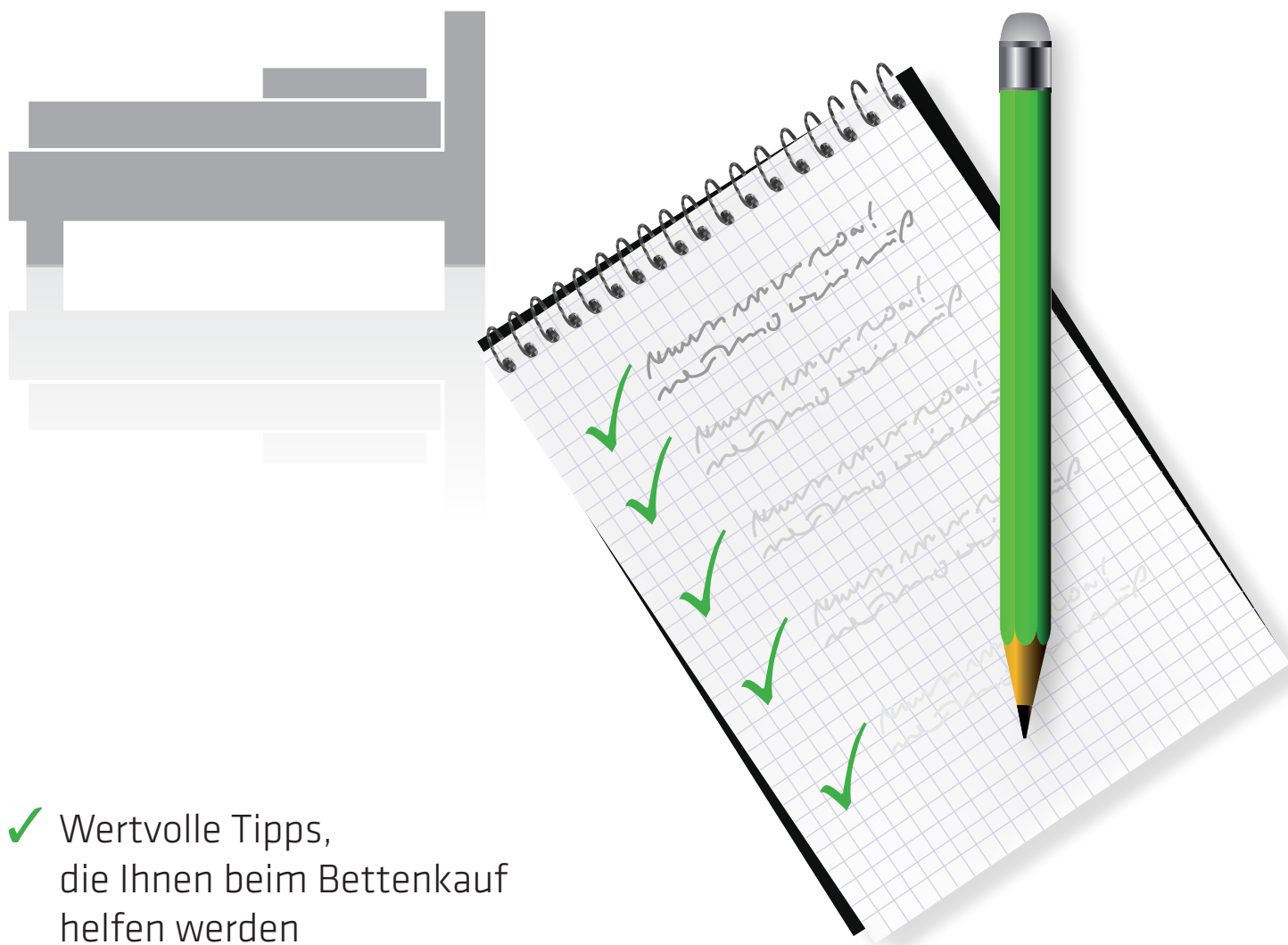


Bettenkauf. Das sollten Sie beachten!



- ✓ Wertvolle Tipps,
die Ihnen beim Bettenkauf
helfen werden



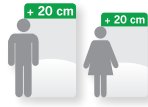
Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com

Was Sie beim Kauf eines neuen Bettes beachten sollten:

Der Kauf eines neuen Bettes ist für jeden eine Herausforderung. Gerade deshalb, weil das so selten in Angriff genommen wird. Mit dieser Checkliste wissen Sie genau, worauf Sie bei einer Neuanschaffung achten sollten. So fällt es Ihnen leicht, sich bei der Vielzahl von Angeboten zurecht zu finden.

Grundsätzliches zur Auswahl Ihres Bettes:

- ✓ Die Länge Ihres Bettes ist idealerweise Körpergröße + 20 cm.



- ✓ Ein 100 cm breites Bett bietet mehr Bewegungsfreiheit und Komfort als 90 cm.



- ✓ Allergiker sollten auf geeignete Materialien achten.



- ✓ Bevorzugen Sie Materialien, die leicht waschbar oder reinigungsfähig sind.



Probeliegen in einem Fachgeschäft:

- ✓ Gehen Sie vormittags zum Probeliegen. Abends, oder nach einem ausgedehnten Einkaufsbummel liegen Sie fast überall gut.



- ✓ Nehmen Sie sich ausreichend Zeit: Mindestens 15-30 Minuten.



- ✓ Machen Sie es sich bequem und ziehen Sie die Schuhe aus.



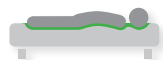
- ✓ Lassen Sie sich ein geeignetes Nackenstützkissen geben. Eine ideale Größe ist 40 x 80 cm.



- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern und Oberarme gut einsinken. Sie sollten an dieser Stelle keinen Druck spüren.



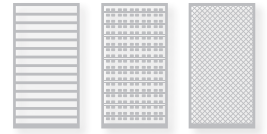
- ✓ Ihr unterer Rücken sollte gut gestützt werden. Wenn Sie ein Hohlkreuz haben ist es besonders wichtig, dass Sie nicht durchhängen.



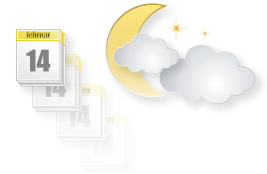
- ✓ Überprüfen Sie Ihre favorisierte Wahl durch einen direkten Liegevergleich mit festeren oder weicheren Alternativ-Angeboten.



- ✓ Probieren Sie unter Ihrer ausgewählten Matratze auch alternative Unterfederungen aus.



- ✓ Geben Sie sich nicht mit der zweitbesten Lösung zufrieden! Sie werden Ihr neues Bett viele Jahre Nacht für Nacht nutzen!



Das sollte Ihr neues Bett Ihnen alles bieten können!

Wichtig für Ihr Liegegefühl und die natürliche Lagerung Ihrer Wirbelsäule:

- ✓ Ihre Schulter sinkt in Seitenlage gut ein.
- ✓ Das Einsinken der Schulter lässt sich an der Unterfederung regulieren.
- ✓ Ihre Kopfhaltung ist entspannt.
- ✓ In Seitenlage wird Ihre Taille gut gestützt. Fühlen Sie nach. (Fahren Sie, oder ggf. auch der Berater, mit der geraden Handfläche unter das Hohlkreuz. Es sollte keine Luft dazwischen sein.)
- ✓ Bei Bedarf lässt sich die Unterfederung im Bereich der Taille bzw. des Hohlkreuzes individuell verstärken.
- ✓ In Seitenlage ist Ihre Wirbelsäule gerade.
- ✓ Die Liegefläche passt sich Ihrem Körper an (nicht anders herum) und unterstützt Ihre Bewegungen.
- ✓ Die mechanischen und motorischen Verstell-Möglichkeiten sind anatomisch korrekt und schränken die Bewegungsfreiheit nicht ein.
- ✓ Feinregulierungen entlang der Wirbelsäule sind möglich.
- ✓ Der Garantiezeitraum ist angemessen oder sogar vom Lieferanten erweiterbar.

Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Deutschland
Tel. + 49 4761 979-0
Fax + 49 4761 979-161
E-Mail: rueckenschmerzfreileben@lattoflex.com

www.lattoflex.com