

Поставете вакуумния държач върху чиста и равна повърхност отгоре и отдолу.
Свържете топката с помощта на лентите и регулирайте опъна според нивото на тренировка.
След употреба вакуумът се освобождава лесно и комплектът се сгъва за съхранение.