



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*



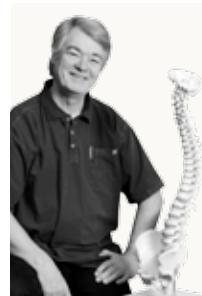
# ”VÅG Å STILLE KRAV NÅR DU KJØPER EN NY SENG”

OLE MYHRE, FYSIOTERAPEUT

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 søvmangel 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 dypere og dypere søvn. Det vi etterstreber aller mest er å få minimum 2 timer dyp søvn i løpet 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 dyp sønnen og ikke er ut hvilte 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 den yngre garde. 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.



**Ole Myhre** er utdannet fysioterapeut og en foregangsperson når det gjelder å forbedre menneskers liggekomfort. I mer en 25 år har han arbeidet med tester, studier og opplæring hos Jensen i Svelvik, Norge.



# EN JENSEN SENG ER LAGET NETTOPP TIL DEG!

*En seng er en viktig investering og vi på Jensen vil bestrebe oss på at du skal bli fornøyd og trygg på ditt valg. Målsettingen 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.*

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 blod sirkulasjonen øker. Faren for feilbelastning, vond rygg og urolig søvn reduseres også.

# PERFEKT STØTTE HELE NATTEN



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 prøveligge 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, vond rygg og urolig søvn.

Jensens sonessystem 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 hellig. 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.



## 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 influerer på 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 trette 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. Innlært stoff blir blant annet ikke lagret i hjernen dersom vi har en dårlig søvn første natten etter læring.

## 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: ca 45-55%.*





## TA VARE PÅ SENGEN DIN

Jensen madrasser er elastiske og former seg etter kroppen. Madrassens støtte- og bæreevne ivaretas av herdede 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. (Temp-Smart™ 40°C). Bruk små mengder vaskepulver og skånsom sentrifugering. Trekket strekkes i fuktig tilstand.

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

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

# MILJØ- VENNLIGE SENGER

I HØYESTE KVALITET,  
MED TRYGGE GARANTIER



5/25  
YEARS  
GUARANTEE



## SVANEMERKET

Av hensyn til deg og naturen, er de fleste produktene våre Svanemerket. Produktene oppfyller strenge krav om påvirkning på miljøet gjennom hele produktets levetid – fra råvare til kassert eller gjenvunnet produkt.

## 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 ergo-nomi, hygiene, sengeklima og holdbarhet.



Designed for Sleep Comfort

A part of the HILDING ANDERS family

Hilding Anders Norway AS Box 19, N-3061 Svelvik, Norge

Tel: +47 33 78 49 50 Fax: +47 33 78 49 69 E-mail: info.no@hildinganders.com



fb.com/jensenbeds



pinterest.com/jensenbeds



@jensenbeds\_official

[www.jensen-beds.com/no](http://www.jensen-beds.com/no)