



Designed for Sleep Comfort

DEN LILLE SØVNBOG

OM KUNSTEN AT VÅGNE UDHVILET





SØVN ER NÆSTEN ALT

Søvn er en afgørende faktor for, at vi skal kunne yde maksimalt og nyde livet.

Derfor har vi hos Jensen arbejdet i næsten 70 år på at give mennesker en bedre søvn.

På de næste sider giver vi nogle tips til, hvad der er godt at tænke på, hvis du vil sove bedre og vågne udhvilet.

Vidste du, at vi sover:

1/3 af livet

7,5 time i døgn

229 timer om måneden

1,3 uger om måneden

2745 timer om året

15,6 uger om året

"STIL KRAV, NÅR DU KØBER NY SENG"

Ole Myhre, Fysioterapeut.



Søvn er en forudsætning for liv, en livsvigtig tilstand som hverken mennesker eller dyr kan overleve mange dage uden.

På kort sigt giver dårlig søvn eller søvmangel koncentrationsvanskeligheder, humørbelastninger, og vi bliver farlige i trafikken.

På længere sigt giver det reduceret modstandskraft mod sygdom, fremmer aldridsprocessen, tapper os for energi og har sociale konsekvenser.

Vi har forskellige søvnstadier, som vi gennemgår i løbet af en nat. Det starter med en indsovningsfase, som efterfølges af dybere og dybere søvn. Det, vi stræber allermost efter, er at få minimum 2 timers dyb søvn i løbet af natten. Får vi ikke det over tid, vil det som nævnt påvirke os negativt på en eller anden måde. Selv om vi synes, vi sover hele natten, kan det være, vi vender os ofte, fordi vi påvirkes af lyde eller andre faktorer, hvilket resulterer i at vi "falder ud" af den dybe søvn og ikke er udhvilede, når vi står op om morgenen.

Søvnkvaliteten og søvnmønstret ændrer sig med årene.

Det medfører, at kravet til en god seng øges med alderen.

Det er vigtigt at tænke på den yngre generation:

Det er nødvendigt, at de lærer gode vaner, hvad liggekomfort angår, allerede i barndommen. Opnår de det, bliver det en del af deres voksenliv.

Ole Myhre er uddannet fysioterapeut og en foregangsmand, når det handler om at forbedre menneskers liggekomfort. I mere end 20 år har han arbejdet med test, studier og oplæring hos Jensen i Svelvik, Norge.

En seng er en vigtig investering, og hos Jensen bestræber vi os på, at du blive tilfreds og tryk ved dit valg. Målsætningen med at stræbe efter optimal liggekomfort er naturligvis også drivkraften bag de nyskabelser, som har givet Jensen et stærkt navn i branchen. Når du vælger en Jensen seng, skal du prøve den og vælge efter dine ønsker, når det gælder hårdhedsgrad og topmadras. Sengen skal også være en fryd at se på. Med skandinavisk formgivning, nye naturinspiredede materialer, indbyggede tekniske løsninger og moderne tekstiler bliver Jensen sengen et møbel udover det sædvanlige. Erfaringsmæssigt tager det lidt tid for kroppen at tilpasse sig en ny seng. Træthed i ryggen er ikke ualmindeligt de første uger. Grunden til dette er, at muskler og led tilpasser sig det nye underlag. En bedring i blodcirkulationen kan også gøre dig lidt varmere, da mindre trykbelastning gør, at blodcirkulationen øges.

EN SENG DER ER LAVET NETOP TIL DIG



JENSEN® ORIGINALE **ZONESYSTEM**

PERFEKT STØTTE HELE NATTEN



Højde, vægt og facon er vigtige faktorer, når der skal købes madras. Madrassen skal give behagelig støtte til hele kroppen og holde rygsøjlen så ret som muligt. En god madras skal følge og støtte kroppen og yde optimal modstand, sådan at kroppen får hvile. Dermed ligger du også mere roligt og sover bedre.

Valget af hårdhedsgrad er dermed vigtigt, så tag dig god tid til at prøveligge sengen i forretningen. Madrassen bør reagere på impulser, noget som gør det let at bevæge sig i sengen. Specielt vigtigt er det, at skuldre og hofter synker ned i madrassen.

Slapper kroppen af, slipper du for at vågne stiv og øm i kroppen om morgenen.

Den rigtige madras reducerer også faren for fejlbelastning, dårlig ryg og urolig søvn.

Jensen zonesystem giver optimal støtte til hele kroppen, mens du hviler og sover.

For at du skal få en rolig nats søvn med behagelig hvile for hele kroppen, anbefaler vores eksperter, at du sover på siden eller ryggen. Andre liggestillinger end dette giver større belastning på kroppen.

Vi forudsætter selvsagt, at du rent fysisk kan ligge på siden eller ryggen, og at du ikke har nogen dårligdomme eller handicap, som gør dette umuligt eller vanskeligt.

At vænne sig til en ny liggestilling kræver ofte nogen tid med træning. Når det først er indlært, og kroppen har vænnet sig til den nye liggestilling, vil man opdage, at man sover roligere og får bedre udbytte af de timer, man tilbringer i sengen.

DEN MEST BEHAGELIGE LIGGESTILLING



På ryg

Den bedste stilling er at ligge på ryggen. Vel at mærke hvis vi har en relativt blød madras, eller vi benytter en elevationsseng. Et tip er at ligge en pude under knæene, på den måde slapper ryggen af.



På maven

At ligge på maven er ikke en god stilling over længere tid. Man får let et kraftigt svaj i ryggen, hvilket er meget belastende. Ligeledes får man et knæk bagover og en vridning i nakken, som heller ikke er heldig. Man får let smerter i nakken, og armene sover. Hvis du alligevel foretrækker at ligge på maven, bør valget falde på en relativt fast madras, og læg gerne en pude under bækkenpartiet.



På siden

At ligge på siden er en god liggestilling. Ved at ligge med parallelle ben, knæene let bøjede, med hofter og skuldre i lod og armene foran kroppen, ligger man nærmest perfekt.



For fast madras

Hofte og skuldre synker ikke ned i madrassen, noget som gør, at taljen og lænden ikke får støtte.



For blød madras

Kroppen synker for langt ned i madrassen, som i en hængekøje. Rygraden får et svaj.



Perfekt madras

Madrassen giver kroppen en jævn, bekvem støtte. Hofter og skuldre synker ned i madrassen, hvilket giver perfekt støtte til både talje og lænd.

PERFEKT LIGGEKOMFORT FRA BUNDEN

Topmadras med stretch

Topmadrasen er vigtig, for at liggekomforten skal blive bedst mulig. Ved at bruge stretch i liggefladen på topmadrasen udnyttes fjedersystemets egenskaber meget bedre. Tekstil med bølgequilt og stretch i alle retninger gør, at kroppen kan synke længere ned i sengen og få støtte af det zoneinddelte fjedersystem.

Vaskbarhed

Topmadrasbetrækkene er delbare og aftagelige.
Vaskbar ved 60°C. Skjult lynlås.
(TempSmart™ topmadras vaskbar ved 40 °C)

Eksklusivt tekstil

Vi bruger kun møbeltekstiler i god kvalitet på vores senge.
Nogle af tekstilerne er specialdesignet for Jensen.

Rammer med 25 års garanti

Trærammer er en vigtig komponent i vores solide senge.
Rammerne er lavet af naturvenlig massiv fyr og gran.
Jensen har desuden 25 års garanti på alle trærammer.

Hygiejne og komfort

Alle stopningsmaterialer i Jensen senge er nøje udvalgte for at tilfredsstille krav til hygiejne og komfort. Alle vores stopningsmaterialer har gode luft- og fugttransporterende egenskaber, som gør, at bakterier og støvmider trives dårligt. De elastiske og spændstige materialer former sig efter kroppen. Materialerne har lang holdbarhed og opleves som bløde og behagelige.

Quallofil® Allerban®

Et patenteret fiber med fire luftkanaler, som sørger for god udluftning af madrassen, samtidig med den beholder sin spændstighed og form.
Allerban® fiber hæmmer bakterier og udvikling af svamp og støvmider. (Findes i Jensen SoftLine III, Jensen TempSmart™ og Jensen Premium).



GLEM IKKE PUDEN!



Hovedpuden er vigtig, og husk den skal udfylde rummet mellem skulder og hoved. Den må ikke være for høj eller for lav. Når vi taler liggestilling, tænker vi ofte i forhold til ryggen. Den "glemte" del af rygsøjlen, nakken, er dog også vigtig at tage hensyn til. Fejlstilling her har indflydelse på resten af ryggen. En pude med rigtig tykkelse vil kunne fremhæve en god madras, ligesom en forkert pude kan gøre det modsatte. Vi er skabt forskellige, og det betyder, at vi ikke altid kan bruge lige høj/lav pude. Den må reguleres i hvert enkelt tilfælde, som Jensens justerbare puder.

PerfectPillow



TempSmart
by JENSEN

Jensen Perfect Pillow Puden du former, akkurat som du vil have den

Jensen Perfect Pillow er fyldt med tusindvis af Comforel fiberbolde, som former sig efter dit hoved. Højden og spændstigheden tilpasser du ved at tage så meget Comforel ud af puden, at du ligger med perfekt støtte for hoved og skuldre.

Beholder formen

Comforel fiberbolde beholder spændstigheden i lang tid og tåler gentagen vask. Når puden synker sammen efter vask, skal den blot rystes godt og bankes let.

Maskinvask

Jensen Perfect Pillow kan vaskes i vaskemaskine ved 60 °C og tåler tørretumbler. Se vaskeanvisning på pudens etikette.

Dacron® står for kvalitet

Comforel® nummererede etiketter er et bevis på, at puden opfylder de strenge kvalitetskrav, som Dacron® stiller til fyldmaterialet, tekstil og syning.

*Perfect Pillow er godkendt af Norges
Asthma- og Allergiforbund.*



Jensen TempSmart™. En temperaturregulerende pude

TempSmart™ puden har en "termostatkontrol", som aktivt går ind og balancerer de temperaturudsving, der forårsager urolig søvn. Den innovative teknologi består af flere millioner mikrokapsler, der konstant tilpasser sig hudens klima ved at absorbere, gemme og frigive overflødig kropswarme efter behov. Mikrokapslerne skaber en buffer mod overophedning / svedeture eller mod kulde / rystelser og holder dig inden for komfortzonen, så du altid har en god søvnkvalitet. TempSmart™ puden er dermed ideel til alle, der har problemer med at holde en jævn temperatur hele natten.

Form den, som du vil

Formen og spændstigheden i puden tilpasser du helt enkelt ved at tage så meget fyldmateriale ud, at du ligger med perfekt støtte for hoved og nakke.

Maskinvask

Jensen TempSmart™ kan vaskes på 60 °C og kan tørretumbles. Se vaskeanvisning på pudens etikette.





SOVEVÆRELSES- MILJØET ER VIGTIGERE, END DU TROR

Temperatur: Vi sover bedst ved 16 - 18 °C

Luft: Ren og frisk luft

Lys: Så mørkt som mulig

Luftfugtighed: ca. 45 - 55%



TAG VARE PÅ DIN SENG

Jensen madrasser er elastiske og former sig efter kroppen. Madrassens støtte- og bæreevne varetages af varmhærdede fjedre, som ikke mister deres spændstighed ved brug. For at sikre din madras en årelang levetid, anbefaler vi, at hovedmadrassen vendes med jævne mellemrum.

Du kan vaske betrækket på din topmadras samt liggeflader på ramme og vendbare madrasser ved 60 °C. Brug små mængder vaskepulver og skånsom centrifugering. Betrækket strækkes i fugtig tilstand. Udsæt ikke topmadrassens stopningsmateriale for varme og direkte sollys ved luftning/tørring.

Alle Jensen senge leveres i møbeltekstiler af god kvalitet og holdbarhed. Tekstilerne kan skumrenses. Luftning og støvsugning af madrasserne anbefales.



Designed for Sleep Comfort

www.jensen-beds.com/dk



fb.com/jensenbeds

A part of the HILDING ANDERS family