

Návod k použití švihadla FORMULA 2.0

Nastavení délky:

- postavte se na střed švihadla jednou nohou - natáhněte rukojeti k rameni - 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. expert - úroveň pod prsy

Zkrácení lana:

1. odšroubujte pomocí imbusového klíče (v balení) lano z ložiska
2. ke zkrácení použijte štípací kleště na ocel
3. našroubujte zkrácené lano zpět do ložiska
4. ujistěte se, že jsou obě držadla pevně utáhnutá

Ocelové lanko nepoužívej na betonu! Zničí se!

V případě dotazů kontaktujte info@svihej.cz nebo přímo na čísle **777 522 334**.
Pro začátečníky doporučujeme zhlédnout videa na **našem YOUTUBE kanále: ŠVIHEJ!**
Děkujeme za Vaši důvěru a švihejte!!!