

DLA ALERGIKÓW
UPRAWA ROŚLIN BEZ ZIEMI

KAFELKOWY
ZAWRÓT GŁOWY

7 OKNO W KUCHNI
CIEKAWYCH DEKORACJI

nr 10-2016 | 6,99 zł

CZTERY KATY

czterykaty.pl

259

PIĘKNYCH
PRZEDMIOTÓW
DLA DOMU

KOMFORTOWO
pod prysznicem

• KABINA • PARAWAN • ZASŁONKA

zrób to sam
ODNAWIANIE
DREWNA PRZEZ
POSTARZANIE

NIEWIELKIM
KOSZTEM

METAMORFOZA
POKÓJ DLA
RODZENSTWA

temat z okładki

PROJEKT SYPIALNIA
12 INSPIRUJĄCYCH ARANŻACJI

ISSN 087-7228 INDEXIS 355 LDK
10
9 770867 729604

W Y G O D N Y C H

102



BENET, 2 rodzaje pianki (termoelastyczna i lateksowa), wys. 25 cm
1450 zł/140 x 200 cm
Benet

SNÓW

Sprężynowy czy z pianki? A może lepiej z włókna kokosowego? I o jakiej twardości? Oto krótki poradnik, jaki materac wybrać, by się komfortowo wyspać.

TEKST I WYBÓR: Monika Utnik-Strugała ZDJĘCIA: producenci

GRUBOŚĆ MA ZNACZENIE

Zależy od niej nie tylko jakość naszego snu, ale także trwałość materaca. Cieńszy niż 20 cm szybciej się odkształci i będzie po prostu niewygodny. Uwaga: nie zdziwimy się na widok materaca o grubości 10 cm – to tzw. topmaterac, który kładzie się na materacu głównym, np. sprężynowym.

TWARDY I TWARDZYSZ

Powinien być tak dobrany, by kręgosłup nie zapadał się, gdy leżymy na boku, i zachował naturalne krzywizny, kiedy przewrócimy się na wznak. Do wyboru mamy materace o twardości H2, H3 i H4: pierwszy dla osób ważących mniej niż 80 kg, drugi – powyżej 80 kg, a trzeci – 100 kg i więcej. Materac o twardości H2 teoretycznie nadaje się więc dla osób o wadze zarówno 40, jak i 80 kg, ale różnica między nimi jest przecież zasadnicza. Dlatego jeśli ważymy dużo mniej niż 80 kg, wybierzmy model uniwersalny – z pianki termoelastycznej zwanej *memory foam*, która idealnie dopasowuje się do ciała.



NASPEN, 3 rodzaje pianki (wysokoelastyczna, termoelastyczna, lateksowa), wys. 25 cm **2499 zł/140 x 200 cm Naspen**



TOPMATERAC, pianka termoelastyczna, wys. 10 cm **.600 zł/90 x 200 cm Jysk**

Materace

powinien mieć minimum
80 cm szerokości
(dla jednej osoby)
i o 15-20 cm długości
więcej niż wynosi
wzrost.

Foto: IKEA

MATERAC najlepiej kupować od razu ze stelażem i łóżkiem.
W niektórych sklepach można również dobrać kołdry, pościel
i ortopedyczne poduszki.

UWAGA NA STREFY

Wśród materaców znajdziemy modele z tzw. strefami twardości – może ich być od 3 do 7. Jak twierdzą producenci, różne części ciała wywierają inny nacisk na powierzchnię materaca. Dlatego musi być wykonany z kilku odmiennych materiałów, bo wtedy lepiej dopasuje się do ciała. Brzmi dobrze, problem w tym, że podczas projektowania takich modeli brano pod uwagę średni wzrost człowieka i tylko jedną pozycję, jaką przyjmuje podczas snu. Strefami twardości nie można się więc do końca sugerować, choć oczywiście nie można ich też lekceważyć.

Do wyboru mamy materace: sprężynowe (najtańsze), kieszeniowe (ugięcie jednej sprężyny nie porusza pozostałych), piankowe (najbardziej elastyczne).



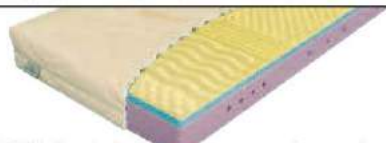
BALET, sprężynowy, 2 rodzaje pianki (wysokoelastyczna i lateksowa), wys. 25 cm, 7 stref twardości **2149 zł/80 x 200 cm Hilding**



ELISABETTA, 4 rodzaje pianki (w tym termoelastyczna), wys. 28 cm **9278 zł/160 x 200 cm New Elegance**



GOLD S75 DREAMZONE, kieszeniowy, wys. 24 cm **900 zł/80 x 200 cm Jysk**



FYZIO VISCO, 3 rodzaje pianki (w tym termoelastyczna), wys. 21 cm **1140 zł/120 x 200 cm materasso.pl**



GRACE, kieszeniowy, 3 rodzaje pianki (w tym termoelastyczna), wys. 25 cm **5425 zł/160 x 200 cm New Elegance**



SOFIA, kieszeniowy, 3 rodzaje pianki (w tym termoelastyczna), wys. 26 cm **7608 zł/160 x 200 cm New Elegance**



NASPEN, 3 rodzaje pianki (wysokoelastyczna, termoelastyczna, lateksowa), wys. 25 cm **1799 zł/90 x 200 cm Naspen**

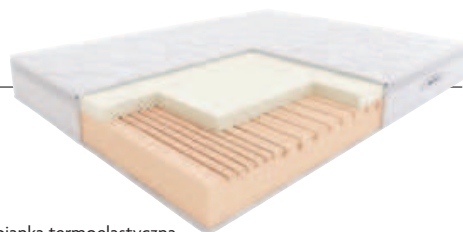


VITA ALOE, kieszeniowy, wys. 22 cm, 7 stref twardości **749 zł/80 x 200 cm Seline**

Pamiętaj!
Co trzy miesiące przelóż materac na drugą stronę i odwróć go o 180 stopni, by tam, gdzie leżała głowa, było miejsce na nogi.



AFRODYTA, kieszeniowy, wys. 22,5 cm .772 zł/80 x 200 cm Janpol



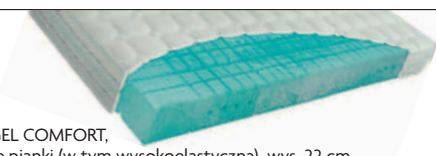
SALSA, pianka termoelastyczna, wys. 22 cm, 7 stref twardości .949 zł/80 x 200 cm Hilding



HAFSLO, sprężynowy, wys. 18 cm .395 zł/140 x 200 cm IKEA



ODYS, kieszeniowy, wys. 21 cm .1279 zł/80 x 200 cm Janpol



POLARGEL COMFORT, 2 rodzaje pianki (w tym wysokoelastyczna), wys. 22 cm .1635 zł/120 x 200 cm materasso.pl



BABY'S BEST, dla dzieci, 2 rodzaje pianki (wysokoelastyczna i termoelastyczna), wys. 10 cm .299 zł/60 x 120 cm Selene



MONICA, 2 rodzaje pianek (w tym termoelastyczna), wys. 25 cm .3692 zł/160 x 200 cm New Elegance



RUBIN, kieszeniowy wys. 22 cm, twardość H3 .749 zł/90 x 200 cm Meble Vox



HYLLESTAD, kieszeniowy, wys. 27 cm .995 zł/140 x 200 cm IKEA

EGZOTYKA NIE DLA WSZYSTKICH

Materace z włókna kokosowego czy trawy morskiej mogą skusić zwolenników naturalnych materiałów. Ale uwaga: alergicy raczej się na nich nie wyśpią – powinni zainwestować w model z pianki wysokoelastycznej (ma duże pory, dzięki czemu materac „oddycha” i odprowadza wilgoć) lub lateksowej (jest robiony z mleczka kauczukowego, nie rozwijają się w nim bakterie ani grzyby).

PROPOZYCJA DLA DWOJGA

Wielu producentów namawia parę, zwłaszcza gdy partnerzy znacznie różnią się wagą, by zamiast jednego materaca kupili dwa różne i włożyły je do jednej ramy (warto dokupić tzw. klin, który zamaskuje przerwę między materacami). Zapewni to większy komfort spania. Jeśli jednak nie możemy bez siebie żyć nawet w czasie snu, pomyślimy o jednym materacu, ale naprawdę dobrym. Na przykład piankowym, który świetnie amortyzuje ruchy śpiącej na nim osoby – pod wpływem ruchu reagują tylko wybrane punkty materaca, a nie cała jego powierzchnia. W łóżku dla pary nie sprawdzi się raczej model sprężynowy, na którym odczujemy każdy ruch partnera (np. zmianę pozycji).

Wstępny test materaca: włóż dłoń pod biodra i przesunij ku ramionom. Jeśli czujesz opór, materac jest za twardy. Potem zmień pozycję. Jeśli robisz to z trudem, jest za miękki.

PROSZĘ SIĘ POŁOŻYĆ!

To mit, że kładąc się w sklepie na materacu, sprawdzimy, czy będzie nam dobrze służył. W ten sposób można oczywiście wstępnie ocenić jego jakość, jednak pobieżne kilkuninutowe próby nie są miarodajne. Na materacu trzeba się po prostu przespać, żeby na pewno stwierdzić, czy jest dla nas odpowiedni. Dlatego coraz więcej dobrych, doświadczonych marek pozwala testować materac przez co najmniej 30 dni (niektóre nawet przez 100) i zwrócić go, jeśli okaże się niewygodny. Dodatkowy plus jest taki, że nie trzeba już biegać godzinami po sklepach – nic nie stoi na przeszkodzie, by kupić materac przez internet.