



Designed for Sleep Comfort

VADEMECUM  
DOBREGO  
SNU

SZTUKA BUDZENIA SIĘ WYPOCZĘTYM I ŚWIEŻYM





# SEN TO PODSTAWA PRAWIE WSZYSTKIEGO

Dobry nocny wypoczynek jest niezbędny, aby cieszyć każdym nowym dniem, a jego wartości nie można przecenić. Zgodnie z tą zasadą, firma Jensen pracuje już prawie 70 lat, tworząc łóżka zapewniające najlepszy komfort snu. Na kolejnych stronach znajduje się wiele wskazówek, którymi warto się kierować, aby lepiej spać i budzić się wypoczętym.

Czy wiedziałeś,  
że przesypiamy:

- 1/3 naszego życia
- 7,5 godziny dziennie
- 229 godzin miesięcznie
- 1,3 tygodnia miesięcznie
- 2.745 godzin rocznie
- 15,6 tygodnia rocznie

# „NIE BÓJ SIĘ STAWIAĆ WYMAGAŃ, KIEDY KUPUJESZ NOWE ŁÓŻKO.”

Ole Myhre, physiotherapist



Sen jest nieodzownym elementem życia, ważnym stanem, bez którego ludzie nie są w stanie funkcjonować przez dłuższy czas. Na krótką metę złe sypianie lub bezsenność prowadzą do trudności z koncentracją, wahania nastroju i sprawiają, że jako kierowcy stwarzamy zagrożenie na drodze.

Długoterminowo prowadzą do obniżenia odporności na choroby, przyspieszają proces starzenia, odbierają nam energię i wywierają różnego rodzaju wpływ na nasze życie towarzyskie.

W ciągu nocy przechodzimy przez kilka różnych faz snu. Pierwsza z nich to drzemka, która stopniowo przechodzi w coraz głębszy sen. Naszym podstawowym celem jest głęboki sen trwający przynajmniej dwie godziny w ciągu nocy. Jeśli nie zapewnimy sobie takiej ilości snu przez pewien czas, będzie to miało dla nas niekorzystne konsekwencje. Nawet jeśli wydaje nam się, że przesypiamy całą noc, może być tak, że nieustannie przewracamy się z boku na bok ze względu na hałas lub inne czynniki, przez co „wypadamy” z głębokiego snu i rano nie budzimy się w pełni wypoczęci. Z biegiem lat zmienia się jakość naszego snu i jego wzorzec. Im jesteśmy starsi, tym bardziej potrzebujemy dobrego łóżka. Niemniej istotne jest, aby pamiętać też o młodszym pokoleniu. Najmłodszy nawet już we wczesnym dzieciństwie powinni nabrać dobrych nawyków i zrozumieć co oznacza komfort snu. Dzięki temu zadbają o niego już jako dorośli.

*Ole Myhre jest wykwalifikowanym fizjoterapeutą i pionierem w dziedzinie poprawy jakości snu. Od dwudziestu lat zajmuje się prowadzeniem testów, badań i szkoleń dla firmy Jensen w Svelvik (Norwegia).*

# ŁÓŻKO JENSEN STWORZONE SPECJALNIE NA MIARĘ TWOICH POTRZEB!

Łóżko to ważna inwestycja. W firmie Jensen dokładamy wszelkich starań, aby byli Państwo zadowoleni i pewni, że dokonali słusznego wyboru. Wprowadzanie co raz to nowych innowacji ma na celu zapewnienie optymalnego komfortu snu. To właśnie dzięki takiemu podejściu firma Jensen zyskała tak silną pozycję w swojej branży.

Łóżko musi także dobrze się prezentować. Jego skandynawski design, nowe materiały inspirowane naturą, elementy techniczne oraz nowoczesne tkaniny sprawiają, że łóżko Jensen to mebel zupełnie wyjątkowy.

Z doświadczenia wiemy, że ciało potrzebuje pewnego czasu, aby dostosować się do nowego łóżka. Uczucie zmęczenia pleców jest całkowicie normalne podczas pierwszych kilku tygodni. Pojawia się ono dlatego, że mięśnie i stawy przystosowują się do nowej powierzchni. Mogą Państwo także odczuwać większe ciepło wywołane przyspieszeniem krążenia krwi wynikające ze zmniejszenia napięcia. To również minie wraz z przystosowaniem się ciała do zmian.



ORYGINALNY SYSTEM STREFOWY JENSEN®

# DOSKONAŁE PODPARCIE PRZEZ CAŁĄ NOC



MIĘKKA

TWARDA

MIĘKKA

TWARDA

MIĘKKA

Przy zakupie materaca duże znaczenie mają wzrost, waga i budowa ciała. Materac powinien zapewniać wygodne podparcie dla całego ciała i utrzymywać kręgosłup jak najbardziej wyprostowany. Dobry materac musi dostosować się i podtrzymywać ciało, stawiając jednocześnie odpowiedni opór tak, aby ciało mogło odpocząć. Pozwala to na lepszy relaks i sen. Dlatego wybór twardości materaca jest ogromnie ważny i nie należy się spieszyć testując łóżko w sklepie. Materac musi odpowiadać na impulsy naszego ciała i umożliwiać łatwe obracanie się w łóżku. Szczególnie ważne jest, aby ramiona i biodra mogły zagłębić się w łóżko. Jeśli nasze ciało będzie mogło wypocząć, rano nie obudzimy się obolali i zeszywniali. Dobry materac redukuje także ryzyko nieprawidłowego napięcia, bólu pleców i niespokojnego snu.

Oryginalny System Strefowy Jensen zapewnia właściwe podparcie całego ciała podczas odpoczynku i snu. Aby zapewnić sobie dobry nocny sen, podczas którego całe ciało wygodnie wypoczywa, nasi specjaliści zalecają przyjmować pozycję na boku lub na plecach. Inne pozycje zwiększają napięcie ciała. Zakładamy, że są Państwo fizycznie w stanie położyć się na boku lub na plecach oraz, że nie mają Państwo problemów zdrowotnych czy schorzeń uniemożliwiających bądź utrudniających przyjęcie tych pozycji. Zmiana pozycji spania wymaga pewnego czasu i treningu. Jednak kiedy już ciało się do niej przyzwyczai, okaże się, że śpią Państwo dobrze i lepiej korzystają z godzin spędzonych w łóżku.

# DOSKONAŁA POZYCJA DO SNU



## Na plecach

Najlepiej jest spać na plecach pod warunkiem, że posiada się stosunkowo miękki materac lub łóżko regulowane. Warto położyć sobie pod kolanami poduszkę i pozwolić plecom na relaks.



## Na brzuchu

Leżenie na brzuchu nie jest dobrą pozycją do spania przez dłuższy czas. Plecom łatwiej jest się wtedy nadmiernie przegiąć, co powoduje ogromne napięcie. Ponadto w tej pozycji szyja odgina się i skręca do tyłu, co również nie jest zalecane. W krótkim czasie może to doprowadzić do bólu szyi i drętwienia ramion. Jeśli jednak mimo to wolą Państwo spać na brzuchu, najlepiej wybrać stosunkowo twarde materac, a pod miednicą podłożyć sobie poduszkę.



## Na boku

Leżenie na boku to dobra pozycja do spania. W praktycznie idealnej pozycji śpi się, jeśli nogi ułożone są równolegle, kolana lekko podgięte, biodra i ramiona ułożone są pionowo, a ręce leżą z przodu.



## Materac zbyt twardy

Biodra i ciało nie zagłębiają się w materac, a w rezultacie pas i dolne partie pleców nie są odpowiednio podparte.



## Materac zbyt miękki

Ciało za bardzo zapada się w materac niczym w hamaku. Kręgosłup jest skrzywiony.



## Materac idealny

Materac zapewnia ciało równomierne i wygodne podparcie. Biodra i ramiona zagłębiają się w materac na tyle, że pas i dolne partie pleców są doskonale podparte.

# DOSKONAŁY KOMFORT SNU NA CAŁEJ LINII

## **Materac nawierzchniowy z elastycznym pokrowcem**

Materac nawierzchniowy jest bardzo istotny dla zapewnienia optymalnego komfortu snu. Elastyczny pokrowiec rozciąga się we wszystkich kierunkach, pozwalając naszemu ciału na jeszcze lepsze zagłębienie się w materac. Zastosowanie elastycznego materiału dodatkowo wzmacnia właściwości systemu sprężyn materaca głównego.

## **Pranie**

Pokrowiec materaca nawierzchniowego można rozpiąć na dwie części i zdjąć. Można go prać w temperaturze 60°C. Suwak jest dyskretnie ukryty (materac nawierzchniowy TempSmart można prać w temperaturze maksymalnie 40°C).

## **Ekskluzywny materiał**

Nasze łóżka wykonane są wyłącznie z najwyższej jakości tkanin meblowych. Niektóre z nich zostały stworzone specjalnie dla firmy Jensen.

## **25 lat gwarancji na ramę**

Solidne, drewniane ramy są istotnym elementem naszych łóżek. Są one wykonane z przyjaznej środowisku litej sosny i jodły. Firma Jensen udziela 25-letniej gwarancji na wszystkie ramy.

## **Higiena i komfort**

Wszystkie materiały wykorzystywane do wypełnienia łóżek Jensen są dobierane tak, żeby spełniały wszelkie wymagania dotyczące higieny i komfortu. Posiadają one również doskonale właściwości przepuszczania powietrza i wilgoci, co pomaga zapobiegać rozwojowi bakterii i roztoczy. Elastyczne, sprężyste a jednocześnie wytrzymałe materiały dostosowują się do ciała, dając poczucie przyjemnej miękkości.

## **Quallofil® Allerban®**

to opatentowane włókno posiadające cztery kanaliki powietrzne, które nie tylko zapewniają doskonałą wentylację materaca, ale także utrzymują jego twardość i kształt. Ponadto włókna Allerban® pomagają w walce z bakteriami, pleśnią i roztoczymi (włókna te można znaleźć w Jensen Softline III, Jensen TempSmart oraz Jensen Premium).





JENSEN ŻYCZY  
DOBRYCH NOCY  
I DOBRYCH  
PORANKÓW





# KLIMAT SYPIALNI JEST WAŻNIEJSZY NIŻ PRZYPUSZCZASZ

Temperatura: najlepiej śpiemy w temperaturze 16-18°C

Powietrze: czyste, świeże

Światło: najciemniej jak to możliwe

Dźwięki: najciszej i najspokojniej jak to możliwe

Wilgotność powietrza: około 45-55 %



## ZAOPIEKUJ SIĘ SWOIM ŁÓŻKIEM

Materace Jensen są wytrzymałe i dostosowują się do ciała. Wzmocnione sprężyny nie tracą z czasem elastyczności, dzięki czemu materac przez wiele lat jest w stanie zapewnić cięciu oparcie i podtrzymanie. W celu przedłużenia żywotności materaca zalecamy, by materac główny i materac nawierzchniowy były regularnie odwracane.

Pokrowiec materaca nawierzchniowego oraz elastyczne panele materaca i bazy można prać w temperaturze 60°C (TempSmart w 40°C). Nie należy używać nadmiernej ilości detergentu ani ustawiać dużej prędkości wirowania. Wilgotny pokrowiec materaca powinien być rozłożony. Podczas wietrzenia/ suszenia nie należy wystawiać wypełnienia materaca nawierzchniowego na ciepło ani na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Wszystkie łóżka Jensen produkowane są z wykorzystaniem wysokiej jakości, wytrzymałych tkanin meblowych. Tkaniny można również czyścić z użyciem pianki. Zalecamy także wietrzenie i odkurzanie materacy.

# NAP

**BACK TO CRAFT**

[www.nap.com.pl](http://www.nap.com.pl)

**Salon NAP Domoteka**

ul. Malborska 41  
03-286 Warszawa  
tel: +48 22 331 04 28  
e-mail: [nap@nap.com.pl](mailto:nap@nap.com.pl)

**Salon NAP Concept**

ul. Legionów 112  
81-347 Gdynia  
tel: +48 58 714 13 00  
e-mail: [nap.concept@nap.com.pl](mailto:nap.concept@nap.com.pl)

**Salon NAP Jagielska**

ul. Jagielska 73 ( od Puławskiej)  
02-886 Warszawa  
tel: +48 22 894 69 00  
e-mail: [info@nap.com.pl](mailto:info@nap.com.pl)

**Salon NAP Łódź**

ul. Roosevelta 12  
90 - 056 Łódź  
tel: 42 255 83 35  
email: [nap.lodz@nap.com.pl](mailto:nap.lodz@nap.com.pl)

**Salon NAP Mysia**

ul. Mysia 3  
00-496 Warszawa  
tel: +48 797 909 887  
e-mail: [takeanap@nap.com.pl](mailto:takeanap@nap.com.pl)



**Designed for Sleep Comfort**

[www.jensen-beds.com/pl](http://www.jensen-beds.com/pl)



[fb.com/jensenbeds](https://fb.com/jensenbeds)

A part of the HILDING ANDERS family