




JENSEN®

Den lille
søvnboken.

KUNSTEN Å VÅKNE UTHVILT.





Visste du at vi sover

1 ... 1/3 av livet?

2 ... 7,5 time i døgnet?

3 ... 229 timer i måneden?

The sleep that makes your day.

Vi i Jensen har gjort det til vårt formål å hjelpe deg å våkne uthvilt. Fra design til valg av materialer, hver detalj i sengene våre er nøye utvalgt for å forbedre søvnkvaliteten din – og dermed prestasjonen din.

I tillegg til komforten, er søvnvaner også et viktig bidrag for å våkne opp uthvilt. For å hjelpe deg har vi samlet noen viktige tips.

Våg å stille krav når du kjøper en ny seng.

Søvn er en forutsetning for liv, en livsviktig 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 går igjennom forskjellige stadier i løpet av en natt. Det starter med en innsovningsfase som etterfølges av dypere og dypere søvn. Hvert stadiet er viktig og har sin spesifikke funksjon knyttet til restitusjonen vår. Den andre fasen er for eksempel avgjørende for lærings- og hukommelsesfunksjonene våre, mens i den tredje fasen renses hjernen for avfallsstoffer og immunforsvaret styrkes.

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.





Vi forstår søvn.

En graf som viser stadier av søvn kalles et hypnogram. Som du kan se går vi gjennom flere søvnsyklusler hver natt, hver gang vi går gjennom fire stadier. Alle stadier har sin spesifikke funksjon knyttet til restitusjonen vår, noe som gjør det viktig å sove uten avbrudd forårsaket av dårlig komfort.

Stadie 1

Det første som skjer når du går inn i søvnen er en nedbremsing av hjerneaktiviteten.

Stadie 2

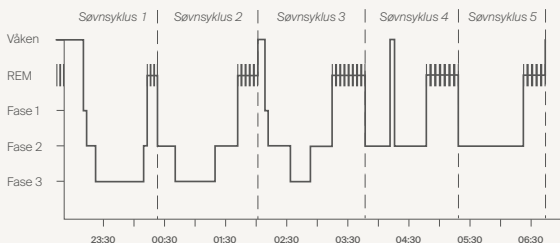
Deretter synker puls og hjerterefrekvens. Dette stadiet er avgjørende for hukommelsesfunksjonene.

Stadie 3

I dyp søvn renses hjernen din for avfallsstoffer og kroppen restituerer seg, og immunforsvaret styrkes. Å våkne fra dette stadiet kan få deg til å føle deg desorientert.

REM

Det siste stadiet kalles REM-søvn. Det kalles også drømmesøvn og kan beskrives som en følelsesmessig førstehjelp. Her akselererer hjerneaktiviteten, minner sorteres og kognitive funksjoner bedres. REM-stadiet markerer også slutten på søvnsyklusen. Du går normalt gjennom fem syklusler om natten.



Vi forstår kroppen din.



MYKERE SONE
BENKOMFORT

FASTERE SONE
UNDERKROPPSSTØTTE

MYKERE SONE
HOFTEKOMFORT

Jensen® Originale Sonesystem

Vårt utviklingsteam har ekspertkunnskap innen fysiologi og søvnavitenskap. Dette sikrer at hver Jensen seng gir søvnkomfort som er tilpasset kroppen. Det er imidlertid også individuelle faktorer som høyde, vekt og liggestiling å vurdere når du kjøper en madrass.

Det er viktig å velge fasthetsgrad, så ta deg god tid når du prøver ut sengene i butikken. Det er spesielt viktig at skuldrene og hoftene synker ned i madrassen, støtter kroppen komfortabelt og holder ryggraden så rett som mulig. Hvis kroppen slapper av, vil du ikke våkne stiv og øm om morgenen. Riktig madrass reduserer også faren for feilbelastning, vond rygg og urolig søvn.



FASTERE SONE
MIDJESTØTTE

MYKERE SONE
STØTTE FOR OVERKROPPEN

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 handicap 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 liggekomforten.



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

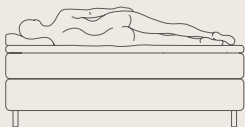
Å ligge på magen er ingen god måte å ligge på over tid. Vi har lett for å få en for kraftig svai i ryggen, hvilket er veldig belastende. Likeledes får vi en bakover knekk og vridning i nakken, som heller ikke er heldig.

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.



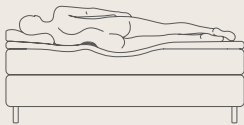
På siden

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.



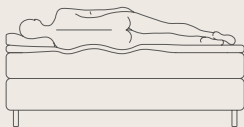
For fast madrass

Hofter 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.
Hofter og skuldre synker ned i madrassen, hvilket gir perfekt støtte for både midje og korsrygg.





Puten fullfører opplevelsen.

Når det kommer til sovekomfort, spiller puten din en viktig rolle. Den skal passe til nakken og fylle rommet mellom skuldre og hode. Den skal verken være for høy eller for lav, men la nakken holde seg på linje med ryggraden din.

En pute tilpasset din kropp og foretrukne sovestilling vil fremheve en god madrass og bidra til bedre søvnkvalitet.

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. Årsaken er det sterke lyset på skjermene til mobiltelefoner og nettbrett undertrykker produksjonen av et viktig søvnhormon som hjelper oss til å føle oss slitne og klare for søvn. Studier har vist en klar sammenheng mellom lyset fra skjermer og søvnløshet.

Søvnvansker kan føre til konsentrasjonsproblemer, nedsatt læringsevne og hyperaktivitet. Forskning har vist at dårlig søvn har en negativ effekt på skoleprestasjoner og at det er viktig for barn å starte dagen uthvilt for å fungere optimalt på skolen.

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, og den vil ta vare på deg.

Jensen madrasser er elastiske og former seg etter kroppen. Madrassens støtte- og bæreevne ivaretas av herdete 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 skumrens. Lufting og støvsuging av madrassene anbefales.

Vennlig mot naturen. Og deg.

Sengene våre er laget i Norge med materialer og produksjonsmetoder av leverandører som tilfredsstillt våre høyeste forventninger. For å vise at vi mener det, samarbeider vi med de ledende bærekraftsmerkene, og spesielt det nordiske Svanemerket. Det gjør at vi sover bedre.



2031 0034

Vi har den største kolleksjonen av senger som er Svanemerket. Sengene, tekstilene og mye av tilbehøret må leve opp til strenge krav til miljøpåvirkning gjennom hele levetiden.

Vi deler drømmen om et bærekraftig samfunn.



Treet som brukes i sengerammene er sertifisert av Forest Stewardship Council (FSC®). Dette sikrer at treet hentes og behandles på en bærekraftig, ansvarlig og samfunnsnyttig måte.



Møbelfakta er en uavhengig test og kvalitetsvurdering basert på norske og internasjonale standarder (EN og ISO), og utføres av sertifiserte laboratorier. Holdbarhet, materialkvalitet, brennbarhet og sikkerhet er egenskaper som testes.



Grønt Punkt Norge

Grønt Punkt Norge, en ideell organisasjon som resirkulerer emballasje. Vi har forpliktet oss til å begrense plastavfallet, og bare i 2020 klarte vi å redusere plastbruken i produksjonen med 16 tonn.



Vi streber kontinuerlig etter å minimere avfall fra produksjonen. Vi har retur- og resirkuleringsavtaler med Norsk Gjenvinning. Ved å investere i utstyr og programvare har vi allerede redusert avfall og produksjonstap med 18%.



Vi arbeider for ansvarlig forbruk og produksjon i samsvar med FNs bærekraftsmål. Vi unngår at brukere og ansatte utsettes for skadelige kjemikalier, og bidrar til å redusere forurensing av luft, vann og jord.



Hilding Anders Norway AS
Box 19, N-3061 Svelvik, Norge
Tel: +47 33 78 49 50
info.no@hildinganders.com



fb.com/jensenbeds



pinterest.com/jensenbeds



@jensenbeds_official



linkedin.com/company/jensen-beds

jensen-beds.com/no