

# Jak prawidłowo dobrać materac i czym kierować się podczas zakupu?

Data publikacji: 28.09.2022 10:30

Lepsze samopoczucie każdego poranka, zrelaksowane ciało i brak przykrych dolegliwości - to wszystko można uzyskać, kupując dopasowany do swoich potrzeb materac. Gdy śpisz na podłożu, które nie jest dla Twojego ciała odpowiednie, bardzo szybko zaczniesz odczuwać tego skutki. Coraz więcej osób wybiera materace świadomie: zobacz, na co warto zwrócić uwagę przy takim zakupie.



Źródło zdjęć: [unsplash.com](https://unsplash.com)

## Jakie są rodzaje materacy?

Dostępne w sklepach materace różnią się nie tylko ceną, ale również - swoją budową. Do najpopularniejszych rodzajów należą:

**Materace kieszeniowe** - które są unowocześnioną wersją materacy sprężynowych. W przeciwieństwie jednak do modeli, które były popularne kilkadziesiąt lat temu, są znacznie bardziej komfortowe i zapewniają ciału doskonałe podparcie. Każda sprężyna jest w nich umieszczona w osobnej kieszonce, dzięki czemu reaguje na nacisk indywidualnie. Materace ze sprężynami należą do najczęściej kupowanych: cechuje je wyjątkowa trwałość oraz bardzo korzystny stosunek jakości do ceny.

**Materace piankowe** - poliuretanowa pianka to nowoczesny materiał, który jest w stanie spełnić oczekiwania nawet najbardziej wymagających osób. Zależnie od rodzaju zastosowanej pianki, taki materac może cechować się innymi właściwościami. Przykładowo, pianka termoelastyczna reaguje na ciepło wydzielane przez ciało leżącej na nim osoby, stając się pod jego wpływem bardziej miękką. Wykonane z pianki materace uważane są za najbardziej komfortowe: preferują je przede wszystkim te osoby, które lubią spać na otulającym je, wygodnym podłożu.

**Materace lateksowe** - to najlepsza propozycja dla alergików. Lateks, dzięki swojej unikalnej strukturze wewnętrznej, zapobiega rozwojowi bakterii, roztoczy oraz grzybów. Wszystko dzięki porowatej budowie, która zapewnia bardzo dobrą cyrkulację powietrza. Materace lateksowe są wygodne, ciche, a ponadto - łatwo jest utrzymać je w czystości.

## Materac a waga: jak dobrać materac do masy ciała?

Dobór materaca jest bardzo indywidualną kwestią. Każdy z nas ma nieco inne wymagania i potrzeby! Jedną z kwestii, którą zdecydowanie należy zawsze brać pod uwagę, jest nasza masa ciała.

**Dostępne w sklepach materace różnią się od siebie twardością. Producenci stosują uniwersalny sposób jej oznaczania: za pomocą litery H oraz cyfry.**

- H1 to materac najbardziej miękki. Odpowiedni dla dzieci, nastolatków i osób o drobniejszej budowie ciała, których waga nie przekracza 60kg.
- H2 - jest materacem średnio twardym, odpowiednim dla osób o wadze 60-80 kilogramów.
- H3 - materac twardy. Nadaje się dla tych, którzy ważą 80-110 kilogramów (albo ważą nieco mniej, ale preferują spanie na twardej powierzchni).
- H4 - materac bardzo twardy, który jest wybierany dość rzadko. Nadaje się dla osób ważących powyżej 110 kilogramów.

Dlaczego dobór materaca do masy ciała jest tak ważny? Przyczyna jest prosta: zbyt miękki materac nie będzie w stanie zapewnić ciału odpowiedniego podparcia. Zbyt twardy z kolei sprawi, że podczas leżenia będziesz odczuwał dyskomfort. Podane zakresy wagi należy jednak traktować jedynie jako wskazówkę, gdyż własne odczucia i preferencje odgrywają równie ważną rolę.

## Materace medyczne: dla najbardziej wymagających

Wybór materacy dostępnych w sklepach jest naprawdę duży. Są jednak osoby, które mają potrzeby i wymagania większe, niż przeciętny człowiek. Czasami jest to spowodowane problemami ze zdrowiem lub różnorodnymi dolegliwościami - a czasem jest po prostu kwestią preferencji. **Jeśli należysz do osób, które potrzebują czegoś więcej, to zdecydowanie powinieneś zastanowić się nad zakupem materaca medycznego.**

Materace, które sprzedawane są jako produkty medyczne, muszą przejść wcześniej szereg testów i spełnić z góry określone kryteria. Projektowane są we współpracy z lekarzami oraz fizjoterapeutami, a zastosowane w nich materiały należą do tych z najwyższej półki. Materac medyczny to doskonały wybór dla każdego, kto chciałby jeszcze lepiej zadbać o swoje zdrowie, pozbyć się uciążliwego bólu kręgosłupa lub móc budzić się co rano, nie doświadczając nieprzyjemnej sztywności karku, mięśni i stawów.

Medyczne materace dzielą się na kilka kategorii. Znajdziesz wśród nich materace ortopedyczne, które idealnie podpierają każdy centymetr leżącego na nich ciała. Materace przeciwoleżynowe dbają o właściwe krążenie krwi i dostęp powietrza do ciała, a materace antyalergiczne - uniemożliwiają namnażanie się bakterii i grzybów. Niektóre produkty łączą w sobie wszystkie przedstawione cechy. Takie materace spełnią oczekiwania nawet najbardziej wymagających osób.

Wybór materaca to ważna kwestia i zdecydowanie nie należy jej bagatelizować. To inwestycja na lata, za którą Twoje ciało będzie Ci wdzięczne! **Niezależnie od tego, czy [interesują Cię materace w Gliwicach](#), czy może chcesz dokonać zakupu w zupełnie innym mieście - udaj się do sklepu osobiście.** Dzięki temu będziesz mógł zyskać pewność, że wybrany model materaca jest dla Ciebie wygodny, a leżenie na nim nie powoduje żadnego dyskomfortu.

*Artykuł sponsorowany*