



La almohada-soporte ortopédica

Asi se duerme con The Pillow

The Pillow es un producto ortopédico renombrado, diseñado por el Dr. John C. Downing de los Estados Unidos. The Pillow está compuesto de un gorrón de cilindro (1) en frente, 2 piezas laterales (2) y una pieza central separada más fina (3).

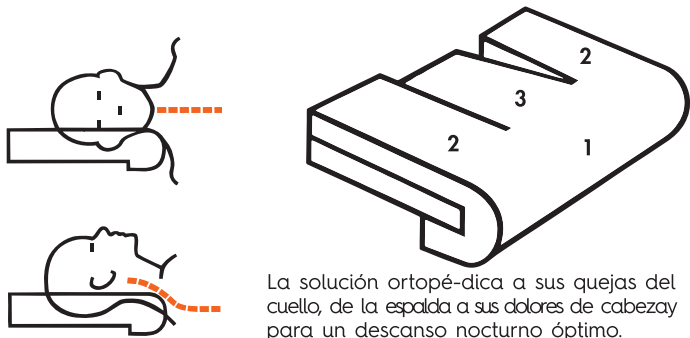
De espaldas

El gorrón de cilindro de The Pillow asegura la curva-S natural de la columna vertebral y la parte hueca del cuello la soporta de forma correcta. Acuéstese con la cabeza en la parte central (3); se produce una ligera tracción estirando imperceptiblemente la columna vertebral y ayudando a liberar cualquier nervio apretado (que causa dolor).

De costado

Dormir de costado o volverse de costado no da problemas cuando utiliza The Pillow. The Pillow queda en su posición y ud simplemente dará vueltas a la derecha o izquierda en las piezas laterales más gruesas, manteniendo la correcta relación de postura entre la cabeza y las espaldas.

Es posible que tarde un par de noches en sentirse cómodo de verdad en The Pillow. Puede que los músculos necesiten algún tiempo para ajustarse a la nueva y correcta posición y al soporte que The Pillow da.



On ortopedisesti muotoiltu tyyny

Näin nukut The Pillow-tyynyllä

Tyynyn on kehittänyt ja suunnitellut Tri John C. Downing U.S.A. The Pillow-tyyny koostuu seuraavista osista: 1 kpl niskarulla edessä (1) (tukee niskaa oikealla tavalla) 2 kpl sivutyynyjä (2) 1 kpl erillinen matalampi keskityyny (3) (selinmakuulla tukee pään oikeaan asentoon)

Selinmakuu

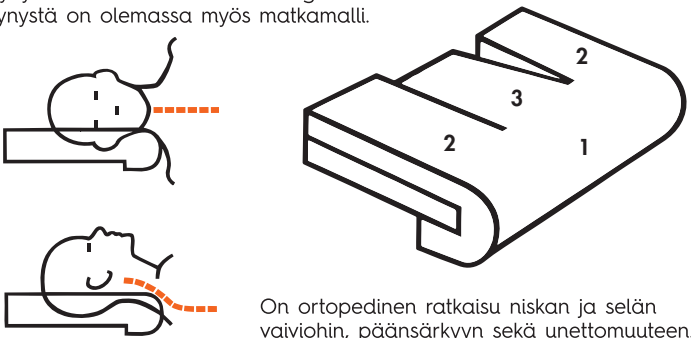
The Pillow-tyynyn niskarulla mahdollistaa rangan S-asennon säilymisen sekä kaularangan venytyksen nukkeussasi (vähentää hermopuristuksen aiheuttamaa kipua).

Kyljellämäkuu

Kyljellä makaaminen tai kääntyminen kylkiasentoon ei ole ongelma käyttäessäsi The Pillow-tyynyä. The Pillow-tyyny pysyy hyvin paikallaan, joten voit helposti kääntyä haluamallesi kyljelle, tuolloin asetat pääsi tyynyn sivulla olevalle korkeammalle osalle. Tämä siksi, että pää-harta-linja säilyisi oikeassa asennossa.

On mahdollista, että The Pillow-tyynyn tottuminen vaatii jonkin verran aikaa ja kärsivällisyyttä. Lihaksistolle on annettava aikaa sopeutua tähän uuteen anatomisesti oikeaan asentoon sekä The Pillow-tyynyn antamaan tukeen.

Puuvilla päällinen suojaa sisältöä auringonvalolta. The Pillow-tyyny on pesunkestävää materiaalia (allergiatestatu). Muista lukea pesu-ohjeet! Tyynyn ollessa märkä varo vahingoittamasta sen sisältöä. The Pillow-tyynystä on olemassa myös matkamalli.



E kusiinchi ortopédiko

Asina bo ta husa The Pillow

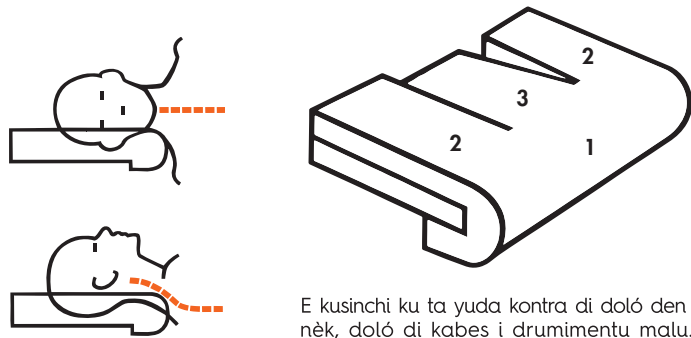
E ta un produkto ortopédiko garantisa, diseña pa Dr. John C. Downing, na Estados Unidos. The Pillow ta konsisti di un nèkrol (1) na e parti dilanti, dos pida na banda (2) i un parti mei-mei, lós i ku ta mas delegá ku e otro pidanan.

Drumí pechu ariba

The Pillow ta sòru pa e forma di S-natural di e kolumna vertebral i e hòl di bo nèk ta sostené na un manera korekto pa medio di e nèkrol (1). Bo ta drumí ku bo kabes ariba e parti mei-mei (3). Awor trakshon ta tuma lugá; sin ku bo ta ripara bo kolumna vertebral ta rèk un poko. Dor di esei nervionan ku ta sali ta bira liber i puntonan ku ta primi, ku ta kousa dolor, te ser eliminá.

Drumí riba bo banda

Pa drumí di banda of bira di banda durante soño no ta ningun problema ku The Pillow. E kusiinchi ta keda na su luga i bo ta bira na man robes of drechi ariba e pidanan di banda (2) den e posishon di drumí ariba kustiya. Por sosede ku bo no ta drumí dushi ariba The Pillow e prome anochinan. E ora ei bo tin ku kustumbrá ku e posishon natural di drumí nobo di e sosten ku The Pillow ta dunabo. E slopi ku zip ku ta rònt di e foam di The Pillow ta pa protehé kontra di solo i lus di dia. Por laba The Pillow. Paga tinu riba e instrukshon pa laba.



Den ortopediska kudden

Så här ligger du på The Pillow

Kudden är en väletablerad ortopedisk produkt framtagen av Dr. John C. Downing, U.S.A. The Pillow består av främre del för nacken (1), två sidodelar (2) och en något tunnare mittdel (3).

Ryggläge

Främre delen av kudden garanterar ryggradens naturliga S-kurva och gör att nacken hålls uppe korrekt. När du ligger på mitten av kudden (3) sker en lätt sträckning som, utan att du märker det, sträcker ryggraden och lösgör klämda nerver.

Sidoläge

Att ligga på sidan eller vända över på sidan under sömnen är inga problem när du använder The Pillow. Du rullar helt enkelt över till de tjockare sidopartierna (2) och behåller då den korrekta hållningen på huvud och axlar. Dina muskler kan behöva lite tid att vänja sig vid den nya, korrekta ställning och det stöd som The Pillow ger. Det kan därför ta några nätter innan du vant dig vid The Pillow.



Den ortopædiske støtte-pude

Således sover de med The Pillow

The Pillow er et veletableret ortopædisk produkt designet af Dr. John C. Downing fra U.S.A. The Pillow består af den nakkepølle (1) for til, to sidestykker (2) og et tyndere separat midterstykke (3).

På ryggen

The Pillows nakkepølle sikrer at den naturlige S-kurve af rygsøjlen og den hule del af nakken understøttes korrekt. Lig med hovedet på midterstykket (3), en let traktion finder nu sted, umærkbart strækkes ryghvirvlerne, og nerver som sieder i klemme (hvilket giver smerte) hjælpes fri.

På siden

At sove på siden eller vende sig til siden er ikke noget problem ved brug af The Pillow. The Pillow forbliver på sin plads og man ruller ganske enkelt til højre eller venstre side - over på de tykkere sidestykker og bevarer den korrekte stilling i forholdet mellem hoved og skulder. Det kan tage lidt tid for musklerne at vende sig til den nye korrekte stilling og den støtte, som The Pillow giver.



the pillow®

Het orthopedisch hoofdkussen



- ✓ Het orthopedisch hoofdkussen
- ✓ The orthopedic pillow
- ✓ Das orthopädische Kopfkissen
- ✓ L'oreiller orthopédique
- ✓ Come supporto ortopedico
- ✓ Den ortopediske støtteputen
- ✓ La almohada-soporte ortopédica
- ✓ On ortopedisesti muotoiltu tyyny
- ✓ E kusiinchi ortopédiko
- ✓ Den ortopediska kudden
- ✓ Den ortopædiske støtte-pude

Het orthopedisch hoofdkussen

Zo slaapt u op The Pillow

The Pillow is een orthopedisch verantwoord hoofdkussen, ontworpen door Dr. John Downing, U.S.A. Het is belangrijk dat u het kussen op de juiste manier gebruikt. Lees daarom aandachtig deze gebruiksaanwijzing. The Pillow bestaat uit een nekrol (1) aan de voorzijde, twee zijstukken (2) en een dunner, flexibel middenstuk (3).

Slapen op de rug

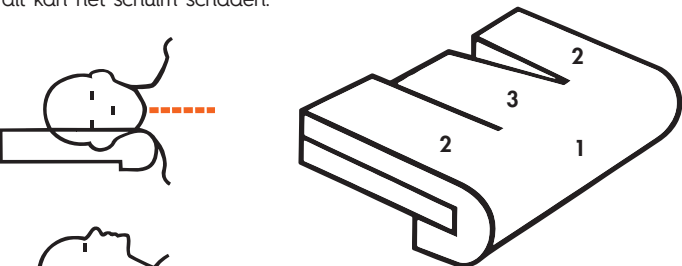
U ligt met uw hoofd op het flexibele middenstuk (3). De rol die tegen uw schouders ligt, zorgt voor een geleidelijke en vloeiende overgang van schouder, hals en hoofd, en veroorzaakt geen knelling of druk in de nek. Bij deze lighouding ontspant u volledig. Pijnlijke knelpunten die bij gebruik van andere kussens ontstaan, worden opgeheven.

Slapen op de zij

U draait, zonder er iets van te merken, van rug- naar zijligging. Doordat de zijkant iets hoger is, knikt het hoofd niet naar beneden maar blijft horizontaal liggen. Op deze manier wordt afknelling of druk in de nek voorkomen. Mogelijk moet u even wennen aan deze, voor u nieuwe, slaaphouding op The Pillow. Lukt het niet meteen, geef dan niet te snel op. U zult zien dat u na een tijdje The Pillow niet meer wilt missen.

TIPS:

- Gebruik The Pillow eerst een paar dagen als rustkussen voordat u erop gaat slapen; het kussen heeft even tijd nodig om soepeler te worden.
- Lucht The Pillow regelmatig. Echter niet in de volle zon of fel daglicht; dit kan het schuim schaden.



Het orthopedisch hoofdkussen tegen hoofdpijn, slecht slapen en nek- en rugklachten.

The orthopedic pillow

How to Sleep with The Pillow

The Pillow is an orthopedic pillow designed by Dr. John Downing (U.S.A.) to support healthy sleep posture. It's important to use it the right way. So please take a moment to read these instructions carefully. The Pillow consists of a neck roll (1) at the front, two side supports (2), and a thinner, flexible center section (3).

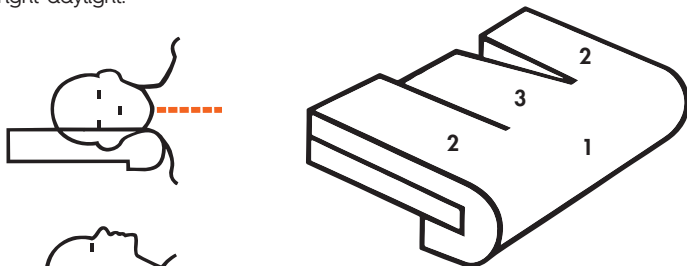
Sleeping on Your Back

When you lie on your back, your head rests on the flexible center (3). The roll under your shoulders creates a smooth transition from shoulder to neck to head. This avoids pinching or pressure in your neck. In this position, your body can fully relax. Common pressure points that other pillows cause are gently relieved.

Sleeping on Your Side

Sleeping on your side or shifting from your side to your back feels completely natural with The Pillow. It stays in place as you move, gently guiding your head onto the slightly raised side sections that provide just the right support.

Your body may need a little time to adjust to this healthier way of sleeping. That's completely normal. Be patient and give yourself a few nights. Before you know it, you'll wonder how you ever slept without The Pillow. Some people take a bit longer to get used to it, while others are surprised by how comfortable it feels right from the start. To keep The Pillow in top condition, avoid placing it in direct sunlight or bright daylight.



The orthopedic pillow for headaches, poor sleep, and neck or back pain.

Das orthopädische Kopfkissen

So schlafen Sie richtig mit The Pillow

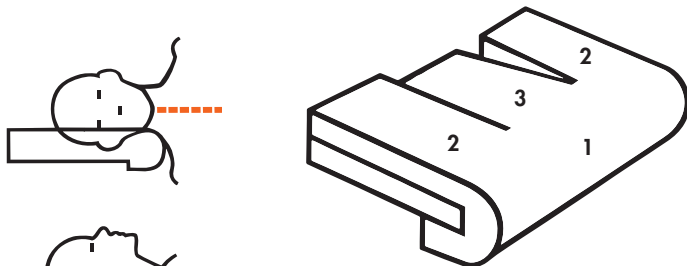
The Pillow ist ein orthopädisches Kissen, entwickelt von Dr. John C. Downing aus den USA. Es unterstützt eine gesunde Schlafhaltung, wenn es korrekt verwendet wird. Deshalb empfehlen wir, diese Anleitung aufmerksam zu lesen. The Pillow besteht aus einer Nackenrolle an der Vorderseite, zwei seitlichen Stützelementen und einem flacheren, flexiblen Mittelteil.

Rückenschläfer

Wenn Sie auf dem Rücken liegen, ruht Ihr Kopf auf dem mittleren, flexiblen Teil. Die Nackenrolle liegt direkt oberhalb der Schultern und stützt den Nacken sanft und stabil. Sie fördert die natürliche S-Form der Wirbelsäule und verhindert Druckstellen. In dieser Haltung kann sich Ihr Körper entspannen, und Verspannungen oder Beschwerden lassen oft spürbar nach.

Seitenschläfer

Ob Sie sich im Schlaf drehen oder bewusst auf der Seite liegen, mit The Pillow bleibt alles an seinem Platz. Ihr Kopf wird automatisch von den etwas höheren Seitenteilen aufgenommen, die den Bereich zwischen Nacken und Schulter optimal ausgleichen. So bleibt die Wirbelsäule gerade und der Nacken entspannt. Es kann sein, dass Ihr Körper ein paar Nächte braucht, um sich an die neue, gesunde Schlafposition zu gewöhnen. Das ist ganz normal. Viele Menschen möchten The Pillow danach nicht mehr missen. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung oder starkes Tageslicht. So bleibt das Material länger in einwandfreiem Zustand.



Das orthopädische Kissen bei Kopfweg, Schlafproblemen und Nacken- oder Rückenschmerzen.

L'oreiller orthopédique

Bien dormir avec The Pillow

The Pillow est un produit orthopédique réputé, mis au point par le Dr. John C. Downing, U.S.A. Il consiste en un rouleau cervical à l'avant (1), deux parties latérales (2) et un partie séparée plus mince au centre (3).

Sur le dos

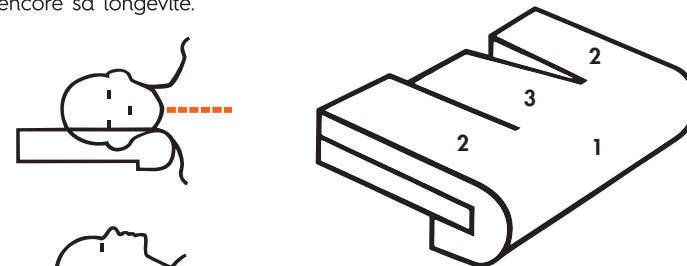
Le rouleau cervical du Pillow garantit un parfait accompagnement de la courbure en S de votre colonne vertébrale et du creux de votre nuque. Allongez-vous sur le dos, la tête reposant sur la partie centrale (3). Les épaules sont contre le rouleau, dont la partie arrondie est tournée vers le haut. Une légère traction en résulte, étirant votre colonne vertébrale de façon imperceptible, et éliminant les pincements nerveux, source des douleurs.

Sur le côté

Dormir sur le côté ou vous remettre sur le dos ne pose aucun problème avec The Pillow. The Pillow reste en place quand vous vous tournez de gauche à droite sur les côtés surélevés (2).

Au-delà d'une période d'adaptation probable, le temps de retrouver une position naturelle, garantie d'un bien-être nouveau - cela mérite un peu de patience! - et bientôt vous ne pourrez plus dormir sans votre Pillow. Mais nombreux sont ceux qui se sentent parfaitement bien dès la première nuit!

Ne laissez pas votre Pillow au soleil ou plein jour! Cela améliorera encore sa longévité.



L'oreiller orthopédique contre les maux de tête, les troubles du sommeil et les douleurs cervicales ou dorsales.

Come supporto ortopedico

Come dormire sul cuscino

Questo cuscino ortopedico e' stato disegnato dal Dr. John C. Downing in U.S.A. The Pillow è composto da tre sezioni. Una centrale più bassa emobida (1), una parte anteriore arrondata (2) e due parti laterali più alte e un pò più rigide (3).

Dormi sul retro

La particolare forma del cuscino assicura una corretta posizione della colonna vertebrale e del collo.

Dorme su un fianco

Appoggiando la testa nella parte centrale del cuscino (3), avvertirete una leggera trazione del collo e un impercettibile stiramento della colonna vertebrale. Questa posizione vi aiuterà, così, a rilassare completamente i nervi. Usando The Pillow non e' necessario dormire nella stessa posizione, poiché esso e' in grado di mantenere la giusta collocazione della testa e delle spalle.

Den ortopediske støtteputen

Slik sover du på The Pillow

Gratulerer med kjøpet av The Pillow. Den er et veletablert ortopedisk produkt laget av Dr. John C. Downing, U.S.A. The Pillow består av en nakkerull (1) i fronten, 2 sidestykker (2) og et tynnere separert midtstykke (3).

På ryggen

Nakkerullen på The Pillow gjør at ryggraden får den naturlige S-kurven og at den hule delen i nakken får korrekt støtte. Ligg med hodet på midtstykket (3), lett trekk finner nå sted og en umerkelig strekking av ryggraden hjelper til å løse opp eventuelle klemte nerver (som forårsaker smerte).

På siden

Å sove på siden eller å snu seg over på siden er ikke noe problem når du bruker The Pillow. The Pillow ligger på plass og du kan ganske enkelt rulle deg til venstre eller høyre over på det tykkere sidestykket, og fremdeles ha korrekt stillingsforhold mellom hode og skuldrer. Det er mulig at det kan ta et par netter før du føler at The Pillow virkelig er komfortabel. Musklene kan ta litt tid til å venne seg til den nye, korrekte posisjonen og støtten The Pillow gir.