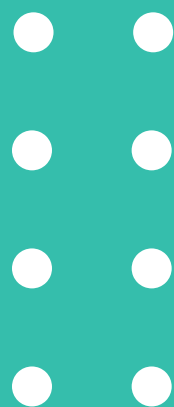




INSTRUKCJA PODUSZKI ORTOPEDYCZNEJ DEFNA



Cieszymy się, że wybrałeś poduszkę ortopedyczną Defna!

Ta instrukcja pomoże Ci w pełni wykorzystać jej potencjał i cieszyć się komfortowym oraz zdrowym snem.

1. ROZPAKOWANIE I PIERWSZE WRAŻENIE:

- Po otrzymaniu poduszki, ostrożnie wyjmij ją z opakowania.
- Pozwól jej przez chwilę "odetchnąć" i nabrać pierwotnego kształtu. Pianka memory może potrzebować kilku godzin, aby w pełni się rozprężyć po transporcie.
- Zwróć uwagę na miękki i przyjemny w dotyku pokrowiec z mikrofibry z włóknami bambusa.

2. ZAPOZNANIE SIĘ Z PODUSZKĄ DEFNA

- **Profilowany kształt:** Poduszka Defna posiada specjalnie zaprojektowany profil z dwoma różnymi wysokościami (11 cm i 7 cm). Ten kształt ma na celu zapewnienie optymalnego podparcia dla szyi i głowy w różnych pozycjach snu.
- **Pianka memory:** Wypełnienie z termoelastycznej pianki memory reaguje na ciepło Twojego ciała, idealnie dopasowując się do jego kształtu i eliminując punkty nacisku.
- **Lateks (informacja dodatkowa):** Opis wspomina o połączeniu pianki memory i lateksu. Jeśli Twoja poduszka zawiera warstwę lateksu, zapewnia ona dodatkową sprężystość i trwałość.
- **Zdejmowany pokrowiec:** Poduszka wyposażona jest w praktyczny pokrowiec zapinany na zamek błyskawiczny, co ułatwia jego zdejmowanie i pranie.

3. JAK UŻYWAĆ PODUSZKI DEFNA W RÓŻNYCH POZYCJACH SNU:

Spanie na boku:

- Wybierz wyższą część poduszki (11 cm).
- Ułóż głowę tak, aby szyja była prosta i znajdowała się w naturalnym przedłużeniu kręgosłupa. Poduszka powinna wypełnić przestrzeń między ramieniem a głową, zapewniając odpowiednie podparcie.
- Upewnij się, że Twoje ucho nie jest ściśnięte, a bark nie jest nienaturalnie uniesiony.

Spanie na plecach:

- Wybierz niższą część poduszki (7 cm).
- Ułóż głowę centralnie na poduszce. Profilowanie powinno delikatnie podpieierać naturalną krzywiznę szyi.
- Twoja głowa nie powinna być ani zbyt mocno uniesiona, ani zbyt nisko opadnięta.

Spanie na brzuchu (niezalecane, ale jeśli preferujesz):

- Poduszka Defna może być mniej optymalna do spania na brzuchu ze względu na swoje profilowanie, które ma na celu wsparcie w pozycjach na boku i plecach.
- Jeśli jednak śpisz na brzuchu, spróbuj użyć niższej części poduszki i ułożyć ją tak, aby zminimalizować nienaturalne skrzywienie szyi. Zaleca się jednak dążenie do zmiany pozycji snu na bok lub plecy dla zdrowia kręgosłupa.

4. PIELEGNACJA PODUSZKI DEFNA:

Pokrowiec:

- Zdejmij pokrowiec, rozpinając zamek błyskawiczny.
- Pokrowiec można prać w pralce zgodnie z instrukcjami na metce (zazwyczaj w niskiej temperaturze, z delikatnymi środkami piorącymi).
- Po praniu dokładnie wysusz pokrowiec przed ponownym założeniem na poduszkę.

Wkład z pianki memory i lateksu:

- Wkładu z pianki memory i lateksu nie należy prać w pralce ani ręcznie. Może to uszkodzić jego strukturę i właściwości ortopedyczne.
- W celu odświeżenia wkładu, można go delikatnie wietrzyć w suchym i przewiewnym miejscu, z dala od bezpośredniego działania promieni słonecznych.
- W przypadku niewielkich zabrudzeń wkładu, można spróbować delikatnie przetrzeć go wilgotną ściereczką. Upewnij się, że wkład jest całkowicie suchy przed ponownym założeniem pokrowca.

5. WSKAZÓWKI DLA KOMFORTOWEGO SNU:

- **Daj sobie czas na adaptację:** Przyzwyczajenie się do nowej poduszki ortopedycznej może zająć kilka nocy. Jeśli początkowo odczuwasz dyskomfort, nie zniechęcaj się. Twoje ciało potrzebuje czasu, aby dostosować się do nowego podparcia.
- **Eksperymentuj z ułożeniem:** Spróbuj różnych ułożeń poduszki (wyższą lub niższą stronę) w zależności od swojej pozycji snu i preferencji.
- **Dbaj o higienę:** Regularnie pierz pokrowiec, aby utrzymać poduszkę w czystości i świeżości.
- **Przechowuj w odpowiednich warunkach:** Unikaj przechowywania poduszki w wilgotnych lub bardzo gorących miejscach.

6. DLA KOGO JEST PODUSZKA DEFNA?

Jak wspomniano w opisie, poduszka Defna jest idealna dla:

- **Osób cierpiących na ból karku, głowy i barków:** Zapewnia optymalne podparcie, które może przynieść ulgę.
- **Osób, które chcą poprawić jakość swojego snu:** Prawidłowe ułożenie kręgosłupa sprzyja głębokiemu i regenerującemu snu.
- **Osób chrapących:** Ergonomiczny kształt może pomóc w utrzymaniu drożności dróg oddechowych.
- **Dorosłych i nastolatków:** Uniwersalny rozmiar i profilowanie sprawiają, że jest odpowiednia dla różnych grup wiekowych.
- **Osób śpiących na boku i plecach:** Specjalny kształt zapewnia optymalne wsparcie w tych pozycjach.

Życzymy Ci spokojnych i zdrowych snów z poduszką ortopedyczną Defna!