



JAK WYBRAĆ IDEALNY MATERAC, ABY POPRAWIĆ SWÓJ SEN?

KOMPLEKSOWY PORADNIK DLA ZDROWEGO SNU

DLACZEGO WYBÓR MATERACA MA ZNACZENIE?

Wybór materaca to jedna z najważniejszych decyzji dotyczących zdrowia, choć wiele osób traktuje ją jak zwykły zakup.

Tymczasem śpimy średnio **6–9 godzin na dobę**, co oznacza, że w łóżku spędzamy nawet **1/3 życia**. Materac, na którym leżymy przez tyle godzin, ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie, regenerację oraz kondycję kręgosłupa.

Sen to proces, w którym organizm naprawia tkanki, reguluje hormony, wzmacnia odporność i przetwarza informacje.

Zbyt twardy lub zbyt miękki materac powoduje niewygodę, częste zmiany pozycji i przerywanie snu, nawet jeśli tego nie pamiętamy.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS WYBORU MATERACA?

Wybór odpowiedniego materaca wymaga nieco przemyślenia, zamiast kierowania się jedynie wyglądem czy ceną.

Aby zakup nie był przypadkowy, a dopasowany do indywidualnych potrzeb, warto dobrze przemyśleć kilka aspektów jeszcze przed wejściem do sklepu. Pozwoli to zawęzić wybór i skupić się na rozwiązaniach, które rzeczywiście będą dla Nas odpowiednie.

Zanim zdecydujemy się na konkretny model, warto zastanowić się nad kilkoma kluczowymi kwestiami:

- W jakiej pozycji najczęściej śpimy?
- Jaki stopień twardości będzie dla nas najbardziej komfortowy?
- Czy mamy alergie lub wrażliwość na kurz, roztocza?
- Jakiego rozmiaru materaca potrzebujemy?
- Na jakim stelażu będzie leżał materac?
- Jaka jest nasza waga i wzrost?
- Jakim budżetem dysponujemy?





DOPASUJ MATERAC DO SWOJEJ POZYCJI SNU

Twoja ulubiona pozycja do spania ma ogromne znaczenie przy wyborze materaca. Każda z pozycji nakłada inne wymagania na podparcie ciała i rozkład nacisku. Właściwy dobór materaca pomoże utrzymać kręgosłup w naturalnej pozycji i zapewni komfortowy sen.

SPANIE NA PLECACH

Pozycja najbardziej przyjazna dla kręgosłupa. Mięśnie pozostają rozluźnione, a ciało regeneruje się najlepiej. Rankiem nie odczuwamy bólu pleców, bioder, ramion ani szyi. Osoby preferujące tę pozycję powinny wybierać materace twarde, najlepiej **bonellowe z dodatkiem warstwy kokosu**, które zapewniają solidne podparcie całego ciała.

SPANIE NA BRZUCHU

W tej pozycji ciało opiera się głównie na ramionach i biodrach, dlatego ważne jest, aby materac dobrze dopasowywał się do kształtu sylwetki. Najlepszym wyborem będą materace, które osobno podpierają głowę, klatkę piersiową, odcinek lędźwiowy, biodra, uda, łydki i stopy. Takie właściwości mają **materace kieszeniowe, jak i modele posiadające w wypełnieniu piankę termoelastyczną czy lateks**.

SPANIE NA BOKU

To pozycja najmniej korzystna dla kręgosłupa, ponieważ zwiększa obciążenie odcinka lędźwiowego, piersiowego i szyjnego. Jeśli trudno jest zmienić nawyk spania na brzuchu, warto wybrać materac, który kompensuje te obciążenia. Dobrym rozwiązaniem są materace piankowe – dopasowują się do kształtu ciała i pomagają utrzymać kręgosłup w możliwie naturalnej pozycji.

TWARDOŚĆ MATERACA A WYGODA SNU

Przez lata panowało przekonanie, że twardy materac to najlepszy wybór, jednak wynikało to głównie z konstrukcji dawnych mebli, które bardziej nadawały się do siedzenia niż spania. Dziś, dzięki nowym technologiom i większej wiedzy o ergonomii, wiemy, że materac powinien przede wszystkim dopasowywać się do ciała i wspierać kręgosłup

Idealna twardość zależy od Twojej wagi, budowy ciała oraz pozycji snu. Osoby lżejsze i śpiące na boku zwykle lepiej czują się na miększych modelach, natomiast cięższe lub śpiące na plecach częściej wybierają twardsze materace. Najważniejsze jest, by materac zapewniał stabilne podparcie kręgosłupa i jednocześnie pozwalał ciału swobodnie się ułożyć.

H1



miękki
dla osoby do 40 kg

H4



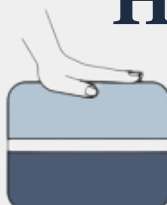
twardy
dla osoby od 50 kg do 80 kg

H2



średnio-miękki
dla osoby od 50 kg do 80 kg

H5



bardzo-twardy
dla osoby od 50 kg do 80 kg

H3



średnio-twardy
dla osoby od 50 kg do 80 kg

WYBÓR WŁAŚCIWEGO ROZMIARU MATERACA

Rozmiar materaca ma duży wpływ na komfort snu, dlatego przed zakupem warto dokładnie sprawdzić, jakie wymiary będą najlepiej odpowiadały Twoim potrzebom. Podstawą jest dopasowanie materaca do konstrukcji łóżka.

Wybierając rozmiar, warto kierować się również wzrostem oraz tym, czy śpisz sam, czy z partnerem. Przyjmuje się, że materac powinien być **minimum 20 cm** dłuższy od najwyższej osoby, a szerokość dobrana tak, by każdy miał wystarczająco dużo przestrzeni na swobodne ułożenie ciała.

Dla jednej osoby wygodne są modele o **szerokości 90–120 cm**, natomiast pary najczęściej wybierają materace **od 140 do 180 cm**. Jeśli sypialnia pozwala, większy materac niemal zawsze zapewnia wyższy komfort.

Pamiętaj również, aby sprawdzić rzeczywiste wymiary ramy łóżka – niektóre modele mogą mieć niestandardowe odstępy lub dodatkowe elementy, które wpływają na dostępne miejsce. Dobrze dobrany rozmiar materaca to gwarancja stabilnego podparcia, większej wygody oraz dłuższej żywotności całego łóżka. Należy wziąć pod uwagę zapas **2-3 centymetrów**.

ROZMIAR MATERACA +/- 2 CM





DOBÓR STELAŻA DO RODZAJU MATERACA

Wybór odpowiedniego stelaża jest równie ważny jak sam materac. To właśnie stelaż zapewnia prawidłowe podparcie, elastyczność i odpowiednią wentylację, dzięki czemu materac zachowuje swoje właściwości na długie lata. Nie każdy materac sprawdzi się na każdym rodzaju stelaża – dopasowanie jest kluczowe dla komfortu snu.

MATERACE PIANKOWE

Materace piankowe najlepiej współpracują ze stelażami elastycznymi, najczęściej wykonanych z listew sprężynujących. Dzięki temu materac może pracować w całej swojej powierzchni, równomiernie dopasowując się do kształtu ciała i skutecznie odprowadzając wilgoć. Zbyt twarda, nieruchoma podstawa może ograniczać właściwości pianki, a nawet skracać trwałość materaca.

MATERACE BONELLOWE

Materace bonellowe są odporne na punktowe obciążenia i dobrze sprawdzają się zarówno na stelażach elastycznych, jak i na sztywnych, płaskich podłożach. Ważne jest jednak, aby listwy w stelażu nie były rozmieszczone zbyt rzadko - zbyt duże odstępstwa mogą powodować odkształcenia materaca lub szybsze zużycie sprężyn.

MATERACE KIESZENIOWE

Modele kieszeniowe, dzięki niezależnej pracy sprężyn, również mogą być stosowane na stelażach elastycznych i sztywnych. Podobnie jak w przypadku materacy bonellowych, należy zadbać o odpowiednią gęstość listew.



DODATKOWA WSKAZÓWKA:

Sprawdź maksymalne obciążenie stelaża - musi odpowiadać wadze użytkowników i samego materaca.

MATERAC DOPASOWANY DO WZROSTU I WAGI

Każdy z Nas ma inną sylwetkę, a to, jak ułożymy się w trakcie snu, w dużej mierze zależy od długości ciała i wagi. Właśnie dlatego wybór materaca powinien być dopasowany do naszych indywidualnych potrzeb.

Wybierając materac, warto uwzględnić **wzrost i wagę** użytkownika. Materac powinien być na tyle długi, by nogi swobodnie się mieściły, a jego twardość dopasowana do wagi – lżejsze osoby zwykle lepiej czują się na materacach miększych, które pozwalają ciału lekko „zapadać się”, natomiast osoby cięższe potrzebują twardszego podparcia, aby kręgosłup zachował naturalną linię.

Warto też zwrócić uwagę na **materace kieszeniowe**, które zapewniają równomierne podparcie ramion, bioder i nóg. Dobrze dobrany materac do wzrostu i wagi pozwala ciału się w pełni zrelaksować, poprawia komfort snu i wspiera prawidłową regenerację mięśni.



MATERACE PRZYJAZNE ALERGIKOM



Osoby z alergiami powinny zwracać szczególną uwagę na materiały, z których wykonany jest materac. To właśnie tam najczęściej gromadzi się kurz, roztocza i wilgoć, które mogą nasilać objawy. Jeśli nie zadbamy o odpowiednie warunki snu, dolegliwości mogą się nasilać, a nawet prowadzić do poważniejszych schorzeń. Właśnie dlatego wybór materaca przyjaznego alergikom ma ogromne znaczenie.

Dlatego najlepszym wyborem są materace stworzone z surowców o naturalnie higienicznych właściwościach, takich jak **lateks** czy specjalne pianki o zwiększonej przewiewności, które ograniczają zatrzymywanie wilgoci.

Należy zwrócić uwagę na naturalne dodatki, takie jak **mata kokosowa**, znana ze swoich właściwości antyalergiczných i antybakteryjnych – jej struktura nie stwarza sprzyjających warunków do gromadzenia się roztoczy.

Warto również upewnić się, że materac ma zdejmowany, łatwy do prania pokrowiec – to pozwala regularnie usuwać alergeny i utrzymać wysoki poziom czystości. Modele zaprojektowane z myślą o alergikach ograniczają rozwój mikroorganizmów, zapewniają dobrą cyrkulację powietrza i pomagają stworzyć zdrowsze środowisko snu.

 Trzeba jednak pamiętać, że sam lateks u niektórych osób może wywoływać reakcje alergiczne. W materacach dostępnych na rynku stosuje się jednak mieszanki lateksu naturalnego i syntetycznego, co znacząco zmniejsza ryzyko uczuleń, a jednocześnie zapewnia komfort oraz higienę użytkowania. Dzięki odpowiednio dobranym materiałom alergicy mogą cieszyć się spokojniejszym, zdrowszym snem.

JAKI BUDŻET PRZEZNACZYĆ NA MATERAC?

Wybór materaca to inwestycja w zdrowy sen, dlatego warto uwzględnić nie tylko cenę, ale też komfort i trwałość. Materac powinien dobrze podierać kręgosłup, dopasowywać się do ciała i być higieniczny.

Planując budżet, pamiętaj:

- Nie zawsze droższy materac oznacza lepszy komfort.
- Materac współpracuje ze stelażem i pokrowcem – uwzględnij je przy zakupie.
- Sprawdzaj parametry, aby materac był dopasowany do Twoich potrzeb.

U nas w **sklepie internetowym** znajdziesz modele wysokiej jakości w przystępnych cenach, które zapewniają zdrowy i wygodny sen.



DLACZEGO WARTO WYBRAĆ MATERACE SLEEP MASTER?

Z Sleep Master zyskujesz jakość i doświadczenie w jednym: nasze materace są projektowane z myślą o realnych potrzebach użytkowników.

Łączymy nowoczesne technologie, solidne materiały i dbałość o detale, dzięki czemu nasze produkty sprawdzają się u osób o różnych potrzebach i preferencjach snu.

Dbamy o trwałość – wykorzystujemy sprawdzone materiały, jak elastyczne pianki czy wysokiej klasy sprężyny, dlatego nasze materace służą przez lata.

Wybierając Sleep Master, zyskujesz sprawdzone rozwiązania, komfort snu dopasowany do Ciebie i **jakość, która idzie w parze z rozsądną ceną.**





KOMFORT TWOJEGO SNU NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Odezwij się do Nas, pomożemy dobrać
najlepsze rozwiązanie dla Ciebie!

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ

www.sleepmaster.com.pl



biuro.sleepmaster@gmail.com



+48 539-989-628