

LEG PULLEY SYSTEM (レッグプーリーシステム)



LEG PULLEY SYSTEMを使用した種目



2つのフットハーネスを利用した両脚エクササイズ



1つのフットハーネスを利用した片脚エクササイズ

アームプリーケーブルの取り外し方

始めに、ホールディングフットホルダーを取り外します。①アームプリーケーブルのリングをガイドポートから取り外します。

②取り外したアームプリーケーブルのリングをタワー後面の収納リングに取り付けます。



取付方法

①レッグプーリーシステムグリップをタワー前面のクロスピンに取り付けます。注：使用方法やバリエーションにつきましては裏面を参照下さい。



LEG PULLEY SYSTEM (レッグプリーシステム)



フットハーネス(両脚エクササイズ)

注：足の長さや股関節の可動域に合わせて、必要がある場合には、ケーブルの先に延長ケーブルを取り付けてください。①両方のフットハーネスを片手で持ち、ガイドボードの最下部に座り、仰向けになります。片足はスクワットスタンドに置いた状態で、もう片方の足を持ち上げます。

②両方のフットハーネスを片手で持ったまま、一方を持ち上げている足に取り付けます。踵が固定されていることを確認して下さい。ケーブルを離さず、姿勢を維持した状態でもう一方の足も持ち上げ、フットハーネスを取り付けます。両足の踵が固定されていることを確認し、ケーブルを放します。

アンクルハーネス(片脚エクササイズ)

①レッグプリーシステムの一方の端をガイドボードのリングに取り付けます。②レッグプリーシステムのもう一方の端に、アンクルハーネスを取り付けます。③ケーブルとアンクルハーネスを片手で持ちガイドボードの最下部に座り、仰向けになります。一方の足にアンクルハーネス

を取り付けていきます。下のストラップが足裏を覆うようにし、アンクルハーネスで足首を固定します。常にケーブルとガイドボードをコントロールするため、足に力を入れて動かします。

注：ケーブルとアンクルハーネスの取り付け位置は、運動しやすい適切な位置を選んでください。