

# JAK VYBRAT MATRACE?

## Spánek a zdravé spaní

V průměru každý z nás stráví **1/3 života ve spánku**, a proto je podstatné jak a na čem spíme. Správný výběr matrace nám může **napomoci od bolestí zad**

### hlavy

, kloubů a může celkově zlepšit kvalitu spánku.

Během spánku **obnovujeme naše síly**. Mysl odpočívá, zotavuje se z napětí, stresu každodenního života a k tomu je potřeba příjemný, a na míru každého jednotlivce přizpůsobený, matracový systém.

Pro laika je samozřejmě těžké zorientovat se ve změti nabízených zdravotních matrací. My se touto problematikou ve firmě **NÁBYTEK HONZA - ZDRAVÉ SPANÍ zabýváme již mnoho let** a každým rokem pro Vás připravujeme aktualizovanou ucelenou **kolekci matrací**. Vybíráme od **českých i zahraničních výrobců** v daném typu jen ty **nejlepší matrace**

### a rošty

. Můžeme tak nabídnout daleko

### více druhů

, než kdybychom propagovali jen jednoho výrobce.

Tímto textem bychom Vám rádi napomohli v orientaci v typech matrací, roštů a používaných materiálech.

## Nejprve několik rad pro zdravé spaní

1. **Anatomicky správná podpora těla**. Při spánku musí být páteř podepřena ve svém přirozeném fyziologickém tvaru jak v poloze na zádech, tak v poloze na boku. Jde o to, aby se mohly uvolnit ploténky, svalstvo, velké klouby i vnitřní orgány.

2. **Zónovost matrace**. Správná matrace musí vyhovovat přirozeným zakřivení těla, tj. v místech vyvýšení (ramena, boky) musí matrace ustoupit a naopak v místech, kde je potřeba kontury těla vyplnit (úzký pas), musí mít schopnost podepření. Nesmí totiž docházet k extrémním bodovým tlakům, aby nebyl narušován krevní oběh.

3. Pohodlný spánek vyžaduje **dostatečně velký lehací prostor**. Velikost matrace musí odpovídat vnitřním rozměrům postele. Postel by měla být alespoň o 20 cm delší než naše

výška a široká 90 cm (dvojlůžko minimálně 160 cm )

4. Konstrukce matrace i postele musí umožňovat přístup vzduchu k tělu. Při spánku, kromě potu, vylučujeme další látky z těla, proto použité materiály musí dobře **vstřebávat a odvádět vlhkost**

Je žádoucí, aby se lůžkoviny nezastýlaly a mohly přes den větrat.

5. Matrace musí zajišťovat **optimální tepelnou pohodu** , to znamená, že se tělo nesmí přehřívat ani podchlazovat. Důležité je ložnici nepřetápět, ale nesmí v ní být chlad ani průvan.

6. Veškeré použité materiály (lůžkoviny, podložky, matrace, nosné rošty, korpusy postelí) musí být **zdravotně nezávadné** .

7. Matrace by měla být rozebíratelná z hlediska údržby nebo by měla mít alespoň snímatelný potah, umožňující **praní nebo čištění** .

8. Postel umísťujeme do dostatečně veliké místnosti, aby byl zaručen přirozený **přísun kvalitního vzduchu**

, který podpoří relaxační účinky spánku

Z tohoto důvodu je nevhodné zřizovat místo pro spaní pod stropem (platí jak pro dospělé, tak pro děti), v blízkosti radiátorů nebo pod oknem (kde tzv.protahuje).

9. Při výběru lůžkovin, postele a dalšího zařízení ložnice dáváme přednost uklidňujícím neodráždivým barvám. Do ložnice by neměl pronikat **vnější hluk nebo umělé světlo**.

## Typy matrací

- **Pružinové matrace** – klasické pružiny (systém Bonell) zaručují přijatelné ortopedické vlastnosti a zároveň zajišťují vzdušnost postele. Pro děti a nižší váhové kategorie jsou vhodné matrace kombinované s polyuretanem. Pro vyšší zatížení je vhodnější gumožíně . Pružinové matrace jsou vhodné na pevný lamelový rošt nebo na pevnou podložku (např.laťový rošt nebo deska).

- **Taštičkové matrace** – větší množství pružinek, které nejsou vzájemně spojeny drátem, **lépe podpírá páteř**. Dále je možno vybírat dle vrchní vrstvy tuhost matrace. Taštičkové matrace jsou vhodné na pevný lamelový rošt nebo na pevnou podložku.

- **Polyuretanové matrace** – matrace z pěn vyráběných metodou za tepla(např.Molitan). Buněčná struktura těchto matrací je hůře prodyšná a proto jejich životnost je nižší. Správné podepření páteře zaručí až lamelový rošt. Uložit polyuretanovou matraci na pevnou podložku můžeme jen je-li matrace zónová – různě tuhá po délce.

## Informace

Napsal uživatel Administrator  
Úterý, 28 Červen 2011 09:06

---

- **Matrace ze studených pěn** – kvalitní pěny vyráběné metodou za studena s otevřenou buněčnou strukturou. Vynikají elasticitou, provzdušněním a výbornou stálostí tvaru. Zónové matrace **velmi dobře podpírají páteř** – toho je docíleno perforací, použitím různě tuhých materiálů nebo vkládáním výztuh. Matrace jsou dle hmotnosti člověka vhodné buď na pevnou podložku nebo na lamelový rošt.

- **Latexové matrace** – směs syntetického a přírodního kaučuku. Vynikají elasticitou a výbornou stálostí tvaru. Liší se výškou, počtem zón tuhosti a objemovou hmotností. Matrace je nutné položit na lamelový rošt s počtem lamel alespoň 28.

- **Lamelové matrace** – systém s lamelami uvnitř matrace. Možnost výběru tuhosti matrace, materiálu (studená pěna, latex, viscoelastický latex) a varianty zónování (Sára, Zora). Vynikají variabilitou (možnost ušít matraci přímo na tělo) a možností vyměnit její libovolné komponenty. Matrace jsou vhodné na pevnou podložku nebo na polohovací laťový rošt.

- **Matrace z viscoelastických pěn** – Matrace z tzv. líných pěn. Materiál, který tělesným zahřátím měkne a tím uvolňuje protitlak podložky na exponovaných místech. Dochází ke zlepšenému **prokrvení**, spánek je klidnější a zmenšuje se nutnost neustálé změny polohy při spánku. Matrace jsou dle výšky a zónování vhodné na pevnou podložku nebo na lamelový rošt.

- **Vodní matrace** – matrace do speciálně upravených rámců postelí. Velmi vhodné **proti proleženinám**

## Potahy

- **potah** by měl být snímatelný s možností vyprání
- obsahují přírodní nebo syntetická vlákna
- použité materiály musí být vzdušné
- výběr **potahu** podle zimní a letní strany není podstatný neboť rozdíl mezi hřejivostí a chladem je minimální

## Rošty

- můžeme rozdělit – **laťové** (rolovací, v rámu), **lamelové**, **segmentové**
- na **15** lamelové, **28** lamelové a **42** lamelové (čím více lamel, tím lepší podpora páteře)
- s plastovými nebo gumovými pouzdry (gumová pouzdra umožní výkyv i v kraji roštu)
- nepolohovací, polohovací včetně motorových
- s nastavitelnou tuhostí ve středové části nebo bez nastavitelnosti



### Anatomické polštářky a lůžkoviny

- tvarované pro podepření krční páteře (žádné matrace sama o sobě krční páteř nepodepře)
- dle kvality použitého materiálu – polyuretanové, s výplní z dutého vlákna, latexové, z viscoelastické pěny.

Lůžkoviny musí být prodyšné, pohlcovat vlhkost, tepelně vyhovující, příjemné na omak a pratelné. Liší se gramáží, výplní, potahem.



### Proč narážíte v obchodech na levnější matrace?

Znáte sílu drátu v pružinových matracích? Mají dostatečně tuhou roznášecí vrstvu na pružinách? Je použitý potah snímatelný a pratelný? Jaká je hustota použitého materiálu v latexových matracích nebo v matracích ze studených pěn? Není matrace příliš nízká? Víte na jaký typ roštu je možné matraci položit?

**Honza** se zabývá problematikou zdravého spaní již od roku 1996. [Přijďte si lehnout k&nbsp;Honzovi!](#)