

1. Užkabinkite juostą ant prisitraukimų skersinio.
2. Sureguliuokite ilgį pagal savo ūgį ir jėgą.
3. Padėkite kojas ant dvigubos atramos.
4. Atlikite prisitraukimus su pilnu palaikymu ir saugumu.
5. Po naudojimo laikykite sausoje, švarioje vietoje.