

GEHEN IM STEHEN

WALKING WHILST STANDING



Aktiviert wie nie zuvor!

Das Gymba-Board wird aus einem einzigartigen, ökologischen Kompositmaterial hergestellt. Es besteht zu 30 Prozent aus Zellulose und zu 70 Prozent aus Polypropylen und wird in Finnland gefertigt. Gymba ermöglicht täglich viel Bewegung ohne Aufwand und trägt zu einer gesunden, aufrechten Körperhaltung bei.

Activates like never before!

The Gymba board is made of a unique, ecological composite material. It consists of 30 percent cellulose and 70 percent polypropylene and is made in Finland. Gymba facilitates more movement on a daily basis without any effort and contributes to a healthy, upright posture.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Das Gymba-Stehboard ist entwickelt worden, um am Arbeitsplatz aufrecht darauf zu stehen. Zu Beginn der Nutzung die Anwendungsdauer langsam erhöhen, beispielsweise mit 10 Minuten pro Stunde beginnen und die Dauer wöchentlich erhöhen, um die Belastung der Muskulatur zu minimieren. Das Ziel ist es, mindestens 50% Ihrer Arbeitszeit auf dem Gymba zu verbringen. Justieren Sie die Höhe Ihrer Arbeitsfläche so, dass Sie aufrecht stehend gut daran arbeiten können. Überprüfen Sie die Arbeitshöhe von Zeit zu Zeit und passen Sie sie bei Bedarf an. Stecken Sie die Massagebälle an jede gewünschte Position auf dem Gymba und nutzen Sie sie als zusätzliche Bewegungsanregung für Ihre Füße.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Gymba zu keinem anderen als dem angegebenen Zweck verwenden
2. Das Gymba immer auf freiem, sauberen Boden verwenden
3. Alle Fremdoobjekte wie Papier, Sand oder Krümel unter dem Gymba entfernen
4. Bei empfindlichen Bodenbelägen kann ein Stück Teppich unter das Gymba gelegt werden
5. Das Gymba nicht auf unebenen oder nassen Böden verwenden
6. Das Gymba nicht in Schuhen mit hohen, spitzen Absätzen verwenden
7. Sollten Sie Probleme mit ihrem Gleichgewicht, starkem Übergewicht (BMI >35), künstlichen Gelenken oder Rückgratverkrümmung haben oder hochschwanger sein oder sonstige Behinderungen, Beeinträchtigungen oder Verletzungen haben, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten zum Einsatz des Gymba



Der Hersteller / Händler haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäße oder fahrlässige Verwendung des Produktes entstehen.

TIPP: Verwenden Sie das Gymba auch ohne Schuhe. Das Gymba hat Massage-Punkte, die Nervenenden im Fuß sowie die Durchblutung aktivieren.









WARTUNG UND PFLEGE

1. Beide Seiten des Gymba regelmäßig mit dem Staubsauger reinigen
2. Falls notwendig, mit weichem, feuchten Tuch reinigen.
Sanfte Reinigungsmittel sind zulässig
3. Der Teppich ist austauschbar

WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren Gymba-Fachhändler oder besuchen Sie www.gehenimstehen.de.

Farbe	Art. Nr.
	anthrazit 100084
	hellgrau 100085
	blau 100086
	orange 100087
	pink 100088
	grün 100089

Produktmerkmale

- Maße: 46,5cm x 30,5cm
- Gewicht: 1500 Gramm
- Belastbar bis 300kg
- inkl. 2 Massagebälle (hart und weich)
- Unterseite: Nadelfilz
- Garantie: 5 Jahre
- Material: COMPOSIT (30% Zellulose / 70% PP Polypropylen)

GENERAL INFORMATION:

The Gymba active standing board is intended for standing on at your desk or workbench. At the beginning, use your Gymba for short periods of time and slowly increase your usage. Start, for example, with 10 minutes per hour and add a few minutes weekly. This is to avoid overstraining the muscles. Adjust your workspace so that you can stand upright in front of your table. Check the height of the workstation from time to time. Put the massage balls in any desired position on the Gymba and use them as additional stimulation for your feet.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Do not use Gymba for anything other than its intended use
2. Always deploy Gymba on a clean floor
3. Remove any small objects, stones, breadcrumbs or sand etc. from under the Gymba
4. If the floor is easily scratched, i.e. polished stone, soft wood or similar, place a clean piece of carpet under the Gymba
5. Do not use Gymba on uneven, spotty or constantly wet floors
6. Do not use shoes with high or pointy heels
7. If you have artificial joints, scoliosis, debilitating illness / injury or problems with your balance; if you are very overweight (BMI > 35), or in the last months of a pregnancy, please ask your doctor or therapist for advice on using the Gymba.

The manufacturer / supplier is not liable for any damages caused by incorrect, improper or careless use by retailers or end-users.



TIP: Use Gymba without shoes too! Gymba has massage points that will activate the nerve endings and blood circulation.



CARE AND MAINTENANCE:

1. Vacuum both sides of your Gymba regularly.
2. If necessary, wipe it with a soft cloth.
A small amount of mild detergent may be used.
3. The carpet is replaceable

FURTHER INFORMATION

Ask your retailer for more information about Gymba or visit www.geheimstehen.de.

Colour	
anthracite	
light gray	
blue	
orange	
pink	
green	

Product Features

- Dimensions: 46.5cm x 30.5cm
- Weight: 1500 g
- Weight restriction: 300 kg
- includes: 2 massage balls (hard and soft)
- Verso: needle felt
- Guarantee: 5 years
- Material: COMPOSIT (30% Cellulose / 70% PP Polypropylene)

INFORMATIONEN ZUM MATERIAL



Das Gymba besteht aus ökologischem Composit-Material: Das ist eine Mischung aus 30% Holzfasern und 70% Polypropylen.

Diese Kombination der Materialien gibt dem Gymba zugleich Stabilität und Flexibilität. ABER: Das Verbundmaterial aus Natur- und Kunststoff kann nicht so gleichmäßig eingefärbt werden, wie ein 100% reiner Kunststoff.

Daher weist das Gymba manchmal unterschiedliche Schattierungen oder eine unregelmäßige Oberfläche auf.

Das ist ein Zeichen des einzigartigen Materials, aus dem das Gymba besteht, und **stört die Funktion zum Glück überhaupt nicht!**



INFORMATION ABOUT THE MATERIALS:

Gymba is made of ecological composite material. It is a mixture of 30% wood fibers and 70% polypropylene.

This combination of materials makes Gymba both stable and flexible.

BUT: The mixture of natural material and plastic cannot be colored as evenly as 100% pure plastic.

Therefore, Gymba sometimes shows different shades or an irregular surface.

This is a sign of the unique material of Gymba and **luckily does not interfere with the function at all!**

YOUTUBE VIDEOS

Gehen im Stehen
Gymba: Produktvideos



Zahlreiche Videos mit Anleitungen für das Gymba und die Massagebälle, mit Übungen und Tipps für die Verwendung gibt's in unserem YouTube Channel unter

youtube.com/c/ErgotradingEu

Walking Whilst Standing
Gymba: Product Videos



Find lots of helpful video clips with instructions for the Gymba and massage balls, with exercises and tips for using them on our YouTube channel on

youtube.com/c/ErgotradingEu



Anwendungshinweis:

Das Gymba nicht wie abgebildet belasten, da das Material der einseitigen Gewichtsverteilung auf Dauer nicht standhält.

Application notice:

Do not stand on the Gymba as shown in this picture, as the material does not withstand the uneven weight distribution.



EXPERIMENTELLE SINGLE CASE STUDIE

Gehen im Stehen. Wirklich? Jörg Eiserbeck (Facharzt für Orthopädie) und Christian Larsen (Mitbegründer der Spiraldynamik®) wollten es genauer wissen. Das Fazit der Messung: Das 3-D Bewegungsmuster der Wirbelsäule auf dem Gymba® ist jenem beim Gehen sehr ähnlich.



Abbildung 7: SonoSens®-Monitor-Analyzer-System

Setting: Gymba® ist ein innovatives, in Finnland entwickeltes dynamisches Stehbrett. Der Anspruch lautet »Gehen im Stehen«. Wissenschaftlich stellt sich die Frage: »Sind die Bewegungsmuster der Wirbelsäule auf dem Gymba® den tatsächlichen Bewegungsmustern beim Gehen ähnlich?« Ultraschallbasierte Abstandsmessungen auf der Rückenhaut mit dem SonoSens®-Monitor-Analyzer-System der Friendly Sensors AG und deren statistischer Auswertung ermöglichen die dreidimensionale Erfassung der Wirbelsäulenbewegungen einer 26-jährigen, gesunden Physiotherapeutin. Es erfolgten 10 Messungen - 9 davon am PC-Arbeitsplatz und eine beim Gehen auf ebener, geteilter Straße.



Abbildung 2: a) Brett; b) weiche Kybun® Polyurethan-Matte; c) Gymba® Stehbrett

Zunächst wurden fünf Messungen beim Erledigen der E-Mail-Korrespondenz durchgeführt, anschließend vier Messungen als Einlagen einer kleinen »bewegten Pause auf dem Gymba®« und die letzte Messung beim Gehen auf ebener Teerstrasse.

ERGEBNISSE

Es lassen sich folgende vier Aussagen treffen:

- (1) Erwartungsgemäss lassen sich übergeordnete Anpassungen der Wirbelsäule an die stehende bzw. sitzende Haltung dokumentieren: Eine verstärkte Sitzkyphose im Sitzen unabhängig vom Stuhl bzw. eine Aufrichtung v.a. der Brustwirbelsäule im Stehen - unabhängig von der Standunterlage.
- (2) Erwartungsgemäss führen mobile Stand- bzw. Sitzflächen allgemein zu mehr Bewegungen der Wirbelsäule im Stehen und im Sitzen.
- (3) »Ohne Aufforderung zu differenzierten Bewegungen auf dem Gymba® durchgeführte PC-Arbeiten im Stehen« motivieren zu höheren Bewegungsausmassen aller Wirbelsäulenabschnitte in der Sagittal- und Frontalebene, d.h. in Beugung, Streckung und Seitneigung. Rotationsbewegungen der Wirbelsäule sind hingegen weniger ausgeprägt.
- (4) Der Bewegungsmustervergleich von »Gehen im Stehen auf dem Gymba®« mit dem freien Gehen auf offener Straße zeigt phänomenologisch sehr ähnliche Bewegungsmuster - dies hinsichtlich dreidimensionalem Verteilungsmuster der Wirbelsäule.



Abbildung 7: a) konventioneller Bürostuhl; b) Limbic Chair

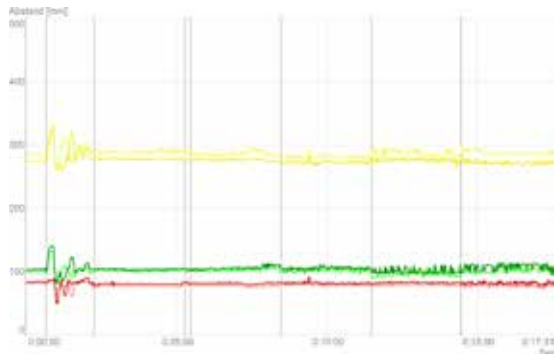


Abbildung 4: Makrobewegungen a) Maximale Beweglichkeit (ROM) für Systemneigung (0:00); b) Sitzen (01-05:00); c) Gymba® (70-15:00). d) Gehen auf Strasse (15-17:37). Gelb = HWS; grün = LWS; rot = BWS

Die gesamte Studie mit Diagrammen der Messungen finden Sie unter gehenimstehen.de.

GEHEN UND BALANCE IM STEHEN

Gymba® ist entwickelt worden, um Sie als Ihr täglicher Trainingspartner durch den Tag zu begleiten. Ob im Büro, als kleines Training zu Hause oder als Balance- und Bewegungstraining für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Mit Gymba® arbeiten Sie an der Stabilität, Koordination und Balance Ihres Körpers. Ich freue mich sehr, Ihnen diese Neuheit aus Finnland anbieten zu können. Senden Sie mir bitte Ihre Erfahrungsberichte an volker.timm@ergotrading.com.



Volker Timm
CEO Ergotrading GmbH



www.gehenimstehen.de

ERGO | TRADING

Ergotrading GmbH

Distribution in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Heisterfeld 11 · 25489 Haselau · Germany

+49 40 60 77 87 07 -0

mail@ergotrading.com · www.ergotrading.com