

1. Uždėkite ribotuvą ant tvirtų durų viršaus.
2. Pritvirtinkite dirželį ir galvos atramą.
3. Atsisėskite ant kėdės po įrenginiu.
4. Lengvai atsiloškite ir sureguliuokite aukštį bei įtempimą.
5. Išlikite šioje padėtyje 5–10 minučių ir kvėpuokite ramiai.
6. Po naudojimo atsargiai nuimkite įrenginį ir padėkite jį į vietą.