

Bei allen Übungen den Akzent auf die Streckung richten. Nach den Übungen auf eine gute Körperhaltung achten, d.h. mit gehobenem Brustbein sitzen.

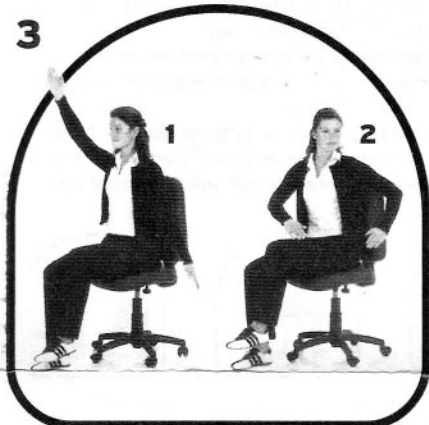
In all exercises, the emphasis should be on stretching. Following the exercises, remember to maintain good posture, i.e. to sit with the breastbone raised.

Mobilisierung der Wirbelsäule, Durchblutungsförderung
Becken schaukelt vor und zurück

Mobilisierung der Wirbelsäule, Durchblutungsförderung
Becken von Seite zu Seite bewegen

Mobilization of the spinal column, circulation enhancement
Rock pelvis back and forth

Mobilization of the spinal column, circulation enhance
Move pelvis from side to side



Stabilisierung der Wirbelsäule (auf gute Haltung achten!)
1. im Wechsel: ein Bein heben, gegenüberliegenden Arm diagonal heben 2. im Wechsel: ein Bein heben, Oberkörper in Richtung des angehobenen Beines drehen

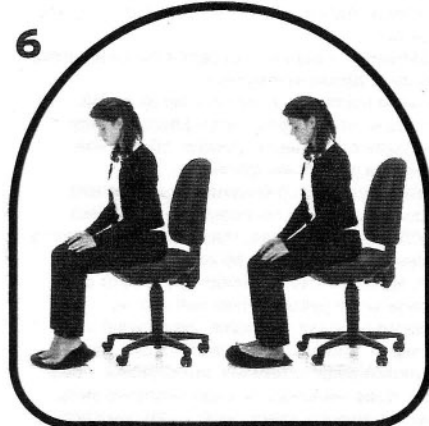
Beweglichkeit der oberen Wirbelsäule mit Armbewegung
Mit verschränkten Armen den Rumpf beugen und strecken, Akzent auf die Streckung legen.

Mobilisierung, Stabilität, Dehnung
1. abwechselnd einen Arm weich nach hinten führen, der Blick folgt dabei der Armbewegung (auf gute Haltung achten!)
2. stehend, Arme außenrotiert, Handfläche nach unten auf Keil-Ballkissen legen, Unterarmdehnung

Stabilization of the spinal column
1. Alternately: Raise one leg and opposing arm diagonally
2. Alternately: Raise one leg, turn trunk in the direction of the raised leg; maintain good posture!

Mobility of upper spinal column with arm movement
Bend and stretch trunk with folded arms, emphasis on stretching.

Mobilization, stability, stretching
1. soft backwards motion of alternating arms, eyes follow arm movement (maintain good posture!)
2. Standing, arms rotated to the outside, palms downward on Wedge Ball Cushion, lower arm stretching.



Entspannung, Durchblutung, Venengymnastik, Stimulation der Fußreflexzonen - ohne Schuhe - im Wechsel: Ferse nach unten drücken und Zehen nach oben ziehen, danach Zehen nach unten drücken und Fersen nach oben ziehen

Sitzend Balance finden
balancieren, Rücken nicht anlehnen, Füße frei schwebend

Balance, „aufwecken“ des Körpers zwischendurch
ohne Schuhe auf Keil-Ballkissen stehen; erst mit Hilfestellung, dann versuchen, freihändig zu balancieren

Relaxation, circulation, venous gymnastics, stimulation of foot reflex zones - without shoes - alternately: press heel downwards and pull toes upwards, then press toes downwards and pull heels upwards.

Find balance when seated
Balance, back away from support, feet suspended

Balance, "waking up" the body at intervals
Stand on the Wedge Ball Cushion with no shoes; at first with support, then try to balance without hand support

OEFENINGSPOSTER DYNAIR PREMIUM:

Bij alle oefeningen het accent op de strekking richten. Na de oefeningen op een goede lichaamshouding letten, d.w.z. met verheven borstbeen zitten.

1. Mobilisering van de wervelkolom, bevordering van de doorbloeding

wiegen met het bekken naar voren en achteren

2. Mobilisering van de wervelkolom, bevordering van de doorbloeding

het bekken van de ene zijde naar de andere bewegen

3. Stabilisering van de wervelkolom

1. afwisselend: een been aanheffen, de tegenoverliggende arm diagonaal heffen 2. afwisselend: een been aanheffen, het bovenlichaam in de richting van het aangeheffen heen draaien; op een goede lichaamshouding letten!

4. Beweegbaarheid van het bovenste deel van de wervelkolom met armbeweging

Met gekruiste armen de romp buigen en strekken, accent op de strekking leggen.

5. Mobilisering, stabiliteit, uitrekking

1. afwisselend een arm zacht naar achteren bewegen, de blik volgt daarbij de armbeweging (op goede houding letten!) 2. al staande, de armen naar buiten gekeerd, de handpalmen naar onder op het wig-balkussen leggen, rekken van de onderarmen

6. Ontspanning, doorbloeding, adergymnastiek, stimulatie van de voetreflexzones - zonder schoenen

- afwisselend: de hiel naar onder drukken en de tenen naar boven trekken, daarna de tenen naar onder drukken en de hiel naar boven trekken.

7. Zittend evenwicht vinden

balanceren, rug niet aanleunen, voeten vrij zwevend

8. Evenwicht, „opwekken“ van het lichaam tussendoor zonder schoenen op het wig-balkussen staan; eerst met hulp en dan porberen, zonder handen te balanceren.

TEKST ØVELSESPAKAT DYNAIR PREMIUM:

Ved alle øvelser skal man lægge hovedvægten på at strække sig. Efter øvelserne skal man sørge for en god kropsholdning, dvs. sidde med rejst brystben.

1. Mobiliser rygsøjlen, understøt blodkredsløbet

gæng bækkenet frem og tilbage

2. Mobiliser rygsøjlen, understøt blodkredsløbet

bevæg bækkenet fra side til side

3. Stabilisering af rygsøjlen

1. skiftevist: løft det ene ben og løft den modsatte arm diagonalt 2. skiftevist: løft det ene ben og drej overkroppen i retning af det løftede ben; sørg for en god holdning!

4. Den øvre rygsøjles bevægelighed med armbewægelse

Bøj og stræk kroppen med korslagte arme, man skal lægge hovedvægten på at strække sig.

5. Mobilisering, stabilitet, udstrækning

1. før skiftevist den ene arm bagud, derved følger blikket armens bevægelse (sørg for en god holdning!) 2. stående, armene drejet udad, læg håndfladen ned på kile-boldpuden, strækning af underarmene

6. Afspænding, blodgennemstrømning, venegymnastik, stimulering af fodreflekszonerne - uden sko - skiftevist:

tryk hælen ned og træk tærne opad, derefter trykkes tærne ned, og hælen trækkes opad.

7. Find balancen siddende

balancér, ryggen må ikke lænes mod ryglænet, fødderne svæver frit

8. Balance, „væk“ kroppen ind imellem

stå uden sko på kile-boldpuden, prøv at balancere - først med hjælp, og derefter uden at holde

INSTRUCTION EXERCICES DYNAIR PREMIUM:

Pour tous les exercices, mettre l'accent sur l'étirement. Après les exercices, veiller à garder une bonne position du corps, c.-à-d. à s'asseoir en relevant le sternum.

1. Mobilisation de la colonne vertébrale

Basculer le bassin en avant et en arrière.

2. Mobilisation de la colonne vertébrale

- Bouger le bassin d'un côté et à l'autre.

3. Stabilisation de la colonne vertébrale

1. En alternant: lever une jambe, lever le bras opposé en diagonale. 2. En alternant: lever une jambe et tourner le haut du corps en direction de la jambe levée tout en veillant à garder une bonne position.

4. Mobilité de la partie supérieure de la colonne vertébrale et mouvement des bras

Croiser les bras, plier et tendre le tronc en mettant l'accent sur l'étirement.

5. Mobilisation, stabilité, étirement

1. Adopter une bonne position, déplacer doucement chaque bras tour à tour en arrière tout en suivant des yeux le mouvement du bras (veiller à garder une bonne position). 2. En position debout, les bras tournés à l'extérieur, poser les paumes sur le Dynair® Premium et étirer les avant-bras.

6. Détente, irrigation sanguine, gymnastique des veines, stimulation des zones réflexes des pieds - sans chaussures - En alternant :

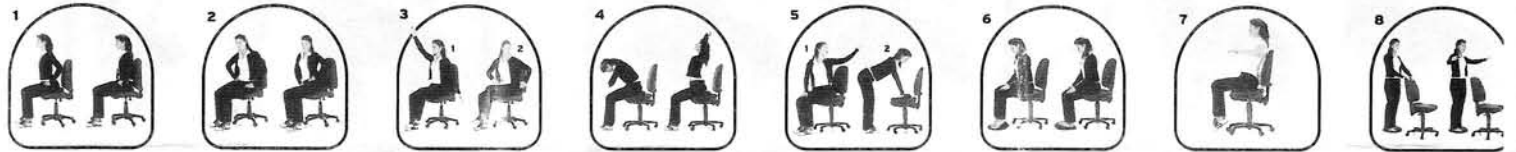
appuyer le talon vers le bas et tirer les orteils vers le haut, puis appuyer les orteils vers le bas et tirer le talon vers le haut.

7. Recherche d'équilibre en position assise

Se tenir en équilibre sans appuyer le dos contre le dossier les pieds décollés du sol.

8. Équilibre, "réveiller" le corps de temps en temps

Debout sans chaussures sur Dynair® Premium, se tenir en équilibre d'abord en s'aidant, puis en essayant sans se tenir.



INSTRUCCIONES EJERCICIOS DYN AIR PREMIUM:

Concentrarse en el estiramiento durante todos los ejercicios. Después de haber realizado los ejercicios, procurar mantener una buena posición corporal, es decir, quedarse sentado/a, con el esternón elevado.

1. Mobilización de la columna vertebral, fomento de la circulación sanguínea.

Columpiar la pelvis hacia adelante y hacia atrás.

2. Mobilización de la columna vertebral, fomento de la circulación sanguínea.

Desplazar la pelvis, de un lado al otro.

3. Estabilización de la columna vertebral

1. De forma alternante, elevar una pierna y elevar en diagonal el brazo opuesto. 2. De forma alternante, elevar una pierna y girar el tórax en dirección a la pierna elevada, procurando mantener una buena posición.

4. Movilidad de la parte superior de la columna vertebral, moviendo los brazos

Con los brazos cruzados, inclinar y estirar el cuerpo, centrándose en el estiramiento.

5. Mobilización, estabilidad y alargamiento

1. Pasar alternativamente un brazo cuidadosamente hacia atrás, siguiendo el movimiento del brazo con la mirada (procurar mantener una buena postura). 2. Estando de pie, con los brazos rodados hacia fuera y las palmas de las manos dirigidas hacia abajo, colocarse encima del cojín circular acuñado y estirar los antebrazos.

6. Distensión, circulación, gimnasia venosa, estimulación de las zonas reflejas de los pies - todo ello sin zapatos, de forma alternante:

Presionar los talones hacia abajo y estirar los dedos de los pies hacia arriba. Seguidamente, presionar los dedos de los pies hacia abajo y estirar los talones hacia arriba.

7. Encontrar el equilibrio, estando sentado/a

Equilibrar, no apoyar la espalda y dejar que los pies cuelguen libremente en el aire.

8. Equilibrio, "despertando" el cuerpo de vez en cuando

Estar erguido/a sobre el cojín circular acuñado sin zapatos. Sólo con ayuda, procurar entonces equilibrarse, sin apoyar las manos en ningún sitio.

TESTO POSTER DEGLI ESERCIZI SUL DYN AIR PREMIUM:

Nell'eseguire tutti gli esercizi cercare di accentuare l'effetto di stiramento. Dopo l'esercizio, aver cura di mantenere una corretta postura del corpo, cioè stare seduti con la schiena diritta e lo sterno che tende verso l'alto.

1. Mobilizzazione della colonna vertebrale, stimolazione della circolazione

Muovere il bacino in avanti e indietro

2. Mobilizzazione della colonna vertebrale, stimolazione della circolazione

Muovere il bacino lateralmente da una parte all'altra

3. Stabilizzazione della colonna vertebrale

1. alternando: sollevare una gamba piegata e alzare diagonalmente il braccio opposto 2. alternando: sollevare una gamba piegata e ruotare il busto in direzione della gamba sollevata; mantenere la corretta postura!

4. Mobilizzazione della parte superiore della colonna vertebrale con movimento delle braccia

Con le braccia incrociate, piegare il busto in avanti e quindi distenderlo indietro, accentuando l'effetto di stiramento.

5. Mobilizzazione, stabilità, stiramento

1. alternando, portare lentamente indietro un braccio, lo sguardo segue il movimento del braccio (mantenere una postura corretta!) 2. in piedi, ruotare le braccia poggiando le mani sul cuscino con i palmi rivolti all'indietro, stiramento dell'avambraccio

6. Distensione, circolazione, ginnastica venosa, stimolazione delle zone riflessologiche del piede - senza scarpe - alternativamente: spingere verso il basso i talloni e sollevare la punta dei piedi, quindi spingere verso il basso la punta dei piedi e sollevare i talloni.

7. Ricerca dell'equilibrio in posizione seduta Bilanciare il corpo senza piegare la schiena, i piedi sono sollevati da terra

8. „Risveglio“ dell'equilibrio del corpo

In piedi sul cuscino, senza scarpe; aiutandosi dapprima con l'appoggio delle mani, bilanciare il corpo restando in equilibrio sul cuscino.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНОЙ ПОДУШКИ DYN AIR PREMIUM:

При всех упражнениях акцент делать на разгибании. После упражнения следить за осанкой т.е. сидеть с поднятой грудной.

1. Мобилизация позвоночника, улучшение кровотока

Качающее движение тазом вперед и назад

2. Мобилизация позвоночника, улучшение кровотока

Движение тазом в стороны

3. Стабилизация позвоночника

1. попеременно: поднять левую ногу, противоположную руку поднять по диагонали (и наоборот) 2. попеременно: поднять левую ногу, верхнюю часть туловища повернуть в направлении поднятой ноги (и наоборот); следите за осанкой!

4. Подвижность верхних отделов позвоночника с помощью движений руками

Согнуть в локтях руки сложить перед собой, наклонить корпус вперед, затем распрямиться с поднятыми сложенными руками; обращайтесь внимание на разгибание/растяжку.

5. Мобилизация, стабилизация, растяжение

1. хорошая осанка (!); попеременно - не резко - завести одну руку назад, глаза при этом следят за движением руки (следить за хорошей осанкой!) 2. стоя, вращательное движение руками от себя, развернув кисти рук вниз, положить их на массажную подушку, растяжка предплечий

6. Разрядка, кровотока, гимнастика для вен, стимуляция рефлекторных зон ступней - без обуви - попеременно: пятками надавить вниз, пальцы ног поднять вверх, затем пальцами ног надавить на подушку вниз, а пятки поднять вверх.

7. Балансирование сидячем положении

Балансирование, спиной не касаться спинки кресла; ноги приподняты над полом

8. Балансирование, время от времени «будить» тело

На массажной подушке стоять без обуви; вначале с подстраховкой, затем попытаться балансировать без опоры.



AIRGO Active Cushion

Coussin actif

Filling

Deflate

Fold over the half of the **AIRGO-Active Cushion** with the valve (1), insert the lightly moistened tip of the needle into the valve and allow air to escape by pinching it gently (it is not necessary to screw the pump onto the needle for this purpose).

Inflate

Attach the needle (stored in the pump handle) to the end of the pump and moisten the tip of the needle slightly. Fold over the half of the **AIRGO-Active Cushion** with the valve (1), insert the tip of the needle into the valve and pump (2).

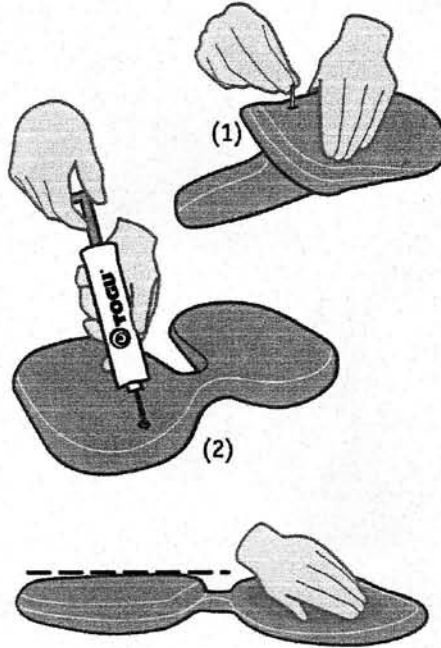
Remplissage

Dégonflage

Replier la moitié du coussin actif **AIRGO** comportant la valve (1), introduire la pointe de l'aiguille légèrement humidifiée dans la valve et laisser s'échapper l'air en comprimant légèrement (il n'est pas nécessaire de visser la pompe pour cette opération).

Gonflage

Placer l'aiguille (rangée dans la poignée de la pompe) sur la pompe, humidifier légèrement la pointe de l'aiguille, replier la moitié du coussin actif **AIRGO** sur laquelle se trouve la valve (1) et introduire avec précaution l'aiguille de la pompe dans la valve - actionner la pompe (2).



Proper inflation volume

Quantité de remplissage

1) Too much air/Trop gonflé



2) Not enough air/Pas assez gonflé



3) Just right/Gonflage optimum



Test for correct inflation volume:

Press with your hand on one half of the **AIRGO-Active Cushion**. The inflation volume is just right when the other half remains flat (i.e. does not bulge or go slack).

Test pour la bonne quantité de remplissage:

Appuyer avec la main sur une moitié du coussin actif **AIRGO**. Si l'autre moitié demeure plane (à savoir si elle n'est pas bombée ni affaissée) la quantité de remplissage est optimum.

Position I / Placement I

Correct
Bon



Tip the seat of your chair backwards slightly. Place the **AIRGO Active Cushion** about 5 cm away from the back of the chair on the seat. Make sure your knees are slightly above your buttocks when you are seated. Avoid tipping the seat surface towards the front (see figure at the right).

Placer la surface d'assise de votre siège dans une position légèrement inclinée vers l'arrière. Placer le coussin actif **AIRGO** sur la surface d'assise à une distance d'environ 5 cm du dossier. Vérifier si vos genoux se situent un peu plus haut que vos fesses dans la position assise. Eviter une position basculée vers l'avant de la surface d'assise (voir la fig. à droite).

Wrong
Mauvais

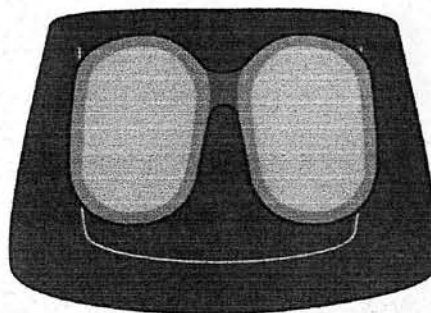


Position II

Place the **AIRGO-Active Cushion** about 5 cm away from the back of the chair on its seat (valve pointing downwards).

Placement II

Placer le coussin actif **AIRGO** sur la surface d'assise à une distance d'environ 5 cm du dossier (valve en-bas)

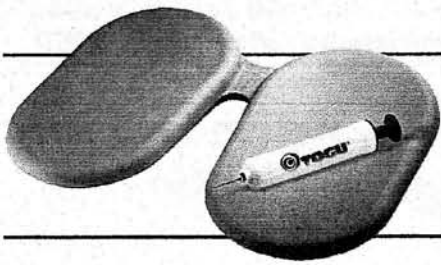


Care - Use a mild agent for cleaning plastic surfaces such as Eco-Power-Cleaner for gentle cleaning of the **AIRGO-Active Cushion**. Avoid contact with sharp or pointed objects. Use only the pump supplied with the cushion together with its needle attachment to avoid damage to the valve.

Entretien- Pour le nettoyage avec ménagements du coussin actif **AIRGO**, utiliser un nettoyant pour plastiques doux, comme par exemple l'Öko-Power-Cleaner. Eviter le contact avec des objets tranchants ou pointus. Utiliser exclusivement la pompe fournie avec le système à aiguille correspondant, afin d'éviter tout endommagement de la valve.

The **AIRGO-Active Cushion** assumes body temperature after only a few minutes. The odour of the new **AIRGO-Active Cushion** dissipates within a short time as in a new car.

Le coussin actif **AIRGO** adopte la température du corps au bout de quelques minutes seulement. L'odeur du neuf du coussin actif **AIRGO** disparaît rapidement, comme dans le cas d'un véhicule neuf.

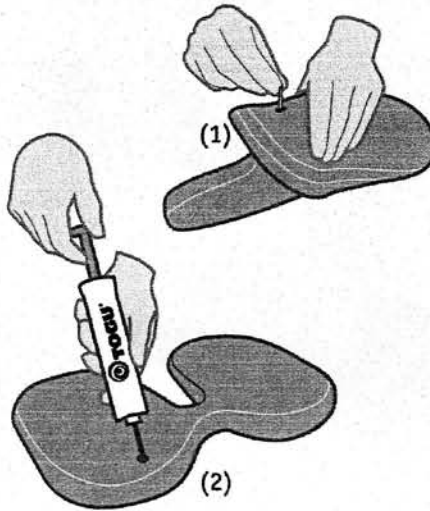


AIRGO Aktivkissen

Füllung

Entlüften

Die Hälfte des **AIRGO-Aktivkissens** mit dem Ventil knicken (1), die leicht befeuchtete Nadelspitze in das Ventil einführen und durch leichtes Zusammendrücken Luft entweichen lassen (Aufschrauben der Pumpe hierfür nicht notwendig).



Befüllen

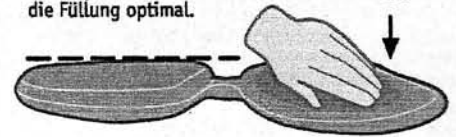
Nadel (aufbewahrt im Pumpengriff) auf Pumpe aufsetzen, Nadelspitze leicht befeuchten, die Hälfte des **AIRGO-Aktivkissens** auf der sich das Ventil befindet knicken (1) und vorsichtig Pumpennadel in das Ventil einführen - pumpen (2).

Füllmenge

- 1) Zu prall
- 2) Zu wenig
- 3) Optimal

Test für richtige Füllmenge:

Drücken Sie mit der Hand auf eine Hälfte des **AIRGO-Aktivkissens**. Wenn die andere Hälfte plan bleibt (sich also nicht wölbt oder druchhängt) ist die Füllung optimal.



Plazierung I

Richtig



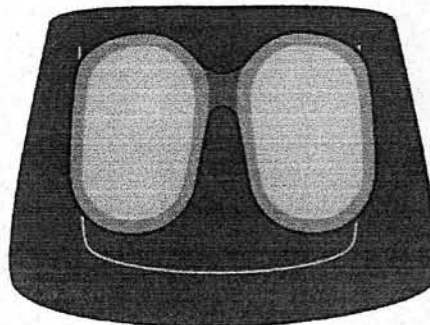
Stellen Sie die Sitzfläche Ihres Sitzes in eine leicht nach hinten geneigte Stellung. Legen Sie das **AIRGO-Aktivkissen** circa 5 cm von der Lehne entfernt auf die Sitzfläche. Überprüfen Sie, ob Ihre Knie im Sitzen etwas höher liegen als Ihr Gesäß. Vermeiden Sie eine nach vorne gekippte Stellung der Sitzfläche (siehe rechte Abb.).

Falsch



Plazierung II

Legen Sie das **AIRGO-Aktivkissen** circa 5 cm von der Rückenlehne entfernt auf die Sitzfläche (Ventil unten).



Pflege

Für die schonende Reinigung des **AIRGO-Aktivkissens** verwenden Sie einen milden Kunststoff-Reiniger, wie z. B. Öko-Power-Cleaner.

Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen oder spitzen Gegenständen.

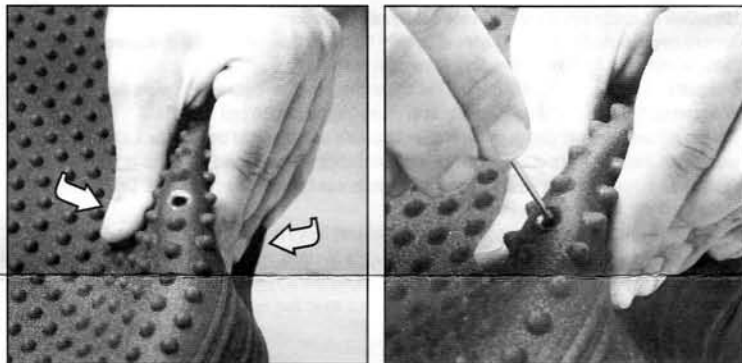
Verwenden Sie nur die mitgelieferte Pumpe mit dem entsprechenden Nadelaufsatz, um eine Schädigung des Ventils zu vermeiden.

Das **AIRGO-Aktivkissen** nimmt schon nach wenigen Minuten die Körpertemperatur an.

Der Neu-Geruch des **AIRGO-Aktivkissens** verliert sich, wie bei einem neuen Fahrzeug, schon nach kurzer Zeit.

KEIL-Balkkissen®

DYNAIR® PREMIUM



D Wichtige Hinweise

Das Keil-Balkkissen® Dynair® Premium wird von unserem Werk gebrauchsfertig mit einer komfortablen Luftfüllung versandt. Mit der beiliegenden TOGU® Luftpumpe können Sie jedoch bei Bedarf die Luftfüllung selbst auf einfache Weise für sich selbst nachregeln.

Versenkt am Kopf des Griffes der Luftpumpe unter der kleinen Verschlusskappe finden Sie die Aufblas- und Entlüftungsnadel.

Wenn Sie das Keil-Balkkissen® etwas entlüften möchten, feuchten Sie die Nadel vor Gebrauch an, führen die Nadel gerade in das Ventil ein (siehe Abb.) und drücken die für Sie überflüssige Luft heraus.

Wenn Sie das Keil-Balkkissen® etwas belüften möchten, feuchten Sie die auf die Luftpumpe aufgeschraubte Nadel vor Gebrauch an, führen die Nadel gerade in das Ventil ein (siehe Abb.) und pumpen etwas Luft hinein.

Achtung - Wichtig: nehmen Sie das Keil-Balkkissen® von jeder Seite des Ventils zwischen zwei Finger, ziehen es etwas hoch, bevor Sie die Nadel einführen (siehe Abb.). Sie könnten sonst die Nadel durch die Unterseite des Produktes durchstechen. Verwenden Sie nur die mitgelieferte Pumpe mit dem entsprechenden Nadelaufsatz, um eine Schädigung des Ventils zu vermeiden.

Achten Sie darauf, daß das Keil-Balkkissen® nicht prall mit Luft gefüllt ist. Weniger Luft-Innendruck hat mehr Wirkung, da nur dann die feinen Schwingungen, die sich auf die Bandscheiben und Wirbelsäule übertragen, ermöglicht werden.

Pflege: Für die schonende Reinigung des Keil-Balkkissens® Dynair® Premium verwenden Sie einen milden, lösemittelfreien Kunststoff-Reiniger, z.B. den Öko-Power-Cleaner.

Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen oder spitzen Gegenständen.

Das Keil-Balkkissen® nimmt schon nach wenigen Minuten die Körpertemperatur an. Die gepoppte Seite ermöglicht eine verbesserte Luftzirkulation während des Sitzens.

Nähanleitung für Keil-Balkkissen®-Bezug:

Stoffverbrauch: Für das Keil-Balkkissen® Kids Dynair® Premium ca. 55 cm Dchm. Für das Keil-Balkkissen® Dynair® Premium ca. 61 cm Dchm.

Ziehen Sie einen Kreis in folgender Größe: Für das Keil-Balkkissen® Kids Dynair® Premium: 52 cm im Dchm. (Radius: 26 cm). Für das Keil-Balkkissen® Dynair® Premium: 60 cm im Dchm. (Radius: 30 cm)

Den Kreis ziehen Sie am einfachsten so: Befestigen Sie an einem Bleistift eine Schnur, deren Länge dem Radius des infrage kommenden Balkkissens entspricht (siehe oben). Das Ende der Schnur halten Sie mit einem Finger fest, während Sie mit der anderen Hand den Kreis ziehen. So erhalten Sie einen Schnittbogen.

Den Stoff (plus Nahtzugabe) an der Linie umschlagen, ca. 0,5 cm einschlagen und schmalkantig absteppen. Gummiband locker einziehen. Stoff um das Kissen schlagen. Gummiband straffen, bis der Stoff faltenfrei auf der Kissenoberfläche gespannt ist. Gummiband auf diese Länge kürzen und beide Enden des Gummibandes zusammennähen. Tunnelnaht schließen.

GB Important information

The Dynair® Premium is shipped from our factory with a ready-to-use, comfortable air filling. You can, however, use the enclosed TOGU® air pump for easy regulation of the air filling.

The inflation / deflation needle is recessed into the head of the air pump handle under the small cap. To **deflate** the Dynair® Premium somewhat, moisten the needle, then introduce it straight into the valve (see Fig.) and press out the excess air.

To **inflate** the Dynair® Premium somewhat, screw the needle onto the air pump and moisten it, then introduce it straight into the valve (see Fig.) and pump the needed air into it.

Important: Before introducing the needle pinch the Dynair® Premium valve between two fingers and pull up a little (see Fig.), since otherwise you might puncture the other side of the product. To avoid damaging the valve, use only the pump supplied with the product.

Never pump up the Dynair® Premium until it is filled taut. Less internal air pressure is more beneficial, since only then can the desired fine vibrations be transmitted to the vertebral disc and column.

Product care: Use a mild agent for cleaning plastics, e.g. Eco-Power Cleaner, for gentle cleaning of the Dynair® Premium.

Avoid contact with sharp or pointed objects.

The Dynair® Premium assumes body temperature within a few minutes. The nobbly side provides for enhanced air circulation while sitting.

Sewing Instructions for Ball Cushion Cover:

Fabric required: For Dynair® Premium Kids cover approx. 55 cm in diameter. For Dynair® Premium cover approx. 61 cm in diameter

Draw a circle in one of the following sizes: For Dynair® Premium Kids: 52 cms in diameter (radius 26

cms). For Dynair® Premium: 60 cms in diameter (radius 30 cms)

The simplest way to draw a circle: Fix a thread or string (radius see above) to a pencil. Keep hold of the end of the string with a finger and draw the circle with the other hand. This is how you obtain the pattern.

Fold fabric at marked line, fold in approx. 0,5 cm and stitch around narrow edge.

Pull in elastic band loosely. Place fabric around cushion. Tighten elastic band until fabric fits tightly around cushion without any creases. Shorten length of elastic band to fit and sew two ends of elastic band together. Close drawstring seam.

F Indications importantes

Le Dynair® Premium est envoyé par notre usine dans un état prêt à l'utilisation, avec un gonflage confortable. Avec la pompe à air TOGU® livrée avec le coussin, vous pouvez toutefois régler ultérieurement le gonflage vous-mêmes si besoin est.

L'aiguille pour gonfler et dégonfler le coussin se trouve à l'extrémité de la poignée de la pompe à air, sous le petit capuchon.

Si vous souhaitez **dégonfler** légèrement le Dynair® Premium, humectez l'aiguille avant de l'utiliser, introduisez-la verticalement dans la valve (voir fig.) et appuyez sur le coussin pour évacuer l'air superflu.

Si vous souhaitez **gonfler** légèrement le Dynair® Premium, humectez l'aiguille vissée sur la pompe à air avant de l'utiliser, introduisez-la verticalement dans la valve (voir fig.) et gonflez un peu d'air dans le coussin.

Attention! Important: saisissez le Dynair® Premium entre deux doigts de chaque côté de la valve, puis tirez-le légèrement vers le haut avant d'introduire l'aiguille (voir fig.). Sinon, vous risquez de percer la face inférieure du coussin avec l'aiguille. N'utilisez que la pompe fournie avec le coussin avec l'aiguille appropriée, afin d'éviter d'endommager la valve.

Veillez à ce que le Dynair® Premium ne soit pas gonflé à bloc. Une pression d'air moins forte a plus d'effet, car elle seule permet de légères vibrations qui se transmettent aux disques intervertébraux et à la colonne vertébrale.

Entretien: pour nettoyer le Dynair® Premium tout en le ménageant, utilisez un nettoyant doux sans solvant pour matières plastiques, par ex. le Power-Cleaner écologique.

Évitez tout contact avec des objets tranchants ou pointus.

Le Dynair® Premium atteint la température du corps en quelques minutes. Lorsque vous êtes assis sur le coussin, la face boutonée assure une meilleure circulation de l'air.

Indications pour coudre les housses de coussins-ballons:

Tissu nécessaire: Pour une housse Dynair® Premium Kids, environ 55 cm de diamètre. Pour une housse de Dynair® Premium, environ 61 cm de diamètre

Dessinez un cercle dans les mesures suivantes: Pour une housse de Dynair® Premium Kids: 52 cm de diamètre (rayon 26 cm). Pour une housse Dynair® Premium: 60 cm de diamètre (rayon 30 cm)

La façon la plus simple pour dessiner un cercle:

Attachez un cordon à un crayon. La longueur du cordon doit correspondre au rayon du coussin-ballon selon les indications ci-dessus. Tenez le bout du cordon avec un doigt tandis que vous dessinez le cercle avec l'autre main. Vous obtenez ainsi le modèle du coupe.

Replier l'étoffe le long de la ligne indiquée, rentrer environ 0,5 cm et piquer près du bord.

Enfiler un élastique sans serrer. Mettre la housse sur le coussin. Serrer l'élastique jusqu'à ce que l'étoffe soit bien tendue sur la surface du coussin. Couper l'élastique à cette longueur et coudre ensemble les deux extrémités. Fermer l'ourlet tubulaire.

NL Vigtige henvisninger

Dynair® Premium sendes fra vor fabriek i brugsfærdig tilstand med en komfortabel luftfyldning. Med den vedlagte TOGU® luftpumpe kan De til enhver tid selv ganske enkelt justere luftfyldningen efter eget ønske.

De finder nålen til oppumpning og udluftning under den lille låsehætte på hovedet fra luftpumpens greb.

Hvis De ønsker at **udlufte** Dynair® Premium lidt, skal De fugte nålen inden brug, indsætte nålen lige i ventilen (se ill.) og trykke den luftmængde, De finder overflødig, ud.

Hvis De ønsker at **fyld** lidt luft på Dynair® Premium, fugter De den nål, som er skruet på luftpumpen, lidt, fører nålen lige i ventilen (se ill.) og pumper lidt luft ind.

Bemærk - Vigtigt: Tag fat i Dynair® Premium fra begge sider af ventilen med to fingre, træk lidt op, inden De indsætter nålen (se ill.), ellers kunne De komme til at stikke nålen gennem produktets underside. Benyt altid kun den medleverede pumpe med den tilsvarende nål for at undgå at beskadige ventilen.

Sørg for, at Dynair® Premium ikke er for hårdt oppumpet. Et lavere indvendigt lufttryk har større virkning, da der kun sådan er mulighed for, at de fine svingninger kan blive overført til diskusserne og rygsøjlen.

Pleje: For en skånende rengøring af Dynair® Premium skal De benytte et mildt, opløsningsmiddel-frit kunststof-renmiddel, f.eks. Öko-Power-Cleaner.

Undgå kontakt med skarpe eller spidse genstande.

Dynair® Premium opnår allerede efter få minutter legemstemperatur. Den nubrede side muliggør en forbedret luftcirkulation, mens man sidder.

Naai-instructie voor de overtrek tbv het balkussen:

Benodigde stof: Voor Dynair® Premium Kids overtrek ca.55 cm doorsnede. Voor Dynair® Premium overtrek ca.61 cm doorsnede

Teken een cirkel in de volgende afmeting: Voor het Dynair® Premium Kids doorsnede 52 cm radius 26 cm. Voor het Dynair® Premium doorsnede 60 cm radius 30cm.

De cirkel trekt U het eenvoudigst als volgt: U bevestigd een touwtje aan een schrijfstift, het touwtje heeft de lengte van de radius behorende bij het desbetreffende balkussen. Het uiteinde van het touwtje houdt U met een vinger vast terwijl U met de andere hand de cirkel trekt. Zoomtoeslag vanuit de lijn 0,5 cm omslaan en met een kleine steek stikken.

Een elastiek losjes invoeren, stof om het kussen slaan en de elastiek aantrekken totdat de stof ploovrij om het kussen gespannen is.

Elastiek op deze lengte knopen en de zoom dichtnaaien.

Veel succes

DK Belangrijke instructies

Het Dynair® Premium wordt door onze fabriek gebruiksklaar met een comfortabele lucht vulling verzonden. Met de bijgevoegde TOGU® luchtpomp kunt u echter indien noodzakelijk de lucht vulling zelf op eenvoudige wijze voor uzelf bijregelen.

Verzonden aan de kop van de greep van de luchtpomp onder de kleine sluitdop vindt u de opblaas- en ontluichtingsnaald.

Wanneer u een beetje lucht uit het Dynair® Premium wilt **aflaten**, dan bevochtigt u de naald voor gebruik, brengt u de naald recht in het ventiel (zie afb.) en drukt u de voor u overtollige lucht uit het kussen.

Wanneer u het Dynair® Premium iets meer wilt **oppompen**, bevochtigt u de op de luchtpomp geschroefde naald voor het gebruik, brengt u de naald recht in het ventiel (zie afb.) en pompt u een beetje lucht bij.

Attentie - Belangrijk: neem het Dynair® Premium langs beide zijden van het ventiel tussen twee vingers, trek het ventiel iets omhoog, voor u de naald inbrengt (zie afb.) Anders zou u de naald door de onderzijde van het product kunnen doorsteken. Gebruik alleen de meegeleverde pomp met het overeenstemmende naaldelement, om een beschadiging van het ventiel te vermijden.

Let er op, dat het wig-balkussen niet te vol met lucht is gevuld. Minder luchtdruk in het kussen heeft meer werking, omdat alleen zo de fijne trillingen, die op de tussenwervelschijven en de wervelkolom worden overgedragen, kunnen ontstaan.

Verzorging: Voor de behoudzame reiniging van het Dynair® Premium gebruikt u een zacht kunststofreinigingsmiddel zonder oplosmiddelen, bijv. de „Öko-Power-Cleaner“.

Vermijd contact met scherpe of spitse voorwerpen.

Het Dynair® Premium neemt reeds na enkele minuten de lichaamstemperatuur aan. De genopte zijde laat een betere luchtcirculatie toe tijdens het zitten.

Syvjeledning til Keil-Balkissen®-betræk:

Stofforbrug: Til Keil-Balkissen® Kids Dynair® Premium ca. 55 cm diameter. Til Keil-Balkissen® Dynair® Premium ca. 61 cm diameter.

Tegn en cirkel med følgende størrelse: Til Keil-Balkissen® Kids Dynair® Premium: 52 cm diameter (radius: 26 cm). Til Keil-Balkissen® Dynair® Premium: 60 cm diameter (radius: 30 cm)

Det er lettest at tegne cirklen på følgende måde: Sæt en blyant fast i en snor med en længde, som svarer til den pågældende boldpudes radius (se ovenfor). Hold snorens ende fast med en finger, mens De tegner cirklen med den anden hånd. Sådan får De et ark at klippe efter.

Stoffet (plus tillæg til sømmen) bøjes omkring ved linjen, buk ca. 0,5 cm ind og sy med smal kant. Træk elastikken løst ind. Sæt stoffet omkring puden. Stram elastikken, til stoffet er spændt uden folder på pudens overflade. Klip elastikken af i denne længde og sy begge ender af elastikken sammen. Luk det sidste stykke søm.

E Importantes instrucciones

El cojín Dynair® Premium acuñado lo enviamos desde nuestra planta, listo para ser usado y con un relleno confortable de aire. De todas formas, con la bomba de aire TOGU® podrá regular el contenido de aire de una forma muy sencilla para su propia comodidad y en caso necesario.

Hundido en la pieza cabecera del asa de la bomba de aire, debajo de la tapa terminal, se encuentra la aguja de hinchar y de desairear.

Si desea **desairear** ligeramente el Dynair® Premium, humedecer la aguja antes de usarla, introduciéndola recta dentro de la válvula (ver para ello la figura) y expulsando así el aire que sobre, para que se sienta más cómodo/a.

Si desea **hinchar** ligeramente el Dynair® Premium humedecer la aguja, atornillada a la bomba de aire, antes de usarla, introduciéndola recta dentro de la válvula (ver para ello la figura) e hinchando el cojín con un poco de aire.

Atención, importante: Coger el Dynair® Premium por cada lado de la válvula entre dos dedos, elevándolo ligeramente, antes de introducir la aguja (ver para ello la figura), ya que, sino, podría atravesar el producto por la parte inferior con la misma aguja. Utilizar solamente la bomba suministrada con el protector correspondiente de la aguja, para así evitar dañar la válvula.

Procurar que el Dynair® Premium no quede lleno a reventar de aire. Una menor presión interna de aire tiene un mayor efecto, ya que solamente entonces son posibles las finas vibraciones, que se transmiten a los discos cervicales y a la columna vertebral.

Mantenimiento: Para limpiar el Dynair® Premium de una forma cuidadosa, utilizar un detergente para materiales sintéticos suave, carente de disolventes, como, p.ej., el Öko-Power-Cleaner.

Evitar el contacto con objetos afilados o puntiagudos.

Dynair® Premium adopta la temperatura corporal, ya al cabo de unos pocos minutos. El lado abotonado permite una mejor circulación del aire mientras se está sentado/a.

Instrucciones para coser el revestimiento del Dynair® Premium:

Consumo de tela: Para el revestimiento del Dynair® Premium Kids aprox. 55 cm de diámetro. Para el revestimiento del Dynair® Premium aprox. 61 cm de diámetro

Marcar un círculo del siguiente tamaño: Para el Dynair® Premium Kids 30 cm, 52 cm de diámetro (radio: 26 cm). Para el Dynair® Premium, 60 cm de diámetro (radio: 30 cm)

El círculo se traza, lo más fácil, de la siguiente manera: Fijar un cordón de un lápiz, cuya longitud corresponda al radio del cojín esférico respectivo (ver arriba). Sujetar el extremo del cordón con un dedo, mientras que, con la otra mano, marca el círculo. Así obtendrá un arco para cortar:

Plegar la tela por la línea (más el trozo adicional para la sutura), doblar aprox. 0,5 cm y despuntar un borde delgado. Insertar la cinta de goma para que quede suelta. Colocar la tela alrededor del cojín. Tensar la cinta de goma, hasta que la tela quede aplicada sin arruga alguna encima de la superficie del cojín. Acortar la cinta de goma a esta longitud y coser los dos extremos de la misma. Cerrar finalmente la sutura del túnel.

I Avvisi importanti

Il Dynair® Premium viene fornito di fabbrica pronto per l'uso e con una confortevole carica d'aria. Con la pompa TOGU® fornita in dotazione, potete comunque regolare all'occorrenza il grado di gonfiaggio in modo semplice e personalizzato.

Alloggiato nell'impugnatura della pompa, sotto il tappino di chiusura, si trova l'attacco per il gonfiaggio e lo sgonfiaggio.

Se volete **sgonfiare** il Dynair® Premium, inumidite l'attacco prima dell'uso, inseritelo direttamente nella valvola (vedi illustr.) e premetelo fino alla fuoriuscita dell'aria per voi in eccesso.

Se volete invece **gonfiare** ulteriormente il Dynair® Premium, prima dell'uso inumidite l'attacco avvitato sulla pompa, inseritelo direttamente nella valvola (vedi illustr.) e pompare dell'aria all'interno.

Attenzione - Importante: tenere la valvola del Dynair® Premium tra due dita, sollevandola leggermente prima di inserire l'attacco (vedi illustr.) altrimenti potreste perforare il cuscino sul lato inferiore. Utilizzare esclusivamente la pompa fornita in dotazione con il relativo attacco, onde

evitare di danneggiare la valvola.

Fate attenzione a non gonfiare troppo il Dynair® Premium, rendendolo eccessivamente duro e teso. Una pressione d'aria limitata al suo interno ne aumenta l'efficacia, dato che solo in questo modo è resa possibile la generazione delle sottili oscillazioni che si trasmettono ai dischi intervertebrali e alla colonna vertebrale.

Manutenzione: per una pulizia sicura del Dynair® Premium, utilizzate detersivi privi di solventi e idonei per superfici in plastica, ad esempio Eco-Power-Cleaner.

Evitate il contatto con oggetti taglienti o appuntiti.

Dynair® Premium assume già dopo pochi minuti la temperatura corporea. Il lato con i rilievi permette una circolazione d'aria ottimizzata durante la posizione seduta.

Istruzioni di cucito per il rivestimento del Dynair® Premium:

Tessuto necessario: Per il rivestimento di Dynair® Premium Kids, circa 55 cm di diametro. Per il rivestimento di Dynair® Premium, circa 61 cm di diametro

Disegnate il cerchio di seguente misura: Per il rivestimento di un Dynair® Premium Kids, circa 55 cm di diametro. Per il Dynair® Premium: 60 cm di diametro (raggio: 30 cm)

Il modo più semplice per disegnare il cerchio: Attaccate uno spago ad una matita. La lunghezza dello spago deve corrispondere al raggio del cuscino gonfiabile rotondo come descritto in alto. Tenete l'estremità dello spago con un dito, mentre disegnate con l'altra mano un cerchio. Così ottenete il taglio (cartamodello) necessario.

Volate il tessuto (più la stoffa aggiunta per le cuciture) lungo la linea indicata, ripiegate 0,5 cm e trapuntate. Inserite l'elastico in modo sciolto. Mettete la stoffa intorno al cuscino. Tendete l'elastico fino a che la stoffa sia tesa senza pieghe intorno alla superficie del cuscino.

Accorciate l'elastico a questa lunghezza e cucite insieme le due estremità. Chiudete le cuciture.

RUS Важно!

Наш завод поставляет готовые к использованию, уже надутые массажные подушки. С помощью входящего в комплект насоса TOGU® Вы, при необходимости, можете сами отрегулировать под Ваши индивидуальные потребности объем воздуха в подушке. Сделать это очень просто!

Игла для надувания и выпуска воздуха, утолщенная в головке рукоятки воздушного насоса, находится под маленьким колпачком.

Если Вы хотите **выпустить воздух** из подушки, сначала увлажните иглу, затем введите иглу прямо в клапан (см. рис.) и выдавите лишний воздух.

Если Вы хотите **посильнее надуть** подушку, вначале увлажните навинченную на воздушный насос иглу, введите ее в клапан (см. рис.) и подкачайте подушку.

Внимание – важно: подушку зажмите с обеих сторон клапана двумя пальцами, подтяните ее немного вверх, прежде чем ввести иглу (см. рис.), иначе можно иглой проткнуть подушку снизу. Во избежание повреждений клапана пользуйтесь только тем насосом, который входит в комплект поставки, т.к. он имеет специальную насадку для иглы.

Следите за тем, чтобы подушка была надута не слишком сильно: меньше воздуха – больше эффект, т.к. только в этом случае возможны незначительные колебания, передающиеся на межпозвоночные диски и позвоночник. Уход: для щадящего ухода за массажными подушками Dynair® Premium используйте несильные чистящие средства для пластмассовых изделий, не содержащие растворителей, например, Öko-Power-Cleaner.

Не используйте предметов с острыми краями.

Уже через несколько минут после начала использования массажная подушка нагревается до температуры тела. Массажная сторона, т.е. сторона с выступающими утолщениями, обеспечивает более эффективную циркуляцию воздуха при сидении.

Инструкция по шитью чехла для ортопедических округлых подушек:

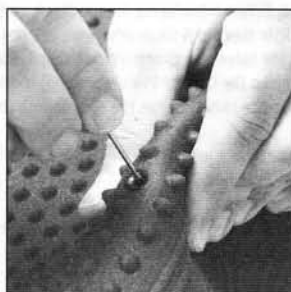
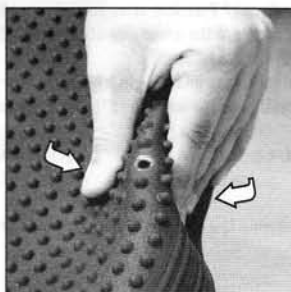
Расход материала: для размера ортопед. подушки в 30 см потребуется ок. 55 см материала по диаметру. для размера ортопед. подушки в 36 см потребуется ок. 61 см материала по диаметру

Нарисуйте круг следующих размеров: для орт. подушки в 30 см: 52 см по диаметру (радиус: 26 см). для орт. подушки в 36 см: 60 см по диаметру (радиус: 30 см)

Для того, чтобы нарисовать круг, поступайте следующим образом: прикрепите к карандашу веревку, длина которой должна составлять размер радиуса необходимой орт. подушки (см. начало). Конец веревки прочно держите пальцем, а другой рукой чертите круг. Так вы получите выкройку. Необходимо наложить выкройку на материал, обвести ее и вырезать с учетом припуска на швы. Затем загнуть материал по линии и прострочить его мелкой строчкой на расстоянии ок. 0,5 см от края (место для резинки).

Вставить резинку. Надеть чехол на подушку. Затянуть резинку так, чтобы на чехле не было складок, обрезать резинку до этого размера, соединить ее оба конца, сшить их.

KEIL-Balkissen®
DYN AIR® PREMIUM



Gebr. Obermaier oHG; Atzinger Str. 1; 83209 Prien - Bachham
Tel.: +49 (0) 80 51 - 90 38 - 0; Fax: +49 (0) 80 51 - 37 45
e-Mail: info@togu.de; www.togu.de