

Materac Twardy czy Średnio Twardy? Jak Wybrać Idealną Twardość Dla Siebie

Data publikacji: 3.06.2024 17:58

Wybór odpowiedniego materaca to nie tylko kwestia naszej wygody, ale także element profilaktyki zdrowia kręgosłupa. Aby materac zapewniał odpowiednie podparcie dla ciała - musi mieć on odpowiednią twardość. Jak wybrać materac, aby zapewnić sobie komfortowy sen? Dla kogo twardy materac będzie odpowiednim rozwiązaniem, a dla kogo dobrym wyborem będą jednak miękkie modele?

□

Dlaczego warto zainwestować w dobry materac?

Dlaczego w ogóle warto pomyśleć o zakupie materaca dopasowanego do naszych potrzeb? Idealny materac to nie tylko kwestia fanaberii czy wygody. **Właściwie dobrany materac pozwala osiągnąć wysoki komfort snu, wspomaga naszą regenerację oraz istotnie wpływa na nasz stan zdrowia!**

Prawidłowe podparcie zapobiega zwyrodnieniom kręgosłupa i schorzeniom układu krążenia, pozwala utrzymać dobre samopoczucie, uporać się z bólami pleców, a nawet pomaga rozluźnić napięte mięśnie. Dlatego właśnie warto zadbać o poprawną postawę ciała w trakcie snu i właściwie dobrać materac pod kątem twardości.

Czy twardy materac to dobry materac?

Czy twardy materac jest zdrowy? Utarło się przekonanie, że twarde podłoże jest zdrowe i zapewni doskonały wypoczynek. Niestety, nie jest to prawdą! **Spanie na zbyt twardym materacu nie jest ani wskazane, ani zdrowe.** Podłoże powinno przede wszystkim dopasowywać się do kształtu ciała.

A zatem ani zbyt miękkim, ani zbyt twardy materac nie pozwoli zachować prawidłowych krzywizn kręgosłupa. A to może negatywnie wpływać na zdrowie kręgosłupa i powodować takie dolegliwości jak **ból pleców, bóle głowy, drętwienie kończyn czy też choroby układu krążenia.**

Jak dobrać twardość materaca?

Jak zatem sprawić, aby ciało podczas snu znajdowało się w naturalnej pozycji, a sam materac pozytywnie wpływał na stan zdrowia użytkownika? **Podstawowym wyznacznikiem twardości materaca jest waga ciała użytkownika.** A zatem, im wyższa masa ciała, tym wskazany będzie twardszy materac.

A jak dobrać w sklepie twardość materaca? **Aby ułatwić zakup materaca, producenci stosują skalę oznaczoną literą H (ang. "hardness" - twardość):**

- H1 - materace miękkie do 60 kg,
- H2 - materace średnio-twarde 60-80 kg,
- [H3 - materace twarde](#) 80-110 kg,
- H4 - materace bardzo twarde 110-130 kg,
- H5 - materace ultra twarde powyżej 130 kg.

Zatem, jeśli nie wiesz, jaka twardość materaca będzie dobra dla Ciebie, zasugeruj się powyższą skalą.

A jak dopasować materac do wagi użytkownika w przypadku łóżek małżeńskich? **Tu dobór materaca wskazany**

jest pod masę ciała cięższej osoby. Z kolei w przypadku dużej różnicy wagi między partnerami dobrym rozwiązaniem mogą być dwa mniejsze materace dopasowane do każdego z osobna lub specjalny materac z dwoma strefami twardości.

Dla kogo miękki materac będzie najlepszy?

Miękkie podparcie będzie wskazane dla osób o mniejszej budowie ciała - są one zalecane osobom ważącym nie więcej niż 60 kg. **Materac miękki (najlepiej piankowy) będzie także dobrym rozwiązaniem dla małego dziecka.** Na miękkim materacu najlepiej będą czuły się osoby lubią spać "jak na chmurce".

Rekomendowane rodzaje pianek to **pianka poliuretanowa, lateksowa oraz pianka termoelastyczna**, w renomowanych sklepach dostępne są także materace miękkie wyposażone w sprężyny kieszeniowe. **Spotkać można również modele kieszeniowe z warstwą pianki termoelastycznej** - takie rozwiązanie pozwala na połączenie właściwości obydwu komponentów.

Czy średnio-twarde materace to najbardziej uniwersalne modele?

Czy średnio-twardy materac to najbardziej uniwersalny model? Można się spotkać z taką opinią. **I owszem, materac 140x200 cm o średniej twardości faktycznie jest najczęściej sprzedawanym rodzajem materaca. Takie modele nie będą jednak dobre dla każdego!** Dla kogo zatem będą polecane materace średnio-twarde?

Ich popularność wynika raczej z faktu, iż spora część naszego społeczeństwa "mieści się" w **dedykowanym przedziale wagowym 60-80 kg**. A zatem to właśnie dla osób, których masa ciała mieści się pomiędzy tymi wartościami, ten stopień twardości materaca będzie wskazany.

Ile kosztuje dobry materac?

Dobrze dobrana twardość materaca to klucz do sukcesu, nie ma jednak wątpliwości, że **warto zainwestować również w jakość materaca**. Ile kosztują dobre modele i które będą droższe? Materace piankowe czy materace sprężynowe? Choć rodzaj materaca i zastosowanych komponentów będzie wpływać na ich cenę, to **nie ma jednak reguły, które są tańsze, a które droższe**.

Wybór materaca jest kwestią indywidualną. Nie zawsze najdroższy materac może się okazać w naszym przypadku najlepszy. **Warto jednak nie oszczędzać na zakupie produktu, szczególnie jeśli cierpimy na schorzenia kręgosłupa lub mamy problemy z układem krążenia.** Cena materacy może być zróżnicowana i wynosić od kilkuset do kilku tysięcy złotych.

Gdzie najlepiej kupić materac?

Jak już wiesz, wybór materaca ma ogromny wpływ na nasz zdrowy sen. **Zastanawiasz się teraz gdzie najlepiej kupić materac, aby mieć pewność, że podejmuje się dobry wybór?** W sklepie stacjonarnym materace można zobaczyć na własne oczy, a nawet przez chwilę "wypróbować", z kolei **najlepsze ceny i największy wybór modeli znajduje się w Internecie**. Czy jednak da się kupić materac "na odległość", aby spełniał on wszystkie nasze oczekiwania?

Można, ale warto wybrać zaufanego sprzedawcę. **Przykładem może być sklep polskiego producenta Materace Dla Ciebie**, który nie tylko oferuje szeroki wybór najwyższej jakości materacy o różnej twardości, ale także opracował sztukę zdalnej obsługi klienta do perfekcji! **Przez cały kłopotliwy proces zakupu przeprowadzą Cię wykwalifikowani asystenci**, ponadto, jako klient możesz cieszyć się darmową dostawą oraz **możliwością bezpłatnego testowania materaca aż przez 30 dni!** A to nawet znacznie lepsza opcja niż chwilowe położenie się na materacu w sklepie stacjonarnym...