

1. Paigaldage stopper tugeva ukse ülaossa.
2. Kinnitage rihm ja peatugi.
3. Istuge toolile seadme alla.
4. Kaldutage end kergelt tahapoole ja reguleerige kõrgust ning pinget.
5. Jääge sellesse asendisse 5–10 minutiks ja hingake rahulikult.
6. Pärast kasutamist eemaldage seade ettevaatlikult ja asetage kõrvale.