

PORADNIK

WYBÓR MATERACA

Zalecamy

- dla każdego materaca posiadający strefy o zróżnicowanej twardości;
- dla osób o większej wadze ciała materace wyższe, o większym stopniu twardości (powyżej 3);
- dla osób z wadami postawy modele zrobione z tzw. inteligentnych materiałów o dużej elastyczności, zawierające piankę termoelastyczną, najlepiej profilowaną, oraz materace typu kieszeniowego – siedmiostrefowe o zmniejszonej średnicy sprężyn.



Test płaskiej dłoni

By wybrać właściwy dla siebie materac, najlepiej położyć się na nim w salonie meblowym i sprawdzić, czy jest dla nas odpowiedni. Jego powierzchnia powinna być równa i elastyczna, tak aby dokładnie podparła każdą część ciała. Warto w tym miejscu wykonać tzw. test płaskiej ręki. Leżąc na plecach, należy włożyć płaską dłoń między swoje plecy a materac. Jeśli można to zrobić z łatwością i wyczuwamy sporą wolną przestrzeń, to materac najprawdopodobniej jest zbyt twardy. Jeśli włożenie ręki między materac a plecy jest zupełnie niemożliwe, najprawdopodobniej testowany produkt jest za miękki.

DLA POPRAWIENIA KOMFORTU

Proponujemy

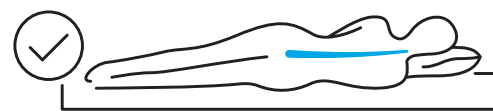
- modele materacy posiadające stronę letnią i zimową. Pierwsza zawiera warstwę bawełny, znakomicie sprawdzającej się w wysokich temperaturach, a warstwa naturalnej wełny po drugiej stronie materaca gwarantuje uczucie ciepła;
- pokrowce na materace uszyte z tkanin Tencel lub TeoSoft (s. 9) z wszytym zamkiem rozdzielczym, który umożliwia całkowite zdjęcie i wypranie wybranej części pokrowca;
- położenie materaca na odpowiednim stelażu, najlepiej z odpowiednią regulacją. Zaletą stelaży regulowanych jest m.in. możliwość uniesienia nóg, co pozytywnie wpływa na ich regenerację i poprawia krążenie krwi. Regulacja twardości w części środkowej daje możliwość dopasowania do indywidualnych upodobań użytkownika (s. 45);
- zastosowanie odpowiedniej nakładki na materac pozwalającej na dodatkowe dopasowanie twardości do indywidualnych preferencji (s. 49);
- stosowanie prześcieradła o właściwościach antibakteryjnych i redukujących zapachy (s. 53).



Materac zbyt twardy podparcia ciało tylko w kilku miejscach, co utrudnia krążenie krwi. Pozycja taka nie zapewnia właściwego nawodnienia dysków.



Materac zbyt miękki sprawia, że kręgosłup zbyt mocno się wygina, a przestrzenie między dyskami są jednostronnie ściśnięte i przez to niewłaściwie odżywione.



Prawidłowe ułożenie kręgosłupa w pozycji „na boku”.



Prawidłowe ułożenie kręgosłupa w pozycji „na wznak”.

DLA OCHRONY MATERACA

Sugerujemy

- stosowanie ochroniacza z tkaniny „oddychającej” i wodoodpornej, posiadającej barierę antyroztoczową;
- na stelażu pod materacem położyć przekładkę filcową (s. 50).

