

„Gehen im Stehen“

„Walking whilst standing“

„Marcher debout“

„Wandelen staande“



[www.my-gymba.de](http://www.my-gymba.de)



[www.my-gymba.com](http://www.my-gymba.com)



[www.gymba.fr](http://www.gymba.fr)



[www.my-gymba.nl](http://www.my-gymba.nl)



ERGO YOUR LIFE



## Aktiviert wie nie zuvor! **Gehen im Stehen**

Das Gymba-Board wird aus einem einzigartigen, ökologischen Kompositmaterial hergestellt. Es besteht zu 45 % aus Zellulose und zu 55 % aus Polypropylen und wird in Finnland gefertigt. Gymba ermöglicht täglich viel Bewegung ohne Aufwand und trägt zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung bei.



## Activates like never before! **Walking whilst standing**

The Gymba board is made of a unique, ecological composite material. It consists of 45 % cellulose and 55 % polypropylene and is made in Finland. Gymba facilitates more movement on a daily basis without any effort and contributes to a healthy, upright posture.



## Sollicite plus que jamais! **marcher en position statique**

Le Gymba-Board est fabriqué à partir d'un matériau composite écologique unique en son genre. Il est composé à 45 % de cellulose et à 55 % de polypropylène et fabriqué en Finlande. Gymba permet de réaliser chaque jour beaucoup d'exercice sans efforts, et contribue à adopter une posture saine et droite.

## Activeert als nooit tevoren! **Lopen terwijl u staat**

Het Gymba-Board wordt gemaakt uit uniek, ecologisch composietmateriaal. Het bestaat voor 45% uit cellulose en voor 55% uit polypropyleen, en wordt geproduceerd in Finland. Gymba maakt het mogelijk om overdag zonder moeite veel te bewegen, en draagt bij tot een gezonde, rechte lichaamshouding.

## So verwenden Sie Gymba richtig

Das Aktivierungsbrett Gymba wurde entwickelt, um Ihnen dabei zu helfen, richtig und gesund zu stehen und dabei den Körper zu aktivieren. Sein Gebrauch ist einfach: Legen Sie das Brett auf den Boden und stellen sich darauf. Das Brett passt sich Ihrem Gewicht an und gleicht Ihr Stehen aus. So werden Füße, Knie und Hüftgelenke natürlich und gleichmäßig belastet und alle Muskeln aktiviert.

Platzieren Sie das Aktivierungsbrett Gymba im Büro an Ihrem Steharbeitsplatz unter Ihren Füßen und arbeiten Sie ganz normal. Das Brett hilft Ihnen, richtig zu stehen und Sie belasten Ihre Füße und Ihren Rücken nicht zu stark. Optimal ist, jeden Tag etwa die Hälfte der Arbeitszeit auf dem Gymba-Brett zu stehen. Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden, Ihre Kondition wird besser, die tiefen Muskeln bekommen unbemerkt Bewegung und der Zustand Ihres gesamten Körpers verbessert sich bereits nach einigen Tagen. Klinische Tests und die Erfahrungen der Gymba-Testgruppe belegen das.



## Ihr Nutzen durch Gymba

- Reduziert Fehlhaltungen beim Stehen und fördert eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.
- Verringert Beschwerden durch aktive, ausgleichende und vielseitige Bewegung.
- Aktiviert die Tiefenmuskulatur und verbessert die Haltung und das Gleichgewicht.
- Belebt den Kreislauf und erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit.
- Beugt Beschwerden der Stütz- und Bewegungsorgane vor.
- Aktiviert den Fettstoffwechsel und reduziert so das Risiko für Herz- und Venenerkrankungen.
- Steigert das Wohlbefinden bei der Arbeit und fördert die Konzentration.
- Reduziert berufsbedingte Krankheitsausfälle.

### Produktmerkmale

- Maße: 46,5cm x 30,5cm
- Gewicht 1500 Gramm
- Farbe: grau
- belastbar bis 300kg

### Artikelnummer: B52

- Unterseite: Nadelfilz
- Garantie 5 Jahre
- Material: COMPOSIT  
(40% Zellulose/60% PP Polypropylen)

## How to use Gymba correctly

The Gymba activation board has been developed to help you to stand correctly and healthily and to activate the body. It's very easy to use: Put the board on the floor and stand on it. The board adapts to your weight and balances out your stance. Thus weight is put on foot, knee and hip joints naturally and equally and all muscles are activated. Position the Gymba activation board under your feet in the office at your standing desk and work as normal. The board helps you to stand correctly and not strain your feet and back too much. It would be ideal to stand on the Gymba board for around half the working day. Backache and muscular tension disappear, your condition will get better, deep muscles will move unnoticed and the condition of your whole body will improve after just a few days. This has been proven by clinical tests and experiences of the Gymba test group.



## Your benefits thanks to Gymba

- Reduces poor posture when standing and encourages a healthy, upright stance.
- Alleviates symptoms through active, balanced and varied movement.
- Activates deep musculature and improves posture and balance.
- Stimulates circulation and increases reaction time.
- Prevents musculoskeletal disorders.
- Activates metabolism and thus reduces the risk of heart and venous disorders.
- Increases well-being at work and promotes concentration.
- Reduces work-related illnesses.

### Product Features

### Item Number: B52

- Dimensions: 46.5cm x 30.5cm
- Weight: 1450 g
- Colour: grey
- Weight restriction: 190 kg
- Verso: needle felt
- Guarantee: 5 years
- Material: COMPOSIT (40% Cellulose/60% PP Polypropilene)

## Comment utiliser Gymba **correctement**

La planche d'activation Gymba a été conçue pour vous aider à adopter une posture correcte et saine, tout en sollicitant votre corps. Son utilisation est simple : posez la planche au sol et placez-vous dessus. La planche s'adapte à votre poids et équilibre votre position debout. Les pieds, les genoux et les articulations de la hanche sont ainsi sollicités de manière naturelle et équilibrée et tous les muscles activés. Placez la planche d'activation Gymba au bureau, sous vos pieds à votre poste de travail debout, et travaillez normalement. La planche vous aide à vous tenir correctement et soulage vos pieds et votre dos. Le mieux est d'utiliser la planche Gymba chaque jour durant environ la moitié de votre temps de travail. Les maux de dos et les tensions disparaissent, votre condition physique s'améliore, les muscles profonds sont sollicités sans que vous ne le remarquiez et votre état physique s'améliore déjà après quelques jours. Les tests cliniques et les expériences du groupe de test de Gymba le prouvent.



## Votre valeur ajoutée avec **Gymba**

- Réduit les mauvaises positions debout et promeut une posture saine et droite.
- Réduit les maux grâce à un mouvement actif, diversifié et compensatoire.
- Sollicite les muscles profonds et améliore la posture et l'équilibre.
- Active la circulation et accroît la vitesse de réaction.
- Prévient des maux occasionnés par les organes moteurs et de maintien.
- Active le métabolisme lipidique et réduit ainsi le risque de maladies cardiaques et vasculaires.
- Augment le bien-être au travail et promeut la concentration.
- Réduit les cas de maladie professionnelle.

### Informations techniques

### Numéro d'article: B52

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| - Dimension: 46,5cm x 30,5cm | - Envers: feutre                     |
| - Poids : 1450 g             | - Garantie : 5 ans                   |
| - Couleur: gris              | - Material: COMPOSIT                 |
| - Limite de poids : 190 kg   | (40% cellulose/60% PP polypropylène) |

## Zo gebruikt u Gymba goed

De activeringsplank Gymba is ontwikkeld om u te helpen om goed en gezond te staan en daarbij uw lichaam te activeren. Eenvoudig in het gebruik: Leg de plank op de bodem en ga erop staan. De plank past zich aan uw gewicht aan, en zorgt ervoor dat u goed staat.

Zo worden uw voeten, knieën en heupbenen natuurlijk en gelijkmatig belast, en worden alle spieren geactiveerd. Zet de activeringsplank Gymba in het kantoor in uw staande werkplek onder uw voeten en werk zoals u normaal doet. De plank helpt u om goed te staan, en uw voeten en rug niet te erg te belasten. Het beste is om elke dag ongeveer de helft van de werktijd op de Gymba-plank te staan. Rugpijn en spanning verdwijnen, uw conditie wordt beter, die diep liggende spieren bewegen ongemerkt en de conditie van uw hele lichaam verbetert reeds na één dag.

Aangetoond door klinische tests en ervaringen van de Gymba-testgroep.

## De voordelen die Gymba u biedt

- Vermindert een foute houding bij het staan, en stimuleert een gezonde, rechte lichaamshouding.
- Vermindert klachten door actieve, corrigerende en veelzijdige beweging.
- Activeert de diep gelegen spieren en verbetert de houding en het evenwicht.
- Stimuleert de bloedsomloop en verhoogt de reactiesnelheid.
- Voorkomt klachten aan de ondersteunende organen en bewegingsorganen.
- Activeert de vetstofwisseling en vermindert zo het risico op hart- en adersziekten.
- Verhoogt het welzijn tijdens het werk en stimuleert de concentratie.
- Vermindert beroepsgerelateerde aandoeningen.



### Productkenmerken

SKU: B52

- Afmeting: 46,5cm x 30,5cm
- Gewicht: 1450 g
- Kleur: grijs
- Gewichtsbegrenzing: 190 kg
- Bodem: naaldvilt
- Garantie 5 jaar
- Materiaal: COMPOSIT (40% cellulose/60% PP polypropyleen)

## GYMBA - GEHEN UND BALANCE IM STEHEN

Gymba ist entwickelt worden, um Ihr täglicher Trainingspartner zu werden und Sie durch den Tag zu begleiten. Ob im Büro für die intensive Büroarbeit, als kleines Training zu Hause oder als Balance- und Bewegungstraining für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Mit GYMBA arbeiten Sie an wichtigen Funktionen, wie Stabilität, Koordination, Streckung und Balance Ihres Körpers. Ich freue mich sehr, Ihnen diese Neuheit vom finnischen Erfinder und Produzenten Jarmo Pölönen aus Joensuu, Finnland anbieten zu können. Senden Sie mir bitte Ihre Erfahrungsberichte an [volker.timm@ergotrading.eu](mailto:volker.timm@ergotrading.eu)

ERGO YOUR LIFE



Volker Timm, CEO Ergotrading GmbH - Feldenkrais-Practitioner



**Distribution:**  
Ergotrading GmbH  
Heisterfeld 11  
25489 Haselau/Hamburg

Tel.: 040 - 30 96 92 70  
Fax: 040 - 30 96 92 72  
[mail@ergotrading.eu](mailto:mail@ergotrading.eu)  
[www.ergotrading.eu](http://www.ergotrading.eu)