



In 3 stappen maak je jouw persoonlijke hoofdkussen

1. Zet je speltkussen rechtop met de rits naar boven zodat je geen spelt vulling verspilt. **Pas naar behoefte de vulling aan.** Dit doe je door de rits te openen en er – met behulp van bijvoorbeeld een beker – wat vulling uit te halen. Het teveel aan vulling doe je in de bijgeleverde zak. Sluit vervolgens de rits.
2. Test het kussen door in jouw favoriete slaappositie te liggen. Doe dit op je matras, dit heeft namelijk invloed op de benodigde hoeveelheid vulling. Let op: **het is van belang dat je wervelkolom recht ligt** en dat je hoofd en nek volledig worden ondersteund. Herhaal deze stappen tot je ergonomisch ligt.
3. De papieren zak met overtollige vulling sluit je af. **Bewaar deze zak vervolgens koel, droog en buiten direct zonlicht** voor eventuele navulling in de toekomst. Doe het kussensloop om je speltkussen en profiteer van de vele voordelen.

Tip

Gebruik de doos van je kussen als opvangbak om knoeien te voorkomen.

Vorm je kussen

Breng de juiste vorm aan in je speltkussen. Maak een kuiltje in het kussen om je hoofd in te leggen. Doe dit met je hand in het midden van het kussen. Wanneer je je hoofd hierin legt zul je merken dat het kussen de ruimte bij je nek opvult. Dit biedt de juiste steun en brengt je hoofd in lijn met je wervelkolom. Het kussen vormt een verlengstuk van je lichaam en stimuleert de correcte lighouding. Ook voor je oor kan je een kuiltje maken. Speel met het vormen van je speltkussen. Door vanaf de zijkant naar het midden te drukken, breng je met één handbeweging het kussen op de juiste hoogte. Doordat het speltkaf als het ware in elkaar grijpt, houdt het de vorm van het kussen vast. Eenmaal de juiste houding gevonden, ontspan je je volledig en voel je dat je wordt gedragen door het veerkrachtige speltkaf.