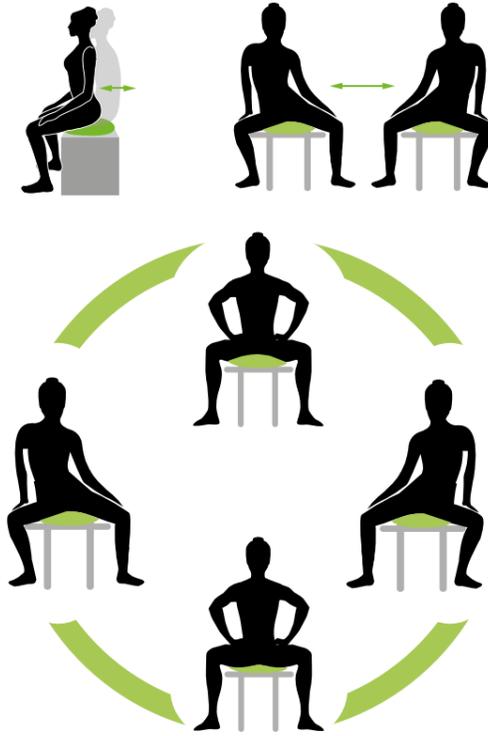


## DE - Produktdetails

- Mit seiner geschützten Form punktet das Kissen besonders als dynamisches Keil- und Rückenstützkissen. Der fließende Übergang zwischen Kissen und Sitzfläche verhindert Druckstellen im Randbereich.
- In einer aufrechten Haltung werden Ihre Bandscheiben sanft in Schwung gehalten. Minimale Bewegungen stimulieren die Tiefenmuskulatur. Ihr Rücken wird gestützt, entlastet und massiert.
- Starke Bauchmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule und sind besonders wichtig zur Prävention von Rückenbeschwerden. Beim Bauchtraining kann das flache instabile Kissen unaufdringlich unter dem Gesäß positioniert werden. Die Tiefenmuskulatur wird zusätzlich aktiviert, Ihr Bauchtraining wird intensiver.
- Darüber hinaus sorgen speziell geformte Noppen für die Aktivierung Ihrer Fußreflexzonen.



## EN - Product Details

- With its protected shape, the cushion especially scores as a dynamic bolster and back support cushion. The flowing transition between the cushion and the seat surface prevents press marks at the edge.
- In an erect position, your vertebral disks move gently. Minimal movements stimulate the deep muscles. Your back is supported, relieved and massaged.
- Strong abdominal muscles stabilise the spine and are especially important when it comes to preventing back complaints. During an abdominal workout, the flat and unstable cushion can be unobtrusively positioned under your buttocks. The deep muscles are additionally activated and your abdominal training is more intensive.
- Specially formed knobs permit an activation of your foot reflex zones.

## DE - Sitzempfehlung

- Die moderne Sitzforschung empfiehlt Bewegung und Abwechslung beim Sitzen. Bringen Sie Abwechslung in Ihren täglichen Sitzmarathon und nutzen Sie das Kissen gelegentlich als dynamische Sitzunterlage oder als Rückenstützkissen.
- Die Sitzdauer bzw. Sitzhäufigkeit auf dem Kissen sollten Sie dabei Ihrem Trainingszustand anpassen.
- Je weiter vorne Sie auf dem Kissen sitzen, desto geringer ist die seitliche Beweglichkeit des Kissens. Eine solche Sitzposition ist empfehlenswert, wenn Sie die Sitzphasen auf dem Kissen verlängern wollen, ohne die Rückenmuskulatur zu überfordern.



## EN - Sitting Recommendations

- Modern sitting research recommends movement and variety when sitting. Introduce variety to your daily sitting marathon and occasionally use the cushion as a dynamic sitting support or as a back support cushion.
- When doing so, you should adapt the sitting duration or sitting frequency on the cushion to your fitness level.
- The closer you sit to the front of the cushion, the lower the sideways movement of the cushion. Such a sitting position is recommended if you want to prolong the sitting phases on the cushion without placing excessive burden on the back muscles.



## DE - Luftregulierung

- Entnehmen Sie die Nadel seitlich aus dem Griff der Pumpe!
- Stecken Sie die Nadel bis zum Anschlag in das Ventil. Wichtig: Zuvor sollten Sie das Ventil mit den Fingern greifen und nach außen drehen. Anschließend können Sie die Nadel in das Ventil in Richtung Kissenmitte schräg einführen, ohne die andere Seite des Kissens zu beschädigen.
- Zur Verringerung der Luftmenge drücken Sie auf das Kissen, sodass Luft über die Nadel (ohne Pumpe) nach außen strömt. Die Luftzufuhr erfolgt entsprechend mit Pumpe.
- Das Ventil sollte im hinteren Teil des Kissens positioniert sein, damit Sie das Ventil auch bei geringer Luftmenge nicht spüren. Drehen Sie das Kissen vor dem Sitzen entsprechend!



## EN - Air Regulation

- Remove the needle from the pump handle on the side!
- Insert the needle into the valve as far as possible. Important: take hold of the valve with your fingers and twist it outwards. You can now insert the needle into the valve diagonally in the direction of the centre of the cushion, without damaging the other side of the cushion.
- To reduce the air quantity, press down on the cushion so that air can flow out via the needle (without the pump). Air is added using the pump.
- The valve should be positioned in the rear part of the cushion so that you do not notice it when there is only a small amount of air in the cushion. Turn the cushion so that it is correctly positioned before you sit on it!



## Weitere Übungen



## More Exercises

## Fußreflexzonen-massage



## Foot Reflexology