

Návod k použití švihadla FORMULA 2.0

Nastavení délky:

- postavte se na střed švihadla jednou nohou - natáhněte 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. expert - úroveň pod prsy

Zkrácení lana:

1. odšroubujte pomocí imbusového klíče (v balení) lano z ložiska
2. ke zkrácení použijte štípací kleště na ocel
3. našroubujte zkrácené lano zpět do ložiska
4. ujistěte se, že jsou obě držadla pevně utáhnutá

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 svihejte!!!