

Safety valves

SAMTEN® SUN has 2 safety valves (picture 1). To inflate, simply blow into the valve with your mouth. The safety valve opens and closes when you stop blowing. To deflate, sit on the SAMTEN® SUN and press the valve slightly in the middle (picture 2) and the air will escape very quickly.

Maintenance

- SAMTEN® SUN consists of flock- PVC, at the bottom side of pure PVC.
- it can be cleaned easily with a lint brush, a splicing-tape roller or a damp cloth with a gentle washing liquid.
- SAMTEN® SUN is not fit for washing-machine use!

SAMTEN® SUN should not

- be broiled on extreme temperatures, as the material might get porous.
- get in contact with spiky objects. (If despite your good care, a hole should happen to be poked into the PVC, please use the enclosed repair kit.)

After long-time use

After long-time use of SAMTEN SUN you might feel that it looses - completely inflated - air. This effect is evolved by material expansion and is quite normal. It doesn't affect handling and use in any way.

Order in which to inflate the chambers and how to adjust SAMTEN® to the perfect height

Always fully inflate the lower chamber (consisting of glossy PVC) first. Thus you ensure SAMTEN® SUNs stability.

To add more height to the SAMTEN®, inflate the top chamber fully and sit in the center of the cushion. Be sure to have the valves comfortably positioned on your side, so you can easily reach them with your hand. Now deflate SAMTEN® until you have reached your ideal height. We recommend you experiment with different heights.

The right position

Never sit on the edge, but always in the middle of the SAMTEN®. Be sure to adjust the SAMTEN® to the right height, check "Order in which to inflate the chambers and how to adjust SAMTEN® to the perfect height."
Important: SAMTEN® SUN is only stable, as long as your knees touch the ground (and in king posture).

Meditation postures suited for SAMTEN® SUN

The following postures are well suited for SAMTEN SUN: lotus, half lotus, tailor seat, burmese posture (picture 3), king posture (picture 4), heel seating (picture 5) and meditating on a chair (picture 6).

Further use for SAMTEN® SUN

SAMTEN® SUN can be used as spine-relieving chair pad (picture 6) and to adjust the height of any seat as well as backrest cushion (picture 7).

Further information as well as an instructional video about SAMTEN® SUN can be found on www.samten.de.



mindFUL
LIFeStyle

Kontakt: LiberMi UG (haftungsbeschränkt)
CEO Hajo Michels
Brückenstrasse 62
D-53842 Troisdorf
E-Mail: samten@libermi.com

www.samten.de

Sicherheitsventile

SAMTEN® SUN hat 2 Sicherheitsventile (Bild 1). Zum Aufblasen einfach mit dem Mund ins Ventil blasen. Das Sicherheitsventil öffnet sich und schließt sich sobald man aufhört zu blasen. Zum Luft ablassen, am besten auf dem SAMTEN® SUN sitzen und leicht in der Mitte (Bild 2) das Ventil eindrücken, die Luft entweicht dann sehr schnell.

Pflege

- SAMTEN® SUN besteht aus Flock-PVC, an der Unterseite aus PVC.
- Es kann mit einer Fusselbürste, einem Kleberoller oder einem nassen Lappen mit einem leichten, nicht ätzenden Spülmittel, gereinigt werden.
- SAMTEN® SUN ist nicht Waschmaschinen geeignet!

SAMTEN® SUN sollte nicht

- extremen Temperaturschwankungen ausgesetzt werden, da das Material dadurch porös wird.
- mit spitzen Gegenständen in Berührung gebracht werden. (Sollte dennoch ein Loch entstehen, verwenden Sie bitte das beigefügte Reparaturkit oder Fahrradflackzeug.)

Materialausdehnung beim Gebrauch

Durch das Sitzen auf SAMTEN® SUN dehnt sich das Material leicht aus. Es kann etwas Luft nachgeblasen werden, aber achten Sie darauf, dass SAMTEN® SUN nicht zu stark aufzublasen. Das kann zu Überdehnung und zum Platzen führen.

Reihenfolge des Aufblasens und Einstellen der Sitzhöhe

Die untere Kammer (mit dem glatten PVC) ist immer zuerst und ganz aufzublasen. Dadurch wird SAMTEN® SUN stabil. Wenn Sie mehr Sitzhöhe benötigen, blasen Sie die obere Kammer ganz auf und setzen sich in Ihrer üblichen Meditationshaltung mittig auf das SAMTEN®. Achten Sie darauf, dass die Ventile seitlich gut erreichbar platziert sind, damit Sie im Sitzen Ihre Sitzhöhe regulieren können. Ist Ihnen die Sitzhöhe von 20 cm zu hoch, lassen Sie langsam solange Luft ab, bis Sie die richtige Höhe erreicht haben. Wir empfehlen Ihnen, mit der Sitzhöhe zu experimentieren.

Richtige Sitzposition

Sitzen Sie nicht auf den Rand, sondern immer ganz mittig auf dem SAMTEN®. Achten Sie dabei auf die optimale Sitzhöhe, siehe "Reihenfolge des Aufblasens und Einstellen der Sitzhöhe". Wichtig: SAMTEN® SUN ist sehr stabil, wenn beide Knie den Boden berühren (und im Königssitz).

Geeignete Meditationshaltungen

SAMTEN® SUN eignet sich für folgende Meditationshaltungen: Vollotussitz, Halbnotussitz, Schneidersitz, Burmesischer Sitz (Bild 3), Königshaltung (Bild 4), Fersensitz (Bild 5) und Meditieren auf einem Stuhl (Bild 6).

Weitere Verwendungsmöglichkeiten für SAMTEN® SUN

Leicht aufgeblasen dient SAMTEN® SUN als Wirbelsäulen entlastende Stuhllauflage (Bild 6) und zur Höhenregulierung eines Sitzes oder auch als Rückenpolster (Bild 7).

Weitere Informationen und ein Video mit genauen Erklärungen zu SAMTEN® SUN finden Sie im Internet unter www.samten.de.

Mode d'emploi

SAMTEN® SUN

Gebruiksaanwijzing

SAMTEN® SUN

Manual del usuario del

SAMTEN® SUN

Valves de sécurité

SAMTEN® SUN possède 2 valves de sécurité (illustration 1). Pour gonfler, il suffit de souffler dans la valve avec la bouche. La valve de sécurité s'ouvre et se ferme lorsque vous arrêtez de souffler. Pour dégonfler, appuyez-vous sur le SAMTEN® SUN et appuyez légèrement sur la valve de sécurité au milieu (illustration 2), l'air s'échappe alors très rapidement.

Entretien

- SAMTEN® SUN est en PVC floqué sur le dessus et le côté, avec une face inférieure en PVC.
- Il peut être nettoyé avec une brosse à vêtements, un rouleau adhésif pour vêtements ou avec un chiffon humide et un peu de produit vaisselle doux et non irritant.
- SAMTEN® SUN n'est pas lavable en machine !

SAMTEN® SUN ne doit pas

- être exposé à des variations de température extrêmes car cela rend sa matière poreuse ;
- entrer en contact avec des objets pointus. (En cas de trou, utiliser le kit de réparation fourni ou un kit de réparation de chambre à air.)

Dilatation de matière lors de l'utilisation

La matière du SAMTEN® SUN se dilate légèrement lorsqu'on s'assoit dessus. Il est possible de le regonfler légèrement, mais il convient de veiller à ne pas trop gonfler le SAMTEN® SUN. Risque de distension et d'éclatement !

Gonflage et réglage de la hauteur d'assise

La chambre inférieure (en PVC lisse) doit toujours être gonflée en premier et entièrement, ce qui assure la stabilité de SAMTEN® SUN. Si vous souhaitez être assis plus haut, gonflez entièrement la chambre supérieure et asseyez-vous dans votre posture de méditation habituelle au centre du SAMTEN®. Veillez à ce que les valves soit bien accessibles sur le côté afin de pouvoir ajuster votre hauteur en position assise. Si la hauteur de 20 cm est trop élevée pour vous, dégonflez le coussin lentement jusqu'à la hauteur convenable. Nous vous recommandons de tester les hauteurs d'assise.

Position assise correcte

Ne vous asseyez pas au bord, mais toujours bien au centre du SAMTEN®. Assurez-vous d'être assis à la hauteur optimale, voir « Gonflage et réglage de la hauteur d'assise ». Important : SAMTEN® SUN est très stable lorsque les deux genoux touchent le sol (sauf posture du roi).

Postures de méditation adaptées

SAMTEN® SUN convient aux postures de méditation suivantes : posture du lotus, posture du demi-lotus, posture facile, posture birmane (illustration 3), posture du roi (illustration 4), posture du diamant (illustration 5) et méditation sur une chaise (illustration 6).

Autres possibilités d'utilisation de SAMTEN® SUN

Légèrement gonflé, SAMTEN® SUN peut servir de coussin de siège pour soulager la colonne vertébrale (illustration 6) et de réhausseur sur un siège ou de coussin lombaire (illustration 7).

De plus amples informations et une vidéo donnant des explications détaillées sur SAMTEN® SUN sont disponibles sur notre site Internet www.samten.de.

Veiligheidskleppen

SAMTEN® SUN heeft 2 veiligheidskleppen (foto 1). Om op te blazen, blaast u gewoon met uw mond in het ventiel. De veiligheidsklep opent en sluit zodra u stopt met blazen. Om het kussen leeg te laten lopen kunt u het beste op de SAMTEN® SUN gaan zitten en lichtjes op het ventiel in het midden drukken (foto 2), de lucht zal dan zeer snel ontsnappen.

Onderhoud

- SAMTEN® SUN is gemaakt van vlak PVC, met PVC aan de onderzijde.
- Het kan worden schoongemaakt met een pluisborstel, een lijnroller of een
- natte doek met een licht, niet-corrosief schoonmaakmiddel, wasmiddel.
- SAMTEN® SUN is niet geschikt voor wasmachines!

SAMTEN® SUN mag niet

- worden blootgesteld aan extreme temperatuurschommelingen, omdat het materiaal dan poreus wordt.
- Het materiaal mag niet in contact worden gebracht met scherpe voorwerpen. (Mocht er toch een gaatje ontstaan, gebruik dan de bijgeleverde reparatie set of een fietsband reparatie set).

Materiaaluitzetting tijdens gebruik

Als u op SAMTEN® SUN zit, zet het materiaal iets uit. Er kan wat lucht worden ingeblazen, maar zorg ervoor dat de SAMTEN® SUN niet te veel wordt opgeblazen. Dit kan leiden tot overstrekken en barsten.

Opeenvolging van het oppompen en instellen van de zithoogte

Blaas altijd eerst de onderste kamer (met het gladde PVC) volledig op. Dit maakt SAMTEN® SUN stabiel. Als u meer zithoogte nodig heeft, blaas dan de bovenste kamer volledig op en ga in het midden van de SAMTEN® zitten in uw gebruikelijke meditatiehouding. Zorg ervoor dat de kleppen aan de zijkanten gemakkelijk bereikbaar zijn, zodat u uw zithoogte zittend kunt instellen. Als de zithoogte van 20 cm te hoog voor u is, laat u de lucht langzaam ontsnappen tot u de juiste hoogte hebt bereikt. Wij raden u aan te experimenteren met de zithoogte.

Juiste zithouding

Ga niet op de rand zitten, maar altijd in het midden van de SAMTEN® SUN. Let op de optimale zithoogte, zie "Opeenvolging van het oppompen en instellen van de zithoogte". Belangrijk: SAMTEN® SUN is zeer stabiel wanneer beide knieën de vloer raken (en in de koningszit).

Geschikte meditatie houdingen

SAMTEN® SUN is geschikt voor de volgende meditatie houdingen: Volledige lotuszit, Halve lotuszit, Krusizit, Birmees zit (afbeelding 3), Koningshouding (afbeelding 4), Hielzit (afbeelding 5) en Mediteren op een stoel (afbeelding 6).

Andere toepassingen van SAMTEN® SUN

Licht opgeblazen dient de SAMTEN® SUN als ruggensteun (afbeelding 6) en voor de hoogteverstelling van een zitting of ook als rugkussen (afbeelding 7).

Meer informatie en een video met gedetailleerde uitleg over SAMTEN® SUN zijn te vinden op het internet op www.samten.nl

Válvulas de seguridad

SAMTEN® SUN tiene 2 válvulas de seguridad (ilustración 1) Para inflar, simplemente sopla en la válvula con la boca. La válvula de seguridad se abre y se cierra cuando dejas de soplar. Para desinflar, siéntese en el SAMTEN® SUN y presione la válvula ligeramente en el centro (imagen 2), el aire entonces se escapa muy rápidamente.

Limpieza

- El SAMTEN® SUN está fabricado en PVC flocado en la parte superior y lateral, con una superficie inferior en PVC.
- Puede limpiarse con un cepillo para ropa, un rollo de cinta adhesiva para ropa o con un paño húmedo y un poco de detergente lavavajillas suave y no irritante.
- ¡El SAMTEN® SUN no es apto para lavar en lavadora!

El SAMTEN® SUN no debe

- someterse a cambios de temperatura extremos ya que esto provoca que su material se vuelva poroso;
- estar en contacto con objetos punzantes. (En caso de que se produzca un agujero, utilice el kit de reparación suministrado o uno con cámara de aire).

Dilatación del material durante su uso

El material del SAMTEN® SUN se dilata ligeramente al sentarse encima. Es posible volver a inflarlo un poco, pero es necesario asegurarse de no inflarlo demasiado. ¡Riesgo de distensión y rotura!

Inflado y ajuste de la altura de asiento

La cámara inferior (de PVC liso) debe inflarse primero y al máximo, lo cual garantiza la estabilidad del SAMTEN® SUN. Si desea sentarse más alto, infle al máximo la cámara superior y siéntese en su postura de meditación habitual en el centro del SAMTEN®. Asegúrese de que las válvulas estén a su alcance en la parte lateral para poder regular la altura en posición sentada. Si la altura de 20 cm es demasiado elevada para usted, desinfle lentamente el cojín hasta una altura adecuada. Le recomendamos probar las alturas de asiento.

Posición sentada correcta

No se siente en el borde, sino siempre en el centro del SAMTEN®. Asegúrese de sentarse a la altura óptima, véase «Inflado y ajuste de la altura de asiento». Importante: el SAMTEN® SUN es muy estable cuando las dos rodillas tocan el suelo (y en la postura del rey).

Posturas de meditación adaptadas

SAMTEN® SUN es cómodo para las posturas de meditación siguientes: postura del loto, postura del medio loto, postura fácil, postura birmana (ilustración 3), postura del rey (ilustración 4), postura del diamante (ilustración 5) y meditación sobre una silla (ilustración 6).

Otras opciones de uso del SAMTEN® SUN

Si se infla ligeramente el SAMTEN® SUN, puede servir como cojín de asiento para proporcionar alivio a la columna vertebral (ilustración 6) y como elevador de asiento o cojín lumbar (ilustración 7).

Para obtener más información y ver un vídeo en el que se proporcionan explicaciones detalladas acerca del SAMTEN® SUN visite nuestro sitio web www.samten.de.