

1. Posiziona il fermo sulla parte superiore della porta solida.
2. Fissa la cinghia e il supporto per la testa.
3. Siediti su una sedia sotto il dispositivo.
4. Appoggiati lentamente e regola l'altezza e la tensione.
5. Rimani in questa posizione per 5–10 minuti e respira tranquillamente.
6. Dopo l'uso, rimuovi con attenzione il dispositivo e riponilo.