

Manual til Hovedstandsbenk

Venligst læs manualen igennem før du bruger hovedstandsbenken for første gang. Vi gør udtrykkeligt opmærksom på, at du bruger hovedstandsbenken på eget ansvar!

Spørg din læge til råds om øvelserne er egnet for dig, før du bruger hovedstandsbenken for første gang. Læs manualen i alle detaljer og sørg for at du er fortrolig med beskrivelsen, før du benytter hovedstandsbenken for første gang. Brug hovedstandsbenken kun på den i denne manual beskrevne måde. Øv dig i ro og fred i fortrolige omgivelser. Børn må kun bruge dette produkt under forældrenes opsyn.

Brug hovedstandsbenken med støtte fra en hjælper, som støtter et sikkert øvelsesforløb, indtil du behersker øvelsen.

Følg udføringsvejledningen for sikker brug, som beskrevet i manualen. Hovedstandsbenken muliggør en nem praktisering af øvelsen hovedstand, uden at belaste halsvirvelsøjlen og uden at skulle øve i årevis. Der kan være kontraindikationer, som der naturligvis skal tages højde for i udførelsen af øvelsen med hovedstandsbenken.

Kontraindikationer:

Ved nakkeproblemer, nethindeløsning og andre øjensygdomme, for højt blodtryk, hjerteproblemer og graviditet må hovedstandsbenken kun benyttes efter samråd med din læge. Mennesker med nethindeløsning, øjensygdomme, graverende hjerteproblemer eller ekstremt højt blodtryk må eventuelt slet ikke praktisere omvendte stående stillinger som f.eks. hovedstand.

Tekniske data for produktet:

Vægt: ca. 8 kg

Materiale: Stel i forzinket metal. Polstring i kunstleder.

Mål: 60cm x 40cm x 42cm

Produceret i Tyskland

Hovedstandsbenkens historie:

For yoga-udøvere og andre idrætsudøvere har hovedstanden igennem årtusinder været selve mesterøvelsen. Man tilskriver øvelsen stor positiv indflydelse på sundhed og endda udsættelsen af aldringsproces (anti-aging).

Dog kræver den klassiske yogavej årelange øvelser indtil en korrekt hovedstand er opnået og kan holdes. Med hovedstandsbenken kan du med lethed og uden at være erfaren yoga-udøver nyde fordelene af denne mesterøvelse.

Hovedstand som asana er en holistisk øvelse for krop, sind og ånd. Yogaens årtusinde gamle videnskab tilskriver hovedstanden følgende fordele:

- ✓ Stressreduktion
- ✓ Anti-aging
- ✓ Forbedret hjernefunktion
- ✓ Øget koncentrationsevne

- ✓ Forebygger rynkedannelse i ansigtet
- ✓ Forebygger og forsinker hårtab
- ✓ Forebygger åreknuder
- ✓ Fordøjelsen bliver bedre
- ✓ Afspænding af skulderområdet
- ✓ Forbedrer koordination/balancesans
- ✓ Forbedrer åndelig klarhed og fleksibilitet
- ✓ Styrker selvbevidstheden
- ✓ Stimulerer energicentrene
- ✓ Sjov og glæde under øvelsen

I yogaens terminologi kaldes hovedstand for *kongeøvelsen* p.g.a. de ekstremt mange positive indvirkninger som øvelsen har. Heraf opstod visionen, at gøre det muligt for alle at drage nytte af hovedstandens goder på en nem og let måde. Hovedstandsbenken er udviklet i Tyskland af en krops-terapeut, en yogalærer og en håndværker. Hovedstandsbenken er blevet optimeret til et stort antal af mennesker, med formål at skabe et optimalt træningsredskab for alle, uanset størrelse, figur og alder.

Hovedstandens effekt:

Fysisk: Under hovedstand får halspulsåren væsentlig mere blod, og hjernen, rygsøjlen og også sympatikus får en øget forsyning af blod. Mange hovedstands-praktiserende bekræfter omgående lindring, men også varig forsvinden af hovedpine, ved kun kort daglig øvelse. Den øgede blodtilførsel kan få sygdomme i nervesystemet, øjne og ører, samt i næsen og halsen til at forsvinde. Hovedstand har vist sig at kunne hjælpe mod åreknuder, nyrekolik og kronisk forstoppelse og nervøs astma. Lungerne bliver rensede, fordi al dårlig luft forlader lungerne. På grund af hovedbundens øgede blodgennemstrømning får hårrødderne også mere næring. Dette kan modvirke ufrivilligt hårtab og udsætte gråning. På grund af den øgede blodgennemstrømning, forebygges rynker i ansigtet, hvilket har indbragt hovedstands-øvelsen et ry for at være foryngende. Balancesansen og muskelkoordination fremmes mens mave og ryg muskulatur afbalanceres på en legende måde. Trykket på skulderbæltet (trapezius, delta muskel) opleves som behageligt, eftersom de spændinger, som i dag desværre er normale i dette område, løsnes.

Sjæleligt/i sindet: Hovedstandspositionen fremmer selvbevidstheden, til at kunne holde balancen selv i vanskelige situationer. Mod, koncentrationsevne og viljekraft opøves. Diametrale synsvinkler muliggøres. Udøvende beretter, at de ganske enkelt slipper dagligdagens stress og bekymringer, at de så at sige "tømmer" hovedet. Resultatet er indre ro og opbygning af ny, forfriskende livsenergi. Mange hjernefunktioner, såsom hukommelse, koncentrationsevne, kreativ tænkning og åndelig klarhed øges.

Energetisk: Hovedstand hjælper sublimering af apana og dermed seksualenergien. Øvelsen aktiverer sol- og måneenergier i solar plexus og i panden.

Chakras der bliver stimuleret:

Ajna (6. chakra, pandechakra) og Sahasrara chakra (7. chakra, kronechakra)

Kontraindikationer for hovedstand:

Ved nakkeproblemer, nethindeløsning og andre øjensygdomme, forhøjet blodtryk, hjerteproblemer og graviditet bør hovedstand kun udøves efter aftale med lægen. Mennesker med nethindeløsning, øjensygdomme, stærke hjerteproblemer og forhøjet blodtryk må eventuel slet ikke udøve hovedstand.

Udførelse af øvelsen /sikker brug:

OBS: Sørg for at øve hovedstanden med en hjælper, indtil du er sikker på, at kunne stå selv, for at garantere et sikkert øvelsesforløb.

Når du gennemfører øvelsen uden hjælper, så stil hovedstolsbænken med de ben, der har en 90 graders vinkel, ind til en væg.



Øvelsestid:

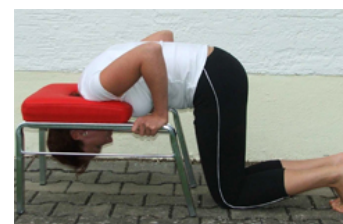
For den første hovedstand er det nok med et par sekunder! Dette vil hurtigt udvide sig til et halvt til et minut. For at "holde dig fit" til daglig, anbefaler vi to gange to til fem minutter dagligt. Det er op til dig selv, om du vil udvide øvelsestiden, men find din egen personlige "velværetid".

Øvelsesforløb:

Position 1: Knæl foran hovedstolsbænken. Hold fast i hovedstolsbænkens holdegreb med hver hånd og bliv ved med det under hele øvelsesforløbet. Anbring dit hoved midt i mellem hovedstolsbænkens ben, foran det u-formede polster. Dette gør det nemmere at få hovedet ind i den u-formede pude, også for mennesker med et stort hoved.



Position 2: Flyt hovedet helt frem, indtil nakken rører puden.



Position 3: Stræk nu benene og læg en del af din vægt på skulderne, indtil nakken rører puden. Hold fast i holdegrebene og spænd i armene.



Position 4: Skub dig nu forsigtig væk fra gulvet med benene og støt den opadgående

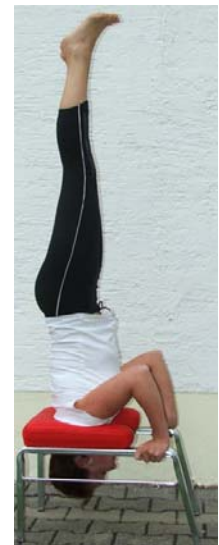
bevægelse ved at også at skubbe med armene. Før du når endepositionen med de strækte ben, skal du samle dig i en position med bøjede ben.



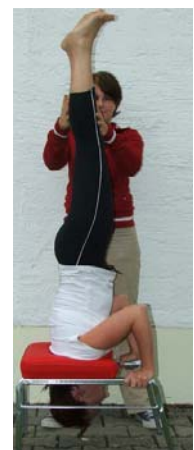
Position 4 med hjælper: Hjælperen står ved siden af hovedstandsbenken. Hans ben står i ca. skulderbreddes afstand, for at stå sikkert. Nu holder han på udøverens ene ben. På denne måde dannes der modtryk. Udøveren kan løfte sig stille og roligt ind i position 4 ved hjælp af sin hjælperes hånd. Hjælperen giver udøveren sikkerhed og kan ved behov



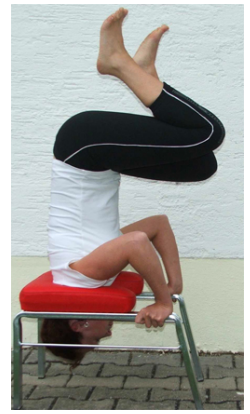
Position 5: Flyt benene stille og roligt til en strækt position (se billede). En perfekt stilling i øvelsen opnås ved at skabe en spænding i hele kroppen. Denne spænding træner hele kroppen og virker positivt på muskeltonus. Mave- og rygmuskler styrkes.
Bliv ved med at trække vejret regelmæssigt.



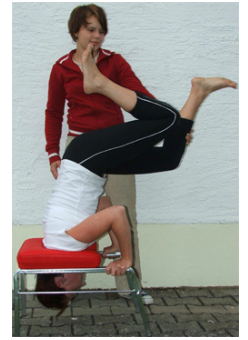
Position 5 med hjælper: Hjælperen stabiliserer og støtter den udøvende ved at holde hans ben.



Position 6: For at komme ud af stillingen, bøj forsigtig benene.



Position 6 med hjælper: Hjælperen danner et modtryk ved at holde det ene ben. På denne måde kan udøveren sikkert og langsomt komme ud af den omvendte stilling.



Position 7: Flyt nu begge ben ned mod gulvet. Sørg for at der ikke står nogen bag dig.



Position 8: Når du har nået gulvet med begge fødder, kommer du ned på knæ og flytter hovedet bagud og væk fra den uformede pude.



Position 9: Rejs dig forsigtigt op efter øvelsen.



Position 10: Øvelsen virker mærkbar også efter dens afslutning. Und din krop et par minutters ro, for at lade de positive virkninger udfolde sig. Vær stolt på dig selv. Øvelsen er fuldført, arbejdet er gjort.

Efterskrift:

De positive virkninger, som er beskrevet i manualen, vil ved regelmæssig træning kunne mærkes efter kort tid. Opfinderne af hovedstandsbenket ønsker dig af hele hjertet at du kommer nærmere dine mål og ønsker.

