

Geachte dames en heren,

Fijn dat u voor het slaapsysteem van allnatura heeft gekozen.

Ons slaapsysteem „Sanavita-Plus” biedt u uiterst hoog ligcomfort voor alle gewichtsklassen en slaapposities. Het is individueel en nauwkeurig aan uw lichaam, uw persoonlijke voorkeuren en uw slaapgewoonten aan te passen. Het ligt aangenaam, vrij van druk en ontspannen.

In dit handboek wordt uitgelegd hoe u uw veerelement optimaal op uw behoeften instelt. Wanneer u de tips ter harte neemt, staan er ontelbare rustgevende en ontspannen nachten op u te wachten en zult u zeer lang plezier aan uw nieuwe slaapsysteem beleven.

Mocht het slaapsysteem tegen verwachtingen in niet aan uw behoeften voldoen, vragen we u contact met ons op te nemen per e-mail ([service@allnatura.de](mailto:service@allnatura.de)) voor advies.

We wensen u mooie dromen toe op uw nieuwe slaapsysteem!

**Uw allnatura-Team**

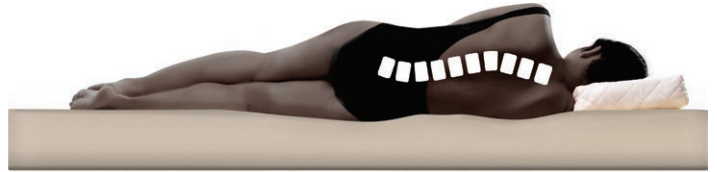
---



## Verkeerd en correct liggen

### Verkeerd:

De matras is te hard, de wervelkolom wordt gebogen, wat leidt tot rugpijn.



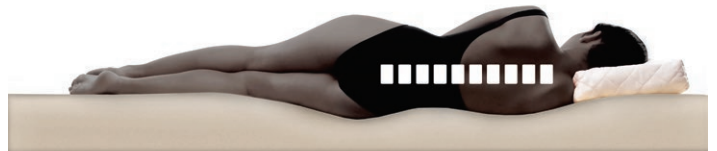
### Verkeerd:

De matras is te zacht, de wervelkolom hangt door en wordt gebogen. Ook dit leidt tot rugpijn.

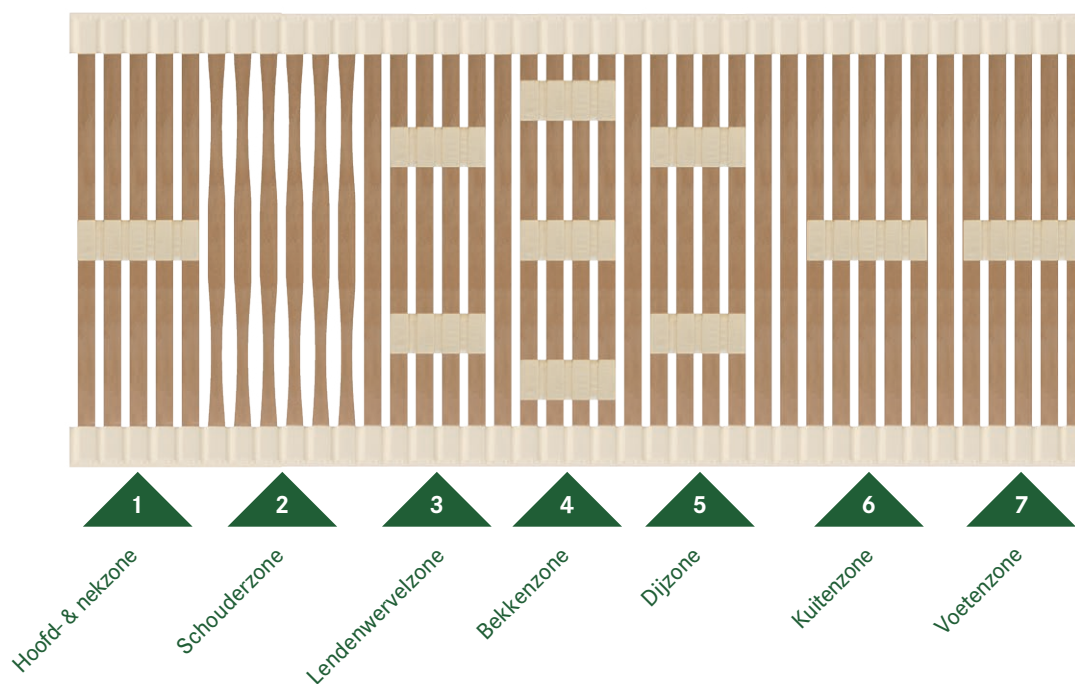


### Correct:

Matras met variabele hardheidsgraad en hoge puntelasticiteit, de wervelkolom ligt in een rechte en ontspannen positie, waardoor u geen pijn heeft tijdens het slapen.

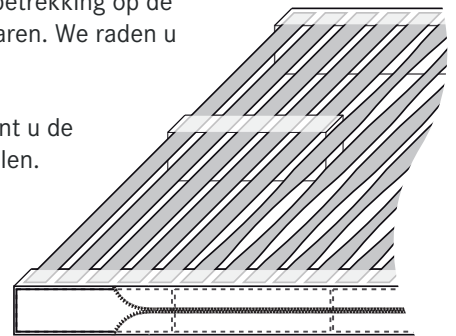


## Overzicht van de 7 lichaamszones



## Instellingen van de steunbalken per slaappositie en voorkeur voor hardheidsgraad

- Steunbalken met 7 latexblokken in 2 hardheidsgraden - 3 latexblokken per kant met hardheidsgraad medium, 4 latexblokken met hardheidsgraad firm - dankzij de doorlopende ritssluiting eenvoudig in een paar stappen te verwisselen
- Ligpositie is op deze wijze heel eenvoudig aan uw persoonlijke behoefte en de gewenste slaappositie aan te passen
- Op de afbeeldingen op pagina 4 ziet u een aantal standaardinstellingen met betrekking op de slaappositie die de meeste buik-, rug- en zijslapers als aangenaam zullen ervaren. We raden u aan als eerste de standaardinstelling voor uw gewenste ligpositie te kiezen
- Mocht deze instelling voor u op sommige plaatsen te zacht of te hard zijn, kunt u de latexblokken volledig op basis van uw behoefte in een paar stappen omwisselen. Ook dit hebben we - bijvoorbeeld voor rug- en zijslapers - afgebeeld. De latexblokken die vergeleken met de standaardinstellingen anders gepositioneerd moeten worden, zijn rood gemarkeerd.



## Instelling van de latexblokken



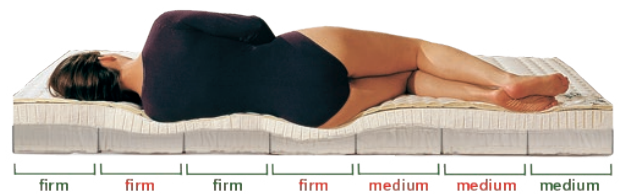
Standaardinstellingen voor zijslapers



Standaardinstellingen voor rugslapers



Standaardinstellingen voor buikslapers

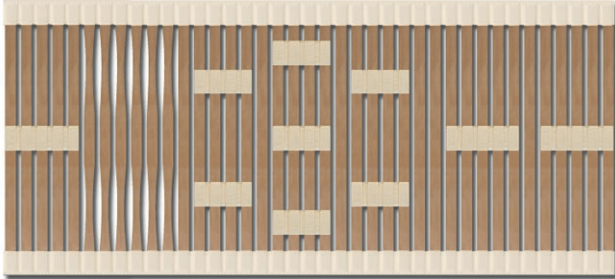


Harde instelling voor zij-/rugslapers

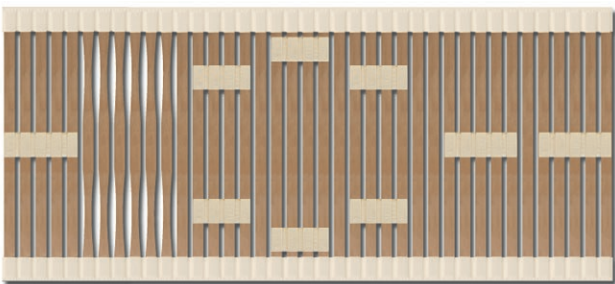


Zachte instelling voor zij-/rugslapers

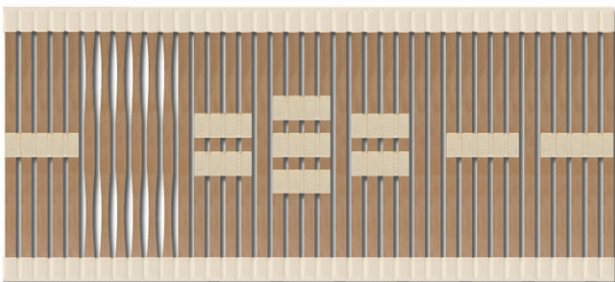
## Instelling van de verschuifbare kussens



Als de verschuifbare kussens naar buiten worden geschoven, wordt de middelste zone zachter. Bij een verschuiving naar binnen wordt de zone harder. De verschuifbare kussens bieden door de verbinding met de onderlat tegendruk aan het menselijk lichaam en zorgen daardoor voor een hardere zone.



We raden Zij- en rugslapers aan de verschuifbare elementen (zoals in de grafische weergave) naar buiten te schuiven en het middelste element te verwijderen, om zo een zachte bekkenzone te creëren. Dit is ook belangrijk voor personen met een breed bekken, zodat er minder tegendruk wordt gecreëerd en een zachtere demping van onderen ontstaat.



De ervaring leert dat juist buikslapers de voorkeur geven aan een hardere slaaondergrond bij het lendenwervelen bekkengedeelte, dit is bijzonder belangrijk bij personen die een holle rug hebben. Ook mensen met problemen aan de tussenwervelschijven raden we aan de lendenwervelzone harder te maken om meer tegendruk van onderen te creëren en zo de wervelkolom extra te ondersteunen.