
80センチ程度



梁などにねじ止めができない場合には、重さに耐えられる程度の梁状のものを作りそれに滑車をかける。(次頁参照)



使用時、滑車が内側に傾くので金具の切込みは外側になるように取り付け。



タオルなどをたたんで輪っかを作る



ペットボトルに水を入れて重りにする。脱着時に重りを置ける椅子などを用意する。

