

Τοποθετήστε τον σάκο σε επίπεδη και καθαρή επιφάνεια.  
Πιέστε τη βάση ώστε οι βεντούζες να εφαρμόσουν σταθερά.  
Ρυθμίστε το ύψος σύμφωνα με τις ανάγκες σας.  
Ξεκινήστε την προπόνηση με ελαφριά χτυπήματα και αυξήστε σταδιακά την ένταση.