

# SNABB-START

Du kan också använda vår QR-Kod i mobilen för start!



## 1 Tag av dig skorna.

Sätt dig med ryggen långt in i fåtöljen. Tryck därefter på den gröna ON/OFF knappen.



Aktivera ev. värme



## 3a Starta helkroppsmassagen. Välj WHOLE BODY 15 min.

Vid kropps-skanningen rätta upp dig och håll emot med axlarna!

För bättre nackmassage ta bort huvudkudden.



## 2

Låt fotballen resa sig färdigt. Justera sedan ben längden utåt med pil vänster. Luta sedan fåtöljen mot halvt liggande



## 3b Om du är ovan vid massage. Starta med SOFT.

Lägg in armarna för armmassage.

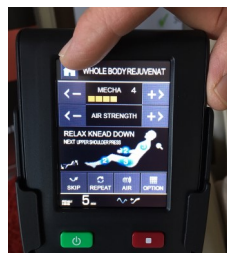


## OBS Om du är för lång

Sänk lutningen bakåt mer liggande i fåtöljen med pil ned **före start!**

När nackmassagen ej ända upp? Se nack-manual i plast-mappen

För byte av program, tryck på HUSET.

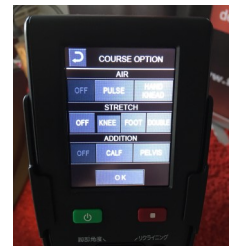


Om du är över 185 cm tryck först på OPTION knappen, följt av KNEE, OFF, avsluta med OK.

*Knästretch avstängd*

Välj mellan helkroppsnack- ländryggsmassage- eller helkroppstretch.

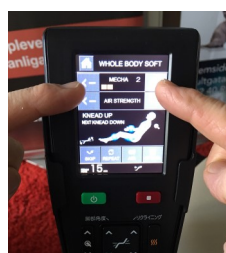
Vid stretch, luta fåtöljen maximalt bakåt.



# Hårdhetsjusteringar

Reglera hårdhet för ryggmassagen. MECHA + eller -

För mer mjukhet använd bifogad ryggdyna.



Reglera hårdhet skuldror, armar, höfter och fötter. Tryck på knappen AIR, reglera sedan enligt bilden.

