

Novietojiet vakuuma turētāju uz tīras un gludas virsmas augšā un apakšā.
Piestipriniet bumbu ar siksnām un pielāgojiet spriegojumu atbilstoši treniņa līmenim.
Pēc lietošanas vakuums viegli atlaižas, un komplektu var salocīt uzglabāšanai.