

1. Novietojiet aizturi durvju augšpusē.
2. Piestipriniet siksnu un galvas balstu.
3. Apsēdieties uz krēsla zem ierīces.
4. Maigi atspiedieties un noregulējiet augstumu un spriegojumu.
5. Palieciet šajā pozīcijā 5–10 minūtes un elpojiet mierīgi.
6. Pēc lietošanas uzmanīgi noņemiet ierīci un nolieciet to.