

Поставете боксовата круша върху равна и чиста повърхност.
Натиснете основата, за да прилепнат здраво вакуумните вендузи.
Регулирайте височината според вашите нужди.
Започнете тренировката с леки удари и постепенно увеличавайте интензивността.