

Medikai sutaria, kad geras miegas – vienas geriausių būdų palaikyti ir pagerinti sveikatą, apsaugoti imuninę sistemą ir jaustis normaliai. Šiuo atveju daug ką nulemia čiužinys. Jei išsirinksite tinkamą čiužinį, atitinkantį visus jūsų poreikius, galėsite gerai išsimiegoti, ir atvirkščiai: nekokybiški čiužiniai, nederantys prie jūsų kūno ir miego įpročių, gali lemti itin prastą poilsį. Deja, daugelis žmonių nepaiso šio svarbaus aspekto ir renkasi prastos kokybės čiužinius, kurie nesuteikia tinkamos atramos ir komforto.

Čiužinio minkštumas apgaulingas, dėl to atkreipkite į tai dėmesį

Čiužinio kietumas taip pat labai įvairus: galite rinktis minkštą, vidutinį ar kietą čiužinį...tik kaip žinoti, kuris geriausias? Poilsis reikalauja maksimalaus komforto: geras čiužinys puikiai prisitaiko prie jūsų kūno formų. Priešingu atveju nugara, kaklas, pečių juosta ir toliau jaus skausmą, diskomfortą ir energijos trūkumą. Dažnai klaidingai suprantama, kad minkštesnis čiužinys yra patogesnis, tačiau iš pirmo žvilgsnio tai atrodo taip: Pasirinkę minkštą čiužinį greitai pajusite kūno dalį, apie kurią net nereikia galvoti! Tad prieš skubant pirkti patį minkščiausią čiužinį, geriausia pasiklausyti specialisto patarimo.

Žmogaus kūno poreikiams pritaikytas čiužinys užtikrina ne tik gerą poilsį ir gerą nuotaiką pabudus

Patogus, kokybiškas, žmogaus kūno poreikiams pritaikytas čiužinys užtikrina ne tik gerą poilsį ir gerą nuotaiką pabudus – jis taip pat suteikia tinkamą atramą stuburui, gerina kraujotaką bei atpalaiduoja ištempusius kūno raumenis po sunkaus darbo. Anot specialistų, dauguma šiuolaikinių čiužinių turi 5 anatomines komforto zonas, kurios ypač svarbios pečių juostai, juosmens ir dubens sritims bei stuburui. Anatominės sritys padeda kūnui prisitaikyti prie čiužinio, išlaikyti kūną taisyklingoje padėtyje, užkirsti kelią per dideliu pasvirimu, gulėti ant nugaros ir pilvo arba ant šono.

Taigi kaip išsirinkti tinkamiausią čiužinį?

Tai padarysite atsižvelgdami į šiuos dalykus:

- Atsižvelkite į savo fizinę būklę. Galbūt skundžiatės pasvirusiu stuburu, netaisyklinga

laikysena ar nugaros skausmais? Tokiu atveju netaupykite savo sveikatos sąskaita. Norint mėgautis kokybišku poilsiu viengulėje lovoje, specialistai rekomenduoja rinktis ortopedinį čiužinį, kuris būtų kietesnis, geriausiai tinkantis prie kūno, užtikrinantis taisyklingą laikyseną ir prisitaikantis prie kūno kontūrų.

- Kokio tipo čiužinio ieškote? Šiandien jų įvairovė didžiulė. Čiužiniai 90×200 gali būti komplektuojami su pocket POCKET spyruoklių sistema arba dviem spyruoklių sistemomis – MULTIPOCKET, taip pat viskoelastingais, poliuretano putplasčiais ir spyruokliniais čiužiniais. Nepriklausomai nuo tipo, čiužinys turi atitikti kelis kriterijus: Jis turi būti pakankamai elastingas, kad išlaikytų kūno raumenis ir leistų jiems atsipalaiduoti. Taip pat svarbu, kad čiužinys neapsunkintų kūno ir netrukdytų normaliai kraujotakai. Galiausiai, čiužinys turi būti kuo kvėpuojantis: tai užtikrina tinkamą čiužinio vėdinimą.
- Atkreipkite dėmesį į kietumą. Klientams siūlomi įvairaus kietumo čiužiniai, tačiau patogumas yra subjektyvus. Vieni visada renkasi tik minkštesnį čiužinį, o kiti, ypač kenčiantys nuo nugaros ar klubų skausmų, turėtų rinktis kietesnį čiužinį. Specialistai rekomenduoja čiužinį rinktis pagal svorį, kūno formas ir miego padėtį. Pavyzdžiui, jei sveriate 60 kg ir dažniausiai miegate ant šono, rekomenduojamas minkštesnis 90 x 200 čiužinys. Miegantys ant nugaros ir šiek tiek sunkesni renkasi vidutinį ar kietą čiužinį.
- Kokybė yra svarbiausia. Gamintojo nurodytas galiojimo laikas nebūtinai reiškia, kad čiužinys Jums tarnaus patikimai. 90 x 200 čiužiniai turi būti pagaminti iš sertifikuotų alergiškų medžiagų. Jei ieškote ilgalaikės kokybės, rinkitės patikimą gamintoją.

Čiužiniai 90X200 gali atrodyti solidi investicija, tačiau įsigiję kokybišką, atitinkantį jūsų norus čiužinį, galite gerokai pagerinti miego kokybę. „Relax čiužiniai“ komanda visada pasiruošusi patarti, atsakyti į iškilusius klausimus ir padėti rasti geriausią sprendimą. Visada suteiks geriausios kainos garantiją! Savo 90X200 svajonių čiužinį, galite [rasti čia](#).



Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

[Subscribe](#)