



SPITE NA HRBTU?

Potem potrebujete tršo vzmetnico, ki med spanjem ohranja pravilno lego telesa in mu nudi podporo, hkrati pa skrbi za udoben spanec.



RADI KOMBINIRATE POLOŽAJE?

Predlagamo srednje trde do mehke vzmetnice, ki so prijazne do izbočenih telesnih delov, kot so ramena, medenica in kolena – pri tem pa upoštevajte svoje želje in si izberite mehko glede na potrebe organizma.

SPITE NA BOKU?

Za vas je primerna vzmetnica s spominsko peno, ki se popolnoma prilagodi vaši obliki, legi in teži, hkrati pa preprečuje pritisk in obremenitev telesa.

Izberite vzmetnico srednje trdote, da bodo ramena in kolki v dobrem položaju, hrbtenica pa bo ostala v naravno ravnem položaju. Spanje na boku ima nekaj prednosti – pozitivno vpliva na cirkulacijo, manjša pritisk na pljuča in je eden od najbolj pogostih in tudi najbolj zdravih položajev za spanje.



SPANJE NA TREBUHU
Ob spanju na trebuhu se hrbtenica ob nepravilni izbiri zviža. To ne vpliva dobro na vaše telo, saj le to ni v naravnem položaju. Predlagamo vzmetnice srednje trdote in uporabo blažin za dodatno podporo.



Kako pod vi sposite?