

JAK WYBRAĆ PERFEKCYJNIE DOPASOWANĄ PODUSZKĘ?

Wybór odpowiedniej poduszki może poprawić ułożenie ciała w ciągu nocy, co podnosi jakość snu. Niezależnie od pozycji spania istotne jest znalezienie poduszki o odpowiedniej wysokości i twardości, aby mieć pewność, że szyja i kręgosłup są prawidłowo i wygodnie podparte. Nazywa się to „pozycją linii środkowej” lub neutralnym ułożeniem.

TEMPUR® oferuje szeroką gamę poduszek dostosowanych do różnorodnych preferencji i pozycji, w których śpimy. Wszystkie zapewniają optymalny komfort i podparcie, jakie daje materiał TEMPUR®, ale różnią się swoją konstrukcją i designem, aby odpowiedzieć na indywidualne potrzeby.

Preferowana pozycja snu: na plecach

Jest to najprawdopodobniej najlepsza i najzdrowsza pozycja snu. Ciało może całkowicie się odprężyć. Trzeba jednak zadbać o odpowiednie podparcie głowy, żeby wraz z kręgosłupem tworzyła linię prostą. Jeśli doskwiera Ci ból karku podczas spania na plecach, możesz potrzebować nieco niższej poduszki, aby głowa nie była zbyt uniesiona, co może nadwyręzać szyję. Nadal jednak potrzebujesz dodatkowego wypełnienia w dolnej części poduszki, dla zapewnienia właściwego podparcia karku.

Specjalnie dla osób śpiących na plecach stworzono poduszkę TEMPUR® Millennium, która precyzyjnie dopasowuje się do głowy, szyi i ramion. Jej kształt może też pomagać w razie problemów z chrapaniem.



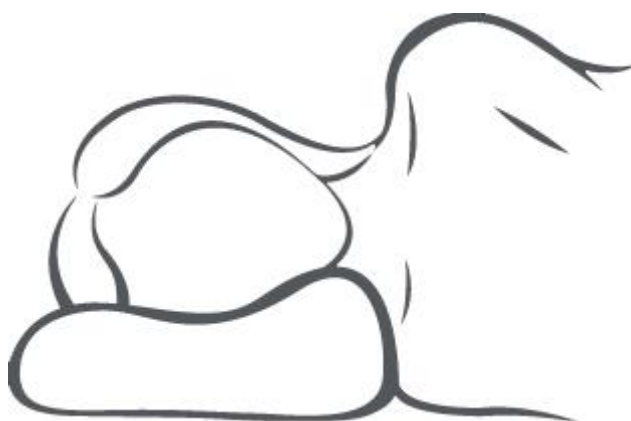
U osób śpiących na plecach sprawdzi się również poduszka TEMPUR® Symphony. Ma dość tradycyjny, lekko zaokrąglony kształt. Jest bardziej miękka niż TEMPUR® Millennium. Zapewnia stabilne podparcie, bez przesunięć i odkształceń, przez całą noc. Nadaje się ona również do spania na boku.



Preferowana pozycja snu: na boku

Jest to najpowszechniejsza pozycja snu. Wiele badań wskazuje, że nawet wybór boku ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Jeśli śpiąc w tej pozycji doświadczasz bólu karku, potrzebujesz twardszej poduszki, która zapewni lepsze podparcie i wypełni lukę między uchem a zewnętrzną częścią ramienia.

W tej sytuacji sprawdzi się poduszka TEMPUR® Original. Jej ergonomiczny kształt dopasowany jest do naturalnej krzywizny naszego ciała, podpierając głowę i szyjny odcinek kręgosłupa.



Doskonałym rozwiązaniem dla ludzi śpiących na boku może też być poduszka TEMPUR® Sonata. Jej kształt przypominający nieco półksiężyc sprawia, że otula i podpira szyję nawet wtedy, gdy często zmieniasz pozycję i przewracasz się z boku na bok w ciągu nocy.



Preferowana pozycja snu: na brzuchu

Podobno tę pozycję snu najczęściej wybierają osoby bardzo emocjonalne. Nie sprzyja ona jednak naszemu zdrowiu, gdyż obciąża kręgosłup oraz sprawia, że narządy są uciskane podczas nocy.

Niemniej jednak dla osób które nie wyobrażają sobie snu w innej pozycji, polecamy poduszkę TEMPUR® Ombracio. Jej wyjątkowy, opatentowany kształt oraz wypełnienie z miniaturowych poduszek z materiału TEMPUR® sprawiają, że możesz ją ścisnąć i formować, aby uzyskać najbardziej komfortową pozycję. Pokrowiec wewnętrzny i pas boczny z materiału 3D poprawiają natomiast cyrkulację powietrza przez wnętrze poduszki, co ułatwia oddychanie.



Dowolna pozycja snu

Pamiętajmy, że podczas nocy możemy sami z siebie zmieniać pozycję. Niejednokrotnie budzimy się ułożeni inaczej, niż zasypialiśmy.

W przypadku osób, które nie mają jednej preferowanej pozycji snu, sprawdzi się dowolna poduszka z kolekcji Klasyczny Komfort. Poduszki te łączą tradycyjny kształt i możliwość formowania, z trwałym podparciem i komfortową redukcją nacisku dzięki wypełnieniu z materiału TEMPUR®. Są puszyste i mają różne stopnie twardości.

Wybór konkretnego modelu uzależniony jest od Twoich oczekiwań:

Uczucie świeżości

Poduszka TEMPUR® Breeze™ dzięki innowacyjnej technologii pomaga uzyskać poczucie przyjemnego chłodu podczas snu. Jej wypełnienie to TEMPUR® Climate Material™, który w połączeniu z zapewniającym dobrą wentylację pokrowcem ułatwia odprowadzanie wilgoci, tworząc korzystny mikroklimat wokół głowy i szyi. Pokrowiec można łatwo zdjąć i wyprać. Dostępna jest w wersji miękkiej, średniej i twardej.

Możliwość prania

TEMPUR® EasyClean™ to jedyna z oferowanych przez nas poduszek, którą można prać w całości. Pozwala ona cieszyć się wyjątkowymi właściwościami materiału TEMPUR® w połączeniu z wysokim standardem higieny. Technologia EasyClean™ umożliwia pranie całej poduszki w pralce i suszenie w suszarce mechanicznej. Pokrowiec wykonany w 100% z bawełny można zdjąć i wyprać oddzielnie. Dostępna jest w wersji miękkiej, średniej i twardej.

Oryginalny design i odczucie

Istnieje również kilka modeli poduszek komfortowych, które pod względem stylistycznym nawiązują do kolekcji naszych materaców.

- Poduszka TEMPUR® Comfort Hybrid swą poszewką o charakterystycznym geometrycznym wzorze pasuje do materaców TEMPUR® Hybrid. Jej wypełnienie z materiału TEMPUR® ES (Extra Soft) zapewnia przyjemną miękkość połączoną z redukcją nacisku i dopasowanym podparciem głowy, szyi i ramion.
- Nowością w kolekcji Klasyczny Komfort jest poduszka TEMPUR® Comfort Signature, która idealnie komponuje się z materacami TEMPUR® Contour, Cloud i Sensation w nowych pokrowcach.

Prostota i nawiązanie do tradycji

Osobom, które poszukują tradycyjnej poduszki w klasycznym pokrowcu polecamy poduszkę TEMPUR® Traditional. Można ją przytulać i formować, aby uzyskać komfort w dowolnej pozycji. Jest wypełniona materiałem TEMPUR® ES (Extra Soft), który podpira, delikatnie dopasowując się do głowy i szyi. Dostępna jest w wersji miękkiej, średniej i twardej.

Równie ważny jak wybór modelu jest też wybór rozmiaru poduszki, a szczególnie jej wysokości. Generalnie im mocniejsza budowa ciała i szersze ramiona, tym wyższej poduszki potrzebujemy. Znaczenie ma również twardość materaca. Na miękkim, takim w który bardziej się zapadamy, wystarczy niższa poduszka, na twardszym zwykle potrzebna jest wyższa.

Korzystanie z odpowiedniej poduszki jest sprawą kluczową dla naszego snu. Dobór kształtu, rozmiaru i twardości jest kwestią indywidualną. Zachęcamy więc, by osobiście przetestować poduszki TEMPUR® i znaleźć tę perfekcyjnie dopasowaną.