

Návod k použití švihadla FORMULA 2.0

Upozornění:

*Pro nastavení délky švihadla budeš potřebovat **ostré nůžky na ocel!***

Švihadlo nemůžeš používat na betonu a jiných ostrých, či drsných površích, protože se ti roztřepí lanko a bude nepoužitelné!

Nastavení délky:

- postav se na střed švihadla jednou nohou - natáhni 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. samurai - úroveň pod prsy



Zkrácení lanka:

1. odšroubuj pomocí imbusového klíče (v balení) lanko z ložiska
2. ke zkrácení použij štípací kleště na ocel
3. našroubuj zkrácené lanko zpět do ložiska
4. ujisti se, že jsou obě držadla pevně utáhnutá



Jak použít náhradní ocelové TOP lanko:

1. vytáhni lanko z obalu
2. ustříhni lanko na jednom konci lanka před černým kloboučkem
3. na druhém konci lanka ustříhni před tlustým válcem (*pokud máš kleště tupé, může to lanko roztřepit a nenasadíš ho do rukojeti!*)
4. vsuň lanko do ložiska a pomocí imbusového klíče utáhni šroubek

Pro videonávod, jak si sestavit švihadlo Formula 2.0 si naskenuj QR kód níže.



Obsah balení: 2 rukojeti s ocelovým lankem, 1ks náhradní TOP ocelové lanko, přenosný pytlík, 2ks náhradní šroubky ke švihadlu, 2ks imbusový klíč

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!!!