

1. Umiestnite doraz na vrch pevných dverí.
2. Pripojte popruh a opierku hlavy.
3. Sadnite si na stoličku pod zariadenie.
4. Jemne sa oprite a nastavte výšku a napätie.
5. Zostaňte v tejto polohe 5–10 minút a dýchajte uvoľnene.
6. Po použití zariadenie opatrne zložte a odložte.