



PRESSEINFORMATION

Geschenktipp zu Weihnachten: Gymba – das Aktivierungsbrett

Durch „Gehen im Stehen“ zu mehr Bewegung und Gesundheit

(Hamburg/Haselau, 11.11.2015) Verspannungen und Rückenschmerzen durch zu wenig Bewegung sind weit verbreitet. Leider lässt sich aber ausreichend Bewegung im Alltag bei vielen Menschen nicht ohne weiteres einbauen. Mit dem innovativen Aktivierungsbrett Gymba kann das jetzt anders werden. Dieses außergewöhnliche Gerät sorgt schnell und unkompliziert ganz nebenbei für Bewegung, indem man sich einfach daraufstellt. „Gehen im Stehen“ heißt das Motto – und es ist nahezu jederzeit und überall durchführbar: am Steharbeitsplatz im Büro, zuhause und sogar auf Reisen, denn Gymba ist mit 1,5 kg ein Leichtgewicht unter den Trainingsgeräten. Es ist ein ideales Geschenk zu Weihnachten für jeden, der sich selbst oder seinen Lieben zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen will.

Das Aktivierungsbrett Gymba funktioniert ganz einfach: Man stellt sich darauf, alles andere geschieht von selbst. Denn durch die spezielle Materialbeschaffenheit des Bretts bewegt man sich automatisch und aktiviert die tiefliegende Muskulatur. Volker Timm, Ergonomiespezialist aus Hamburg, empfiehlt Gymba jedem, der sich mehr bewegen will. „Die regelmäßige Nutzung von Gymba hat außerordentlich positive Wirkungen auf den Organismus“, erklärt er. Denn das flexible Trainingsboard wurde speziell dafür entwickelt, richtig und gesund zu stehen und die gesunde aufrechte Körperhaltung zu fördern. Damit wird der Rücken dynamisch entlastet und der Körper aktiviert.



Wie ein Waldspaziergang – unkompliziert in den Alltag integriert

Timm vergleicht das dynamische Stehen auf Gymba mit einem Spaziergang auf weichem Waldboden. Dabei werden die Gelenke im Fuß, im Knie und in der Hüfte aktiviert und der venöse Rückfluss verbessert, auch die tiefliegende Muskulatur und die Bänder werden gestärkt. Durch die regelmäßige Nutzung von Gymba können sich Verspannungen lösen und Rückenschmerzen verschwinden. Sie hat darüber hinaus positive Wirkungen auf den Gleichgewichtssinn und die Kondition sowie den Fettstoffwechsel. „Das reduziert zudem das Risiko für Herz- und Venenerkrankungen“, erläutert der Experte. „Das Faszinierende an Gymba ist, dass man es immer und überall nutzen kann, so ist es bei-

spielsweise ideal im Büro am Steharbeitsplatz, wo es sich unauffällig in den Alltag integrieren lässt und Teil des Konzepts Körperzentriert Arbeiten® wird.“

Viele zusätzliche Anwendungsgebiete: Gymnastik, Rehabilitation, Gleichgewichtstraining

Es gibt viele Anwendungsgebiete für Gymba, so kann es auch für verschiedene Gymnastikübungen zum Entspannen, Strecken und Dehnen des Rückens, der Wadenmuskulatur und der Knöchel sowie für das Gleichgewichtstraining eingesetzt werden und hat einen großen Wert in der Physikalischen Rehabilitation oder beim Gleichgewichtstraining für ältere Menschen. „Gymba macht Sie aktiver und gesünder“, sagt Volker Timm und empfiehlt dieses außergewöhnliche und innovative Aktivierungsbrett als gesundes Präsent zu Weihnachten.



Aus Finnland – Im Fachhandel und im Internet erhältlich

Das Aktivierungsbrett Gymba kommt aus Finnland und wird in Europa, USA, Kanada und Australien von der ERGOTRADING GmbH vertrieben. Es ist im spezialisierten Fachhandel sowie im Internet unter <https://www.ergoweb.de/gymba-gehen-im-stehen> erhältlich und kostet 153,51 €.

Weitere Informationen, Tipps und Anwendungsbeispiele unter: www.my-gymba.de

ERGOTRADING ist ein Unternehmen mit Sitz in Hamburg und Haselau bei Hamburg, das seit 1987 besteht und sich auf den Vertrieb von ergonomischen Produkten fürs Büro spezialisiert hat. Der Gründer und Inhaber Volker Timm hat aus jahrzehntelanger Erfahrung das Konzept „Körperzentriert Arbeiten®“ – eine Methode zur Minimierung der körperlichen Belastungen durch die Arbeit im Büro – entwickelt. Die individuellen Bedürfnisse werden dabei in den Mittelpunkt gestellt und passende Produkte ausgewählt. ERGOTRADING ist immer auf der Suche nach neuen Produkten, die das Konzept „Körperzentriert Arbeiten®“ unterstützen und so dazu beitragen, die Arbeit im Büro gesünder und schmerzfreier zu machen.

Pressekontakt:

PapendorfPR, Juliane Papendorf
Paul-Sorge-Str. 62e - 22459 Hamburg
Tel.: + 49 176 – 10 30 51 87
mail@PapendorfPR.de