

KUVASTO/HINNASTO

2023 TEMPUR magazine

TEMPUR
Like no other

Best in Test
TEMPUR on Nasan
tiedemiesten
keksintö s. 2

Uniliitto ja Selkäliitto
suosittelevat
Tempuria s. 6-7

TEMPUR®
PRO LUXE

Uusi patjamallisto
Pro SmartCool

Paransimme parasta!

Valmistaudu viileämpiin ja palauttavampiin uniin
täysin uudella TEMPUR Pro SmartCool -patjalla

Like No Other

NASA kehitti TEMPURin,
kun mikään muu
patjapehmuste
ei poistanut kehoon
kohdistuvaa painetta.



1970-luvulla NASAn tiedemiehet kehittivät
pehmustemateriaalin helpottamaan astronauttien
kohtaamaa G-voimaa. Kaikki muut materiaalit, kuten
joustimet, vaahto, untuvat, ilma, vesi jne. ovat kimmoisia
ja elastisia, jolloin ne lisäävät kehoon kohdistuvaa painetta.
Tämä alun perin avaruusteknologiaa oleva viskoelastinen
lämpöön reagoiva materiaali, joka lievittää pitkäkestoista
paikallaanoloa, tunnetaan nykyään nimellä TEMPUR.
Olemme jatkaneet innovaation kehittämistä luodaksemme
täydellisen materiaalin nukkumiseen. TEMPUR on ainoa
valmistaja, jolla on Space Foundationin sertifikaatti
tunnustuksena materiaalin aitoudesta, laadusta ja
kestävyydestä. Aito TEMPUR tarjoaa elämäsi parhaat unet.

Vuonna 1998 TEMPUR valittiin toisen maailmaa mullistaneen NASAn keksinnön
kanssa - GPS-päikantimen - NASA:n Hall Of Fame -kokoelmiin. Vuonna 1998
NASA Award -tilaisuudessa TEMPUR palkittiin:

Elämän pelastamisesta

Taloudellisten
toimintaedellytysten
luomisesta

Ihmisten elämänlaadun
parantamisesta



Sisällysluettelo

Nasan kehittämä.....	2
Best in test.....	4
Nukkumisergonomian kartoitus.....	5
Terveystieteiden suosittelua.....	6
Teknologia.....	8
4 askelta elämäsi parhaisiin uniin.....	10
Hotelliysteistyö.....	39
Hyvä tietää.....	51
Usein kysyttyä.....	70
Varo huijausta.....	71
9 faktaa Tempurista.....	72
Nukkumisergonomian asiantuntijat... ..	76
Maajohtaja Pasi Koistisen säästövinkit.....	77
Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija Arto Melanko.....	77
Tempur-materiaali on allergiavapaata.....	78
Tuotetakuu.....	79
120 pv seläntyytyväisyystakuu.....	81

Patjamallistot

TEMPUR® Pro SmartCool -uusi patjamallisto.....	12
TEMPUR® Soft -patja.....	14
TEMPUR® Medium -patja.....	16
TEMPUR® Firm -patja.....	18
TEMPUR® -sijauspatjat 5 ja 8 cm.....	58
TEMPUR® FUTON.....	58

Tyynyt ja pientuotteet

TEMPUR® -tyynyt.....	54
TEMPUR® -mukavuus ja ergonomiatuotteet.....	60
Home by Tempur -mallisto.....	64
Home by Tempur -peitot.....	66
TEMPUR-painopeitto.....	68

Sänkymallistot

TEMPUR® Box Spring.....	28
TEMPUR® Flexible Base.....	34
TEMPUR® Flexible.....	36
TEMPUR® Flexible Kajo.....	40
TEMPUR® Move.....	42
TEMPUR® Stay.....	43
TEMPUR® North.....	44

Suosittelijat

Laulaja BESS.....	20
Muusikko Erja Lyytinen.....	21
Somevaikuttaja Erna Huusko.....	23
Aki Linnanahde.....	23
Suosittelijat.....	24
Pikajuoksija Anniina Korte.....	25
Uimari Emilie Pärnänen.....	26
Kilpatanssija Kathrine Barck.....	31
Näyttelijä Monika Lindeman.....	31
Nyrkkeilijä Eva Wahlström.....	33
Vaikuttaja Johanna Tähtinen.....	38
Stand-up koomikko Matti Patronen... ..	48
Juoksija Eemil Helander.....	49
Jääkiekkomaalivahti Noora Räty.....	50
Fysioterapeutti Mikko Patovirta.....	52
Fitnessnähti ja vaikuttaja Sonja Aiello.....	53
Muusikko Adi L Hasla.....	56
Bloggaaja-perhe Ingelius.....	74
Olympiaurheilija Oskari Mörö.....	75
Kehonrakentaja Niclas Pitkänen.....	82
TPS Liiga-joukkue.....	83

Menestystä ei tehdä rahalla,
vaan työllä ja nukkumalla
– TPS:n salainen ase on uni!
Lue lisää s. 83

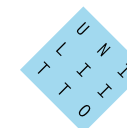


Lue sivulta 21 muusikko Erja
Lyytisen käyttäjäkokemus ja syyt,
miksi hän suosittelee Tempuria!

TEMPURia
suosittelevat mm.



Selkäliitto



Katso terveydenhoitoalan
suosittelijoista lisää s. 6-7

Painoteknisistä syistä johtuen
kuvaston värimallit saattavat
poiketa todellisuudesta.

A feeling like no other

Ainoa mitä tunnet on painottomuus

Valitse tutkitusti paras! Kansainvälisen ja kotimaisen tutkimuksen TESTIVOITTAJA TEMPUR on maailman johtava vuodevalmistaja

Kun nuket TEMPUR-patjalla ja -tyynyllä, huomaat heti niiden ainutlaatuisuuden. TEMPUR-materiaali muotoutuu kehosi muotojen mukaan yksilöllisesti. Vartaloosi paino jakautuu patjalle tavalliseen joustinpatjaan verrattuna tasaisemmin ja näin painerasituksen aiheuttama epämukavuus vähenee. Löydät heti levollisen nukkumisasennon, jossa voit rentoutua ilman unta häiritsevää kääntyilyä.

Arvostetussa eurooppalaisessa tutkimuksessa TEMPUR-tuotteilla oli tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät Suomessa ja 13 muussa maassa*. Suomessa TEMPUR valikoitui ensimmäiselle sijalle mm. laadussa ja sopivuudessa selälle (nukkumisergonomia). TEMPURia suositellaan enemmän kuin mitään muuta. Kärkisijat myös allergikoille sopivuudessa, designissa ja mallivalikoiman laajuudessa.

*Perustuu haastatteluihin, jotka on tehty yli 24 000 patjakäyttäjän kanssa 13 Euroopan maassa vuosina 2016-2018. Tyytyväisyys on laskettu verraten tuloksia keskimääräisesti erittäin tyytyväisten Tempur-patjojen käyttäjien kanssa kaikissa 13 maassa seuraavaksi lähinnä olevan kilpailijan tyytyväisimpien asiakkaiden keskiarvoon. Lähin kilpailija tarkoittaa lähintä kilpailijaa ainoastaan suhteessa haastattelutuloksiin.

Tutkimuksissa TEMPUR valittiin parhaaksi – Best in Test



PARAS LAATU



PARAS SELÄLLE



PARHAIMMAT YLEISARVOSANAT



ENITEN SUOSITELTU



TYTYVÄISIMMÄT KÄYTTÄJÄT

Kärkisijat myös designissa, allergikoille sopivuudessa ja mallivalikoimassa



Nuket ja voit paremmin huolehtimalla nukkumisergonomiastasi

Hyvä nukkumisergonomia parantaa yöuntasi, sekä ennaltaehkäisee ja vähentää niska- ja selkäkipuja. Nukkumisergonomiaan vaikutetaan ennen kaikkea tyynty- ja patjavalinnoilla. Väärän kokoinen ja/tai muotoinen tyynty on selkeä niska-hartiaseudun vaivojen pahentaja ja monissa tapauksissa jopa niiden alkusyy. Vääränlainen tyynty voi myös häiritä unta ja pahentaa unettomuutta. Samoin liian vanha ja kulunut patja pahentaa tai jopa aiheuttaa selkäoireita ja varmasti häiritsee nukkumistasi. Ihminen nukkuu elämästään kolmasosan, joten vuoteella on todella merkitystä. Patjan ja tyyntyn on tuettava vartalosi fysiologiseen, eli luonnolliseen asentoon, päästäen kehon lepäämään ja palautumaan päivän rasituksista yön aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että tyynty ja patja tukevat selkärangan luonnollisia kaaria ja muotoa hyvin, jolloin lihaksisto voi rentoutua. Levollisen unen mahdollistava hyvä vuodeehkäisee myös tuki- ja liikuntaelsairauksia, sillä tieteellisessä tutkimuksessa on todettu huonon unen altistavan selkäsairauksille. Mikäli sinulla on hoitoa vaativia tuki- ja liikuntaeliongelmiä, on hyvä keskustella hoitavan lääkärin tai terapeutin kanssa hoitoasi tukevasta nukkumisergonomiasta ja sinulle sopivista tyynty- ja patjavalinnoista.

– OLAVI AIRAKSINEN, Fysiatrian professori



Nukkumisergonomia on tärkeää

Miten sinä nuket? Huono nukkumisergonomia aiheuttaa öistä heräilyä ja levotonta liikehdintää heikentäen unen laatua, päiväaikaista vireyttä, sekä kehon ja mielen uudistumista.

Tunnistatko tärkeimmät haasteet?

Tee helppo ja nopea nukkumisergonomian kartoitus omasta tilanteestasi.

Ratkaisu on yksilöllisesti sopiva tyynty ja patja

Vain tyynty ja patja ylläpitävät nukkumisergonomiaa yöaikaan. Valitse Sinulle sopivin materiaali ja malli. Anna koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) opastaa valinnassa.

Hyötynä laadukkaampi uni ja parempi palautuminen

Hyvä nukkumisergonomia parantaa unen laatua, sekä ennaltaehkäisee ja vähentää kipuja.

Tilaa maksuton nukkumisergonomian kartoitus ja opas!

Tutustu maksuttomaan nukkumisergonomian kartoitusoppaaseen tai tee pikatesti! Osoitteessa www.nukkumisergonomia.fi. Tilaa paperiversio lähettämällä yhteystietosi: Nimi, osoite, postinumero ja -paikka, puhelinnumero ja email osoitteeseen info@tempur.fi Jos tarvitset useamman kappaleen, esimerkiksi jaettavaksi myös vastaanotossa, kerro kokonaiskappalemäärä.

Voit tilata myös soittamalla asiakaspalveluumme puh. 09 5868 360



Terveydenhoitoala suosittelee tutkitusti parasta

Millä perusteella sinä valitset sängyn? Ota huomioon sen, että **Tempur on ainoa tyyny-, patja- ja vuodevalmistaja Suomessa, jota hyvän unen ja terveen selän asiantuntijat kuten Uniliitto sekä Selkäliitto suosittelevat?**

Älä tuhlaa rahaa halpajäljitelmiin, tai sellaisiin patjoihin ja tyynyihin, jotka eivät menesty käyttäjä- ja tyytyväisyystutkimuksissa. Katso myös sivut 71-73.

TEMPUR-tuotteita suosittelee yli 75 000 terveydenhoitoalan ammattilaista. Yhteistyössä Suomessa mm.



Selkäliitto on vuonna 1988 perustettu kansanterveysjärjestö ja selän hyvinvoinnin asiantuntija, joka kannustaa ihmisiä aktiivisesti huolehtimaan selän terveydestä.

Yhteistyö Tempurin kanssa sopii tähän tavoitteeseen erinomaisesti. **Selkäliitto suosittelee Tempuria. Tempur-tuotteet mahdollistavat oikeanlaisen nukkumisergonomian ja laadukkaan yöunen.** Nämä ovat tärkeitä asioita, joilla tuetaan selän hyvinvointia. Lisätietoa Selkäliiton ja paikallisten selkäyhdistysten toiminnasta: selkaliitto.fi.



Suomen Fysioterapeutit on fysioterapeuttien ammattiliitto. Fysioterapeutit ovat liikumis- ja toimintakyvyn vahvimpia asiantuntijoita. Hyvä uni on yksi toimintakyvyn kulmakivistä. Unen laatu on yhteydessä esimerkiksi palautumiseen, keskittymiseen ja sairauksien oireiden hallintaan. **Tempur on nukkumisergonomian asiantuntija ja tämän vuoksi meille luonnollinen ja pitkäaikainen yhteistyökumppani.** Vuoden fysioterapeuttien valinta tehdään Suomen Fysioterapeuttien ja Tempurin yhteistyönä.

Tempur on ollut suomalaisten hyvän unen tekijä jo vuodesta 1999 ja Uniliiton pitkäaikainen luotettava yhteistyökumppani. **Suositlemme mielellämme Tempurin tuotteita, koska niiden laatu perustuu pitkään tutkimus- ja kehitystyöhön ja ne ovat antaneet arvokkaan avun monille unihäiriöistä kärsiville.** Ohjaamme jäsenistöämme ja kaikkia unihäiriöistä kärsiviä mielellämme koulutettujen nukkumisergonomian asiantuntijoiden luokse, sillä tämän koulutuksen läpikäyneet osaavat valita turvalliset ja oikeat nukkumisen tuotteet. Lisätietoja Uniliiton ja jäsenyhdistysten toiminnasta: www.uniliitto.fi



Suomen Unihoitajaseura ry

Unihoitajat ovat terveydenhuollon ammattilaisia, jotka toimivat unihäiriöiden diagnostiikan ja hoidon parissa. Suomen Unihoitajaseura ja Tempur valitsevat yhdessä Vuoden Unihoitajan. Uneen liittyvät sairaudet, unenhuolto, unettomuuden lääkkeetön hoito ja nukkumisergonomia ovat olleet koko ajan enemmän myös julkisuudessa. Jokainen voi tehdä välillä pienilläkin muutoksilla ja hyvillä valinnoilla parannuksia omaan nukkumiseen ja erityisesti unen laatuun. Hyvä nukkumisergonomia nopeuttaa nukahtamista ja parantaa unen laatua sekä toimintakykyä, joka on erityisen tärkeää unettomuudesta kärsivälle potilaalle. **Tähän juuri Tempur on erityisesti kiinnittänyt huomiota ja siksi haluamme auttaa ihmisiä nukkumaan paremmin juuri Tempurin kanssa.** Lisätietoa Unihoitajaseuran toiminnasta: www.unihoitajat.fi/suhs-ry/



Valtakunnallisen Suomen Nivelyhdistyksen toiminta alkoi vuonna 2000. Suomen Nivelyhdistys edistää nivelsairaiden, erityisesti nivelrikkoisten, mahdollisuuksia tulla toimeen sairautensa kanssa. Ennaltaehkäisyyn ja toimintakyvyn säilyttämisen kannalta hyvä ja laadukas uni on erittäin tärkeää. **Oikeanlaisen tyynyn ja vuoteen valinta, eli painetta vähentävä materiaali ja oikeanlainen nukkumisergonomia, edesauttavat laadukkaan yöunen saavuttamisessa. Suomen Nivelyhdistys suosittelee aitoa Tempuria.** Lisätietoa Nivelyhdistyksestä ja sen paikallispiireistä: www.nivel.fi



Yhdistys on toiminut jo 45 vuotta allergisten ja astmaatikkojen parhaaksi alueellisenä asiantuntijana. Olemme herkkä kansa ja puolet meistä on yliherkkiä, osa vakavasti allergisia ja osa herkkiä hetkellisesti. Yhdistyksemme pyrkii jakamaan allergia-astmatietoutta, sekä jakamaan neuvontaa sitä tarvitseville. Tavoitteenamme on parantaa allergia- ja astmaperheiden elämänlaatua ja toimintaedellytyksiä ehkäisemällä sairastumista ja huolehtia astmaa ja allergiaa sairastavien eduista tekemällä yhteistyötä eri alojen asiantuntijoiden kanssa. TEMPUR-materiaalissa ei ole allergeeneja ja tuotteiden päälliset on käsitelty bakteereja ja pölypunkkeja vastaan, sekä edistämään raikkautta. **TEMPUR on meille tärkeä yhteistyökumppani koska TEMPURin tuotteet ovat testattuja, turvallisia ja sopivat erinomaisesti allergikoille. Suositlemme Tempurin tuotteita!**



Tutkimusten mukaan yksi kivun lääkkeetön hoitomuoto on oikeanlainen nukkumisergonomia, joka saavutetaan oikeanlaisilla tyynyillä ja patjoilla. Nukkumisergonomialla voidaan auttaa sekä kotona, että hoitolaitoksissa. **Nukkumisergonomia huomioimalla on mahdollista vähentää esim. kipuja aiheuttavia tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. Tämän vuoksi myös Suomen Kipu ry on valinnut yhteistyökumppanikseen Tempurin.** Suomen Kipu ry ja Tempur palkitsevat yhdessä Vuoden auttajan. Lisää tietoa Suomen Kipu Ry:n toiminnasta: www.suomenkipu.fi



Suomalainen Selkätutkimusseura ry on aloittanut toimintansa vuonna 1984. Seuran tarkoituksena on hankkia tieteellisesti tutkittua tietoa selän toiminnasta, sairauksista ja kiputiloista. Tempur tuotteet tukevat selän, sekä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. **Selän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota oikeanlaiseen nukkumisergonomiaan. Yhteistyö Tempurin kanssa tukee myös Selkätutkimusseuran tavoitteita.** Lisätietoa Selkätutkimusseuran toiminnasta: www.selkatutkimusseura.yhdistysavain.fi/

Uusin ja testatuin teknologia

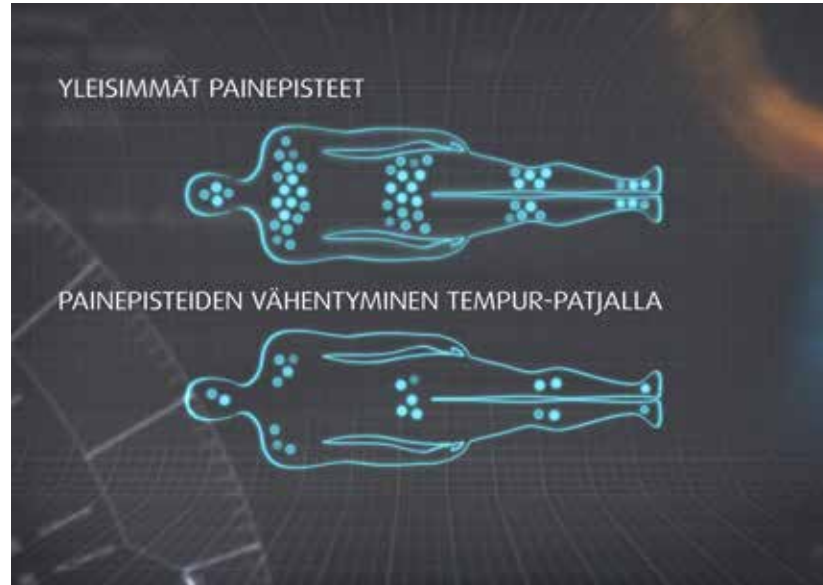
Uniasiantuntijamme, suunnittelijamme ja insinöörimme, ovat käyttäneet vuosia TEMPUR-materiaalin kehitystyön parissa ja täydellistäneet TEMPUR-materiaalin nykyiseen huippusuorituskykyyn. TEMPUR tarjoaa yksilöllistä tukea ja mukavuutta – aivan kuten kehosi ansaitsee.

Täydellisyyttä hipova paineen lievitys menettämättä tukiominaisuuksia

TEMPUR-materiaali on painetta vähentävä ja sen avonainen solurakenne jakaa kehon painon tasaisesti patjalle. Tästä hyötyy ennen kaikkea kehosi. Epämukavat, yöunta häiritsevät painepisteet helpottavat, yöunesi rauhoittuu, tarpeeton liikehdintä ja heräily vähenee samalla, kun nukkumisasentosi muuttuu TEMPUR-patjalla ergonomisesti oikeanlaiseksi. Peruspatjat, kuten joustimet, perus memory foamit ja vaahtomuovit, menettävät tukiominaisuudet nopeasti, koska niiden paineen lievennys perustuu materiaalin heikennykseen, jolloin ne tuntuvat pehmeiltä, mutta samalla löystyvät ja vajoavat liikaa eivätkä silloin pysty antamaan kehon tarvitsemää tukea.

Pitkä käyttöikä ja suorituskyky

Monet alan asiantuntijat suosittelevat patjan vaihtoa 7 vuoden välein. TEMPUR-patjoille myönnetään jopa 15 vuoden laatutakuu (Pro Rata -takuu, kts. takuusi-vut kuvaston lopussa). Tämän käyttöiän puitteissa TEMPUR-patja säilyttää 95 % ominaispainostaan ilman kuopalle painumista. TEMPUR-patja kestää normaalissa käytössä 15 vuotta, kun halpajäljitelmät ja peruspatjat väsyvät epäergonomisiksi jo parissa vuodessa. Jos säästää hinnassa ja laadussa, menettää terveyttä edistävissä käyttöominaisuuksissa ja pitkäikäisyydessä sekä ekologisuudessa.



Kuulatesti todistaa ainutlaatuisen absorbointikykyyn

TEMPUR-materiaali vähentää kehoon kohdistuvaa painerasitusta absorboimalla energiaa. Siksi sinun ja kumppanisi liikehdintä samalla patjalla eivät häiritse toistenne yöunta. Liikehdinnän väheneminen mitataan sillä, kuinka suuri prosentuaalinen määrä kokonaispaineesta patjaa vasten kimpoaa takaisin - mitä alempi lukema, sen parempi. Voit testata tämän myös itse. Pudota kuula tavalliselle joustin- tai vaahtomuovipatjalle, huomaat kuinka patja työntää palloa ponnahtamaan takaisin ylös. Kun pudotat kuulan TEMPUR-patjalle, materiaali poistaa kimmoisuuden. HUOMAA, että tavallisen memory foam/viskoelastisen materiaalin kimmoisuusaste on jopa 20 %, mutta TEMPUR-patjan lukema on alle 3 %. TEMPUR -materiaalin ainutlaatuisia ominaisuuksia ei pysty kukaan muu valmistamaan.

Mukautuu juuri sinun vartalollesi

Olemme suunnitelleet TEMPUR-materiaalin siten, että se reagoi ideaalisella tavalla ensin kehosi painoon ja sitten kehosi lämpötilaan. Nimi TEMPUR juontuu sanoista "lämpötilan tunnistava erikoisvahto (Temperature sensitive)". Reagoidessaan se älykkäästi muotoutuu juuri sinulle yksilöllisesti sopivaksi, missä tahansa asennossa nukutkin. TEMPUR muotoutuu pehmeästi sieltä mistä tarvitaan ja antaa tukea siellä missä tukea tarvitaan. Näin erikokoiset vartalon osat joko uppoavat patjaan tai saavat tukea, jolloin hartia, kylkikaari, lantio ja s-kirjaimen muotoinen selkäranka asettuvat luonnolliseen, mukavimpaan asentoon. Fysiologisesti oikeassa asennossa on helpointa nukahtaa ja saavuttaa kaikki unen vaiheet ilman puutumista, kipua yms. häiriöitä, jotka johtuvat huonosta nukkumisergonomiasta.



4 askelta elämäsi parhaisiin yöuniin...

TEMPUR® tarjoaa sinulle enemmän kuin vain ainutlaatuisia patjoja ja tyynyjä. Tarjoamme sinulle elämäsi parhaan nukkumiselämyksen ja huippumuotoiltuja tuotteita.

Sinulle yksilöllisesti sopivan TEMPUR-vuoteen saat tekemällä neljä valintaa.

Selän tyytyväisyystakuu 120 päivää

Vaihdamme TEMPUR-vuoteen päällimmäisen patjan ja/tai tyynyn toiseen, jos asiantuntija-myyjän kanssa tehdyt tuotevalinnat osoittautuvat vääriksi. Vaihdon edellytyksenä on se, että olet ostanut täydellisen TEMPUR-vuodekokonaisuuden ja TEMPUR-tyynyn, -peiton sekä suojalakanan, jotka ovat tärkeitä nukkumisergonomian kannalta. TEMPUR-myyjät ovat saaneet nukkumisergonomian koulutusta, jolloin vaihtoja tapahtuu äärimmäisen harvoin ja asiakastyytyväisyys on tutkitusti korkeinta. Lue lisää s. 81.

1

Tyynyn valinta

TEMPUR-tyynyt mukautuvat täydellisesti niskan ja pään muotojen mukaisesti, vähentäen hartiaseudun kireyttä sekä jäykkyyttä. Yksilöllisesti sopiva tyyny ohjaa koko kehon asentoa mahdollistaen paremman levon ja palautumisen. Nukutpa selälläsi, kyljelläsi tai vatsallasi, TEMPUR-valikoimasta löydät itsellesi sopivan tyynyn.

TYYNYISSÄ UUSI
SMARTCOOL-TEKNOLOGIA!

Tyynyt löydät sivulta 54 alkaen.



2

Patjan valinta

Patja on tärkein tekijä virkistävässä nukkumisessa. Unen vaikutus terveyteesi ja hyvinvointiisi on ratkaisevaa. Elämäsi kannattavin sijoitus on laadukas patja, joka tukee kehoasi oikealla tavalla. Löydät sinulle sopivimman patjan valitsemalla kolmesta TEMPUR-mallistosta, joissa kaikissa on erilainen tunne.

SOFT - ylellisen pehmeä, mutta myös tukea antava

MEDIUM - muotoutuminen ja tuki täydellisessä balanssissa

FIRM - voimakkaan tuen tunne

Tutustu tarkemmin
sivulta 12 alkaen.

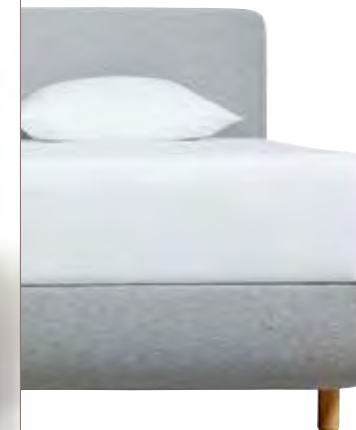


3

Vuodepohjan ja -rungon valinta

Laadukas vuodepohja lisää patjasi elinikää ja tehostaa sen ominaisuuksia. Vuodepohjan valinnassa kannattaa keskittyä niihin ominaisuuksiin, jotka ovat sinulle tärkeitä. Modernit säätöpohjat helpottavat esimerkiksi lukemista vuoteessa, jalkojen lepuutusta ylhäällä, tai selälle parhaan asennon löytymistä.

Vuodekehikolla on ratkaiseva vaikutus siihen, miltä uusi vuoteesi näyttää ja kuinka se sopii kotisi sisustukseen. Vuodekokonaisuudet löydät sivulta 28 alkaen.

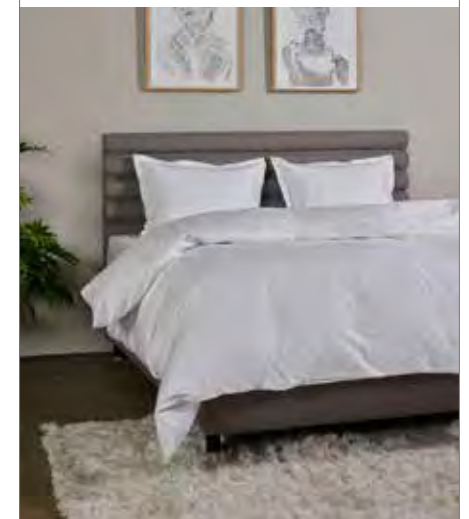


4

Peiton valinta

Peiton tehtävänä ei ole vain pitää kehoa lämpimänä, vaan sillä on suuri merkitys unesi laatuun. TEMPUR-peitto huolehtii automaattisesti ihannelämmöstäsi varastoimalla kehosi lämpöä ja palauttamalla sen yön aikana. Lisäksi se ehkäisee aktiivisesti kosteuden ja mikrobien syntyä, pitäen olosi raikkaana läpi yön. Kun öinen hikoilu ja kääntyily vähenevät, nukut entistä paremmin. Peitot löydät sivulta 66.

Valitse myös Tempuriin yhteensopivat tyynyliinat ja lakanat sekä muut makuuhuoneen tuotteet. Uutuutena Home by Tempur -mallisto.



TEMPUR Pro SmartCool – uusi patjamallisto! Valmistaudu viileämpiin ja palauttavampiin uniin

TEMPUR® Advanced -materiaali

Tuloksena entistäkin laadukkaampi ja palauttavampi yöni: nauti mukavuudesta ja tuesta täysin uudella tasolla! TEMPUR Advanced -materiaali vähentää 20 % paremmin painetta*. Käytetään PRO SmartCool -patjassa päällimmäisenä vaahtona.

TEMPUR Adapt -materiaali

Kestävä vaahto, joka vähentää kehoon kohdistuvaa painetta ja täten myös kääntymisestä johtuvaa liikettä. Uudistetulla materiaalilla saavutetaan samat hyödyt ympäristöstävällisemmin ja vähemmällä raaka-aineilla kuin aikaisemmin.

Vastuullisempi valinta

Patjan sivuosien verhoiluissa on käytetty 22 % kierrätettyä polyesteriä ja patjan alaosan verhoilu on täysin kierrätettyä polyesteristä valmistettu. Monomateriaalien käyttö päällisessä mahdollistaa sen, että päällinen voidaan uusiokäyttää polyesterilankojen valmistukseen. Ainoastaan etiketti on poistettava ennen kierrätystä. Monomateriaali tarkoittaa että tuote koostuu vain yhdestä materiaalityypistä. Tämän vuoksi uudistettu päällinen on tyyppillisesti helpompi kierrättää kuin eri materiaalien yhdistelmistä tehdyt tuotteet.

Viileämmät unet

TEMPUR SmartCool™ tarjoaa noin 50 % viileämmän ensitunteen perinteiseen polyesteriin verrattuna. Viilentävän vaikutuksen aikaansaamiseksi ei ole käytetty kemikaaleja, vaan ainoastaan materiaalien luontaisia ominaisuuksia. Tämän ansiosta vaikutus ei kulu käytössä tai pesussa, vaan säilyy ennallaan vuosienkin käytössä.

Helppohoitoinen

QuickRefresh-päällinen tukee täydellisesti patjan ominaisuuksia. Se on pehmeä, joustava ja hengittävä sekä sen ensituntuma on viileä. Vetoketjullinen päällisratkaisu mahdollistaa helpon pestävyyden ja voit siten varmistua siitä, että patjasi on aina raikas, puhdas ja hygieeninen. QuickRefresh-vaihtopäällinen säilyttää muotonsa koko patjan elinkaaren ajan.



TEMPUR® Soft -mallisto

Syleilevän pehmeä tunne vartaloon mukautuvalla tuella

TEMPUR Soft -patjat tarjoavat sinulle ennen kaikkea pehmeyttä, jolloin patja muotoutuu kehosi mukaan välittömästi. Ainutlaatuinen TEMPUR-materiaali yhdessä erikoispehmeän kerroksen kanssa tarjoaa pehmeuden tunteen, joka rentouttaa välittömästi.

Soft ● ○ ○ ○ ○ Firm

Sivu 14

TEMPUR® Medium -mallisto

Tukea ja mukavuutta täydellisessä balanssissa

TEMPUR Medium -patjalla nautit TEMPUR-materiaalin ainutlaatuisista painetta vähentävistä ominaisuuksista ja mukavasta sekä yksilöllisestä muotoutumisesta ja tuesta, jolloin epämiellyttävät painepisteet eivät häiritse unta.

Soft ○ ○ ● ○ ○ Firm

Sivu 16

TEMPUR® Firm -mallisto

Voimakkaan tuen tunne

Jämäkempi patjatunne, joka antaa vahvaa ergonomista tukea mukautuen yksilöllisesti sinun kehosi muotojen mukaisesti.

Soft ○ ○ ○ ○ ● Firm

Sivu 18



A mattress like no other

TEMPUR® Pro SmartCool Soft

Yksilöllisen mukava tuki ja pehmeä tunne

TEMPUR® Soft -patjat houkuttelevat nukkujan syleilyynsä ylellisellä pehmeydellään. Patjalla lepää kuin höyhenillä ja nautit samalla tukea antavan TEMPUR-materiaalin hyödyistä. TEMPUR-materiaali muotoutuu yksilöllisesti kehosi mukaan jakaen vartalosi painon tasaisesti koko patjalle, lieventäen painerasitusta ja vähentäen yöllistä liikehdintää.

Uudistettu materiaali

Patjassa on käytetty uutta TEMPUR® Advanced -materiaalia, joka vähentää jopa 20 % enemmän* painetta. TEMPUR Pro® SmartCool™ muotoutuu yksilöllisesti kehoosi ja antaa erinomaista tukea koko yön ajaksi.

Lisäksi uuteen QuickRefresh™-päälliseen on yhdistetty innovatiivinen SmartCool Technology™, joka siirtää tehokkaasti lämpöä pois keholta.

TEMPUR® Soft -patjasi voit valita 21, 25 tai 30 senttimetrin paksuisena, vartalosi ja mieltymystesi mukaan. Patjat ovat allergiatestattuja ja turvallisia. Tarjolla ovat kaikki vakiokoot ja patjat soveltuvat täydellisesti myös säädettäviin vuodepohjiin.

Lisämukavuutta!

Voit valita myös TEMPUR® Soft -patjapakettin, jossa patjan päälle lisätään 5 cm paksu TEMPUR One -sijauspatja.

Asiantuntija apuna valinnassa

Anna Koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) opastaa yksilöllisesti sopivan tyynyn ja patjan valinnassa. Patja tulee valita kokeilemalla yhdessä nukkuma-asentoosi sopivan tyynyn kanssa. Voit keskustella KNA:n kanssa myös verkkosivujen chatissa, www.tempur.fi ja www.tempurbrandstore.fi, tai kokeilla patjanvalintakonetta, joka suosittelee muutaman kysymyksen avulla sinulle mahdollisesti sopivaa mallia.

Huomioithan, että tietokone ei voi määrittää sopivaa patjatunnetta, vaan se tulee valita kokeilemalla ja asiantuntijan opastuksella.

Varaa aika maksuttomaan nukkumisergonomian kartoitukseen - ajanvaraaja saa lahjan! www.tempurbrandstore.fi/varaa-aika/

* Perustuu sisäisiin testeihin, joissa TEMPUR® Original -materiaalia verrattiin TEMPUR® Advanced -materiaaliin (Dan-Foam ApS 02-07.2021).

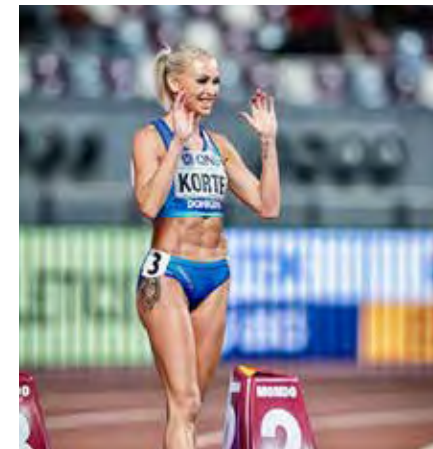
QuickRefresh -vaihtopäällinen

Uuden patjamalliston QuickRefresh™ -päälliseen on yhdistetty innovatiivinen SmartCool -teknologia™, joka siirtää tehokkaasti lämpöä pois keholta.

TEMPUR Pro® SmartCool™ -päälliset ovat konepestävissä 40 asteessa. Tarkista aina tuotekohtainen pesuohje päällisestä.



TEMPUR® Pro SmartCool Soft -patjat				TEMPUR® Pro SmartCool Soft -patjapaketti			
KOKO	PRO 21 cm	PRO PLUS 25 cm	PRO LUXE 30 cm	KOKO	PRO + 5 cm	PRO PLUS + 5 cm	PRO LUXE + 5 cm
80 × 200	1675 €	2074 €	2364 €	80 × 200	2392 €	2791 €	3081 €
90 × 200	1838 €	2325 €	2570 €	90 × 200	2598 €	3085 €	3330 €
105 × 200	2267 €	2708 €	3085 €	105 × 200	3287 €	3728 €	4105 €
120 × 200	2372 €	3147 €	3600 €	120 × 200	3607 €	4382 €	4835 €
140 × 200	2965 €	3859 €	4196 €	140 × 200	4200 €	5094 €	5431 €
160 × 200	3350 €	4148 €	4728 €	160 × 200	4784 €	5582 €	6162 €
180 × 200	3676 €	4650 €	5140 €	180 × 200	5196 €	6170 €	6660 €
90 × 210	2095 €	2597 €	2879 €	90 × 210	3032 €	3534 €	3816 €
180 × 210	4190 €	5194 €	5758 €	180 × 210	6065 €	7069 €	7633 €



SUOSITTELEN!

Tempurin ansioista olen nukkunut pidempiä aikoja yhtäjaksoisesti, koska käsien puutumista ja selkäkipuja on ollut vähemmän. Myös niskakipuni ovat helpottaneet. Otin Tempurin tyynyn ja peiton mukaani myös pitkälle USA:n leirille ja ne pakkautuvat loistavasti pieneen tilaan ja mahtuvat helposti matkalaukkuun muiden tavaroiden ohella. Koska vietän pitkiä aikoja sängyssä palautuen kovista harjoituksista ja TV:tä katsellen, Tempurin moottorisänky auttaa pitämään asennon hyvänä sekä edistää myös näin palautumista.

Lue lisää s. 25

Pikajuoksija Annimari Korte

A mattress like no other

QuickRefresh -vaihtopäällinen

Uuden patjamalliston QuickRefresh™ -päälliseen on yhdistetty innovatiivinen SmartCool -teknologia™, joka siirtää tehokkaasti lämpöä pois keholta.

TEMPUR Pro® SmartCool™ -päälliset ovat konepestävissä 40 asteessa. Tarkista aina tuotekohtainen pesuohje päällisestä.

TEMPUR® Pro SmartCool Medium

Yksilöllinen muotoutuminen ja vahvan tuen tunne

NASA kehitti TEMPUR-materiaalin alun perin lievittämään astronauttien kokemaa painerasitusta. Näistä painetta vähentävistä ominaisuuksista nautit TEMPUR® Medium -patjassa – mukavasta, yksilöllisestä muotoutumisesta ja keskivahvan tuen tunteesta.

Uudistettu materiaali

Patjassa on käytetty uutta TEMPUR® Advanced -materiaalia, joka vähentää jopa 20 % enemmän* painetta. TEMPUR Pro® SmartCool™ muotoutuu yksilöllisesti kehoosi ja antaa erinomaista tukea koko yön ajaksi.

Lisäksi uuteen QuickRefresh™-päälliseen on yhdistetty innovatiivinen SmartCool Technology™, joka siirtää tehokkaasti lämpöä pois keholta.

TEMPUR® Medium -patjasi voit valita 21, 25 tai 30 senttimetrin paksuisena, vartalosi ja mieltymystesi mukaan. Patjat ovat allergiatestatattuja ja turvallisia. Tarjolla ovat kaikki vakiokoot ja patjat soveltuvat täydellisesti myös säädettäviin vuodepohjiin.

Lisämukavuutta!

Voit valita myös TEMPUR® Medium -patjapaketin, jossa patjan päälle lisätään 5 cm paksu TEMPUR One -sijauspatja.

Asiantuntija apuna valinnassa

Anna Koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) opastaa yksilöllisesti sopivan tyynyn ja patjan valinnassa. Patja tulee valita kokeilemalla yhdessä nukkuma-asentoosi sopivan tyynyn kanssa. Voit keskustella KNA:n kanssa myös verkkosivujen chatissa, www.tempur.fi ja www.tempurbrandstore.fi, tai kokeilla patjanvalintakonetta, joka suosittelee muutaman kysymyksen avulla sinulle mahdollisesti sopivaa mallia.

Huomioithan, että tietokone ei voi määrittää sopivaa patjatunnetta, vaan se tulee valita kokeilemalla ja asiantuntijan opastuksella.

Varaa aika maksuttomaan nukkumisergonomian kartoitukseen - ajanvaraaja saa lahjan! www.tempurbrandstore.fi/varaa-aika/

* Perustuu sisäisiin testeihin, joissa TEMPUR® Original -materiaalia verrattiin TEMPUR® Advanced -materiaaliin (Dan-Foam ApS 02-07.2021).

TEMPUR® Pro SmartCool Medium -patjat

KOKO	PRO 21 cm	PRO PLUS 25 cm	PRO LUXE 30 cm
80 × 200	1675 €	2074 €	2364 €
90 × 200	1838 €	2325 €	2570 €
105 × 200	2267 €	2708 €	3085 €
120 × 200	2372 €	3147 €	3600 €
140 × 200	2965 €	3859 €	4196 €
160 × 200	3350 €	4148 €	4728 €
180 × 200	3676 €	4650 €	5140 €
90 × 210	2095 €	2597 €	2879 €
180 × 210	4190 €	5194 €	5758 €

TEMPUR® Pro SmartCool Medium -patjapaketti

KOKO	PRO + 5 cm	PRO PLUS + 5 cm	PRO LUXE + 5 cm
80 × 200	2392 €	2791 €	3081 €
90 × 200	2598 €	3085 €	3330 €
105 × 200	3287 €	3728 €	4105 €
120 × 200	3607 €	4382 €	4835 €
140 × 200	4200 €	5094 €	5431 €
160 × 200	4784 €	5582 €	6162 €
180 × 200	5196 €	6170 €	6660 €
90 × 210	3032 €	3534 €	3816 €
180 × 210	6065 €	7069 €	7633 €

A mattress like no other

QuickRefresh -vaihtopäällinen

Uuden patjamalliston QuickRefresh™ -päälliseen on yhdistetty innovatiivinen SmartCool -teknologia™, joka siirtää tehokkaasti lämpöä pois keholta.

TEMPUR Pro® SmartCool™ -päälliset ovat konepestävissä 40 asteessa. Tarkista aina tuotekohtainen pesuohje päällisestä.

Uimari Emilie Pärnänen sai Tempur-sängystä apua jopa astmaoireisiin - lue lisää s. 26
Lue kokemus osoitteesta
www.tempurbrandstore.fi



TEMPUR® Pro SmartCool Firm

Kun kaipaat voimakasta tukea

Jotkut kokevat mukavuuden pehmeutenä, mutta niin ei ole useimmilla. Firm-tunne kehitettiin kuuntelemalla käyttäjiämme. Huomasimme mallistoon tarvittavan Medium-patjaa tukevamman, myös isoja ja painavampia nukkujia helposti kestävän, ja voimakasta ergonomista tukea antavan jämän patjatunteen.

Uudistettu materiaali

Patjassa on käytetty uutta TEMPUR® Advanced -materiaalia, joka vähentää jopa 20 % enemmän* painetta. TEMPUR Pro® SmartCool™ muotoutuu yksilöllisesti kehoosi ja antaa erinomaista tukea koko yön ajaksi.

Lisäksi uuteen QuickRefresh™-päälliseen on yhdistetty innovatiivinen SmartCool Technology™, joka siirtää tehokkaasti lämpöä pois keholta.

TEMPUR® Firm -patjasi voit valita 21, 25 tai 30 senttimetrin paksuisena, vartalosi ja mieltymystesi mukaan. Patjat ovat allergiatestattuja ja turvallisia. Tarjolla ovat kaikki vakiokoot ja patjat soveltuvat täydellisesti myös säädettäviin vuodepohjiin.

Lisämukavuutta!

Voit valita myös TEMPUR® Firm -patjapaketin, jossa patjan päälle lisätään 5 cm paksu TEMPUR One -sijauspatja.

Asiantuntija apuna valinnassa

Anna Koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) opastaa yksilöllisesti sopivan tyynyn ja patjan valinnassa. Patja tulee valita kokeilemalla yhdessä nukkuma-asentoosi sopivan tyynyn kanssa. Voit keskustella KNA:n kanssa myös verkkosivujen chatissa, www.tempur.fi ja www.tempurbrandstore.fi, tai kokeilla patjanvalintakonetta, joka suosittelee muutaman kysymyksen avulla sinulle mahdollisesti sopivaa mallia.

Huomioithan, että tietokone ei voi määrittää sopivaa patjatunnetta, vaan se tulee valita kokeilemalla ja asiantuntijan opastuksella.

Varaa aika maksuttomaan nukkumisergonomian kartoitukseen - ajanvaraaja saa lahjan!
www.tempurbrandstore.fi/varaa-aika/

* Perustuu sisäisiin testeihin, joissa TEMPUR® Original -materiaalia verrattiin TEMPUR® Advanced -materiaaliin (Dan-Foam ApS 02-07.2021).

TEMPUR® Firm -patjat

KOKO	PRO 21 cm	PLU PLUS 25 cm	PRO LUXE 30 cm
80 × 200	1675 €	2074 €	2364 €
90 × 200	1838 €	2325 €	2570 €
105 × 200	2267 €	2708 €	3085 €
120 × 200	2372 €	3147 €	3600 €
140 × 200	2965 €	3859 €	4196 €
160 × 200	3350 €	4148 €	4728 €
180 × 200	3676 €	4650 €	5140 €
90 × 210	2095 €	2597 €	2879 €
180 × 210	4190 €	5194 €	5758 €

TEMPUR® Firm -patjapaketti

KOKO	PRO + 5 cm	PRO PLUS + 5 cm	PRO LUXE + 5 cm
80 × 200	2392 €	2791 €	3081 €
90 × 200	2598 €	3085 €	3330 €
105 × 200	3287 €	3728 €	4105 €
120 × 200	3607 €	4382 €	4835 €
140 × 200	4200 €	5094 €	5431 €
160 × 200	4784 €	5582 €	6162 €
180 × 200	5196 €	6170 €	6660 €
90 × 210	3032 €	3534 €	3816 €
180 × 210	6065 €	7069 €	7633 €



SUOSITTELEN!

2023 Emma-gaalassa Vuoden artistiksi valittu BESS elää elämänsä kiireisintä aikaa, mutta nukkuu paremmin kuin koskaan – kuinka se on mahdollista?

Laulaja BESS on huomannut, miten koville kroppa joutuu keikkatyössä ja siksi nuoren ja terveenkin on panostettava palautumiseen.

Laulaja BESS, eli Essi Launimo, havahtui loppuvuodesta 2020 siihen, että hän ei nukkunut niin hyvin kuin olisi halunnut. Hän on aina panostanut terveyteen ja hyvinvointiin, ja nyt tuntui siltä, että seuraava panostuksen kohde olisi uusi sänky – hyvän unen tärkein apuväline.

Essin vanha sänky oli peräti 20 vuotta vanha, joten nyt oli todellakin korkea aika muutokselle.

- Käteni puutuivat helposti yön aikana, minkä lisäksi minulla oli välillä selkäkipua, jotka yhdistin johtuvan sängystä. Sänky oli tullut minulle kierrätettynä, ja olin itsekin ehtinyt nukkua siinä 10 vuotta. Se alkoi kirjaimellisesti hajota käsiin, Essi kertoo.

Hän oli kuullut lähipiiristään hyviä kokemuksia Tempurin viskoelastisesta materiaalista valmistetuista patjoista ja tyynyistä. Tärkeimpinä kehuina yksilöllinen muotoutuminen, laadukkuus ja kestävyys sekä nukkumisergonomia, joka mahdollistaa häiriöttömän unen, mikä edistää palautumista. Lisäksi Tempur-vuode pysyy käyttökuntoisena huomattavasti pidempään kuin tavallinen vaahtomuovi- tai joustinpatja, jotka ovat vanhaa teknologiaa, ja kimmoisina ne aiheuttavat kehoon painepisteitä.

- **Ekologiset arvot vaikuttivat päätökseen. En halua ostaa jatkuvasti uutta sänkyä. Myös se oli tärkeää, että Tempur-materiaali on allergiavapaata.** Ääneni on työkaluni, joten kaikki hengitystie-elimistön oireet vaikuttavat työnteekoon.

Mihin myyjää tarvitsee?

Essi soitti Tikkurilan Tempur Brand Storeen, ja asiat lähtivät etenemään nopeasti. Huolellisen testaamisen jälkeen juuri hänen toiveisiinsa sopiva sänky löytyi varastosta nopealla toimitusajalla. Samalla laitettiin myös vanha tyyny vaihtoon, sillä tyyny vaikuttaa ratkaisevasti niska-hartia alueelle ja koko nukkumisergonomiaan, myyjä infosi.

Nyt Essi on nukkunut jo yli vuoden päivät Tempurin mootto-

roidulla sängyllä ja Ombracio-tyynyllä. Käsien puutuminen ja kivut ovat jääneet uuden sängyn myötä pois. Essi huomaa myös nukkuvansa levollisemmin ja olevansa päivisin virkeämpi.

- Juttelimme pitkään Tikkurilan toimipisteen myyjän Pauli Heikkilän kanssa ja kävimme eri vaihtoehtoja läpi. Pauli on todella ammattitaitoinen. Kun kerroin, että teen musiikkia, sovimme yhteistyöstä, jossa käyttäjäkokemustani, palautumista, jaksamista, entisen sängyn tuottamien kipujen poistumista ynnä muuta seurataan, ja seuranta dokumentoidaan, Essi kertoo asiaan paneutumisesta.

- Käytännössä etenkin tyynyyn piti aluksi ihan totutella, sillä se on hyvin erilaisen tuntuinen kuin tavalliset tyynyt. Mutta nopeasti siihen tottui, kun luotti, että myyjä oli valinnut sopivan. Nyt en vaihtaisi sitä enää mihinkään – kuten en sänkyäkään.

Aiemmin Essi oli kova pyörimään yön aikana.

- Nyt saatan mennä nukkumaan ja herätä aamulla tismalleen samasta asennosta.

Tämä ei onnistu kimmoisilla joustimilla, jotka työntävät ja painavat nukkujaa. Myymälässä valitun sängyn testaaminen ja luottava myyjä on oikeiden valintojen kannalta tärkeää – siksi Essi valitsi Tempurin erikoismyymälän. Itsepalveluna, netistä ostettuna tai tietokoneella valittuna valitsisi väärin.

Kissatkin rakastuivat Tempuriin, vaikka ne eivät joudu niin koville kuin BESS joutuu työssään

Jotain kertoo se, että myös Essin kaksi kissaa ovat ottaneet sängyn omakseen. - Kissoja ei voi pakottaa pysymään paikallaan. Ne itse haluavat nukkua Tempurilla, hän nauraa.

Vaikka pandemian aikana keikkailu on jäänyt vähemmälle, epä säännölliset työajat ja pitkät ajomatkat kuuluvat musiikon arkeen. Kropan täytyy toimia ja vireystason on pysyttävä hyvänä.

- Keikkasetini on erittäin fyysinen, joten palautuminen on tärkeää. Tämä on kokopäiväinen ja kokonaisvaltainen ammatti, hän kuvailee.

Nykyään Essi ajaa mielellään kauempaakin keikan jälkeen kotiin, jotta pääsee omaan Tempur-sänkyyn nukkumaan.

- Toki joskus pitää yöpyä hotellissa, mutta aina kun vain mahdollista, tulen yöksi kotiin. Kerran ajoin saman vuorokauden aikana kahdeksan tuntia Kuusamoon, vedin kaksi keikkaa ja ajoin saman matkan takaisin, hän kertoo.

Tempurin myötä Essi on huomannut olevansa virkeämpi myös silloin, jos yöunet ovat jääneet tavallista lyhyemmiksi.

- Yleinen vireystila on parantunut ja uni on syvempää. Levänneenä ja virkeänä myös studiolla työskentely ja biisien kirjoittaminen sujuu paremmin.

Panosta lepoon, se kannattaa ja tulee tarpeeseen

BESS osallistui vuoden 2022 Uuden Musiikin Kilpailuun kappa-

SUOSITTELEN!

Muusikko Erja Lyytinen suosittelee Tempuria koska se on ratkaisu yleiseen ongelmaan:

Uneni laatu oli ennen huonoa, katkonaista, ja yön aikana oli paljon kääntäilyä. Kärsin aamuaisesta kivusta, puutumisen tunteesta ja jäykkyydestä selän ja niskan alueella. Tunsin itseni usein väsyneeksi ja voimattomaksi heräämisen jälkeen, kertoo arvostettu Blues-kitaristi ja artisti Erja Lyytinen.

Erja päätti hankkia itselleen ensin Tempur-tyynyn. Jostain oli aloitettava.

- Edellistä tyynyä joutui usein pöyhimään sopivaksi, mutta Tempurin tyynyä ei tarvitse muokkailla. Se on ollut alusta alkaen erittäin hyvän ja sopivan tuntuinen. Se on tärkeää sillä tyyny linjaa nukkuessa koko rangan asentoa, auttaen myös selän terveyteen, mutta pelkkä tyyny ei kuitenkaan vielä korjannut ongelmaani. Minulla oli käytössä hieman vanhempi peruspatja, ja koin, että vaikka se oli sopivan pehmeä, eli se jousti mukavasti, niin se jousti myös vääristä paikoista. Patja ei tukenut vartaloa tarpeeksi, Erja kertoo.

A change is gonna come. Tarvitaan sekä muotoutuva että tukeva patja – yhtä aikaa soft ja firm

Koulutettu Nukkumisergonomian Asiantuntija (KNA) Arto Melanko kertoo hyvän patjan reseptin: Ensinnäkin vanha, kulunut, kuoppaantunut, liian pehmeä tai liian kova patja ei kykene tukemaan kehoa riittävästi tai oikein yön aikana. Nukkuja joutuu notkolle tai kiertyneeseen epäergonomiseen asentoon, mikä aiheuttaa usein selkäkipuja ja heräilyä.

-Unen aikana olemme tiedottomassa tilassa, jossa emme pysty itse vaikuttamaan asentoomme. Siksi tarvitaan

leellaan Ram Pam Pam, ja sijoittui kilpailussa kolmanneksi.

UMK:n osallistumisen myötä naisen kalenteri on täyttynyt haastatteluista, harjoituksista ja keikoista, ja hän onkin ollut useaan kertaan kiitollinen siitä, että hankki itselleen laadukkaan sängyn. Vuonna 2023 kova työ tuotti tulosta ja artisti saikin monia palkintoja muun muassa Emma Gaalassa. Kiire varmastikin tulee vain lisääntymään tulevaisuudessa, jolloin levon ja hyvän palautumisen tärkeys korostuu entistäkin enemmän.

- Se oli ihan paras valinta. Voin vilpittömästi suositella Tempuria kaikille, jotka pystyvät ja haluavat sijoittaa laadukkaaseen ja kestäväan sänkyyn, se kannattaa. Jo pelkkä tyynynkin vaihto voi tehdä ihmeitä.



ergonomisesti sopiva tyyny ja patja, sillä jokainen kehon osa tarvitsee erillistä tukea, ja toisaalta, hartioiden ja lantion alla tarvitaan pehmeää muotoutumista. Patjan on oltava yhtä aikaa soft ja firm – älykkäästi, kuten Tempur, ei kahta patjaa vaan yksi, jossa on kaksi ominaisuutta yhtä aikaa, Arto opastaa.

Palautuminen parantui – treenaaminen sujuu ja tuloksia tulee – vahva suosittele Erjalta

Tempurin vaikutusta Erjan nukkumiseen seurattiin. Hänen unen määränsä kasvoi 1-2 tunnilla per yö.

- Suosittelen Tempuria, sillä nukun nyt selvästi paremmin ja olen päivisin ollut tavallista virkeämpi. Jaksan myös liikkua ja treenata paremmin ja lihasmassa on lisääntynyt. Koska nukun paremmin, uni edesauttaa lihasten kasvua ja palautumista harjoittelusta.

Erjaa aiemmin kiusanneet jäykkyys, kivut ja puutumisen tunne selän alueella ovat vähentyneet - samoin kuin aamuinen voimattomuus sekä väsymys.

- **Unenlaatu on jatkanut kohenemistaan, ja sitä kautta parantanut merkittävästi koko elämänlaatua. Aamulla olen levänneempi ja olen onnellisempi. Jaksan paremmin arjen haasteita, myös mieliala on kohentunut huomattavasti – vahva suosittele.**

SUOSITTELEN!

Erna Huskon ruutu-aika on jopa 11 tuntia päivässä – lue mikä auttoi univajeeseen ja kipuihin, joista some- ja tietotyön tekijät kärsivät



Väsyynt ja selkäkipuinen voi luulla nukkuvansa hyvin vain siksi, että hänellä ei ole tietoa ja kokemusta paremmasta. Erna Huskon näkemys unesta ja nukkumisesta kääntyi pääläelleen, kun hän paransi nukkumisergonomiaansa. Nyt hän jakaa kokemuksensa muiden tietokoneella ja puhelimella paljon työtä tekevien hyödyksi.

Erna Husko on sosiaalisen median ammattilainen. Se tarkoittaa pitkää paikallaanoloa puhelin kädessä tai läppäri sylissä. Ernan mukaan hänen ruutu-aikansa, puhelintyö mukaan laskettuna, on tyypillisesti 9–11 tuntia päivässä.

– Minulla oli aiemmin pahoja niska- ja selkäongelmia, jotka tuli sivuutettua, hän myöntää.

Myös nukahtaminen oli välillä vaikeaa. Erna saattoi pyöriä sängyssä iltaisin pitkään ennen kuin sai kiinni unen päästä.

– Minulla on myös luova ja vilkas mieli, ja siksikin rauhoittuminen on vaikeaa. Usein työasiat pyörivät illalla häiritsevästi mielessä. Välillä se johti siihen, että aloin iltaisin stressata sitä, että kohta pitää mennä nukkumaan, hän kuvailee tilanetta.

”Luulin, että vanha sänky oli hyvä eikä vaikuttanut uneen ja palautumiseen – miten väärässä olinkaan”

Erna nukkui aiemmin tavallisella joustinpatjalla, kuten monet muutkin, ja ajatteli, että vanha sänky oli aivan hyvä ja laadukas. Eihän se ollut rikki mistään, eikä kovin vanha.

Seurattuaan nukkumisergonomiaan ja palautumiseen liittyviä somekirjoituksia Erna päätti etsiä käsiinsä asiantuntevan ja luotettavan yhteistyökumppanin, Tempurin, joka on tunnettu nimenomaan hyvistä kokemuksista sekä korkeimmas- ta asiakastyytyväisyydestä. Tempur on palautumisen ykkönen.

– Niin siinä kävi, että vaihdettuani Tempuriin ajatukseni tyynyn ja sängyn laadusta sekä vaikutuksesta unen laatuun ja palautumiseen muuttuivat täysin. Tajusin, että vanha sänky oli aivan liian pehmeä, Erna kuvailee.

Liian pehmeä ja joustava sänky saa helposti aikaan huonon nukkumisasen- non, joka taas estää palautumasta päivän rasituksesta. Uni jää lyhyeksi ja huono asento aiheuttaa pyörimistä sängyssä sekä lihasjumeja.

Erna huomasi nopeasti, että huono työergonomia ja huono nukkumisergonomia oli se yhdistelmä, joka oli aiheuttanut hänelle kipuja ja univajetta.

– Nyt Tempurin avulla nukun paremmin ja palaudun päivän rasituksesta. Kivut ja fyysiset vaivat hävisivät uuden sängyn myötä kokonaan, Erna kertoo.

Lyhyesti sanottuna: Tempur-sänky ja -tyyny ovat muuttaneet Ernan elämän.

Nyt kotitoimisto on välillä Tempur-sängyssä

Erna testasi asiantuntijan kanssa erilaisia Tempur-patjoja ja -tyynyjä. Kokeilut tehtiin siinä asennossa, jossa hänen on hyvä nukkua, koska vain siten löytyy jokaiselle oikein kehoa myötäilevä, sopivasti

tukeva ja painetta vähentävä ratkaisu, joka pitää rangan ergonomisesti oikeassa asennossa.

– Koin, että perinteisesti muotoiltu, Tempur-tyyny oli minun kaulalle ja niskalle paras vaihtoehto. Nukun aina vasem- malla kyljellä ja nyt tyyny tukee asentoa hyvin. Tempur-patjan painetta vähentävät ominaisuudet vievät kivun myös olkapäästä, Erna kuvailee.

Moottoroidun Tempur-sängyn ansiosta Ernan ei enää tarvitse käyttää puhelinta sängyssä niin, että niska ja käsi ovat jatkuvasti hankalassa asennossa, joka rasittaa ja aiheuttaa kipua.

– Tykkään aloittaa työt aamulla niin, että teen niitä sängyssä. Se on huomattavasti ergonomisempaa nyt, kun sängyn pääty on selälle säädettävä ja tyyny tukee niskaa. Iltaisin taas tykkään kohottaa jal- koja hieman ylöspäin, jolloin veri kiertää paremmin, Erna kertoo.

Enää nukkumaanmeno ei stressaa – pikemminkin päinvastoin

– Tempurin myötä asia on kääntynyt niin, että oikein odotan, että pääsen nukkumaan, hän iloitsee.

Erna suositteleeikin Tempuria ihan kaikille – tietysti etenkin niille, joilla on fyysisiä vaivoja tai esimerkiksi selkäsärkyä aamuisin. Hän toivoo, että olisi itsekin tajunnut kääntyä Tempurin puoleen jo aiemmin.

Useimmat eivät tiedä miten mukavaa ja voimistavaa nukkuminen voisikaan olla, koska heillä ei ole kokemusta Tempurista – vielä.

SUOSITTELEN!

Ovatko aikaiset herätykset sinulle vaikeita? Aamujuontaja Aki Linnanahde ymmärtää ja kertoo mikä paransi hänen virkeyttään



Aki sanoo, että vireystilaa voi kohottaa parantamalla syvän unen määrää ja palautumista. Niihin vaikutetaan laittamalla kuntoon pari perusasiaa: tavat ja nukkumisergonomia.

Aki Linnanahden ääni aloittaa lukuisien suomalaisten päivän joka aamu Radio Novassa klo 6. Kuulijat tykkää, aamut ovat mukavia, mutta juontajaa ei aina hymyilytä. Aikaiset klo 5 herätykset ovat kuitenkin haaste ja Aki halusi muutoksen parempaan jaksamisessa.

Akilla oli jo hyvät tottumukset nukkumaanmenoajan, liikunnan, ravinnon, kofeiinin käytön ja stressinhallinnan suhteen, joten muutoksen tarve korostui nukkumisen apuvälineissä eli sängyssä, tyynyssä ja peitossa – niillä nukutaan, ja siksi ne vaikuttavat suoraan unen laatuun ja palautumisen onnistumiseen.

Näistä syistä aloitettiin yhteistyö nukkumisergonomian asiantuntijan Tempurin kanssa.

Katsaus vanhoihin nukkumisen apuvälineisiin: Kuitutäytetyyny ja joustinpatja. Suurin osa suomalaisista nukkuu samanlaisilla, ja näitä ovat alennusmyynnit pullollaan. Ongelma niissä on materiaalien sopimattomuus laadukkaaseen uneen ja se, että tuotteita ei osata valita yksilöllisesti, jolloin ne istuvat huonosti käyttäjälleen.

Toinen ongelma on välineiden kuluminen. Akilla tyyny oli kolme vuotta ja sänky yli kymmenen vuotta vanha. Perustyynti kuluvat nopeasti, vuodessa tai parissa lyttyyn, eivätkä ne anna ergonomisesti sopivaa tukea. Perussängyt kestävät jonkinlaisessa kunnossa yleensä noin seitsemän vuotta, mutta sitten niiden tuki ja jousto-ominaisuudet heikkenevät, mikä ilmenee käyttäjälle epämukavuutena ja lisääntyvinä selkäkipuina.

Nämä ongelmat yhtä aikaa ovat iso haitta, ja Aki kertoo, että hänen olikin vaikea löytää hyvää nukkumisasentoa ja rauhoittua.

Linnanahde otti käyttöön Tempur-sängyn, -tyynyn ja -peiton. Konkreettinen muutos oli iso ja siksi myös vaikuttava.

– Tempur-patjan sopiva jämäkyys ja yksilöllinen muotoutuminen helpottavat illalla hyvän asennon

löytymistä ja sängyn tuntuma, paineeton mukavuus, saa kehon rentoutumaan. Lisäherkkuna apuna on myös sähkötoiminto, jolla jalat saa hetkellisesti ylemmäksi, Aki kertoo uuden ratkaisun rentouttavista hyödyistä.

– Sänky ja sen kanssa tarvittava tyyny sekä peitto ovat olleet loistavia. Muotoiltu Tempur-tyyny tukee niskaa tehokkaasti, koska se on oikean korkuinen ja materiaali on jämääkää, mutta kuitenkin niskalle miellyttävää. Peitto tasaa lämpöä, se on todella kevyt, mutta silti aina juuri sopivan lämpöinen. Ensimmäisten viikkojen jälkeen fiilikset uudesta sängystä ovat pelkästään positiiviset, Linnanahde arvioi.

- Vaikka aamuinen perusväsymys onkin olemassa, on jaksaminen päivän mittaan parempaa, koska unen laatu on parantunut. Minun tapauksessani tavoitteenä onkin muutos unen laadussa. Parannuksista kertoo myös älykello, hän summaa.

Tempur vähentää yöllistä levottomuutta ja lisää päiväaikaista virkeyttä

Tempur-sänky on lisännyt Linnanahden syvän unen määrää, mikä näkyy juuri päiväaikaisena virkeytenä ja siinä, että hänen on helpompi lähteä liikkeelle aamuisin.

Tempur-patja muotoutuu kehon muotojen mukaan ja jakaa kehoon kohdistuvaa painetta, jolloin öinen levoton liikehdintä vähenee ja sitä myötä myös unen laatu paranee.

Jos aamuisin on vaikea lähteä liikkeelle, voi se myös johtua selän jäykkyydestä. Tähänkin apuna voi olla parempi nukkumisergonomia ja yksilöllisesti valitut nukkumisen apuvälineet.

Jos haluat oppia lisää nukkumisergonomiasta ja saada vinkkejä parempaan uneen, voit kääntyä Tempurin koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) puoleen. KNA:t ovat suorittaneet myyjille tarkoitetun eettisen erityiskoulutuksen, jossa kouluttajina ovat unen, anatomian, fysiatrian ja nukkumisergonomian ammattilaiset. Lue lisää koulutuksesta ja löydä lähin nukkumisergonomian ammattilaisesi: www.nukkumisergonomia.fi ja www.tempurbrandstore.fi

TEMPUR sopii kaikille parantaen unenlaatua ja palautumista

Katso **tempur.fi** -sivuilta hauskat ja todet TEMPUR-käyttäjäkokemukset!



TANJA
"Kehun kaikille TEMPURia!"



SALLA
"Nukun kuin pumpulipilven päällä"

MIKAEL JA EVA
"Jo ensimmäisen yön jälkeen uni oli rauhallisempaa ja heräilimme vähemmän"



ANNIKA
"Uneni laatu on selvästi parantunut"



ANNE JA MIKA
"Olomme on paljon energisempi"



SUOSITTELEN!

Annimari Korte sai merkittävän avun uudesta sängystä: Uni- ja nukahtamislääkkeiden käyttö väheni 82 prosenttia!

Annimari Korte on kaikkien aikojen nopein suomalainen 100 metrin aitajuoksija.

Menestyjä usein kysyy itseltään, mitä vielä voisi tehdä paremmin. Lajinsa huippu tietää nyt, että menestymiseen vaikutetaan paremmalla nukkumisella. Korte kiinnitti huomiota lisääntyneeseen heräilyynsä, ja otti yhteyttä nukkumisen asiantuntijaan Tempur Brand Storeen Espoon Isossa Omenassa.

– Meillä oli pitkä sessio myyjän kanssa, Korte viittaa Espoon Iso Omenassa työskentelevään koulutettuun nukkumisergonomian asiantuntijaan **Heli Norppaan**.

– Juttelimme nukkumisestani ja siitä, kuinka voimme parantaa sitä sekä välineiden, eli tyynyn, patjan ja peiton, avulla että myös nukkumisasennon ja unen huollon kautta, Korte sanoo.

Kaksikko päätti myös mitata muutosta nukkumisessa varmistaakseen, että nukkumisen kautta tapahtuva palautuminen kehittyisi oikeaan suuntaan. Korte piti unipäiväkirjaa 13 päivän ajan vanhalla patjalla ja tyynyllä sekä toiset 13 päivää vaihdettuaan ne Tempurin tuotteisiin.

Ennen Tempuria Korte nukkui joustinpatjalla ja kuitutäytyynyllä. Unipäiväkirjan tulosten perusteella hän heräili joka yö keskimäärin noin viisi kertaa. Ensimmäisen 13 yön aikana hän heräsi 61 kertaa. Heräämisen syyt vaihtelivat eri öinä: joinakin öinä selkä- tai lantiokipu herättivät, toisina öinä taas käden ja olkapään puutuminen. Myös hikoilu oli yksi heräämisen syy. Iltaisin Korten oli vaikea saada unta, koska patja ja tyyny tuntuivat epämukavilta, ja hyvää asentoa oli vaikea löytää.

Saadakseen unta ja pysyäkseen unessa hän otti joka yö uni- tai nukahtamislääkkeen, joskus molemmat. Tästä huolimatta

Korte koki itsensä väsyneeksi 11:nä aamuna 13:sta.

Tempuriin vaihdettua heräämiskertoja oli noin kolmannes vähemmän tarkastelujaksoja toisiinsa verrattaessa. Lisäksi merkittävä havainto oli se, että Tempurilla nukuessa Korten uni- ja nukahtamislääkkeiden käyttö väheni noin 82 prosenttia.

– Saamani palautteen mukaan moni on pystynyt jättämään unilääkkeiden säännöllisen käytön vaihdettuaan Tempuriin, Norppa kertoo.

– Tähän kehitykseen olen erityisen tyytyväinen. Päämääräni on nukkua mahdollisimman luonnollista unta, Korte sanoo.

– **Nyt Korten olkapää pääsee oikein patjan sisään, ja tyyntyy tukee päätä riittävästi niin, ettei olkapäähän ja käteen kohdistu kylkimakuulla painetta haitallisesti eli paikat eivät puudu, Norppa selittää parantunutta unta.**

– Patja myös tukee kylkikaaren niin, että ranka pysyy suorana. Paine tasaantui koko vartalon alueelta ja hävitti näin lantiokivun, joka johtui aikaisemmasta patjasta, hän lisää.

Myös aamuinen väsymys loistaa poissaolollaan. Tämä kertoo entistä ehjempistä unen vaiheista ja paremmasta palautumisesta. Korten on myös Tempurilla helppo saada unen päästä kiinni, koska patja mukautuu yksilöllisesti kehon mukaan, eikä esimerkiksi paina epämukavasti.

Parempi palautuminen pysäytti kellot ennätysaikaan

– **Tempurin avulla saavutettu parempi palautuminen oli erittäin merkittävä taustatekijä onnistuneessa Kalevan kisojen juoksussa, Korte sanoo ja viittaa kesän 2020 kulta- ja hopeajoukkoiensa, jossa digiviisarit tulostaululla pysähtyivät Kalevan kisojen ennätysaikaan 12,79.**

– Tempurilla nukkuminen todella antaa kultaiset unet, Korte naurahtaa.



Uimari Emilie Pärnänen sai Tempur-sängystä apua astmaoireisiin: Merkittäviä muutoksia jo viikossa – mihin tämä perustuu?

Perinteiset sängyt ja tynnyt eivät yöllä tue kehoa ergonomisesti parhaalla tavalla, josta voi seurata monenlaisia ongelmia. Emilie osallistui tutkimukseen jonka perusteella valittiin uudet nukkumisen apuvälineet. Ne paransivat montaa asiaa, kuten unta, palautumista ja harjoittelua.

Uimari Emilie Pärnänen aloitti yhteistyön Tempurin kanssa, koska halusi kokeilla, miten parempi uni vaikuttaisi palautumiseen ja urheilutuloksiin.

Yksi Suomen uimarilupauksista, 19-vuotias Emilie Pärnänen, on ymmärtänyt laadukkaamman unen ja palautumisen vaikuttavan paitsi terveyteen myös urheilutuloksiin. Hän vaihtoi perinteisen patjansa, tynnynsä ja peittonsa NASAn teknologiaan perustuviin Tempureihin ja huomasi positiivisia muutoksia jo viikon jälkeen. Uusi teknologia paransi nukkumisergonomiaa, joka vaikuttikin moneen asiaan elämässä.

Emiliele tehtiin ”ennen ja jälkeen” -tutkimus. Ennen Tempuriin vaihtoa Emilie ei tuntenut itseään virkeäksi aamuisin ja hänen olonsa oli voimaton. 13 yön testijaksolla hän heräili kesken unien yhteensä 22 kertaa ja tunki itsensä virkeäksi vain kahtena

aamuna. Hänellä oli aamuisin puutumista, jäykkyyttä sekä kipua selän alueella ja niska-hartiaseudulla.

Tällaiset oireet voivat johtua siitä, että nukkumisergonomia ei ole kunnossa. Jos patja ja tynny eivät tue kehoa ergonomisesti oikein, keho joutuu yön aikana virheasentoon, jolloin oireet ovat sellaisia joista Emilie kärsi. Tuntuuko tutulta?

– Tietojemme mukaan 80 prosenttia suomalaisista kokee tällaista, kommentoi nukkumisergonomiaan koulutettu fysioterapeutti Janika Kiuru Tempurin Joensuun myymälästä.

Tempuriin vaihtamisen jälkeen Emilie heräsi kesken unien vastaavalla 13 yön jaksolla vain 2 kertaa ja tunki itsensä virkeäksi 11 aamuna. Hän kokee nukkuvansa nykyään selvästi paremmin kuin aiemmin, ja siitä johtuen myös olo on ollut päivisin virkeämpi. Kehon jäykkyys, puutuneisuus sekä kivut ovat vähentyneet ja se suurin haaste, eli aamuinen fyysinen voimattomuus, loistaa poissaolollaan. Kyse on useimpien kohdalla yksinkertaisesti siitä, että ei ole osattu valita itselle sopivia, ergonomialla ylläpitäviä tuotteita makuuhuoneeseen, toteaa Janika.

– Vaikka olen nukkunut vasta viikon Tempurilla, on selkäkipu sekä selän ja niskan jäykkyys vähentynyt. En herää aamulla siihen, että on päänsärkyä. Vaikka Tempur-patja antaa tukea, se samalla vähentää paineen tuntua. Patja on ihanan pehmeä. Se tuntuu siltä kuin nukkuisi pilvellä ja aamulla herään virkeänä.

Myös Tempurin lämpötilaa säätelevä, älykäs peitto saa Emilieiltä kiitosta.

– Peitto tuntuu ihanan paksulta, vaikka onkin tosi ohut. Se lämmittää, kun on kylmä ja viilentää, kun on kuuma.

Miten Tempur helpotti Emilien astmaoireita?

Hyvä ja laadukas uni on vaikuttanut positiivisella tavalla Emilien harjoitteluun.

Emilie oli aluksi hieman skeptinen ergonomisesti muotoillun Tempur-tynny suhteen. Tynny tuntui alkuun kovalta, mutta jo muutaman yön jälkeen hän huomasi sen positiiviset vaikutukset.

– Olen aina ajatellut, että ergonominen tynny on todella kova ja siksi epä mukava, mutta kokeiltuani Tempur-tynnyä huomasin olleeni täysin väärässä Tempur-materiaalin* suhteen. Tynny antaa juuri sopivasti tukea eikä olekaan käytössä liian kova, ennemminkin joustavasti muotoutuva. Se on parantanut öistä ergonomiata ja siksi vähentänyt huomattavasti jäykkyyden tunnetta niskassa. Jatkossa aion ottaa Tempur-tynnyni mukaan kaikkiin kisoihin ja leireille.

Muotoiltu ja tukea antava tynny helpotti myös astmaa sairastavan Emilien yöllisiä hengitysvaikeuksia.

– Astmaoireet ovat helpottaneet. Tukeva tynny pitää pään oikeassa asennossa yön aikana, jolloin hengitys kulkee paremmin. Yöllä ei ole hengitysvaikeuksia. Tätä yksinkertaista asiaa ei tullut ajatelleksi aiemmin. Nukkumisasetoon kannattaa kiinnittää huomiota, koska se vaikuttaa moneen asiaan terveydessä.

Huono patja lisää liikehdistä ja heräilyä

Emilie nukkui aiemmin alle kolmen vuoden ikäisellä, tavallisella kuitutäytetyynyllä sekä alle 10 vuoden ikäisellä joustinpatjalla. Emilie kokee, että vanha tynny ei antanut tarpeeksi tukea ja että patja oli liian kova, vaikka olikin jo vanha.

Kovalla, heikkolaatuisella tai kuluneella ja kuoppaisella patjalla kehon paino ei jakaudu tasaisesti ja materiaalin kimmoisuus voi estää normaalin pintaverenkierron. Seurauksena on ylimääräistä liikehdistä ja pyörimistä paremman asennon toivossa. Monet pitävät tätä normaalina nukkumisena, vaikka se on ongelma. Huono nukkumisergonomia havahduttaa hereille monta kertaa yössä. Se heikentää merkittävästi unen virkistävää ja palauttavaa vaikutusta, kun unen eri vaiheisiin, kuten syvään uneen tai REM-uneen ei päästä tai nuo univaiheet keskeytyvät usein.

Patjan ja tynny valinnalla voi vaikuttaa unen laatuun. TAMKin tutkimuksessa* ilmeni, että miltei kaikki kehon lämmön mukaan mukautuvalla patjalla nukkuneet kokivat patjan tukevan vartaloa riittävästi nukkuneissa. Perinteisillä joustin- ja vahtomuovipatjoilla nukkuvista näin koki vain 70 prosenttia. Lisäksi uuden teknologian patjoilla nukkuvien uni ei keskeytynyt yhtä usein ja he olivat virkeämpiä aamuisin.

Taloustutkimuksen** mukaan Tempurilla on tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät ja se on paras selälle. Samassa tutkimuksessa Tempuria jättitelevät patjamerkit eivät menestyneet ollenkaan hyvin, joten uusissa teknologioissakin on eroja valmistajasta riippuen.

Parempi palautuminen tuntuu ja näkyy kropassa -elämässä ja treenissä

Emilie suosittelee Tempuria lämpimästi urheilijoille - mutta myös ihan kaikille muillekin. Kilpaurheilun kannalta hän kokee, että Tempur-vuode tehostaa palautumista, mikä näkyy parempina suorituksina.

– Lihakset palautuvat nopeammin ja selkä on paljon paremmassa kunnossa. En koe enää jäykkyyden tunnetta, puutumista tai kipuja alaselässä tai raajoissa. Myös aamuinen mieliala on parempi. On paljon helpompi aloittaa päivä virkeänä ja iloisena, hän kuvailee.

Kun nukkumisergonomia on kunnossa, on helpompi keskittyä urheilusuorituksiin.

– Tunnen oloni varmaksi, sillä tiedän että olen nukkunut hyvin ja että keho on palautunut edellispäivän suorituksesta.

Nyt Emilie harmittelee vain sitä, ettei ole tajunnut vaihtaa patjaa, tynnyään ja peittoaan Tempuriin jo aiemmin. Hän kannustaa kaikkia paremmista ja laadukkaammista yöunista kiinnostuneita kääntymään Tempur Brand Store -myymälöiden tai Tempurin jälleenmyyjien koulutettujen (KNA) asiantuntijoiden puoleen.

– Tempur Brand Storessa sain apua oikeanlaisen patjan valintaan ja opin myös paljon Tempur-patjasta ja oikeanlaisesta nukkumisasetonosta. Tempur-patja antaa aivan erilaisen tuen keholle kuin mikään muu patja.

*Annemari Humaloja ja Helianna Kinnunen: Nukkumisergonomia. Tynnyjen ja patjojen vaikutukset nukkujan fyysisiin tunteuksiin. Tampereen ammattikorkeakoulu 2012.

**Suomi tänään 2019 – Vuode- ja patjamerkit -tutkimus

TEMPUR®-sänkymallistot

Kun olet valinnut tyynyn ja patjan, on vuorossa sänkyrunгон valinta. Voit valita irtorungon ja -patjan tai integroidun sänkymallin.

TEMPUR® Box Spring.....29	TEMPUR® Move.....42
TEMPUR® Flexible Base.....34	TEMPUR® Stay.....43
TEMPUR® Flexible.....36	TEMPUR® North.....44
TEMPUR® Flexible Kajo40	



Tarjoamme yksilöllisesti valituille vuodekokonaisuuksille 120 päivän selän tyytyväisyystakuun. Kysy lisää myyjältä!

TEMPUR® Box Spring -vuodemallisto

TEMPUR®-patjojen kanssa yhteensopiva ja niiden innovatiivisia ominaisuuksia täydentävä tyylikäs ja moderni vuoderunkomallisto.

Monipuolinen Box Spring -kokonaisuus koostuu lujasta puisesta vuoderungosta, jossa laadukkaan pussijousiston päällä on TEMPUR nonslip -materiaali. Alaosa on viimeistelty corovine-kankaalla, joka on kestävä nonwoven-kuitumateriaalia.

Elegantin verhoilun voit valita mieleiseksesi peräti neljästätoista värisävystä. Materiaalina kangas tai helppohoitoinen ja kestävä tekstiilinahka. Vuoteen Frame- tai Texture-päättyyn voit myös yhdistää molemmat materiaalit. Näyttäviä päättyvaihtoehtoja on kolme, kahtena eri korkeutena: 110 ja 130 cm. Pohjaratkaisuksi voit valita joko STATIC-tasapohjan tai ADJUSTABLE -moottoroidun säätöpohjan, joista on valittavissa useita eri vuodelevyksiä. Parivuoteet muodostuvat erillisistä rungoista, jotka on helppo yhdistää kätevällä liitosmekanismilla.

TEMPUR® BOX SPRING Static -vuodekokonaisuus			
KOKO	PRO 21	PRO PLUS 25	PRO LUXE 30
120 × 200	3487 €	4262 €	4715 €
140 × 200	4310 €	5204 €	5541 €
160 × 200	4960 €	5758 €	6338 €
180 × 200	5386 €	6360 €	6850 €
180 × 210	6230 €	7246 €	7798 €

TEMPUR® BOX SPRING Adjustable -kokonaisuus			
KOKO	PRO 21	PRO PLUS 25	PRO LUXE 30
160 × 200	7120 €	7918 €	8498 €
180 × 200	7546 €	8520 €	9010 €
180 × 210	8780 €	9796 €	10348 €

Hinnat sisältävät vuoderungon, vakiojalat ja patjan. Päätty ja koristejalat on hinnoiteltu erikseen. Runkojen yhdistinratkaisu on koossa 80cm, 90cm ja 100cm, jolloin parivuoteeseen täytyy tilata yksi oikea- ja yksi vasenkätinen runko. Koot 120 ja 140 cm toimitetaan ilman liittintä.

TEMPUR® BOX SPRING Static -vuode 5 cm sijauspätyllä			
KOKO	PRO 21 + 5	PRO PLUS 25 + 5	PRO LUXE 30 + 5
120 × 200	4722 €	5497 €	5950 €
140 × 200	5545 €	6439 €	6776 €
160 × 200	6394 €	7192 €	7772 €
180 × 200	6906 €	7880 €	8370 €
180 × 210	8105 €	9121 €	9673 €

TEMPUR® BOX SPRING Adjustable -vuode 5 cm sijauspätyllä			
KOKO	PRO 21 + 5	PRO PLUS 25 + 5	PRO LUXE 30 + 5
160 × 200	8554 €	9,352 €	9932 €
180 × 200	9066 €	10,040 €	10530 €
180 × 210	10655 €	11,671 €	12223 €

Hinnat sisältävät vuoderungon, vakiojalat, patjan ja 5 cm sijauspätyllä Medium tai Firm -tunteella. Päätty ja koristejalat on hinnoiteltu erikseen.



TEMPUR® Box Spring -lisävarusteet	
	HINTA
Led -valosarja	87 €

Led-valosarja on vuodepaikkakohtainen. Tilaa parivuoteeseen 2 kpl valosarjoja.

TEMPUR® Box Spring -vuoderunko		
KOKO	STATIC	ADJUSTABLE
120 × 200	1115 €	-
140 × 200	1345 €	-
160 × 200	1610 €	3770 €
180 × 200	1710 €	3870 €
180 × 210	2040 €	4590 €

Päätylelementti

Päädyn leveys: 10cm yli rungon molemmilta puolilta.

FRAME -päätylelementti
Matala (110 cm) 695€
Korkea (130 cm)
120, 140 vuoteet 725€
160, 180 vuoteet 795€



TEXTURE -päätylelementti
Matala (110 cm) 595€
Korkea (130 cm)
120, 140 vuoteet 625€
160, 180 vuoteet 695€



CHECK -päätylelementti
Matala (110 cm) 795€
Korkea (130 cm)
kaikki koot 795€



Verhoilu



Jalat

Vuoteeseen valitaan jalkopään kaksi näkyvää jalkaa, Standard tai Design. Piiloon jäävät tukijalat ovat aina samanlaisia.



SUOSITTELEN!

Kilpatanssija Kathrine Barck

Ennen Tempuriin vaihtamista Kathrine ei kokenut nukkuvansa riittävän hyvin. Uni oli katkonaista unta häiritsevän kääntyilyn vuoksi. Tämän vuoksi päiväsinkään olo ei ollut virkeä.

Kathrine mukaan nukkumista vaikeutti se, että tyyny ei pysynyt muodossaan ja sitä joutui asettelemaan yöllä uudestaan. Korvat myös puutuivat tyynyllä, jolloin piti kääntyä toiselle kyljelle.

Vaihduun Tempuriin Kathrine kokee, että hän nukkuu selvästi paremmin kuin aiemmin ja se on

vaikuttanut positiivisesti päivän energiatasoihin. Mukavuus on tärkeää, ja uusi patja ja tyyny ovatkin paljon miellyttävämpiä kuin perinteinen joustinpatja ja tavallinen kuitutäytetty.

Kathrine suosittelee Tempur-tuotteita myös muille. Hyötyinä hän summaa: "Keho saa levätä ja palautua paremmin yöllä, ilman että patjan ja tyynyn epämukavuus herättää ja estää hyvän unen. **Tempur on vaan yksinkertaisesti paras ja auttaa pelkästään parempiin tuloksiin.**"



SUOSITTELEN!

ADHD saa Bettinan, 20, aivot käymään iltaisin ylikierroksilla – TEMPUR auttaa rentoutumaan

Positiiviset vaikutukset uneen, hyvinvointiin ja palautumiseen alkoivat näkyä nopeasti Tempuriin vaihdon jälkeen. Bettina on hyvien rutiinien ansiosta tottunut nukkumaan riittävästi, noin kahdeksan tuntia yössä, mutta **Tempurilla nukkessa unen laatu on selvästi parempaa kuin vanhalta sängyllä.**



- Sen huomaa päiväaikaisessa vireydessä ja siinä, että heti aamuisin on pirteä olo. Ennen seurasin unta älykellon avulla, mutta lopetin sen, kun se meni liikaa kellon tuijottamiseksi. Olo on paras mittari – muuta ei tarvita, jos asiat on kunnossa, hän kiittää.

Uusi vuode on vaikuttanut myös toisella tapaa fyysiseen hyvinvointiin. Aamuiset selkäkivut ovat poissa. Se kiinnostaa monia, koska selän aamuinen jäykkyys tai kipu on hyvin yleistä. Syy on usein siinä millä nukkuu.

”Suosittelen TEMPURia aivan kaikille. En lähde matkoille ilman omaa TEMPUR-tyynyäni”

TEMPUR – like no other

Eva valitsi TEMPURin, koska muista patjoista ei ollut apua

Nyrkkeilyn maailmanmestari Eva Wahlström tutustui TEMPURiin ensi kerran yli kymmenen vuotta sitten, kun hän loukkasi selkensä. Selkä vaivasi niin paljon, ettei Wahlström pystynyt nukkumaan lainkaan tavallisessa pehmeässä sängyssä ilman kipuja, eikä harjoittelusta tullut oikein mitään. Wahlström yritti parantaa patjansa tukiominaisuuksia laittamalla vanerilevyn petauspatjan alle ja nukkui jopa paljaalla lattialla helpottaakseen selkäkipua, mutta mikään ei tuntunut auttavan.

TEMPURista oli paranemisessa suurin hyöty

Erilaisten kokeilujen jälkeen Wahlström löysi TEMPURin. TEMPUR oli ainoa sänky, jossa ammattinyrkeilijä pystyi nukkumaan ylipäättään ja jopa ilman kipuja. **”Kun selkä alkoi parantua tuntui siltä, että TEMPUR-sänky vaikutti selkään kuin lääke ja sängystä oli paranemisprosessissa suurin hyöty”, Wahlström kertoo.**

Eva suosittelee TEMPUR-sänkyä ja -tyynyä kaikille

Hyvien kokemusten myötä Wahlströmistä tuli suuri TEMPUR-fani, joka haluaa jakaa hyvät kokemuksensa muiden tietoon. **”Suosittelen TEMPURia kaikille, joilla on niska-, selkä- tai muita univaikeuksia, mutta myös ihan jokaiselle, joka vain haluaa nukkua hyvin ja herätä virkeämpänä”.** TEMPURin suosittelu alkoi Evan omasta lähipiiristä. Eva on vienyt TEMPUR-patjan muun muassa poikansa tarhatädille, joka kärsi Wahlströmin tapaan selkäongelmista. Myös Wahlströmin äiti ja veljet ovat tyytyväisiä TEMPUR-käyttäjiä. Eva kertoo että hänen äitikin rakastaa nyt TEMPUR-vuodetta. Entä tyyny? Wahlström ei lähde minnekään ilman TEMPUR-tyynyä. Eva kertoo, että hänellä täytyy olla kaikilla matkoilla mukana aito TEMPUR-tyyny, sillä muuten hän nukkuu huonosti. Tyynyn merkitys nukkumisergonomiaan onkin 50 %, sillä tyyny linjaa niska- ja selkärangan asentoa merkittävästi nukkuessa.

Katso Evan jännittävä tarina kokonaisuudessaan videohaastattelusta www.tempur.fi



Kuvaaja: Johanna Kare

A bed like no other

Maailman suurin sänkyvalmistaja
TEMPUR tilaa vuoteita myös
Seinäjoelta!



TEMPUR® Flexible Base -vuoderungot		
KOKO	MUSTA VERHOILU	GAJA-KANGAS/TEKSTIILINAHKA
80 × 200	525 €	622 €
90 × 200	575 €	672 €
90 × 210	690 €	787 €
105 × 200	660 €	757 €
120 × 200	690 €	787 €
140 × 200	890 €	987 €
160 × 200	1050 €	1244 €
180 × 200	1150 €	1344 €
180 × 210	1380 €	1574 €

TEMPUR® Flexible -päätylelementit				
Leveys	FLEX		BASE	
	Musta	Gaja	Musta	Tekstiilinahka
90	395 €	415 €	-	-
105	455 €	475 €	-	-
120	535 €	555 €	-	-
160	635 €	655 €	550 €	647 €
180	655 €	675 €	590 €	687 €

Päätty sijoitetaan seisomaan vuoteen ja seinän väliin. Base-päättyyn saatavilla 12 cm jalat hintaan 29 €

Vuoderunkojen hintaan sisältyy valitsemasi jalkasarja Flexible-malliston jaloista.

TEMPUR® Flexible Base -vuodekokonaisuus			
VUODE	Soft, Medium tai Firm -patjalla		
	21	25	30
80 × 200	2200 €	2599 €	2889 €
90 × 200	2413 €	2900 €	3145 €
90 × 210	2785 €	3287 €	3569 €
105 × 200	2927 €	3368 €	3745 €
120 × 200	3062 €	3837 €	4290 €
140 × 200	3855 €	4749 €	5086 €
160 × 200	4400 €	5198 €	5778 €
180 × 200	4826 €	5800 €	6290 €
180 × 210	5570 €	6574 €	7138 €

Hintaesimerkkejä TEMPUR Flexible Base -vuodekokonaisuudesta. Hinta sisältää vuoderungon mustalla verhoilukankaalla, valitsemasi patjan sekä jalkasarjan. Päätty on hinnoiteltu erikseen.

TEMPUR Flexible ja Flexible Base -vuodemallit ovat kotimaassa valmistettuja. Ja säätömalli Kajo on suomalaista suunnittelua ja kokoonpanoa.

TEMPUR® Flexible Base

Kotimainen jenkki-sänky, joka on suunniteltu täydentämään TEMPUR-patjojen ainutlaatuisia ominaisuuksia.

TEMPUR Flexible Base -vuode edustaa muotoilultaan pelkistettyä pohjoismaista linjaa ja se on suunniteltu Tempurin paksuille patjoille – Soft, Medium ja Firm.

Flexible Base -vuoderunko on valmistettu kestävästä massiivipuusta ja lujasta, vääntöjäykästä vanerista.

Vuoteen vakioverhoiluna on musta huonekalukangas. Vuoderungon päällä ja sivuilla on miellyttävä pehmustus ja keskellä non-slip joustokangasikkuna. Saatavana laaja kattaus vuodekokoja. Viimeistele vuodekokonaisuus kangaspäällysteisellä, 110 cm korkealla, lattiaa vasten seisovalla päätylementillä. Valittavana Flex-päätty mustalla tai Gaja-kankaalla verhoiltuna. Base-päätty mustalla kangasverhoilulla tai kolmella eri tekstiilinahkasävyllä (musta, vaalea ja harmaa).

Verhoilu

- Perusverhoiluväri musta
- Gaja-kangas
- Tekstiilinahka



Päätty



Flex-päätty Base-päätty

Jalat

1. Tammikartio 11 cm
2. Tammikartio 20 cm
3. Tummanruskea pyöreä puu 12 cm
4. Tummanruskea pyöreä puu 20 cm
5. Shampanja Kromi 12 cm
6. Shampanja Kromi 19 cm
7. Harjattu metalli 23 cm



A bed like no other

TEMPUR® Flexible

TEMPUR® Flexible

Runkosänky, jossa vankka kotimainen vuodepohja tukee TEMPUR-patjan ergonomisia ominaisuuksia.

Flexible-runkosängyn mukavuuden varmistaa korkeakimoinen ja kestävä vaahtomuovi, joka yhdessä 8 cm paksun TEMPUR-sijauspätkän kanssa tarjoaa erinomaisen tuen. Kaksi runkosänkyä yhdistyy parivuoteeksi, jolloin sijauspätkän voi tilata yhtenäisenä.

TEMPUR Pro Plus 8 -sijauspätkä tukee vartaloasi jämakästi ja muotoutuu kehosi mukaan yksilöllisesti. Voit valita vuo-

teeseen sijauspätkän kolmesta eri tunteesta: Soft, Medium tai Firm. Runkosänky ja sijauspätkä yhdessä tukevat kehoasi täydellisesti, jolloin kääntyily vähenee ja uni syvenee.

Flexible-vuoteen runko on massiivipuuta ja lujaa vääntöjäykkää vaneria. Kokonaisuuden kruunaa musta tyylikäs huonekalukangas. Värillisen Gaja-kankaan sekä tekstiilinahan saat tilauksesta pidemmällä toimitusajalla.



Verhoilu

- Perusverhoiluväri musta
- Gaja-kangas
- Tekstiilinahka



Pääty



Jalat

1. Tammikartio 11 cm
2. Tammikartio 20 cm
3. Tummanruskea pyöreä puu 12 cm
4. Tummanruskea pyöreä puu 20 cm
5. Shampanja Kromi 12 cm
6. Shampanja Kromi 19 cm
7. Harjattu metalli 23 cm



TEMPUR® Flexible -vuodekokonaisuus

KOKO	MUSTA VERHOILU	GAJA-KANGAS/TEKSTIILINAHKA
80 × 200	1709 €	1806 €
90 × 200	1832 €	1929 €
90 × 210	2187 €	2284 €
120 × 200	2504 €	2601 €
160 × 200	3418 €	3612 €
180 × 200	3664 €	3858 €
180 × 210	4374 €	4568 €

Hinnat sisältävät TEMPUR Pro Plus 8 -sijauspätkän, valitsemasi jalkasarjan sekä rungot. Pääty on hinnoiteltu erikseen.

TEMPUR® Flexible -päätyelementit

Leveys	FLEX		BASE	
	Musta	Gaja	Musta	Tekstiilinahka
90	395 €	415 €	-	-
105	455 €	475 €	-	-
120	535 €	555 €	-	-
160	635 €	655 €	550 €	647 €
180	655 €	675 €	590 €	687 €

Pääty sijoitetaan seisomaan vuoteen ja seinän väliin. Base-päätyyn saatavilla 12 cm jalat hintaan 29 €

Parivuode muodostuu yhdistämällä kaksi runkosänkyä yhdistinraudoilla. Vuoteen hinta sisältää patjan, rungot ja valitsemasi jalkasarjan. Pääty on hinnoiteltu erikseen.



SUOSITTELEN!

Haluatko nukkua paremmin?
Kahden lapsen äiti Johanna nukkuu nyt jopa 9 tuntia yössä, myös lonkkakivut ja turhat heräilyt loppuivat



Kun katkonaiset ja liian lyhyet yöunet ovat enemmän sääntö kuin poikkeus, voi nukkumaanmeno alkaa aiheuttaa stressiä ja ahdistusta. Näin kävi **Johanna Tähtiselle**, joka pitkään heräili joka yö ja kärsi yöllisistä kivuista.

- Se oli jatkuvaa havahtumista hereille ja asennon vaihtamista. Kaikkia kertoja en edes muista. Yritin saada tyynyillä asentoa paremmaksi, mutta särky vaikeutti usein nukahtamista. Unen saamista yritettiin helpottaa särkylääkkeillä ja myös lämpö, sukat ja tukityyny oli apuna, mutta hankalaa-han se oli, Johanna kuvailee aikaisempaa, monelle tuttua tilannetta.

Kauneusalan yrittäjä ja Wellnessmalli 2020 -finalisti Johanna aloitti yhteistyön Tempurin kanssa tavoitteenaan parantaa koko perheensä unta ja hyvinvointia. Johannalla ja hänen miehellään on kaksi pientä lasta.

Ensimmäiseksi Tempuriin vaihtamisen jälkeen Johanna huomasi, että lonkkasäryt, jotka kiusasivat aiemmin, loppuivat kokonaan. Muutos oli selkeä jo parin viikon Tempurilla nukkumisen jälkeen.

- **Ennen** nukkumaanmeno jopa ahdisti lonkkasäryn takia. Tuntui, että kun jämähtää paikalleen, on vaikea saada hyvää asentoa säryn takia. Uuden sängyn kanssa lonkkani ei ole särkenyt enää kertaakaan. Ja Tempur on oikeasti niin ihana, että nyt sänkyyn tekee mieli mennä hyvissä ajoin, Johanna kuvaili tunnelmiaan muutoksesta.

- **Nykyään** olen aamuisin paljon virkeämpi, koska en käytännössä enää heräile. Enää en herää edes silloin, kun neljävuotias tytär kömpii kesken yön viereen. Myös tytär nukkuu paljon rauhallisemmin Tempur-sängyssämme, eikä pyöri niin voimakkaasti. Sängyssä pyöriminen ei selvästikään ole nukkujan luonnekysymys vaan sängyn kunto, materiaali ja laatu vaikuttavat siihen.

Ei vain tunnu paremmalta, vaan tutkitusti jopa neljä tuntia enemmän unta joka yö

Yhteistyö perustuu tutkimukseen Johannan unen laadusta. Hän on vastannut unikyselyyn ja pitänyt nukkumispäiväkirjaa ennen ja jälkeen sängyn vaihdon. Ennen Tempuria Johanna nukkuu alle viiden vuoden ikäisellä vaahtomuovipatjalla ja noin seitsemän vuoden ikäisellä tavallisella kuitutäytetyynyllä. Vastaava "nukkumisen ratkaisu" on useimmilla suomalaisilla ja tutkittua on, että 80 prosenttia heistä kärsii uniongelmistä.

Tempuriin vaihtamisen jälkeen Johannan unen määrä on lisääntynyt. Hän nukkuu nykyään jopa yli yhdeksän tuntia yössä ja nukahtaminen oli 13 päivän testijaksolla helppoa joka ilta. Samaisella testijaksolla hän tunsi olonsa virkeäksi 11 aamuna, kun aiemmin virkeitä aamuja oli samassa ajassa vain kaksi. On hämmäntävää, että ratkaisu oli näin helppo ja muutos näin suuri.

Johanna kokee, että Tempur-patja ja -tyyny ovat vähentäneet kipuja ja tuntuneet mukavilta. Uni on ollut niillä laadukkaampaa, minkä ansiosta myös olo on ollut virkeämpi.

Osana sängyn vaihtamista Johanna on käynyt koulutetun nukkumisergonomian asiantuntijan (KNA) perehdytyksessä kuulemassa vinkkejä ja ohjeita parempaan nukkumisergonomiaan. KNA:t ovat suorittaneet myyjille tarkoitetun eettisen erityiskoulutuksen, jossa kouluttajina on unen, anatomian, fysiatrian ja nukkumisergonomian ammattilaiset (lisää koulutuksesta: nukkumisergonomia.fi).

- **Tempurin KNA -myyjältä oppimani asiat ovat parantaneet nukkumista. Osaan nykyään kiinnittää huomiota esimerkiksi makuuhuoneen sopivaan lämpötilaan, valaistukseen ja esimerkiksi peiton laatuun. Ja sänky on nyt niin hyvä, että kyllä siinä nukkuu kuin tukki, Johanna summaa.**

Nuku Tempurilla myös matkustaessa!

Näistä hotelleista löydät TEMPUR-sängyillä varustetut huoneet

ESPOO Glo Hotel Sello, Leppävaara

ÄHTÄRI Hotelli Vanha Pappila

HELSINKI The Folks Hotel Konepaja

HELSINKI Majamaja

RAUMA Kuntosumppu

Arvoisa hotellijohtaja, pitäisikö teidänkin hotellin olla tässä luettelossa?

Hotelliyöpymisessä tärkeintä on laadukas, rauhallinen yöuni

Kaikenkokoiset majoitusliikkeet voivat tilata TEMPUR-petareita, -patjoja tai -sänkykokonaisuuksia suoraan tehtaan TEMPUR Brand Store -myymälöistä.

Ota yhteyttä: HOTELLI- JA PROJEKTIMYYNTI

PÄÄKAUPUNKISEUTU
Pauli Heikkilä, 040 965 1321
pauli.heikkila@tempur.fi

LÄNSI-SUOMI
Tomas Storfors, 040 074 3608
tomas.storfors@tempur.fi

ITÄ-SUOMI
Nemo Huhta, 050 400 3531
nemo.huhta@tempur.fi

MUU SUOMI
Meri Salmitie, 050 548 9933
meri.salmitie@tempur.fi



TEMPUR-ASIAKKAANA YÖVYT GLO TEMPUR -HUONEISSA ERIKOISHINNOIN

Varaa yösi nyt – tarjoamme -15% edun päivän joustavasta hinnasta.

Ainutlaatuisen TEMPUR-hotellielämyksen tarjoaa GLO Hotel Sello.

Lisätiedot ja varaukset: www.glohotels.fi/tempur

GLO
HOTELSELLO

Tempur - like no other

TEMPUR® Flexible Kajo

 Suomessa suunniteltu ja osittain valmistettu

TEMPUR® FLEXIBLE
Kajo-säätövuode
TEMPUR-patjalla, musta



TEMPUR-säätövuodemallisto

Kajo-mallistossa nautit laadukkaan moottorisäätöisen TEMPUR-vuoteen terveystuista, jotka tutkimusti helpottavat niska- ja selkäkipuja ja edistävät mm. jalkojen verenkiertoa. TEMPUR on älykäs materiaali; se muotoutuu yksilöllisesti sopivaksi jokaiselle. Kauko-ohjattavassa vuoteessa yksilöllisyys korostuu entisestään, kun löydät aina parhaan asennon, haluatpa rentoutua kirjan tai teeveen ääressä – sekä ennen kaikkea nukkua hyvin ja herätä virkeänä!

TEMPUR® FLEXIBLE KAJO -rungot				
	LANGALLINEN SÄÄDIN		LANGATON SÄÄDIN	
	MUSTA	MUUT VÄRIT	MUSTA	MUUT VÄRIT
80 × 200	2093 €	2193 €	2228 €	2328 €
90 × 200	2193 €	2293 €	2328 €	2428 €
90 × 210	2395 €	2495 €	2530 €	2630 €

Vuoderunkojen hintaan sisältyy kangasverhoillut moottorisäätörungot, valitsemasi jalkasarjan sekä kaukosäädin.

TEMPUR® FLEXIBLE KAJO -säätövuodekokonaisuus TEMPUR Pro Plus 8 -sijauspatjalla				
	LANGALLINEN SÄÄDIN		LANGATON SÄÄDIN	
	MUSTA	MUUT VÄRIT	MUSTA	MUUT VÄRIT
80 × 200	3123 €	3223 €	3258 €	3358 €
90 × 200	3326 €	3426 €	3461 €	3561 €
90 × 210	3683 €	3783 €	3818 €	3918 €
160 × 200	6246 €	6446 €	6516 €	6716 €
180 × 200	6652 €	6852 €	6922 €	7122 €
180 × 210	7366 €	7566 €	7636 €	7836 €

Hinnat sisältävät TEMPUR Pro Plus 8 -sijauspatjan, valitsemasi jalkasarjan sekä moottorisäätörungot kaukosäätimellä. Päätty on hinnoiteltu erikseen.

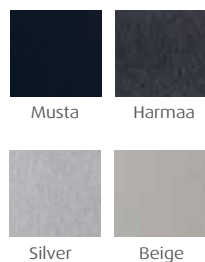
TEMPUR® Flex -päätylelementit			
Leveys	FLEX MUSTA	FLEX MUUT VÄRIT	BASE MUSTA
90	395 €	415 €	-
160	635 €	655 €	550 €
180	655 €	675 €	590 €

Päätty sijoitetaan seisomaan vuoteen ja seinän väliin. Base-päättyyn saatavilla 12 cm jalat hintaan 29 €.

TEMPUR® FLEXIBLE KAJO -säätövuodekokonaisuus TEMPUR PRO 21 cm -patjalla				
	LANGALLINEN SÄÄDIN		LANGATON SÄÄDIN	
	MUSTA	MUUT VÄRIT	MUSTA	MUUT VÄRIT
80 × 200	3768 €	3868 €	3903 €	4003 €
90 × 200	4031 €	4131 €	4166 €	4266 €
90 × 210	4490 €	4590 €	4625 €	4725 €
160 × 200	7536 €	7736 €	7806 €	8006 €
180 × 200	8062 €	8262 €	8332 €	8532 €
180 × 210	8980 €	9180 €	9250 €	9450 €

Hinnat sisältävät TEMPUR PRO 21cm -patjan, patjanpidikkeen, valitsemasi jalkasarjan sekä moottorisäätörungot kaukosäätimellä. Päätty on hinnoiteltu erikseen.

Verhoilu



Jalat

1. Tammikartio 11 cm
2. Tammikartio 20 cm
3. Tummanruskea pyöreä puu 12 cm
4. Tummanruskea pyöreä puu 20 cm
5. Shampanja Kromi 12 cm
6. Shampanja Kromi 19 cm
7. Harjattu metalli 23 cm



A bed like no other

TEMPUR® Move & Stay -vuodemallisto



TEMPUR® Move -säätövuoderunko

TEMPUR® Move -vuoderunko on kestävä ja tukeva säätövuode, jonka motorisoitu Slideback-toiminto mahdollistaa sinulle miellyttävän ja helpon vuoteen asennon säätämisen.

Slideback-toiminnolla vuoteen pohja liukuu taaksepäin, kun nostat vuoteen selkäosaa. Näin asennon säätöä käyttäessäsi ylävartalosi pysyy aina samalla kohdalla kuin vieressä nukkuvalle. Tämä toiminto mahdollistaa esimerkiksi häiriöttömän vuoteessa keskustelun. Myös yöpöytä ja lukuvalo pysyvät samalla etäisyydellä vuodetta säädettäessä. Sälepohjavuoteessa on säädettävä ristiselän tuki ja pehmeä, hartiaseudulle joustoa antava hartiavyöhyke.

Vuoteen verhoilun voit valita tyyliisi sopivaksi seitsemästä erilaisesta väriaihtoehtosta. Vuodepäätty täydentää kokonaisuuden, ja voit valita sisustukseesi parhaiten sopivan vaihtoehdon eri jalkasarjoista.

TEMPUR® Move -vuoderunko sopii kaikille TEMPUR®-patjoille. Vuoteen rungolla on 10 vuoden Pro Rata -takuu. Moottorin ja säätimen takuu on 3 vuotta.

TEMPUR® Stay -vuoderunko

TEMPUR® Stay -vuoderunko on vankkarakenteinen joustosälepohjainen vuode, jossa runko ja pohja yhdistyvät mukavuutta tarjoavaksi kokonaisuudeksi. Sälepohjavuoteessa on säädettävä ristiselän tuki ja pehmeä, hartiaseudulle joustoa antava hartiavyöhyke. Vuoteen verhoilun voit valita tyyliisi sopivaksi seitsemästä erilaisesta väriaihtoehtosta.

Vuodepäätty täydentää kokonaisuuden, ja voit valita sisustukseesi parhaiten sopivan vaihtoehdon eri jalkasarjoista. TEMPUR® Stay -vuoderunko sopii kaikille TEMPUR®-patjoille. Vuoteen rungolla on 10 vuoden Pro Rata -takuu.

TEMPUR® STAY ja MOVE -vuoderungot		
KOKO	STAY VUODERUNKO	MOVE SÄÄTÖRUNKO
80 × 200	555 €	1235 €
90 × 200	595 €	1335 €
90 × 210	655 €	1435 €
140 / 120 × 200	815 € (140 cm)	1535 € (120 cm)

Hinnat sisältävät jalkasarjan ja Move-säätövuoteessa päällykseen sointuvat patjanpidikkeet sekä sivutaskun vuoteen kaukosäätimelle. Päätty ja patjat hinnoiteltu erikseen.



Verhoilu



Charcoal Grey Stone Sand Dark stone Warm stone

Päättyelementti



TEMPUR® STAY ja MOVE -päätty		
KOKO	Arcade & Form	Cushion & Stitch
80 cm	550 €	615 €
90 cm	550 €	615 €
120 cm	550 €	715 €
140 cm	550 €	815 €
160 cm	560 €	860 €
180 cm	599 €	920 €

Jalat

1. Tammi palkki, 12 tai 19 cm
2. Tammi pyöreä, 12 tai 19 cm
3. Design leg, steel, 12 tai 19 cm
4. Design leg, black, 12 tai 19 cm (jalat sis. kokonaisuuden hintaan)



A bed like no other



TEMPUR® North

Esittelemme North-vuoteen täysin uudistuneena!
Entistäkin parempi TEMPUR-materiaali sekä kestävä verhoilu
uusissa väreissä. Saatavilla myös päivitettyillä päätymalleilla.



TEMPUR® North -mallisto

TEMPUR® North™ -vuodekokonaisuus on inspiroitunut pohjoisen avarista maisemista ja koskemattomasta luonnosta.

North™ erottuu edukseen ainutlaatuisen kaarevan muotoilunsa ansiosta, joka tekee vuoteesta veistoksellisen ja kutsuvan. Vuoteen patja ja vuoderunko ovat päällystetty yhtenäisellä kauniisti kudotulla verhoilukankaalla.

TEMPUR® North™ -vuoteella on kattava takuu. Patjalla ja sijauspatjalla on 15 vuoden Pro Rata -takuu, vuoderungolla 10 vuoden Pro Rata -takuu ja säädettävän vuoteen moottorilla 3 vuoden täystakuu. Lue lisää takuusta s. 79-81.



Viimeisteltyä skandinaavista muotoilua



North Box



North Continental



North Adjustable

TEMPUR® North™ -vuoteen muotoilu on elegantti ja leijuvan kevyt. Vuoteen jalat ovat piilotettuina sen alle näkymättömiin ja sängynpäät ei kosketa lainkaan lattiaa. Tuloksena on keveä vuode, joka vaikuttaa kuin leijuvan ilmassa, ja rauhoittava keveyden vaikutelma, joka muistuttaa pohjoisen luonnon seesteisyydestä.

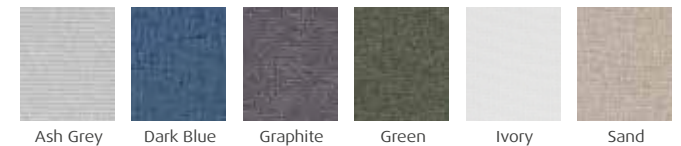
1. Valitse vuodemalli

Voit valita North™-vuoteeseesi sinun sisustusmakuusi miellyttävän verhoilun, sängynpäädyn sekä sijauspatjan.

North-vuodemalleja on kolme: Box, Continental ja Adjustable. Box-malli rakentuu vuoteen rungosta ja sijauspatjasta. Continental on hieman korkeampi ja rakentuu kolmesta kerroksesta: vuoteen pohjasta, välipatjasta ja sijauspatjasta. Ylellinen Adjustable-säätövuode tuo luksusta arkeen. Kauko-ohjattava vuode mukautuu aina parhaaseen asentoon, ja voit mukavasti lukea kirjaa tai katsella televisiota. Säätövuode tarjoaa apua myös flunssan hoidossa sekä kipeytyneiden lihasten rentouttamisessa.

2. Valitse verhoiluväri

TEMPUR® North™ -välipatjan, vuoderungon ja sängynpäädyn verhoilun värin voi valita kuudesta vaihtoehdosta: Ash Grey, Dark Blue, Graphite, Green, Ivory ja Sand.



3. Valitse sängynpäätty

Uudistettu päättyvalikoima! Design on ohut ja elegantti sängynpäätty, jonka pehmeä tyynykerros tuo lisämukavuutta. Tyylikäs Sensory on hieman paksumpi vuoteen päätty, ilman tyynypehmustetta. Vertical-päädyn raikas ilme sopii moderniin makuuhuoneeseen.



Design

Sensory

Vertical

4. Valitse sijauspatja

Voit valita Soft, Medium tai Firm -tunteella kahdesta eri paksuudesta

- TEMPUR Pro Luxe SmartCool 10
- TEMPUR Pro Plus SmartCool 8

Kaikkien sijauspatjojen päälliset ovat helposti irrotettavissa ja voidaan konepestä 40 asteessa.



TEMPUR Pro Luxe SmartCool 10



TEMPUR Pro Plus SmartCool 8



TEMPUR® Pro Plus 8 cm -sijauspatjalla

KOKO	Box	Continental	Adjustable
80 × 200	3166 €	3417 €	4454 €
90 × 200	3230 €	3542 €	4552 €
90 × 210	3818 €	4231 €	5117 €
120 × 200	4591 €	4830 €	7167 €
160 × 200	6332 €	6834 €	8908 €
180 × 200	6460 €	7084 €	9104 €
180 × 210	7636 €	8462 €	10234 €

TEMPUR® Pro Luxe 10 cm -sijauspatjalla

KOKO	Box	Continental	Adjustable
80 × 200	3321 €	3572 €	4609 €
90 × 200	3385 €	3697 €	4707 €
90 × 210	3973 €	4386 €	5272 €
120 × 200	4746 €	4985 €	7322 €
160 × 200	6642 €	7144 €	9218 €
180 × 200	6770 €	7394 €	9414 €
180 × 210	7946 €	8772 €	10544 €

Hinta sisältää jalkasarjat.

TEMPUR® North -päädty

KOKO	Design	Sensory	Vertical
80	670 €	515 €	515 €
90	670 €	515 €	515 €
105	715 €	550 €	550 €
120	715 €	550 €	550 €
160	745 €	560 €	560 €
180	780 €	560 €	599 €



Helppohoitoinen...

Verhoilukangas on helppohoitoinen ja voidaan puhdistaa tarvittaessa kostealla liinalla.

... ja pestävä

North™ -vuode on sekä käytännöllinen että kaunis: sijauspatjan päällinen on konepestävä 40 asteessa..

SUOSITTELEN!

Mitä stand up -koomikko ostaisi lahjaksi? 5 vinkkiä, jotka saavat ideat lentämään

Sängyn vaihto mullisti stand up -koomikon vitsit: "Ajatus on kuin kuivaa ruutia"

Harva tulee ajatelleeksi, miten paljon ajatus- ja kirjoitustyötä stand up -koomikon ammatti vaatii. Kun koomikko astuu yleisön eteen lavalle, on valtaosa työstä jo tehty.

– Suurin työ tehdään yleisöltä piilossa, käsikirjoituksia tehden ja esityksiä harjoitellen, muistuttaa muun muassa Ylen Naurun tasapaino -kilpailun vuonna 2015 voittanut stand up -koomikko Matti Patronen.

Jokin aika sitten Patronen alkoi miettiä, kuinka hän voisi parantaa tärkeintä työkaluaan, eli ajatteluaan. Mieleen nousi nukkumisen ja unen laadun kohentaminen.

– TEMPURilla asiasta innostuttiin kovasti. Pian kuljetusliike toi sekä asensi uuden sängyn paikalleen ja heittivät mensesään vanhan sänkyä naapurin pihalle. No ei, kyllä se kierrätykseen meni. Se vanha sänky siis, hän letkauttaa.

Patronen oli jo valmiiksi kiinnostunut TEMPURin tuotteista, sillä häneltä löytyi ennestään TEMPUR-tyyny.

– Tyyny herätti huomaamaan parantuneen unen laadun. Myyjä soitti muutama viikko tyynyn hankinnan jälkeen kysyen, että onhan kaikki hyvin ja että paremmin menee, eikös niin? Siinä keskustelussa hoksasin muutoksen, hän kertoo.

Lahjavinkki 1:
TEMPUR-tyyny s. 54

Lahjavinkki 2:
TEMPUR-unimaski s. 60

Lahjavinkki 3:
TEMPUR-painopeitto s. 68

Lahjavinkki 5:
TEMPUR-lahjakortti myymälään tai verkkokauppaan haluamallesi summalle.

Katso Matin stand up -komiikkaa YouTubeista, jossa nauretaan myös TEMPURille.

Komea mies katsoo peilistä

Patronen sai tyynynsä kaveriksi TEMPUR-vuoteen ja -peiton ja hänen unen laatuun mitattiin unipäiväkirjalla ja nukkumiskyselyllä. Tulokset puhuivat puolestaan. Unen pituus lisääntyi tarkastelujaksolla keskimäärin tunnilla ja 10 minuutilla yössä. Patronen herää nykyään virkeänä lähes joka aamu, kun aikaisemmin väsyneenä heräämisiä oli säännöllisesti.

Myös öiset heräämiset ovat vähentyneet merkittävästi. Tavallisella patjalla ja peitolla hän heräili jopa kolme kertaa yössä, mutta TEMPURilla vain hyvin harvoin.

– Joinakin öinä saatan käydä vessareisulla peilin edessä varmistamassa, että onhan talossa edelleen se sama komea mies kuin illalla nukkumaan mennessä.

Patrosella oli aiemmin aamuisin jäykkyyden ja puutumisen tunteita niska-hartiaseudulla sekä selän alueella. TEMPURilla nämä kaikki oireet poistuivat – ja sillä on ollut yllättävä vaikutus myös esiintymiseen.

– Pääsääntöisesti saan niin raivokkaita aplodeja keikan päätteeksi, että on vähän hävettänyt, kun selkä ei aikaisemmin ole taipunut kunnon kumarrukseen. Siksi piti keksiä oma erikoinen tapa pokata. Nyt tällä selällä yleisön kiittäminen onnistuu paljon komeammin.

Lisäksi hän on huomannut nukahtavansa uuden patjan ansiosta helpommin ja nopeammin, mikä oli aiemmin vaikeaa.

Erityisen tyytyväinen Patronen on ollut TEMPUR-peittoon.

– No, sanoisin, että paras keksintö ikinä! Enää kuumuus ei herättele.

Enemmän laadukkaita juttuja

Ja sitten se tärkein: Onko TEMPUR-vuoteeseen vaihtaminen näkynyt koomikon työssä ja sen laadussa? Patronen ei voisi olla tyytyväisempi.

– Ajatus on nyt kuin kuivaa ruutia. Helteiden ja metsäpalovaroitusten aikaan piti pohdiskella oikein säästellen, hän naureskelee.

Nykyään uni on Patroselle paras tapa kehittää itseään ja huolehtia siitä, että luovuus kukkii myös jatkossa.

– Kun muut syövät ihmerohtoja tai upotavat vaivalla tienatut eurot kehitysseminareihin, Matti-poika painuu nukkumaan ja säteilee seuraavana päivänä. Teetkö SINÄ paljon ajatustyötä? Suosittelemme TEMPURia. Muilla kun nukkuu niin ruuti on märkää hiestä, Patronen luonnehtii.

Lahjavinkki 4:
TEMPUR -peitto s. 66

SUOSITTELEN!



Kuvaaja: Heidi Lehikoinen

Nuori urheilijalupaus Emil Helander luuli nukkuneensa hyvin, mutta totuus paljastui nopeasti – asiantuntijan opastuksella yöllisten heräilyjen määrä puolittui ja palautuminen parantui

Kestävyysjuoksija Emil Helander, 21, vaihtoi keväällä 2021 maastohihdosta juoksuun ja hänestä on tullut nopeasti yksi Suomen lupaavimmista juoksijoista.

Koko kansan tietoisuuteen Emil Helander nousi varusmiehenä syksyllä 2021 tehdessään puolustusvoimien historiaa Cooper-juoksun ennätyksellä. Emil juoksi 12 minuutissa huikeat 4 252m, joka on nykymuotoisen Urheilukoulun historian kovin tulos. Loukkaantuminen ensimmäisellä kilpailukaudella kisatessa loi juoksijalupaukselle nopeasti eteen haastavan tilanteen.

Toipumisprosessin aikana Emil alkoi kiinnittää entistäkin enemmän huomiota palautumiseen ja siihen vaikuttaviin seikkoihin. Unenlaatu parantamalla voi tehostaa palautumista, kehittää suorituskykyä sekä myös ennaltaehkäistä vammojen syntyä. Silloin alkoi yhteistyö Tempurin kanssa, joka tunnetaan palautumisen ykkösenä.

Erinomaiset pisteet Tempurille unen ja palautumisen tukemisesta

Eemilille teetettiin unikysely ja seurantajakso unipäiväkirjan avulla. Ennen Tempuria Emil itse koki nukkuvansa suhteellisen hyvin mutta aiemmalla vuoteella ongelmiksi nousivat esimerkiksi kuumuuden tunne sekä huono tyyny, joka aiheutti niska-hartiaseudulla kipuilua ja puutumisen tunnetta. Selvisikin hyvin nopeasti, että Eemilin aiempi vuoderatkaisu ei tukenut ergonomiasta hyvin ja tyynyn sekä patjan materiaali aiheutti painetta, joka lisäsi puutumista ja kääntäilyä yöllä. Painetta vähentävään ja muotoutuvaan patjaan sekä

ergonomisesti muotoiltuun tyynyyn vaihtaessa puutumisoireet ovat Helanderilta poistuneet kokonaan. Patjan hengittävä Tempur-materiaali ja lämpöä säätelevä, hengittävä peitto poistivat kuumuusongelman kokonaan.

– Koen, että Tempur-patja on vähentänyt yön aikaista pyörimistäni sängyssä ja täten myös heräilyä. Peitto on mukavan viileän tuntuinen. Mielestäni se helpottaa nukahtamista ja vähentää kuumuudesta johtuvia yöllisiä heräämisä. Hyvän unen jälkeen treenipäivään on helppo lähteä, olo on virkeä ja palautunut, Jyväskylässä asuva Emil kertoo.

Selkeät muutokset motivoivat

– Olen pystynyt jokaisessa treenissä suoriutumaan parhaalla mahdollisella tasolla, koska palautuminen on optimoitu. Laadukkaan unen vaikutus myös kertautuu, kun jokaisena päivänä pystyy tekemään laadukkaita treenejä palautuneessa tilassa. Kilpailupäivinä koen olevani energisempi kuin aikaisemmin. Myös jalat ovat aikaisempaa kevyemmän tuntuiset. Olen keskittyneempi ja saan itsestäni eniten irti jokaisessa suorituksessa, iloitsee Emil.

Huippu-urheilijan keho on aina kovilla ja erityisesti kisapäivän edellisen yön unet näkyvät tuloksissa herkästi ja niiden merkitys kasvaa. Urheilijoilla myös unentarve on normaalia suurempi, noin 10 tuntia. Huono uni aiheuttaa väsymyksen lisäksi vaikeuksia keskittymiseen sekä hitaampaa reagoitukykyä ja ajattelua. Hyvän urheilusuorituksen saavuttamiseksi myös mielen täytyy olla levännyt ja palautunut.



SUOSITTELEN!

Noora Rätty hankki kolme vuotta sitten uuden sängyn ja kantaa nyt omaa tyynyä mukana kisamatkoilla – lue miksi se oli ”paras ja huonoin idea koskaan”

Nuorena Noora Rätty ajatteli, että pystyy nukkumaan missä vain. Nykyään hän ymmärtää unen ja hyvän nukkumisergonomian tärkeiden huippu-urheilijan elämässä.

Jääkiekkomaalivahti Noora Rätty päätti vuonna 2019, että huonojen yöunien aika sai olla lopullisesti ohi. Huippu-urheilijan kroppa on aina kovilla, ja Noora olikin kärsinyt lonkka- ja selkäongelmista. Tilanetta ei helpottanut se, että kotoa löytyi kulunut ja huono sänky, joka ei tukenut vartaloa kunnolla – halpa ”markkapatja”, kuten Noora itse kuvailee.

– Olen aina ollut levoton nukkuja. Vanhalta sängylläni pyörin ja kääntyilin paljon ja heräilin monta kertaa yössä. Aamulla lonkat ja selkä olivat kipeät, Noora muistele.

Myös hänen miehensä sai osansa huonosta sängystä.

– Miehelläni oli niin pahoja selkäkipuja, että hän ei välillä pystynyt edes kävelemään kunnolla. Myös kaksi koiraamme nukkuvat sängyssämme, joten vanha sänky oli liian pieni. Se oli niin sanottu queen size, joka vastaa 150–160-senttistä sänkyä, Yhdysvalloissa Minnesotassa asuva Noora kertoo.

Noora ja hänen miehensä päätyivät laittamaan nukkumisolosuhteensa kerralla

kuntoon ja hankkimaan parhaan mahdollisen sängyn Tempurilta. He päätyivät Yhdysvalloissa markkinoilla olevaan viilentävään ja jämäkkään king size -patjaan.

Samalla myös muut nukkumisen apuvälineet laitettiin kuntoon.

– Minulla on kylkinukkuja sopiva Tempur Breeze -tyyny sekä Tempur-painopeitto, joka on selvästi vähentänyt levottomuutta ja kääntyilyä yön aikana, hän kertoo.

Kokeile helppoa tyynynvalintakonetta – saat suosituksen sinulle sopivasta tyynystä muutaman kysymyksen avulla!

”Patjan sisään sulaa” – myös kivut ja heräilyt vähentyivät nopeasti

Pian sängyn vaihtamisen jälkeen muutokset unen laadussa ja vireystilassa alkoivat puhua puolestaan.

– Kun jämäkkämpään patjaan tottui, huomasin eron vireydessä nopeasti. Aiemmin heräilin yön aikana usein, nyt korkeintaan kerran käymään vessassa. Aamuiset lonkakivut ovat vähentyneet. Palautumissormuksen mukaan saan nykyään enemmän REM-unta ja syvää unta kuin aiemmin, Noora kuvailee.

Tempurin ainutlaatuinen, alun perin NASA:n kehittämä viskoelastinen materiaali, mukautuu kehon lämmön ja painon

mukaan. Se ehkäisee kehoon kohdistuvia painepisteitä, jotka voivat aiheuttaa kipuja ja puutumista ja pakottaa kääntyilemään.

– Tempur-patjan sisään suorastaan sulaa. **Fiilistelen edelleen nukkumaan mennessä sitä tunnetta. Ennen Tempuriin vaihtamista en tajunnut, miten suuri ero sängyillä voi olla, Noora kertoo.**

Leveässä sängyssä myös koirat mahtuvat nukkumaan.

– Ne eivät suostu nukkumaan enää muualla. Eikä niilläkään muuten ole selkävaivoja, hän nauraa.

Toinen Tempur-patja on hoidossa äidin luona

– Tempurin hankkiminen oli paras idea koskaan. Ja samalla huonoin idea, sillä enää en haluaisi nukkua millään muulla, Noora nauraa.

Hän matkustaa paljon pelaamisen vuoksi, ja tuskastuu usein hotellien patjoihin.

– Nykyään kannan omaa Tempur-tyynyäni mukana kaikkialle. Välillä on käynyt mielessä, että pitäisikö ottaa myös yksi ylimääräinen lätkäkassi, jossa kantaisin Tempurin petauspatjaa.

Kaksi olympiamitalia ja viisi MM-mitalia maajoukkueessa voittanut Noora asuu välillä myös tilapäisesti Suomessa.

Vuoden 2021 syksynä hän oli töissä Hämeenlinnassa, ja lokakuussa hän saapuu uudelleen Suomeen markkinoimaan Leijonakuningatar-kirjaansa. Hän on vuokrannut tuolle ajalle asunnon Helsingistä.

– Halusin nukkua myös Suomessa ollessani hyvin, joten hankin sinnekin 120-senttisen Tempur-patjan, tyynyn, peiton sekä Move-moottorisänkyrunгон. Sänky on tällä hetkellä hoidossa äidilläni, Noora kertoo.

Toivottavasti äiti malttaa luopua hoidokistaan, kun tytär palaa Suomeen.

Unella on valtava merkitys suorituskykyyn ja palautumiseen

Myös maalivahtivalmentajana työskentelevä Noora on huomannut, että monet nuoret urheilijat eivät täysin ymmärrä, miten suuri merkitys unella on urheiluun, suorituskykyyn ja palautumiseen.

– Itsekin ajattelin nuorena, että voin nukkua missä vain. Nykyään huomaan aamulla heti, jos olen nukkunut huonosti, 33-vuotias maalivahti kertoo.

Nooran kolme vinkkiä parempaan uneen:

1. Nukkumisergonomiaa parantava Tempur-patja ja -tyyny

– Suosittelemme Tempuria kaikille, etenkin urheilijoille ja aktiivisille ihmisille. Olen joukkuekaverillekin sanonut, että kannattaa ottaa oma tyyny pelireissuille.

2. Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat

– Minulla on niin kutsuttu mummon unirytmii. Treenit ovat aikaisin aamulla, joten menen nukkumaan yhdeksältä ja herään kuudelta. Jos pelejä on myöhään, ne tietyksi hieman sekoittavat rytmiä.

3. Makuuhuoneen olosuhteet

– Pidämme makuuhuoneen viileänä ja meillä on kunnan pimennysverhot. Itse ainakin herään helposti auringonvaloon.



Hyvä tietää!

Vaikka TEMPUR-tuotteista osa on CE-merkitty lääkinnälliseksi laitteeksi ja ne ovat käytössä terveydenhoidon vaativissa kohteissa, niin yleistäen tyynyt ja patjat eivät yksistään ole parannuskeino tai hoito-ohje selkä- tai niskakipuihin tai vireystilaongelmiin. Alustan lisäksi on hyvä huomioida oikeanlainen nukkumisergonomia ja unen huollon periaatteet sekä yksilölliset tarpeet omassa terveydentilassa. Vaste hyvinvoinnissa alustan muutoksen myötä on yksilöllistä. Kärsiessäsi vakavista selkä- tai niskakivuista, unihäiriöistä tai jatkuvasta väsymyksestä, ota yhteyttä lääkäriisi.

Lue terveydenhoitoalan ammattilaisten suosittelemista sivuilta 6-7.

Taattuina tuloksia, luotettavaa laatua

Terveydenhoitoalan ammattilaiset, sairaalat, vanhainkodit ja unikeskukset ympäri maailmaa käyttävät ja suosittelevat TEMPUR-tuotteita. Tyytyväisyystutkimukset kertovat 95 % asiakkaistamme saaneen helpotusta uniongelmiinsa sekä selkä-, nivel- ja niskavaivoihinsa. TEMPUR-materiaalia valmistetaan ainoastaan omissa tuotantolaitoksissamme. Kehitämme ja testaamme tuotteitamme jatkuvasti täyttämään korkeimmat laatuvaatimukset ja myönnämme niille myös kattavat takuut.

SUOSITTELEN!

Jatkuva väsymys on vakava terveysuhka kaikille työikäisille



Jatkuva väsymys on vakava terveysuhka kaikille työikäisille. Kun huolehdit unesta, huolehdit vireydestä. Alkuun pääsee neljällä vinkillä, jotka on laatinut terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti Mikko Patovirta.

Huolestuttavan moni työikäinen suomalainen nukkuu tutkimusten mukaan huonosti. Yksi yleinen syy tähän on jatkuvan työstressin aiheuttama kuormitustila. Jatkuva arjen suorittaminen, huoliajattelu sekä vastuutekijät heikentävät elämänlaatua ja ylläpitävät jatkuvaa väsymystä.

Elimistö ei rauhoitu edes nukkuessa

Unihäiriöiden taustalla voi olla sairaus, mutta useimmiten pitkäkestoinen unettomuus saa alkunsa elämäntilanteiden muutoksista, elämäntavoista ja stressistä.

Mikko Patovirta vertaa ihmiskehon autonomista hermostoa tietokoneen käyttöjärjestelmään.

- Fysiologisella tasolla ylikuormituksesta voidaan puhua eräänlaisena käyttöjärjestelmäongelmana. Jatkuva ylikuormitus kiihdyttää sympaattisen hermoston usein toistuvaan ylivireytilaan, jolloin koko autonomisen hermoston säätely häiriintyy. Rasituksesta palautuminen vaikeutuu, unihäiriöt lisääntyvät ja rentoutuminen on hankalaa, hän kuvailee.

Kun sympaattinen hermosto käy pitkään ylikierroksilla, kuluttaa se elimistöä ja aiheuttaa toimintahäiriöitä. Seurauksena parasympaattisen hermoston tuottaman kortisolien myötä ihminen väsähtää ja ajautuu alivireytilaan.

- Kaikki toiminta tuntuu raskaalta, aloitekyky heikkenee ja yksinkertaisimpienkin asioiden tekeminen on vaikeaa. Pitkäkestoisessa unettomuushäiriöissä aivot ovat päivällä alivireiset ja yöllä taas ylivireiset, Patovirta selittää. **Hänellä on neljä konkreettista neuvoa:**

1. Hallitse elämäsi, hallitset hermostoasi

Perinteiset rentoutusharjoitukset voivat auttaa yli- ja alivireyden säätelyn tasapainottamisessa. Kokeile esimerkiksi jännitysrentoutus-menettelyä, jossa kehon eri osia ensin jännitetään 10-20 sekunnin ajan ja sen jälkeen rentoutetaan hallitusti.

- Myös tiedostetun hengityksen ja keskitettyjen liikkeiden yhdistelmät korjaavat hermoston toimintaa. Tärkeinä tukikeinoina on lisäksi tasapainoinen elämänrytmi, Patovirta muistuttaa.

2. Varaa riittävästi aikaa nukkumiseen

Tutkimusten mukaan valtaosa aikuisista tarvitsee 7-8 tuntia yöunta. Jotkut voivat pärjätä alle 6 tunnilla, mutta toisaalta taas jotkut tarvitsevat yli 9 tuntia yöunta. Patovirta kehottaa varamaan vuoteessaoloaikaa yhdeksän tuntia vuorokaudessa.

- Rauhoittavat iltarutiinit tulisi aloittaa 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa. Täydestä vauhdista sänkyyn kiilaava ei pysty rakentamaan hyvää yöelämää.

3. Hanki oikeanlainen patja ja tyynty

Hyvällä nukkumisergonomialla voi vaikuttaa tasapainottavasti autonomiseen hermostoon. TEMPUR-patja ja -tyyny muotoutuvat kehon lämmön ja painon vaikutuksesta, jolloin pinta-verenkierto paranee ja vartalo on fysiologisessa asennossa laajemmalla tukipinnalla. Uni on syvempää, jolloin myös hengitys syvenee, keho rentoutuu ja nukkuja liikehtii vähemmän yön aikana.

- Stressin on huomattu olevan yhteydessä nukahtamisvaikeuksiin. Ylikuormittuneen henkilön kannattaakin huolehtia nukkumisergonomiasta jo tärkeän nukahtamisvaiheen takia, Patovirta selittää.

4. Ota asiantuntija avuksi

Fysiologisesti keholle sopiva alusta saa aikaan miellyttävän nukkumiskokemuksen. Täytyy kuitenkin muistaa, että kehomme ei ole lahjomaton.

- Jos on nukkunut pitkään epäergonomisessa asennossa, saattaa väärä asento tuntua vartalolle normaalina. Tämän takia asiantunteva myyjä on tärkeä apu patjakaupoilla, Patovirta muistuttaa.

Lähteet: Haastattelu: TtM, fysioterapeutti Mikko Patovirta / Fysioterapeutti Pasi Koistinen / Professori Markku Partinen. Artikkelissa hermoston ja alustan välisestä suhteesta kerrotaan teorisoiden tuote- ja terveysfaktoiden perusteella ja kokemuksiin sekä asiakaspalautteisiin perustuen.

SUOSITTELEN!

Fitness-tähti Sonja Aielloon iski Tempur-ikävä matkalla jo kahden yön jälkeen – syyt ovat suuremmat kuin pelkkä koti-ikävä



Se mitä matkoilla kaipaa eniten, kerroo mikä on elämässä tärkeää. Kun fitness-urheilija ja valmentaja Sonja Aiello panosti nukkumisergonomiaan, sängystä tuli kodin sydän, jota hän kaipaa matkoilla eniten. Loogista myös siksi, että kotona vietetystä ajasta suurin osa ollaan sängyssä – mutta minkälaisessa?

Koti-ikävä on kaipuuta paikkaan, jossa kaikki on tuttua ja hyvin. Sonjan tapauksessa koti-ikävässä on kyse myös terveydestä. Hän kärsi aiemmin säännöllisesti niskahartiasaudun ja alaselän vaivoista. Treenaaminen ja lihahuolto, kuten hieronta, eivät auttaneet kipuihin ja jumeihin. Hänellä oli myös päänsärkyjä ja ajoittaisia migreenikohtauksia. Ongelmien alkulähteeksi alkoi vahvistumaan kodin rauhallisuuksiin ja yksityisiin sopukoihin – oma sänky ja tyynty.

- Minulla oli ihan normaali joustinpatja, mutta se olikin käytännössä tosi huono, koska paikat olivat jumissa lähes aina herätessä. 1,5 vuotta sitten päätin, että haluan panostaa myös nukkumiseen, sillä se tukee kokonaisterveyttä ja myös urheilullisia tavoitteitani, Sonja kertoo.

Myös Sonja oli jo pidempään haaveillut Tempurin sängystä. Lopulta hän päätti, että oli vihdoinkin aika laittaa oma nukkumisergonomia kuntoon, jotta keho ja mieli, eli kroppa ja pää voisivat öisin palautua.

- Tempurilla innostuttiin yhteistyöstä Sonjan kanssa, joka on Bikini fitness -kilpailija ja sosiaalisen median vaikuttaja. Halusimme tehdä hänen kanssaan tutkimuksen, jotta näkisimme miten niinkin arkisen asian kuin sängyn ja tyyntyn vaihto vaikuttaa terveyteen – ja siten todistaa, että yksilöllisesti sopiva Tempur on järkevä hankinta nyt eikä ”sitku”, kertoo Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija **Arto Melanko**.

Nukkumisen välineet kuntoon nyt – huolehdi ergonomiasta yölläkin

Suomessa univaje on massiivinen ongelma.

- On yleistä, että ihmiset pitkittävät laadukkaan sängyn ostamista ja valitsevat edullisia tai jopa näyttävän näköisiä ja kalliita, mutta selälle huonoja joustinsänkyjä, koska nukkumisergonomian tärkeyttä ei tunneta, kertoo Melanko, joka on myös Tempurin Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija (KNA) ja kouluttaja.

Melanko näkee suurimpana haasteena tiedon puutteen unen laatuun, palautumiseen ja selän terveyteen vaikuttavissa asioissa, joissa nukkumisergonomia on osaltaan ratkaisevan tärkeä tekijä. Se on aiheena monelle uusi, myös terveydenhoidossa.

- Aiheesta voi kyllä lukea muun muassa professori Partisen kirjasta Unikoulu aikuisille, ylilääkäri Ylisen kirjasta Nukkumisergonomia sekä netistä sivustolta nukkumisergonomia.fi.

Yksilöllisesti sopivaa ratkaisua ei voi hankkia netistä tai itsepalveluna

Sonja Aiellon muutos kohti laadukkaampaa unta alkoi Tempur Brand Store -myymälästä, missä Tempurin Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija auttoi häntä valitsemaan itselleen ja nukkumisergonomian parhaiten sopivan vuoteen. Hän sai kokeilla rauhassa eri vaihtoehtoja ja sitä, miltä ne tuntuivat – testaaminen on tärkeää. Samalla Sonja sai tietoisuutta unesta ja nukkumisergonomiasta.

- Vaikka olen koulutukseltani personal trainer, sain kuulla itselleni uutta tietoa unesta. Olen tosi tyytyväinen palveluun Tempurilla.

Sonjalla on jo aikaisemmin ollut kylkinukujalle tarkoitettu Tempur Original -tyyny, ja hän on tykännyt nukkua sillä.

- Nyt hankin myös juuri minulle sopivan Tempur-patjan ja lisäksi samasta Tempurin painetta vähentävästä materiaalista valmistetun halitteen, eli Long Hug -tyynyn, joka tukee minua ja auttaa löytämään hyvän asennon kyljellä nukkuessa.

Kun Sonja muutti tänä keväänä uuteen asuntoon, Tempur-vuode löysi nopeasti paikkansa makuuhuoneesta.

- Minulla on sen alla korkeampi runko, jonka sisällä on säilytystilaa. Sänky on ihanan korkea ja tuntuu ylilelliseltä, Sonja kuvailee.

Matkalla tuli Tempuria ikävä

- Olin ennen kova pyörimään sängyssä, varsinkin stressaantuneena. Nyt hyvän asennon löytäminen on helpompaa ja kivut ovat poissa, Sonja kuvailee.

Hän on jo niin tottunut Tempur-vuoteeseensa, että esimerkiksi hotellissa nukkuessa tavallinen patja ja tyynty tuntuvat oudoilta.

- Olin talvella kuusi viikkoa Thaimaassa. Pakko myöntää, että omaa sänkyä tuli ikävä jo kahden yön jälkeen. Kun palasin kotiin, osasin vielä enemmän arvostaa Tempur-sänkyäni.

Sonja suosittelee Tempuria

- Ravinto, treeni ja uni ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Jos nukkuu huonosti, se vaikuttaa suoraan myös siihen, millä voimalla ja fokuksella treenit ja kisat kulkevat.

Hän suosittelee Tempuria kaikille - työsäikäyville, ikääntyville, kasvaville nuorille, huonoseleisille ja tietysti urheilijoille ja muille, joille päivän rasitus käy kropalle ja päälle.

- Hankintaa ei kannata lykätä ”sitku”, hän summaa.

A pillow like no other

UUTUUS TEMPUR® SmartCool -tyyny



unifakta

Tiesitkö, että tyynyllä on suuri vaikutus nukkumisergonomiaan, sillä se linjaa vartalon asentoa merkittävästi!

Uusi parempi teknologia, sama vanha hinta

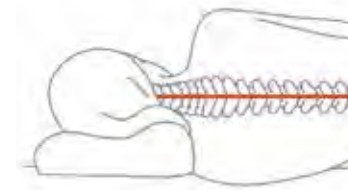
TEMPUR SmartCool -viilennysteknologia nyt tyynyissä!

SmartCool -päällinen takaa jopa 75% viileämmän tunteen, jotta voit nauttia raikkaasta ja mukavasta tunteesta sekä häiriöttömästä yönestä.

TEMPUR®-tyyny ohjaa pääsi ja niskasi oikeaan asentoon

Oikealla tyynyn valinnalla parannat nukkumisergonomiaasi ja unesi laatua. TEMPUR-tyyny muotoutuu pääsi ja niskasi muotojen mukaan. Näin tyyny tukee kaularankaa optimaalisesti ja hartiaseutusi rentoutuu ja palautuu päivän rasituksesta. Aamulla heräät levänneenä, ilman niska- ja hartiakipuja.

TEMPUR-tyynyjen materiaali on testattu tunnettuja allergeeneja vastaan ja sertifioitu Öko-Tex® -standardin mukaan, eivätkä näin ollen sisällä haitallisia aineita. Tyynynpäälliset on helppo irrottaa ja vesipestä. Tyynyillä on 3 vuoden takuu.



Sopivan tyynyn valinta

Sinulle sopivimman tyynyn valintaan vaikuttavat nukkuma-asentosi, hartioidesi leveys ja kaulasi pituus, patjasi upottavuus sekä sinun mieltymyksesi joko vahvaan tukeen tai pehmeään tuntemukseen.

Uuteen tyynyyn tottuminen voi kestää päivästä pariin viikkoon, riippuen siitä, kuinka paljon kaularangan asento muuttuu tyynyä vaihdettaessa. Jos heräät yöllä epämukavuuden tunteeseen, voit loppuyöksi vaihtaa entiseen tyynyysi. Näin kaularankasi tottuu vähitellen uuteen, anatomisesti oikeaan asentoon.



”Miksi kannattaa hankkia aito TEMPUR-tyyny ja -patja?”

Fysioterapeutti, Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija Jukka Tujunen vastaa kysymykseen

Perussy, miksi investoida hyvään tyynyyn ja patjaan on se, että olemme koko yön niiden armoilla. Vain tyyny ja patja tukevat meitä, koska yöllä nukkuessamme lihaksisto lepää ja tukiranka muotoutuu tyynyn ja patjan mallin mukaan, joko huonoon tai oikeaan asentoon. Valitettavasti monilla on väärän kokoinen tyyny ja liian joustava patja jolloin nukkumisergonomia on huono. Se on syy moniin niska-hartia-seudun ja selän vaivoihin.

TEMPUR-tyynyn hyödyt ovat enemmän kuin rahanarvoiset

TEMPUR-tyynyjen anatomisesti oikea muoto ja painetta vähentävät ominaisuudet lievittävät tehokkaasti niska-hartiaseudun kipuja ja niskan jännitystä. Tyyny vähentävät jopa noista syistä johtuvaa migreeniä. Tyynyn malli ja muoto valitaan nukku-ma-asennon mukaan. Tyynyn korkeus valitaan hartialeveyden mukaan. Myyjä

SUOSITTELEN!

Maailmanmestari valitsi TEMPURIN – valitse sinäkin!

Ammattinyrkkeilyn maailmanmestari Eva Wahlström: ”TEMPUR-vuode ja -tyyny ovat olleet ratkaisevassa roolissa selkäni kuntoutumisessa. Sen lisäksi, että selkäni saa oikeanlaisen tuen, nukun nyt huomattavasti paremmin ja palautuminen harjoittelusta on nopeampaa. Suosittelen kaikille aitoa TEMPURia!”

Katso Evan tarina tempur.fi -sivuilta!



auttaa valinnassa, se käy helposti ja nopeasti. TEMPUR-tyyny muotoutuvat yksilöllisesti sopiviksi ja tuovat niskalle tuen sekä mukavuuden. **TEMPUR-tyyny voi lievittää kuorsausta ja uniongelmia. TEMPUR-tyyny mahdollistavat oikeanlaisen nukkumisergonomian, joka lievittää jopa alaselän kipuja.**

Katso TerveysSummit Tempur Suomen YouTube -kanavalta

Sinulle sopivimman tyynyn valintaan vaikuttavat nukkuma-asentosi, hartioidesi leveys ja kaulasi pituus, patjasi upottavuus sekä sinun mieltymyksesi joko vahvaan tukeen tai pehmeään tuntemukseen.



SUOSITTELEN!

Muusikko Adi L Hasla suosittelee TEMPUR-tyynyä kaikille! "Tyyny tukee niskaa täydellisesti, mutta on samalla pehmeä ja muotoutuva. Lisäksi se ottaa painoa pois olkapäältä, ja pysyy viileänä."

Omraccio ja Comfort -tyynyissä uudistunut TEMPUR-materiaali! Jopa 20 % parempi paineenvähennys.



TEMPUR® Original -tyyny

Original on ergonomisesti muotoiltu tukityyny kylkiasennossa nukkuvalle. Se sopii erityisesti selkä- ja niskakivuista kärsiville, sillä niskan ja pään muotoihin täydellisesti mukautuvana se vähentää hartiasrudun kireyttä ja jäykkyyttä. Useita kokoja.



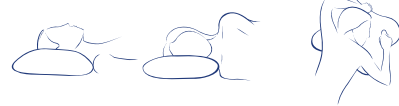
TEMPUR® Millennium -tyyny

Millennium on terapeuttinen tukityyny, joka on muotoiltu sekä kyljellä että selällä nukkuttavaksi. Kaareva reuna, joka on reunoilta korkea ja keskeltä matala, tarjoaa niskallesi ihanteellisen tuen. Tyynyn keskellä nukutaan selinmaakuuasennossa ja kylkimakuulla pää sijoitetaan tyynyn korkeamman reunan päälle. Erinomainen selkä- ja niskakivuista kärsiville. Useita kokoja.



TEMPUR® Ombracio -tyyny

Erikoismuotoiltu Ombracio sopii kaikkiin nukkuma-asentoihin, myös mahallaan nukkuvalle. Siivekäs muoto rentouttaa lihaksia, tukee niskaa ja hartioita, sekä vapauttaa hengityksen. Ainutlaatuinen patentoitu TEMPUR-mikrotyynytyyte muotoutuu täydellisesti ja on muokattavissa niskasi ja pääsi muotojen mukaan. Sisältää myös uudistettua TEMPUR Advanced -materiaalia, joka lievittää 20 % paremmin painetta. Päällinen on irrotettava ja vesipestävä. Yksi koko (60x50 cm). **Hinta 195€**



TEMPUR® Original -tyyny			
KOKO	HARTIAN LEVEYS	MITAT	HINTA
Original S	Kapea	50 x 31 x 8/5	129 €
Original M	Normaali	50 x 31 x 10/7	139 €
Original L	Leveä	50 x 31 x 11,5/8,5	149 €
Original XL	Erittäin leveä	50 x 31 x 13/10	159 €

TEMPUR® Millennium -tyyny			
KOKO	HARTIAN LEVEYS	MITAT	HINTA
Millennium XS	Erittäin kapea	54 x 32 x 8/4	129€
Millennium S	Kapea	54 x 32 x 9,5/5	139 €
Millennium M	Normaali	54 x 32 x 11/6	149 €
Millennium L	Leveä	54 x 32 x 12,5/7	159 €
Millennium XL	Erittäin leveä	54 x 32 x 14/8	169€



TEMPUR® Sonata -tyyny

Oivaltavan muotonsa ansiosta Sonata on aina oikeassa asennossa, tukien erilaisia tapoja nukkua. Täytteenä oleva ainutlaatuinen TEMPUR Super Soft -materiaali täydentää tyynyn ergonomista muotoilua. Nautit pehmeästä mukavuudesta samalla, kun tyyny tukee niskaa ja hartioita, ohjaten sinut anatomisesti oikeaan asentoon. Huomaat sen aamulla, kun heräät levänneenä ja virkeänä.



TEMPUR® Comfort PureClean -tyyny

Täysin uusi TEMPUR® Comfort PureClean - helppohoitoinen uutuus! Sen täyte koostuu TEMPUR PureClean™ -materiaalista, joka tekee tyynystä erityisen mukavan ja mahdollistaa koko tyynyn konepesun. Tyyny tarjoaa pehmeää tukea pään, kaulan ja hartian alueille. Soft ja Medium -tunteet. PureClean kestää hyvin rumpukuivausta ja konepesun jopa 60 °C:ssa. **Hinta 195 €**



TEMPUR® Comfort -tyyny

Perinteisen tyynyn muotoinen Comfort muodostuu miljoonista patentoiduista TEMPUR-mikrotyynyistä, joiden avulla tyyny voi möyhiä ja muotoilla halutun korkuiseksi. Tyynyssä nyt myös uudistettua TEMPUR Advanced -materiaalia, joka lievittää 20 % paremmin painetta ja mukautuu entistä paremmin pään ja hartiasrudun kaarevuuden mukaan. Yksi koko (60x50cm). **Hinta 195€**



TEMPUR® Sonata -tyyny			
KOKO	HARTIAN LEVEYS	KORKEUS	HINTA
Sonata S	Kapea	9,5 cm	183 €
Sonata M	Normaali	11 cm	189 €
Sonata L	Leveä	12,5 cm	195 €



TEMPUR®-sijaus- ja -vieraspatjat



TEMPUR® Futon

Erinomainen vieraspatja, jossa TEMPUR-materiaalin ainutlaatuiset tukiominaisuudet yhdistyvät perinteisen futon-alustan ominaisuuksiin. Futon sopii laverille tai lattialle ja on käytännöllinen myös mökillä. Kokoonlaitettava patja vie vain vähän säilytystilaa.



TEMPUR® One 5

Ohuempi, 5 cm sijauspatja on suunniteltu käytettäväksi paksun TEMPUR-patjan kanssa. Vuoteen petaamista helpottavaa sijauspatjaa on saatavana Medium ja Firm -tunteilla. Tilapäisesti sitä voi käyttää matkoilla, vierailuilla ja jopa mökillä tavallisen patjan päällä, mutta jatkuvassa käytössä TEMPUR-materiaalin edut tulevat täysin hyödynnettyä vasta 8 cm sijauspatjassa.



TEMPUR PRO® Plus 8 SmartCool™

Paksumpi, 8 cm sijauspatja on oiva tapa nauttia aidon TEMPUR-materiaalin ominaisuuksista nykyisessä vuoteessasi. Lisää TEMPUR PRO® -sijauspatja mihin tahansa hyvässä kunnossa olevan vaahtomuovi- tai joustinpatjan päälle saadaksesi täydellinen mukavuuden ja tuen tasapaino nykyiseen vuoteeseen. Sijauspatjassa on uutta TEMPUR Advanced™ -materiaalia ja TEMPUR Adapt™ -materiaalia, jotka vähentävät painetta entistä tehokkaammin tehden tunteesta mukavan ja painottoman. Lisäksi käyttömukavuutta lisäämään on patjassa nyt myös SmartCool-päällinen, joka pitää tunteen raikkaan viileänä läpi yön.

Täysin uudistunut TEMPUR-materiaali myös sijauspatjoissa!

TEMPUR® Advanced -materiaali – paransimme parasta

Tuloksena entistäkin laadukkaampi ja palauttavampi yöni: nauti mukavuudesta ja tuesta täysin uudella tasolla!

TEMPUR Advanced -materiaali vähentää 20 % paremmin painetta. Käytetään sijauspatjassa päällimmäisenä vaahtona.

* Perustuu sisäisiin testeihin, joissa TEMPUR® Original -materiaalia verrattiin TEMPUR® Advanced -materiaaliin (Dan-Foam ApS 02-07.2021).

TEMPUR-sijauspatjat sopivat sijauspatjan paksuudesta riippuen joko olemassa olevan vuoteen päälle tai paksujen TEMPUR-patjojen päälle.

Sijauspatja vaikuttaa kehon asentoon ja mukavuuteen sekä siten unen laatuun. Jokainen ulkomailla matkustellut on varmasti huomannut, että hotellien vuoteissa ei ole sijauspatjoja kuin lähinnä vain pohjoismaissa.

Sijauspatja helpottaa petaamista, parantaa hygieniää ja säästää alla olevaa paksua patjaa kulumiselta, kunhan sijauspatja vaihdetaan tarpeeksi usein. Ongelma on siinä, että moni unohtaa vaihtaa epämukavaa petaria, joka on jo vuosia sitten painunut lyttyyn.

Nykyään korkean hygienian aikaan sijauspatjan merkitys on muuttunut: Sijauspatjalla viimeistellään tai parannellaan alla olevan patjan ominaisuuksia.

Sillä voidaan vähentää painetta ja lisätä tukea eli parantaa nukkumisergonomiaa. Ilman oikeanlaista sijauspatjaa esim. joustinpatjalla ei pysty nukkumaan vaan patja on liian kova ja mukautumaton vartaloon. Kuluneen sijauspatjan vähäisempi tuki ja tästä johtuvat virheasennot voivat tuntua kehossa aamuisin kipuna tai selän jäykkyytenä. Yön aikana lihakset, nivelsiteet ja nivelkapselit eivät ole päässeet palautumaan. Jos nukkujan on hankala löytää mukavaa nukah-tamisasentoa, on tyynyn ja alapatjan tarkistamisen ohella syytä kiinnittää huomiota myös sijauspatjaan, joka usein on unohtunut vaihtaa, vaikka sitä nimenomaan pitäisi vaihtaa muutamana vuoden välein.

Fysioterapeutti ja Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija Janika Kiuru



Voit minimoida kehoon kohdistuvan painerasituksen valitsemalla TEMPURin

Kulunut sijauspatja aiheuttaa tuen menetyksen lisäksi nukkujan vartaloon pistekohtaista painerasitusta. Tällöin paineen kohdistuessa pienelle alueelle pintaverenkierto estyy ja tästä aiheutuu levotonta liikehtimistä ja kääntyilyä kehon yrittäessä suojella kudoksia hapenpuutteelta. Hyvä sijauspatja jakaa kehoon kohdistuvan paineen laajalle alueelle mutta antaa myös vartalolle tukea, jolloin kehon asento pysyy fysiologisesti oikeanlaisena. Sijauspatjalla on suora yhteys unen laatuun ja tukirangasta johtuviin kipuihin.

”Hyvin usein uusien patjojen ostajia haastatellessa käy ilmi, että koko patjasetti on ollut samanlainen koko sen käyttöajan, esimerkiksi 10–12 vuotta. Tavallisesta materiaalista valmistettu sijauspatja tulisi kuitenkin vaihtaa heikon kestävyys taktia 2–4 vuoden välein”, sanoo **Fysioterapeutti ja Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija Janika Kiuru** TEMPUR Brand Store Joensuun myymälästä. ”Laadukkaat erikoispatjat, kuten painetta optimaalisesti jakavat Tempur-sijauspatjat, jotka ovat 5–8 cm ja peräti 10 cm paksuja, kestävät moninkertaisen käyttöajan menettämättä näitä kahta tärkeää ominaisuuttaan, ja näiden paksujen sijauspatjojen takuukin on jo 15 vuotta. TEMPUR-petauspatja sijoitetaan tavallisen vaahtomuovi- tai joustinpatjan päälle”, Kiuru jatkaa ja antaa käytännön vinkin sijauspatjan kunnan arviointiin: ”Jos vuodevaatteet eivät pysy paikoillaan, se kertoo levottomasta liikehinnästä yön aikana. Lisäksi jos tunnet itsesi fyysisesti voimattomaksi heräämisen jälkeen tai heräilet öisin yli 2 kertaa, niin syynä voi olla epämukavuutta aiheuttava sijauspatja ja myös kuopalle väsynyt alapatja. Tavallisten halpis-sijauspatjojen vaihtoväli voi olla jopa vain 1 vuosi. Tarkista siksi omat patjasi – niiden tuki ja paineenlievennysominaisuudet!”

8 senttimetrin sijauspatja uudistaa olemassa olevan, hyväkuntoisen vuoteen aidoksi TEMPUR-vuoteeksi.

5 senttimetrin sijauspatjat tulee sijoittaa vain paksujen TEMPUR-patjojen päälle.

TEMPUR-materiaali on allergiavapaa, päälliset antibakteerisia ja pölypunkkiuojattuja.

TEMPUR® Futon -vieraspatja

KOKO	HINTA
95 × 195 × 7 cm	899 €

TEMPUR® -sijauspatjat

KOKO	One 5 cm	Pro Plus 8 cm
80 × 200	717 €	1030 €
90 × 200	760 €	1133 €
90 × 210	937 €	1288 €
105 × 200	1020 €	1391 €
120 × 200	1235 €	1545 €
140 × 200	1235 €	1990 €
160 × 200	1434 €	2060 €
180 × 200	1520 €	2266 €
180 × 210	1875 €	2576 €
200 × 200	-	2890 €

A feeling like no other

TEMPUR®-mukavuus- ja -ergonomiatuotteet



TEMPUR tarjoaa mukavuutta kellon ympäri, oletpa sitten töissä, matkalla, kotona tai vapaa-aikaa viettämässä. Löydät laajasta valikoimastamme laadukkaita mukavuus-, matka- ja ergonomiatuotteita yksilöllisiin tarpeisiisi ja pääset nauttimaan TEMPUR-materiaalin terapeuttisista ominaisuuksista eri tilanteissa.

Suurin osa TEMPUR-ergonomiatuotteista on päällystetty kestäväällä ja joustavalla jersey-kankaalla. Päällinen on helppo irrottaa ja vesipestä. TEMPUR-materiaali on allergiavapaata, koskien kaikkia tunnettuja allergeneja. Päälliset on sertifioitu terveydelle täysin turvalliseksi Öko-Tex® 100 -standardin mukaisesti, eli ne on testattu haitallisia aineita vastaan.



TEMPUR®-unimaski

TEMPUR-unimaski on ylellinen tapa parantaa unesi laatua. Se helpottaa nukahtamista valoisassa tai vieraassa paikassa, ja viilennettyä tuo apua migreeniin ja päänsärkyihin. Maskin TEMPUR-materiaali myötäilee kasvojesi muotoja pehmeästi. **Hinta 49 €**



TEMPUR®-satulatyyyny

TEMPUR-satulatyyyny sopii niin polkupyörän kuin kuntopyöränkin satulaan. TEMPUR-materiaali vähentää painetta ja antaa pintapehmeyttä ja mukavuutta. Satulatyyyny pysyy paikoillaan säädettävän kiristysnarun avulla ja sen päällinen kestää kovaakin kulutusta. S-koko **79 €** & M-koko **89 €**



TEMPUR® Transit -niskatyyyny

Niskasi paras ystävä tukee ergonomisesti niin kotona kuin matkoillakin. Irrotettava ja vesipestävä päällinen. Koko: 30x28x8 cm. **Hinta 115 €**



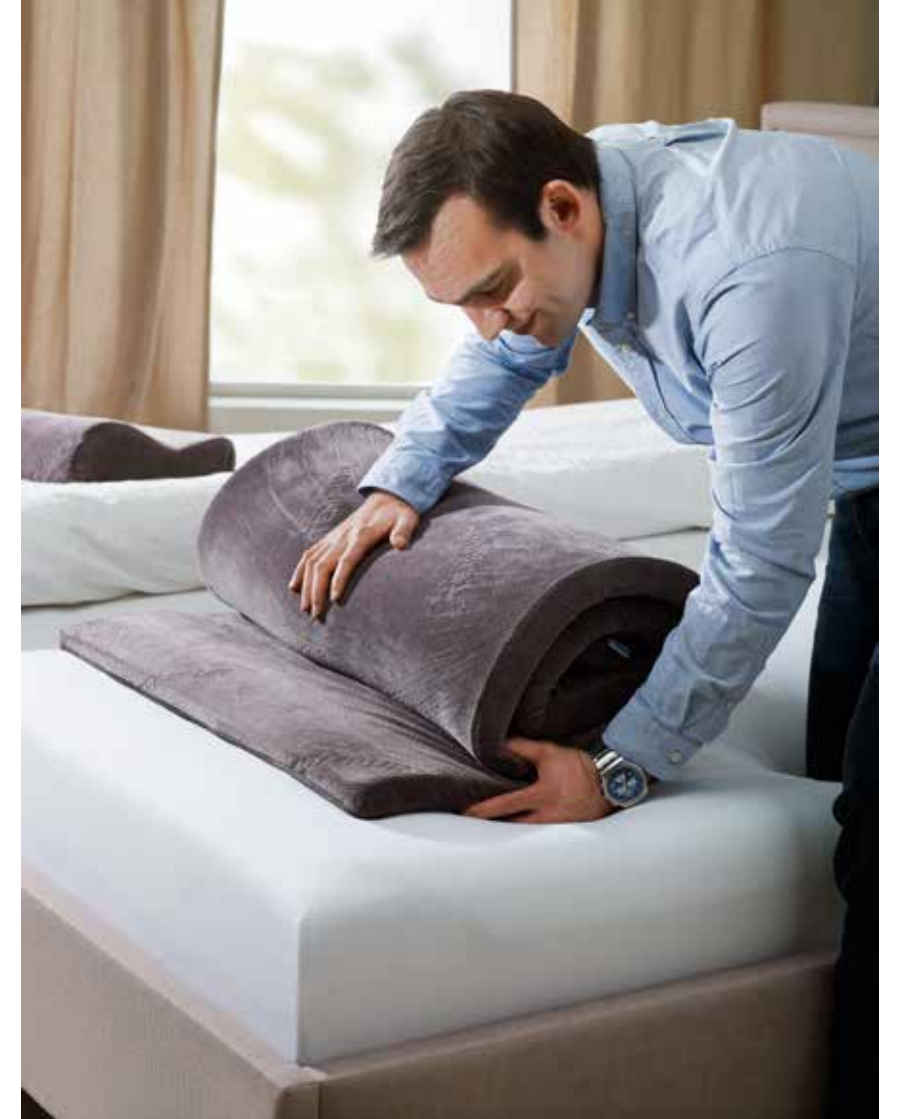
TEMPUR®-matkatyyyny

TEMPUR-matkatyyнын ergonomisen muotoilun ansiosta nukut hyvin missä tahansa. Se vastaa Original-mallin M-koon tyyntyä, mutta on sitä puolet kapeampi. Tyyнын mukana saat kätevän vedenkestävän kantopussin, johon tyynty sopii napakasti rullattuna. Yksi koko (25x31x10/7cm). Saatavissa myös tyyntyliina 30€. **Hinta 109 €**



TEMPUR® Comfort -matkatyyyny

Pienempi versio Comfort-tyynystä, joka on helppo ottaa mukaan kaikille matkoille mm. autoon, bussiin, junaan, lentokoneeseen ja retkelle jne. Voi myös käyttää ylimääräisenä tukityynynä kotona. Saatavissa myös tyyntyliina 30€. **Hinta 109 €**



TEMPUR®-matkasetti

TEMPUR-matkasetti varmistaa levollisen unen myös työ- ja lomamatkoilla. Pyörillä liikkuva vedettävä laukku kulkee mukana kevyesti. Kätevä matkasetti sisältää TEMPUR-sijauspatjan (3,5 cm) ja TEMPUR-matkatyyнын (Original M). Molemmissa on harmaa veluuriverhoilu. Patjan koko: 70x200x3,5cm. **Hinta 599 €**



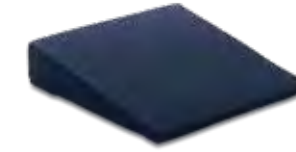
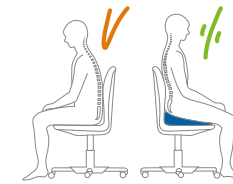
Yli 75 000 terveydenhoitoalan ammattilaista suosittelee aitoa TEMPURia. Yhteistyössä





TEMPUR® Long Hug -tyyny

Mukava ja monikäyttöinen tyyny tukemaan asentoasi esimerkiksi nukkuessa, lukiessa tai televisioa katsoessasi. Erinomainen mm. raskaana oleville ja imettäville äideille. Päällinen on helppo irrottaa ja pestä 60 asteessa. Koko 120x37 cm. Saatavissa myös tyynyliina 39 €. **Hinta 259 €**



TEMPUR-kiilatyyny ohjaa istuma-asentosi ergonomisesti oikeaksi, jolloin istuminen ei rasita selkääsi.

TEMPUR®-kiilatyyny

TEMPUR-kiilatyyny on muotoiltu helpottamaan istuessa selkään kohdistuvaa painetta. Kiilatyyny suoristaa selän luonnollisella tavalla kallistamalla lantiota eteen. Yläosan lämpöön reagoiva TEMPUR-materiaali tekee istumisesta levollista ja alaosan erikoistukivahto viimeistelee istuma-asentosi ergonomiseksi. Erinomainen istuma- ja päättyötä tekevä. Koko: 40x40x9/1 cm.

Hinta 137 €



PALLUKKA-hierontaväline

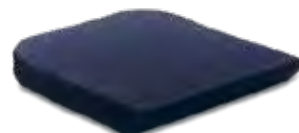
Oivallinen kotimainen apuväline lihasten hierontaan. Pallukalla rentoutat niska-hartiaseutusasi vaivattomasti, tehokkaasti ja turvallisesti. Pallukkaa on helppo käyttää myös yksin. **Hinta 49 €**



TEMPUR®-jalkatukityyny

TEMPUR-jalkatukityyny vähentää paineen, kivun ja epämukavuuden tunnetta parantaen pintaverenkiertoa jaloissasi. Erinomainen taitettuna jalkojen välissä tai avattuna nilkkojen alla. Koko: 27x20x20 cm.

Hinta 109 €



TEMPUR®-istuintyyyny

TEMPUR-istuintyyyny lisää istumisen mukavuutta jakamalla painosi tasaisesti istumapinnalle. Tyyny mahdollistaa pitkäkestoisenkin istumisen ilman rasittavaa paineen tunnetta ja tarvetta alituisen asennon vaihteluun, näin parantaen keskittymistä ja työtehoa. Irrotettava ja vesipestävä päällinen. Koko: 40x42x5 cm. **Hinta 137 €**



TEMPUR®-selkätuki

TEMPUR-selkätuki on ihanteellinen tuki selkärangallesi. Ainutlaatuisen materiaalinensa, anatomisen muotoilunsa ja korkeussäätönsä ansiosta se muotoutuu täydellisesti selkärankasi kaaren mukaan. Suositellaan työtuoleihin, mutta sopii käytettäväksi myös matkoilla, luennolla tai vaikka omassa nojatuolissasi. Irrotettava ja vesipestävä päällinen. Koko: 36x36x7 cm. **Hinta 119 €**



TEMPUR®-multityyny

Multityyny tarjoaa monipuolista tukea koko kehollesi, poistaen kipua, rasitusta ja jännitystä. Hyvä tukityyny selällesi ja jaloillesi. Erinomainen tuki jalkojen välissä raskausaikana tai kyljellään nukuttaessa. Koko: 68x30x8/1 cm. **Hinta 119 €**



TEMPUR® Transit -selkätyyny

Transit -selkätyyny soveltuu minkä tahansa istuimen ja selän väliin laitettavaksi ristiseläntueksi. Pienen kokonsa ansiosta tyyny on helppo ottaa mukaan matkoille tai vaikka autoon. Irrotettava ja vesipestävä päällinen. Koko: 30x25x6 cm.

Hinta 99 €

Home BY TEMPUR



Vuodevaatteet

Home By Tempur -vuodevaatteet viimeistelevät makuuhuoneesi ilmeen ja mukavuuden. Valitse materiaaliksi ihoa vasten viileältä tuntuva bambu tai hotellitasoinen perkaalipuuvilla.

Perkaalipuuvilla

Ylellisen tuntuinen ja tyylikäs

Viimeistele makuuhuoneesi tyyli ja mukavuus Home by Tempurin perkaalipuuvillaisten vuodevaatteilla. 100 % egyptiläinen puuvilla hengittää ja tuntuu miellyttävältä ihoa vasten. Upean kokonaisuuden saat yhdistämällä tämän hotellitunnelmaa luovan pussilakanan Oxford-reunukselliseen tyynyliinaamme. Lakanan alareunassa piilovetoketju. Pestävä samanväristen kanssa max. 60°C. Saatavilla myös tyynyliinana ja joustolakanana.

Perkaalipuuvillaiset lakanat			
MALLI	KOKO	VÄRIVAIHTOEHDOT	HINTA
Pussilakana	150 x 210	Natur, Anthracite	157 €
Pussilakana	240 x 220	Natur, Anthracite	197 €
Joustolakana	80-200 x 200 / paksuus 30 cm	Natur, Anthracite, White	99 €
Joustolakana	150-180 x 200 / paksuus 30 cm	Natur, Anthracite, White	119 €
Tyynyliina	60 x 50	Natur, Anthracite	29 €

Bambukangas

Viileä ihoa vasten

Ekologinen bambusta valmistettu pussilakana. Home by Tempurin 100 % bambusta valmistettu pussilakana on täydellinen valinta kuumiin olosuhteisiin, sillä bambu imee kosteutta ja tuntuu mukavan viileältä ihoa vasten. Skandinaavinen tyylikäs design yhdistettynä ekologisen bambun ominaisuuksiin muuttavat perinteiset vuodevaatteet ihanan kutsuviksi. Materiaalina bambu sopii myös herkkäihoisille. Lakanan alareunassa piilovetoketju. Pestävä samanväristen kanssa max. 40°C. Saatavilla myös tyynyliinana ja joustolakanana.

Bambukankaiset lakanat			
MALLI	KOKO	VÄRIVAIHTOEHDOT	HINTA
Pussilakana	150 x 210	Natur, Anthracite	129 €
Pussilakana	240 x 220	Natur, Anthracite	179 €
Joustolakana	80-200 x 200 / paksuus 30 cm	Natur, Anthracite, White	77 €
Joustolakana	150-180 x 200 / paksuus 30 cm	Natur, Anthracite, White	99 €
Tyynyliina	60 x 50	Natur, Anthracite	25 €



Muista myös miellyttävän pehmeät ja hengittävät, sataprosenttisesti joustavasta puuvillasta muotoonmullut tyynyliinat:

TEMPUR®FIT -tyynyliinat		
TYYNY	KOKO	HINTA
TEMPUR Original / Millennium	Yksi koko	30 €
TEMPUR Comfort / PureClean	60 x 50	30 €
TEMPUR Ombracio / Sonata	Yksi koko	34 €
Matkatyyny	Original/Comfort	30 €
Long Hug	Yksi koko	39 €

Suojalakanat ja tyyneysuojat

Pidennä patjasi ja tyyynysi käyttöikä Home by Tempur -suojalakanan ja tyyneysuojan avulla.

Suojalakanan lisäksi et tarvitse normaalia joustolakanaa uuden 2 in 1 -ominaisuuden ansiosta. Lakana suoja patjaasti lialta ja kosteudelta sekä pidentää patjasi käyttöikä. Samalla se on myös muotoonmulltu aluslakana! Innovatiivisen PERLAM®-kalvon ansiosta lakana on täysin vedenpitävä ja hengittävä pitäen nukkumislämpötilan miellyttävän tasaisena. Öko-Tex® -sertifikaatti takaa turvalliset yöunet.

Valitse materiaali: luomupuuvilla tai viilentävä tencel. Tencel™ on silkisen pehmeä ja laadukas materiaali, sillä se imee kosteutta ja tuntuu miellyttävältä ihoa vasten. Saatavana nyt viilentävällä tunteella! Voit valita suojalakanan materiaaliksi myös kestävä luomupuuvillan.

Suojalakanat			
TUOTE	LEV X PIT	PAKSUUS	HINTA
Puuvilla	80-90 x 200/220	10, 21, 25 ja 30 cm	62 €
Puuvilla	105-120 x 200/220	10, 21, 25 ja 30 cm	71 €
Puuvilla	140-200 x 200/220	10, 21, 25 ja 30 cm	82 €
Viilentävä Tencel	80-90 x 200/220	10, 21, 25 ja 30 cm	77 €
Viilentävä Tencel	105-120 x 200/220	10, 21, 25 ja 30 cm	88 €
Viilentävä Tencel	140-200 x 200/220	10, 21, 25 ja 30 cm	102 €

TEMPUR®FIT -tyynyliinat ja -joustolakanat

Miellyttävän pehmeät ja hengittävät, sataprosenttisesti joustavasta puuvillasta muotoonmullut tyynyliinat ja joustolakanat ovat suunniteltu TEMPUR-tyynyjä ja -patjoja varten. Kankaan ohut lanka ja tiheäsilmukkainen neulos lisäävät joustavuutta, tukien TEMPUR-materiaalin muotoutumista. Saatavilla sopivassa koossa kaikkiin tyynyihin ja patjoihin valkoisena tai harmaan sävyisenä. Takuu 3 vuotta. Voidaan vesipestä ja rumpukuivata.

Home By Tempur -tyyneysuojat		
TUOTE	KOKO	HINTA
Puuvilla, tyyneysuoja	60 x 50	29 €
Viilentävä Tencel, tyyneysuoja	60 x 50	39 €

TEMPUR®FIT -joustolakana			
TUOTE	LEV X PIT	PAKSUUS	HINTA
Joustolakana	80 x 200	5-9, 20-25, 25-30	77 €
Joustolakana	90-100 x 200	5-9, 20-25, 25-30	77 €
Joustolakana	120 x 200	5-9, 20-25, 25-30	88 €
Joustolakana	140-160 x 200	5-9, 20-25, 25-30	102 €
Joustolakana	180 x 200	5-9, 20-25, 25-30	102 €



TEMPUR-peittomallisto

Laajasta ja laadukkaasta Home By Tempur -valikoimasta löydät sinulle täydellisesti sopivan peiton.

TEMPUR Fibre -peitto

Pehmeä peitto herkälle iholle

Pehmeä ja kevyt mikrokuidusta valmistettu peitto. Saatavilla myös Luxe -versiona, jonka lämpötilaan reagoiva materiaali tasaa miellyttävästi lämpötilaa yön aikana. Öko-Text®-sertifioidut materiaalit eivät sisällä haitallisia kemikaaleja. Täyte: 100 % silikonisoitua EUROfill®-polyesterikuitua, päällinen: 100 % polyesteria. Pesu max. 95°C

Home by Tempur Classic Fibre -peitot	
TÄYTE	160 x 210 cm
Light (90g-150g)	119 €
Standard (200g-300g)	169 €

Home by Tempur Luxe Fibre Cooling -peitot	
TÄYTE	160 x 210 cm
Light (90g-150g)	249 €
Standard (200g-300g)	329 €

TEMPUR PRO Luxe-untuvapeitto

Älykäs teknologia tasaa kehon lämpötilaa yön aikana

Ylellinen ja muhkea untuvapeitto. Peitossa on ihanan pehmeä puuvillapäällinen ja sen lämpöä ja kosteutta säätelevä teknologia auttaa vähentämään yöllisiä, kuumuudesta johtuvia heräämisiä. Lankatiheys 300. Käyttämämme hanhenuntuva on Downpass 2017 -sertifioitua eli eettisesti tuotettua. Öko-Text®-sertifikaatti takaa sen, ettei peitto sisällä haitallisia kemikaaleja. Pesu max. 60°C. Käytä mietoa, entsyymitöntä pesuainetta. Kuivaa kuivausrummussa noin 4 tuntia. Valitse kahdesta eri paksuudesta: Standard (200g untuvaa) tai Light (90g untuvaa).

Home by Tempur PRO Luxe -peitot		
TÄYTE	150 x 210 cm	240 x 220 cm
Light (90g untuvaa)	699 €	959 €
Standard (200g untuvaa)	919 €	1295 €

TEMPUR Down -peitto

Kehon lämpöä säätelevä untuvapeitto

Hanhen untuva ja höyhenet yhdistettänä moderniin PCM-viskoosikuituun mahdollistavat parhaat yöunet. Älypeitto reagoi aktiivisesti kehoosi lämpöön tasaten nukkumislämpötilan sopivaksi. Peitto huolehtii automaattisesti ihanne lämmöstäsi varastoimalla kehoosi lämpöä ja palauttamalla sen yön aikana. Lisäksi se ehkäisee aktiivisesti kosteuden ja mikrobien syntyä, pitäen olosi raikkaana läpi yön. Kun öinen hikoilu ja kääntäily vähenevät, nukut entistä paremmin. Täytteenä eurooppalaista untuvaa (laatuluokka 1), päällinen 100 % puuvillaa. Takuu 3 vuotta. Konepestävä 60 asteessa, rumpukuivattava kosteuden poistamiseksi.



Home by Tempur Classic Down -peitto		
TÄYTE	160 x 210 cm	240 x 220 cm
Light	399€	599€
Standard	499€	639€

A feeling like no other

TEMPUR® -painopeitto

Painopeitto voi vaikuttaa positiivisesti unenlaatuun, erityisesti jos sinulla on uniongelmia.

Painopeitolla voi olla positiivisia vaikutuksia myös silloin jos unettomuus johtuu seuraavista tekijöistä: stressi, ahdistuneisuus, masennus, autismi, ADHD tai PTSD (traumaperäinen stressihäiriö). Peiton aiheuttama rauhoittava paine auttaa rentoutumaan, nukahtamaan sekä heräämään virkistyneenä. Peitto antaa samanlaisen tunteen kuin lempeä halaus.

Painopeitto voi myös lievittää kroonisia kipuja tai unettomuutta sekä auttaa myös raskaana olevia sekä vaihdevuosista kärsiviä nukkumaan paremmin. Painopeitto on tehty laadukkaista lasihelmistä, jotka mukautuvat tiiviisti kehoa vasten. Peiton tikkauksen ansiosta lasihelmien paino jakautuu tasaisesti koko peiton pinta-alalle. Helmien halkaisija on n. 0,6–0,8mm ja ne on päällystetty polyesterivanulla, jotta et tuntisi tai kuulisi helmien liikkuvan. Helmet ovat hajuttomia ja myrkyttömiä.



Painopeitto on merkittävästi painavampi kuin tavallinen peitto, joten sen käyttö tulisi lopettaa mikäli tunnet olosi epämukavaksi. Peitto ei sovellu kevyille henkilöille tai alle 3-vuotiaille lapsille.

Suosittellemme käyttämään peiton kanssa lakanaa, koska peittoa ei saa konepestä tai rumpukuivata. Tempurilta löydät peittoon sopivat lakanat kolmessa eri värissä. Peiton joka reunalla sekä kulmissa on silmukat, jotka auttavat pitämään peiton paikallaan käyttäessäsi lakanaa, jossa on nauhat.

Jos tunnet lämpöä ja hikoilua, käytä painopeittoa yhdessä lämpöä tasaavan TEMPUR-peiton kanssa.

TEMPUR® painopeitto	
OMINAISUUDET	
Täyte	Lasihelmiä, joiden halkaisija on 0,6–0,8 mm
Päällinen	TC205 100 % puuvillaa, tikattu, harmaa tvilli 40x40D/133x72TC

TEMPURin painopeitto on saanut Öko-Tex sertifikaatin. Öko-Tex sertifikaatti varmistaa sen, että tuote ei sisällä haitallisia kemikaaleja. Peitto on testattu ja hyväksytty korkeimpien standardien mukaisesti.



Tilaa helposti netistä!

Sopivan painopeiton valinta

Peitto on saatavilla monessa eri painossa, jotta jokaiselle löytyy sopiva vaihtoehto. Suosittelemme valitsemaan peiton, jonka paino on 7,5–15 % kehonpainostasi. Jos painat esimerkiksi 70 kg, voit valita painopeiton, joka painaa 7 kg. Tämä on toki vain suositus, ja itselle sopivan painoisen painopeiton valinta on yksilöllistä. Painopeiton tulisi peittää tasaisesti koko kehosi, samalla painaen kevyesti. Sen tulisi sopia sinun kehosi pituuteen ja leveyteen.

Painopeittojen koot ja hinnat		
KÄYTTÄJÄN PAINO	PEITON PAINO	HINTA
45 - 65 kg	5 kg	169 €
65 - 85 kg	7 kg	179 €
85 - 100 kg	9 kg	189 €

Painopeiton lakanasetti	
KOKO	HINTA
150 x 210 cm / 50 x 60 cm	97 €

Lakanoiden väri vaihtoehdot: valkoinen, harmaa ja beige. Lakanat ovat 100 % puuvillaperkaalia. Lakanasetti sisältää tyynyliinan ja pussilakanan painopeitolle.



Usein kysyttyä

Tuntuuko TEMPUR-materiaali lämpimältä tai hikoiluttaako se?

TEMPUR-materiaali ei lämmitä eikä hikoiluta. Päinvastoin se tuulettuu ainutlaatuisen rakenteensa ansiosta perinteisiä materiaaleja paremmin. TEMPUR vähentää painetta sallien esteettömän pintaverenkierron, jolloin kehon normaali lämpö säilyy ja voit nukkua kevyemmin vaateetettuna. Usein hikoilun syynä on liian paksu tai huonolaatuinen peitto. Jos kärsit yöllisestä hikoilusta, tutustu nukkujan lämpöä tasaavaan TEMPUR-FIT-peittoon.

Haittaako TEMPUR-patjan muotoutuminen kääntymistä?

Ei haittaa. TEMPUR-materiaali muotoutuu jokaisen vartalon mukaan ja näin kehosi saa nukkuessa ergonomisesti oikean asennon. Kääntyessä materiaali muotoutuu uudelleen vartalollesi sopivaksi. Pintapainetta vähentävien ominaisuuksien ansiosta kääntäilyyn tarve TEMPUR-patjalla on kuitenkin pienempi kuin perinteisillä patjoilla. Kokeile kaikki Tempurin patjamallit (kolme tunnetta) ja valitse sinulle parhaiten sopiva tunne.

Vaatiiko TEMPUR-patja erityistä totuttelua?

Koska TEMPUR-patjat ohjaavat vartalosi ergonomisesti oikeaan nukkumisasentoon, uusi asento voi vaatia totuttelua, samaan tapaan kuin uudet kengät tai silmälasit vaativat aluksi tottumista. Yleensä TEMPUR-tuotteet alkavat tuntua omilta päivässä tai parissa, mutta jos kehossasi on ollut pitkään virheasento liian kovasta, pehmeästä tai väsyneestä patjasta johtuen, voi tottumisaika kestää hieman pitempään.

Ovatko viskoelastiset patjat turvallisia? Allergisoivatko ne?

TEMPUR-patjoja käytetään terveydenhoidon vaativimmissa kohteissa, joten ne ovat tutkitusti turvallisia. TEMPUR-materiaalin käytön yhteydessä ei ole tavattu minkäänlaisia hengitystie-, allergia- tai iho-oireita. TEMPUR-materiaalissa ei ole allergeeneja ja tuotteiden päälliset on käsitelty bakteereja ja pölypunkkeja vastaan sekä edistämään raikkautta. Uusi TEMPUR-tuote voi tuoksua erilaiselta kuin tavallinen patja tai tyyny, mutta tuoksu on vaaraton ja haihtuu muutamassa päivässä.

Onko TEMPUR-tuote hintansa arvoinen?

Aito TEMPUR on pitkäkestoinen ja kannattava sijoitus parempaan uneen ja sinun omaan hyvinvointiisi. Kestävyytensä, pitkän takuunsa, mukavuutensa ja tutkittujen terveyshyötyjensä myötä se maksaa itsensä pian takaisin. TEMPUR-materiaalin valmistus on kalliimpaa kuin jäljitelmien, sillä se perustuu tutkittuun huipputeknologiaan, ja tuotetaan parhaista ja puhtaimmista raaka-aineista valvotuissa oloissa. Käytännössä TEMPUR-laatu on kuitenkin edullista muihin premium-tuotteisiin verrattuna.

Onko TEMPUR ekologinen valinta?

TEMPUR-tuotteiden ekologisuus on korkeaa tasoa niiden puhtaiden raaka-aineiden, energiatehokkaan valmistuksen, lyhyiden kuljetusmatkojen ja pitkän käyttöiän myötä. Myös tuotteen hävittäminen sen elinkaaren lopussa onnistuu puhtaasti polttolaitoksessa.



Kansallista nukkumisergonomiapäivää vietetään vuosittain maaliskuussa!

Kansallinen Nukkumisergonomiapäivä on Uniliiton ja Tempurin yhteinen hanke ja osa Uniliiton Vireysviikkoa. Huonosta nukkumisergonomiasta johtuvat ongelmat ovat merkittäviä, mutta heikosti tunnistettuja. Päivän tavoitteena on lisätä tietoisuutta nukkumisergonomian merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Lue lisää: www.tempurbrandstore.fi/nukkumisergonomiapaiva/



Varo huijausta!
Moni myy halpajäljitelmää
aitona Tempurina
– Arvo paljastaa oman
kokemuksensa

Muista, että vain aito Tempur täyttää sille asetetut laatutakuut.

TEMPUR on NASAn tiedemiesten kehittämä pehmustemateriaali, joka suunniteltiin helpottamaan astronauttien kohtaamia G-voimia avaruuslentojen yhteydessä

Terveyttä edistäviä patjoja ja tyynyjä valmistavalla Tempurilla on asiakaspalautteesta huomattu, että moni yritys toimii epäeettisesti myymällä asiakkailleen ”Tempuria”, kun todellisuudessa kyseessä ovat halpajäljitelmät, joiden laatu ja terveyttä edistävät ominaisuudet jäävät kauas aidosta Tempurista.

Fakta on kuitenkin se, että halpajäljitelmät eivät yllä samalle tasolle laadussa, käyttöiässä, hengittävydessä tai tuen antamisessa. Tempurin kaava on salainen, eli sen tasolle yltäviä jäljitelmiä ei ole olemassa.

NASAn sertifikaatti on myönnetty vain Tempurille vakuudeksi alkuperästä ja laadusta. Muut ”viskoelastiset copy catit” puhuvat NASASTA, mutta ne eivät

ole laadultaan NASAn hyväksymiä eikä niillä ole kyseistä sertifikaattia. Ne eivät missään tapauksessa kelpaisi ääriolosuhteisiin, eivätkä ne menesty tutkimuksissa ja kuluttajakyselyissä.

Aidon Tempurin ja viskoelastisten jäljitelmien keskeisimmät erot

Joulukuussa 2019 tehtyyn tutkimukseen haastateltiin 1038 henkilöä. Heistä 11 prosenttia oli kokenut huijauksen, eli heille oli myyty huonekaluliikkeissä halpajäljitelmäpatjaa tai -tyynyä Tempurina.

Arvo paljastaa oman kokemuksensa halpajäljitelmän myynnistä, jotta muutkin osaisivat kiinnittää huomiota varoittaviin merkkeihin sänkykaupoilla ja välttyä huijatuksi tulemiselta. Hän osti viime syksynä uuden sängyn liikkeestä, joka ei ole Tempurin jälleenmyyjä.

- Myyjä puhui sängystä Tempurina, mutta käytti myös jotain muita nimikkeitä, kuten ”Suomen Tempur” tai ”suomalaiseen makuun tehty Tempur”. Kaupat tehtyäni katsoin kuittia, niin

siinä ei mainittu sanaa Tempur vaan Wellamo. Muistan ihmetelleeni tätä kuitin saatuaani, mutten kiinnittänyt silloin asiaan sen enempää huomiota, Arvo kertoo.

Myöhemmin hän tuli maininneeksi asiasta Tempurin oman liikkeen myyjälle, jonka epäilykset heräsivät.

– Päädyin hieman googlettelemaan ja kusetustahan tuo toiminta on, Arvo toteaa.

Hän kertoo soittaneensa kyseiseen liikkeeseen tarkoituksenaan perua kaupat, mutta saaneensa sieltä tökeröä palvelua. Lopulta kaupan peruminen onnistui liikkeessä paikan päällä.

Mitä tehdä, jos tulee huijatuksi?

Kuluttajariitalautakunnan mukaan sinulla on oikeus perua tekemäsi kauppa, mikäli tavara ei vastaa sovittua: ”Tavarassa on virhe, jos se ei vastaa niitä tietoja sen ominaisuuksista tai käytöstä, jotka myyjä, aiempi myyntiporras tai joku muu on myyjän lukuun antanut.”

9 faktaa: Tempurin ja halpajäljitelmien suurimmat erot

1. Miksi TEMPUR -materiaali on parempaa ja laadukkaampaa kuin tavallinen memory foam?

Tempur on ollut edelläkävijä, mitä tulee memory foam patjoihin ja tyynyihin. Yksi olennainen ero kilpailijoihimme on se, että valmistamme omat tuotteemme omissa tehtaissamme, kun useat kilpailijat ulkoistavat tuotantoaan halvan työvoiman maihin. Tämä yleensä tarkoittaa sitä, että he eivät voi pärjätä laadun seurannassa ja tuotekehityksessä. Tempurin käyttäjät* Euroopassa ovat tyytyväisempiä kuin muita patjoja käyttävät ihmiset.

*Perustuu haastatteluihin, jotka on tehty yli 24 000 patjakäyttäjän kanssa 13 Euroopan maassa vuosina 2016-2018. Tyytyväisyys on laskettu verraten tuloksia keskimääräisesti erittäin tyytyväisten Tempur-patjojen käyttäjien kanssa kaikissa 13 maassa seuraavaksi lähinä olevan kilpailijan tyytyväisimpien asiakkaiden keskiarvoon. Lähin kilpailija tarkoittaa lähintä kilpailijaa ainoastaan suhteessa haastattelutuloksiin.

2. Loistava nukkumisergonomia ja tuki

TEMPUR®-materiaalin viskoelastinen solurakenne mahdollistaa erityisen hyvän paineen jakautumisen keholle. Kehon paino jakaantuu tasaisesti alustalle ja materiaalin paineen absorbointikyky helpottaa kehon kiputiloja. Tällöin saat nukkumisergonomian kannalta parhaan mahdollisen yöunen. Kokemusten perusteella tiedämme, että muut memory foam -patjat eivät poista painepisteitä yhtä tehokkaasti, jolloin nukkuja joutuu kääntymään ja uni katkeilee.

3. Häiriötön uni Tempur-materiaalilla

Katkonainen uni voi johtua materiaalin ergonomian ja ominaisuuksien lisäksi sinun itsesi tai kumppanisi liikehdinnästä. Kun kääntyilet tai liikut puolisoasi kanssa sängyssä, syntyy siitä liike-energiaa, joka vaikuttaa unta häiritsevänä, mikäli alustana on tavallinen joustin- tai viskoelastinen patja.

Mitä vähemmän liikehdinnän energia vaikuttaa uneen, sen parempi. Tempur-materiaalilla liikehdinnän vaikutus on 3 % (paras absorbointikyky), kun tavallisella viskoelastisella patjalla se on keskimäärin 20 %. Sekä joustin- että tavallisella viskoelastisella patjalla liikehdinnän vaikutus nukkujalta toiselle on todella suuri.

4. Kestävää ja todistettua laatua

Tempurin patjat ja tyynyt käyvät läpi tiukan testausprosessin, sillä se on ainoa tapa, jolla voimme varmistaa, että tuotteemme toimivat ja kestävät niin kuin olemme luvanneet. Erinomaisen laatu ja jatkuva kehitystyö tekee Tempurista kestävämmän kuin useat muut joustin- ja memory foam -patjat. Olemme ainoa sänkymateriaali, joka on sertifioitu Yhdysvaltojen avaruussäätiö NASA:n toimesta ja terveydenhoitoalan ammattilaiset, kuten Uni- ja Selkäliitto, suosittelevat Tempuria. TEMPUR® on saanut terveydenhuollon CE-merkinnän luokassa 1, eli se on turvallinen, terveyttä edistävä ja kestävä materiaali.

5. Ovatko kaikki memory foamit, eli viskoelastiset patjat, hyväksi selkä-, niska-, ja lonkkakivuista kärsiville?

Olemme sitä mieltä, että tavalliset viskoelastiset patjat eivät ole kovin tehokkaita, kun kyse on kivun ja paineen lievittämisestä. TEMPUR®-materiaalia on käytetty laajalti terveydenhuollossa eri puolilla maailmaa, sillä se on osoit-

tautunut käytössä, kuluttajakyselyissä ja tutkimuksissa selvästi parhaiten painetta vähentäväksi materiaaliksi. Suomessa 20 vuoden kokemuksen perusteella TEMPUR®-materiaalin on havaittu lievittävän jännitystä kehon kivuliailla alueilla nukkumisen aikana, mikä helpottaa nukahtamista ja parantaa nukkumisergonomiaa.

6. Onko memory foam- eli viskoelastinen patja hiostava?

Välillä kuulee sanottavan, että tavallinen memory foam saattaa aiheuttaa hikoilua yön aikana. Tämä aiheutuu tavallisen memory foamin solurakenteesta, joka sitoo itseensä lämpöä. TEMPUR®-materiaalissa on avoin solurakenne, joka mahdollistaa materiaalin hengittämisen ja lämmön poistumisen tehokkaasti. Tästä syystä Tempur ei hiosta ja siksi sitä käytetäänkin painehaavojen ehkäisyssä. Syntyäkseen painehaava tarvitsee paineen ja kosteuden (hiki). TEMPUR®-materiaali vähentääkin painehaavojen esiintymistä.

7. Pystyykö memory foam -patjaa pesemään?

Tavallisten viskoelastisten-, joustin-patjojen sekä runkopatjojen puhdistaminen voi olla todella vaikeaa, sillä niissä on harvoin irrotettavaa päällistä. TEMPUR®-patjoissa on aina irrotettava päällinen, jolla mahdollistetaan patjan helppo puhdistus.

8. Ovatko viskoelastiset patjat liian kovia?

Tavalliset memory foam patjat voivat usein tuntua joko liian pehmeiltä tai kovilta nukkuja. Tämä voi aiheuttaa epämukavuutta ja lopulta estää saamasta hyvät yöunet. TEMPUR®-materiaali on suunniteltu reagoimaan kehon lämpötilaan ja optimoitu toimimaan parhaiten huoneen lämmössä. Kun patja mukautuu aktiivisesti kehosi muotoihin, saat jatkuvaa tukea koko yön ajan. Laaja

HALPAJÄLJITELMÄ	TEMPUR®-patja
Riskinä kerrosten hajoaminen ja materiaalin nopea väsyminen. Pyrittäessä halpaan hintaan, laatu on heikompaa ja hyötyominaisuudet puutteellisia.	Yksilöllinen muotoutuvuus kehon painon ja lämmön vaikutuksesta. materiaali on kestävä ja palautuu muotoonsa normaalisti yli vuosikymmenen. Suomessa myönnetään 15 vuoden Pro Rata lisätakuu.
Tasaisempi painepisteiden jakautuminen, mutta heikko paineen vähennys maassa.	Painetta vähentävät ominaisuudet: Absorboi energiaa ja muotoutuu yksilöllisesti, jolloin paino jakaantuu laajemmalle alalle.
Liikehdinnän energia välittyy toiseen nukkujaan häiritsevästi. Ei absorboi energiaa riittävästi tai ollenkaan.	Kumppanista johtuva liikehdintä ei välity eteenpäin. Minimaalinen liikkeen siirtyminen materiaalissa (absorboi).
Kosteus ja hajut imeytyvät kuten tavallisilla patjoilla. Voisi välttää irrotettavilla päällisillä, joita runkopatjoissa ei ole.	Helppo ja nopea päällisen vaihto ja pesu. Quick Refresh -päällisen huoltamisella poistetaan kankaaseen tarttuvia hajuja.

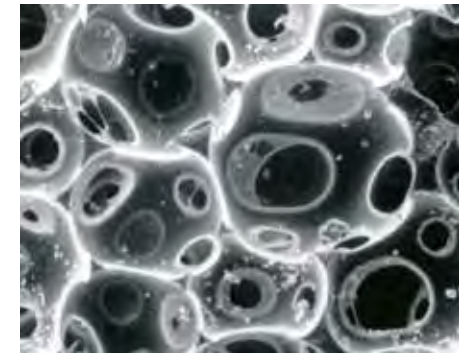
valikoima patjavaihtoehtoja takaa sen, että voit valita juuri sinulle sopivan mukavuustason. Voit tarkastella koko valikoimaamme s. 12 eteenpäin.

9. Kuinka kauan viskoelastinen patja kestää?

Tavallinen halpa viskoelastinen materiaali alkaa melko pian halkeilla ja rikkoutua, pilaten patjan tuki-, muotoutumis- ja paineenvähennysominaisuu-

det. TEMPUR®-patjoilla on Suomessa 15 vuoden Pro Rata -takuu. Laadukas ja aito Tempur on pitkäaikainen ja kannattava investointi terveyteen ja hyvinvointiin.

*Kuluttaja- ja tuotemerkkitutkimus - Sängyt - Suomi. Mantap Global. 12- 2019 (N=1038)



Tempurin solurakenne on ainutlaatuinen.



TEMPUR on NASAn tiedemiesten kehittämä pehmustemateriaali, joka suunniteltiin helpottamaan astronauttien kohtaamia G-voimia avaruuslentojen yhteydessä.

Selvitä mikä patja sinulle sopii - kokeile patjanvalintakonetta www.tempur.fi

Tilaa ilmainen opas ja kuvasto www.tempur.fi. Varaa aika yksityiseen nukkumisergonomian kartoitukseen soittamalla lähimpään myymälään.

unifakta

Vältä univajetta, sillä se johtaa helposti painon nousuun. Unen puutteen tiedetään lisäävän ruokahalua säätelevän greliini-hormonin toimintaa. Kyseessä on hormoni, joka unen puutteen seurauksena välittää aivoihin signaaleja saadakseen nopeasti energiaa antavia ruokia – toisin sanoen sokerisia hiilihydraatteja, jotka lihottavat helposti ja varastoivat rasvaa.

Huolehdi kasvavan lapsen unesta

KÄYTTÄJÄKOKEMUS Perhe Ingelius – suomalainen yrittäjäperhe Tallinnassa.

Olemme aina olleet todella kiinnostuneita unenlaadusta ja eri tekijöistä, jotka vaikuttavat siihen. Vielä aiempaakin enemmän kiinnitimme asiaan huomiota kuitenkin esikoisemme synnyttyä, kun yöunet olivat yhtäkkiä rikkonaisia ja huomattavasti lyhyempiä. Samaan aikaan heräsi mielenkiintomme myös lasten tuotteisiin. Ymmärsimme, miten vähän tiesimme siitä, miten lapsemme todella nukkuu joka yö.



aiempia kuukausia jopa 1.5 tuntia myöhemmin.

Perehdyimme jo ennen Damianin syntymää eri **patjavaihtoehtoihin** ja päädyimme tietämättöminä hyvin yleiseen vaihtoehtoon, kookos-tattaripatjaan. Tutustuimme myöhemmin Tempuriin ja **valitsimme Damianille Tempurin patjan hänen ollessa hie-man yli vuoden.** Siihen saakka unet olivat katkonaisia ja nukahtaminen vaikeaa. Vielä 1 vuoden kynnyksellä yöllisiä herätyksiä saattoi olla jopa 3. Aamulla Damian oli monesti hieman unisen äkäinen. Kunpa olisimme hoksanneet jo aiemmin kiinnittää enemmän huomiota myös Damianin uneen, kenties olisimme nukkuneet itsekin paremmin.

Sänky on yksi tärkeimmistä arjen asioista. Liian harva panostaa oikeasti sänkyyn, patjaan, tyynyihin tai vaikkapa laadukkaisiin petivaatteisiin. Nämä kaikki yhdessä ovat kuitenkin ne asiat, jotka vaikuttavat hurjasti unenlaatuamme. Nukumme jopa kolmanneksen elämästämme, lapset suhteessa jopa vieläkin enemmän. **Lapsi kasvaa, kehittyy ja palautuu yöllä, jotenkin silti lapsen unenlaadun merkitys jää yhteiskunnassamme vähemmälle, kuin aikuisten.** Havahduimme miettimään lapsemme unta vasta, kun olimme itse saaneet paremmat unet Tempurilla.

Damian on nyt 1,5 -vuotias (vuonna 2019). Hän nukahtaa minuuteissa, nukkuu heräämättä läpi yön ja herää

Olemme seuranneet hänen unenlaatua aivan syntymästä saakka jalassa olevan älysukan avulla. Datan avulla tiedämme, että **uni on nyt laadukkaampaa ja pitkäkestoisempaa. Syvän unen määrä on noussut, yöllisiä heräilyjä ja suuria sykevaihteluja ei ole ja syvän sekä kevyen unen sykli on tasaisempaa. Nukkuminen on muutenkin rauhallisempaa, eikä Damian enää pyöri sängyssä, vaan nukkuu samassa asennossa lähes koko yön.** Aamulla sängyssä odottaa pirteä ja tarmokas poika, joka ryntää iloisesti lelujen luokse.

Vinkki! Näppärinä tee-se-itse -tyyppinä leikkautamme suuremmasta TEMPUR-patjasta useamman pienemmän; yhden pinnasänkyyn, toisen unipesään ja kolmannen vaihtopöydälle. Pienille vauvoille kun ei ole valmista pientä patjaa, niin miksei hyödyntää samalla sitten myös niin sanotut ylijäämäpalat! On todella mielenkiintoista nähdä, miten hyvä nukkuja toinen lapsemme on. Uskomme vahvasti, että uneen panostaminen kannattaa. Teknologia kehittyä jatkuvasti ja saamme jatkuvasti arvokasta tietoa unesta ja palautumisesta. Me haluamme ottaa kaiken tästä tiedosta irti, myös lasten kohdalla!

Lisää asiaa unesta ja lapsista osoitteessa nappisilmat.fi sekä Instagramissa @ninaingelius



SUOSITTELEN!

Sama määrä unta palauttaa eri tavalla, kun alla on kunnon sänky – lue olympiaurheilija Oskari Mörön kokemus

Miksi terve urheilija nukkui huonosti? Uni oli levotonta, hän kääntyi yön aikana lukuisia kertoja ja tunsu itsensä aamuisin väsyneeksi ja voimattomaksi. Onko tämä tuttua sinullekin?

Levottoman yön jälkeen liikkeelle lähteminen tuotti nuorelle miehelle hankaluuksia, ja huonon nukkumisergonomian vuoksi hän tunsu myös jäykkyyttä niska-hartiaseudulla. Nukkumista vaikeuttivat myös herkkäisuus, turha pyöriminen ja vaikeus löytää sopivaa nukkumisasentoa.

Tavallinen patja ja tyyny eivät tue palautumista – monia syitä

Huonoon nukkumiseen oli selvät syyt: sängyn laatu, ikä ja sopimattomuus käyttäjälleen.

Oskarilla oli käytössä yli kuusi vuotta vanha joustinpatja. **Tutkimuksen mukaan joustinpatjalla nukkuvat tuntevat itsensä fyysisesti voimattomammaksi, kuin kehon lämmön mukaan muotoutuvilla patjoilla nukkuvat. Siksi Oskari vaihtoikin sänkynsä aitoon Tempuriin.**

Voimattomuus viittaa unihäiriöihin syvän unen vaiheissa, jolloin erittyä muun muassa lihasvoimaan vaikuttava kasvuhormonia.

Tavallisen patjan keskimääräinen vaihtoväli on lisäksi noin 7 vuotta eli sängyn vaihto oli ajankohtainen myös sen iän puolesta: kulunut ja kuoppainen patja vaikeuttaa ergonomisesti sopivan nukkumisasennon löytämistä ja lisäksi kehoon kohdistuu painepisteitä eikä paino jakaudu tasaisesti patjalla. Lisäksi



joustinpatjan kimmoisuus tyypillisesti estää normaalin pintaverenkierron, jota suojellakseen nukkuja liikehtii yön aikana minkä nähdään häiritsevän unta.

Oskarin tyyny oli noin viiden vuoden ikäinen tavallinen kuitutäytteinen tyyny. Tutkimuksen* mukaan sellainen tyyny ei tue niskaa, ja suuri osa kuitutäytetyynillä nukkuvista nukkuu käsi tyynyn alla, jolloin yläraaja saattaa puuttua, mikä häiritsee nukkumista. Sama tutkimus totesi kehon lämmön mukaan muotoutuvan tyynyn merkittävämäksi paremmaksi usealla eri mittarilla, muun muassa tukiominaisuuksien puolesta.

Unipäiväkirja paljasti unen heikon laadun

Kahden viikon mittaisella tarkastelujaksolla, ennen Tempuriin vaihtamista, Mörö nukkui öisin 8–9 tuntia, ja iltaisin nukahtaminen kesti 31–60 minuuttia, joka on selkeästi liian pitkä aika. Yleensä valveesta uneen siirtyminen kestää alle 15 minuuttia.

Tempur-patjalla ja -tyynyllä Oskarin unen laatu ja nukahtamisen helppous lisääntyi. Hän on ollut päivisin virkeämpi sekä kokenut, että patja on tuntunut aikaisempaa paremmalta. Myös aamuinen voimattomuus on vähentynyt, mikä viittaa syvän unen määrän lisääntymiseen. Nukkumisen välineillä on väliä. Uni on Mörön omien tutkimusten mukaan ollut Tempurin käyttöönoton myötä aiempaa laadukkaampaa. **Sama**

määrä unta on tuonut lisää laatua niin harjoitteluun kuin jaksamiseenkin, ja hyvän unen vaikutus on näkynyt myös voimaharjoittelussa.

–Isoin asia, minkä olen kokenut Tempurissa hyödylliseksi, on nukahtamisviiveen merkittävä lyheneminen. Kun menen illalla sänkyyn, uni tulee kuin itsestään, vaikka ei hirveästi väsyttäkään. Se on herkkäiselle ja nukahtamisvaikeuksista kärsivälle kaikkein mieluisin asia.

Tempurilla voi jokainen meistä parantaa palautumista ja jaksamista

Oskarin kokemusten mukaan Tempuriin vaihtaminen on näkynyt myönteisesti myös harjoituksissa.

–Palautuminen ja jaksaminen päivän aikana on kehittynyt. Voimaharjoittelussa olen kokenut erittäin myönteisiä vaikutuksia. Energiatasot ovat pysyneet parempana harjoittelussa, mikä taas mahdollistaa laadukkaan tekemisen.

Omien kokemustensa perusteella hän ehdottomasti suosittelee Tempur-patjaa ja tyynyä myös muille urheilijoille.

Oskari lisää myös, että jatkossa tuttu Tempur-tyyny matkustaa mukaan kisamatkoilla, jotta uni on laadukasta myös silloin.

*Lähde: Tyynyjen ja patjojen vaikutukset nukkujan fyysisiin tunteuksiin. Kinnunen, H., Humaloja, A. 2012. TAMK



Löydä alan ammattitaitoisimmat asiantuntija-myyjät helposti osoitteesta nukkumisergonomia.fi

KOULUTETTU NUKKUMISERGONOMIAN ASiantuntija on paras ammattilainen valitsemaan juuri Sinulle yksilöllisesti sopivat nukkumisergonomiaa ja toimintakykyä edistävät vuode-, patja-, tyyny- ja peittoratkaisut. Ammattitaitoon kuuluu myös opastaminen keskeisissä unenhuollon kysymyksissä.

Koulutettu NUKKUMISERGONOMIAN ASiantuntija -tutkinto ja sen suorittaneiden henkilöiden infisivusto www.nukkumisergonomia.fi on yksi Tempurin tapa palvella heitä, jotka kärsivät esimerkiksi seuraavista terveydellisistä haasteista nukkumisergonomia tai unen huolto lähtöisesti: niskakipu, selkäkipu, selän tai niskan jäykkyys, päänsärky, nivelongelmat, nukahtamisongelmat tai muut uniongelmat, kuorsaaminen, öiset hengityskatkokset, vireystilaongelmat, päiväaikainen väsymys ja keskittymisongelmat.



Fysioterapeutti ja maajohtaja Pasi Koistinen vastaa kysymykseen

”Miten 30-paikkainen vuodeosasto voi säästää 50 000 euroa vuodessa?”

Se onnistuu käyttämällä hankinnoissa tervettä järkeä – eli katsomalla pelkän hankintahinnan sijasta terveyshyötyjä ja kokonaiskustannuksia. Tämä pätee erityisesti patjoihin, joiden kaukonäköisellä hankinnalla voi ehkäistä jopa puolet painehaavoista!

Painehaavat tulevat kalliiksi

Tutkimusten mukaan vuodeosaston potilaista 11 %:lle tulee painehaavoja. Yhden painehaavan hoitokustannus on keskimäärin 2500 euroa. Esimerkiksi sairaalan vuodeosastolla, jossa on 30 paikkaa, hoitoaika 28 vrk, käyttöaste

100 %, se tarkoittaa vuoden mittaan 43 painehaavapotilasta. Vuosikustannukset nousevat reilusti yli 100 000 euron.

TEMPUR-patjat ehkäisevät painehaavoja

Tutkimusten ja kokemusten mukaan TEMPUR-patjojen käyttö ehkäisee ennalta jopa yli puolet painehaavoista. Yhtä vuodeosastoa kohti säästöä niiden hoitokuluissa kertyy siis 50 000 euroa vuodessa. Uusien TEMPUR Med-patjojen hankintahinta on noin 30 000 euroa, joten ne maksavat itsensä takaisin reilussa puolessa vuodessa!

Tuloksena huikeat kokonaissäästöt

Painehaavojen tehokas ennaltaehkäisy on myös erittäin kustannustehokasta. TEMPUR Med-patjojen takuu-aika on 7 vuotta, joten jo yhden 30-paikkaisen vuodeosaston kokonaissäästö samassa ajassa on yli 300 000 euroa. Terveydenhoitoalan hankinnoista päättävillä onkin nyt tilaisuus saavuttaa miljoonaluokan säästöt pelkästään järkeviä päätöksiä tekemällä – hankkimalla vuodeosastoille TEMPUR-patjat ja -tyyny!



Koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija Arto Melanko vastaa

”Miksi TEMPUR-myynti kasvaa ja siitä on tullut premium segmentissä markkinajohtaja, vaikka se on kalliimpi kuin peruspatjat ja halpajäljitelmät?”

Vanha sanonta pitää paikkansa

Köyhän ei kannata ostaa halpaa eli huonolaatuista, ja samoin hyvään julkiseen tai yksityiseen talouden hoitoon ei pidä kuulua piittaamattomuus kokonaiskustannuksista. Tulee ajatella ostohinnan lisäksi myös vaikutuksia. TEMPUR-laatu tuo merkittäviä säästöjä. Se parantaa nukkumisergonomiaa joka vaikuttaa unen laatuun ja terveyteen.

TEMPUR-patjan terveyshyödyt ovat tutkitut, eikä samaan yllä mikään muu patja tai vuode

TEMPUR on arvostettu eurooppalaisessa 13 maan tutkimuksessa* ensimmäiselle sijalle ”yleisessä asiakastyytyväsyydessä” ja ”nukkumisen laadussa” – TEMPURilla siis nukutaan paremmin kuin muilla patjoilla.

Tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät myös Suomessa

Taloustutkimuksen (Vuode- ja patjamerkit 2015) mukaan TEMPUR sai muita vuoteita ja patjoja korkeimmat arvostukset seuraavissa tärkeissä valintakriteereissä: LAATU, TERVEELLISYYS SELÄN KANNALTA ja SOPIVUUS ALLERGIKOILLE. Tutkimusten lisäksi olen

itse henkilökohtaisesti saanut erittäin paljon juuri tällaista hyvää palautetta Tempurista.

Selän ja niskan hyvinvoinnin sekä unen laadun vuoksi suosittelen aitoa Tempuria. En suosittelen halpajäljitelmiä koska ne eivät ole yhtä kestäviä, eivätkä ne tuo samoja terveys- ja unen laatuun vaikuttavia hyötyjä kuin aidot TEMPUR-patjat ja -tyyny. Erot ovat valtavat, ja siksi halpamallit eivät menesty tutkimuksissa ja asiakastyytyväsyysskyselyissä. Vaikka Tempurin kaava on yhä salainen, on se tutkituina ja turvallisina patja maailmassa.

Vinkkejä nukkumisergonomiaan



TEMPUR-materiaali on allergiavapaata

Allergiaoireista kärsii n. 20-30 % suomalaisista. Erityisesti heidän kannattaa kiinnittää huomiota kodin yleisen puhtauden lisäksi myös lakanoiden lyhyisiin vaihtoväleihin sekä patjan, tyynyn ja peiton materiaaleihin. Niissä kaikissa käytetyn materiaalin tulisi olla allergiavapaata, helppohjoista ja hengittävää, kuten aito TEMPUR on. Helppo keino edesauttaa terveellistä nukkumisympäristöä on myös tuulettaa vuodevaatteita säännöllisesti. Lakanat ja peitot on kätevää tuulettaa, mutta miten tuuletetaan painavaa patjaa? Patjaa ei tarvitse viedä ulos tuulettamaan, riittää kun vain jätät vuoteesi sijaamatta heti heräämisen jälkeen, jotta kosteus haihtuu kanakasta, patjasta ja tyynystä. Petaa siis vähän myöhemmin.

Leikkaussaleissa ja terveydenhoidossa käytettävät patjat sopivat myös allergisille.

TEMPUR-materiaalin avosoluinen vahto auttaa ilmaa kulkemaan materiaalin läpi niin, ettei esimerkiksi

kosteus jää muhimaan tyynyyn tai patjaan. Helppohjoista ja laadukasta TEMPUR-materiaalia käytetäänkin terveydenhoidon vaativimmissa kohteissa, kuten leikkaussaleissa ja keskoskaapeissa. Tuotteet on suunniteltu alun perin avaruuslennoille ja materiaalista on tehty juuri siksi huoltovapaata, tyynyjä ja patjoja kun ei voi pestä tai kuivattaa avaruuslennoilla. Nyt tästä ominaisuudesta hyötyy esim. suuret sairaalat ja jokainen, joka arvostaa helppohjoisuutta.

TEMPUR-tuotteet eivät voi aiheuttaa allergisia reaktioita, sillä TEMPUR ei sisällä mitään allergisoivaa kuten villaa, latexia, joulia, nikkeliä tai terästä. Tempur käyttää vaarattomimpia ja ympäristöystävällisimpiä saatavissa olevia tuotteita ja teknisiä ratkaisuja. TEMPUR on CE-merkitty, sairaanhoidotuote, luokka 1, toisin kuin mikään muu huonekalukauppojen tyyny tai patja. Koska nykyaikana erilaiset hajuste ym. yliherkkyydet tuntuvat lisääntyvän, suosittelemme sellaisista oirehtivien tutustumaan tuotteisiin

huolellisesti myymälässä vuodekeilun yhteydessä. Taloustutkimuksen (2017 vuodebrändit) mukaan Tempur arvosteltiin parhaiten allergikolle sopivaksi kuluttajien keskuudessa.

Avaruuslennoille suunniteltu huoltovapaa materiaali sopii peittoihin ja tyynyihin.

TEMPUR-materiaalin antimikrobikäsittely poistaa ja vähentää mikro-organismia (bakteereja) kohteessa tuhoamalla ne joko fyysisesti tai biokemiallisesti. Käsittely toimii tuotteiden koko käyttöajan eivätkä mikro-organismit sopeudu siihen tai kuluta sitä. Käsittely poistaa ja vähentää myös pölypunkkeja tuhoamalla niiden ravintoketjun. Tempurin käyttämä antimikrobikäsittely ei ole haitallista ihmiselle tai ympäristölle. Aito TEMPUR on turvalliseksi todistettu mm. LGA-sertifikaatilla, jossa tutkitaan kaikki erilaiset luonnossa ja siksi myös tuotteissa esiintyvät mahdolliset haitalliset aineet. Tulokseksi mitattiin täysi vaarattomuus ja haitattomuus.

Tuotetakuu

TEMPUR® WARRANTY -takuu

Tämä asiakirja vahvistaa TEMPUR Warranty -takuehdot uusia TEMPUR-tuotteita varten, joita myydään kuluttajille Suomessa. TEMPUR-takuehdot ja -hinnat ovat maakohtaisia ja TEMPUR-tuotteita koskevat takuuvaatet käsitellään siinä myyntipisteessä ja sen maan takuuehtojen mukaisesti, josta tuote on ostettu.

Kuka tarjoaa TEMPUR-takuun?

TEMPUR-tuotteiden valmistaja / valmistuttaja Suomessa myyville tuotteille on Dan-Foam ApS, Tanskassa perustettu yhtiö rekisterinumerolla DK-24209709. Rekisteröidyn toimiston osoite: Holmelund 43, 5560 Aarup, Tanska ("Valmistaja"). Dan-Foam ApS on iTEMPUR-Sealy International, Inc -yhtiön tytäryhtiö.

Katso asennus-, käyttö- ja hoito-ohjeet nettisivuilta www.tempur.fi/kayttoohjeet ja www.tempurbrandstore.fi/asiakaspalvelu/hoito-ja-kayttoohjeet/

Mitä takuu kattaa?

Valmistaja takaa, että uusissa ja aidoissa TEMPUR-tuotteissa ei ole virheellisen valmistuksen tai virheellisten materiaalien aiheuttamia vikoja sovellettavan takuuajakajakson aikana (katso väliotsikko 'Mitkä ovat TEMPUR-tuotteiden takuuajat?'). Takuu on voimassa tietyn rajoituksen, katso lisätiedot väliotsikosta 'Milloin takuu raukeaa?'

TEMPUR Warranty -takuu on voimassa tuotteen myyneellä valtuutetulla myyntipisteellä, kun se on ostettu henkilökohtaista käyttöä varten, mutta ei koskien liikeyrityksiä, kaupankäyntiä tai muita yhteisöjä tai laitoksia. Valtuutettujen vähittäismyyjien lista on saatavana verkkosivustolla www.tempur.fi tai TEMPURin maahantuonnilla.

Mitkä ovat TEMPUR-tuotteiden takuuajat?

TEMPUR Warranty -takuu on voimassa ostopäiväyksestä alkaen (paitsi kun tuote on ollut aikaisemmin käytössä esittely- tai demomallina, missä tapauksessa takuu alkaa valmistuspäivämäärästä laskien). Takuuajanjakso (ellei ole muuten määriteltä) on yleensä:

Tuote	Tuotteen takuu	Mitä takuu kattaa?
Paksut TEMPUR® -patjat TEMPUR® Soft, TEMPUR® Medium, TEMPUR® Firm TEMPUR PRO® Plus 8 Smartcool™ TEMPUR PRO® Plus Plus 10 Smartcool™	15 vuoden Pro Rata -takuu * (katso s. 80 taulukkoa)	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista sekä muutoksista, jotka aiheuttavat näkyvän, yli 2 cm painauman TEMPUR-materiaalissa.
TEMPUR®-tyyny Matkatuotteet, istuintyyny, ergonomiset tuet Home By Tempur -lakanat	3 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista sekä muutoksista, jotka aiheuttavat näkyvän, yli 2 cm painauman TEMPUR-materiaalissa.
Home by Tempur -peitot TEMPUR-painopeitot	2 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista
TEMPUR® Topper One 5 TEMPUR® Futon -vieraspatja	10 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista sekä muutoksista, jotka aiheuttavat näkyvän, yli 2 cm painauman TEMPUR-materiaalissa.
TEMPUR® North, Experience, Promise, Relaxation, Box Spring, Move ja Stay -vuoderungot (lukuun ottamatta moottoreita ja niiden säätimiä) Päätylelementit	10 vuotta Pro Rata -takuu (katso s. 80 taulukkoa)	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista.
TEMPUR® Flexible Base TEMPUR® Flexible TEMPUR® KAJO by (pois sulkien motorisoidut osat) Sisältaen päätylementit	5 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista. Flexible runkopatjan painoraja 120 kg
TEMPUR Brand Store Collection By Kaissu -vuoderungot	5 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista. Jos asuintilojen ilmankosteus laskee talvella/lämmityskaudella alle 35%,n, Kaissu-sängyn takuehdot eivät ole voimassa. Tämän ehkäisemiseksi suosittelemme tarkistamaan tilojen ilmankosteuden säännöllisesti ja käyttämään tarvittaessa ilmankosteuttajaa.
TEMPUR® North -patjat mukaan lukien sijauspatjat TEMPUR® Promise -patjat mukaan lukien sijauspatjat	15 vuoden Pro Rata -takuu (katso s. 80 taulukkoa)	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista tai muutoksista, jotka aiheuttavat näkyvän loven, joka on yli 2 cm TEMPUR-materiaalissa.
TEMPUR® Sijauspatjojen osalta katso takuu kohdasta TEMPUR Pro Plus 8 ja Luxe 10	15 vuoden Pro Rata -takuu (katso s. 80 taulukkoa)	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista tai muutoksista, jotka aiheuttavat näkyvän loven, joka on yli 2 cm TEMPUR-materiaalissa.
TEMPUR® Experience -patjat poissulkien sijauspatjat. Sijauspatjojen osalta katso takuu kohdasta TEMPUR Pro Plus 8 ja Luxe 10	15 vuoden Pro Rata -takuu (katso s. 80 taulukkoa)	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista tai muutoksista, jotka aiheuttavat näkyvän loven, joka on yli 2 cm TEMPUR-materiaalissa.
TEMPUR® North, TEMPUR® Experience, TEMPUR® Promise ja TEMPUR® Relaxation -patjapäilykset	5 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista.
TEMPUR®-patjojen, -sijauspatjojen ja -tyynyjen vetoketjulliset päälliset	2 vuoden täystakuu	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista.
Kaikkien motorisoidujen vuoteiden moottorit, hierontayksiköt, kaukosäätimet ja niihin liittyvät osat	3 vuoden täystakuu (pois lukien Kajo ja Box Spring Adjustable)	Materiaalivirheet johtuen viallisesta valmistuksesta tai materiaaleista. Kaikkien moottorivuoteiden painorajoitus on 110 kg.

SUOSITTELEN!

Vuosien selkäkipu hellitti jo kuukaudessa – nyt Niclas on Suomen mestari erityisen vaativassa lajissa!

Kuvaaja: Jouni Nieminen



Maailmalle tähtäävä vuoden 2021 kehonrakennuksen Suomen mestari Niclas Pitkänen keksi itselleen keinon selkävaivaan, joka on aika yleinen.

Alaselässä vuosikautia vaivannut välilevynpullistuman jälkioireilu hellitti merkittävästi kun hän vain vaihtoi joustinsängyn ja kuitutäytetyyn Tempur-patjaan ja -tyynyyn. Nyt **Niclas Pitkänen** jakaa tietouttaan valmentamalla toisia kohti parempaa unta, palautumista, selän terveyttä ja fysiikka tuloksia.

- Sängyn vaihdon myötä selän oireilu väheni, ja nykyään pystyn tekemään käytännössä kaikkea normaalisti. Tätä ennen kamppailin vuosikautia esimerkiksi jalkatreeneissä jatkuvasti kipuillevan alaselän kanssa. Lisäksi koska kehonrakentajalla on keskivertoihmistä enemmän leveyttä yläkropassa, oli ergonomisesti hyvän kylkiasennon saaminen vaikeaa, kunnes vaihdoin Tempuriin. Sen yksilöllisesti muotoutuva ja tukeva patja ja tyyny ovat mahdollistaneet ergonomisen ja siksi stabiilin kylkiasennon koko yön, Niclas kertoo.

Patjan materiaalilla on ratkaiseva merkitys. Kylkiasennossa patjan ja tyynyn yhdistelmän pitäisi muodostaa olkapäälle tarpeeksi tilaa, jotta selkäranka olisi anatomisesti luonnollisessa asennossa eikä taipuneena. Olkapäähän ei saisi myöskään kohdistua patjasta liikaa painetta, ettei synny kipua jolloin nukuja siirtyä olkapään päältä pois ja vartalo kiertyy joko eteen tai taakse päin. Usein kiertynyt, epäergonominen nukkumisasento heikentää unen laatua. Ongelma korostuu jos on leveät hartiat tai lantio – kipupisteet.

Marketista ostetut tyynyt tai patjat eivät paranna unen laatua, selän terveyttä ja voimatasoja

- Koska selkäkipu vaikuttaa uneen, sen määrään ja laatuun, alentaen palautumista ja suorituskykyä – kannustan kaikkia ja

etenkin tavoitteellisesti liikkuvia ennakoimaan syyt kiputilojen syntyyn. Tässä useimmilta jää kokonaan huomioimatta kehon tila ja asento yöaikaan. Pitkäaikainen paikallaolo, haitallisessa, epäsovivassa asennossa, on mahdollista nukkuessa, mutta ei hereillä, koska päivällä tunnistamme epämuikavuuden ja kontrolloimme kehon asentoa. Yöllä me sinnittelemme, kääntyi-lemme ja heräilemme. Huono nukkumisasento aiheuttaa kivun lisäksi myös lihaksiston ja rangan jäykkyyttä, ja jos tämä tuntuu tutulta – kannattaa reagoida. Nuo ovat yleisiä syitä huonoon palautumiseen ja alhaisiin voimatasoihin, mutta korjattavissa, Niclas lupaa.

- Jos tähtäin on paremmat tulokset, ja jo liikkuu sekä syö tavoitteellisesti, niin seuraava steppi on laittaa unen määrä ja laatu kuntoon. Suosittelemme Tempurin nukkumisergonomiia, edistynyttä teknologiaa, mutta myös sitä, että alkaa noudattamaan maalaisjärjen mukaisia yksinkertaisia unen huollon neuvoja, kuten iltarutiinit, nukkumaanmenoajat, sinisen valon välttäminen illalla, rauhoittuminen, ei häiritsevää ääntä ja pimennysverhot. **Sänky ja tyyny pitää valita oikein, eikä tyytyä markkintuotteisiin. Tähän pätee sama asia kuin esimerkiksi syömiseen; on ruokaa, joka täyttää vatsan, ja on ravintoa, joka edesauttaa treenaajaa. Urheilija ei voi nukkua tavisunta vaan unen laatu ja pituus täytyy optimoida. Hyvä uni ja terveys sekä paremmat tulokset ovat kiinni noista muutamista tärkeistä valinnoista, Niclas täryyttää.**

Suomen mestari on myös nukkumisergonomian asiantuntija

Niclas päätyi Tempurin kautta suorittamaan koulutetun nukkumisergonomian asiantuntija (KNA) -tutkinnon, josta hän sai lisäapua ja ymmärrystä unen ja palautumisen optimointiin. Tämä tuki hänen omaa kehonrakennus uraansa ja työtään valmentajana.

- Nukkumisergonomia on vielä fitness- ja kuntoilupiireissä kohutuullisen vieras käsite. Itse toivoisin, että tähän tulisi muutosta, koska todella monen selkä-, olkapää- ja niskavaivoihin löytyisi apu laittamalla patja- ja tyynyasiat kuntoon. Esimerkkejä tästä olen nähnyt valtavasti. Olenkin suositellut jo vuosia lukuisille kovaa treenaaville ystävilleni Tempuria, ja kaikki ovat olleet tyytyväisiä. Myös maratoonari-isäni hankki Tempur-vuoteen ja on kehumut sitä kovasti.

Nykyisin ammattilaisuransa tavoittelun ohella Niclas toimii työkehen personal trainerina auttaen kaiken tasoisia ihmisiä pääsemään fysiikkatavoitteisiinsa. Lisäksi hän on loppusuoralla kauppatieteiden maisteri -opinnoissaan.

- Aloitin ihan pari kuukautta sitten tekemään myös Youtube-sältöä. Dokumentoin sinne arkeani ja matkaani kohti ammattilaiskorttia. Se on tuollaista kivaa viestintä puuhaa tässä kaiken muun ohella, kun seuraaviin kisoihin on vielä vuosi aikaa.

Niclaksen tavoittaa parhaiten Instagramista @nichenrik ja heran Youtube-kanava löytyy nimellä Niclas Henrik Pitkänen.

SUOSITTELEMME!

Saku Koivu, Lauri Korpikoski ja koko TPS:n Liiga-joukkue nukkuvat yönsä paremmin kuin muut.



Joukkue haluaa parantaa pelaajien tehoa valmentamalla heitä nukkumisergonomiassa, jossa Tempur on pääroolissa. Tavoitteena on laadukkaampi uni ja paras palautuminen. Tuloksia menestyksestä saatiinkin heti.

Vuonna 2018 ensimmäistä kertaa Suomessa ja todennäköisesti myös koko maailmassa kokeiltiin koko joukkueen mittakaavassa nukkumisergonomian parantamista. Jokaiselle pelaajalle on siitä lähtien valittu yksilöllisesti sopiva TEMPUR-sänkypaketti ja he osallistuvat tutkimukseen, jossa heidän unta ja palautumistaan seurataan.

“Tempur on tullut osaksi TPS:n valmennusta. Meillä on unen laatua parantavat patjat, tyynyt ja peitot, joten luontaisesti otamme valmennuksesta yön osuuden. Lähdemme parantamaan pelaajien unta, vaikuttamaan nukkumisasettoon ja keskustelemaan esimerkiksi siitä, mihin aikaan on hyvä mennä nukkumaan”, Pasi Koistinen Tempurilta selventää.

Paremmiin palautuneena on enemmän fokusta ja voimaa

Hyvillä yöunilla on myös suuri merkitys seuraavan päivän energiatasoihin sekä keskittymiseen. Jo vuodesta 2018 asti Tempurilla nukkunut Lauri Korpikoski on huomannut yksilöllisesti sopivien tuotteiden valitsemisella positiivisia vaikutuksia palautumiseen ja nukahtamisen nopeuttamiseen.

- Ei tarvitse odottaa unta niin hirveän pitkään. Varsinkin pelien jälkeen, kun muutenkin voi olla haastava saada unta niin siinä tunninkin ero saattaa olla iso asia, etenkin jos seuraavana päivänä pelataan taas. Fiiliksessä sekä kehon ja mielen palautumisessa, se voi yhtäkkiä tehdä ison eron, kertoo Korpikoski.

- Tempuria varmasti voisin suositella kaikille - etenkin heille, joilla on vaikeuksia saada unta. Tempurilta varmasti löytyy jokaiselle yksilöllisesti räätälöity ratkaisu, oli ongelmia unen kanssa tai ei.

Myös TPS-vaikuttaja ja kiekkollegenda Saku Koivu suosittelee Tempuria kaikille

Unen ja suorituskyvyn kehittymistä mitattiin unipäiväkirjalla ja nukkumiskyselyllä ennen ja jälkeen TEMPUR-patjaan, -tyynyyn ja -peittoon vaihtamisen. **Tulokset ovat vaikuttavat: Lähes puolet pelaajista on kokenut, että Tempurilta on aamuisin helpompi nousta ja lähteä liikkeelle.** Keskiarvallisesti pelaajien päiväsaikaan kokemaa väsymys laski 28 %, selkävaivat vähenivät 34 % ja niska-hartiaseudun ongelmat vähenivät 25 %. TEMPURin on koettu tehostavan palautumista harjoittelusta. Pelaajista 71 % raportoi TEMPURin vaikuttavan positiivisesti heidän pelaamiseensa jäällä. Monet pelaajat huomasivat myös parannuksia testituloksissaan TEMPURilla nukuttaessa. Pelaajilta kysyttiin arviota TEMPURista asteikolla 1-5 ja heidän TEMPURille antama arvosana oli mielettömän korkea 4,25. Omiin kokemuksiinsa pohjautuen 100 % pelaajista suosittellee TEMPUR-patjaa muille urheilijoille.

Joukkueen kapteenistoon aikaisemmin kuulunut Ilari Filppula on innoissaan TEMPURista: “Mun mielestä yhteistyö Tempurin ja TPS:n välillä on ihan huippujuttu. Kokoajan pyritään olemaan kokonaisvaltaisempia urheilijoita ja kiinnitetään paitsi harjoitteluun paljon huomiota niin myös palautumiseen. Joukkueen palautuminen on nyt ihan eri tasolla kuin monella muulla joukkueella.”



Terveytesi tähden

Elämäsi parhaat yöunet

Ainoa mitä tunnet on painottomuus

TEMPUR on maailman suurin alan valmistaja.

TEMPURia myydään yli **90 maassa** ja
jo vuonna 2017 arvioitiin käyttäjiä olevan jopa **50 miljoonaa**,
TEMPURilla on myös **tutkitusti tyytyväisimmät käyttäjät**

Changing the Way The World Sleeps

15
VUODEN
(PRO RATA)
TAKUU
PATJAT



Tervetuloa
www.tempur.fi