

SNABB-START JP-2000

1 Tag av dig skorna.

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

Aktivera ev. värme



2

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



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.



3b Vid nackskanningen kan du även justera manuellt. Tryck då MANUAL ADJUSTMENT



OBS: Om du är 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.

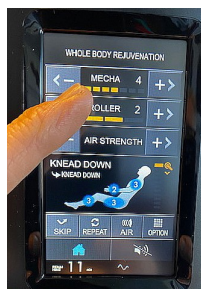
Vid stretch, luta fåtöljen maximalt bakåt.



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.

