JAK PODPOŘIT KVALITU SPÁNKU VHODNĚ ZVOLENOU MATRACÍ

Často se setkávám se zákazníky, kteří podceňují důležitost výběru matrace tím, že si pořídí stejnou, jakou má například jejich soused, aniž by zohlednili **své vlastní potřeby**. Mnozí také přicházejí s tím, že zakoupili kompletní postel včetně roštů a matrace za výhodnou cenu, což však často znamená **nižší kvalitu** materiálu matrace. Takové sety nemusí být vhodné pro každého jedince a mohou vést k **nesprávnému výběru matrace**, což následně způsobuje bolesti zad, kloubů či kyčlí.

Jak vybrat tu správnou a na co se zaměřit?

Největším problémem při výběru matrace je její **tvrdost**.

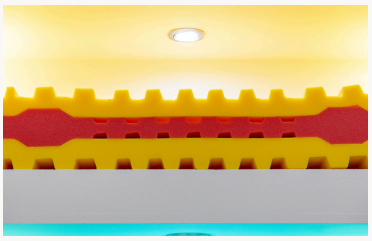
Každý výrobce má **svou stupnici tvrdosti**. Některý má 3 stupnice, některý 5 stupňů anebo 7 stupňů tvrdosti.

Nejmenší číslo by mělo značit **nejměkčí** a nejvyšší **nejtvrdší**. Obecně platí, že výběr vhodné tvrdosti matrace je dán **oblíbenou spánkovou polohou, preferencemi na spánek nebo zdravotními problémy jedince.**

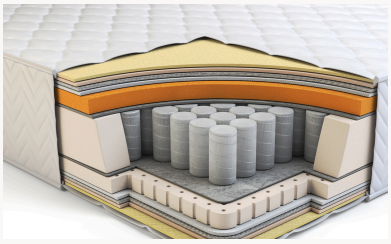
Na čem tvrdost matrace závisí?

Vhodný výběr tvrdosti dále souvisí i na samotném **složení matrace**, to znamená z jakých materiálů je vyrobena.
Na trhu existuje spousta typů a materiálů, ze kterých lze matrace vyrobit. Základní rozdělení matrací je na:

Pěnové



Taštičkové



Pěnové matrace mohou být **z jednoho kusu pěny nebo z několika typů různých pěn,** z tohoto důvodu se jim říká také sendvičové.

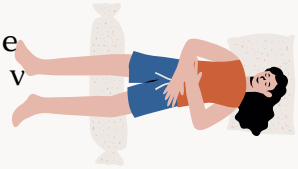
Taštičkové matrace nabízí stejný komfort jako ty pěnové, jedná se v podstatě o **pružinky obalené v textilii**, kde opět na vrchní stranu matrace je použit například pěnový materiál.

6 faktorů ovlivňující správný výběr matrace?

1. věk
2. váha
3. výška
4. zdravotní problémy
5. nejoblíbenější spánková poloha
6. preference na spánek

Správně zvolená tvrdost matrace znamená, že pokud spíme naše páteř by měla **být v rovině** a to jak při poloze na boku tak na zádech, nebo pokud máme nějaké zdravotní problémy. Nikde by nás nemělo **nic tlačit** nebo naopak bychom neměli být do matrace příliš **vnoření**.

Jakou zvolit matraci pokud nás bolí záda nebo usínáme na zádech?



Pokud preferujeme polohu **na zádech** nebo nás záda **bolí**, je vhodné volit **pevnější matraci**, právě proto, aby byla páteř v rovině. Proto bychom se měli zaměřit na matrace s vyšším stupněm tvrdosti, která je i svým složením opravdu **pevná**.

Jakou zvolit matraci pokud máme problémy s klouby nebo kyčli nebo usínáme na boku?

Pokud preferujeme spánek **na boku**, usínáme na boku, máme **problémy s klouby, kyčli** jsou vhodnější **matrace měkčí**. Právě proto, aby při této poloze nedocházelo k otlačení těchto částí těla a přitom páteř zůstala v rovině. Volba matrací je z nižšího nebo středního stupně tvrdosti, složena spíše z měkčích, poddajnějších materiálů.

Jak zvolit matraci podle ceny?

Každý výrobce by měl v svém portfoliu nabízet matrace, aby **uspokojil všechny požadavky zákazníků**. Někteří výrobci se zaměřují spíše na **kvantitu**, tam se ceny matrací pro dospělé pohybují v nižších cenách, cca kolem **2000 - 3000** Kč. Takové matrace jsou méně kvalitní, což značí, že se dříve opotřebí a materiál ztrácí své schopnosti dříve. Za takový dobrý střed považuji matraci cca kolem **7.000 – 15.000 Kč**. Pak jsou samozřejmě i matrace za 30.000 Kč a více, ty by měly být opravdu z kvalitních materiálů, většinou obsahují dražší materiál a také bývají vyšší.

Jmenuji se **Renata Bábíčková**, jsem majitelkou prodejny s ložnicovým nábytkem a specializuji se především na postele, matrace a polštáře vyráběné **v České republice**. **Pomáhám** zákazníkům všech věkových kategoriích **s výběrem zboží** tak, aby s ním byli nejenom spokojeni,ale abych podpořila i jejich **kvalitu spánku** a to buď přímo na mé prodejně v Kyjově na Jižní Moravě nebo formou konzultací online.