

EINE BESONDERE SCHLAF- UND RELAX- UNTERLAGE FÜR **SPORTLER ?**

Das „Allgäuer Luftbett“ in der Kombination mit folgenden Komponenten:
Luftkammer Orthoplus - Liquidauflage- und Ortho- Well- App
erfüllt diese Forderung auf hervorragende Weise, um optimale Regeneration und Erholung zu gewährleisten.

Sportlich aktive Menschen sind gesund, widerstandsfähig, kräftig und daher robuster als andere - eine weit verbreitete Meinung, die bislang die Frage einer besonderen Schlafunterlage für Spitzensportler gar nicht aufkommen ließ.

Dass Sporttreibende Mitmenschen ihre Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke aber häufig an die Grenze Ihrer Belastungstoleranz manövrieren, ist eine nicht wegzuleugnende Tatsache, die jeder Sportmediziner täglich bestätigen kann und leider auch häufig zu therapieren hat. Der Sportler selbst weiß eine „entspannende“ Unterlage beim Schlafen, die seine malträtierte Muskulatur entlastet, sehr wohl zu schätzen.

Was für einseitige Alltagsbelastungen des Büromenschen hinsichtlich seiner Muskulatur gilt, ist für den Athleten besonders eklatant: seine bis an die Grenzen der Belastungsfähigkeit aktivierte Muskulatur zeigt im täglichen Trainingsalltag konstant die Neigung, sich zu verkürzen. Als Konsequenz wird für jede Sportart eine spezifische Muskeldehnung erforderlich, die für Hochleistungsathleten selbstverständlich ist und zum normalen Trainingsalltag gehört.

Während Ruhezeiten, insbesondere beim Schlafen, sind aber immer noch trotz aller Dehnungsbehandlungen vermehrt Muskelverspannungen messbar. Auf ungeeigneten Schlafunterlagen kommt keine Entspannung zustande, auf einer entsprechend konstruierten Unterlage hingegen wird sozusagen im Schlaf eine erholsame Muskelentspannung herbeigeführt.

Eine optimale Schlafunterlage, die eine möglichst geringe Änderung der Schlafhaltung fordert, muss verschiedenen Anforderungen genügen: Die Unterlage muss der natürlichen Körperform, also den Körperausbuchtungen und den Einziehungen Rechnung tragen können. Beim Seitenliegen auf der Schulter und der Beckenpartie müssen diese Körperprominenzen die Möglichkeit haben, tiefer einzusinken als etwa die Tailenregion. Dies kann einmal durch eine unterschiedlich aufgebaute Weichheit der Matratze selbst, zum anderen durch eine entsprechende Konstruktion, etwa des Lattenrostes bzw. des Bettenunterbaus herbeigeführt werden.

Im Prinzip geht es also eigentlich gar nicht unbedingt darum, den Komfort durch eine ausschließliche „Weichheit“ der Matratzenstruktur zu

gewährleisten, sondern vielmehr darum, den Auflagedruck des Körpers an allen Stellen etwa gleich hoch zu halten und damit den punktuellen Druck auf bestimmte Körperpartien zu vermeiden.

Andererseits ist es notwendig, die natürlichen Körperformen, wie Brustkyphose und Lendenlordose auch im Liegen weitgehend beizubehalten. Durch diese Lagerung ist eine Dehnung der Wirbelsäule gegeben, die erforderlich ist, um über Nacht die Feuchtigkeitsaufnahme in die Bandscheiben zu gewährleisten.