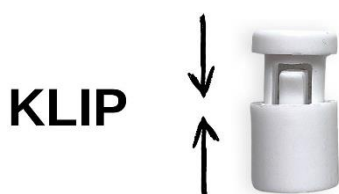


## Návod k použití švihadla

# KATANA ROPE

### Zapojení švihadla:

1. připrav si lanko
2. vsuň konec lanka do rukojeti
3. rozděluj klip (pro nastavení délky) na 2 části
4. vlož klip na lanko a na konci ho spoj dohromady (lanko v rukojeti už bude držet)
5. odměř si délku švihadla viz. níže NASTAVENÍ DÉLKY (a zkrat' lanko)
6. nenechávej zbytečně dlouhý konec lanka, aby nenarušoval plynulý chod švihadla



### Pořadí nasazení na lanko



### Nastavení délky:

- pro zkrácení lanka stačí obyčejné nůžky
- postav se na střed švihadla jednou nohou
- natáhni rukojeti k rameni (příklad. pod pravou nohou k pravému rameni)
- na obrázku je délka k rameni, která je potřebná k základním cvikům ve skákání přes švihadlo
- podrobnější informace o nastavení délky pro odlišné úrovně skákání najdeš na našem **YouTube** kanále: Švihej! **Nastavení Délky Švihadla - LEVEL 1, 2, 3, 4**  
<https://www.youtube.com/watch?v=0uc1EVpk5ns>



### Rozdělení délky dle dovedností:

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

### Obsah balení:

2 rukojeti, 4 části plastových klipů, PVC lanko, návod

**Údržba švihadla:** ideálně po tréninku nech švihadlo viset přes dveře nebo hřebík, lanko se tak srovná a bude připraveno na trénink (ideálnější verze, než ho hodit zmuchlané do tašky).

V případě dotazů nás kontaktuj na [info@svihej.cz](mailto:info@svihej.cz) nebo na čísle **777 522 334**. Pro začátečníky doporučujeme zhlédnout videa na našem **YouTube** kanále: **ŠVIHEJ!**

**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 