

Τοποθετήστε τη στέκα κεφαλής, στερεώστε το κορδόνι και ξεκινήστε με ελαφριά χτυπήματα μέχρι να βρείτε ρυθμό, έπειτα αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα και την ένταση της προπόνησης.