

GEHEN IM STEHEN

Das Gymba-Board wird aus einem einzigartigen, ökologischen Kompositmaterial hergestellt. Es besteht zu 40 % aus Zellulose und zu 60 % aus Polypropylen (PP) und wird in Finnland gefertigt. Gymba ermöglicht täglich viel Bewegung ohne Aufwand und trägt zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung bei.

Gymba®



GYMBA® – GEHEN IM STEHEN

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.

Mehr Informationen auf www.my-gymba.de

Muckenthaler
ERGONOMIE

In der Maxburg
Pacellistraße 5
80333 München

IHR NUTZEN DURCH GYMBA®

- Reduziert Fehlhaltungen beim Stehen und fördert eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.
- Verringert Beschwerden durch aktive, ausgleichende und vielseitige Bewegung.
- Belebt den Kreislauf und erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit.
- Steigert das Wohlbefinden bei der Arbeit und fördert die Konzentration.
- Reduziert berufsbedingte Krankheitsausfälle.

Mehr unter www.muckenthaler.de