

„Gehen im Stehen“ mit GYMBA®

Die spezielle Materialbeschaffenheit und die außergewöhnliche Funktion machen ihn möglich:

Den Spaziergang bei der Arbeit!



Das Gymba-Board begleitet Sie durch den Tag, während Sie es an Ihrem Steharbeitsplatz oder am Stehpult nutzen, oder Ihre privaten Räume damit ausstatten. Mit Gymba sind Sie ohne Aufwand aktiv in Bewegung.



Aktivität und Bewegung

Das natürliche Abrollen auf dem Gymba-Brett wirkt genau wie das Gehen auf Waldboden positiv auf den gesamten Bewegungsapparat. Die Gelenke im Fuß, im Knie und in der Hüfte werden aktiviert. Der venöse Rückfluss wird verbessert, die Muskulatur und Bänder werden gestärkt. Das geschieht ohne großen Aufwand, genau dort, wo Sie Ihre Arbeitszeit sowieso verbringen.

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.



...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.



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.

Technische Informationen

Breite: 46,5 cm
Tiefe: 30,5 cm
Höhe: 5,5 cm
Gewicht: 1450 g
Gewichtsbegrenzung: 190 kg
Garantie: 5 Jahre

