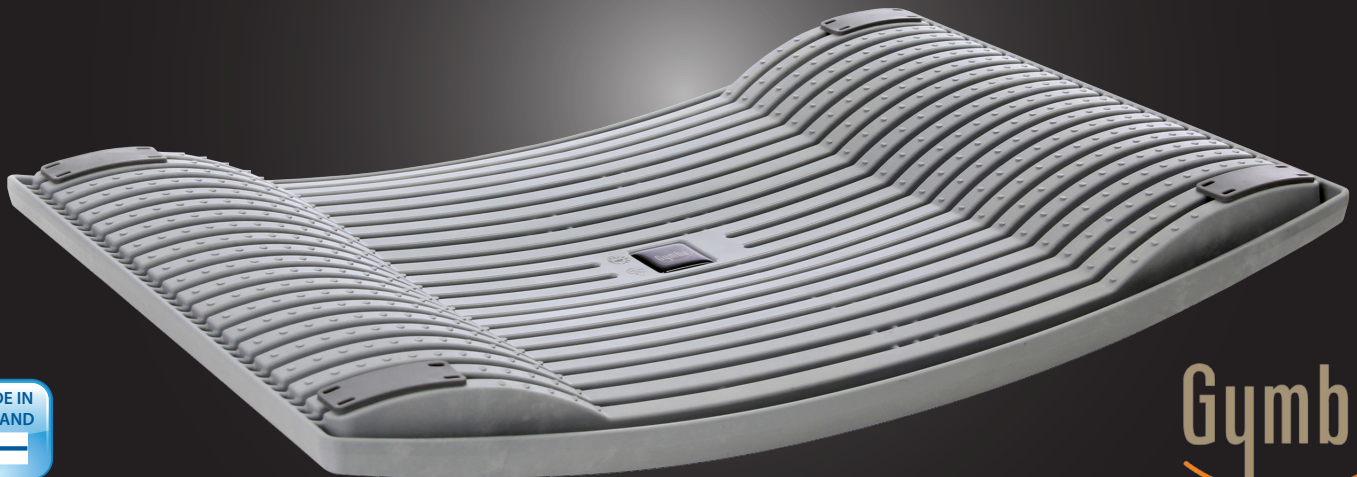


Huolehditko omasta **terveydestäsi**?

Istutko liikaa? Seisotko paljon? Aloita aktiivisempi elämäntapa töissä jo tänään, sillä terveyden kannalta on riski istua työpisteessäsi liikaa.



Gymba

Autamme sinua **seisomaan** oikein

Istumatyö on vaarallista. Nouse siis ylös. Nyt. Huomenna se voi olla liian myöhäistä.



Helppokäyttöinen, heti käyttövalmis

Gymba aktivointilaudan avulla saat terveellisen liikkumisen työn oheen ja voit paremmin. Saat jatkuvaa liikuntaa omassa työpisteessäsi, minkä ansiosta aineenvaihduntasi sekä verenkiertosi aktivoituu. Kulutat kaloreita paljon enemmän kuin istuessasi tai seistessäsi normaalisti. Keskittymiskyksesi paranee ja olet entistä motivoituneempi.

Hyötyä **Gymban** käyttäjälle

- madaltaa kynnystä siirryttäessä istumatyöstä terveellisempään seisomatyöhön
- aktiivisen ja monipuolisen liikkeen ansiosta sairauspoissaolot vähenevät
- aktivoi koko kehoa, erityisesti selän ja vatsan alueen syviä lihaksia
- parantaa sekä ryhtiä, tasapainoa että reagointinopeutta
- vilkastuttaa verenkiertoa ja auttaa painon hallintaa
- ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaivoja
- aktivoi rasva-aineenvaihduntaa ja vähentää näin sydän ja verisuoniasausten riskiä
- lisää työviihtyvyyttä, auttaa keskittymään ja vähentää näin myös työperäisiä poissaoloja



Ennenkokematon elastisuus

Gymba aktivointilauta on valmistettu ekologisesta komposiittimateriaalista, ja se on täysin valmistettu ja kehitetty Suomessa. Elastisuutensa ansiosta Gymba mahdollistaa monipuolisemman liikkeen.

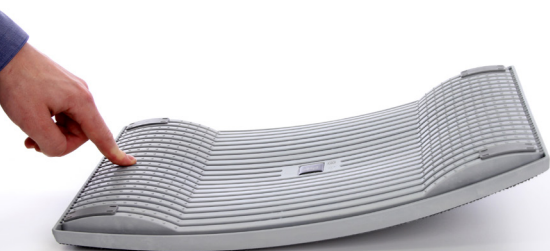


Näin käytät Gymbaa oikein

Gymba aktivointilauta on suunniteltu auttamaan sinua seisomaan oikein. Gymban käyttö on helppoa. Laitat laudan vain jalkojesi alle ja siinä kaikki. Lautta auttaa sinua tasapainottamaan seisomistasi ja mukautuu oman painosi mukaan.

Aseta Gymba aktivointilautaa seisovaan työpisteeseesi jalkojesi alle ja tee työtä ihan normaalisti. Lautta auttaa sinua seisomaan oikein ja et rasita jalkojasi tai selkääsi yhtään liikaa.

Koita seisoa joka päivä noin puolet työajastasi Gymba laudan päällä. Kivut häviävät, kuntosi paranee, syvät lihakset saavat huomaamatta liikuntaa ja koko kehosi tila paranee jo muutaman päivän työnteon jälkeen. Tämän todistavat kliiniset kokeet ja Gymba laudan laaja testausjoukko.



Tekniset tiedot

Leveys: 46,5 cm
 Syvyys: 30,5 cm
 Korkeus: 5,5 cm
 Paino: 1,5 kg
 Painoraja: kestävyystesti takaa 300 kg asti
 Takuu 5 vuotta (runko)
 Tuote: 3434

