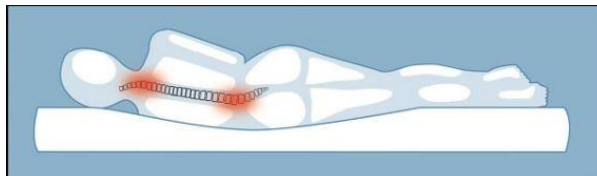


Typy spaní

Bohužel ještě stále mnoho lidí spí na zlé matraci. Následky nesprávného spaní jsou: bolesti zad, zvýšené svalové zatížení, poruchy spánku ve fázi nejhlubšího spánku, nadměrné pocení a konečná únava.

Nejčastější pozice při spaní, které ruší Váš spánek:

☹️ *Člověk spící „příliš měkce“...*

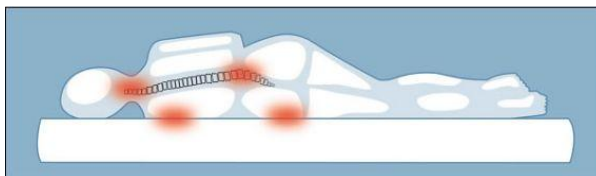


Matrace: příliš měkká

Důsledek toho je:

- Přílišné ponoření se do matrace
- Záda neodpočívají v jejich přirozené poloze
- Meziobratlové ploténky se nedostatečně uvolní
- Bolesti v oblasti beder, v dlouhodobém horizontě poškození plotének

☹️ *Člověk spící „příliš tvrdě“...*

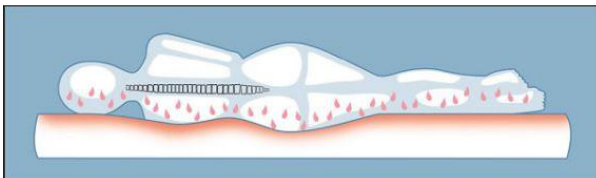


Matrace: příliš tvrdá

Důsledek toho je:

- Tlakové body
- Nedostatečná podpora zad
- Nedostatečný oddech plotének
- Přetažení, bolesti způsobené přílišným tlakem, v dlouhodobém horizontě poškození plotének

☹️ *Člověk spící „velké teplo“...*

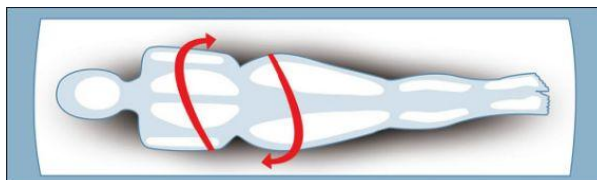


Matrace: jádro matrace nebo jeho složení neposkytuje dostatečnou cirkulaci vzduchu

Důsledkem toho je:

- Nepochůstnost tepla a vlhkosti pod příkryvkou
- Studený vzduch z ovzduší se střetává se zpoceným tělem
- Zvýšené rozmnožování roztočů
- Možný výskyt plísní

☹️ *Člověk spící „bez pohybu“...*



Matrace: tvar matrace je statická, neměnná

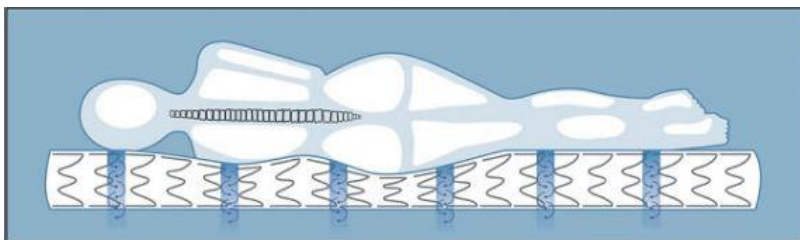
Důsledkem toho je:

- Nepřirozená statická pozice po dobu spánku
- Zhoršený přirozený pohybový rytmus
- Poruchy oddychové fáze po dobu nejhlubšího spánku

A takto spíte správně:

Matrace by se měla přizpůsobit zónám Vašeho těla a ne Vaše tělo matraci. A když si k tomu ještě zvolíte ten správný ortopedický polštář a příslušnou tvrdost matrace (podle tabulky tvrdosti, která je uvedena v každé kolekci na konci strany), tak budete spát jako medvěd.

😊 *Člověk spící zdravě...*



Matrace: kvalitní pružinová matrace s pružinovým jádrem Agro, Německo (modely [2](#), [3b](#), [3k](#), [3](#)) nebo latexová matrace s latexovým jádrem Artilat, Belgie (modely [6](#), [7](#), [8](#), [13](#), [14](#)) nebo matrace, která spojuje v sobě obě technologie, čímž zabezpečuje nejvyšší kvalitu a nejlepší ortopedické vlastnosti (modely [4](#), [5](#), [5a](#), [9](#), [10](#), [10a](#), [11](#), [12](#), [20](#), [24](#), [25](#), [29](#)).

Výhody po dobu spánku:

- Matrace se anatomicky správně přizpůsobí tělu
- Podporuje záda v každé poloze po dobu spánku
- Optimálně provzdušená matrace
- Neomezený pohyb po dobu spánku
- Člověk se probudí oddychnutý a plný nové energie