

# AKO VYBRAŤ SPRÁVNY VANKÚŠ A AKO HO POUŽÍVAŤ?



Anatomicky správne podoprenie krčného zakrivenia chrbtice pri polohe na chrbte a udržanie rovnej krčnej chrbtice v súlade s osou tela na boku, a to bez tlakových bodov, to je rola vankúša. Aby ste to docielili, odporúčame zväziť niekoľko základných faktorov, ktoré majú na výber správneho vankúša zásadný vplyv. Je taktiež dôležité vankúš používať správnym spôsobom. Na vankúši regeneruje krčná chrbtica a hlava, ramená regenerujú na matraci. Vankúš preto prirazíme tesne k ramenám, ale ramenami na vankúši neležíme.

## 1. SPÍM NA CHRBTĚ

Uvoľnená poloha na chrbte s rukami pozdĺž tela je lekármi najodporúčanejšou polohou. Chrbtica je tak vo svojom prirodzenom zakrivení, svaly sú uvoľnené, nie je vyvíjaný tlak na vnútorné orgány, tvár nie je nijak deformovaná a netvorí sa vrásky. Vzhľadom k tomu, že krkom vedie všetko krvné zásobenie potrebné pre okysličenie mozgu, je dôležité, aby bola krčná chrbtica vo svojej prirodzenej polohe a minimalizoval sa tlak na nervové kanáliky. To dosiahnete použitím vhodného anatomického vankúša.

Pre spánok na chrbte odporúčame **vankúše v tvare STANDARD alebo WAVE.**

## 2. SPÍM NA BOKU

Odborníci odporúčajú polohu na boku, ideálne ľavom, osobám trpiacim zažívacími problémami a tehotným ženám. V polohe na boku si svoje prirodzené zakrivenie udržuje chrbtica sama. Vhodný anatomický vankúš zaisťuje, aby aj krčná chrbtica bola v správnej pozícii – rovno v súlade s osou tela, a zabráni ohnutiu a stlačeniu. Pre spánok na boku odporúčame **vankúše v tvare STANDARD alebo WAVE.**

## 3. SPÍM NA BRUCHU

Lekári sa zhodujú, že pozícia na bruchu nie je vhodnou spánkovou polohou. Môžu sa objaviť bolesti krčnej chrbtice a je zatažovaná oblasť hrudníka a brucha. Jedinými výhodami sú tlmenie chrápania a nižšie riziko spánkového apnoe. Ak je poloha na bruchu Vašou obľúbenou spánkovou polohou, je vhodný **nižší vankúš**, vďaka ktorému hlava nie je príliš vysoko a chrbtica nevybočuje do neprimeranej polohy. Ideálnou voľbou môže byť 7 cm vysoký vankúš SUPERIORE FLAT.

## 4. MÁM ŠIROKÉ RAMENÁ

Osoby vyššieho veku a širokých ramien potrebujú **viac pod hlavou**, aby ich krčná chrbtica zostala vo svojej prirodzenej polohe aj v spánku. Vhodnou voľbou v týchto prípadoch bývajú vankúše MAXI.

## 5. SOM ALERGIK

Všetky materiály použité vo výrobkoch Magniflex sú testované a vďaka tomu garantujeme ich **zdravotnú nezávadnosť a vhodnosť aj pre alergikov.**

### KVALITA SPÁNKU ZÁVISÍ TIEŽ OD VANKÚŠA



Správny vankúš Vás doslova  
vráti do života.



www.magniflex.sk

## 10. NADMERNE SA POTÍM

Vysoko **prieďušná patentovaná pena MAGNIGEL** vďaka svojej štruktúre umožňuje neuveriteľne pohodlnú relaxáciu. Pomaly sa zahrieva na teplotu ľudského tela a pri prerušení kontaktu s telom rýchle chladne. Pena Magnigel bola vyvinutá pre osoby trpiace nadmerným potením, klimakterickými ťažkosťami a návalmi tepla.

## 9. POTREBUJEM PODPORIŤ TERMOREGULÁCIU

Snímateľné potahy vankúšov z kolekcie SUPERIORE sú vyrobené zo špeciálnej patentovanej termoregulačnej textilie Outlast pôvodne vyvinutej v NASA pre vesmírne skafandre, ktorá spolu s 3D vetracím lemom zaisťuje maximálnu prieďušnosť a **stabilnú teplotu po celú noc.**

## 8. ZHÁŇAM BIO KVALITU

Certifikát GOT'S potvrdzuje, že všetky potahové látky vankúšov z kolekcie GEOMEMORY sú vyrobené zo 100% organických materiálov a pri ich výrobe dochádza k maximálnej ochrane človeka a životného prostredia. Sú ideálne nie len **pre osoby s veľmi citlivou pokožkou.**

## 7. HĽADÁM VANKÚŠ PRE DIEŤA

Vankúš vhodný pre malé dieťa by mal zodpovedať jeho telesným proporciám. Mal by byť **nižší a pokiaľ je to možné prieďušný**. Malým deťom odporúčame 5 cm vysoký vankúš BABY, ktorý je po celej ploche opatrený perforačným systémom Airyform pre maximálnu prieďušnosť. Ďalšou voľbou môže byť vankúš SUPERIORE FLAT, ktorý je 7 cm vysoký a má potah z patentovanej termoregulačnej textilie Outlast.

## 6. ZAUJÍMAJÚ MA CERTIFIKÁTY

Patentované peny použité vo vankúšoch Magniflex majú preukázateľne prospešné účinky na ľudské zdravie a vďaka tomu sa môžu pyšiť **najvyššou zdravotnou certifikáciou v EU - Medical Device Class 1**. Certifikácia OEKO TEX® STANDARD 100 zaručuje neprítomnosť alergénnych látok a absenciu škodlivých látok, ktoré môžu ohrozovať zdravie.