



Corda de Pular de Aço com Rolamento

Dicas de uso



- Para pular corda corretamente, você precisará ajustar o comprimento da sua corda.

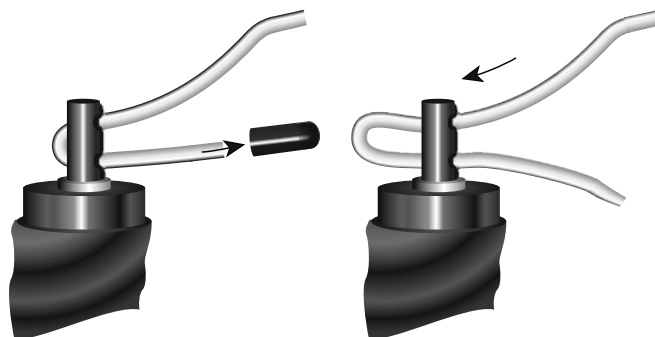
Determinando o comprimento ideal

- Pise no centro da corda.
- Estique a corda em direção à parte superior do corpo.
- O comprimento estará correto quando as manoplas atingirem a altura do peito, próximas às axilas.

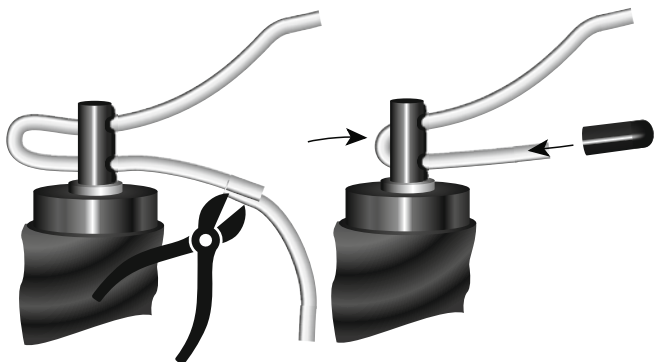


Como ajustar o comprimento

- Retire a ponteira de plástico de uma das pontas da corda de aço.
- Ajuste o comprimento da corda passando pelos furos da barra circular acoplada na manopla.



- Com a ajuda de um alicate, corte-a no comprimento ideal.
- Encaixe de volta a ponteira de plástico na ponta da corda de aço.



2021 Set | © Vollo Brasil Artigos Esportivos | Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou disseminado sem o prévio consentimento por escrito da Vollo Brasil Artigos Esportivos.



Assista ao vídeo
de treinamento



Importado e distribuído por Vollo Brasil
Artigos Esportivos
Cnpj 08.877.135/0002-22
www.vollo.com.br
sac@vollo.com.br



Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar
qualquer programa de exercícios