

1. Riputa vöö lõuatõmbe latile.
2. Kohanda pikkus vastavalt oma pikkusele ja jõule.
3. Aseta jalad topeltjalatoele.
4. Tee lõuatõmbeid täieliku toega ja turvaliselt.
5. Pärast kasutamist hoia kuivas ja puhtas kohas.