

5 rad jak vybrat matraci

Dejte sbohem bolesti zad.

Průměrný člověk prospí během svého života více než 210 000 hodin a další tisíce hodin proleží na matraci v bdělém stavu. Uznejte, že je to dost pádný důvod k tomu věnovat výběru vhodné matrace dostatek pozornosti a nákupu nějakou tu korunu navíc. Proto jsme pro vás připravili následujících pět rad:

1. Nakupujte u specialistů

Cena kvalitní matrace je mnohdy vyšší, než postele samotné. A jako u každého cenného výrobku, tak i u matrací platí, že ne každá je skutečně taková, jak je nabízena. Proto se vyplatí nakupovat ve specializovaných prodejnách. Ne snad, že by všechny matrace ze supermarketů byly špatné, ale proto, že za své peníze chcete jistotu a komfort. Navíc zaměstnanci takových obchodů vám poradí jistě lépe než doplňovač zboží v supermarketu.

2. Tvrdou nebo měkkou?

Zatímco rozměry matrace obvykle neřešíte, protože jsou dané rozměry postele, tvrdost je obvykle první otázkou, která vás napadne. Tvrdou nebo měkkou? Základním pravidlem je, že čím vyšší je vaše tělesná hmotnost, tím tvrdší by měla být matrace. Další aspekt, který má vliv na výběr je poloha, ve které trávíte na posteli nejvíce času. Lidé, kteří spí převážně na zádech, mohou mít tvrdší matrace než ti, kteří usínají na boku. Nestyďte se matraci vyzkoušet přímo v prodejně a na chvíli si na ní spočinout ve vaší oblíbené poloze. Jedině tak zjistíte, která matrace je pro vás ta pravá.

3. Materiál

Už máte jasno v rozměrech i tvrdosti matrace, ale zdaleka ještě nejste s rozhodováním u konce. Nyní zaměřte svou pozornost na použité materiály a na konstrukci matrace. Materiál by měl být zdravotně nezávadný, prodyšný, savý a snadno udržovatelný. Zároveň musí vašemu tělu dávat ortopedickou oporu. Musí mít tvarovou paměť a dlouhou životnost. Všem těmto požadavkům vyhovují pěnové vrstvené matrace. Další alternativou jsou klasické pružinové matrace, které vynikají svou pevností a konstantní pružností.

4. Nosnost

Nestyďte se přiznat ke své skutečné váze. Je důležitým kritériem pro výběr matrace. Většina výrobců udává maximální zatížení, které matrace snese, aniž by se změnil její tvar nebo vlastnosti. Počítejte i s tím, že nemusíte být na matraci sami a matraci vybírejte dostatečně dimenzovanou.

5. Cena

Matrace nekupujete každý týden, a proto se snažte najít ten nejlepší poměr kvalita/cena. Nebuďte zbytečně šetrní. Pamatujte si, že jediná investice, která se vždycky vyplatí je investice do vlastního zdraví. Nová záda si za ušetřené peníze nekoupíte.

Pro výběr kvalitní matrace vám doporučujeme ověřenou českou společnost [Matraceno s.r.o.](#), celou nabídku matrací naleznete zde