Рынок товаров для сна предлагает большой выбор ортопедических матрасов. Есть модели различной жесткости, стоимости, разновидностей конструкции и т. п. Как не ошибиться в этом многообразии и выбрать именно ту модель ортопедического матраса, которая вам нужна?



Когда будете выбирать ортопедические матрасы , во главу угла ставьте свой возраст, физиологию, а также личные предпочтения. Давайте, поговорим немного о том, на что обратить особенное внимание при подборе матраса. Несмотря на все нижесказанное, помните, что лучший ортопедический матрас тот, который вам удобен.

Размеры ортопедического матраса

Это один из ключевых моментов. Матрас должен идеально подходить под ваше спальное место. Обязательно измерьте кровать перед тем, как покупать на нее матрас. Если вы купите матрас меньших размеров, то он будет «гулять» по кровати и об ортопедическом эффекте придется забыть. Стоит помнить, что оптимальные габариты матраса вычисляются примерно так. Ваш рост плюс 20 сантиметров. Ширина матраса должна быть, как минимум 80 сантиметров (односпальная модель). Если двуспальный

матрас, то 140 сантиметров. Вы должны себя чувствовать на матрасе свободно и уютно. И это нужно учитывать момент выбора в магазине.

Разновидности ортопедических матрасов

Какие существуют основные виды матрасов:

- Пружинные. Могут быть с независимым пружинным блоком. На один квадратный метр матраса может приходиться до 300 и даже 500 пружин. Матрасы с повышенным количеством пружин имеют специальный ортопедический эффект. Такие матрасы легко подстраиваются под специфику человеческого тела. Эти изделия обеспечивают хорошую поддержку позвоночника во сне. Есть модели с зависимым пружинным блоком. Нужно сказать, что у них нет должного ортопедического эффекта. Но такие матрасы стоят недорого и привлекают к себе определенную часть покупателей.
-
- Беспружинные. Беспружинные бывают состоящие из одного наполнителя и скомбинированные из нескольких различных материалов. В качестве наполнителя в основном используется натуральный латекс, пенополиуретан, кокосовая койра, войлок и другие подобные материалы. Степень жесткости матраса будет зависеть от выбранного наполнителя.

Что можно рекомендовать по жёсткости матраса?

Не нужно думать, что лучший ортопедический эффект только у жёстких матрасов. Тут требуется умеренность. Для людей худощавых не следует выбирать очень жесткие матрасы, поскольку это создаст сильное давление на позвоночник. Иногда может нарушать кровообращение в некоторых тканях. Если комплекция у вас крупная, то мягкие матрасы лучше не использовать. Тело будет находиться в неестественных прогибах. И тогда отдых будет неполноценным. Так, какой же купить матрас в спальни , чтобы он был безупречен.

Мягкие матрасы хорошо сминаются и обеспечивают поддержку позвоночнику. Такие

модели подойдут для пожилых людей, которые имеют маленький или средний вес. Хорошо о них отзываются те, кто любит спать на боку. Людям с болями в пояснице также лучше покупать мягкий матрас. Изделия средней жесткости хорошо подойдут для взрослых с активным образом жизни и для людей, имеющих проблемы в грудном отделе позвоночника. Они хорошо подходят для тех, кто имеет малую и среднюю комплекцию. Из наполнителей лучше выбирать смесь кокосовой койры и латекса.

Матрасы с большой жесткостью делаются из сизаля или натуральной койры. Такие модели хорошо подходят для крупных людей весом от восьмидесяти килограмм. Также эти модели рекомендуют маленьким детям. Это хорошо для их опорно-двигательного аппарата. Иногда их используют по предписанию врача-ортопеда. Главными параметрами при выборе матраса являются его габариты и жёсткость. Но не забывайте, что для выбора действительно удобного матраса нужно руководствоваться своей интуицией и предпочтениями.