

1. Helyezze a határolót az ajtó tetejére.
2. Rögzítse a szíjat és a fejtámaszt.
3. Üljön le a készülék alá egy székre.
4. Dőljön hátra, és állítsa be a magasságot és a feszítést.
5. Maradjon ebben a helyzetben 5–10 percig, lélegezzen nyugodtan.
6. Használat után óvatosan vegye le a készüléket és tegye el.