

1. Τοποθετήστε το στοπ στην κορυφή μιας σταθερής πόρτας.
2. Στερεώστε τον μάντα και το στήριγμα κεφαλής.
3. Καθίστε σε μια καρέκλα κάτω από τη συσκευή.
4. Γείρετε ελαφρώς προς τα πίσω και ρυθμίστε το ύψος και την ένταση.
5. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 5–10 λεπτά και αναπνεύετε ήρεμα.
6. Μετά τη χρήση, αφαιρέστε προσεκτικά τη συσκευή και αποθηκεύστε την.