

Τοποθετήστε τη βάση με βεντούζα σε καθαρή και λεία επιφάνεια επάνω και κάτω.  
Συνδέστε την μπάλα με τους ιμάντες και ρυθμίστε την τάση ανάλογα με το επίπεδο προπόνησης.  
Μετά τη χρήση, η βεντούζα απελευθερώνεται εύκολα και το σετ διπλώνεται για αποθήκευση.