



## Corda de Pular de PVC

### 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 tampa laranja girando no sentido anti-horário e remova a corda acoplada de dentro da manopla.



- Desencaixe e retire a presilha fixada na corda.



- Com a ajuda de um objeto cortante, corte-a no comprimento ideal.



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](http://www.vollo.com.br)  
[sac@vollo.com.br](mailto:sac@vollo.com.br)



**Cuidado**

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios