

1. Umieść ogranicznik na górze solidnych drzwi.
2. Przymocuj pasek i podparcie pod głowę.
3. Usiądź na krześle pod urządzeniem.
4. Delikatnie się oprzyj i dostosuj wysokość oraz napięcie.
5. Pozostań w tej pozycji przez 5–10 minut, oddychaj spokojnie.
6. Po użyciu ostrożnie zdejmij urządzenie i odłóż je.