

Návod k použití švihadla Buddy Lee – Rope Master

Narovnání lana: (jen pokud není lano rovné)

- a) odejměte lepící pásku ze středu lana
- b) nalijte vodu do hrnce a ohřejte vodu pod bod varu (ať do vody můžete strčit prst)
- c) opatrně vložte lanko do vody kleštěmi na vaření
- d) nechte lano po 2-3 minuty ležet ve vodě, dokud se lano nenarovná
- e) kleštěmi vytáhněte opatrně lano z vody a položte ho na ručník, lano by mělo být narovnané
- f) pokud ho potřebujete ještě rovnat opakujte tyto kroky, dokud se nenarovná
- g) nasadte lano na obě rukojeti, a to zatočením konce lana do rukojetí

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 skákání přes švihadlo

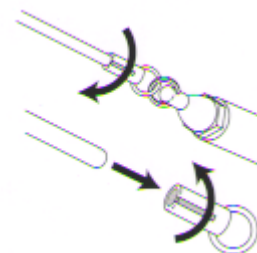


Rozdělení délky dle dovedností:

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

Namontování lana do železného oka

1. našroubujte lano dovnitř jednoho železného oka
2. šroubujte ve směru hodinových ručiček
3. zkratě švihadlo na požadovanou velikost
4. našroubujte konec lanka do druhého železného oka
5. zkontrolujte a klíčem utáhněte ložiska (utahujte ve směru hodinových ručiček)



Údržba švihadla: Doporučujeme po tréninku švihadlo vyvěsit na háček nebo přes dveře, lanko se tak přirozeně srovná. Kontrulujte dotažení ložisek a upevnění lanka v nich.

V případě dotazů neváhejte kontaktovat info@svihej.cz nebo přímo na čísle **773 65 55 96**. Pro začátečníky doporučujeme zhlédnout videa přeložená do češtiny na naší stránce.

Děkujeme za Vaši důvěru a švihejte!!!