

Jak si správně vybrat matraci?

Praha, 4. listopadu 2015 – Zdravý spánek může příznivě ovlivnit řadu procesů v našem organismu a může pozitivně působit na kvalitu našeho života. Naopak dlouhodobý nedostatek spánku či jeho snížená kvalita představují výrazné rizikové faktory při vzniku různých závažných onemocnění. Kvalitu spánku podstatně ovlivňuje také kvalita matrace, proto byste její výběr neměli za žádných okolností odložit.

Poloha ve spánku jako základ pro výběr matrace

Základem zdravého spánku je vybrat si kvalitní matraci, která udrží páteř ve správné poloze a zároveň ji podepře. Při výběru matrace hraje zásadní roli hned několik faktorů – v jaké poloze spíte, jaký máte podklad pod matraci, jak je matrace vysoká či z jakého je materiálu. „Například pro zákazníky spící na zádech je nejvhodnější volbou středně tuhá nebo tužší matrace, ale naopak pro spáče preferující polohu na boku se více hodí měkkčí matrace, která se lépe přizpůsobí křivkám lidského těla,“ říká **Lukáš Novotný**, specialista na zdravý spánek ze společnosti Sleep Centrum.

Tip: Zamyslete se nad tím, v jaké poloze v noci nejčastěji spíte, a podle toho si matraci vybírejte. Ideální poloha pro zdravý spánek je přitom na zádech nebo na boku. Věděli jste, že pokud zvolíte nevhodnou matraci, otočíte se ve spánku 80 až 100krát za noc?

Životnost matrace

Podklad matrace zase ovlivňuje to, jak na vás bude matrace působit a zejména jak dlouho vydrží. Můžete vybírat mezi třemi podklady – lamelovým roštem, pevným roštem nebo pevnou deskou. Pro pěnové a latexové matrace je vhodný kvalitní lamelový rošt, protože zajistí dostatečné odvětrání a pomáhá matraci se lépe přizpůsobit. Umístíte-li je na pevný podklad, může docházet ke vzniku vlhkosti a plísní. Naopak taštičkové matrace je vhodné ukládat na pevný podklad, jenž zaručí její dlouhou životnost. Matraci je přitom vhodné obměnit každý pátý až desátý rok v závislosti na kvalitě a dle toho, jak o ni uživatel pečuje. Navíc zde hraje roli také to, jak se člověk na matraci potí nebo zda používá matracový chránič.

Tip: Matracové chrániče poskytují ochranu proti mechanickému poškození a zajišťují tak delší životnost vaší matrace. Jejich výhodou je také to, že je můžete snadno prát i na vysoké teploty a ve srovnání se samotným potahem matrace je můžete prát často, aniž by se rychle opotřebovaly.

V hlavní roli pohodlí

Pro maximalizaci vašeho pohodlí je důležitá také výška matrace. Vyšší matrace jsou méně náchylné k opotřebením a zajišťují větší komfort při spánku, ale příliš vysoká matrace může zasahovat do čela postele a pokazit tak estetický dojem vaší ložnice. Příliš nízká matrace může být zase moc zapuštěna, což bude mít za následek, že se pro vás bočnice postele

stanou každodenní překážkou. Pro zajištění pohodlí se proto doporučuje optimální výška matrace 20 cm.

Tip: Při výběru matrace se nezapomeňte zaměřit také na to, zda preferujete jednu velkou matraci nebo dvě jednolůžka. S velkou matrací se hůře manipuluje a nelze ji použít na polohovací rošty.

Ne nákupu online!

Jednou z největších chyb bývá nákup laciných matrací online, při němž si nemůžete své budoucí lůžko pořádně osahat. Matraci je důležité řádně vyzkoušet, můžete si vzít například svoji oblíbenou knížku a zkusit si na matraci 20 minut poležet, abyste si uvědomili, zda je vám pohodlná. „Výběr matrace není jednoduchý, a proto po zvážení všech pro a proti doporučujeme udělat si čas, navštívit některou ze specializovaných prodejen matrací a vše si pořádně vyzkoušet a na matracích si poležet. Matraci nikdy nezkoušejte pouhým posezením na jejím okraji,“ dodává Novotný.

Tip na závěr: Před samotným zkoušením matrace si dopředu podle vaší oblíbené polohy spánku, typu postavy, rozměru postele či preferovaného materiálu udělejte užší výběr jen několika z nich, mezi kterými se nakonec budete rozhodovat.

- KONEC -

O společnosti Sleep Centrum

Společnost Sleep Centrum poskytuje kompletní sortiment výrobků pro zajištění zdravého spaní a kvalitního odpočinku. Specializuje se na prodej matrací, postelí, lamelových roštů a doplňků do ložnice od prověřených evropských i tuzemských výrobců – Hilding, Tempur, Ahorn, BMB, Daydream. Sleep Centrum je výhradním dovozcem matrací italské značky FlexyFlex na český trh. Ve svém portfoliu nabízí také privátní značku matrací Sleep Centrum. Více informací naleznete na stránce <http://www.sleepcentrum.cz/>.

Kontakt pro média:

Daniela Paličková, Weber Shandwick, +420 732 955 366, dpalickova@webershandwick.cz