

1. Așează opritorul în partea de sus a ușii solide.
2. Prinde cureaua și suportul pentru cap.
3. Așază-te pe un scaun sub dispozitiv.
4. Apleacă-te ușor pe spate și reglează înălțimea și tensiunea.
5. Rămâi în poziție timp de 5–10 minute și respiră relaxat.
6. După utilizare, scoate dispozitivul cu grijă și depozitează-l.