

# Herzlichen Glückwunsch zu deinem neuen **Aerosoft® 3in1!**

Das multifunktionale Fitnessstudio für deinen Rücken. Entlastet, stützt, massiert und trainiert zuhause, im Büro und unterwegs.

Material: Aerosoft® – extrem elastisch und bis 120 kg belastbar

Bezug: Airmesh – atmungsaktiv, beweglich und bei 40 Grad waschbar

## Aerosoft® 3in1



# 1

### trainiert als Sitzkissen

mobilisierendes Rücken-  
training nebenbei, entlastet  
Wirbelsäule und Steißbein



# 2

### massiert als Rückenkissen

entspannt und bewegt die  
Rückenmuskulatur,  
angenehm weich bei harten  
Rückenlehnen



# 3

### stützt als Lendenkissen

bringt die Wirbelsäule in eine  
physiologische S-Haltung,  
entlastet und entspannt den  
Lendenbereich

Die moderne Sitzforschung empfiehlt Bewegung und Abwechslung beim Sitzen: Nutze dein **Aerosoft® 3in1** als Sitzkissen, Rückenkissen oder als Lendenkissen. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, der Rücken entspannt sich. Sanfte Druckbewegungen werden auf deine Rückenmuskulatur ausgeübt. Trainiere zwischendurch deinen Rücken im Sitzen nebenbei. Die Abwechslung macht's. So wird sich dein Rücken wohlfühlen!

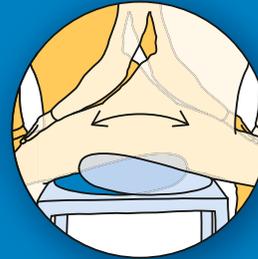
# Tipps zu deinem **Aerosoft® 3in1**

## Training

Das **Aerosoft® 3in1**-Kissen eignet sich hervorragend zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Kippe bei längeren Sitzphasen das Becken etwas nach vorne. So sitzt du optimal!



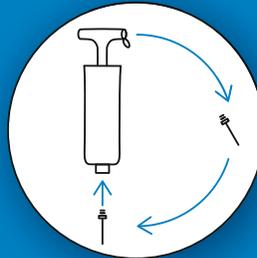
Becken vor und zurück ...



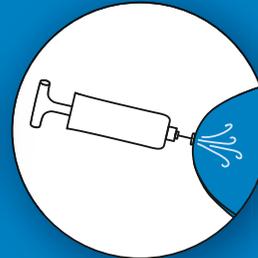
... und seitlich kippen

## Luftmenge

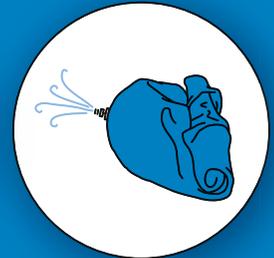
Mit der beiliegenden Pumpe kannst du die Luftmenge nach deinen Bedürfnissen anpassen. Für das Sitzen empfehlen wir eine sehr geringe Luftmenge. Zum Luftablassen Nadel vorsichtig in das Ventil einführen, Kissen einrollen.



Nadel aufstecken



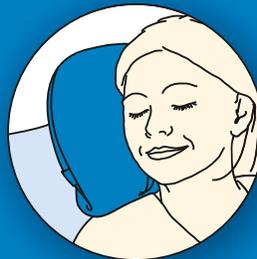
aufpumpen



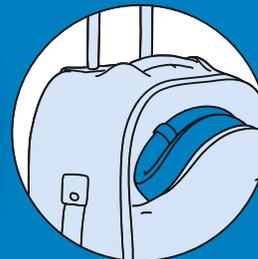
Luft ablassen

## Reisen

Das **Aerosoft® 3in1**-Kissen kann platzsparend gefaltet werden und ist ein vielseitiger Begleiter im Auto und unterwegs.



Kopfkissen

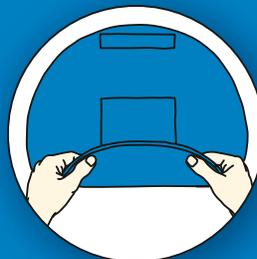


platzsparend

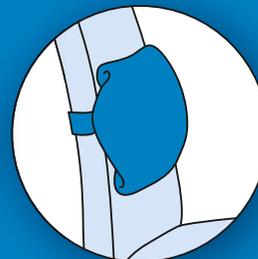
## Individuell

Durch die Klettteile kannst du die Form deines **Aerosoft® 3in1** und somit den Stützeffekt nach deinen Bedürfnissen gestalten.

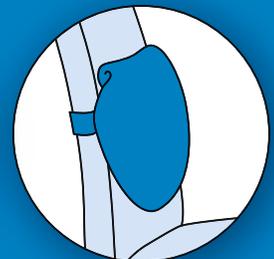
Mit dem Gummiband kannst du die Höhe des Kissens an der Stuhllehne beliebig verstellen.



mit Klett fixieren



Variante 1



Variante 2