

## Návod k použití korálkového švihadla

Rozdělení délky dle dovedností:

1. začátečník - úroveň ramen či delší
2. pokročilý - úroveň podpaží



Nastavení délky:

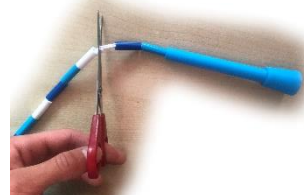
**POZOR!** Jakmile jednou zkrátíš a ustříhneš, délku už neprodloužíš (radíme, aby sis nechal na každé straně několik centimetrů k dobru)

- postav se na střed švihadla jednou nohou
- natáhni rukojeti k rameni
  - na obrázku je délka k rameni, která je určená pro začínající skokany, švihadlo může být pro začátek i o pár centimetrů delší nad ramena
- jednu rukojeť si dej do výšky ramen a druhou rukojeť vytáhni nad ni, poznač si prstem, kde budeš muset švihadlo ustříhnout tak, aby ti obě rukojeti končily kousek nad rameny (pamatuj, aby raději bylo švihadlo o něco delší, kdyžtak znovu zkrátíš).



Zkrácení lana

- ustříhni švihadlo, kde sis poznačil prstem (nadbytečné korálky si schovej do budoucna)
- sundej z ustříhnutého držadla černý plastový kroužek
- zasuň lanko zpět do držadla tak, aby ti lanko přesahovalo pár centimetrů z držadla
- na konec rozčepýřeného lanka nasad' černý kroužek a za ním udělej klasický jednoduchý uzlík, aby ti lanko nepropadlo držadlem (jestli nevíš jak, koukni se na druhou rukojeť)



**TIP:** zkus si zaskákat, pokud by bylo švihadlo moc dlouhé a při skákání by se odráželo o zem a stále jsi chyboval, můžeš si zkusit udělat na korálcích provizorní uzlík a uvidíš, jestli to je tím, pak můžeš stejným postupem ještě zkrátit

**Údržba švihadla:** s korálkovým švihadlem se může skákat i na betonu, počítej ale s tím, že se ti budou ničit korálky a sem tam si je doplníš o ty, které jsi při zkracování švihadla schoval.

V případě dotazů kontaktujte [info@svihej.cz](mailto: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!!!**