**Как подобрать ортопедический матрас?**

Для начала давайте определимся, что же такое «ортопедический матрас»?

Это такой матрас, который дружит с вашей спиной. Пока вы спите, вы должны чувствовать себя наиболее комфортно, позвоночник должен находиться в удобном положении. Ничто не должно вызывать дискомфорт.

**Ширина двуспального ортопедического матраса**

Бюджетные варианты матрасов обычно имеют ширину 140 см. Самый компромиссный вариант – 160 см. При такой ширине он не занимает много места, и вдвоем вы не будете чувствовать себя тесно, пространства будет достаточно. Для тех, кто любит просторные спальные места, часто перемещается по кровати во сне, оптимальная ширина – 180-200 см.

**Ширина односпального ортопедического матраса**

Для одного человека самым недорогим будет 80-ти сантиметровый матрас. Оптимальный вариант для свободного сна – 90 см. Если же вам нравится одному спать на широкой кровати, идеальным вариантом станет «полуторка», шириной 120 см.

**Какими бывают пружины в ортопедическом матрасе**

Хороший матрас должен обязательно содержать внутри независимые пружины, чтобы каждая была в своем мешочке из ткани. Ни в коем случае не покупайте матрас с соединенными пружинами или боннель! Такой тип пружин может нанести вред вашему здоровью. Если вы захотите проверить ортопедический матрас на качество, надавите на него рукой в каком-нибудь месте. В хорошем матрасе след останется только в том месте, куда вы надавили, рядом ничего продавливаться не должно, а прогнуться должна только пружина под вашей рукой.

**Жесткость матраса**

Для людей обычной комплекции подойдет матрас средней жесткости. Худым обязательно нужен мягкий матрас, а полным подойдет только жесткий. Очень худым понадобится наматрасник. Они бывают вязко-эластичные, латексные и с «эффектом памяти». Если во время сна вы чувствуете неудобство, и матрас давит на выступающие части тела, то нужно приобрести более мягкий матрас. Либо вы можете купить наматрасник и положить его поверх вашего матраса. Если вы ложитесь на матрас и проваливаетесь в него, то вам необходим матрас более высокой жесткости.

**Ортопедический матрас обязательно должен быть жестким?**

Многие ошибочно считают, что ортопедический матрас обязан быть жестким. Это не так. Хороший матрас должен иметь тот уровень жесткости, который не позволит ему провиснуть. Качественный матрас будет мягок настолько, чтобы подстраиваться к вашему телу и огибать его для максимально комфортного сна.

**Матрас с несколькими зонами жесткости**

Такие матрасы необходимы людям, имеющим достаточно большой живот. Если же вы не являетесь собственником такового, то для вас он будет крайне неудобен. Матрас будет проваливаться в середине, даже если он имеет высокий уровень жесткости.

**Толщина ортопедического матраса**

Чем матрас толще, тем лучше вам будет на нем спать. Толстые матрасы наиболее удобны и подстраиваются под индивидуальные особенности вашего тела. Людям, имеющим узкий таз и массивные плечи и наоборот, рекомендуется выбирать только такой матрас. Для большего удобства вы также можете приобрести ортопедическую решетку, на которой будет лежать сам матрас.

**Плита для матраса из кокоса**

Это скорее дань моде и рекламный ход. И хотя ничего ужасного в такой плите нет, она может значительно уменьшить ортопедические свойства матраса, т.к. он не будет точно повторять за выпуклыми и вогнутыми частями вашего тела. А волокна кокоса не слишком прочные, что может уменьшить продолжительность полноценного использования матраса.

**Удобнее спать вдвоем на двух односпальных матрасах или на одном двуспальном?**

В том случае, если вам нужны матрасы различной жесткости, то оптимальнее приобрести два односпальных ортопедических матраса. Наиболее удобно будет спать вдвоем, если ваши матрасы будет одинаковой толщины, оптимальной хотя бы для одного из вас.