

## Návod k použití švihadla

# BRUT ROPE

### Nastavení délky:

- postav se na střed švihadla jednou nohou
- natáhni rukojeti k rameni (stejné rameno a noha)
- na obrázku je délka k rameni, která je potřebná k základním cvikům ve skákaní přes švihadlo

### Rozdělení délky dle dovedností:

1. začátečník - úroveň ramen
2. pokročilý - úroveň podpaží
3. zkušený - úroveň nad prsy
4. samurai - úroveň pod prsy



### Rozmontování švihadla a nastavení délky:

1. rukojeť rozšroubuj v horní části držadla
2. klip (černý kus na lanku) rozděluj a posuň spodní část podle potřeby (zkrácení/prodloužení)
3. klip nasad' opět dohromady
4. zbytek přečuhujícího lanka buď uřež nebo si nech v držadle jako jistotu, že někdy budeš chtít švihadlo zase prodloužit

*Podrobnější návod najdeš, když naskenuješ QR kód níže.*



Více informací najdeš na našem webu [www.svihej.cz](http://www.svihej.cz) v podrobném popisu u produktu.

Údržba švihadla: Doporučujeme po tréninku švihadlo vyvěsit na háček nebo přes dveře, lanko se tak trochu vyrovná.

V případě dotazů neváhej kontaktovat [info@svihej.cz](mailto:info@svihej.cz) nebo přímo na čísle **+420 777 522 334**.

Pro začátečníky doporučujeme zhlédnout videa přeložená do češtiny na naší stránce.

**Děkujeme za Vaši důvěru a svihejte!!!**

**Výrobce:** Tomáš Vaněček, IČO: 88542858, Keltičkova 55b, 71000, Ostrava  
[info@svihej.cz](mailto:info@svihej.cz), [www.svihej.cz](http://www.svihej.cz)

Upozornění: Nevhodné pro děti do 3 let

