

Slaapwijzer

voor rug-, zij- en buikslapers

Slaapwijzer voor buikslapers

(NB: Slapen op de buik wordt sterk afgeraden!)

Startpositie voor het instellen als u veel op uw buik ligt

Om uw ideale lighouding te kunnen bepalen, begint u met het te hard zetten van het matras. U voelt nu stresspunten bij uw borst, buik en/of heupen.

Instellen van de juiste lighouding

Begin nu met het zachter instellen van uw matras. U voelt nu dat uw borst, buik en heupen ontlast worden. Stel het matras zo in dat u volledig vlak blijft (u voelt dan geen knelling in uw rug)

Vervolgens kunt u het matras finetunen op uw lichaam, want niet ieder lichaam is hetzelfde. Hierbij kunt u van uw gevoel afgaan.



SEMHD

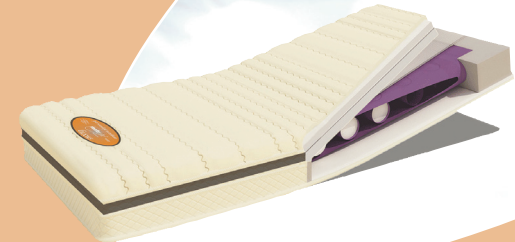
Erkend medisch hulpmiddel

Het Matrair matras voldoet aan de eisen van Stichting Erkenning Medische Hulpmiddelen.

matrair[®]
instelbaar slaapcomfort

Meer informatie vindt u op www.matrair.nl

Om altijd goed te slapen,
zou u eigenlijk
meerdere matrassen
willen hebben.



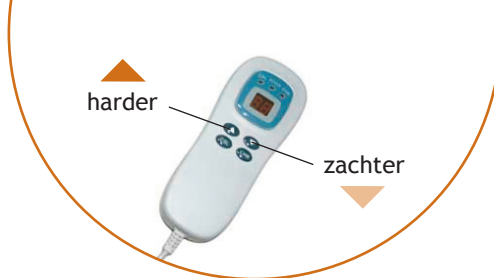
Soms lukt het gewoon niet om lekker te liggen. U zou dan even een ander matras willen hebben om goed te kunnen liggen. Een Matrair matras biedt het comfort van meerdere matrassen. Het matras is volledig instelbaar; snel, gemakkelijk en comfortabel!

Hoe werkt het matras

Het matras beschikt over heupondersteuning, een comfortzone en een stabiele luchtkern. Met één druk op de knop van uw afstandsbediening kunt u de comfortzone en de stabiele luchtkern harder en zachter maken. Hierdoor veranderen de ondersteuning en uw lighouding. Slapen op uw rug, uw zij, uw buik, last hebben van een blessure, zwanger, een veranderd gewicht, een matras van Matrair kunt u er zelf gemakkelijk op aanpassen. Altijd optimaal slaapcomfort! **Probeer het zelf!**

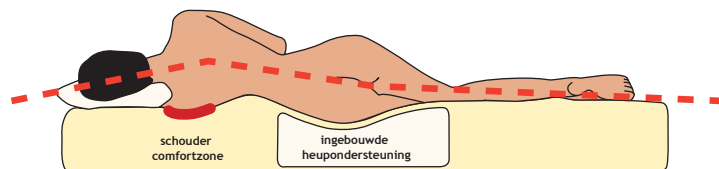


Slaapwijzer voor zijslapers

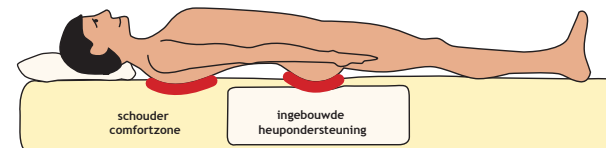


Slaapwijzer voor rugslapers

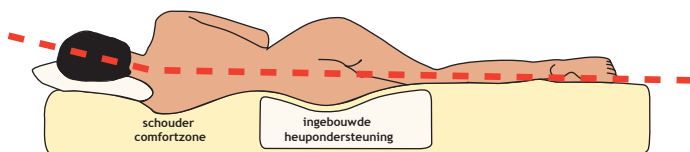
Startpositie voor het instellen als u veel op uw zij ligt
Om uw ideale lighouding te kunnen bepalen begint u met het te hard zetten van het matras. U voelt nu een beknelling bij uw schouder (zie onderstaand voorbeeld).



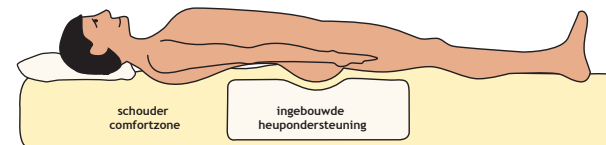
Startpositie voor het instellen als u veel op uw rug ligt
Om uw ideale lighouding te kunnen bepalen begint u met het te hard zetten van het matras. U voelt nu stresspunten bij uw schouder en billen (zie onderstaand voorbeeld).



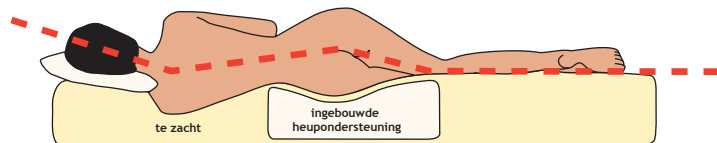
Instellen van de juiste lighouding
Let op uw schouder. Wanneer deze wegzinkt in het matras maar nog steeds goed steun geeft, heeft u een correcte basisinstelling. Vervolgens kunt u het matras finetunen op uw lichaam, want niet ieder lichaam is hetzelfde. Hierbij kunt u van uw gevoel afgaan.



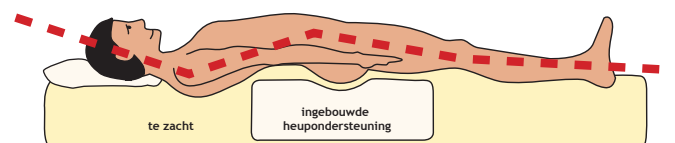
Instellen van de juiste lighouding
Begin nu met het zachter instellen van uw matras. U voelt dat uw schouder en billen ontlast worden. Let op holte in onderrug. Wanneer u hier ondersteunende druk voelt, heeft u een correcte basisinstelling. Vervolgens kunt u het matras finetunen op uw lichaam, want niet ieder lichaam is hetzelfde. Hierbij kunt u van uw gevoel afgaan.



Let op dat u het matras niet te zacht instelt (zie onderstaand voorbeeld).



Let op dat u het matras niet te zacht instelt (zie onderstaand voorbeeld).



Wat kunt u doen bij blessures

Met een matras van Matrair kunt een blessure tijdelijk ontlasten. U kunt bijvoorbeeld uw pijnlijke schouder ontlasten door het matras iets zachter in te stellen. Wanneer u voelt dat uw schouder ontlast is, heeft u de correcte instelling. Als u na verloop van tijd merkt dat u toch weer last begint te krijgen, kunt u het matras finetunen.



Wat kunt u doen bij blessures

Met een matras van Matrair kunt een blessure tijdelijk ontlasten. U kunt bijvoorbeeld na een dag werken in de tuin uw pijnlijke rug ontlasten door het matras iets harder in te stellen. Wanneer het prettig aanvoelt voor uw rug, heeft u de correcte instelling. Als u na verloop van tijd merkt dat u toch weer last begint te krijgen, kunt u het matras finetunen.

