

Instrucciones

1. Pon el asiento de la élite en una superficie plana, firme.
2. Abre completamente el asiento de la élite desatando ambas hebillas, revelando el marco y los amortiguadores, y moviendo el apoyo del talón a su posición vertical y bloqueada.
3. Quita la manija inestable de la bolsa.
4. Siéntate en el asiento de la élite y pon el talón de tu pierna afectada en el apoyo del talón. Cerciórate de que tu pierna coincida con el marco que tus caderas deben ser cuadradas al apoyo del talón.
5. Levanta la correa de pierna más baja sobre tu espinilla y sujétala a su hebilla. La correa debe reclinar algunas pulgadas debajo de tu rodilla. Aprieta la correa tanto cuanto sea posible sin causar malestar extremo. Repite con la correa sobre la rodilla. La rodilla se debe centrar entre las dos correas.
6. Mantén el botón de lanzamiento rápido gris en el dispositivo inestable para lanzar la correa, y después tira hacia abajo la correa y sujétala a la hebilla. Está seguro de tirar de la correa a la hebilla, no la hebilla a la correa.
7. Coge la manija y pon hasta el final detrás.
8. Cabe la manija al dispositivo y a la vuelta inestables hacia tu pie para apretar las correas. Comienza a medir el tiempo de tu sesión cuando has alcanzado el punto en el cual puedes sentir un estiramiento significativo en tu rodilla.
9. Aprieta las correas cerca de una manivela cada 2-3 minutos para la duración de la sesión.
10. Cuando eres finished, presiona el botón de lanzamiento rápido. Sé consciente que el lanzamiento será muy precipitado. Sigue siendo de descanso por algunos segundos para dejar tu rodilla ajustar.
11. Incorpórate y lanza las correas en tus piernas desatando las hebillas. Permanece sentándose con tu pierna apoyada para arriba por varios segundos. Si es posible, toma tu pierna abajo usar tus propios músculos de la pierna. Permanece asentado por otros pocos segundos antes de colocar y de caminar.
12. Para desmontar: quita la manija inestable y colócala en la bolsa. Para lanzar el apoyo del talón, presiona y sostén los pequeños botones de plata en la base. Dobla el asiento de la élite y sujeta las dos correas de pierna para asegurar.

Localización de averías:

- Si el apoyo del talón es incómodo, coloca una pequeña toalla sobre el amortiguador.
- Para aflojar las correas, empuja la cubierta plástica en la hebilla hacia abajo hacia la sección del metal.
- Si consigues al punto donde no puedes apretar más lejos las correas durante tu ejercicio, golpeas el botón de lanzamiento y abres la hebilla inestable. Aprieta las correas de pierna tanto cuanto sea posible y liga la correa inestable tirando de la correa a la hebilla.
- ¿Más preguntas o problemas? Entra en contacto con a tu terapeuta físico.