**Каким образом выбрать кровать?**

От того на сколько будет хорошим сон зависит продуктивность в течении дня, а также здоровье в долгосрочном периоде. Об этом люди не спорят и прекрасно осознают, а вот действий, которые направлены на улучшение качества сна, делают мало. И это очень плохо. Качество сна зависит в первую очередь от того, на чем человек спит. Так что нужно уметь выбирать подходящую мебель. Об этом и рассказывается в статье.

Большая часть современной мебели, предназначенной для сна, имеет одинаковые составляющие:

* Каркас, на котором имеются ножки. Впрочем, они могут отсутствовать;
* Основание для матраса;
* Спинки.

Каркас имеет прямоугольную форму и состоит из панелей по бокам. К панелям с двух сторон закрепляются спинки. В большинстве случаев они принимают на себя роль опоры. Если кровать имеет только одну спинку, то каркас удерживается на подножках, а сама спинка может сниматься и прикрепляться на противоположной стороне. В некоторых моделях мебели предусмотрена специальная емкость для белья. Она располагается снизу основания.

Основание представляет собой горизонтальную поверхность, но которую устанавливается матрас. Также ее именуют решетом. Это произошло от того, что в современной мебели в качестве основания выступает рама из поперечно расположенных ламелей. Она может быть из металла, а также из дерева. Такой вариант является оптимальным для удержания современных ортопедических матрасов без их провисания. Количество поперечных ламелей должно быть не менее 15 на одно спальное место.

Спинка важна для удобной посадки. Это пригодится для комфортного просмотра телевиденья или общения с другими людьми. Важно, чтобы спинка была мягкой. Одним из вариантов спинки будет основание из дерева, которое обивается поролоном или другими мягкими и эластичными материалами. Любую твердую спинку можно сделать мягче, если положить под спину пару подушек, на усмотрение.

Материал для изготовления спальной мебели не имеет значения только при условии, что ее создавали профессионалы на специальном оборудовании, а не мастера с кустарным производством. По надежности самым лучшим вариантом будет мебель из металлического каркаса или из дерева. Мебель, выполненная из ДСП не отличается высокой стоимостью, и имеет достаточную прочность. Однако такой вариант конструкции предрасположен к расшатыванию. Еще вариант с применением ДСП отличается большим весом из-за использования большого количества материала для увеличения прочности.

Когда выбираете кровать, обязательно прочувствуйте насколько она подходит вам. Но прислушавшись к вышеописанным рекомендациям вы сможете лучше разобраться в том, насколько конструкция является оптимальной именно для вас.