

PORADNIK

WYBÓR MATERACA

Zalecamy

- dla każdego dorosłego materac posiadający strefy o zróżnicowanej twardości;
- dla osób o większej masie 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

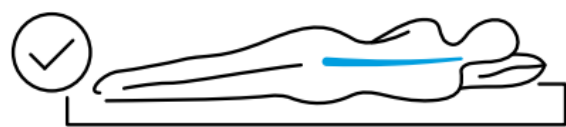
By wybrać właściwy dla siebie materac, najlepiej położyć się na nim w salonie meblowym i sprawdzić, czy jest dla nas odpowiedni. Jego powierzchnia powinna być równa i elastyczna, tak aby dokładnie podparła każdą część ciała. Warto w tym miejscu wykonać tzw. test płaskiej ręki. Leżąc na plecach, należy 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.



Materac zbyt twardy podpira 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 ochraniacza z tkaniny „oddychającej” i wodoodpornej, posiadającej barierę antyrozciwową (s. 44 i 45);
- na stelażu pod materacem położyć przekładkę filcową (s. 42).

DLA POPRAWIENIA KOMFORTU

Proponujemy

- materace wyposażone w zamki rozdzielcze, które umożliwiają całkowite zdjęcie i wypranie wybranej części pokrowca oraz materace zawierające siatkę wentylującą i uchwyty;
- 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;
- położenie materaca na odpowiednim stelażu, najlepiej z odpowiednią regulacją (s. 38-39);
- zastosowanie odpowiedniej nakładki na materac, pozwalającej na dodatkowe dopasowanie twardości do indywidualnych preferencji (s. 41-42);
- stosowanie prześcieradła o właściwościach antibakteryjnych i redukujących zapachy (s. 45).

