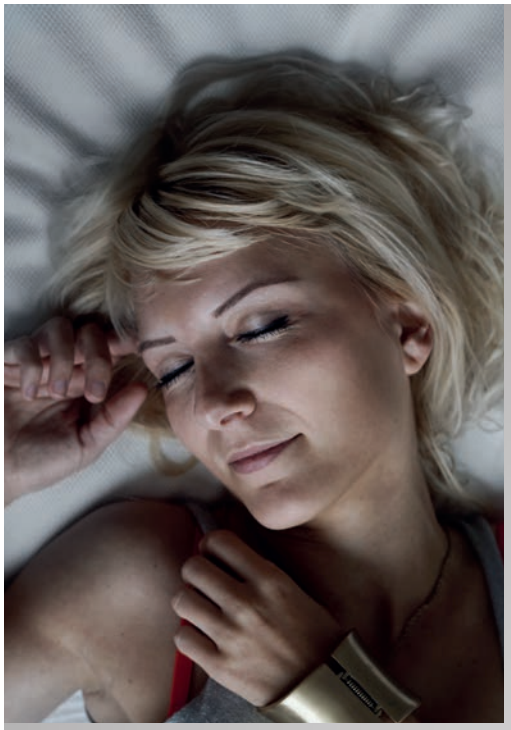
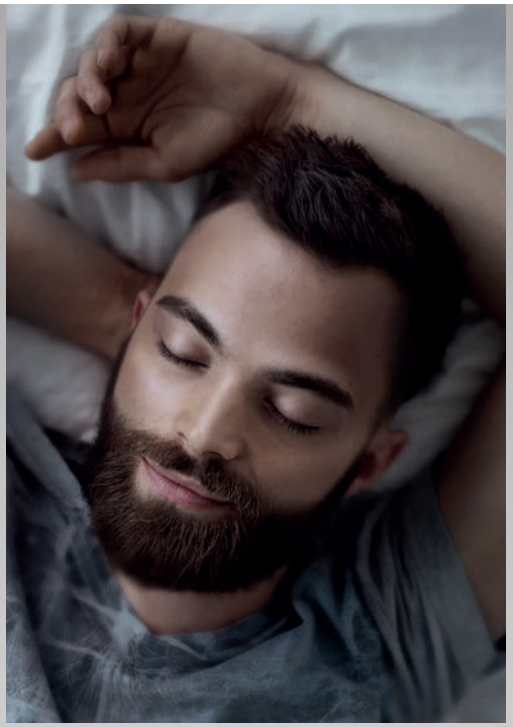
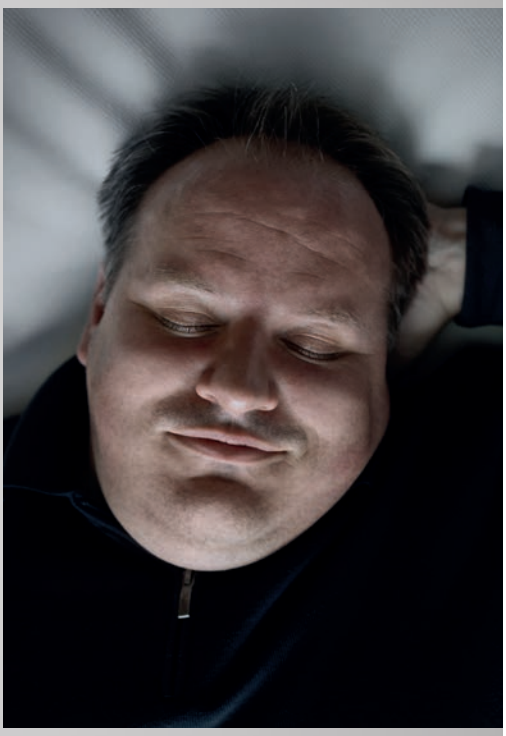


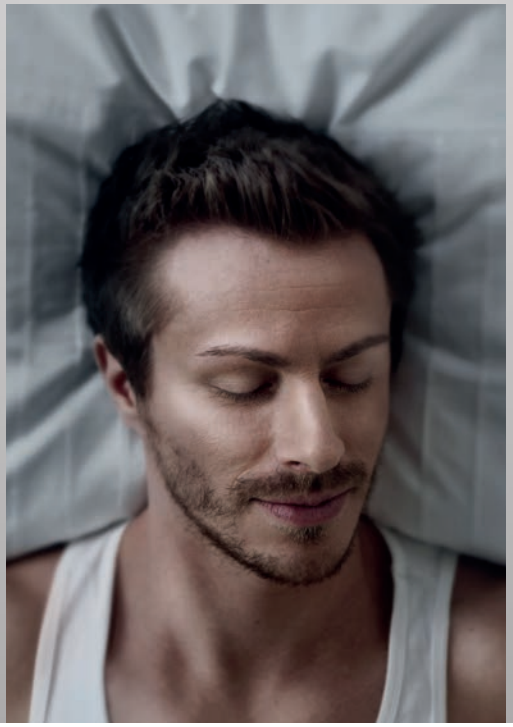


Optimo
Posteljni sistemi

1x1 za optimalen spanec

Optimov svetovalec za spanje





Omejena naklada

enostavno samo spati

Zdrav spanec in trajna regeneracija v ergonomsko optimalnem položaju sta najboljša osnova za srečno in zadovoljno življenje! Toda: dobro spanje ne sme biti znanost. Vsaj za vas ne. V Optimovih ležiščih in spalnih sistemih tičijo več kot 60 let izkušenj, inovacijski duh in znanje o najnovejših ergonomskih spoznanjih. Zavzemamo se za perfektno povezanost ergonomije, tehnologije in dizajna za zares edinstveno ležalno udobje vsakega tipa spanja. Kajti vemo, kaj želite na koncu dolgega dneva: samo spati!

Hans Heiling, direktor Optima

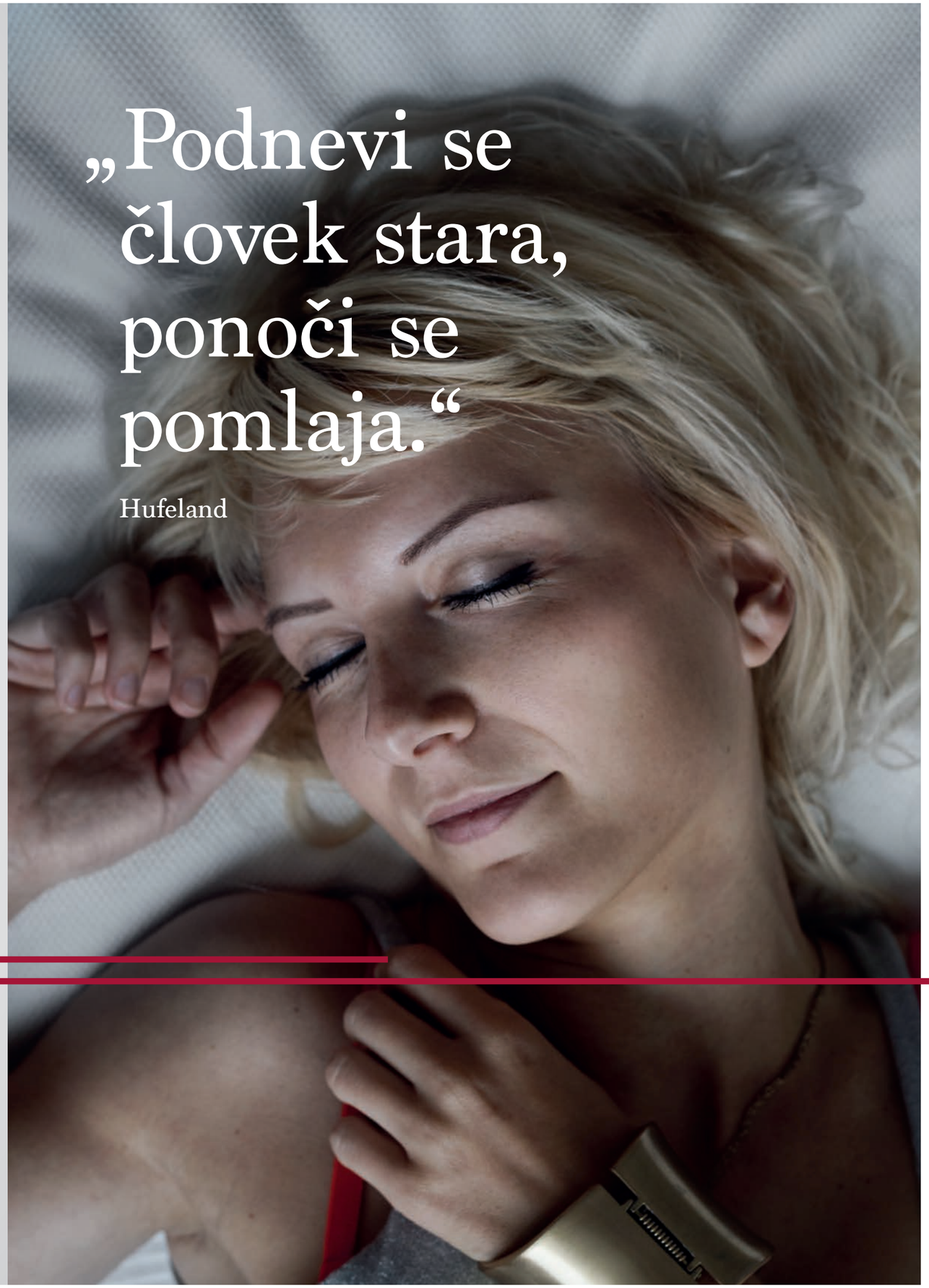
Vsebina

04 Kako preživimo naše življenje
06 Zakaj spimo: pomen zdravega spanca
10 Pogoji za dober spanec: software in hardware
14 Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja:
Suha prekla ali silak? Salto na hrbet ali pristanek na trebuhu?
Puščavski princ ali snežni kralj? Knjižni molj ali polh?
32 1x1 spalnih legend
36 Na dobro vzdrževanem se boljše spi
38 Optimo: ekspert za zdrav spanec

Kako preživimo naše življenje

Facit:
Zdrav spanec
ni stranskega pomena!

Skupnih ur v letu: 8.760 ur - 33 % postelja, 2.890 ur - 20 % na delovnem mestu, 1.720 ur
Vir: Geo Wissen



„Podnevi se človek stara, ponoči se pomlaja.“

Hufeland

Zakaj spimo

Pomen zdravega spanca

Sporočilo spalne medicine je jasno: Kdor dobro in zadosti spi, lažje preživi dan. Razlog za to: telo si lahko opomore le med spancem, pretežno v fazi globokega spanja, in se pri tem celo pomladi. 98 procentov celic našega telesa se namreč vsako leto med spanjem obnovi.

Desetletja so bili ljudje, ki so veliko spali, zasmehovani kot lenobe. Toda ta slika ni več času primerna. V naših stresnih časih je spanje istočasno luksuz in nov statusni simbol. Kajti: kdor več spi, je storilnejši, kreativnejši, zanimivejši.

Pomanjkanje spanca vrže celotno hormonsko ravnovesje iz tira, saj je ovirano ali upočasnjeno izločanje pomembnih hormonov, kot so melatonin (uravnava dnevno-nočni ritem), dopamin (hormon sreče), kortizol (hormon stresa), somatotropin (hormon rasti) ali leptin (hormon sitosti). To ne moti le izmenjave snovi, ampak tudi slabi imunski sistem.

„Med spancem se vsako leto obnovi 98 procentov celic.“

Spite dobro?

Spite globoko in trdno ali ste s spancem na bojni nogi? Ta hitri test spanja bo pokazal, ali vas mora vaš spanec skrbeti.

Hitri test	da	ne
1. Potrebujete bistveno več kot 15 minut, da zaspite?	☐	☐
2. Se ponoči pogosto zbudite ali se zbudite prezgodaj?	☐	☐
3. Sanjate le redko?	☐	☐
4. Se ponoči pogosto premetavate z ene strani na drugo?	☐	☐
5. Vam med spancem večkrat zaspi roka?	☐	☐
6. Se zjutraj večkrat počutite kot povoženi?	☐	☐
7. Trpite za bolečinami hrbta?	☐	☐

Ste odgovorili na eno ali več vprašanj z “da”? Potem je jasno: ukrepajte zdaj!

Strokovnjaki spalne medicine, ortopedi in eksperti za spanje so mnenja, da je eden glavnih vzrokov za nekrepčilen in moten spanec ležišče oziroma spalni sistem, ki ga uporabljate. Pustite, da vam svetujejo v dobri strokovni trgovini!

„Kdor lahko spi, je srečen.“

Erich Kästner

Kako ogromen vpliv ima zdrav spanec na naše življenje, pogosto opazimo šele, ko pride do prvih problemov s spancem.

zzz spanec...

krepi imunski sistem
nas lepša
varuje srce
nas dela vitke
nas dela pametne
varuje pred stresom

Uporaba visokokakovostnih materialov, ergonomsko optimiziran dizajn in natančna uskladitev con ustvarjajo osnovo za trajno regeneracijo.

Spanec krepi imunski sistem
Dober spanec oskrbi telo s pomembnimi hormoni, ki podpirajo našo imunsko funkcijo (glej tudi stran 6). Študije kažejo: v krvi ljudi, ki dolgo spijo, se nahaja največ imunskih celic.

Spanec lepša
Govorjenje o lepotnem spancu ni legenda. Rastni hormon somatotropin spravi med spancem naše telesne celice na noge. Ne samo imunske celice, ampak tudi kosti, mišice, vezivno tkivo in koža potrebujejo to pomembno sporočilno snov. Zato imajo ljudje, ki dobro spijo, tudi gladko in zdravo kožo.

Spanec varuje srce
Zadosten spanec stabilizira sistem srca in ožilja. Pomanjkanje in tudi preobilje spanca lahko vodita k povečanemu krvnemu tlaku in motnjam ritma srca.

Spanec nas dela vitke
Hormon sitosti leptin se izloča predvsem med polnočjo in zgodnjimi jutranjimi urami. Premalo spanca pospešuje izločanje hormona lakote grelin. Kdor premalo spi, tvega, da si nabere dodatne kilograme.

Spanec nas dela pametne
Med nočnim mirom se informacije iz kratkotrajnega spomina obdelajo in prenesejo v dolgotrajni spomin. Tudi novo naučene spretnosti ali gibi se utrdijo med spancem.

Spanec varuje pred stresom
Kdor dobro in zadosti spi, zmanjšuje tveganje nesreče v prometu in na delovnem mestu, ima boljše rezultate in lahko bolje shaja z obremenitvami vsakdana.

Vir: prim. Schuster, Jürgen in Dr. Med. Kümmerle, Susanne: Der Schlaftrainer. 4 Schritte zu gutem Schlaf. (Izd.): GU Ratgeber Gesundheit. (brez navedbe kraja), (brez letnice). GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, S. 12f.

Pogoji za dober spanec

Dober spanec ni samoumeven

Zaradi napredka pri raziskovanju spanca so škodljive posledice pomanjkanja spanca in nespečnosti vedno bolj znane in vemo: samo zdrav spanec regenerira telo in duha. Toda, kaj je skrivnost krepčilnega spanca?

Kot smo navajeni pri dobro delujočih sistemih, igrajo tudi pri občutljivem sistemu "spanca" odločilno vlogo tako "mehki" faktorji, kot so življenjski slog, struktura poteka dneva ali prehrana, kakor tudi "trdi fakti", kot je pravilna podlaga za spanje. Samo če se vse ujema, se lahko sprostite.

„Samo dober spanec regenerira telo in duha."

Da bi se spanček zaspanček pri vas res dobro počutil, morate biti pozorni na nekatere stvari:

1 Vpeljite red v vaše življenje

Če problemi s spanjem česa ne marajo, je to vsakdanja rutina. Kdor opravlja vsakodnevne naloge vedno v enakem ritmu, lahko ponoči bolje spi. Ne ohranjajte dnevnega ritma le med tednom, ampak pazite na to tudi med vikendom. Preživite svoje dneve aktivno in se nadihajte veliko svežega zraka.

2 Jutranja ptica se odpravi zvečer zlahka v posteljo

Čeprav tega ne slišite radi - dober spanec se začne že pri vstajanju. Če zaradi tipke za dremež še nekaj časa dremate, padete hitro nazaj v rahel spanec in s tem spravite vaš spalni ritem iz tira.

3 Poln trebuh ne spi rad

Da se lahko ponoči odpočije tudi vaš želodec, se izogibajte posameznih težkih obrokov in raje užijte več manjših, razporejenih skozi dan. Majhen prigrizek, bogat z ogljikovimi hidrati, vas zvečer naredi utrujene in prizanaša vaši prebavi. Med zadnjim obrokom in odhodom v posteljo naj v optimalnem primeru pretečeta vsaj dve uri.

4 Zmanjšajte jemanje poživil

Alkohol, nikotin in kofein vplivajo na vaš zdrav spanec. Večje količine alkohola dokazano vodijo k nemirnim spalnim fazam. Nikotin ima podoben stimulacijski učinek kot kofein; poleg tega oža žile in s tem moti predvsem občutljiv spanec na začetku noči.

5 Enostavno se izklopite

Naredite vašo spalnico za oazo miru in pazite na to, da je hladna, temna, mirna in dobro prezračena. Optimalna spalna temperatura je med 15 in 18 stopinj, vlaga zraka pa naj znaša med 40 % in 60 %. Tudi elektrosmog lahko moti občutljivo nočno tišino in krajša fazo globokega spanca – najbolje, da izključite vtič pri TV, W-lanu in mobilnem telefonu.

„Kakor si posteljemo, tako ležimo.“

Samo kdor ponoči pravilno leži, se zbudi zjutraj zares spočit. Dr. Florian Heidinger, vodja Ergonomskega inštituta München („Ergonomie Institut München – EIM”), ve, katere kriterije mora izpolnjevati perfektni spalni sistem:

Z ergonomskega stališča se osnovna zahteva glasi: Spalni sistem mora omogočati karseda sproščen položaj telesa v hrbtni in bočni legi, da se tako v največji meri ohrani naraven položaj hrbtenice brez obračanja ali upogibanja.

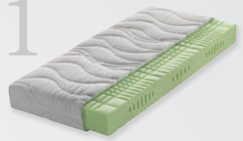
Pomembno pri tem je: Ta osnovna zahteva mora biti izpolnjena za ljudi s popolnoma različnimi telesnimi danostmi, torej za majhne in velike, lahke in težke, kakor tudi za ljudi z različnimi oblikami telesa, na primer z ozkimi ali širokimi rameni. Ker te danosti znatno variirajo od osebe do osebe, se mora spalni sistem individualno prilagoditi telesu.

- **Ležišča** morajo biti na voljo v različnih trdotah; conske razdelitve ležišča se morajo optimalno prilagoditi potrebam posameznega področja telesa.
- Pazite na to, da je **posteljni vložek** individualno nastavljiv v bistvenih ležalnih conah, torej v predelu ramen, lordoze/pasu in medenice in s tem ustreza individualnim pogojem.
- Pravilen **vzglavnik** igra glavno vlogo, posebno pri položaju glave in vratu, torej tistih delov telesa, kjer pogosto prihaja do natezanja mišic.

Zakaj dandanes govorimo o “spalnem sistemu”?

Spalni sistem je praviloma sestavljen iz naslednjih komponent: iz ležišča (1), posteljnega vložka (2), vzglavnika (3) in odeje (4). Vsi štirje elementi imajo svoj lastni, posebni pomen pri optimizaciji pogojev za nočni počitek.

1



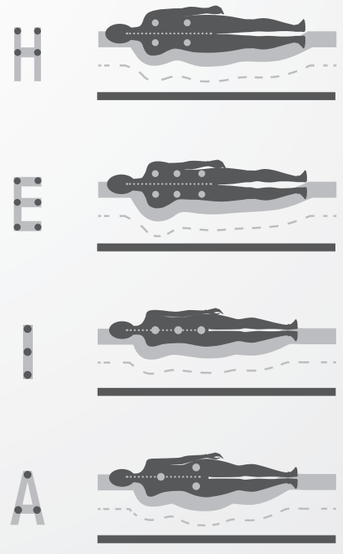
2

3+4

Skupni učinek ležišča in posteljnega vložka skrbi za karseda sproščen položaj telesa v hrbtni in bočni legi, za položaj glave in vratu pa je najbolj pomemben vzglavnik. Pri mikroklimi igra ključno vlogo odeja.

Ergonomsko pravilno ležati

Optimalni spalni sistem se mora prilagoditi vaši obliki telesa, tako da hrbtenica počiva v svoji naravni obliki, medvretenčne ploščice, mišice in sklepi pa ležijo karseda brez pritiska. Samo tako se lahko vaš hrbet v spanju učinkovito regenerira.



„V modernih industrijskih deželah veljajo težave s hrbtom za ljudsko bolezen. Osnovni cilj pri konstrukciji spalnega sistema mora biti zato sproščen položaj telesa.”

Dr. Florian Heidinger

*Detajle o različnih tipih telesa najdete na str. 17.

Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

Optimalno ležišče za vašo obliko telesa

Ni vsako ležišče enako primerno za vsakogar. Komponente, kot so oblika, teža in velikost telesa, vplivajo na izbiro primernega spalnega sistema. Za ergonomsko korekten ležalni položaj in absolutno razbremenjeno spalno udobje zahteva vsaka cona telesa individualno podporo.

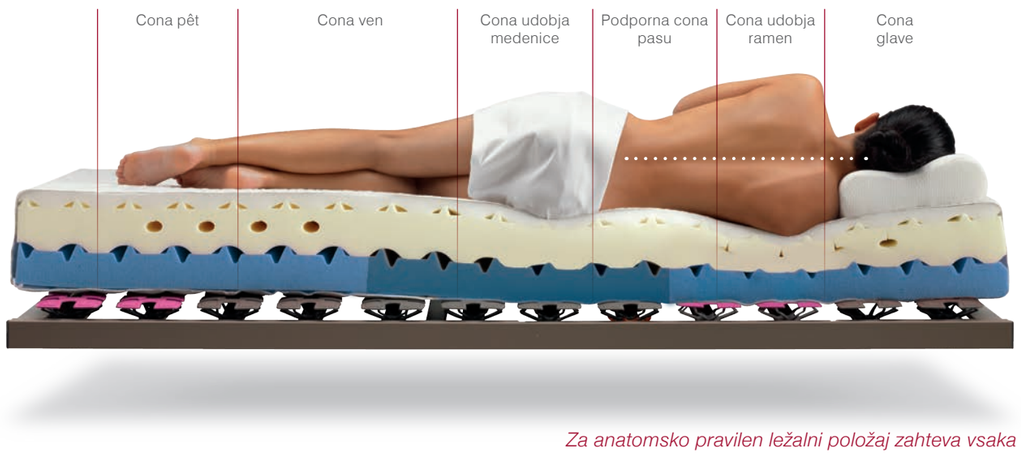
„Spanje je za človeka, kar je navijanje za uro.”

Arthur Schopenhauer,
nemški filozof

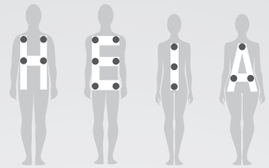
„Primerjajte jabolka in hruške!"

Je vaš spalni sistem primeren za vas?

Glede na konstrukcijo telesa mora imeti ležišče različne lastnosti. Poleg najbolj pogostih položajev spanja (glej str. 18-21) sta odločilna predvsem velikost telesa in porazdelitev teže.



Za anatomsko pravilen ležalni položaj zahteva vsaka telesna cona individualno podporo.



Ne jemljite nakupa ležišča zlahka

Telesna teža povprečne odrasle osebe pritiska v področju križa navzdol s približno 30 kilogrami. Ta majhna podrobnost ponazarja, kako pomembno je, da se optimalni spalni sistem telesu ergonomsko pravilno prilagodi.

Dobro ležišče mora telo po eni strani razbremeniti, po drugi strani pa prazne prostore zelo dobro podpreti. Dobro izučen trgovec bo kriterije telesne velikosti, teže in oblike telesa pri svetovalnem pogovoru upošteval in opozoril na optimalne podporne cone telesa.

Glede na konstrukcijo telesa mora imeti ležišče različne lastnosti. Organizacija Stiftung Warentest je razvila metodo za razdelitev oblik telesa - "HEIA tipologijo". S črkami označena področja kažejo, na katere cone morate pri nakupu sistema še posebej paziti.

Trdo, ampak prisrčno

Trdota H1 H2 H3 H4

Izbira primerne stopnje trdote je odvisna predvsem od vaše telesne teže in velikosti. Čim manjša je telesna teža, tem nižja je stopnja trdote. Pri obremenitvi s težo do 160 kg se priporočata kombinacija ležišča z višjo stopnjo trdote (H4) in ojačan posteljni vložek.

Zakaj je pomembno, da izberete pravilno trdoto?

- Če je ležišče pretrdo, se hrbtenica upogne – pride do bolečin v hrbtu
- Če je ležišče premehko, manjka potrebna podpora in hrbtenica se povesi.
- Pravilno: Ležišče s primerno stopnjo trdote, razdeljene cone in visoka točkovna elastičnost, hrbtenica je v naravnem in sproščenem položaju – mogoč je sproščen spanec..

Kateri telesni tip ste vi?

H-tip
Bolj velika, korpulentna postava, ramena, prsi in trebuh približno enako močni, boki malo ožji, več trebuha kot zadnjice.V hrbtnem položaju se sredina telesa ne sme preveč pogrezniti. V bočnem položaju se mora področje ramen dobro pogrezniti.

E-tip
Bolj velika, normalna do suha postava, ramena malo širša kot boki, zadnjica in trebuh nista krepkejša. V bočnem položaju je potrebno paziti, da se ležišče v predelu ramen močneje pogrezne.

I-tip
Bolj majhne do srednje velike, suhe postave, boki in ramena približno enako široki, zadnjica in trebuh nista krepkejša. V bočnem položaju se morata pogrezniti področji medenice in ramen.

A-tip (ali hruškasta postava)
Bolj majhne do srednje velike postave, ozka ramena in vitek pas, bolj krepka zadnjica in močna stegna. Ker je tu težišče telesa nižje, morajo ljudje s tem tipom telesa paziti na izrazito cono udobja medenice.

Fakir ali princesa na zrnu graha?

Kljub vsem objektivnim kriterijem ne zanemarite vašega osebnega dobrega občutka. Najraje spite mehko kot na oblakih? Potem eventualno izberite manjšo stopnjo trdote. Ali vam vaša spalna podlaga nikoli ni zadosti trda? Potem se pogovorite z vašim trgovcem o večji stopnji trdote. Ker stopnja trdote različnih ležišč ni normirana, je priporočljivo, da preizkusite več ležišč, dokler ne najdete vašega sanjskega ležišča.

„Dober dan se začne z dobro nočjo."

Prof. dr. med. Gerhard Uhlenbruck, imunski biolog

*Stiftung Warentest (2015): Nachtruhe nach Maß. In: test 04/2015, S. 60-61. bzw. Stiftung Warentest (2015): Matratzen: 197 Matratzen im Test. Im Internet: www.test.de/Matratzen-im-Test-1830877-0 vom 07.05.2015.

Salto na hrbet ali pristanek na trebuhu?

V vsakem položaju optimalna postelja

Individualni spalni položaj ima velik vpliv na izbiro primernega spalnega sistema. Kompetenten trgovec v specializirani trgovini vas bo zato vedno najprej vprašal, v katerem položaju spite. Mi vam razkrivamo, v čem je stvar.

Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

„Povej mi, kako ležiš ...“

Kaj sporoča vaš spalni položaj

Spalni položaj ne dopušča zgolj sklepov o osebnosti posameznika, ampak prinaša razlago o kakovosti obstoječega spalnega sistema, npr. namige o pravilni izbiri pri novem nakupu.

Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

Skupno ločimo dva oz. tri različne tipe spanja:

Spanje na hrbtu 1

Ljudje, ki spijo na hrbtu, kamor spada prib. 20 % prebivalstva, spijo v glavnem zelo mirno in ponoči skoraj ne spreminjajo svojega položaja

Kontrolni seznam za vaš spalni:

- Pravilno ležišče mora nuditi stabilnost, a pri tem ugoditi tudi naravnim oblikam hrbta, zato se morate izogibati previsoki stopnji trdote ležišča!
- Pazite na podporno funkcijo v predelu vretenc križa.
- Posteljni vložek zahteva podporo lordoze in medenice.

Pomembno: za razbremenitev hrbtenice morajo glava in noge ležati plosko. Podprite naravno obliko vratu z vzglavnikom, ki podpira vrat.

Mala nočna psihologija ljudi, ki spijo na hrbtu

Hrbtni položaj velja za “kraljevsko lego”. Kdor tako leži v postelji, je samozavesten, radoveden in odprt za življenje in svet. Pogosto je edinec ali je bil ljubljenček v družini. Široko razprte roke in noge kažejo, da se počuti gotovega in varnega. Temna plat tega položaja: ljudje, ki spijo na hrbtu, pogosteje smrčijo.

Spanje na boku 2

Okoli 60 % ljudi spi na boku. So aktivnejši spalci, saj ponoči večkrat zamenjajo svoj položaj.

Kontrolni seznam za vaš spalni:

- Ležišče mora omogočiti ugrez medenice in ramen in podpreti pas.
- Pazite na karseda visoko točkovno elastičnost in razporeditev con.
- Posteljni vložek mora razpolagati s fleksibilnim ugrezom ramen in individualno nastavljivo komfortno cono medenice.

Pomembno: Pri izbiri vzglavnika pazite na to, da ni premehak in da daje glavi potrebno oporo ter zagotavlja, da se vrat ne pretegne.

Mala nočna psihologija ljudi, ki spijo na boku

Ljudje, ki spijo na boku, so našli notranje ravnovesje, so uravnoteženi, odprti in imajo dobro samozaščito. Če pa so kolena potegnjena navzgor, pomeni to tudi kreativnost, praktično nadarjenost in čustvenost. Ljudje, ki spijo na boku, so lažje ranljivi in cenijo stabilno osebno življenje.

Spanje na trebuhu 3

Samo okoli 13-20 % ljudi zase pravi, da spijo na trebuhu. Ponoči pogosto spreminjajo svoj položaj in se vmes uležejo tudi na hrbet in bok Tu so primerna bolj prilagodljiva ležišča; pazite na stabilno področje medenice z izrazito podporo.

Pomembno: Če se nagibate k temu, da spite na trebuhu, je to lahko znak, da je vaše ležišče pretrdo in predvsem ni razdeljeno na cone! Daljše spanje na trebuhu načeloma ni priporočljivo, saj zaradi tega nastane lordoza. Glava se obrne na stran, pride do rotacije hrbtenice. S potegom nog k sebi pa se pogosto obrne tudi medenica. Medvretenčne ploščice se zaradi nenaravnega položaja telesa ne morejo regenerirati

Mala nočna psihologija ljudi, ki spijo na trebuhu

Ljudje, ki spijo na trebuhu, veljajo za perfekcioniste, zaljubljene v podrobnosti, urejene in zelo korektne. Njihovo življenje mora potekati po utečenih tirnicah, saj imajo radi vse v svojih rokah in se poskušajo zaščititi pred neprijetnimi presenečenji. Nič ne spravi ljudi, ki spijo na trebuhu, bolj iz ravnotežja kot nenapovedana sprememba načrtov in nepričakovani dogodki.

Puščavski princ ali snežni kralj?

Optimalni spalni sistem za vsako temperaturo okolice

Občutite vaše noči kot dopust na vročem jugu ali v sanjah potujete skozi snežne pokrajine? Osebno občutenje toplote – še en pomemben kriterij pri izbiri pravilnega ležišča.

Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

„Optimizirajte vašo spalno klimo!“

Odloča vaš osebni občutek toplote.

Čeprav se posteljna klima do ca. 80 % uravnava preko odeje, igra pomembno vlogo pri izbiri pravilnega ležišča tudi osebno občutenje toplote in udobja. Različni materiali kažejo različne lastnosti, ki jih velja upoštevati.

Hitro dobite hladne noge?

Vam v postelji nikakor ne more biti dovolj toplo in udobno? Topli ljudje se dobro počutijo na nežnih materialih in pazijo na to, da imajo njihova ležišča lastnost shranjevanja toplote. Poleg tega se posteljna klima močno uravnava preko odeje in tudi tu je odločilnega pomena izbira toplejših materialov.

Ste vroč tip?

Da se vaše noči ne bi spremenile v bitko z vročino, ljubite predvsem hladno in zračno posteljo? Pri izbiri ležišča pazite na zračnost in dober prenos vlage in se izogibajte materialom, ki se ekstremno prilagodijo telesu. Poleg materialov igrajo pomembno vlogo zračni kanali jedra ležišča in prevleka (podprta s funkcijo zračenja).

Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

Čisto materialno vprašanje

1 Hladna pena

Ležišča iz hladne pene so sestavljena iz spenjenega poliuretana. Za material ni potrebno, da se blok pene otrdi z vročino. Hladna pena se označuje tudi kot HR-pena (high resilience=visoka elastičnost). EMC-hladna pena je top material v tej kategoriji pen.

- izvrstna točkovna elastičnost in podporni učinek
- optimalno kroženje zraka in vlage z odprto strukturo celic
- primerna za vsak občutek toplote

2 Komfortna pena (Pena)

Tudi ležišče iz komfortne pene ali ležišče iz pene je sestavljeno iz spenjenega poliuretana. Za proizvodnjo se uporabljajo enostavnejši polioli kot pri hladni peni, zato ima komfortna pena malo krajšo dobo trajanja.

- dobra prilagoditev telesu
- optimalno kroženje zraka in vlage
- primerna za vsak občutek toplote

3 Visco pena

Visco elastični material, ki so ga prvotno razvili za uporabo v visokotehnoloških postopkih pri vesoljskih poletih in v medicini, reagira na pritisk in temperaturo telesa in pospešuje enakomerno prekrvavitev. Ležišča iz visco pene se zelo razlikujejo v ležalnem občutku od drugih vrst ležišč – praviloma se ugreznejo, ležišče skoraj ne nudi povratnega pritiska.

- razbremenitev na pritisk občutljivih delov telesa, optimalna razporeditev teže
- dobre toplotne lastnosti, priporočljivo za vse, ki imajo radi toploto

4 Vzmeti/vzmeti v žepkih

Bonell vzmeti (vzmeti, ožene proti sredini) so klasični vzmetni sistemi. Posamezne vzmeti so med seboj povezane s spiralno žico. Vzmetno jedro je obdano z materiali za tapeciranje in oblaganje.

Vzmeti v žepkih: v visokokakovostni varianti so posamezne cilindrične vzmeti všite v majhne vrečke iz blaga. Ležišča se prilagodijo obliki telesa in s točkovno elastičnim vzmetenjem skrbijo za visoko spalno udobje. Jedro je obdano z izbrano oblogo iz tapetniških in drugih visokokakovostnih materialov.

- dober prenos vlage, slaba toplotna izolacija
- dobro za vse, ki jim je hitro pretoplo
- menjave položaja se takoj izravnajo

5 Cremosa

Cremosa je posebna vrsta poliuretanske pene z maksimalno prilagodljivostjo (HR). Proizvedena je z inovativnim postopkom. Cremosa je edinstveno voljna, lahka, prijetna, posebno zračna, spoštuje obliko telesa in podpira homogeno in udobno razporeditev teže telesa. Visoka volumska masa v kombinaciji z nizko zbitostjo nudi neprimerljivo spalno udobje.

- občutno lebdeč občutek ležanja s podpornim učinkom
- inteligentno obnašanje, neodvisno od temperature
- optimalno kroženje zraka in vlage
- primerno za vsakršno občutenje toplote

6 Naravni lateks/lateks

Za proizvodnjo naravnega lateksa se uporablja naravni kavčuk. S svojo visoko točkovno elastičnostjo se naravni kavčuk izvrstno obnese pri ležiščih, ki se odlikujejo po dobri prilagoditvi telesa in visokem ležalnem udobju. Veliko jeder ležišč je iz optimalne mešanice naravnega in umetnega lateksa.

- zelo točkovno elastičen in stabilne oblike
- mehak občutek ležanja pri optimalni podpori telesa

Detajli o materialih tudi na www.optimo.at

Knjižni molj ali polh?

Optimalna rešitev za vsako potrebo po udobju

Spanec sam po sebi ni vse. Z optimalnim posteljnim vložkom postane vsaka postelja oaza dobrega počutja za vse, ki ne le spijo, ampak radi tudi berejo, gledajo televizijo ali se enostavno samo sproščajo.

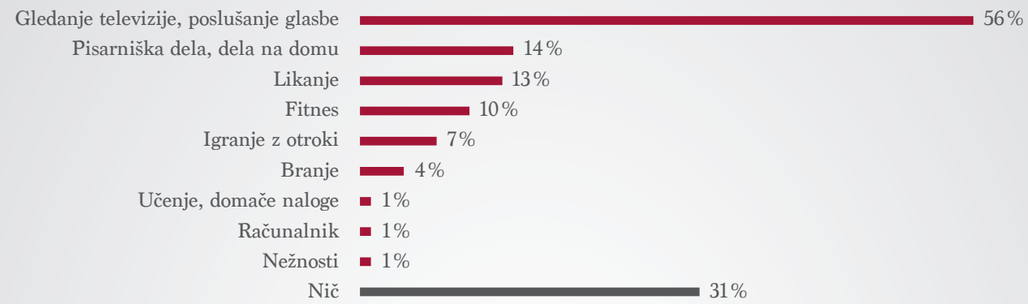
Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

Več življenja v postelji

Naredite vašo posteljo za cono dobrega počutja! Posteljni vložki so odlično dopolnilo vašemu ležišču, saj izvrstno podpirajo ergonomske in elastične lastnosti in jih dokazano optimizirajo. Raznolikost modelov in številne možnosti kombinacij jamčijo, da zagotovo najdete posteljni vložek, ki ustreza vašim osebnim željam, individualnim potrebam in zahtevam.

Dober spanec (ni) vprašanje tipa spanja

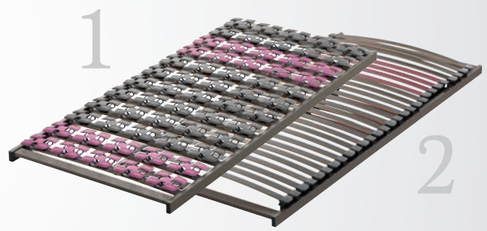
Dejavnosti v spalnici (razen spanja)



Neuradna anketa, Gallup Institut

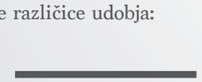
Izvedbe & različice udobja pri posteljnih vložkih

Predstavljata za vas najvišjo vrednoto maksimalno ležalno udobje in top funkcija? Načeloma lahko izbirate med posteljnim vložkom s popolnoma razčlenjeno površino (elastični vzmetni elementi) ali vzmetnimi letvami. Poleg tega so na voljo posamezni Optimovi posteljni vložki v različnih variantah udobja. Odločite se za vašo najljubšo izvedbo oz. različico udobja!



Točkovno elastično perfektno vzmeteno: popolnoma razčlenjena površina skrbi s trajno elastičnimi vzmetnimi elementi za točkovno natančno udobje in skoraj lebdeč spalni občutek (1). Gibljivo vpete vzmetne letve za fleksibilno ležalno udobje do zunanjega roba okvira (2).

Možne različice udobja:



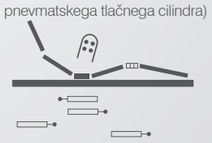
S
(nenastavljivo)

KF
(ročno nastavljiva vzglavni in vznožni del)

LKF/GA
(daljša ročno nastavljiva vzglavni in nožni del z medicinsko refluks nastavitvijo, možnost pnevmatskega tlačnega cilindra)

EL 2
(električno brezstopenjsko nastavljiva hrbtni in nožni del, neodvisno drug od drugega)

MASTER
(električno brezstopenjsko nastavljiva hrbtni in nožni del, neodvisno drug od drugega, ročno nastavljiv vzglavni del)



EL 4
(električno brezstopenjsko nastavljiva hrbtni in vznožni del, neodvisno drug od drugega, električno individualno nastavljiva vzglavni del in del pêt)

„Ste že vedeli?“

Brez spanja
Prvi svetovni rekord v budnosti je postavil 17-letni Randy Gardner. Enajst dni in noči je zdržal brez spanja – brez posledic.

Škrjanec ali sova?
Da smo bolj učinkoviti zjutraj (škrjanec) ali zvečer (sova), je do določene mere genetsko pogojeno. Neznatni premiki takoimenovanega »kronološkega tipa« pa se zgodijo tekom življenja.

Najstniki veliko spijo
V puberteti se notranja ura med dvanajstim in dvajsetim letom vsako leto zamakne za četrt ure.

Higienska brezbrižnost
Samo četrtina Nemcev menja posteljno perilo enkrat na teden ali pogosteje. V Veliki Britaniji to naredita dve tretjini, v Mehiki pa celo štiri petine prebivalstva.

Srečni Mehičani
Premalo spanja ob delavnikih je globalen pojav. Najsrečnejši so Mehičani – »samo« 40 % jih spi manj, kot je potrebno. Pridni Japonci ob delavnikih spijo povprečno 6 ur in 22 minut.

Vroča kopel
Medtem ko Američani pred spanjem radi gledajo televizijo, Rusi in Kitajci raje izberejo vročo kopel ali vroč tuš, Britanci pa radi preberejo kakšno dobro knjigo.

Zdrav spanec
Prve tri ure spanca so najbolj zdrave. Če gre za spanec pred ali po polnoči, po ljudski modrosti ni važno.

88 motenj spanja
Medicina pozna 88 različnih motenj spanja – vzroki zanje so največkrat psihične narave.
.

Viri med drugim: National Sleep Foundation (2013): International Bedroom Poll. Summary of Findings, und: Ipos (2014): A Snapshot of Sleep PreferencesAmong Travellers in Great Britain, the United States und China (Studie im Auftrag der Luxuskette „Four Seasons“). Sowie: Jahn, Mathis, Roth (2011): Gut geschlafen! Wie Sie Schlafprobleme lösen und Ihr Wohlbefinden steigern. (Izd.): Der Schweizerische Beobachter. Axel Springer Schweiz AG, str. 17.

Iščete primeren spalni sistem – in po prebranih tekstih svetovalca za spanje zdaj veste, na kaj morate paziti? So za vas opisi proizvodov v katalogih in akcijskih letakih kljub temu neznanka? Za vas smo prevedli običajne znake za opis izdelkov in vam razložili, kaj pomenijo.

1x1 spalnih legend

Znaki za ležišča

VM 50

Volumenska masa – skrajšano VM – pomeni gostoto uporabljene pene za izdelavo jedra ležišč iz pene v kilogramih na kubični meter (kg/m3) in je eden najvažnejših znakov kakovosti. Ležišča z visoko volumensko maso so običajno bolj elastična, trpežnejša in prenesejo večjo obremenitev kot izdelki z nizko volumensko maso. Visoka volumenska masa skrbi za večletno nespremenjeno ležalno udobje. Čim nižja je volumenska masa ležišča, tem slabše in počasneje se obremenjeno ležišče vrne v prvotno obliko – drugače povedano: tvorijo se kotanje.

Pomembno: Volumenska masa ležišč iz pene ni nujno povezana z njihovo trdoto. Tako ima lahko trdo ležišče iz pene manjšo volumensko maso in obratno. Za trdoto sta med drugim odločilna tlačna trdnost pene in rez jedra.

21 18

Ti simboli označujejo celotno višino (višino jedra s prevleko) in višino jedra.

H1 H2 H3 H4

Stopnje trdote: H1=mehko, H2=srednjetrdo, H3=trdo, H4=ekstra trdo

500/m²

Spiralni simbol navaja, koliko vzmeti na m2 je v tem jedru ležišča.

Znaki za posteljni vložek

60

Pri posteljnih vložkih z diskastimi vzmetnimi elementi daje ta simbol informacijo o številu teh elementov pri standardni velikosti 90/200cm.

28

Pri posteljnem vložku z vzmetnimi letvami ta simbol pokaže, koliko je vgrajenih vzmetnih letev pri standardni dolžini 200 cm.

9,5

Ta simbol pomeni višino posteljnega vložka.

KF

Posteljni vložki so na razpolago v različnih variantah udobja. Ta znak daje v povezavi s pripadajočo črko informacijo o izvedbi (glej tudi str. 29).

Znaki kakovosti, logotipi & razlaga pojmov

Avstrijski znak kakovosti je – po zaslugi stalnega nadzora – uradno jamstvo za avstrijske kakovostne proizvode. Znak kakovosti po strogem merilu podeljuje Avstrijsko delovno združenje za kakovost (ÖQA).

V Optimu v BRUNAU/Inn (Zgornja Avstrija) izdelujejo spalne sisteme tehnično popolno in okolju prijazno. Spite na kakovosti Made in Austria.

Spalni sistemi Optimo, sestavljeni iz ležišč in posteljnih vložkov, so skrbno usklajeni in zelo kakovostno obdelani. Optimo je zato za vse produkte, označene s »10 Jahre Garantieleistungen«, dal z zakonsko določenim garancijskim rokom še razširjeno jamstvo. Vse podrobnosti o tem najdete na spletni strani www.optimo.si.

Optimovi produkti, odlikovani s tem certifikatom, so bili testirani in odlikovani za ergonomske ležalne lastnosti na Ergonomskem inštitutu München (EIM). Testni kriteriji se med drugim nanašajo na kakovost položaja telesa (v hrbtnem in bočnem položaju), razbremenitev pritiska in mikroklimo (zadrževanje toplote in vlage v votlini postelje).

Öko-Tex standard 100 je ekološki znak za tekstilne proizvode. Certifikat ureja analize ekološko spornih škodljivih snovi in zanje predpisuje znanstveno utemeljene mejne vrednosti. Vsi tekstilni proizvodi so kontrolirani po Öko-Tex standardu 100.

EMC hladna pena združuje prednosti vseh znanih spalnih materialov. Visoka točkovna elastičnost podpira in razbremenjuje hrbtenico, izvrstna vzmetna karakteristika pa v vsakem spalnem položaju zagotavlja enakomerno porazdelitev pritiska. Zaradi celične strukture odprtih por z visoko zračnostjo ustvarja EMC zračno spalno klimo z odlično uravnavo vlage in toplote. Visoka volumenska masa omogoča dolgo življenjsko dobo.

Inovativna hladna pena cellpur ima zaradi celuloznega naravnega vlakna TENCEL® revolucionarne klimatske lastnosti. Vlaga se učinkovito absorbira in izravnava. Tudi pršici so življenjski pogoji onemogočeni. Cellpur skrbi za suho, prijetno spalno klimo in je primeren za alergike.

Prvotno je bil visco elastični material razvit za uporabo v visoki tehnologiji pri ameriškem raziskovanju vesolja. Občutljivo reagira na pritisk in telesno toploto z natančno prilagoditvijo obrisu telesa ter pospešuje prekrvavitev. Z dodatno izmenjavo toplote in vlage visco pena zmanjšuje potrebo po pogostem menjavanju ležalnega položaja in skrbi za globlji, krepčilni spanec.

Cremosa

Cremosa je posebna vrsta poliuretanske pene z maksimalno prilagodljivostjo (VM). Proizvedena je z inovativnim postopkom. Cremosa je edinstveno voljna, lahka, prijetna, posebno zračna, spoštuje obliko telesa in podpira enakomerno in udobno razporeditev teže telesa. Visoka volumska masa v kombinaciji z nizko zbitostjo nudi neprimerljivo spalno udobje.

Talalay-Latex

Talalay lateks je zaradi izredno pravilne celične strukture veliko mehkejši kot običajni lateks in ima posebno visoko točkovno elastičnost. Na obremenjenih mestih se material pogrezne in nato vrne v prvotni položaj. Talalay lateks ima posebno stabilno obliko in dolgo življenjsko dobo. Odprta celična struktura skrbi pri obračanju za to, da pride v jedro ležišča zrak, ki potem kroži.

Tencel je svilnato lesketajoče se namensko vlakno, ki se pridobiva s pomočjo posebne, okolju prijazne proizvodnje iz naravne lesne surovine. Je koži prijazen, zračen in lahek za vzdrževanje, ima visoko trdnost in je zato posebno primeren za ležišča. Tencel prevzame vlago, ki jo izloča koža, in jo najhitreje prenese na zunanjo stran, da jo potem odda v zrak.

Po zaslugi inovativne tehnologije tkanja posreduje Comfort Stretch elastičen in prilagodljiv učinek jedra ležišča naprej. Visokokakovostna dvojna tkanina se s pomočjo visoko elastičnega vlakna idealno prilagodi premikom v spanju in ostane zaradi visoke zmožnosti vračanja v prvotno obliko tudi po dolgotrajni uporabi brez gub in izboklin.

Prilagodljivo za najvišje zahteve: Inovativna tehnologija tkanja podpira elastičen in prilagodljiv učinek jedra ležišča na idealen način. Nova generacija visokokakovostne dvojne tkanine se s pomočjo visoko elastičnega vlakna prilagodi premikanju spečega v vse smeri (podolžno in prečno) in se hitro vrne v prvotno obliko. Zaradi visoke zmožnosti stalnega vračanja v prvotno obliko ostane blago tudi po dolgotrajni rabi brez gub in izboklin.

Viskoza je sestavljena iz naravnega osnovnega materiala celuloze. Vlakno vlago dobro sprejema in veže. Poleg tega je viskoza še posebno čista in tako zelo primerna za higiensko rabo.

Klimafaser

To so visoko voluminozna porozna sintetična vlakna, ki zadržujejo vlago v svoji notranjosti in imajo dobre klimatske lastnosti. Odlikujejo se po visoki pralnosti do 60 °C in so zato zelo primerna za ljudi, ki so posebej nagnjeni k higieni, ter za astmatike in alergike.

Prevleka je snemljiva, pralna do 60 °C in primerna tudi za alergike.

Tectel

Idealna povezava med prilagodljivostjo in stabilnostjo: Tectel med drugim skrbi za optimalno ravnotežje med elastičnostjo in trdnostjo. Material se uporablja predvsem pri vzmetnih elementih, ki kažejo tudi pri visokih obremenitvah neznatno utrujenost pri upogibanju.

Dobra nega pomeni boljše spanje

Dobro prezračena, higienična postelja ne zvišuje le vašega dobrega počutja, ampak prispeva tudi k vašemu zdravju in ne nazadnje k trajnosti vašega ležišča. Za vas smo zbrali najvažnejše nasvete za vzdrževanje.

S pravimi nasveti za vzdrževanje ostane vaše ležišče dlje časa sveže:

Pred prvo uporabo
Ležišče temeljito zračite 12 do 24 ur.

Optimalna spalna klima
Idealen ambient za globok, prijeten spanec je dobro prezračena soba s sobno temperaturo med 15 °C in 18 °C pri relativni zračni vlagi med 40 % in 60 %. Izogibajte se tudi drugemu ekstremu in ne izpostavljajte ležišča žgočemu soncu ali ektremnim temperaturam.

Vedno sveža ležalna površina
Pri menjavi posteljnine vsakokrat obrnite ležišče tako, da ne zamenjate le zgornje in spodnje strani, ampak tudi vzglavje in vznožje. Ležišče se vam bo zahvalilo z daljšo življenjsko dobo. Pri ležiščih z enostranskim ležalnim udobjem obrnite le vzglavje in vznožje. Večkrat na leto morate vaše ležišče temeljito prezračiti na svežem zraku.

Pustite vaše ležišče dihati
Ko vstanete, privoščite svojemu ležišču nekaj svežega zraka, da se lahko čez noč nabrana naravna vlaga umakne, in v ta namen čez dan odgrnite odejo. Pri zaprtih posteljah v omari vam priporočamo, da ležišče malo dvignete, da se bo lahko prezračilo tudi od spodaj.

Čiščenje & pranje prevlek
Obvezno upoštevajte navodila za vzdrževanje na etiketi in ne uporabljajte sušilnega stroja. Pri pralnih prevlekah v pralnem stroju naenkrat operite samo polovico prevleke. Zaradi krožne zadrge je prevleke mogoče razdeliti na polovico. Pri čiščenju prevlek upoštevajte navodila na etiki za vzdrževanje.
Poleg tega pazite na to, da se prevleke dobro posušijo, da se izognete madežem od plesni. Sicer pa redno krtačite vaše ležišče z mehko krtačo, ne sesajte ga s sesalnikom, prav tako ga ne smete stepati.

Posteljna pregrinjala
Česar še veliko ljudi ne ve: posteljna pregrinjala preprečujejo nemoteno iztekanje vlage, ki jo naše telo oddaja ponoči, zato odsvetujemo njihovo rabo.

Posteljni vložek
Primeren posteljni vložek ni važen le z ergonomskega vidika, ampak omogoča tudi nemoteno kroženje zraka pod ležiščem. Če je mogoče, se odpovejte tudi zaprtim posteljam v omari oz. čez dan odstranite predale iz podnožja.

Čas za novi posteljni sistem
Če še tako cenite preizkušeno spalno udobje vašega ležišča: najpozneje po osmih letih je čas za nov posteljni sistem!

Navodila za vzdrževanje ležišča

- *Redno obračanje ležišča preprečuje nastanek vdolbin.*
- *Ležišča ne sesajte ali stepajte, ampak samo krtačite.*
- *Pazite na pravilno zračenje ležišča.*
- *Perite samo polovico prevleke naenkrat v pralnem stroju.*
- *Uporabljajte pralno sredstvo brez optičnega belila.*
- *Pazite, da pralnega stroja ne napolnite preveč.*

„Spanje je zares najdragocenejša iznajdba.“

Heinrich Heine, nemški pesnik

Optimo
Posteljni sistemi

Avstrijska številka 1 za sanjsko kakovost spanja

Podjetje Optimo Schlafsysteme GmbH s sedežem v Braunau/Inn (Zgornja Avstrija) spada med vodilne proizvajalce kompletnih sistemov ležišč in posteljnih vložkov in je edini proizvajalec posteljnih vložkov s proizvodnjo v Avstriji.

K našemu portfoliju poleg ležišč in posteljnih vložkov sodijo tudi vzglavniki in dvižni pripomočki za čiščenje. Inovativnost in internacionalnost se pri Optimu pišeta z veliko začetnico. Pri razvoju produktov vpeljujemo nanjnovejša spoznanja iz ergonomije in raziskav spanja.

Podjetje stavi na znanstveni know-how najboljših kompetenčnih centrov, kot sta npr. EIM Ergonomski inštitut München in Spalnomedicinski raziskovalni center Regensburg u.v.m.

Pri Optimu lahko računate na popolnoma usklajene spalne sisteme »Made in Austria«. Vsi spalni sistemi so izdelani tehnično dovršeno in okolju prijazno. Informirajte se in izberite najboljšo podlago za zdrav spanec – Optimov svetovalec za spanje vam bo kompetentno svetoval.

©2015 Optimo Schlafsysteme GmbH. Dizajn in koncept: Mörth & Mörth GmbH – Agencija za trženje in informacijski dizajn, Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz. Tisk: hs Druck GmbH, 4921 Hohenzell beim Ried im Innkreis. Fotografije: iloveshade – Isabella Friedmann, shutterstock. Pridržujemo si pravico do tiskarskih napak in tehničnih sprememb.

Vaš Optimov svetovalec za spanje

Optimo Schlafsysteme GmbH
Industriezeile 10, 5280 Braunau/Inn
Telefon: +43(0)7722-82620
Fax: +43(0)7722-82620-14
office@optimo.at

www.optimo.at