

Padėkite maišą ant lygaus ir švaraus paviršiaus.

Paspauskite pagrindą, kad siurbtukai tvirtai priliptų.

Sureguliuokite aukštį pagal savo poreikius.

Pradėkite treniruotę lengvais smūgiais ir palaipsniui didinkite intensyvumą.