

Návod k použití švihadla MAMBA ROPE

Zapojení švihadla:

1. připravte si lanko
2. vsuňte konec lanka do rukojeti
3. Na lanko vsuňte černý gumový kroužek (*který v rukojeti poté zůstane!*)
4. rozdělte bílý klip (pro nastavení délky) na 2 části
5. vložte ho na lanko a na konci si ho zapněte (lanko v rukojeti už bude držet)
6. odměřte si délku švihadla viz. níže NASTAVENÍ DÉLKY (a zkrattě)
7. nenechávejte zbytečně dlouhý konec lanka (cca 3-4cm), aby nenarušoval plynulý chod švihadla



Nastavení délky:

- pro zkrácení lanka stačí obyčejné nůžky
- postavte se na střed švihadla jednou nohou
- natáhněte 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 najdete na našem **YouTube** kanálu: Švihej! :nastavení délky švihadla – <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



Údržba švihadla: ideálně po tréninku nechte 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 kontaktujte info@svihej.cz nebo na čísle **777 522 334**. Pro začátečníky doporučujeme zhlédnout videa na našem **YOUTUBE** kanále: **ŠVIHEJ!**

Děkujeme za Vaši důvěru a švihejte!!!