



FDM

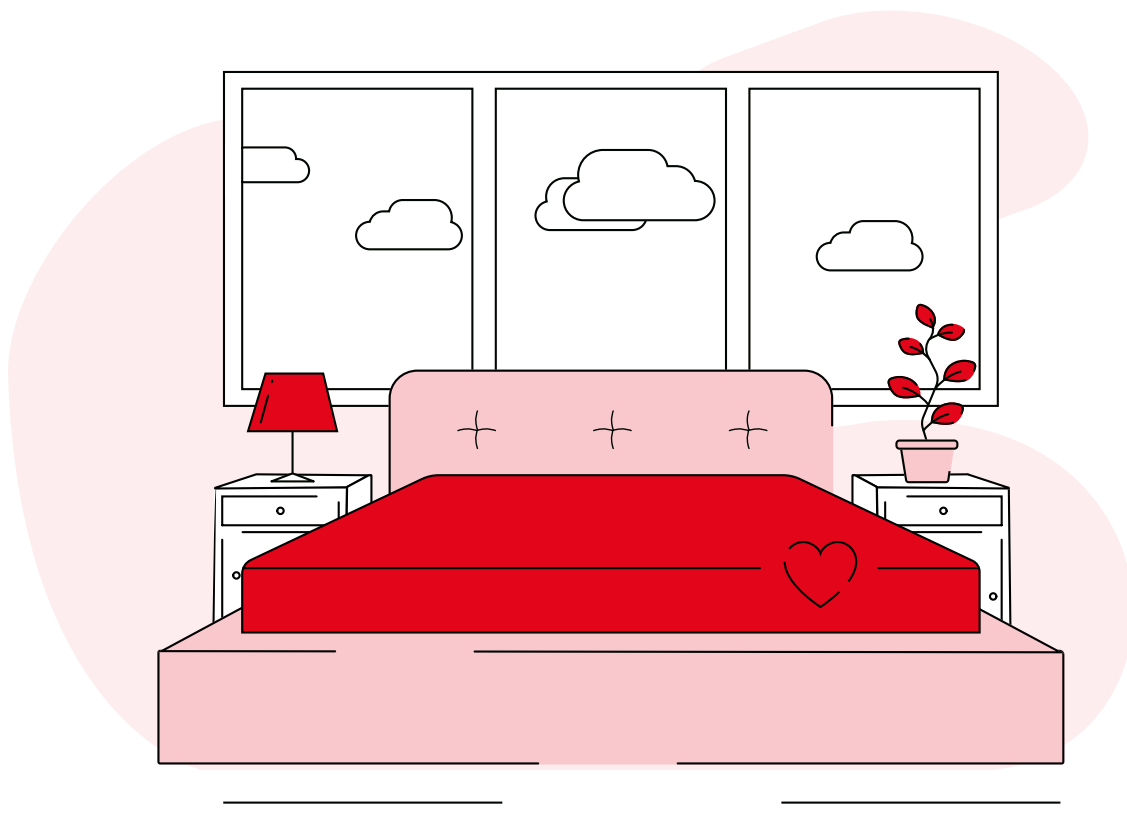
FABRYKA DOBRYCH MATERACY



**Jak wybrać
idealny materac**

Jak wybrać idealny materac?

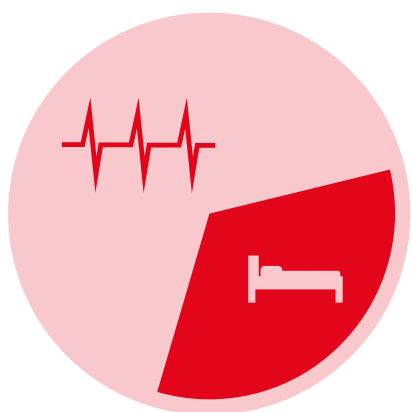
7 prostych kroków



Dlaczego odpowiedni materac do spania jest tak ważny?

Najważniejszym miejscem każdej sypialni jest łóżko. Wygodne, solidne, ładnie zaprojektowane. Ale samo łóżko nie zapewni Ci wygody, nie spowoduje, że szybko zaśniesz, a Twój sen będzie spokojny.

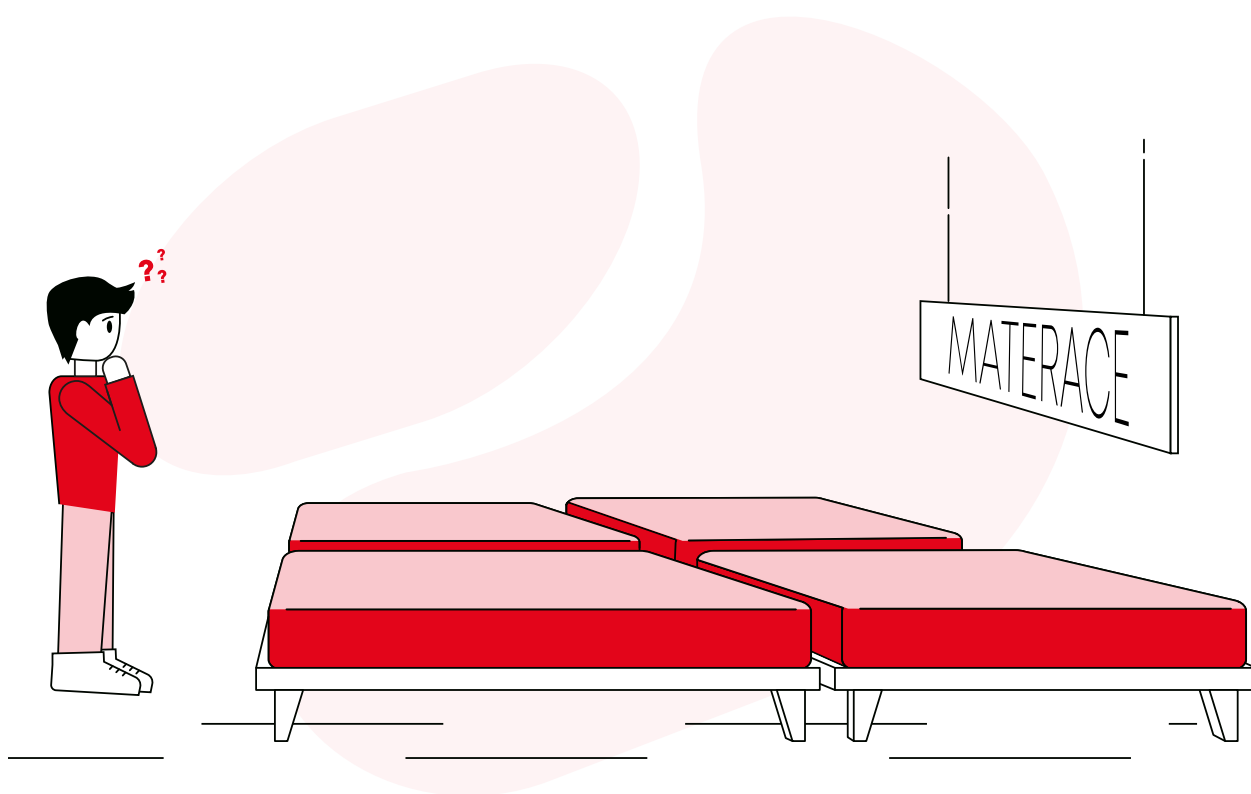
Sercem łóżka jest materac. Ma on największy wpływ na to, jak spędzisz noc i w jakiej kondycji przywitasz kolejny dzień.



Niewiele osób jest świadomych tego, że sen to integralna część naszego życia, na którą przeznaczamy blisko 1/3 każdej doby.

Warto o tym pamiętać. Warto też mieć na uwadze, że odpowiednio dobrany materac to gwarancja zdrowego snu, podczas którego odpoczywamy, a nasze ciało w pełni się regeneruje i rozluźnia.

Czym kierować się przy wyborze materaca do spania?

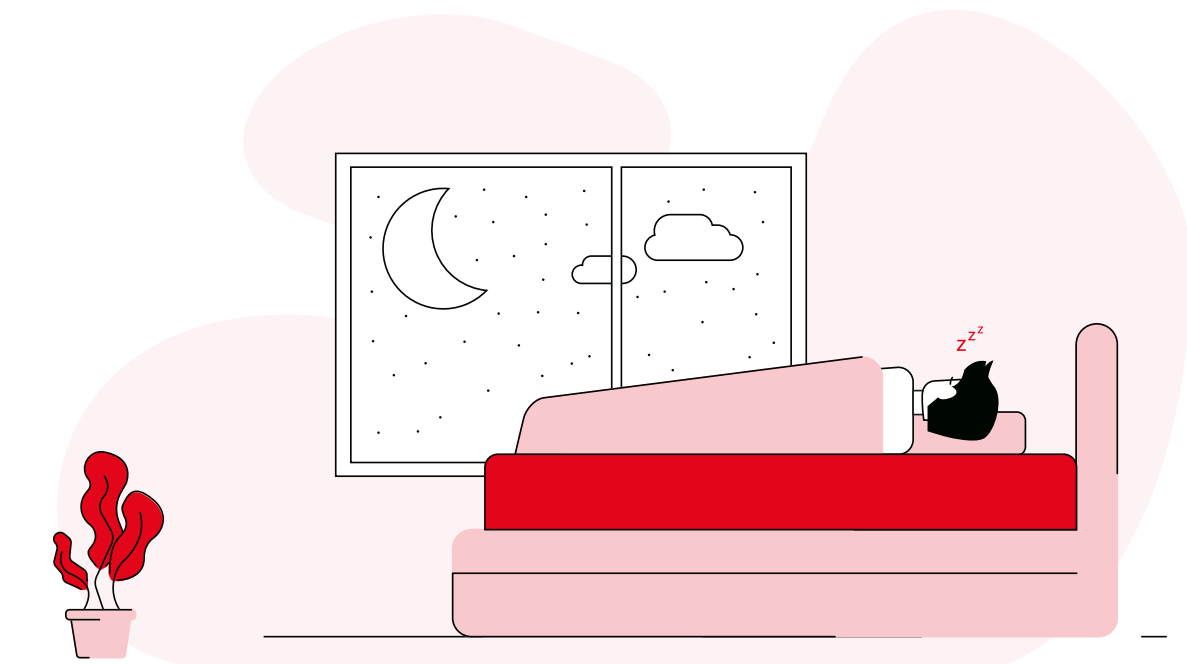


Wybór materacy na rynku jest ogromny. Podział ze względu na twardość, konstrukcję, wymiar i przeznaczenie – wszystko to powoduje, że decyzja zakupowa jest niesamowicie trudna i powinna być starannie przemyślana.

Zanim zaczniemy szukać odpowiedniego dla siebie materaca, powinniśmy odpowiedzieć sobie na siedem pytań, które ułatwią nam poszukiwania i późniejszą decyzję:

1. W jakiej pozycji lubimy spać najbardziej?
2. Czy wolimy spać na twardszym czy bardziej miękkim podłożu?
3. Czy cierpimy na alergię na kurz i roztocza?
4. Jakiej wielkości materac nas interesuje?
5. W jaki stelaż wyposażone jest nasze łóżko?
6. Ile ważymy i ile mamy wzrostu?
7. Jakim budżetem dysponujemy?

Krok 1. Materac do spania a pozycja w trakcie snu



Każdy z nas ma swoją ulubioną pozycję, którą przyjmuje w trakcie snu. To, **w jakiej pozycji śpimy**, ma niebagatelne znaczenie przy wyborze odpowiedniego materaca.

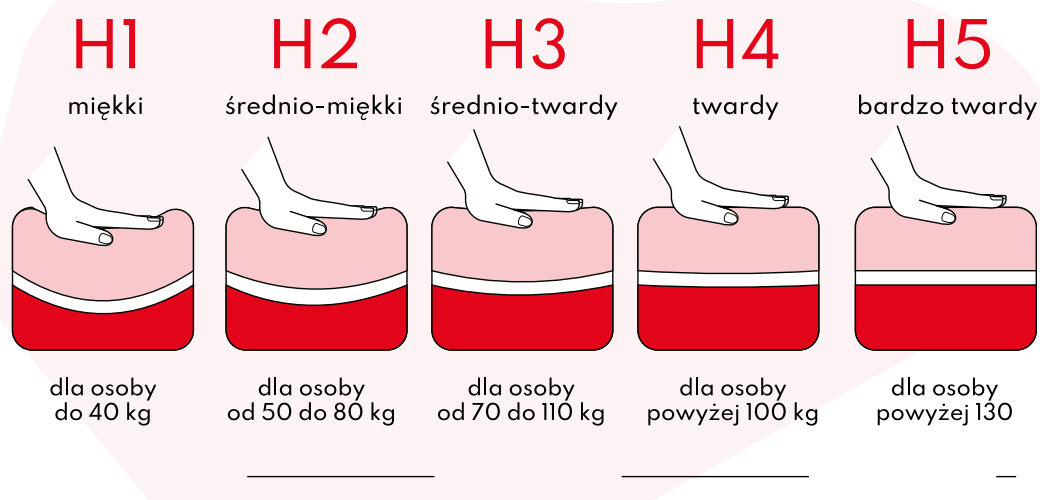
Sen jest najbardziej efektywny, a nasze ciało najlepiej odpoczywa, kiedy kręgosłup ułożony jest w linii prostej. Jeśli śpimy **leżąc na plecach**, przyjmujemy najbardziej optymalną pozycję do spania. Mięśnie nie są napięte, a my w pełni się regenerujemy. Rankiem nie będzie towarzyszył ból ramion, szyi, bioder czy pleców. Idealnym rozwiązaniem dla takich osób są twarde [materace kieszeniowe](#), [multipocketowe](#), [micropocketowe](#) oraz [materace kokosowe](#).

Przy spaniu na boku nasze ciało podpira się na ramionach i biodrach. Aby zapewnić naszemu kręgosłupowi właściwą pozycję i odpowiednie podparcie, wybierzmy materac, który dobrze dopasuje się do kształtu ciała. Poszukajmy modelu, w których zastosowano siedem stref podparcia (osobno dla głowy, klatki piersiowej, lędźwi, bioder, ud, łydek i stóp). Rozwiązanie takie można znaleźć we wszelkich [materacach kieszeniowych](#), [multipocketowych](#), [micropocketowych](#), a także [materacach termoplastycznych](#) czy [lateksowych](#).

Jeśli śpimy na brzuchu, powinniśmy wiedzieć, że nie jest to najbardziej optymalna pozycja do spania. Obciąża odcinek lędźwiowy, szyjny i piersiowy. Jeśli nie uda nam się zwalczyć tego przyzwyczajenia i zmienić pozycji spania, powinniśmy wybrać materac, który zniweluje zły wpływ ułożenia ciała na sen. Idealnym rozwiązaniem tego problemu jest [materac piankowy](#) lub [termoplastyczny](#). Dopasowuje się on do kształtu ciała i powoduje, że nasz kręgosłup układa się w linii prostej.

Więcej informacji na temat pozycji snu i jego wpływu na nasz organizm można znaleźć w [naszym artykule](#).

Krok 2. Materac twardy czy miękki?



Od lat walczymy z poglądem, że im twardszy materac, na którym śpimy, tym lepiej dla naszego snu. Najpopularniejszymi materacami były te, które wyposażono w takie same sprężyny, jakie stosowano w tapczanach, amerykańkach i innych meblach, których funkcją było przede wszystkim utrzymanie ciężaru ciała w pozycji siedzącej. Obecnie świadomość i wiedza dotycząca spania oraz nowoczesne technologie wytwarzania materacy zmieniły się.

Współcześnie przyjmuje się, że twardość materaca powinno dobierać się pod ciężar osoby na nim leżącej:

- **Materace miękkie** oznaczone jako **H1** przeznaczone są dla osób **do 40 kg**.
- **Materace średnio miękkie**, oznaczone jako **H2**, sprawdzają się dla osób, których waga mieści się **pomiędzy 50 kg a 80 kg**.
- **Materace średnio twarde** **H3** są doskonałe dla osób ważących **od 70 kg do 110 kg**.
- **Materace twarde** **H4** to idealne rozwiązanie dla osób **powyżej 100 kg**.
- **Materace bardzo twarde**, które oznaczamy jako **H5**, są odpowiednie dla osób, których ciężar ciała wynosi **powyżej 130 kg**.

Jednak twardość materaca i to, jak się na nim wysypiamy, wymyka się temu sztywnemu podziałowi. Część z nas woli po prostu spać na materacach bardziej miękkich, kiedy inni wolą te twardsze. Dlatego warto zainwestować w taki materac, który jest dwustronny i w razie dyskomfortu obrócić go na drugą stronę o innej twardości.

Istnieje również sposób, aby materac „zmiękczyć” lub utwardzić. Jak? Poprzez zakup odpowiedniej [nakładki](#), które może zniwelować lub powiększyć twardość materaca.

Więcej informacji na temat tego, czy wybrać materac twardy czy miękki, można znaleźć w [naszym artykule](#).

Krok 3. Materac dla alergika



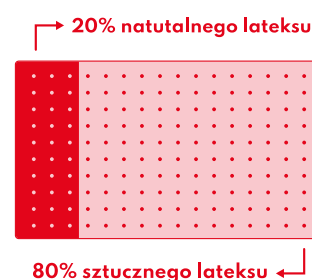
Przewlekłe i utrudniające życie alergie towarzyszą już blisko połowie Polaków. Nieleczone utrudniają życie, nierzadko mogą przerodzić się w astmę. Dlatego warto poświęcić chwilę uwagi i dobrać odpowiedni materac dla alergika.

Najczęściej uczulają nas **roztocza kurzu domowego, a dokładniej ich odchody**. Te mikroskopijne pajączki żywią się martwym naskórkiem, który znajduje się wszędzie, zwłaszcza w pościeli i materacu. Do rozwoju potrzebują ciepłych i wilgotnych warunków. Dlatego, aby zapewnić zdrowy sen alergikom, polecamy takie materace, w których rozwój roztoczy jest utrudniony.

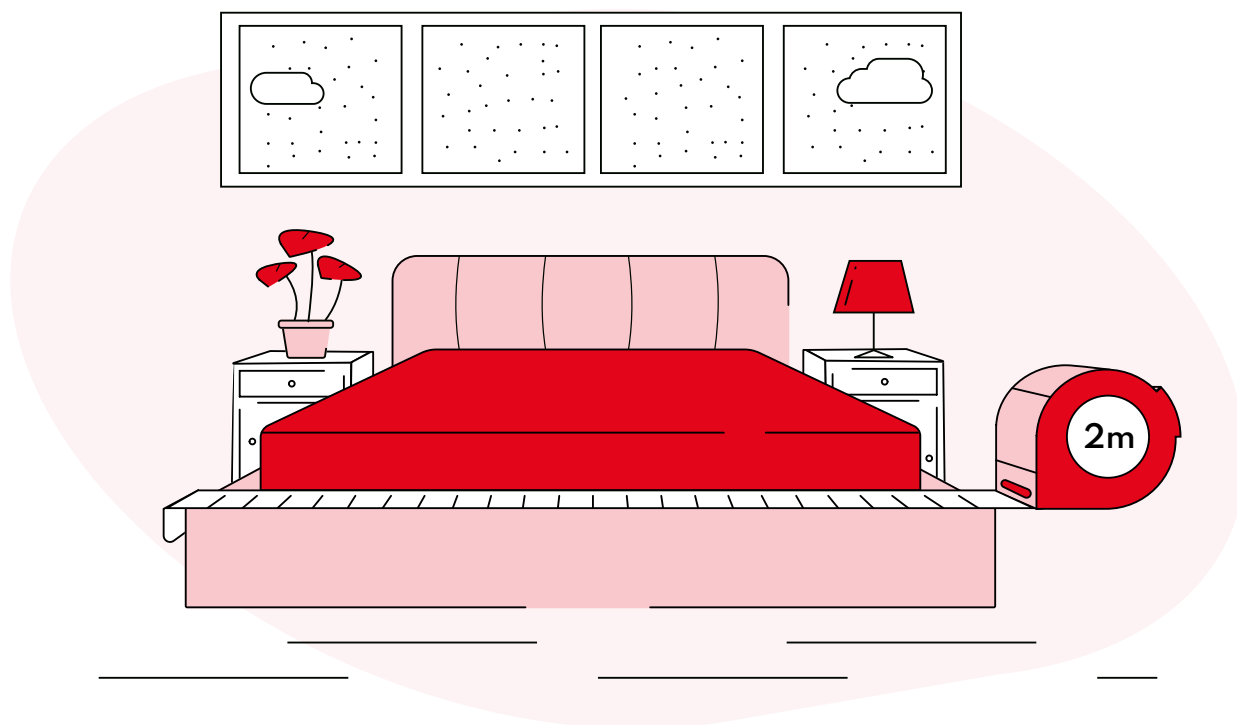
Takimi materacami są wszelkiego rodzaju [materace piankowe](#), [materace lateksowe](#) oraz [materace termoplastyczne](#).

Przy wyborze odpowiedniego materaca dla alergika warto też wziąć pod uwagę czy w jego skład wchodzi **mata kokosowa**. Ma ona **właściwości antybakteryjne i antyalergiczne**, a dodatkowo jest prasowana pod dużym ciśnieniem i lateksowana, a więc w przestrzeni pomiędzy jej włóknami nie ma miejsca na rozwój roztoczy.

Tu ważna uwaga. **Lateks także potrafi uczulać**. Na szczęście w produkcji materacy lateksowych używany jest lateks zarówno sztuczny, jak i naturalny. Co to oznacza? W skład materacy lateksowych z Fabryki Dobrych Materacy wchodzi 80% lateksu sztucznego i 20% naturalnego. Takie proporcje do minimum ograniczają negatywny wpływ tego składnika na naszą skórę przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedniego komfortu podczas snu.



Krok 4. Jak dobrać rozmiar materaca do łóżka?

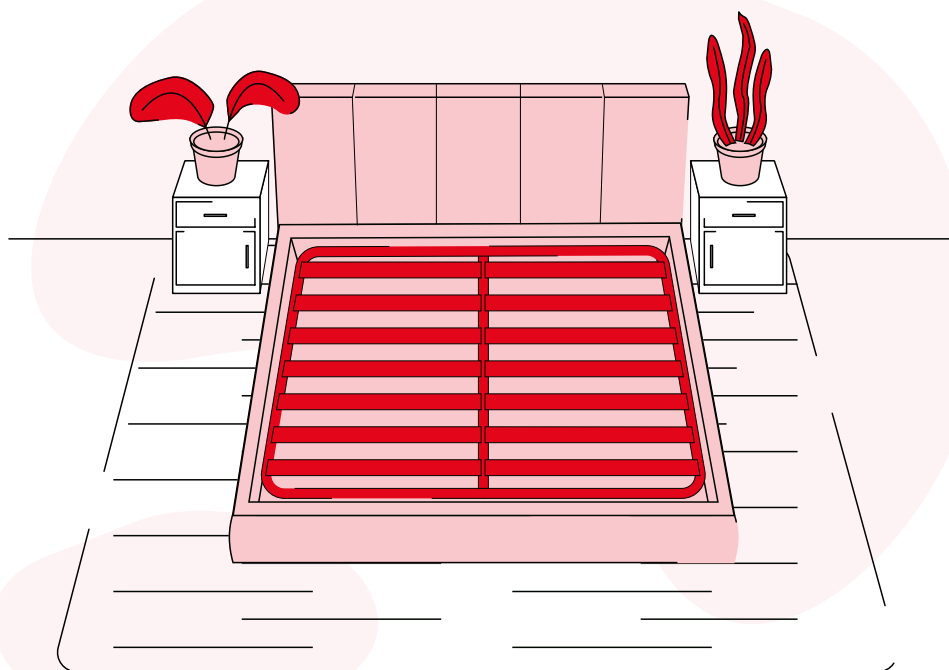


Idealnie dobrany materac do łóżka to klucz do zdrowego i w pełni komfortowego snu. Zbyt mały będzie powodował, że w nocy możemy obudzić się pomiędzy nim, a ramą łóżka. Zbyt duży – może nienaturalnie się naprężać i odkształcać tracąc swoje właściwości. A więc jak dobrać materac, by spełniał swoje prozdrowotne funkcje i był dla nas bezpieczny?

W przypadku, gdy dysponujemy już w swojej sypialni łóżkiem – sprawa rozmiaru wydaje się być oczywista. **Materac ma być dopasowany do ramy mebla**, a więc mieć w miarę tą samą długość i szerokość. Należy jednak wziąć pod uwagę, że przy produkcji materaca lub podczas jego rozpakowywania może on nie trzymać podawanych w jego specyfikacji wymiarów. **Zazwyczaj przyjmuje się tolerancję do $\pm 2\%$** , jeśli chodzi o długość, szerokość czy wysokość. Dlatego przy mierzeniu ramy łóżka od jej wewnętrznej strony należy wziąć pod uwagę **zapas 2-3 centymetrów**. Wtedy mamy pewność, że materac zostanie idealnie dobrany i będzie miał zapewnioną lepszą wentylację.

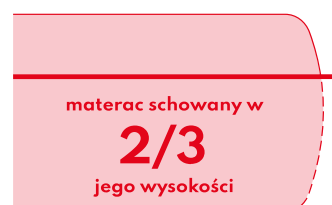


Krok 5. Materac a stelaż łóżka



Kolejnym aspektem, który należy wziąć pod uwagę przy doborze odpowiedniego rozmiaru materaca to stelaż, na jakim będzie on wsparty. Budowa stelaża, zagęszczenie listew w nim zamontowanych, a także to, czy są one sztywne czy elastyczne, to też bardzo ważna wskazówka przy wyborze materaca do spania.

Należy pamiętać, że **materac powinien być schowany w ramie łóżka mniej więcej w 2/3 jego wysokości**. Oznacza to, że im stelaż jest niżej zamontowany, tym wyższy powinien być sam materac.



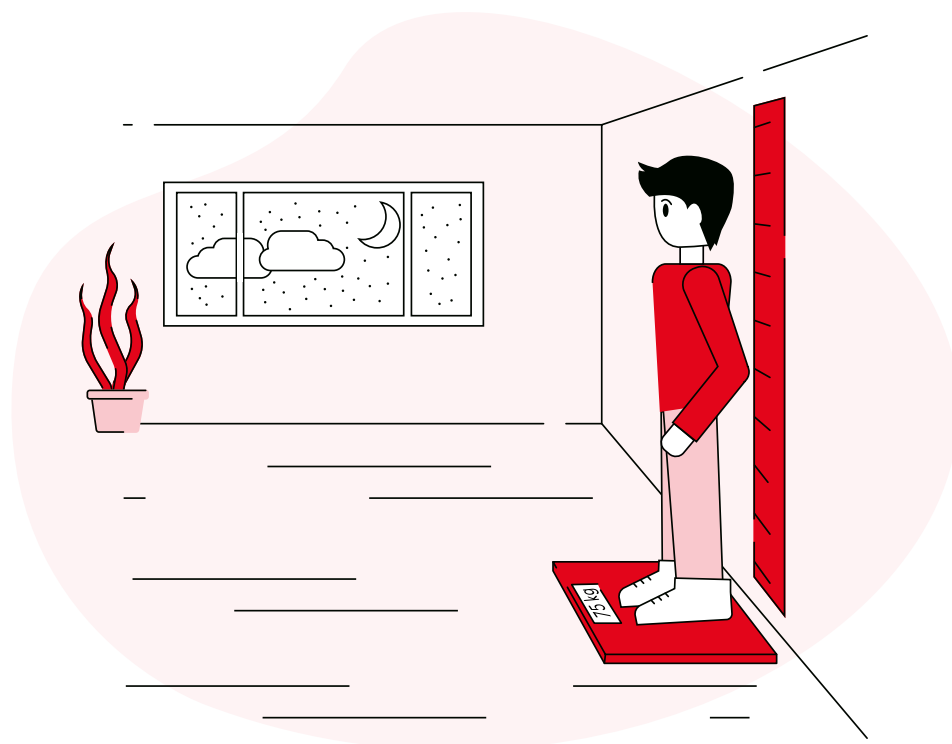
Jeśli nasze łóżko zamiast stelaża ma **płytę meblową**, materace nie mają zapewnionej odpowiedniej wentylacji i mogą być narażone na rozwój pleśni i grzybów a także utratę swoich właściwości fizycznych. Zainwestuj w odpowiedni stelaż.

Najlepszym rozwiązaniem dla wszystkich typów materacy jest **stelaż flex**, w którym elastyczne listwy pracują pod wpływem ciężaru i uginają się pracując jednocześnie z samym materacem. Dodatkowo przestrzeń pomiędzy listwami zapewnia odpowiednią cyrkulację powietrza.

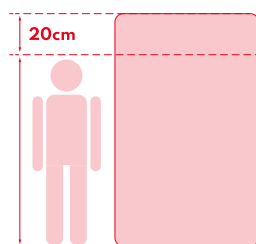
Ważna jest odległość, w jakiej zamontowane od siebie są listwy stelażowe oraz ich ilość. **Im więcej listew, a więc im są gęściej rozłożone, tym więcej sprężyn może mieć materac.**

Więcej informacji na temat rodzajów stelaży można znaleźć na naszej stronie internetowej w [artykule](#) na ten temat.

Krok 6. Dobór materaca do spania pod wzrost i ciężar ciała



W sytuacji, gdy urządzenie sypialni rozpoczynamy nie od kupna nowego łóżka, a – co jest sytuacją idealną – od wyboru odpowiedniego materaca, należy dobrać go pod kątem wzrostu oraz wagi swojego ciała.

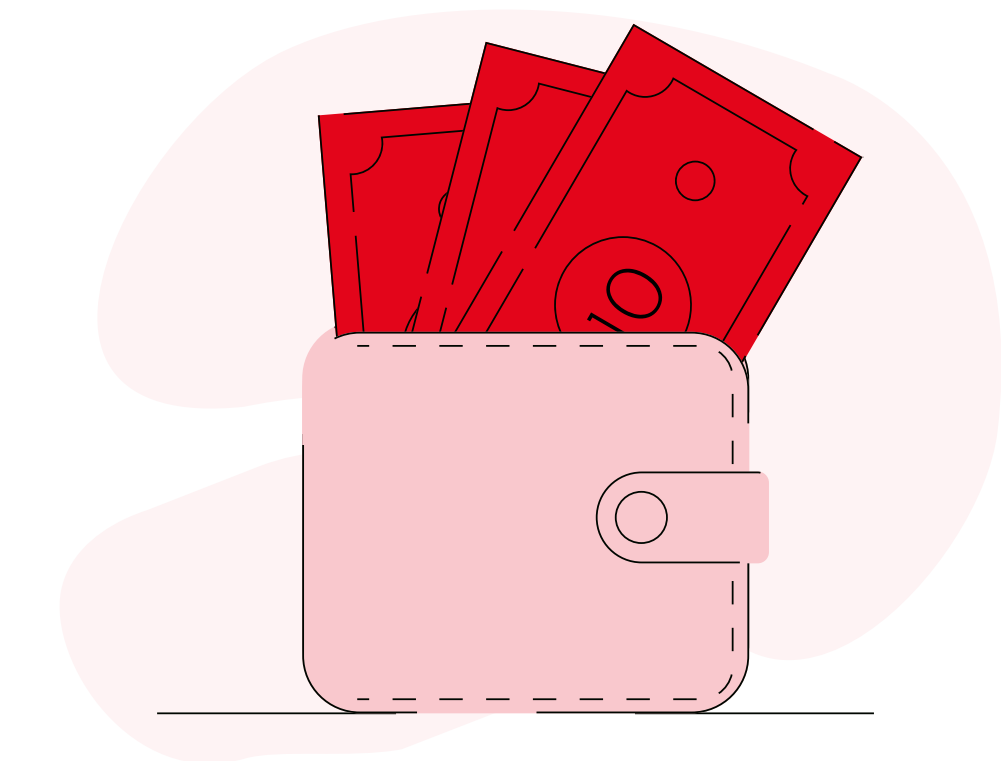


Żeby materac nie był za krótki i miał odpowiednio dużą powierzchnię niezbędną do komfortowego spędzenia na nim nocy, należy wybrać taki wymiar, który ma **20 centymetrów więcej niż nasz wzrost**. Tak dobrany materac spowoduje, że podczas snu nasze nogi będą wystawać poza łóżko, a głowa będzie w pełni chroniona przed uderzeniem np. w ścianę.

Należy również wziąć pod uwagę, czy noc na nim będziemy spędzać w pojedynkę czy też z osobą towarzyszącą. Pojedyncze materace to te, których maksymalna szerokość wynosi do 120 cm, powyżej tej wartości to materace do łóżek małżeńskich. Oczywiście **do łóżka podwójnego możemy wybrać dwa osobne materace** – taka sytuacja jest wskazana w momencie, gdy mamy dużą różnicę w ciężarze ciała dwóch osób śpiących w jednym łóżku lub w przypadku indywidualnych preferencji, kiedy to jedna osoba preferuje materac bardziej miękki, a druga – twardszy.

Co do ciężaru ciała osoby leżącej na materacu to temat ten był już poruszany w poradniku. **Przyjmujemy, że osoby ważące do 40 kg powinny wybrać materac miękki, pomiędzy 50 kg a 80 kg – materac średnio miękki, pomiędzy 70 kg a 110 kg – materac średnio twardy, a powyżej 100 kg – twardy lub bardzo twardy.** Oczywiście jest to sprawa indywidualna i zależy od osobistych preferencji.

Krok 7. Ile kosztuje dobry materac?



Odpowiedź na to pytanie jest trudna. Im materac większy, a do jego produkcji wykorzystano więcej komponentów, tym cena jest wyższa. Nowoczesny materac składający się z kilku warstw pianek, sprężyn umieszczonych w kieszeniach, dodatków, jak lateks czy kokos, w dodatku umieszczony w dobrym pokrowcu, nie będzie tani.

Pamiętając jednak, że w łóżku spędzamy średnio 1/3 każdej doby to oszczędzanie na materacu nie jest najlepszym pomysłem.

Na szczęście w naszym sklepie internetowym można znaleźć materac, który będzie w pełni komfortowy i zapewni nam dobry, spokojny sen za rozsądną cenę.

Dlatego warto obserwować [nasze promocje](#), gdzie **udzielamy rabatu na wybrane przez nas modele sięgające nawet 70%!**

Jesteśmy Fabryką Dobrych Materacy

i od lat dbamy o dobry sen w Polsce.

ZAUFAM NAM!



szybka realizacja
zamówienia



elastyczny
termin dostawy



infolinia 24h



produkt
polski