

Jaki materac wybrać do sypialni dla singla?

Data publikacji: 3.04.2024 9:27

Odpowiednie podparcie dla ciała jest bardzo ważne – umożliwia komfortowy sen i sprawia, że rano można obudzić się bez bólu kręgosłupa. Jednak znalezienie odpowiedniego materaca nie jest wcale łatwym zadaniem. Sprawdź, które z nich będą najlepsze do jednoosobowej sypialni!

Sen jest jednym z czynników, które mają istotny wpływ na zdrowie. Nocny odpoczynek to czas, w którym organizm ma szansę zregenerować się i nabrać sił. Aby ten proces był jak najbardziej efektywny, konieczne jest wygodne miejsce do spania. Nowoczesne materace mogą podnosić komfort snu i zapobiegać problemom z układem ruchu. Jak wybrać model dopasowany do swoich potrzeb?

Jaka szerokość materaca będzie najlepsza?

Jednym z podstawowych kryteriów, jakie trzeba brać pod uwagę przy wyborze materaca, jest dobór odpowiedniej szerokości. W przypadku materaców jednoosobowych zwykle zaleca się, aby miały one wymiary od 60x200 cm do 120x200 cm. Jednak bardzo **wąski materac może nie być zbyt komfortowy**, szczególnie dla osób nieco wyższych i szerszych. Wówczas najlepiej będzie wybrać przynajmniej [materac 90x200](#) cm – taka szerokość pozwoli na komfortowy sen niezależnie od preferowanej pozycji.

Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby do sypialni dla singla wybrać materac dwuosobowy o wymiarach 140x200 cm, czy nawet [materac 200x200](#) cm. Jeśli metraż sypialni pozwala na umieszczenie tam dużego łóżka, to zawsze warto postawić na swój komfort.

Dobierz odpowiednią twardość materaca

Kolejnym aspektem, na który należy zwrócić uwagę wybierając materac do sypialni, jest jego twardość.

- **Materace o twardości H1** (miękkie) – będą odpowiednie dla osób o mniejszej masie ciała – poniżej 70 kg. Świetnie sprawdzą się też przypadku osób śpiących na boku, gdyż miękki materac zapewnia lepsze dostosowanie do kształtu ciała i bardziej komfortowe wsparcie w obszarze ramion i bioder.
- **Materace o twardości H2** (średnio-twarde) są polecane dla osób o masie ciała między 70 a 90 kg. Zapewniają one równowagę pomiędzy stabilnym wsparciem ciała a komfortem podczas snu.
- **Materace o twardości H3** (twarde) sprawdzą się u osób o masie ciała przekraczającej 90 kg. Będą zapobiegały nieprzyjemnemu uczuciu zapadania się w materac, oferują też lepsze wsparcie kręgosłupa w trakcie odpoczynku.
- **Materace o twardości H4** (bardzo twarde) zalecane są dla osób o wyższej masie ciała przekraczającej 100 kg, a nawet 110 kg. Pozwalają uzyskać stabilne podparcie ciała oraz ułatwiają znalezienie wygodnej pozycji podczas snu.

Należy jednak pamiętać, że każda osoba ma nieco inne potrzeby i przyzwyczajenia, dlatego wybór preferowanej twardości materaca należy rozpatrywać bardzo indywidualnie.

Materace dla osób o specjalnych potrzebach

Problemy dotyczące układu ruchu i choroby kręgosłupa są dziś bardzo powszechne. Dlatego niektóre osoby potrzebują specjalnych **materaców spełniających wymagania wyrobu medycznego**. W takich przypadkach dobór odpowiedniego materaca warto skonsultować z fizjoterapeutą.

Inną popularną przypadłością jest alergia. Osoby zmagające się z tym problemem z pewnością docenią **materace wykonane z antyalergicznym materiałom**. Ze względu na swoją budowę zapobiegają rozwojowi pleśni, bakterii oraz gromadzeniu się kurzu. Taki materac może pomóc uwolnić się od dokuczliwych objawów.

Artykuł sponsorowany