



Designed for Sleep Comfort

DEN LILLE SØVNBOKEN

Kunsten å våkne uthvilt



SØVN ER NESTEN ALT.

Søvn er en avgjørende faktor for at vi skal kunne yte maksimalt og nyte livet. Det er derfor vi på Jensen har arbeidet i over 70 år for å gi mennesker bedre netter. På de neste sidene vil vi gi noen tips om hva som er bra å tenke på om du vil sove bedre og våkne opp uthvilt.



VISTE DU AT VI SOVER

... 1/3 AV LIVET?

... 7,5 TIME I DØGNET?

... 229 TIMER I MÅNEDEN?

A close-up, low-angle shot of a modern, light-colored sofa. The sofa has a clean, minimalist design with a light beige or cream-colored fabric. It features gold-colored metal legs that are visible at the bottom. A dark-colored magazine or book is resting on the top of the sofa. The background is softly blurred, showing more of the sofa and a hint of a dark-colored garment draped over it. The overall aesthetic is contemporary and sophisticated.

**VÅG Å STILLE
KRAV NÅR DU
KJØPER EN
NY SENG.**



Søvn er en forutsetning for liv, en livs-
viktig tilstand som verken mennesker eller
dyr kan overleve mange dager uten. På
kort sikt gir dårlig søvn eller søvnmangel
konsentrasjonsvansker, humørbelastninger
og vi blir trafikkfarlige. På lengre sikt gir
det redusert motstandskraft mot sykdom,
påskynder aldringsprosessen, tapper oss
for energi og gir sosiale konsekvenser.

Vi har forskjellige søvnstadier som vi
passerer i løpet av en natt. Det starter med
en innsovningsfase som etterfølges av dype-
re og dypere søvn. Det vi etterstreber aller
mest er å få minimum 2 timer dyp søvn i lø-
pet av natten. Får vi ikke det over tid, vil det
som nevnt påvirke oss negativt på en eller
annen måte. Selv om vi syns vi sover hele
natten, kan det være vi snur oss ofte fordi
vi påvirkes av lyder eller andre faktorer,
hvilket resulterer i at vi ”faller ut” av den
dype søvnen og ikke er uthvilte når vi
står opp om morgenen.

Søvnkvaliteten og søvnmønsteret endrer
seg med årene. Det medfører at kravet til
en god seng øker med alderen. Det er også
viktig å tenke på barn og ungdom. De trenger
å få gode vaner, hva liggekomfort angår,
allerede i tidlig barndom. Får de det, tar de
det med seg inn i voksen alder.



EN JENSEN SENG ER LAGET NETTOPP TIL DEG.

Sengen skal også være vakker å se på. Med skandinavisk formgivning, nye naturinspirerte materialer, innebygde tekniske løsninger og moderne tekstiler blir Jensen sengen et møbel helt utenom det vanlige.

Erfaringsmessig tar det litt tid for kroppen å tilpasse seg en ny seng. Tretthet i ryggen er ikke uvanlig de første ukene. Grunnen til dette er at muskler og ledd tilpasser seg det nye underlaget. En bedring i blodsirkulasjonen kan også gjøre deg litt varmere, siden mindre trykkbelastning gjør at blodsirkulasjonen øker. Faren for feilbelastning, vond rygg og urolig søvn reduseres også.



EN SENG ER EN VIKTIG INVESTERING

Vi på Jensen gjør vårt beste for at du skal bli fornøyd og trygg på valget ditt. Målsetningen med å strebe etter den optimale liggekomforten er naturligvis også drivkraften bak de nyskapningene som har gitt Jensen et så sterkt navn i bransjen.

Når du velger en Jensen seng prøves den ut etter dine ønskemål når det gjelder fasthetsgrad og overmadrassvalg.

PERFEKT STØTTE HELE NATTEN.

JENSEN® ORIGINALE SONESYSTEM.



Høyde, vekt og fasong er viktige faktorer når du skal kjøpe madrass. Madrassen skal gi behagelig støtte til hele kroppen og holde ryggspylen mest mulig rett. En god madrass skal følge og støtte kroppen og yte riktig motstand slik at kroppen får hvile. Dermed ligger du også mer i ro og sover bedre. Valget av fasthetsgrad er derved viktig, så ta deg god tid til å prøve-ligge sengen i butikken. Madrassen bør reagere på impulser noe som gjør det lett å bevege seg i sengen. Spesielt viktig er det at skuldre og hofter får synke ned i madrassen. Slapper kroppen av, slipper du å våkne stiv og støl på morgenen. Riktig madrass reduserer også faren for feilbelastning, vondt rygg og urolig søvn.



Jensens sonesystem gir riktig støtte til hele kroppen mens du hviler og sover. For at du skal ha en rolig natts søvn med behagelig hvile for hele kroppen anbefaler våre eksperter at du sover på siden eller på ryggen. Andre liggestillinger enn dette vil gi større belastning på kroppen. Vi forutsetter at du rent fysisk kan ligge på siden eller ryggen, og at du ikke har noen helseplager eller handikap som gjør dette umulig eller vanskelig. Å vende seg til en ny liggestilling krever ofte noe tid med trening. Når dette først er innlært og kroppen har vent seg til den nye liggestillingen vil man oppdage at man sover roligere og får bedre utbytte av de timene man tilbringer i sengen.

FINN DEN OPTIMALE LIGGE- KOMFORTEN



PÅ RYGG

Den beste stillingen er å ligge på ryggen. Vel å merke dersom vi har en relativt myk madrass, eller vi benytter en bevegelig seng. Et tips er å legge en pute under knærne, på den måten slapper ryggen av.



PÅ MAGEN

Å ligge på magen er ingen god måte å ligge på over tid. Vi har lett for å få en for kraftig svai i ryggen, hvilket er veldig belastende. Likeledes får vi en bakover knekk og vridning i nakken, som heller ikke er heldig. Vi får lett smerter i nakken og armene sovner. Dersom du allikevel foretrekker å ligge på magen bør valget falle på en relativt fast madrass og legg gjerne en pute under bekkenregionen.



PÅ SIDEN

Å ligge på siden er en god liggestilling. Ved å ligge med parallelle ben, litt knekk i knærne, med hofter og skuldre i lodd og armene foran kroppen, ligger vi nærmest perfekt.



FOR FAST MADRASS

Hofte og skuldre synker ikke ned i madrassen, noe som gjør at midjen og korsryggen ikke får støtte.



FOR MYK MADRASS

Kroppen synker for langt ned i madrassen, som i en hengekøye. Ryggraden får en bøyd form.



PERFEKT MADRASS

Madrassen gir kroppen en jevn, bekvem støtte. Hofte og skuldre synker ned i madrassen, hvilket gir perfekt støtte for både midje og korsrygg.





GLEM IKKE PUTEN!

Hodeputen er viktig, og husk: den skal fylle ut rommet mellom skulder og hode. Den bør ikke være for høy eller lav. Når vi snakker om riktig liggestilling, tenker vi ofte i forhold til ryggen. Den ”glemte” del av ryggstøtten, nakken, er vel så viktig å ta hensyn til. Feil stilling her påvirker resten av ryggen.

En pute med riktig tykkelse vil kunne fremheve en god madrass, samtidig som en feil pute kan gjøre det motsatte. Vi er forskjellig skapt, og det betyr at vi ikke alltid kan bruke like høy/lav pute, den bør kunne individuelt tilpasses.



LOGG AV, FØR DU LEGGER DEG.

Å lese mail, surfe på nettet eller sjekke sosiale medier rett før du skal sove kan faktisk gi dårligere søvnkvalitet. Det kraftige lyset fra skjermene på både mobil og nettbrett undertrykker nemlig produksjonen av et viktig søvnhormon – det som sørger for at vi blir trøtte i utgangspunktet.

Søvnstudier viser at det er en klar sammenheng mellom bruk av skjermer som mobiltelefon og PC og insomni, altså søvnløshet.

Søvnvansker kan igjen fører til konsentrasjonsproblemer, nedsatt læringsevne og hyperaktivitet. Forskning viser at lite søvn går ut over skoleprestasjoner, og det er viktig at barn får nok søvn for å fungere optimalt i skolehverdagen.



SOVEROMSMILJØET ER VIKTIGERE ENN DU TROR

TEMPERATUR: VI SOVER BEST VED 16–18°

LUFT: REN OG FRISK LUFT

LYS: SÅ MØRKT SOM MULIG

LYD: SÅ STILLE OG ROLIG SOM MULIG

LUFTFUKTIGHET: 45– 55%



TA VARE PÅ SENGEN DIN.

Jensen madrasser er elastiske og former seg etter kroppen. Madrassens støtte- og bæreevne ivaretas av hervede fjærer som ikke mister sin spenstighet ved bruk. For å sikre din madrass en årelang levetid anbefaler vi at hovedmadrassen vendes med jevne mellomrom.

Du kan vaske trekket på din overmadrass samt liggeflater på ramme og vendbar madrass ved 60°C. Bruk små mengder vaskepulver og skånsom sentrifugering. Trekket strekkes i fuktig tilstand. Trekket består av høykvalitetsfiber som drenerer store mengder vann, og kan medføre overoppheting og krymp dersom maskinen er for liten. Vi anbefaler vask på renseri, hvis du er usikker på om maskintrommelen er stor nok.

For å holde overmadrassen pen og ren lenger og parallelt redusere slitasje, er det en god idé å bruke en overmadrassbeskytter. Jensen SoftProtect beskytter sengen mot smuss, støv og fukt – samtidig som den fortsatt gir deg god liggekomfort. SoftProtect kan også vaskes på 60°.

Utsett ikke overmadrassens stopningsmateriale for varme og direkte sollys ved lufting/tørking.

Alle Jensens senger leveres i møbeltekstiler av god kvalitet og holdbarhet. Tekstilene kan skumrensens. Lufting og støvsuging av madrassene anbefales.



VENNLIG MOT NATUREN. OG DEG.

Vi har fokus på både miljø og helse når vi utvikler våre produkter. Bare de beste produktene på markedet klarer å innfri kravene til Svanemerket - den offisielle miljømerkeordningen i Norden. Merket ble opprettet av Nordisk Ministerråd i 1989 for å gjøre det enklere for forbrukere å finne de beste produktvalgene spesielt med hensyn til helse og miljø.

Vi velger materialer med omhu til de Svanemerkede sengene og madrassene. Treet i rammene er FSC® miljøsertifisert, og metallet i fjærene er gjenvunnet. Overflatene av tre, metall eller tekstil er behandlet uten bruk av helsefarlige flammehemmere eller andre miljøskadelige kjemikalier.

Svanemerket krever også dokumentasjon på god kvalitet, slitestyrke og holdbarhet, noe som fremmer lang levetid for våre senger og madrasser. Det er strenge krav i Svanemerkede senger og madrasser til bruk av kjemikalier (for eks. i lim, overflatebehandlinger o.l.) som er kreftfremkallende, reproduksjonsskadelige eller kan skade arvematerialet. Svanemerket representerer et giftfritt samfunn.

DOKUMENTERT KVALITET

Møbelfakta er en frivillig og nøytral teste- og merkeordning for møbler og innredninger, som gir produktet en dokumentert kvalitet. Alle testene i Møbelfakta er basert på norske og internasjonale standarder (EN og ISO), og utføres av akkrediterte laboratorier. Møbelfakta stiller bl.a. krav til styrke og holdbarhet, materialkvalitet, stabilitet, brennbarhet, overflatebehandling og sikkerhet. Samtlige Jensen-madrasser er testet og godkjent i henhold til Møbelfakta.

TRYGGE GARANTIER

Samtlige Jensen-madrasser har 5 års totalgaranti, og 25 års garanti mot ramme- eller fjærbrudd. I garantibeviset som følger med madrassen, kan du lese de komplette vilkårene.

TESTET OG GODKJENT

Jensen produkter er testet og godkjent av AEH, et nøytralt testinstitutt i Zurich, Sveits. Hvert produkt blir sertifisert og gjennomgår grundige tester i forhold til ergonomi, hygiene, sengeklima og holdbarhet.

Din nye Jensen seng bidrar til det vi alle ønsker oss aller mest:
En god natt. For deg.
Og enn bedre fremtid. For kloden vår.



Designed for Sleep Comfort

A part of the HILDING ANDERS family

HILDING ANDERS NORWAY A/S

Box 19, N-3061 Svelvik, Norge

Tel: +47 33 78 49 50

E-mail: info.no@hildinganders.com

www.jensen-beds.com/no

 fb.com/jensenbeds

 pinterest.com/jensenbeds

 @jensenbeds_official