

1) Stáhněte si aplikaci SmartRope

iPhone/iPad: Otevřete App Store a vyhledejte „SmartRope“.

Android: Otevřete Google Play a vyhledejte „SmartRope“.

Nainstalujte a spusťte aplikaci.

2) Zapněte švihadlo a připojte se k aplikaci

Rychle pootočte levou rukojetí – uslyšíte krátké pípnutí, což znamená, že je švihadlo zapnuté. Otevřete aplikaci SmartRope s aktivovaným Bluetooth na telefonu; připojení proběhne automaticky.

Pokud necháte švihadlo nečinné, po ~20 sekundách se vypne, aby šetřilo baterii.

Poznámka: Pokud se připojení nezdaří, přepněte Bluetooth na telefonu a zkuste znovu v aplikaci.

3) Připevnění a nastavení délky švihadla

Připevnění švihadla:

Provlečte lano horním otvorem v hlavici rukojeti.

Vraťte ho druhým otvorem a upevněte pomocí vestavěného držáku lana, jak ukazují diagramy na rukojeti.

Nastavení délky:

Postavte se na střed lana a oba konce táhněte vzhůru.

Začátečníci obvykle volí délku tak, aby rukojeti dosahovaly přibližně k podpaží či ramenům.

Pokud zůstane hodně přebytečného lana, přebytek odstříhněte nůžkami a zbytek ukryjte pomocí držáků.

Pro trvalé nastavení můžete lano zkrátit.

4) Váš první trénink

Držte obě rukojeti a začněte skákat – aplikace automaticky spustí zaznamenávání.

Po 5 skocích se sada uloží a zobrazí v aplikaci SmartRope (počet skoků, spálené kalorie, čas, cíle).

Aplikace umožňuje uložit až 1 000 tréninkových sad lokálně a synchronizovat je do aplikace.