

1. Поставете ограничителя в горната част на здравата врата.
2. Закрепете каиша и облегалката за глава.
3. Седнете на стол под устройството.
4. Наклонете се леко назад и регулирайте височината и напрежението.
5. Останете в тази позиция 5–10 минути и дишайте спокойно.
6. След употреба внимателно свалете устройството и го приберете.