

Manual: Badminton Trainer – 3 Shuttlecocks

Instructions: Choose a place where you want the shuttlecocks to hang and attach the holder at the top. Tie the elastic band to the shuttlecock (as close to the front of the shuttlecock as possible; you can adjust the position for balance) and tie the other end to the holder. For greater return force, you can use multiple strands of elastic and connect them to achieve the desired length. Then you can start practicing your shots.

Návod: Badminton trenažer 3 košíčky

Návod: Vyberte místo, kde chcete, aby košíčky vysely a nalepte nahoru úchytke. Na košíček přivažte gumičku (co nejvíce dopředu na samotný košíček, pro vyrovnání můžete pozici upravit) a druhý konec přivažte k úchytce. Pro větší sílu při vracení můžete použít více pramenů gumičky a můžete je různě napojovat pro nastavení odpovídající délky. Poté můžete trénovat údery.

Instrukcja: Trener badmintona – 3 lotki

Instrukcje: Wybierz miejsce, w którym chcesz, aby lotki wisały, i przyklej uchwyt u góry. Przywiąż gumkę do lotki (jak najbliżej jej przodu; w razie potrzeby możesz skorygować pozycję) i drugi koniec przymocuj do uchwytu. Aby uzyskać większą siłę odbicia, możesz użyć kilku nitok gumki i połączyć je, aby uzyskać odpowiednią długość. Następnie możesz rozpocząć trening uderzeń.

Használati útmutató: Tollaslabda edző – 3 labda

Használati: Válassza ki a helyet, ahol szeretné, hogy a labdák lógjanak, és rögzítse a tartót felülre. Kösse a gumiszalagot a labdához (a lehető legközelebb az elejéhez; az egyensúly érdekében a pozíciót beállíthatja), a másik végét pedig kösse a tartóhoz. Nagyobb visszatérő erő eléréséhez több gumiszalag is használható, és ezeket összekapcsolhatja a megfelelő hossz beállításához. Ezután kezdheti a ütéseinek gyakorlását.

Instrucțiuni: Antrenor de badminton – 3 fluturași

Instrucțiuni: Alegeți locul unde doriți ca fluturașii să atârne și lipiți suportul în partea de sus. Legați elasticul de fluturaș (cât mai aproape de partea din față; puteți ajusta poziția pentru echilibru) și legați celălalt capăt de suport. Pentru o forță mai mare de revenire, puteți folosi mai multe fire de elastic și le puteți conecta pentru a obține lungimea dorită. Apoi puteți începe antrenamentul loviturilor.