

基本并腿缚 (准备好脚脚和结实耐用的绳子







3. 收紧收紧环,对脚踝形成第一重束缚!



4. 剩余绳索继续缠绕捆绑,注意留 5. 横向捆好后,余绳从中间延伸纵 6. 纵向缠绕几圈后,最后的绳头可 下少量绳索用于纵向加固!



向加固!



以分别在两侧横向绳圈缠绕,自由 发挥打好绳结即可!



7. 捆好后另一个角度的图!



8. 如果觉得不够紧,还可以用扎带 9. 扎带加固后另一个角度的图! 继续加固(记得准备好剪开扎带的 剪刀)!

