
FÜR JEDE SCHLAFPOSITION DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

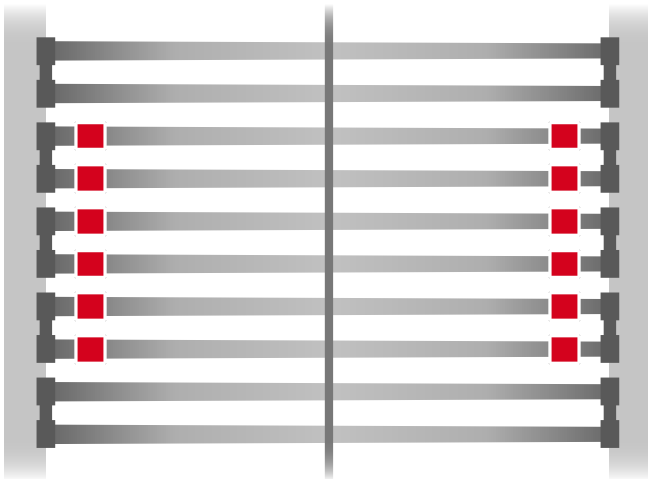
Stabilität von unten

Gut schlafen in deiner Lieblingsliege-Position – dabei kann dein neuer Lattenrost helfen. Moderne Lattenroste sind aufgeteilt in verschiedene Liegezonen mit optimierter Stützkraft, die von Kopf bis Fuß reichen. Einen speziellen Bereich kannst du dabei ganz individuell regulieren und an deine persönlichen Wünsche anpassen: **die Lendenzone, auch Lordosen-Zone genannt, mit den Härtegradschiebern.**

Mit den folgenden Skizzen ist das ganz leicht. Sie zeigen dir ein paar der **grundlegenden Einstellmöglichkeiten**. Deine Körpergröße und dein Körperbau können die gewünschte Einstellung beeinflussen. Das Wichtigste bleiben dein eigenes Empfinden und deine persönlichen Schlafgewohnheiten – und die können sich ja auch im Laufe der Zeit ändern.

Zum Einstellen bewegst du die sogenannten O-Schiebern entsprechend der nachfolgenden Skizzen so lange, bis sie für dich passen.

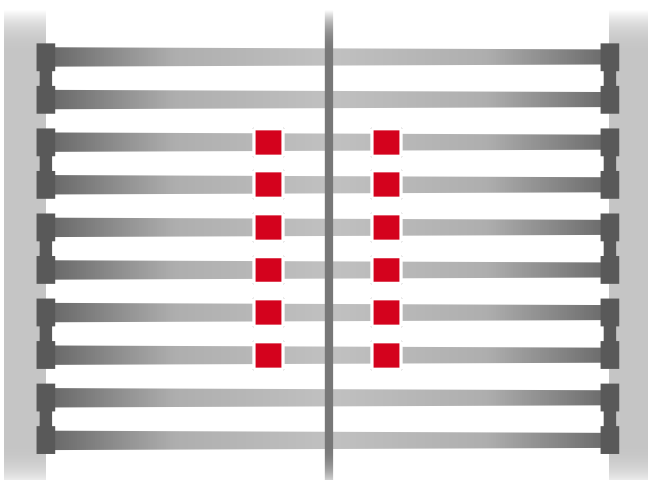
Bauch-/Rückenschläfer*innen A



Eine härter eingestellte Lendenzone ist für dich geeignet, wenn du breite Schultern sowie ein eher breites Becken hast.

Dann kannst du die gesamte Lordosen-Zone fester einstellen, indem du die Schieber weit außen positionierst. Dadurch ergibt sich ein deutlicher Übergang von der weicheren Schulterzone zur festeren Lendenzone – und dann wieder zur weicheren Beckenzone.

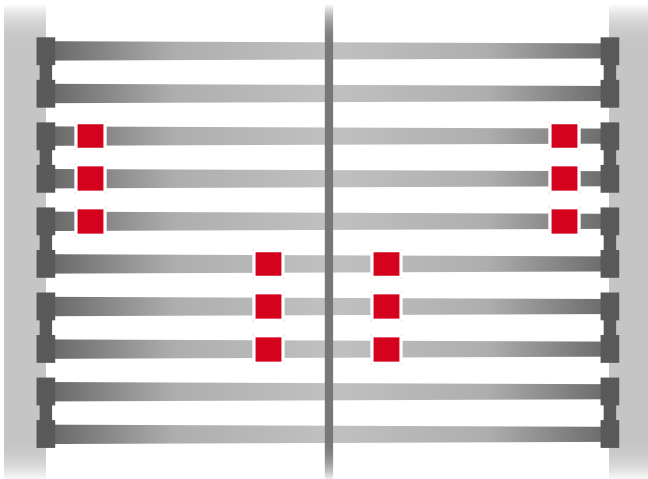
Bauch-/Rückenschläfer*innen B



Du hast einen eher geraden Körperbau mit schmalen Schultern und schmalen Becken?

Dann ist eine weniger harte Einstellung der Lordosen-Zone vermutlich sinnvoll für dich. Bei dieser nur mittelfesten Einstellung erhältst du sanften Übergang von der weichen Schulterzone hin zur Lende.

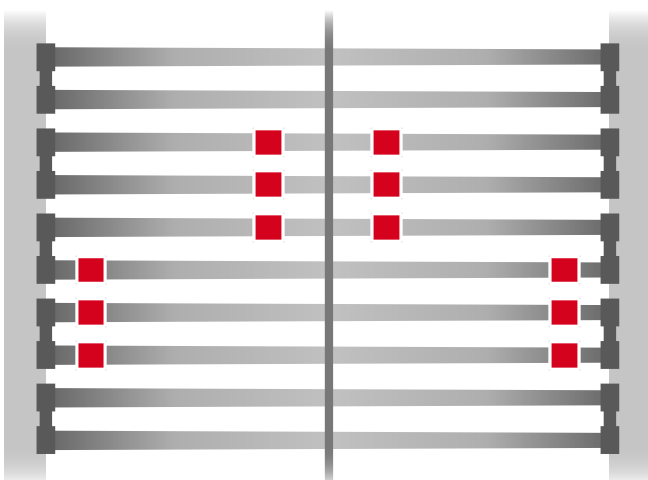
Seitenschläfer*innen A



Breitere Schultern, schmaleres Becken – wenn das dein Körperbau ist und du meistens in Seitenlage schläfst, dann kann es auch für dich sinnvoll sein, dass du die Lordosen-Zone passend feinjustierst.

Die Schieber in einer groben „V“-Position einstellen: Dabei sind sie zu den Schultern hin weit außen und damit fester eingestellt und zeigen mit der „V“-Spitze Richtung Fußende. Hier sind sie also nur mittelfest eingestellt. So erhältst du einen deutlichen Übergang von weicher Schulter- zur festeren Lordosen-Zone und dann einen sanften Härte- und damit Zonenübergang von der Lordosen- zur Beckenzone.

Seitenschläfer*innen B



Normal breite oder aber schmalere Schultern und breiteres Becken – und du schläfst am liebsten auf der Seite? Dann bietet sich für dich eine Feineinstellung der Lendenzone in „A“-Position an.

Die Härtegradschieber kannst du dann in „A“-Form so einstellen, dass sie zu den Schultern hin weit nach innen geschoben sind. So erhältst du einen sanften Übergang von weicher Schulterzone auf eine mittelfeste Lordosen-Zone. Und für eine gut gestützte untere Lende zum Becken hin machst du eine festere Zone mit nach außen gesetzten Schiebern. So erhältst du einen deutlichen Härteübergang zur weicheren Beckenzone des Lattenrosts.