



De tilbeugel hangt aan het draaioog



Knijp de tilbeugel bij elkaar, zodat de handjes (cups) tegen elkaar aan komen.

Je kan de tilbeugel ook tot de grond laten zakken, zodat dit geen kracht kost.



Terwijl je de tilbeugel inknijpt, til je de tilbeugel omhoog, zodat de twee haken waaraan de tilbeugel hangt, los komen te zitten.



Haal de haken één voor één uit de tilbeugel.



Bevestig de haken in de 4 gaten van het 4-punts combijuk.