

Рекомендации по подбору матраса

Выберите пересечение вашего роста и веса в таблице и увидите рекомендованные Вам матрасы по степени жесткости.

	< 50 кг	50 кг – 60 кг	60 кг – 70 кг	70 кг – 80 кг	80 кг – 90 кг	90 кг – 100 кг	100 кг – 110 кг	110 кг – 120 кг	120 кг >
< 150 см									
150 см – 155 см									
155 см – 160 см									
160 см – 165 см									
165 см – 170 см									
170 см – 175 см									
175 см – 180 см									
180 см – 185 см									
185 см – 190 см									
190 см – 195 см									
195 см – 200 см									
> 200 см									

Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Жесткая
Морфей	Настроение	Орфей	Идеал	Акцент
Шарм	Лира	Гармония	Муза	Гармония
Ирида	Грация	Настроение	Элегия	Элегия
Гамма	Рефлекс	Муза	Аспект Плюс	Ритм
Минор	Трио	Абсолют	Идиллия Плюс	Гермес
Перспектива	Симфония	Лира	Сонет Плюс	Ника
Блаженство		Сонет	Маэстро	Вдохновение
		Аспект	Соло	Сопрано
		Идиллия	Гамма	Тандем
		Дуэт	Рондо	
		Грация Плюс	Этюд	
		Экспромт	Октава	
		Маэстро	Колорит	
		Ритм	Ария	
		Шарм	Позитив	
		Лилия	Сопрано	
		Сюита		
		Унисон		
		Аккорд		
		Диез		
		Ария		
		Октава		
		Квинта		
		Колорит		
		Этюд		
		Ника		
		Рефлекс		
		Трио		
		Воплощение		
		Контраст		
		Симфония		
		Антураж		
		Позитив		

Выбирая матрас, важно помнить о том, что он должен выполнять две основные функции:

- ортопедическая поддержка – поддержание правильности положения позвоночного столба во время сна;
- анатомическая поддержка – способность матраса максимально точно принимать форму тела человека, не затрудняя кровообращение.

Поэтому матрас должен обладать оптимальным сочетанием жесткости и эластичности. Эти показатели индивидуальны для каждого человека.

Возрастные рекомендации

Подросткам и молодым людям до 30 лет рекомендованы более жесткие матрасы в соответствии с их весовой категорией, так как в этом возрасте позвоночник еще не до конца сформирован и ему требуется хорошая поддержка. В возрасте от 30 до 50 лет при отсутствии проблем с позвоночником при выборе матраса можно ориентироваться на собственные предпочтения комфорта. Людям старше 50 лет рекомендованы матрасы с высокими анатомическими свойствами, снижающими нагрузку на суставы.

Прочие показания

Людям, которые ведут активный образ жизни, рекомендованы более жесткие модели. При невысоком уровне активности выбирайте матрас, основываясь на личных предпочтениях. Если Вы периодически сталкиваетесь с проблемами боли в спине, шее, пояснице выбирайте двусторонние модели с разными показателями жесткости. При наличии хронических заболеваний позвоночника обратитесь к своему лечащему врачу за рекомендациями по подбору матраса. Помните, что правильно подобранный матрас – залог хорошего сна и доброго утра. Матрасы не являются изделиями медицинского назначения и не заменяют лекарственных средств.