

PegasusWing Anleitungserganzung

Federharteeinstellung (für Damen)

Fangen Sie mit einer etwas leichteren Einstellung an. Damen haben weniger Kraft als die Männer und ihr Körper ist weicher. Wenn die Einstellung zu hart ist und das PegasusWing Kopfkissen sich nicht zügig in der Rückenlage senkt, kann es zu Nackensteifheit führen.

Mit dem dazugehörigen Imbuschlssel kann man die Einstellungsschraube von der linken Endposition bis zur rechten Position ca. 30 (Drehungen) x 360 drehen. Drehen Sie also 10 (Drehungen) x 360 vor linken Endposition nach rechts und testen Sie damit die Harteeinstellung für eine Nacht. Linke Endposition ist am weichsten und rechte Endposition ist am härtesten.

Am nächsten Morgen, wenn Sie fühlen, dass das zu weich war, drehen Sie 1 bis 2 Drehungen x 360 nach rechts, damit das PegasusWing-Kopfkissen etwas härter wird. Im Gegensatz dazu, wenn Sie fühlen dass das Kissen zu hart war, drehen Sie 1 bis 2 Drehungen x 360 nach links, damit PegasusWing etwas weicher wird. Suchen Sie die beste Position, die für Sie geeignet ist.

Für den Fall, dass die Einstellung für Sie zu weich ist, wird das PegasusWing-Kopfkissen nicht aufgehen, wenn Sie sich von der Rückenlage in die Seitenlage umdrehen. Für den Fall, dass die Einstellung für Sie zu hart ist, wird das PegasusWing-Kopfkissen sich nicht absenken, wenn Sie sich von der Seitenlage in die Rückenlage umdrehen. Die für Sie geeignete beste Position ist,

A). Wenn PegasusWing zügig aufgeht, wenn Sie sich von der Rückenlage in die Seitenlage umdrehen

und

B). Wenn PegasusWing sich zügig absenkt, wenn Sie sich von der Seitenlage in die Rückenlage umdrehen.

Jede Körperdrehung von jeder Person ist jedes Mal anders und nie identisch, weil das von Ihrer aktuellen Gesundheit, Kraft, Schwung, Winkel und Lage abhängig ist. PegasusWing ermöglicht diese auf und ab Bewegung durch eine speziell gefertigte Feder. Falls **A).** und **B).** gleichzeitig nicht zu erhalten sind, bevorzugen Sie etwas von den beiden Möglichkeiten.

Für Damen empfehlen wir in diesem Fall etwas mehr **B).** zu bevorzugen, damit sich PegasusWing sicherer absenkt und eine niedrige Höhe für die Rückenlage besorgt wird. Wenn PegasusWing in der Seitenlage nicht hochgeht, heben Sie den Kopf, damit PegasusWing aufgeht.

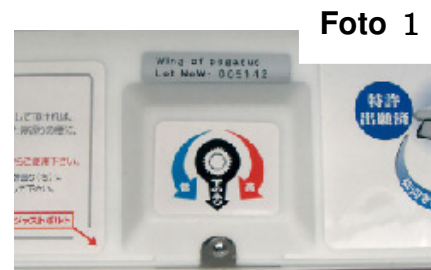


Foto 1

Mit dem zugehörigen Imbuschlssel kann man die Einstellungsschraube von der linken Endposition bis zur rechten Position ca. 30 (Drehungen) x 360 drehen. Linke Endposition ist am weichsten und rechte Endposition ist am härtesten.



Federhärteeinstellung (für Männer)

Fangen Sie mit einer etwas härteren Einstellung an. Männer haben mehr Kraft als Damen und ihr Körper ist steifer. Wenn die Einstellung zu weich ist und das PegasusWing-Kopfkissen nicht zügig in der Seitenlage hochgeht, ist keine richtige Seitenlage zu erhalten.

Mit dem zugehörigen Imbußschlüssel kann man die Einstellungsschraube von der linken Endposition bis zur rechten Position ca. 30 (Drehungen) x 360° drehen. Drehen Sie also 15 (Drehungen) x 360° von der linken Endposition nach rechts und testen Sie damit eine Nacht. Die linke Endposition ist am weichsten und die rechte Endposition ist am härtesten.

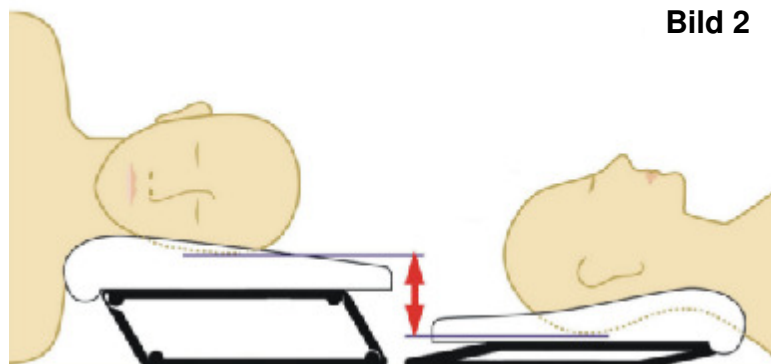
Am nächsten Morgen, wenn Sie fühlen, dass das zu weich war, drehen Sie 1 bis 2 Drehungen x 360° nach rechts, damit PegasusWing etwas härter wird. Im Gegensatz dazu, wenn Sie fühlen dass das zu hart war, drehen Sie 1 bis 2 Drehungen x 360° nach links, damit PegasusWing etwas weicher wird.

Suchen Sie die beste Position, die für Sie geeignet ist.

Für den Fall, dass die Einstellung für Sie zu weich ist, geht PegasusWing-Kopfkissen geht nicht hoch, wenn Sie sich von der Rückenlage in die Seitenlage umdrehen. Wenn die Einstellung für Sie zu hart ist, senkt sich das PegasusWing-Kopfkissen nicht ab, wenn Sie sich von der Seitenlage in die Rückenlage umdrehen. Die für Sie geeignete beste Position ist, **A). Wenn PegasusWing zügig aufgeht, wenn Sie sich von der Rückenlage in die Seitenlage umdrehen** und **B). Wenn sich PegasusWing zügig absenkt, wenn Sie sich von der Seitenlage in die Rückenlage umdrehen.**

Jede Körperdrehung von jeder Person ist jedes Mal anders und nie identisch, weil das von Ihrer aktuellen Gesundheit, Kraft, Schwung, Winkel und Lage abhängig ist. PegasusWing ermöglicht diese auf und ab Bewegung durch eine speziell gefertigte Feder. Falls **A).** und **B).** gleichzeitig nicht zu erhalten sind, bevorzugen Sie etwas von den beiden Möglichkeiten.

Für Männer empfehlen wir in diesem Fall etwas mehr **A).** zu bevorzugen, damit PegasusWing sicherer hochgeht und die richtige Seitenlage gehalten wird. Wenn das PegasusWing-Kopfkissen sich nicht zügig absenkt, drücken Sie es mit dem Kopf herunter (Kinn nach oben schieben).



Schwerkraft

Menschen brauchen (zum Schlafen) Kopfkissen und Körperdrehungen, weil es die Schwerkraft gibt. Wenn es keine Schwerkraft gäbe, bekäme man die natürlichste Lage um zu schlafen. Astronauten werden weder Kopfkissen noch Umdrehen benötigen und trotzdem gut schlafen können, sobald sie die Atmosphäre verlassen. (Aber sie verlieren dadurch Kräfte von Muskeln und Knochen.)

Wenn man sich daran gewöhnt hat mit PegasusWing zu schlafen, schläft man automatisch länger in der Seitenlage, weil dabei die richtige bequeme Höhe angeboten wird. Das ist die Ursache, warum man mit PegasusWing gesünder schlafen kann (Bild 7 und 8). Zusätzlich kann man Schnarchen reduzieren, weil der Gaumen etwa halb frei in der Seitenlage wird.

Man fühlt dabei auch die Schwerkraft. Wenn man in der Seitenlage schläft, liegt ein Bein auf dem anderen Bein. Das Gewicht von dem oberen Bein ist dabei wohl zu fühlen. Daher versucht man automatisch, dass beide Beine nicht übereinanderliegen.

In unserem täglichen Leben vergessen wir normalerweise die Schwerkraft, aber wenn man z.B. von einer Höhe von 1m herunterfällt, tut es ziemlich weh. Diese Schwerkraft wirkt zu jeder Zeit auf unserem Körper während des Schlafens. Wenn Sie in der Seitenlage mit einem herkömmlichen Kopfkissen schlafen, bekommt die untere Schulter meist alleine Druck vom gesamten Oberkörper (Foto 3/4/5). Daher versucht man oft das Kopfkissen zusammenzufalten.

Mit dem PegasusWing-Kopfkissen verteilt man das Gewicht vom Oberkörper auf die untere Schulter und auf dem Kopf. Als Nebenwirkung kann man den Druck auf der unteren Kopfseite bemerken, weil man bisher das Gewicht nur auf unteren Schulter hatte. Besonders merkt man dies auf dem Ohr, wenn z.B. Ohrmuschel nach vorne gefaltet ist.

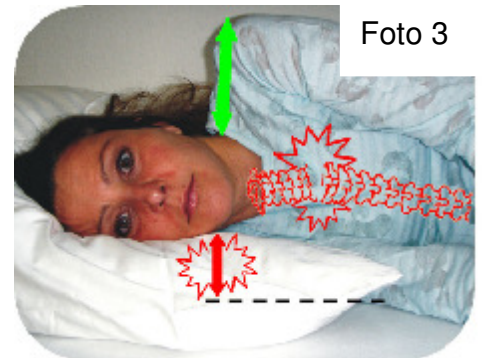


Foto 3

Daunenkopfkissen

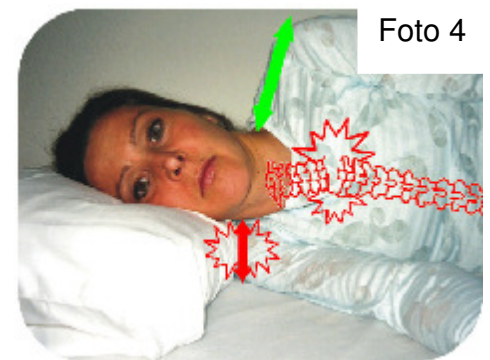


Foto 4

Schaumstoffkopfkissen



PegasusWing

Das dünne Nervenzentrum Nacken verbindet das Rechenzentrum Kopf und den Bewegungsapparat Körper zusammen. Im Nacken sind verschiedene Verbindungen wie z.B. Blutgefäße (beide Arterie und Vene), Nerven, Lymphgefäße und sie sind dort mit verschiedenen Muskeln sehr kompliziert ausgelegt (Bild 6), weil die Muskeln die komplexen Bewegungen vom Kopf ermöglichen müssen. Wenn diese Verbindungen längere Zeit nicht optimal ausgestreckt sind, können Lähmungen erzeugt werden.

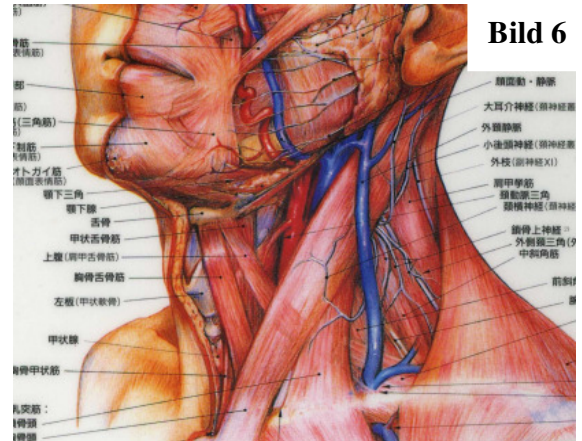


Bild 6

Wenn man sich daran gewöhnt hat, mit PegasusWing zu schlafen, schläft man automatisch länger in der Seitenlage, weil dabei die richtige bequeme Höhe angeboten wird. In der Seitenlage bleibt die Wirbelsäule gerade (*) und es gibt kein besonderes Gewicht darauf (Bild 8). Wenn man aber in der Rückenlage schläft, wird die S-Kurve der Wirbelsäule durch die Schwerkraft gedrückt und auf der stärksten Krümmung liegen nicht leichte Innereien (Bild 7).

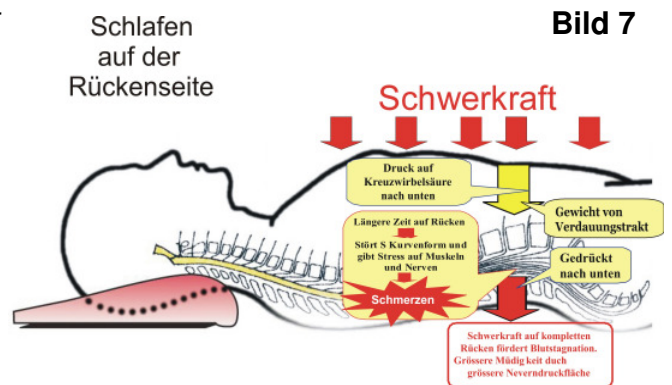


Bild 7

* Um die Wirbelsäule gerade zu erhalten, benötigen Sie auch eine gute Matratze.

In der Seitenlage bekommt man auch den Einfluß von der Schwerkraft zu spüren und besonders die unteren Körperteile werden gedrückt. In jeder Lage werden unteren Körperteile gedrückt, deshalb dreht man sich zur Druckentlastung um. Nicht in der Rückenlage zu schlafen ist daher nicht möglich. Aber es ist wichtig, zu verstehen, dass es um so gesünder ist, je länger man in der Seitenlage zu schläft.

PegasusWing bietet nicht nur die passende Höhe für Seitenlage und Rückenlage (Bild 2), sondern die kompletten Lagen (Winkel) zwischen den beiden Lagen an. Daher erhält man jede passende Höhe zwischen Seitenlage und Rückenlage. Wenn man mit der Seitenlage müde wird aber nicht in der Rückenlage schlafen möchte, kann man immer noch in Zwischenpositionen bequem schlafen. In der Zwischenlage schläft man natürlich gesünder als in der Rückenlage.



Bild 8