

A person is shown from the back, wearing a dark blue t-shirt and a black back brace. The brace features a mesh panel on the lower back and wide straps across the shoulders and waist. The brand name 'Styrkevästen' is printed in white across the center of the image.

Styrkevästen®

Styrkevästen

En god kropsholdning er grundlaget for en sund krop. Når kroppens muskler arbejder, som de skal, bliver de ikke overbelastet og ømme.

Men en god kropsholdning bidrager også til bedre velvære, både fysisk og mentalt.

Hvordan virker Stårkevåsten?

Stårkevåsten er en holdningskorrigerende vest, der tjener som et hjælpemiddel til at påminde kroppen om den rigtige kropsholdning. Den hjælper med at styrke kroppens holdningsmuskulatur, så kroppen over tid selv kan opretholde en god kropsholdning med egne muskler.

Årsagen til dårlig kropsholdning er ofte, at skuldrene bliver roteret fremad på grund af dårlig arbejdsstilling. Mange opgaver i hverdagen på arbejdet eller i hjemmet indebærer en arbejdsstilling, hvor skuldrene falder fremad, og vi holder armene foran kroppen. Og eftersom kroppen tilpasser sig det arbejde, man udfører, fortsætter disse vaner også i fritiden. Muskelhukommelsen vil dermed efterhånden naturligt trække skuldrene fremad. I længden fører det til forkortet brystmuskulatur.

Ved at bruge Stårkevåsten vænnes kroppen til en ny muskelhukommelse. Brystmusklerne strækkes ud og forlænges og tillader skuldrene at falde bagud, samtidig med at musklerne i ryggen styrkes.





Hvad er muskelhukommelse?

Stärkevästens hovedopgave er at påvirke den såkaldte muskelhukommelse positivt. Muskelhukommelsen er præcis, hvad det lyder som; dine musklers hukommelse. Takket være muskelhukommelsen behøver du ikke at tænke på, hvordan en bevægelse udføres; det sker af sig selv. Du bruger den, når du dyrker sport eller lærer at spille et instrument. Og jo mere du praktiserer en bestemt bevægelse, desto bedre bliver du til den pågældende bevægelse.

Problemet er, at muskelhukommelsen også lærer bevægelser, som vi måske ikke lige tænker på. For eksempel, hvis vi ofte sidder fremadbøjet foran computeren eller trækker skuldrene op. Det er her, Stärkevästen kommer ind i billedet. Ved at bruge den lærer du dine muskler en rank og sund kropsholdning. Og når du har brugt den i længere tid, lærer din krop en god kropsholdning – selv uden vest. Meningen er jo, at du ikke skal bruge den i længden. Men læg den ikke væk; der kan jo være en anden, der kan have gavn af den efter dig.



Hvornår og hvordan skal jeg bruge Stärkevästen?

Du kan anvende Stärkevästen, når du vil. Mange bærer den, når de vil have mere energi, f.eks. på en gå- eller løbetur. Andre bærer den, når de kører bil, træner eller udfører helt almindeligt husarbejde.

Det eneste, du skal huske på, er, at du ikke skal bære vesten i for lang tid ad gangen, da det kan give træningssmerter. Prøv med 30 minutter om dagen den første uge. Øg derefter tiden trinvist til to timer om dagen. Dine muskler skal bruge noget tid til at vænne sig til træningen.

Stärkevästen forebygger og lindrer ryg-, nakke- og skulderledelser som knogleskørhed (osteoporose), slidgigt (osteoporose), Mb. Scheuermann, indeklemningssyndrom og ledbåndsskader i skulder og kraveben samt i forbindelse med brud i skulder og kraveben.

Om Stårkevåsten

Mit navn er Arvid Forsman, og jeg er stifteren af Stårkevåsten.

Idéen om at udvikle en holdningskorrigerende vest kom, da jeg arbejdede som massageterapeut. Jeg følte, at det var et evighedsarbejde at få bugt med mine patienters rygproblemer ved blot at give dem massage en gang om ugen. Det føltes som om, at jeg skulle være sammen med dem hver dag for at minde dem om kropsholdning og at træne forebyggende. Nu er jeg der jo og påminder dem, blot i form af Stårkevåsten.

I de år, jeg har drevet Stårkevåsten, har jeg set mange eksempler på, hvordan mine kunders liv har forandret sig. De orker mere i hverdagen og har en kropsholdning, de er stolte af. De præsterer bedre under træning og er kommet af med deres smerter. Jeg synes, det er fantastisk, og det overbeviser mig om, at Stårkevåstens nødvendighed.

Livet er ganske enkelt for kort til at gå rundt og have unødigt ondt.

Arvid Forsman, direktør, Stårkevåsten.

Fysio-shop.dk

Telefonnr: 42 72 10 92
mail: info@fysio-shop.dk

Hvilken størrelse skal jeg have?

For at vide hvilken størrelse du skal have, skal du kende dit brystmål. Det kan du måle med et målebånd lige under brystet.

Størrelsesvejledning:

S/M	78-92 cm
L/XL	90-106 cm
XXL	104-114 cm

info@starkevasten.com
starkevasten.com

