

Na různých ustláno

Technologie inspirované NASA,
rodinná tradice a nezbytná
vychytávka chytrého životního
stylu. Kvalitní spánek není
luxus, ale investice do zdraví.

Text: Pavla Staňková

Dva přátelé, Filip Hlaváč a Petr Mára, se před lety setkali na pracovním jednání v Applu. Dnes už je ale pojí něco úplně jiného než gigant s nakousnutým jablkem v logu. Jejich vášeň pro inovace (i nevyzpytatelnost osudu) je totiž přenesla do odvětví, kde byste to nečekali. Filip pokračuje v rodinné tradici a dováží k nám unikátní matrace *Magniflex*, Petr pak tyto produkty ve své posedlosti technologickými vychytávkami objevuje – a nemůže si je vynachválit. Jak se z IT expertů stali guru spánku? — Na matraci strávíme zhruba třetinu života. Přesto při jejím výběru mnozí sáhnou po první, která se zdá „dost pohodlná“. Zatímco auta nebo telefony vybíráme týdně, matraci často věnujeme jen minimum pozornosti. To chtějí Filip Hlaváč a Petr Mára změnit. Podle nich není matrace pouhý kus pěny, ale může se snadno stát jakýmsi technologickým centrem naší regenerace. Když jí dáme šanci.

— Pro Petra Máru, youtubera a technologického popularizátora chytrého životního stylu, byla matrace dlouho opomíjeným dílkem jeho odyssey za dobrým a kvalitním spánkem. „Řešil jsem spoustu jiných faktorů – jakou mám teplotu v místnosti, kdy jsem naposledy jedl, atd. A pak si najednou uvědomíte, že vlastně na něčem ležíte – a že to ovlivňuje spánek taky. Podle mě je to klíčová součást toho mixu. Spousta lidí nad tím tak ale neuvažuje,“ říká Petr. — V čem jsou matrace *Magniflex* unikátní? Využívají speciální paměťové pěny, které kopírují tvar těla a minimalizují tlakové body, a materiály, které regulují teplotu – chladí, nebo naopak zahřívají podle potřeby. Jednou z nejzajímavějších inovací je patentovaná technologie *MagniStretch*, která během spánku jemně pomáhá regeneraci páteře. „Správně zvolená matrace dokáže spánkovou regeneraci maximalizovat,“ vysvětluje Filip Hlaváč. „Dostáváme e-maily od zákazníků, kteří ří-

kají, že je přestala bolet záda nebo že doktor nechápe, jak rychle regenerují po operaci páteře.“ — Není bez zajímavosti, že matrace *Magniflex* využívají také materiály z vesmírného výzkumu. „Používáme třeba materiál *Outlast*, který byl vyvíjen pro termoregulaci ve skafandrech NASA.

My ho teď máme v potahu, což obrovsky pomáhá s regulací tělesné teploty,“ dodává Hlaváč. Dalšími technologiemi jsou například *MagniCool* s chladičným efektem či vlákna *Coolmax*, která odvádějí vlhkost a používají se ve sportovním oblečení. Tyto materiály pomáhají udržovat stabilní teplotu během spánku – což ocení obzvlášť lidé, kteří se v noci potí nebo je budí teplotní výkyvy. „Dle našich odhadů se až 80 % matrací prodává prostřednictvím velkých řetězců a většina nemá žádnou zdravotní certifikaci. Nevíte, čím jsou lepené vrstvy, co tam je za materiály,“ varuje Hlaváč. Podle něj by si lidé měli všimnout certifikátů a testů, které potvrzují zdravotní nezávadnost i kvalitu použitých materiálů. — Za značkou *Magniflex* najdeme silný příběh. V Toskánsku, oblasti proslulé rodinnými firmami, vznikla v 60. letech vize jednoho muže, Giuliana Magniho. Dodnes se v této části Itálie nedaleko Florencie matrace vyrábějí s důrazem na kvalitu a tradici. Do Česka a na Slovensko je začal distribuovat Filipův otec František, muž, který byl v 90. letech u toho, když se v Česku instaloval první bankomat. Po letech v bankovníctví se ale rozhodl opustit svět nadnárodních korporací. Chtěl přinášet na český trh produkty, které lidem prokazatelně zlepšují kvalitu života a zdraví. — Před rokem pak rodinný byznys – po jedenácti letech strávených ve zmíněném Applu – převzal jeho syn Filip Hlaváč. „Celý život pracuji s produkty, kterým stoprocentně věřím. Táta a mamka něco vybudovali a já v tom viděl příležitost, jak přinést něco nového, rozvinout to a udělat ještě lepší,“ dodává. „Mým cílem je, aby se o kvalitě spánku mluvilo. Chceme, aby si lidé začali víc uvědomovat, na čem spí. Aby rozhodnutí, na čem spím, bylo důležitější než televize nebo auto,“ shrnuje svou vizi. — Kvalitní spánek není jen otázkou zdraví, může ovlivnit i partnerský život. Problémy se spánkem často vedou k takzvanému „spánkovému rozvodu“ –



V čem jsou technologie matrací Magniflex unikátní?

Paměťové pěny: Matrace se přizpůsobují tvaru těla a minimalizují tlakové body, což pomáhá udržet správnou polohu páteře, takže se neprobudíte kvůli nepohodlí.

Biomechanická regenerace: Například matrace s patentovanou technologií MagniStretch podporují protažení páteře a maximální regeneraci. Používání těchto matrací dokáže výrazně snížit bolesti páteře.

Termoregulace: Materiály jako Outlast byly vyvinuty pro vesmírné programy a pomáhají během spánku regulovat tělesnou teplotu. Podobně jako MagniCool, který tělo subjektivně zchladí, což se hodí v podkrovních bytech nebo u lidí s návaly horka.

Odvod vlhkosti: Nové vláknové technologie v potazích matrací, např. Coolmax, pomáhají odvádět vlhkost, a udržovat tak příjemné klimatické podmínky pro spánek.

partneři spí odděleně, aby se navzájem nerušili. „Spánkový rozvod je nejlepší prevencí reálného rozvodu,“ říká s nadávkou Filip. A dodává zajímavou statistiku: pokud žena spí o hodinu déle, zvyšuje se její libido o 14 %. Nejlepším řešením, které párům doporučují, je matrace se dvěma nezávislými jádry. Minimalizuje totiž přenos pohybu a umožňuje klidný spánek oběma partnerům, aniž by museli spát každý jinde. _____ Petr Mára, který se na téma dívá optikou technologického popularizátora, dodává: „Dívám se na spánek jako mix věcí, které je potřeba dělat, a matrace je součástí tohoto mixu.“ Oba se shodují, že technologie mohou být skvělým pomocníkem, pokud je používáme s rozumem. „Když se probudíte s divným pocitem, protože vám

aplikace v hodinkách řekla, že dnešek nebude nic moc, je to prohra. Je důležité spojit vnitřní pocit s externími faktory,“ míní Petr. _____ A jaký figl má on sám, když nemůže usnout? Spánek, podobně jako život, je pro něj uměním, v němž se vše točí kolem harmonie a rovnováhy. „Funguje mi, když zaměřím pozornost na něco jiného než na to, že nemůžu usnout. Úkoly a vše, co stresuje, je dobré napsat na kus papíru. Pomáhá mi také meditace, kdy mě aplikace provede uvolněním celého těla, nebo osvědčený armádní postup, kdy počítám od 99 do 0. Obráceně to nefunguje, to máme zažité automaticky, takže to nepřehluší úporné myšlenky,“ říká s úsměvem Petr. Takže už žádné počítání oveček!