

## GEBRAUCHSANLEITUNG

### INDIVIDUELLE ANPASSUNG DER FÜLLHÖHE

Mit der **my7** haben Sie ein Schlaf- und Stillkissen höchster Qualität erworben. Feine Stoffe, eine intelligenter Schnitt und speziell ausgewählte Füllstoffe machen die **my7** zum perfekten Schlafbegleiter. Guter Schlaf wird gefördert, der Rücken entlastet und die Erholung optimiert.

In der Schwangerschaft ist das **my7** ein angenehm stützendes Schlafkissen. Mit seiner Zwei-Zonen-Füllung entlastet es Nacken- und Schulterpartie, während es gleichzeitig als perfekte Stütze für Babybauch und Beine dient. Schlaf ist ein sensibler und äußerst persönlicher Bereich unseres täglichen Lebens. Die individuelle Liegeposition ist hierbei stets bedeutend. Damit auch Sie Ihre ideale Schlafposition erreichen können, verfügt Ihre **my7** über 2 verschiedene Nachfüllöffnungen zu Füllstoffentnahme oder auch -zufuhr. Am äußeren Ende des Kopfteils finden Sie deshalb einen Reißverschluss im Kisseninlett. Durch Öffnen gelangen Sie an den Thera-RHOMB®-Füllstoff des „Kopfkissens“. Die zweite Öffnung ist am unteren Ende des langen Kissenkörpers eingelassen. Hierüber lassen sich unsere sandfeinen EPS-Mikroperlen erreichen.

Ob Sie nun eine Anpassung der Füllhöhe benötigen, wird ein erstes Testliegen bzw. die erste Nacht mit der **my7** zeigen. Liegt dann z. B. Ihr Kopf für Ihr Empfinden zu hoch, empfiehlt sich eine gezielte Entnahme des Thera-RHOMB®-Füllstoffs bis auf die individuell richtige Höhe/Auflage.

So geht's: Bezug abnehmen, Reißverschluss öffnen, Füllung entnehmen und ganz wichtig, den Reißverschluss wieder sorgfältig verschließen! Mit wenigen Handgriffen haben Sie die für sich optimale Liegeposition erreicht.

### HINWEIS:

Bedingt durch die Eigenschaften von Baumwollgewebe und Kissenfüllstoffen kann es in Abhängigkeit von Art und Dauer der Beanspruchung zu einer Verminderung des Füllgrades kommen. Eine entsprechende Nachfüllpackung zur Erhöhung des Füllgrads können Sie selbstverständlich direkt über uns beziehen. Preise und Konditionen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite ([www.thermaline-shop.de](http://www.thermaline-shop.de)).

### WASCHBARKEIT:

Das **my7** ist bis 60 °C waschbar und trocknergeeignet. Bitte beachten Sie hierzu das angebrachte Etikett. Bitte waschen Sie das Inlett nur in einem hinreichend dichten Wäschesack (kein Netz!), da so bei einem evtl. Defekt ein Austreten der Füllstoffe vermieden wird. Zudem sollte das Inlett vor der Wäsche sorgfältig auf „Undichtigkeiten“ bzw. Nahtfehler kontrolliert werden. Wer keinen ausreichend großen Wäschesack zur Hand hat, kann auch den Außenbezug hierfür benutzen. Bei neuen Bezügen und kräftigen Farben kann es während der Wäsche zu einem leichten Farbübergang auf das Inlett kommen, der die Nutzbarkeit aber nicht einschränkt.

### ACHTUNG:

Waschmaschinen- und Wäschetrocknerbenutzung (nur auf kleinster Stufe) nur mit ausreichend Bewegungsraum für das Inlettkissen. Das Kissen muss sich in der Waschmaschine und im Trockner frei bewegen können. Nehmen Sie ggf. ausreichend Füllung heraus (siehe „Individuelle Anpassung der Füllhöhe“). Außenbezüge auf links gedreht und mit geschlossenem Reißverschluss waschen. Nicht zusammen mit andersfarbiger Wäsche waschen oder trocknen.

**Tipp:** In üblichen Haushaltswaschmaschinen und Trocknern hat die **my7** nur dann den notwendigen Bewegungsspielraum, wenn vorher ausreichend Füllung entnommen wurde. Oft empfiehlt es sich deshalb, von der örtlichen Reinigung ein Angebot einzuholen.

### TROCKNEN OHNE WÄSCHETROCKNER:

Alternativ und kostengünstig kann man die **my7** auch z.B. auf der Heizung oder an einem sonnigen Tag auf der Wäscheleine trocknen. Wichtig! Zwischendurch immer wieder aufschütteln und wirklich vollständig trocknen.

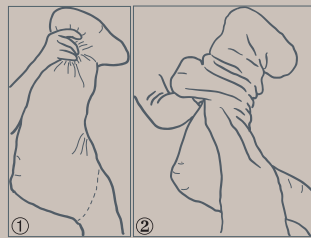
### GEWÄHRLEISTUNGSAUSSCHLUSS:

Für Schäden durch ausgelaufenes Füllmaterial, die auf Waschen ohne hinreichend dichten Wäschesack (kein Netz!) oder zu wenig Bewegungsfreiraum während des Wasch- oder Trocknungsvorganges zurückzuführen sind, übernimmt der Hersteller keine Gewährleistung.

### BEZIEHEN DER MY7:

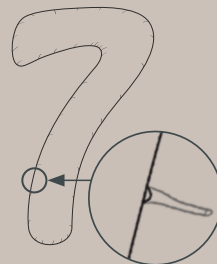
Um bei einem Wechsel des Außenbezugs das Kissen wieder schnell und ohne viel Aufwand zu beziehen, empfiehlt sich die folgende Vorgehensweise:

- ① Halten Sie am oberen Ende (Kopfteil) des Inletts eine 15–20 cm „Nase“ nach oben.
- ② Drücken Sie diese „Nase“ nun ganz ans Ende des Außenbezugs (Kopfteil).



Das „Kopfkissen“ der **my7** ist nun bereits im Außenbezug eingebracht. Als nächstes drehen Sie das Kissen und halten den Innenbezug von außen mit einer Hand fest. Die EPS-Mikroperlen-Füllung des unteren Teils fließt nun Richtung Kopfteil. Sobald dies passiert ist, greifen Sie sich auch hier, am regulär unteren Ende des Kissens, eine neue Nase und schieben das Kissen erneut bis ganz ans Ende in den Außenbezug. Jetzt müssen Sie nur noch die Füllung wieder gleichmäßig in beiden Kissenenden verteilen und können dann den Reißverschluss schließen.

Das Theraline-Team wünscht Ihnen einen guten Schlaf, angenehme Nächte und viel Freude mit der **my7**.



### \* SELBSTABDICHTENDE TUNNELÖFFNUNG:

Rollen Sie ein beliebiges DIN A4 Blatt zu einem festen Röhrchen zusammen (Ø 1,5 cm) und führen Sie es dann von oben ca. 14 cm weit in die Tunnelöffnung ein. Wenn Sie nun das Kissen mit der Öffnung nach unten drehen, fließen die Perlen durch das Röhrchen und können in einem Beutel aufgefangen werden. Entnehmen Sie einfach so viel, bis Sie den für sich gewünschten Füllgrad erreicht haben. Natürlich können Sie das Kissen auf diese Weise auch wieder befüllen. Tipp: Am besten machen Sie dies draußen oder halten einen Staubsauger bereit, um evtl. ausgetretene Mikroperlen aufzusaugen.

## INSTRUCTIONS FOR USE

### INDIVIDUAL ADJUSTMENT OF THE FILLING HEIGHT

In the **my7** you have acquired a top-quality pillow for individuals who sleep on their side. Fine fabrics, an intelligently tailored design and selected filling materials make the **my7** the perfect sleeping companion. Good sleep is promoted, back relief is ensured and rest is optimised.

Sleep is a sensitive and extremely personal area of our daily life. An individual's sleeping position is important in this context. To ensure that you too can achieve your ideal sleeping position, the new pillow has two different top-up openings for removing or inserting filler material. For that reason, you will find a zip fastener in the pillow insert at the outer end of the head section. By opening this zip you can access the THERA-RHOMB® filling material of the „pillow“. The second opening (self-sealing tunnel opening\*) is set into the bottom end of the long pillow. Through this you can access our fine-as-sand EPS micro-beads.

An initial test lying on the bed or your first night with the **my7** will show you whether you need to adjust the filling height. If, for example, your head is too high for your comfort, the systematic removal of the THERA-RHOMB® filler material is recommended until the correct height/level is achieved.

This is how it works: take off the pillow case, open the zip, remove the filler material and, very importantly, carefully close the zip again. In just a few moves you will have achieved the optimum sleeping position for you.

#### PLEASE NOTE:

Due to the characteristics of woven cotton and pillow filler materials, depending on the type and duration of use there may be a reduction in the filling level. You can of course buy a top-up pack directly from us to increase the filling level. Prices, terms and conditions can be found on our website ([www.theraline-shop.de](http://www.theraline-shop.de)).

#### WASHABILITY

The **my7** is washable at up to 60 °C and can be tumble-dried. Please see the attached label.

Please make sure you wash the pillow insert in an adequately sealed laundry sack (not a net!) so that no filling materials escape in the event of a defect. In addition, the pillow insert should be carefully inspected before washing to check for loose stitching or leaks.

If you don't have a laundry sack that is large enough for this, you can also wash the pillow in the outer pillow case. With new pillow cases and strong colours there may be a slight transfer of colour to the pillow insert, but this will not affect its usefulness.

#### Note

When using a washing machine or a tumble-drier (only on the lowest setting) there must be adequate space for the pillow insert to move around. The pillow has to be able to move freely in the washing machine and in the dryer. If necessary, remove some of the filling (see „Individual adjustment of the filling height“).

Turn outer pillow cases inside out and wash with the zip closed. Do not wash or dry with laundry made up of items of different colours.

**Tip:** In conventional domestic washing machines and dryers, the **my7** will only have the necessary freedom of movement if enough filling has first been removed. For that reason, it is often advisable to obtain a quote from your local dry cleaner's.

#### DRYING WITHOUT A TUMBLER DRYER

A cost-effective alternative is to dry the **my7** on a radiator, or on the washing line on a sunny day. Important note: The pillow should be thoroughly shaken every now and then, and it must be completely dried.

#### GUARANTEE EXCLUSION

The manufacture offers no guarantee for damage resulting from any escape of filler materials that can be attributed to washing with an inadequately sealed laundry sack (not a net!) or inadequate space to move around during the washing or drying process.

#### COVERING THE MY7

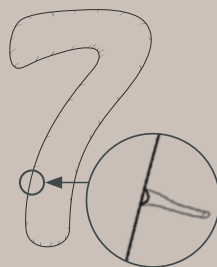
In order to put the cover back on quickly and without too much effort when changing the pillow case, the following procedure is recommended:

- ① Hold up a 15-20 cm long "nose" at the top end (head section) of the pillow insert.
- ② Now push this "nose" right to the end of the pillow case (head section).



The "pillow" of the **my7** has now been inserted in the pillow case. Next, turn the pillow and hold onto the inner lining with one hand from the outside.

The EPS micro-bead filling of the lower section will now flow in the direction of the head section. As soon as this has happened, grasp a new "nose" at what is normally the bottom end of the pillow and push the pillow once again right to the end of the pillow case. Now you just need to distribute the filling evenly in both ends of the pillow and you can then close the zip. The Theraline team wishes you restful sleep, pleasant nights and lots of happiness with the **my7**.



#### \* SELF-SEALING TUNNEL OPENING

Roll any DIN A4 sheet into a fixed tube together (Ø 1.5 cm) and insert it into the then from above approx. 14 cm into the tunnel opening one. If you now place the pillow with the opening facing turn the bottom, the beads flow through the tube and can be collected in a bag. Just take as much as you need to have reached the desired filling level. Of course you can also use this method to return the pillow fill. Tip: It is best to do this outside or have a vacuum cleaner at the ready to remove any spillage sucking up microbeads.

## MODE D'EMPLOI

### UN REMBOURRAGE INDIVIDUEL !

Avec **my7** vous avez opté pour un oreiller de qualité supérieure pour dormeur latéral. Tissu d'une grande douceur, coupe innovante, garnissage avec des matériaux spécialement sélectionnés font de votre coussin le meilleur ami de votre sommeil. Un sommeil de meilleure qualité, l'équilibre du corps et de la colonne vertébrale assurent une récupération optimale.

Le sommeil est une composante majeure, indispensable et très individuelle de notre santé. Durant notre sommeil la position est très importante. Pour vous permettre de trouver la position idéale durant votre sommeil, votre nouvelle acquisition vous offre la possibilité d'adapter la quantité de rembourrage, en ajoutant ou en retirant du garnissage. A cet effet, une tirette ainsi qu'un rabat ont été cousus à l'extrémité supérieure de votre coussin. Par cette ouverture, vous accéderez au garnissage THERA-RHOMB® de votre coussin. Une deuxième ouverture (ouverture tunnel auto-obturante\*) se trouve à l'autre extrémité de votre coussin par laquelle vous pourrez adapter le remplissage des micro-billes.

Après une première nuit avec **my7**, il se peut qu'une adaptation du rembourrage soit nécessaire. Si la position de votre tête ne vous semble pas confortable, un peu trop haute, nous vous conseillons de retirer du garnissage THERA-RHOMB® jusqu'à l'obtention du confort souhaité.

Voici comment procéder : Retirez la housse, ouvrez la tirette, retirez la quantité de garnissage souhaitée, et très important, refermez correctement la tirette. Avec peu d'effort, vous avez obtenu la forme idéale pour votre oreiller.

### PRÉCISIONS

Les propriétés de la fibre de coton et de l'enveloppe du coussin font qu'après une longue période d'utilisation, le rembourrage peut perdre en densité. Vous avez la possibilité de compléter le garnissage grâce à nos recharges. Conditions de vente sous : [www.theraline-shop.de](http://www.theraline-shop.de)

### ENTRETIEN :

**my7** est lavable jusqu'à 60° et adapté au sèche-linge. Veuillez observer les indications d'entretien mentionnées sur l'étiquette de lavage.

Lavez l'enveloppe uniquement dans le sac prévu à cet effet (pas de filet) pour éviter que le garnissage s'échappe et endommage la machine. Après lavage veuillez contrôler l'étanchéité de l'enveloppe du coussin.

A défaut de sac, utilisez la housse pour le lavage. Lors du premier lavage d'une nouvelle housse de couleur vive, une décoloration de l'enveloppe peut se produire ce qui ne nuit ni à sa qualité ni à son utilisation.

### AVERTISSEMENT :

Utilisez le lave-linge et sèche-linge avec parcimonie et assurez-vous que le tambour soit suffisamment grand afin que l'enveloppe puisse bouger. Le cas échéant, nous vous conseillons de retirer une quantité du garnissage (voir rembourrage individuel)

Ne pas laver ni sécher la housse avec du linge de couleur. La housse doit être lavée à l'envers avec la tirette fermée.

### CONSEIL :

Pour permettre le lavage et le séchage dans des machines dont le tambour n'est pas suffisamment grand nous vous conseillons de retirer du garnissage ou alors de vous faire établir un devis auprès d'un service de lavage.

### SÉCHER SANS SÈCHE-LINGE

Une alternative peu coûteuse est de poser **my7** sur un radiateur ou l'accrocher sur une corde à linge lors de journées ensoleillées.

Important, secouez régulièrement votre **my7** et assurez-vous qu'il soit bien sec avant de le rehausser.

### EXCLUSION DE GARANTIE

Aucune garantie ne sera endossée par le fabricant si du garnissage venait à s'échapper de l'enveloppe suite à un lavage ou séchage n'ayant pas respecté les points stipulés dans le guide d'entretien.

### REMETTRE UNE HOUSSE SUR MY7

Pour replacer facilement et rapidement le coussin lors d'un changement de housse, nous vous conseillons de procéder de la façon suivante

① Pressez à 15-20cm l'extrémité supérieure de l'enveloppe du coussin et formez un nez.

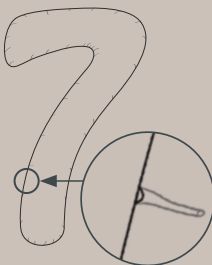
② Placez la partie formant un nez dans la housse.



Le coussin **my7** est maintenant placé dans la housse. La prochaine étape consiste à tourner le coussin en maintenant l'enveloppe de l'extérieur avec votre main.

Le garnissage de micro-billes EPS de la partie inférieure glisse vers la partie supérieure. Dès que les billes ont glissé maintenez fermement la partie supérieure et formez une nouvelle fois un nez et répétez l'action vers l'autre bout de la housse. Maintenant il suffit de répartir le rembourrage dans le coussin et de fermer la tirette.

Toute l'équipe Theraline vous souhaite un bon sommeil, d'agréables nuits et que **my7** vous apporte entière satisfaction.



### \* OUVERTURE TUNNEL AUTO-OBTURANTE

Roulez une feuille de papier DIN A4 dans un tube solide (Ø 1,5 cm) et insérez-la dans l'ouverture du tunnel par le haut sur environ 14 cm. Si vous tournez maintenant l'oreiller avec l'ouverture vers le bas, les perles s'écouleront dans le tube et pourront être recueillies dans un sac. Il vous suffit de retirer la quantité nécessaire jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau de remplissage souhaité. Bien entendu, vous pouvez aussi remplir l'oreiller de cette manière. Conseil : il est préférable de faire cette opération à l'extérieur ou de disposer d'un aspirateur prêt à aspirer les microbilles qui auraient pu s'échapper.

## GEBRUIKSAANWIJZING

### AANPASSEN VAN DE VULGRAAD

Met de **my7** heeft u een zijslaap kussen / borstvoedingskussen van de hoogste kwaliteit. Hoogwaardige, zachte stoffen, een ergonomische vorm en speciale vulling maken van de **my7** de perfecte slaapondersteuning. Goede nachtrust wordt bevorderd, rug, bekken en schouders ontspannen waardoor u beter rust.

Slapen is een zeer belangrijk aspect in het dagelijks leven. Voor een goede nachtrust is de juiste lig positie belangrijk. Deze is voor iedereen anders. Om de voor jou ideale slaappositie te verkrijgen, is het **my7** kussen voorzien van 2 ritsen om het kussen bij te vullen. Eén ter hoogte van het hoofdkussen en één onderaan (zelfsluitende tunnelopening\*) het uiteinde van het lange rechte stuk. Het hoofdkussen is gevuld met THERA-RHOMB®, een vulling die voor de betere hoofdkussen gebruikt wordt. De rest van het kussen is gevuld met microparels.

Om de voor jou optimale vulgraad te krijgen, is het aan te raden om een nacht test te slapen met je **my7**.

Lig je dan met je hoofd te hoog of te laag, dan kan je de vulgraad naargelang aanpassen en hetzelfde geldt dan voor je benen.

### OPGELET:

Afhankelijk van de intensiteit van het gebruik van je **my7** kan de vulgraad na verloop van tijd afnemen.

Om je kussen dan bij te vullen, kan je dan de respectievelijke vulmaterialen bij ons bestellen.

### WASSEN:

De **my7** is tot 60°C wasbaar en kan in de wasdroger. Lees aandachtig de wasvoorschriften. Stop het kussen in een dichte waszak (geen net!) alvorens het te wassen. Controleer het kussen en de naden op eventuele gaatjes. Indien je geen waszak hebt kan je kussen ook in zijn bekleding of hoes gewassen worden.

Bij nieuwe bekledingen of hoezen kan de kleur in sommige gevallen afgeven op het kussen. Dit beïnvloedt weliswaar niet de kwaliteit of het gebruik van je kussen

### OPGELET:

Gebruik voor de wasmachine en wasdroger altijd de laagste aantal toeren om te centrifugeren en zorg ervoor dat het kussen voldoende ruimte heeft in de trommel. Het kussen moet vrij kunnen bewegen. Neem indien nodig wat vulmaterialen uit het kussen. De ritsen volledig dichtritsen! Het kussen met hoes niet met anders gekleurd Tip: Je kan het ook laten wassen in een wasserij.

### DROGEN:

Het is natuurlijk goedkoper en milieuvriendelijker je kussen gewoon te laten drogen bij de verwarming of op een droogrekje. Het is dan wel belangrijk dat je het kussen dan helemaal goed laat drogen en tijdens het drogen een paar keer opschud.

### DISCLAIMER:

Voor schade die ontstaat doordat er korreltjes die uit het kussen komen, wanneer er geen dichte zak (geen netje) tijdens het wassen / drogen gebruikt wordt, wijst de producent iedere vorm van aansprakelijkheid af.

Ook voor schade die ontstaat wanneer het kussen gewassen / gedroogd wordt met te weinig ruimte in de trommel, wijst de producent iedere verantwoordelijkheid af.

### WISSELEN VAN DE HOES VAN MY7:

Om de hoes weer snel en zonder veel problemen om het kussen te doen, adviseren we je om de volgende stappen te volgen:

① Houdt bij het bovenste uiteinde (hoofdkussen) een bol van 15–20 cm naar boven.

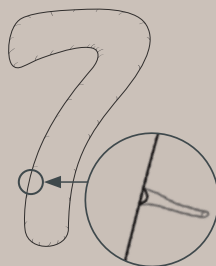
② Duw deze bol tot het einde in de hoes (hoofdkussendeel).



Het hoofdkussen van de **my7** zit nu in de hoes. Vervolgens het kussen ondersteboven draaien en vasthouden met ee hand. De micro parels vloeien nu naar het hoofdkussendeel. Houdt hier ook een bol van 15–20 cm naar boven en duw deze tot het einde in de hoes.

Verdeel nu de vulling gelijkmatig in het hele kussen en vervolgens de rits-sluiting dichtritsen.

Het Theraline team wenst jullie een goede nachtrust en veel plezier met de **my7**.



### \*ZELFDICHTENDE TUNNELOPENING:

Rol eerder welk DIN A4 vel tot een vaste buizen samen (Ø 1,5 cm) ensteek deze in dedan van bovenaf ca.14 cm in de tunnelopening op. Als u nu het kussen met de opening naar voren beweegt Draai aan de onderkant, de korrels stromen door de buis, en kann worden opgevangen in een zak. Haal er gewoon zoveel uit als je nodig hebt het gewenste vulniveau hebben bereikt. Natuurlijk u kunt het kussen ook op deze manier vervangen vullen.

Tip: Het is het beste om dit buiten te doen of een stofzuiger klaar hebben staan om gemorste vloeistoffen te verwijderen het opzuigen van micro-korrels.