

ඔබේ වාරය පැවිණි පසු உங்கள் முறை வரும் போது

- 1** උපකරණය තබා ඇති මේසය අසල පුටුවේ, සිරුර කෙළින් සිටින සේ පහසුවෙන් වාඩිවෙන්න. உபகரணம் உள்ள மேசைக்கு அருகிலுள்ள நாற்காலியில் உடலை நேராக வைத்தவாறு வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். (படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி)
- 2** දෙපා පොළොව මත එකිනෙකට මදක් ඇතිව පතුල පොළොවේ ගැවෙන සේ තබා ගන්න. உங்கள் இரு பாதங்களையும் தரையில் இரு கால்களிற்கிடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கத்தக்கதாக தரையில் படும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 3** උස වෙනස් කළ හැකි පුටුවක් ආධාරයෙන් අත සෑම විටම හෘද මට්ටමේ තබා ගන්න. உயரம் சரிசெய்யக்கூடிய நாற்காலியின் உதவியுடன் எப்போதும் உங்கள் கையை இதயதின் மட்டத்தில் வைத்திருங்கள்.
- 4** උපකරණයේ හිල් පැහැති විවරය තුළින් අත්ල උඩ අතට සිටින සේ අත හැකි තරම් ඇතුලට දමන්න. உபகரணத்தின் நீல திறப்பு மீது உள்ளங்கை இருக்கத்தக்கதாக முடிந்தவரை கையை உள்ளே நுழையுங்கள்.
- 5** වැලමිටෙන් එහා කොටස උපකරණයේ අධාරකය මත තබා අත ලිහිල් කරන්න. உபகரணத்தில் உள்ள தாங்கும் பகுதியில் முழங்கைக்கு அப்பால் உள்ள பகுதியை வைத்து கையை ஓய்வாக வைத்திருக்கவும்.
- 6** දැන් ඔබගේ ඉරියව්ව රූපයේ තිබෙන ඉරියව්ව හා සසඳා හිවැරදි බව තහවුරු කර ගන්න. படத்தில் உள்ள தோற்றத்துடன் ஒப்பிடும்போது நீங்கள் தற்போது இருக்கும் நிலை சரியானதா என்பதை இப்போது உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 7** රුධිර පීඩනය මැනීමට දැන් ඔබ සූදානම්. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட இப்போது நீங்கள் தயாராக உள்ளீர்கள்.

