

Návod k použití švihadla

## **HULK ROPE**

Nastavení délky:

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



Rozdělení délky dle dovedností:

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

Rozmontování švihadla a nastavení délky:

1. rukojeť rozšroubujte v horní části držadla
2. klip (černý kus na lanku) rozdělte a posuňte spodní část podle potřeby (zkrácení/prodloužení)
3. klip nasadte opět dohromady
4. zbytek přečuhujícího lanka buď uřežte nebo si nechte v držadle jako jistotu, že někdy budete chtít švihadlo zase prodloužit

Více informací najdete 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 neváhejte kontaktovat [info@svihej.cz](mailto:info@svihej.cz) nebo přímo na čísle **777 522 334**. Pro začátečníky doporučujeme zhlédnout videa přeložená do češtiny na naší stránce.

**Děkujeme za Vaši důvěru a švihejte!!!**