Návod k použití švihadla MAMBA ROPE

! UPOZORNĚNÍ: malé bílé klipy, které slouží k nastavení délky švihadla jsou na lanku dost pevné, těžko se s nimi manipuluje směrem ZPĚT - prodloužení délky. Zkracujte tedy s rozvahou! Zkrácení lanka můžete udělat i uzlíkem na lanku.

Zapojení švihadla:

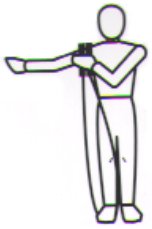
1. vsuňte konec lanka do rukojeti
2. rozdělejte bílý klip (pro nastavení délky) na 2 části
3. vložte ho na lanko a na konci si ho zapněte (lanko v rukojeti už bude držet)
4. odměřte si délku švihadla viz. níže NASTAVENÍ DÉLKY (a zkratťe)
5. nenechávejte zbytečně dlouhý konec lanka (cca 3-4cm), aby nenarušoval plynulý chod švihadla

Nastavení délky:

- pro zkrácení bílého 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 skákaní 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!!!