

GYMBA®

WELT  
NEU  
HEIT

# GEHEN IM STEHEN

In den skandinavischen Ländern sind ca. 75% aller Arbeitstische höhenverstellbar, demzufolge arbeiten viel mehr Menschen im Stehen als bei uns. Die Folge ist, dass dort Fehlhaltungen und Beschwerden durch langes, bewegungsloses Stehen am Computer früher auffallen als bei uns. Es ist also kein Zufall das, das Gehen im Stehen in Finnland erfunden wurde. GYMBA ist das kleinste Trainingsgerät fürs Büro: Zum Gehen, Stretchen, Balancieren und Aktivieren!




## SO VERWENDEN SIE GYMBA® RICHTIG

Platzieren Sie GYMBA sitzend immer mit der offenen Fläche nach unten unter Ihrem Tisch. So haben Sie eine kleine Fußerhöhung, die Sie zum Spielen mit den Füßen anregt. Was Sie alles im Stehen tun können, entdecken Sie von ganz allein. Wundern Sie sich nicht, wenn es nach kurzer Zeit anstrengend wird. Ihre Muskulatur und Ihre Balance sind nicht daran gewöhnt.

## ANWENDUNGSBEREICHE

Arbeiten im Stehen, Meetings im Stehen, Ausgleichsbewegungen im Büro, Balance- und Koordinationsübungen, therapeutische Maßnahmen zur Mobilisierung von Fuß, Knie und Hüftgelenken, Mobilisierung von Becken und Wirbelsäule, Stabilisierung der Tiefenmuskulatur, Stretchen der Wadenmuskulatur und der Achillessehnen.



## 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

BROECAN BÜROMÖBEL GmbH  
NEU UND GEBRAUCHT



Industriestrasse 47  
47652 Weeze  
Tel. 02837-91802  
WWW.BROECAN.DE