

# PRODUKT BESKRIVELSE

## Generel information

Gymba active board er beregnet til stående arbejde ved hæve-sænkeborde.

Når du starter, bør du begynde langsomt, for eksempel 10 minutter hver time. Dette er for at undgå overanstrengelse af musklerne, da Gymba er træning og aktivering af kroppen. Herefter kan du øge antallet af minutter ugentligt, i takt med at du kommer i bedre træning.

Når brugen af Gymba er tilvænnet, kan du formentligt efter 1 måned stå mindst 50% af arbejdstiden, og derved opnå den fulde effekt.



## Daglig brug

Juster din arbejdsplads, så du kan stå oprejst foran dit bord. På en Gymba står man typisk op imod 10 cm højere end normalt, juster derfor højden på arbejdsstationen fra tid til anden.

Som udgangspunkt skal dine albuer være i samme højde som bordpladen.

Din ryg skal være rank, og din vægt fordelt på begge fødder.

Når din krop er i balance vil du nemmest kunne udnytte balance og gang effekten når du står på din Gymba

Spørg for mere detaljerede instruktioner om ergonomi i specialbutikker eller fra en autoriseret Gymba forhandler.

## Produktsikkerhed

- 1) Brug ikke Gymba til andet end den er beregnet
  - 2) Brug altid Gymba på rene tørre overflader
  - 3) Fjern små genstande, sten, sand, salt etc.
  - 4) Hvis gulvet er let at ridse, polerede sten, blødt træ eller på anden sart overflade, anbefales det at placere et tæppe eller måtte under din Gymba
  - 5) Brug ikke Gymba på ujævne eller våde gulve
  - 6) Brug ikke for højhælede sko eller sko, hvor hælen er meget tynd og kan gå igennem rillerne på Gymba
- Tip: Brug gerne Gymba uden sko, massage-punkterne vil aktivere nerveender og blodcirkulation.
- 7) Brug ikke Gymba hvis du har problemer med balancen, eller er meget overvægtig (BMI > 35), hvis du har kunstige led, skoliose, hvis du er gravid i sidste måned eller du har en sundheds invaliderende sygdom eller skade.

Bed om instruktioner i brugen fra din arbejdsplads eller sundheds center hvis du er i tvivl om du kan bruge en Gymba.

Producenten / leverandøren hæfter ikke for skader forårsaget af forkert og skødesløs brug af en bruger. Producenten / leverandøren hæfter ikke for skader forårsaget på gulve eller underlag. Producenten / leverandøren hæfter ikke for skader forårsaget på personer som ikke bruger Gymba korrekt

## Pleje og vedligeholdelse

- 1) Støvsug jævnlige begge sider af Gymba
- 2) Hvis det er nødvendigt, kan du tørre den af med en blød klud og måske endda lidt mildt rengøringsmiddel.
- 3) Gymba er lavet af genbrugs materiale. Genbrug er et gennemgående tema for Gymba. Hvis du nogensinde ønsker at opgive brugen af Gymba kan den genbruges, da den består af genanvendt træfiber. Spørg gerne din forhandler for mere information om Gymba.

## Ekstra Gymba øvelser



1. Vend Gymba pladen på hovedet og læg dig på ryggen. Vær afslappet og træk vejret dybt. Tryk og hold i løbet af denne stræk øvelse dine skuldre tilbage, armene bøjet foran dig og undgå at vippe dine hofter fremad. Mærk hvordan ryggen strækkes og hold strækket
- 2 Lig på ryggen, bøj knæene og placer dine fødder fladt på gulvet. Spænd dine mave-muskler og tryk lænden til gulvet langsomt. Hold denne stilling i 10 sekunder og derefter slappe langsomt. Dette vil styrke nederste del af ryggen.
3. Styrk columna lumbalis ved i samme position at flytte dine knæ langsomt fra side til side, mens du holder dine fødder på gulvet. Når du bevæger dine knæ, drejer hofter og lænd over gulvet. Start med små bevægelser, indtil du ved, hvor langt du kan bøje dig selv.



1. placer forfoden på Gymba og lad din vægt belaste lægmusklen, med små bevægelser

hæver du din krop så langt op som du kan strække den, hold strækket I 5 sekunder og gentag øvelsen 20 gange

2. Stræk af lægmuskel. Placer den ene fod foran den anden og lad vægten blive på den bagerste. Stræk lægmusklen og lad presset blive på den I 5-10 sekunder. Skift fod og gentag gerne øvelsen op til 20 gange

GYMBA Active Board importeres,  
sælges og markedsføres  
I Danmark af Dencon Center A/S  
– Kontormøbler.dk – 86 12 30 40