

Novietojiet maisu uz līdzenas un tīras virsmas.

Nospiediet pamatni, lai piesūcekņi stingri pieķertos.

Pielāgojiet augstumu atbilstoši savām vajadzībām.

Sāciet treniņu ar viegliem sitieniem un pakāpeniski palieliniet intensitāti.