

1. Umístěte doraz na horní část pevných dveří.
2. Připevněte popruh a opěrku hlavy.
3. Posad'te se na židli pod zařízení.
4. Lehce se opřete a upravte výšku a napětí.
5. Zůstaňte v této poloze 5–10 minut a dýchejte klidně.
6. Po použití zařízení opatrně sejměte a uschovejte.