

1. Τοποθετήστε την βεντούζα σε λεία επιφάνεια.
2. Στερεώστε τη ράβδο με το ελατήριο.
3. Ρυθμίστε το ύψος αν χρειάζεται.
4. Είστε έτοιμοι για προπόνηση!