

Die Benutzung einer Hängematte

Wer den optimalen Komfort einer Hängematte genießen will, muss sie richtig zu nutzen wissen. Der Hängematten-Neuling neigt am Anfang eher dazu, die Hängematte in Längsrichtung zu erobern. Das macht einen krummen Rücken und hält die Beine hoch. Eine typische Art in der Hängematte zu liegen ist diagonal zur Achse der Hängematte. Der Körper öffnet die Hängematte und der Benutzer kommt in den Genuss nahezu vollständig horizontal zu liegen.



Diagonales Liegen ist in einer Hängematte ohne Stab möglich. Der Rücken bleibt gerade und der Körper entspannt.



Queres Liegen ist in der mexikanischen Hängematte besonders bequem, da sich diese Arte Hängematten nahezu grenzenlos dehnen lassen.



Das Liegen in **Längs-Richtung** der Hängematte hält zwar die Sonne fern und schützt vor Wind und Insekten, ist aber nicht annähernd so bequem wie das Diagonal- oder Querliegen in der Hängematte.



Einstige in die Hängematte:

Gehen Sie genau gleich vor, wie wenn die auf einen Stuhl setzen möchten. Dehnen Sie die Hängematte ein wenig aus indem Sie mit der Hand der hintere Hängemattenrand halten. Setzen Sie sich auf die Hängematte und lehnen Sie sich zurück. Beine über den vorderen Rand der Hängematte bringen und geeignete Liegeposition suchen.

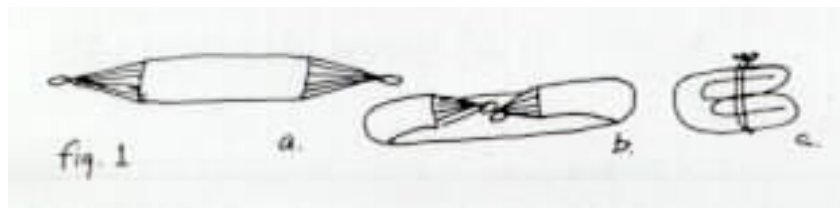
Wichtig: Nie mit den Füßen zuerst! Einerseits können Sie das Gleichgewicht verlieren und verletzen, andererseits kann dies die Hängematte beschädigen.

Ausstieg aus Hängematte:

Immer mit den Füßen zuerst! Schwingen Sie Ihre Beine über die Seite und richten Sie sich auf. Halten Sie sich am Hängemattenrand fest und stehen Sie auf.

Tipps zur Pflege einer Hängematte

- Die Hängematte ist nicht nur ein mobiles, sondern auch ein sehr problemloses Möbel. Auf einige grundsätzliche Dinge sollte man jedoch achten: Eine Baumwollhängematte sollte man nicht im Regen hängen lassen oder im feuchten Zustand zusammenlegen. Ist Ihre Hängematte dennoch einmal nass geworden, so sollte sie zum Trocknen aufgehängt werden.
- Beim Auf- und Abbau oder beim Transport muss darauf geachtet werden, dass sich die zum Teil sehr feinen Tragfäden nicht verheddern. Die Aufhängungen der mexikanischen Hängematte bestehen aus 100-200 sehr dünne Fäden.
- Eine gewöhnliche Baumwollhängematte kann man problemlos bei 30°C waschen. Hängematten können mit einem milden Waschmittel von Hand oder in der Waschmaschine gewaschen werden. Keine Bleichmittel verwenden! Bei Waschen in der Waschmaschine darauf achten, dass das Netz nicht verheddert. Um das zu vermeiden kneten Sie die Aufhängevorrichtungen zusammen, legen die Hängematte anschliessend zusammen sodass sie ein kleines kompaktes Paket ist. Am besten genau in die Form wie sie die Hängematte nach Kauf erhalten haben. Fig. 1



Dieses Paket dann zusammenschnüren und in einen Kissenbezug oder Wäschesack stecken. Dann ab in die Waschmaschine. Nicht schleudern. Nach dem Waschgang Hängematte feucht aufhängen.

- Ist Ihre Hängematte durch Niederschlag oder die Wäsche nass geworden, so sollte sie schnellst möglich zum Trocknen aufgehängt werden.
- Falls eine Faden reisst (meistens auf Grund von Hosennieten, Uhrenband, Schmückverschluss usw.. - mit Schuhen gehen Sie eh nicht auf die Hängematte) und Sie es gleich merken können Sie die beiden Ende des Fadens zusammen verknoten. Somit wird die Entstehung eines Loches vermieden.