

# AKO SI VYBRAŤ SPRÁVNY MATRAC ?

Oboznám sa s rôznymi technológiami a materiálmi,  
ktoré sa pri výrobe matracov využívajú.

Kúpa kvalitného matraca na spanie je dôležité rozhodnutie. Nejde síce o výdavok, ktorý robíme len raz za život (aj najkvalitnejší matrac treba po niekoľkých rokoch vymeniť), avšak jeho význam pre kvalitu nášho života je veľký. Zároveň musíme vedieť, že neexistuje najlepší matrac, pretože pre každého je vhodné niečo iné. **Ako si teda vybrať matrac tak, aby sme to neskôr neľutovali?**



**„Aký matrac je najlepší? Latexový! Ak má byť tvrdý, musí byť pružinový“** – tieto názory nájdeme v rôznych internetových diskusiách, ba stretneme sa s nimi aj u profesionálnych predajcov. Pravda je však iná. Niektoré technológie sú „v móde“ (to v posledných rokoch platilo o latexovom matraci, ktorý bol novinkou na trhu). Nezabúdajme však, že každá technológia je určená pre iného spotrebiteľa, aby vyhovovala rozličným požiadavkám týkajúcim sa pohodlia, ako aj rozličným posteliam a roštom. Preto nezavrhuj nijaký typ matraca, kým sa najskôr neoboznámiš s jeho výhodami a nevýhodami. Čítaj a pýtaj sa. Zisti si, čím sa jednotlivé typy matracov odlišujú (samotná informácia o tom, či je penový alebo pružinový, nestačí). Osobitnú pozornosť by tejto otázke mali venovať alergici, pre ktorých má materiál, z ktorého je matrac vyrobený, kľúčový význam.

## STANOV SI PRIORITY

**Skôr ako vojdeš do obchodu, premysli si ako budeš matrac využívať, či len na spanie, alebo aj na oddych. Či má byť posteľ polohovateľná, alebo nie, či bude mať úložný priestor, alebo nie, atď. Jednoducho premysli si priority. Budeš mať ľahší výber, a aj poradca Ti ľahšie poradí.**

## NA KÚPU MATRACA SA POZRI KOMPLEXNE

Neriad sa len podľa kritéria, akým je cena alebo tvrdosť matraca (sú to dve najčastejšie chyby). Vezmi do úvahy aj to, z čoho je matrac vyrobený, aký má poťah, akú záručnú dobu a aký rošt sa k nemu hodí.

## VYSKÚŠAJ SI MATRAC

 **Nájdí najbližšiu predajňu**

Navštív matracové štúdio a ľahni si na matrac (nie však v strnulej polohe horeznačky, ibaže ak takto spíš). Vyskúšanie matraca ti umožní zistiť, či sa na ňom budeš cítiť pohodlne, či a ako sa matrac prispôbuje tvojmu telu a nakoľko sa na ňom uvoľníš. Kvalitný matrac si vyber podľa svojej telesnej výšky – má byť minimálne o 20 cm dlhší ako ty, pričom šírka na osobu má byť minimálne 90 cm. Vyskúšaj si ho v štúdiu tak, ako ho budeš doma používať. Okrem toho sa nezabudni opýtať, na akom rošte je matrac položený (vnímanie tvrdosti matraca sa totiž veľmi líši v závislosti od roštu).

## ZISTI, AKÝ MATRAC POTREBUJEŠ

Pri kúpe matraca často zaznieva otázka: „Tvrdý, alebo mäkký?“ Ak si doteraz spal na konkrétnom kvalitnom matraci, dokážeš na túto otázku odpovedať. Ak si však doposiaľ spal na rozkladacom gauči, na rozkladacom kresle alebo na internátnej posteli, pravdepodobne netušíš, čo ti vyhovuje a prospieva. Čo teda robiť v takomto prípade? Skúšaj. Okrem skúšania je dobrým riešením aj návšteva fyzioterapeuta (zvlášť ak máš problémy s chrbticou), ktorý ti odporučí vhodný stupeň tvrdosti a počet zón tvrdosti.

**Pri výbere matraca treba zohľadniť problémy s kostrovou sústavou: iná tvrdosť sa odporúča pri kyfóze, skolióze, alebo často sa vyskytujúcej lordóze.**

Pozor, pribúdajúcim vekom sa „potreby“ Tvojho tela , a teda aj Tvoje vnímanie „tvrdý, mäkký, pohodlný, nepohodlný“ menia. Preto pri výmene matraca nemusí platiť: „chcem taký, aký som mal doteraz“. V zásade by malo platiť pravidlo: Matrac má byť dostatočne „pevný“ aby podržal moje telo v správnej ortopedickej polohe, zároveň však dostatočne prispôsobivý a komfortný, aby podoprel celé telo bez nežiadúcich nepríjemných pocitov.



## MATERIÁL, TECHNOLÓGIA A ZÓNY TVRDOSTI MATRACA

 [Vybrať matrac](#)

„Ak uprednostňuješ spánok na mäkkom, kúp si penový matrac, ak na tvrdom, vyber si pružinový.“

Tento rozšírený názor je mylný. Po prvé, tvrdosť matraca nezávisí len od toho, či je vyrobený z peny, alebo položený na pružinách (vysokoelastická pena BioGreen so stupňom tvrdosti H3 patrí k tvrdým matracom). Po druhé, nie je pravda ani to, že čím je matrac tvrdší, tým je lepší. Závisí to totiž aj od tvojej telesnej hmotnosti, od polohy, v akej spíš, od stavu tvojej chrbtice. Matrace sa líšia aj podľa zón tvrdosti (alebo podľa tzv. ortopedických bodov). Práve pre tieto rozdiely v technológii a v zónach tvrdosti si treba matrac prakticky vyskúšať. Prv než sa rozhodneš, sa teda zameraj na technológiu výroby matraca.

## ZISTI SI VLASTNOSTI MATERIÁLOV

### PUR PENA

Pur pena sa nazýva aj Molitan (registrovaný obchodný názov výrobcu) a patrí medzi najpoužívanejšie materiály k výrobe matracov. Má dobré kopírovacie vlastnosti a tuhosť, po dlhodobom používaní mäkne (ale nepreleží sa). Dôležité je zistiť hustotu materiálu - vyššia hustota = dlhodobejšia tuhosť (dbať pri matracoch na vyššiu hustotu). V Materasse používame min. hustotu 25 kg/m<sup>3</sup>. Over si váhu matraca - čím ľahší matrac, tým nižšia hustota. Tento materiál má nižšiu vzdušnosť, preto sa nehodí do vlhkého prostredia.

### ELLIOCELL PENA

Je to špeciálna značková Pur pena vysokej hustoty (až 35 kg/m<sup>3</sup>).

### PUR PENA s úpravou SANITIZED

Pena má antibakteriálnu úpravu, ktorá zabezpečuje zamedzenie vzniku hubových baktérií, plesní a mikroorganizmov, znižuje riziko alergií. Antibakteriálna zložka sa primiešava už pri procese výroby peny (nie je to len impregnácia).

### NIGHTFLY PENA

Je špičková pur pena vysokej hustoty (35 kg/m<sup>3</sup>), vyrába sa exkluzívnou vodnou vypeňovacou metódou. Vyznačuje sa špičkovou elasticitou, výborne kopíruje, je mäkkšia a pružnejšia ako klasická Pur pena, ekologickejší spôsob výroby. Má vysokú odolnosť voči deformáciám (zmäknutie už pri výrobe, preto mäkne pomalšie).

### LAVENDER PENA

Pur pena s najvyššou hustotou (40 kg/m<sup>3</sup>), v regióne takúto vysokú hustotu používa iba Materasso. Levanduľová vôňa sa impregnuje 100% levanduľovým olejom. Levanduľa slúži na

aromaterapiu, ukludňuje, potláča bolesti hlavy, napomáha relaxácii a má príjemnú vôňu.

### HR PENA

Býva označovaná aj ako studená pena, je to vylepšená verzia Pur peny. Dobre absorbuje ľudské teplo (Pur pena teplo tak neodvádza), zabezpečuje dobrú cirkuláciu vzduchu, je elastická, vzdušná, s otvorenou bunkovou štruktúrou. Oproti Pur pene je pružnejšia a prispôsobivejšia, má inú stavbu buniek s hrubšími stenami (preto je pružnejšia). Má vyššiu objemovú hustotu (používame 40-60 kg/m<sup>3</sup>) a dlhodobo si zachováva svoje vlastnosti výrazne nezmenené.

### CELLFLEX PENA

Je to značková HR pena s vysokou hustotou (55 kg/m<sup>3</sup>), používa sa aj v exkluzívnych matracoch. Vyznačuje sa tuhosťou, ale zároveň je aj pružná.

### POLARGEL

Svieža HR pena, ktorá je vysoko elastická, maximálne komfortná, maximálne vzdušná. Je ideálna ako vrchná vrstva na pamäťovú penu, eliminuje jej hrejivosť. Má vysokú hustotu, až 55 kg/m<sup>3</sup>.

### AIRGEL

Je výnimočná pena svojou prispôsobivosťou a veľkosťou štruktúrou buniek, vhodná ako vrchná vrstva na dokopírovanie tela. Má dokonalú vzdušnosť, zaručuje dobrý odvod vlhkosti a suchú klímu. Je to podobná pena ako polargel, ale pri dotyku necítiš pocit mastnoti.

### LATEX

Prírodný latex je zo šľavy z tropického stromu Kaučukovníka, pri narezaní kôry vyteká z neho surový kaučuk (latex). Surový latex musí prejsť vulkanizáciou (110°C, 50 minút), vulkanizáciou sa zásadne zlepšia vlastnosti kaučuku, ako sú pevnosť v ťahu,

elasticita, pevnosť a odolnosť. Používajú sa syntetické latexy, alebo syntetické latexy s určitým podielom prírodného latexu, syntetické latexy sú chemickou obdobou prírodného latexu. Matrace z latexu vynikajú vysokou elasticitou (elastomer), vysokou ohybnosťou, odolnosťou proti oderu a svojou perforáciou sú výborne prevzdušnené. Latexová pena má vysokú hustotu (59-65 kg/m<sup>3</sup>), elastické vlastnosti, antibakteriálnosť a neabsorbujú prach, je odolná voči plesňam. Matrace z latexu sú vhodné aj pre ľudí z respiračnými problémami. Vďaka svojej vynikajúcej pružnosti a ohybnosti sú matrace z latexu priam predurčené na lamelové, elektricky polohovacie rošty.

#### **EVO PORE HRC**

Je to inovatívna švajčiarska pena, ktorá je vysoko elastická, má štruktúru zmiešaných buniek. Je ľahká, pevná a pružná, prirodzene vzdušná (svojou bunkovou štruktúrou). Na rozdiel od bežných pien si zachováva stálosť aj pri pôsobení nepriaznivých vplyvov, ktorými pôsobí človek na matrac (tlak, teplo, vlhkosť).

#### **AVENT O2**

Je pena EvoPoreHRC, obohatená pridaním aktívnych prírodných zložiek, ktorými sú ukludňujúca levanduľa a liečivé švajčiarske bylinky.

#### **NEROLI**

Je to exkluzívna aromatizovaná HR pena vysokej hustoty (60 kg/m<sup>3</sup>). V tejto pene je zapracovaný esencionálny olej Neroli, ktorý sa lúhuje z kvetov horkého pomarančovníka. Je to jeden z najdrahších olejov na svete, kvety sa zbierajú ručne. Tento olej sa používa do exkluzívnych parfumov. Táto pena vyniká vôňou, aromaterapiou, ukludňujúcimi účinkami na nervový systém, pomáha pri úľave od nervového napätia, pôsobí ako antidepressívum.

#### **RE PENA**

Je to recyklovaná pena, ktorá je vyrobená zo zbytkov pien,

spojených lepidlom a zlisovaná. Využíva sa pri výrobe lacnejších matracov, má vysokú tuhosť. Nevýhodou je, že každá doska môže mať inú tuhosť, keďže sa používajú na recyklovanie rôzne typy pien. Jej hustota je až 70 kg/m<sup>3</sup>.

#### **KOKOSOVÁ DOSKA**

Je to výrazne vzdušný materiál, slúži na vytvrdenie lôžkovej plochy, má dlhú životnosť. Vyrába sa z kôry kokosového orecha, spracovávajú sa do vrstiev (dosák) a ďalej upravujú prepichovaním – zhora aj z doľa sa prepichuje ihlami, vďaka čomu sa vlákna previažu, zároveň sa ihlami vpúšťa latexová zmes, ktorá vlákna zlepí. Používame 2 cm, a 4 cm hrubé dosky (do penových matracov, vytvrdenie, prevzdušnenie) a 0,8 cm hrubé dosky, ktoré slúžia ako roznášacia vrstva u pružinových matracov (z jednej strany je mriežka z polypropylénu – plastu)

#### **SEACELL DOSKA**

Výrobná technológia je ako u kokosovej dosky, ale použité je vlákno z kaktusu (agáve), používa sa ako roznášacia vrstva u pružinových matracov (verzia tvrdosti T3).

#### **LISOVANÁ BAVLNA**

Tento materiál sa používa minimálne, a to ako roznášacia vrstva u lacných pružinových matracov.

#### **BONELL PRUŽINA**

Používame ju pri výrobe pružinových matracov, pružiny sú navzájom pospájané. Výška pružiny je 12 cm, hrúbka 2,2 mm (verzia matraca T3), 2,4 mm (verzia matraca T4). Počet bonell pružín je 100/m<sup>2</sup>.

#### **TAŠTIČKOVÁ PRUŽINA**

Používame ju pri výrobe taštičkových matracov, kde je každá pružina uložená zvlášť v taštičke. Výška pružiny 12 cm, hrúbka pružiny je 1,6 a 1,8 mm. Počet taštičkových pružín je 250/m<sup>2</sup>. Existuje aj systém 1000 (menšie pružiny), kde je počet pružín 513/m<sup>2</sup>, hrúbka drôtu 1,15 a 1,27 mm. Tento systém zaručuje maximálny komfort a bodovú prispôsobivosť.

## **POŤAH**

Väčšina matracov má **snímateľný poťah**, ktorý sa dá prať. Je to dôležité, pretože inak je ťažké udržať matrac v čistote (v konečnom dôsledku by si bolo treba poťah dokúpiť). Poťahy majú rôzne vlastnosti. Môžu byť obohatené o ióny striebra s antibakteriálnym účinkom (poťah Silver), môžu poskytovať lepšiu ventiláciu (poťah Lyocell s klimatizujúcimi vláknami), môžu byť impregnované éterickými olejmi s rôznym účinkom (poťah Lavender alebo Aloe Vera), prípadne môžu mať všitú termoelastickú penu, ktorá zvyšuje pohodlie pri spánku (poťah Silk Touch).

## **PRISPOBENIE ROŠTU K MATRACU (ALEBO MATRACU K ROŠTU)**

Častý omyl pri kúpe matraca spočíva v tom, že nevenujeme pozornosť vzájomnej vhodnosti roštu a matraca. Dôsledkom je potom to, že umiestňujeme penové matrace na pevné rošty, ktoré matrac deformujú a robia ho nepohodlným.

Nevhodným roštom vieme matrac zničiť a zase správnym roštom zabezpečíme jeho dlhú životnosť a vzdušnosť. V zásade platí že podklad - rošt musí byť priedušný, nie plný platňa zo sololitu alebo drevotriesky. Ak je dokonca plný poklad často matrac zaparí a spliesnivie. Ak je rovný rošt z lát s masívneho dreva, medzera medzi latami nesmie presiahnuť 5 cm, v prípade väčších medzier sa matrac zareže do roštu a zničí sa dôjde k preležaniu.

V prípade predpätého lamelového roštu je dôležitý spôsob uloženia lamiel či už v pevných alebo výkyvných púzdrach, ale aj ich počet. Čím väčší počet, tým je kopírovanie tela pod matracom dôkladnejšie a komfortnejšie. Niektoré rošty majú

Vybrať poťah 

systém nastavenie tuhosti v oblasti rebier tzv. systém T5. V strednej časti roštu sa nachádza 5 zdvojených lamiel, ktoré sú uchytané v opaskoch. Vzďalovaním opaskov do strán rošt vytvrdzujeme spolu s matracom a ak ich približujeme k sebe, túto oblasť mäkkíme.

Ak uvažujeme nad polohovaním matraca, máme na výber dve možnosti. Buď mechanické polohovanie, alebo elektrické polohovanie pomocou elektrického motorčeka s diaľkovým ovládaním. Polohovaním nôh a hlavy do určitej výšky nám rošt prináša zvýšený komfort a relax pre naše telo.

Na polohovanie sú najlepšie matrace monolitné z jedného celku, prípadne z 2 a maximálne z 3 pien. Ak je matrac z viacerých pien a zároveň má vnútorné prerezanie, hrozí rozlepenie matraca, prípadne roztrhnutie. Hrúbka matraca určeného na polohovanie je maximálne 21 cm. Pokiaľ ide o štruktúru matraca, najlepšie prenáša polohovanie HR Švajčiarska pena, prípadne HR v kombinácii s Lazy penou alebo Viscogreen penou.

Dôležité je všímať si aj opracovanie roštov, či sú obrúsené hrany. Kvalitnejšie modely roštov majú lamely potiahnuté fóliou, aby sa nepoškodil poťah matraca o triesku na lamele.

**Ak bude mať posteľ úložný priestor, prístup do úložného priestoru môžeme vyriešiť 2 spôsobmi:**

### 1. spôsob je BV

- čiže rošt bude upravený pre prístup z boku, pri otváraní pomáhajú plynové piesty.

### 2. spôsob je NV

- čiže rošt bude upravený pre prístup od nôh, pri otváraní rovnako pomáhajú plynové piesty.

 **Vybrať rošt**

## CERTIFIKÁTY A POUŽITÝ MATERIÁL

Každý výrobca tvrdí, že jeho matrace sú najlepšie, avšak nie všetci uvádzajú presné zloženie použitých materiálov a technológiu výroby. Tieto fakty však veľmi ovplyvňujú naše zdravie. Nestačí len ekologický poťah z prirodzených vlákien, ak sa na lepenie peny použilo lepidlo na báze rozpúšťadiel, z ktorých sa pri vyparovaní vylučujú prchavé, zdraviu škodlivé látky. Preto si treba všímať všetky zložky matraca – vrátane použitého lepidla (matrace firmy Materasso používajú lepidlo Simalfa na vodnej báze). Dobrým meradlom bezpečnosti a zdravotnej nezávadnosti matraca sú certifikáty a osvedčenia. Vzhľadom na to, že certifikáty udeľujú rôzne inštitúcie, si treba všimnúť predovšetkým to, či je matrac vhodný aj pre deti (výrobky určené pre deti totiž musia spĺňať najprísnejšie normy a predpisy).



  
www.materasso.sk