

Gymba® Board

for dynamic standing



**Active
LIFESTYLE**



well-being for all

How to Use?



Make sure you have a height-adjustable desk or other aid to help you maintain an ergonomic posture. At first you may feel that standing on the Gymba Board is distracting you from your work but your body will quickly get used to it.

Keeping your body active and varying your working posture throughout the day is essential for your health. The Gymba Board is an excellent option for achieving this. However, make sure to increase your time on the board gradually by starting with, for example, 10 minutes per hour. Although it may not seem like much exercise, using the Gymba Board activates several muscles in the body and can initially cause muscle soreness and tightness before the body gets used to the board.



Thanks to the patented cross-flexibility you can also perform a walk-like movement while standing on the board. According to test results a walking movement on the board activates the muscles in your legs to a degree that is comparable to walking. The test results also showed that Gymba board users' resting heart rate decreased by an average of 4.5 beats per minute. Standing and walking on the board also keeps the metabolism active, which means that the Gymba Board also helps with weight control.

Especially if you do a walking movement for extended periods of time during the day, it is important to remember to stretch. For stretching, you can place the board with its convex side facing up and use it for stretching your calves and hip flexors.

NB! Do not put your weight solely on the highest point of the board. This could cause the board to break and would not be covered by the guarantee.





The Gymba Massage Balls that come with the board will bring a refreshing moment to your day. Foot massage has been proven to have many effects on the body's well-being, including stimulating blood circulation to the feet and reducing swelling. The massage balls are removable, so you can place them on the board anywhere you wish. The grey massage ball is slightly softer, and the black massage ball is harder. Get started with using the foot massage balls gradually.



Position the board with the convex side facing up, then place the massage balls under the corners to transform it into a footrest.

The grip bumps on the surface of the board activate the nerve endings in your feet and increase circulation when you use the board without shoes. If the bumps feel uncomfortable at first, try using thicker socks.

You can also place the board under your back and use it for an abdominal muscle workout, or you can relax by lying on the board in a supine position, giving your back and thoracic vertebrae a much-needed stretch.



Product Safety

- Do not use the Gymba Activation Board for any purpose other than that for which it is intended.
- Always use the board on a clean floor surface.
- Remove any small objects, stones, breadcrumbs, grains of sand, etc. from the floor before placing the Gymba board.
- If the floor is made of a material that is easily scratched, polished stone, soft wood or other soft material, place a mat under the Gymba board – for example, an office chair mat or similar.
- Do not use the board on uneven or damp floors.
- Do not wear high heels.
- Use at your own risk. Please note that the Gymba board creates an unstable surface.
- Vacuum both sides of the board regularly. If necessary, the concave side can be wiped with a damp cloth.
- If you have a balance disorder, are severely obese (BMI > 35), have artificial joints, scoliosis, are in the last months of pregnancy or have a debilitating illness/injury, please consult your healthcare professional for advice on using the board.
- If you have acute symptoms of disease in your feet (e.g., plantar fasciitis), you should pay particular attention to the symptoms during or after using the Gymba board and, if necessary, limit the use of the Gymba Massage Balls depending on your symptoms. If necessary, please consult your healthcare professional for advice on using the board.
- The manufacturer/supplier is not liable for any damage to the user or the premises caused by incorrect or negligent use.

Käyttöohjeita



Varmistathan, että sinulla on säätöpöytä tai muu apuväline, jonka ansiosta asentoasi pysyy ergonomisena. Vaikka alkuun laudan päällä seisominen voi tuntua häiritsevän työhön keskittymistä, keho kuitenkin tottuu siihen nopeasti.

Terveyden kannalta oleellista on kehon aktiivisuus ja työasentojen vaihtelevuus päivän aikana. Gymba-lauda osaltaan antaa tähän erinomaisen mahdollisuuden. Aloita kuitenkin laudan käyttäminen maltillisesti, esim. 10min/tunti. Vaikka laudan päällä oleminen ei vaikuta suurelta liikuntasuoritukselta, aktivoi se kuitenkin useita kehon lihaksia. Voiden alkuun aiheuttaa lihasten kipeyttä ja kireyttä ennen kuin keho tottuu laudan käyttöön.



Patentoidun ristikkäisjouston ansiosta voit laudalla seistessäsi tehdä myös askellusta muistuttavaa liikettä. Tutkimustulosten mukaan laudalla askeltaminen aktivoi jalkojen lihaksia niin paljon, että sitä voidaan verrata kävelyyn. Testitulokset osoittivat myös, että Gymba-laudan käyttäjillä leposyke laski keskimäärin 4,5 lyöntiä. Laudalla seisominen ja askeltaminen pitää myös aineenvaihdunnan aktiivisena, minkä myötä Gymba-lauda auttaa myös painonhallinnassa.

Erityisesti, jos askellat laudalla päivän aikana paljon, olisi tärkeää muistaa myös venytellä. Tällöin voit kääntää laudan kupera puoli ylöspäin ja käyttää lautaa apuna pohkeiden ja lonkankoukistajien venyttämiseksi.

Huom! Laudan ollessa kupera puoli ylöspäin, älä laita painoasi yksinomaan laudan korkeimmalle kohdalle. Tämä voi aiheuttaa laudan murtumisen, eikä takuu korvaa tästä aiheutunutta rikkoutumista.





Laudan mukana tulevat hierontapallot antavat päivääsi virkistävän hetken. Jalkojen hieronnalla on tutkitusti monia vaikutuksia kehon hyvinvointiin mm. vilkastuttaen jalkojen verenkiertoa ja vähentäen turvotusta. Hierontapallot ovat irroitettavat, joten voit siirrellä niitä laudalla haluamasi mukaan. Harmaa pallo on hieman pehmeämpi, musta kovempi. Aloita jalkojen hierominen maltillisesti.



Käännä lauta kupera puoli ylöspäin ja aseta hierontapallot kulmien alle, niin saat laudasta kätevän jalkatelineen istuessasi.

Laudan pinnassa olevat pitoa lisäävät nystyt aktivoivat jalkojen hermopäätteitä ja lisäävät verenkiertoa, kun käytät lautaa ilman kenkiä. Mikäli nystyt tuntuvat alkuun epämukavilta, kokeile paksumpien sukkien kanssa.

Voit myös asettaa laudan selän alle ja käyttää sitä apuna vatsalihaksia harjoittaessa tai voit rentoutua asettuen laudan päälle selinmakuulle, jolloin sekä selkä- että rintaranka saavat kaipaamaansa venytystä.



Tuoteturvallisuus

- Älä käytä Gymba-lautaa muuhun kuin mihin se on tarkoitettu.
- Aseta lauta aina puhtaalle lattialle.
- Poista laudan alta mahdolliset pienesineet, kivet, leivänmurut, hiekanjyvät tms.
- Jos lattia on helposti naarmuuntuvaa materiaalia, kiillotettua kiveä, pehmeää puuta tai muuta pehmeää materiaalia, aseta Gymba-laudan alle suoja, esimerkiksi vastaava kuin työtuolien alle tarkoitetut suojat.
- Älä käytä lautaa epätasaisella tai kostealla lattialla.
- Älä käytä liian korkeita korkokenkiä.
- Käytä omalla vastuulla. Huomioi, että Gymba-lauta luo epävakaan alustan.
- Imuroi lauta säännöllisesti molemmilta puolilta. Tarvittaessa koveran puolen voi pyyhkiä kostealla.
- Jos sinulla on tasapainohäiriöitä, olet runsaasti ylipainoinen (BMI > 35), sinulla on tekoniveliä, skolioosi, olet raskaana viimeisillä kuukausilla tai sinulla on jokin terveydentilaa heikentävä sairaus/vamma, kysy laudan käytöstä ohjeita terveydenhuollosta.
- Jos sinulla on jalassa akuutteja sairauten oireita (esim. plantaarifaskiitti), oireisiin käytön aikana tai sen jälkeen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ja tarvittaessa rajoittaa Gymba-hierontapallojen käyttöä oireiden mukaan. Tarvittaessa kysy käytöstä tarkemmin terveydenhuollosta.
- Valmistaja/myyjä ei vastaa väärän ja huolimattoman käytön aiheuttamista vahingoista käyttäjälle tai huoneistolle.

Brukansvisning



Se till att du har ett justerbart bord eller något annat redskap som hjälper dig att hålla en ergonomisk ställning. I början kan det kännas svårt att koncentrera sig på att arbeta medan du står på brädan, men kroppen vänjer sig snabbt.

Med tanke på hälsan är det viktigt att hålla kroppen aktiv och att variera arbetsställningarna under dagen. Gymba-brädan ger en utmärkt möjlighet till detta. Börja dock använda brädan försiktigt, t.ex. 10 min per timme. Även om det inte verkar vara en stor motionsprestation att stå på brädan, aktiverar den flera av kroppens muskler, vilket i början kan leda till muskelsmärta och spänning innan kroppen vänjer sig vid brädan.



Tack vare den patenterade korslagda elasticiteten kan du också göra en stegliknande rörelse när du står på brädan. Forskningsresultat visar att steg på brädan aktiverar benmusklerna så pass mycket att det kan jämföras med promenader. Testresultat visar också att vilopulsens för användare av Gymba sjönk med i genomsnitt 4,5 slag. Att stå på brädan och ta steg håller också ämnesomsättningen aktiv, och därför hjälper Gymba-brädan också med vikthantering.

I synnerhet om du tar många steg på brädan under dagen, är det viktigt att komma ihåg att också tänja. Du kan vända brädans utåtbuktande sida uppåt och använda brädan som hjälp för att tänja vaderna och höftböjarna.

OBS! Lägg inte din vikt enbart på brädans högsta punkt. Detta kan leda till att brädan går sönder och skulle inte omfattas av garantin.





Massagebollarna som medföljer ger dig en uppfriskande stund under dagen. Fotmassage har enligt forskning många effekter på kroppens välbefinnande, bland annat ökar blodcirkulationen i fötterna och svullnaden minskar. Massagebollarna är löstagbara, så du kan flytta dem på brädan som du tycker. Den grå bollen är lite mjukare, den svarta hårdare. Börja massera fötterna försiktigt.



Vänd brädan med den kupade sidan uppåt och placera massagebollarna under hörnen, så får du ett praktiskt fotstöd när du sitter.

Brädans knottriga yta som förbättrar fästet aktiverar nervändarna i fötterna och ökar blodcirkulationen när du står på brädan utan skor. Om det känns obekvämt i början kan du prova att ha tjockare strumpor.

Du kan också ha brädan under ryggen och använda den för att träna magmuskeln. Du kan också ligga på rygg på brädan och slappna av så att ryggen och brösttryggen tänjs.



Produktsäkerhet

- Använd inte Gymba-brädan för annat än vad den är avsedd för.
- Placera alltid brädan på ett rent golv.
- Avlägsna eventuella småföremål, stenar, brödsmlor, sandkorn och dylikt under brädan.
- Om golvet är ett material som lätt skråmas, polerad sten, mjukt trä eller något annat mjukt material, placera ett skydd under Gymba-brädan, till exempel ett motsvarande som för arbetsstolar.
- Använd inte brädan på ett ojämnt eller fuktigt golv.
- Använd inte mycket höga klackskor.
- Använd på eget ansvar. Observera att Gymba-brädan skapar ett instabilt underlag.
- Dammsug regelbundet brädan på båda sidorna. Vid behov kan du torka av den inåtböjda sidan med en fuktig trasa.
- Om du har problem med balansen, är mycket överviktig (BMI > 35), har ledprotes, har skolios, är gravid i de sista månaderna eller har en sjukdom/skada som försämrar din hälsa, be hälso- och sjukvården om råd för användning av brädan.
- Om du har akuta sjukdomssymtom i foten (t.ex. plantar fasciit), bör du ägna särskild uppmärksamhet åt symtomen under eller efter användningen och vid behov begränsa användningen av Gymba-massagebollarna enligt symtomen. Be vid behov hälso- och sjukvården om närmare råd för användningen.
- Tillverkaren/försäljaren svarar inte för skador som felaktig och oaktsam användning orsakar användaren eller lägenheten.

Brukansvisning



Sørg for at du har et justerbart bord eller et annet hjelpemiddel som gjør at du beholder en ergonomisk stilling. Selv om det kan føles som det å stå på brettet gjør det vanskelig å konsentrere seg om arbeidet til å begynne med, blir kroppen fort vant til det.

Med tanke på helsen er det viktig å holde kroppen i aktivitet og variere arbeidsstillingen i løpet av dagen. Gymba-brettet gjør dette mulig på en utmerket måte. Begynn likevel bruken av brettet litt etter litt, som f.eks. 10 min/time. Selv om det ikke føles som noen stor fysisk prestasjon å stå på brettet, aktiverer det likevel flere muskler i kroppen, noe som kan forårsake sære og stive muskler før kroppen blir vant til det.



Takket være den patenterte kryssfleksibiliteten kan du også utføre en ganglignende bevegelse mens du står på brettet. Ifølge forskningsresultater aktiverer gangbevegelser på brettet musklene i bena så mye at det kan sammenlignes med vanlig gange. Testresultater har også vist at hvilepuls synker gjennomsnittlig med 4,5 slag hos brukere av Gymba-brettet. Å stå og gå på brettet holder også stoffskiftet aktivt, noe som gjør at Gymba-brettet også hjelper med vektkontroll.

Særlig hvis du går mye på brettet i løpet av dagen, er det også viktig å huske å tøye ut musklene. Da kan du snu brettet med undersiden opp og bruke det til å strekke ut baksiden av leggene og hofteløddsbøyerne på.

NB! Når brettet ligger med undersiden opp, må du ikke legge hele vekten din på det høyeste punktet. Det kan gjøre at brettet knekker, og garantien dekker ikke skader på grunn av dette.





Massasjekulene som følger med brettet gir deg oppkvikkende øyeblikk i løpet av arbeidsdagen. Fotmassasje har bevist en positiv virkning på kroppen på mange måter, for eksempel stimulerer det blodsirkulasjonen i beina og reduserer hevelse. Massasjekulene er avtagbare og kan flyttes rundt på brettet slik man ønsker. Den grå kulen er litt mykere, og den svarte er hardere. Begynn masseringen av føttene gradvis.



Vend brettet med den buede siden opp, og plasser massasjeballene under hjørnene, så får du en praktisk fotstøtte når du sitter.

Friksjonsknottene på brettets overflate aktiverer nerveendene i føttene og øker blodsirkulasjonen når du bruker brettet uten sko. Hvis knottene føles ubehagelige i begynnelsen, kan du prøve å bruke tykkere sokker.

Du kan også plassere brettet under ryggen din og bruke det når du trener magemuskulene, eller du kan slappe av ved å ligge på ryggen oppå brettet, slik at du får den nødvendige tøyingen av rygg- og brystvirvlene.



Produktsikkerhet

- Ikke bruk Gymba-brettet til annet enn det det er beregnet for.
- Plassere alltid brettet på et rent gulv.
- Fjern eventuelle små gjenstander, steiner, brødsmuler, sandkorn osv. under brettet.
- Hvis gulvmaterialet får lett riper eller er i polert stein, mykt tre eller et annet mykt materiale, bør du legge en beskyttelse under Gymba-brettet, som for eksempel en samme type beskyttelse som den som brukes under kontorstoler.
- Ikke bruk brettet på ujevne eller fuktige gulv.
- Ikke bruk sko med for høye hæler.
- Brukes på eget ansvar. Vær oppmerksom på at Gymba-brettet danner et ustabil underlag.
- Støvsug brettet regelmessig på begge sider. Ved behov kan du tørke av den konkave siden med en fuktig klut.
- Dersom du har balanseforstyrrelser, er svært overvektig (BMI > 35), har leddproteser, skoliose, er høygravid eller har en sykdom/skade som svekker helsetilstanden din, må du be en sakkyndig i helsevesenet om veiledning i bruken av brettet.
- Hvis du har akutte sykdomssymptomer i en fot (f.eks. plantar fascitt), bør du følge spesielt godt med på symptomene under eller etter bruken og om nødvendig begrense bruken av Gymba-massasjekulene ned hensyn til symptomene. Spør ved behov en sakkyndig i helsevesenet om nærmere veiledning.
- Produsenten/selgeren er ikke ansvarlig for skader på brukeren eller lokalene som forårsakes på grunn av gal eller uaktsom bruk.

Anwendung



Stellen Sie sicher, dass Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch oder ein anderes Hilfsmittel haben, um eine ergonomische Haltung beizubehalten. Am Anfang mag es so erscheinen, als würde das Stehen auf dem Gymba-Board Sie von Ihrer Arbeit ablenken, aber Ihr Körper wird sich schnell daran gewöhnen.

Es ist wichtig, Ihren Körper aktiv zu halten und Ihre Arbeitsposition im Laufe des Tages zu variieren, um Ihre Gesundheit zu fördern. Das Gymba-Board ist eine hervorragende Möglichkeit, dies zu erreichen. Achten Sie jedoch darauf, Ihre Zeit auf dem Board schrittweise zu steigern, indem Sie beispielsweise mit 10 Minuten pro Stunde beginnen. Obwohl es vielleicht nicht wie viel Bewegung erscheint, aktiviert die Nutzung des Gymba-Boards mehrere Muskeln im Körper und kann anfangs Muskelkater und Verspannungen verursachen, bevor sich der Körper an das Board gewöhnt.



Dank der patentierten Querflexibilität können Sie auf dem Board auch eine gehähnliche Bewegung ausführen, während Sie darauf stehen. Laut Testergebnissen aktiviert eine Gehbewegung auf dem Board die Beinmuskulatur in einem Maß, das dem Gehen vergleichbar ist. Die Testergebnisse zeigten auch, dass die Ruheherzfrequenz der Gymba-Board-Nutzer im Durchschnitt um 4,5 Schläge pro Minute sank. Stehen und Gehen auf dem Board hält zudem den Stoffwechsel aktiv, was bedeutet, dass das Gymba-Board auch bei der Gewichtskontrolle hilft.

Besonders wenn Sie über längere Zeiträume am Tag eine Gehbewegung auf dem Board machen, ist es wichtig, daran zu denken, sich zu dehnen. Für Dehnübungen können Sie das Board mit der gewölbten Seite nach oben platzieren und es zur Dehnung Ihrer Waden und Hüftbeuger verwenden.

Hinweis: Legen Sie Ihr Gewicht nicht ausschließlich auf den höchsten Punkt des Boards. Dies könnte das Board beschädigen, was nicht von der Garantie abgedeckt wäre.





Die mit dem Board mitgelieferten Gymba-Massagebälle bringen eine erfrischende Abwechslung in Ihren Tag. Eine Fußmassage hat nachweislich viele positive Effekte auf das Wohlbefinden des Körpers, wie die Anregung der Blutzirkulation in den Füßen und die Reduzierung von Schwellungen. Die Massagebälle sind abnehmbar, sodass Sie sie überall auf dem Board platzieren können, wo Sie möchten. Der graue Massageball ist etwas weicher, während der schwarze Massageball härter ist. Beginnen Sie allmählich mit der Nutzung der Fußmassagebälle.



Positionieren Sie das Brett mit der konvexen Seite nach oben und platzieren Sie die Massagebälle unter den Ecken, um es als eine Fußstütze zu verwenden.

Die Noppen auf der Oberfläche des Boards stimulieren die Nervenenden in Ihren Füßen und fördern die Durchblutung, wenn Sie das Board ohne Schuhe benutzen. Falls die Noppen anfangs unangenehm erscheinen, versuchen Sie es mit dickeren Socken.

Sie können das Board auch unter Ihren Rücken legen und es für ein Bauchmuskeltraining verwenden, oder Sie können sich in Rückenlage auf das Board legen, um Ihrem Rücken und den Brustwirbeln eine wohltuende Dehnung zu gönnen.



Produktsicherheit

- Verwenden Sie das Gymba Aktivierungsboard nur für den vorgesehenen Zweck.
- Verwenden Sie das Board stets auf einer sauberen Bodenfläche.
- Entfernen Sie vor dem Aufstellen des Gymba Boards kleine Gegenstände, Steine, Brotkrumen, Sandkörner usw. vom Boden.
- Falls der Boden aus einem leicht kratzbaren Material besteht, wie polierter Stein, weiches Holz oder andere weiche Materialien, legen Sie eine Matte unter das Gymba Board – zum Beispiel eine Bürostuhlmatte oder Ähnliches.
- Verwenden Sie das Board nicht auf unebenen oder feuchten Böden.
- Tragen Sie keine High Heels.
- Verwendung auf eigene Gefahr. Bitte beachten Sie, dass das Gymba Board eine instabile Oberfläche schafft.
- Saugen Sie beide Seiten des Boards regelmäßig ab. Bei Bedarf kann die konkave Seite mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Wenn Sie an Gleichgewichtsstörungen leiden, stark übergewichtig sind ($BMI > 35$), künstliche Gelenke haben, Skoliose haben, sich in den letzten Monaten der Schwangerschaft befinden oder an einer schweren Krankheit oder Verletzung leiden, konsultieren Sie bitte vor der Verwendung des Boards Ihren Arzt oder Gesundheitsdienstleister.
- Wenn Sie akute Symptome an den Füßen haben (z. B. Plantarfasziitis), achten Sie besonders auf Ihre Symptome während oder nach der Nutzung des Gymba Boards. Falls nötig, schränken Sie die Verwendung der Gymba-Massagebälle in Abhängigkeit von Ihren Symptomen ein. Konsultieren Sie bei Bedarf Ihren Arzt oder Gesundheitsdienstleister zur Verwendung des Boards.
- Der Hersteller/Lieferant haftet nicht für Schäden am Benutzer oder an den Räumlichkeiten, die durch unsachgemäße oder nachlässige Nutzung verursacht werden.

Comment l'utiliser ?



Assurez-vous d'avoir un bureau à hauteur réglable ou tout autre support qui vous aide à avoir une posture ergonomique. Au début, vous pouvez avoir l'impression qu'être debout sur la planche Gymba® vous détourne de votre travail mais votre corps va s'y habituer rapidement.

Maintenir votre corps actif et varier votre position de travail tout au long de la journée est essentiel pour votre santé. La planche Gymba® est une excellente solution pour y parvenir.

Cependant, assurez-vous d'augmenter progressivement le temps passé sur la planche, en commençant par exemple par 10 minutes par heure. Bien que cela puisse sembler peu, l'utilisation de la planche Gymba® active plusieurs muscles et peut au début causer des courbatures avant que le corps ne s'habitue à la planche.



Grâce à sa flexibilité brevetée, vous pouvez également faire un mouvement de marche sur la planche. Selon les résultats de tests, un mouvement de marche sur la planche active les muscles de vos jambes à un niveau comparable à celui de la marche classique. Les résultats des tests ont également montré que le rythme cardiaque des utilisateurs de la planche Gymba® diminuait d'en moyenne 4.5 battements par minute. Se tenir debout et marcher sur la planche maintient le métabolisme en activité, ce qui signifie que la planche Gymba® aide également à contrôler son poids.

Si vous faites des mouvements de marche pendant de longues périodes plusieurs fois par jour, il est important de ne pas oublier de s'étirer.

Pour les étirements, vous pouvez placer la planche avec son côté convexe vers le haut et l'utiliser pour étirer les mollets et les muscles fléchisseurs des hanches.

NB : ne portez pas votre poids uniquement sur le plus haut point de la planche. Cela pourrait casser la planche et ne serait pas couvert par la garantie.





Les balles de massage Gymba® qui accompagnent la planche vous procureront un moment de régénération. Il est prouvé que le massage des pieds apporte de nombreux bienfaits au corps, notamment la stimulation de la circulation sanguine et la réduction des gonflements. Les balles de massage sont amovibles, Vous pouvez ainsi les placer où vous le souhaitez sur la planche. La balle de massage grise est souple tandis que la noire est plus dure. Commencez en utilisant les balles de massage progressivement.

Positionnez la planche avec le côté convexe vers le haut, puis placez les balles de massage sous les coins pour la transformer en repose-pieds.



Les picots sur la surface de la planche activent les terminaisons nerveuses de vos pieds et améliorent votre circulation sanguine quand vous utilisez la planche sans chaussure. Si vous trouvez les picots désagréables au début, utilisez des chaussettes épaisses.

Vous pouvez également placer la planche sous votre dos et l'utiliser pour faire des abdominaux ou bien pour vous relaxer, en étirant votre dos et votre cage thoracique.



Recommandation de sécurité

- Ne pas utiliser la planche Gymba® pour un autre usage que celui pour lequel elle est prévue.
- Toujours utiliser la planche sur un sol propre.
- Retirer du sol tous les petits objets, les cailloux, les miettes, les grains de sable... avant d'installer la planche Gymba®.
- Si le sol est fait d'un matériau qui se raye facilement, en pierre polie, en bois tendre ou en tout autre matériau souple, placer un tapis de protection sous la planche Gymba®.
- Ne pas utiliser la planche sur un sol inégal ou mouillé.
- Ne pas porter de talons hauts pour utiliser la planche Gymba®.
- Ce produit est utilisé à vos propres risques ; gardez à l'esprit que la planche Gymba® est une surface instable.
- Aspirer les 2 faces de la planche régulièrement ; si nécessaire, la partie concave peut être nettoyée avec un chiffon humide.
- Si vous avez des problèmes d'équilibre, êtes fortement obèse (IMC > 35), avez des prothèses, une scoliose, si vous êtes dans les derniers mois de votre grossesse ou bien encore si vous souffrez d'une affection invalidante, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser la planche.
- Si vous souffrez de symptômes aigus aux pieds (par exemple,), portez une attention particulière aux symptômes ressentis pendant et après une séance avec la planche et, si nécessaire, n'utilisez pas les balles de massage Gymba®. Si nécessaire, consultez votre médecin.
- La fabricant ou le distributeur n'est pas responsable des dommages causés à l'utilisateur ou à son bureau ou sa maison, suite à un mauvais usage de la planche Gymba®.

Instrucciones de uso



Asegúrese de tener un escritorio regulable en altura u otra ayuda que le permita mantener una postura ergonómica. Al principio, puede tener la sensación de que estar de pie sobre la tabla Gymba le distrae de su trabajo, pero su cuerpo se acostumbrará rápidamente.

Es esencial para la salud mantener el cuerpo activo y variar la postura de trabajo a lo largo del día. La tabla Gymba es ideal para conseguirlo. Sin embargo, asegúrese de aumentar su tiempo en la tabla gradualmente empezando, por ejemplo, con 10 minutos por hora. Aunque no parezca mucho ejercicio, el uso de la tabla Gymba activa varios músculos del cuerpo y puede provocar inicialmente agujetas y tirantez muscular antes de que el cuerpo se acostumbre a la tabla.



Gracias a la flexibilidad transversal patentada, también puede realizar un movimiento similar al de andar de pie sobre la tabla. Según los resultados de las pruebas, un movimiento de marcha sobre la tabla activa los músculos de las piernas a un grado comparable al de caminar. Los resultados de las pruebas también mostraron que la frecuencia cardíaca en reposo de los usuarios de la tabla Gymba disminuyó una media de 4,5 latidos por minuto. Estar de pie y caminar sobre la tabla también mantiene activo el metabolismo, de manera que la tabla Gymba también ayuda a controlar el peso.

Especialmente si realiza un movimiento de caminar durante largos periodos de tiempo a lo largo del día, es importante que recuerde estirarse. Para estirar, puede colocar la tabla con el lado convexo hacia arriba y utilizarla para estirar las pantorrillas y los flexores de la cadera.

¡NB! No apoye su peso únicamente en el punto más alto de la tabla. Esto podría provocar la rotura de la tabla y no estaría cubierto por la garantía.





También puede colocar la tabla debajo de la espalda y utilizarla para ejercitar los músculos abdominales, o puede relajarse tumbándose sobre la tabla en posición supina, proporcionando a su espalda y vértebras torácicas un estiramiento muy necesario. Las bolas de masaje Gymba que vienen con la tabla harán que su día culmine con un momento refrescante. Está demostrado que el masaje de pies tiene muchos efectos en el bienestar del cuerpo, como estimular la circulación sanguínea en los pies y reducir la hinchazón. Las bolas de masaje son extraíbles, por lo que podrá colocarlas en el tablero donde desee. La bola de masaje gris es ligeramente más blanda, y la negra es más dura. Empiece a utilizar las bolas de masaje para pies de forma gradual.



Coloca la tabla con el lado convexo hacia arriba y pon las bolas de masaje debajo de las esquinas para convertirla en un reposapiés.

Las protuberancias de agarre de la superficie de la tabla activan las terminaciones nerviosas de los pies y aumentan la circulación cuando se utiliza la tabla sin calzado. Si las protuberancias le resultan incómodas al principio, pruebe a utilizar calcetines más gruesos.

También puede utilizar la tabla como reposapiés mientras está sentado. En este caso, deberá desplazar las bolas de masaje a las esquinas, como se muestra en la imagen.



Seguridad del producto

- La tabla de activación Gymba no ha sido diseñada para un uso distinto al previsto.
- Utilice siempre la tabla sobre una superficie limpia.
- Retire cualquier objeto pequeño, piedras, migas de pan, granos de arena, etc. del suelo antes de colocar la tabla Gymba.
- Si el suelo es de un material que se raya fácilmente, piedra pulida, madera blanda u otro material blando, coloque una alfombrilla debajo de la tabla Gymba, por ejemplo, una alfombrilla de silla de oficina o similar.
- No utilice la tabla sobre suelos irregulares o húmedos.
- No utilice tacones altos.
- Utilícela bajo su propia responsabilidad. Tenga en cuenta que la tabla Gymba crea una superficie inestable.
- aspire regularmente las dos caras de la tabla. En caso de necesidad, la parte cóncava puede limpiarse con un paño húmedo.
- Si padece un trastorno del equilibrio, tiene obesidad grave ($IMC > 35$), articulaciones artificiales, escoliosis, está en los últimos meses de embarazo o sufre una enfermedad/lesión debilitante, consulte a su profesional sanitario para que le aconseje sobre el uso de la tabla.
- Si tiene síntomas agudos de enfermedad en los pies (por ejemplo, fascitis plantar), debe prestar especial atención a los síntomas durante o después de utilizar la tabla Gymba y, si es necesario, limitar el uso de las bolas de masaje Gymba en función de sus síntomas. En caso necesario, consulte a su profesional sanitario para que le aconseje sobre el uso de la tabla.
- El fabricante/proveedor no se hace responsable de los daños causados al usuario o a las instalaciones por un uso incorrecto o negligente.

Our Story

The story of Gymba® begins with a simple thought: *movement is life*. Our modern lifestyles often leave us sitting for hours on end, glued to desks and screens. This sedentary routine isn't just a minor inconvenience—it's a challenge to our health, energy, and happiness. Gymba® was born out of a passion to change that, to bring more natural movement into everyday life in a way that's effortless, enjoyable, and sustainable.

Our mission is to make a change to the culture of sitting.

It all started over a decade ago in Finland when the founder of Gymba® was suffering from severe back problems and came to the conclusion that there had to be a better way to work—one that embraced the body's natural need for motion. The breakthrough came in the form of a unique, flexible balance board that we decided to call an *activation board*. Developed in collaboration with health professionals, crafted with precision, the board was designed to mimic the organic, flowing motion of walking on uneven ground. Made from eco-friendly, durable materials, the Gymba® Board reflects a commitment to sustainability while delivering top-tier functionality. Its lightweight, portable design makes it a perfect companion for any space, whether at the office, home, or classroom.

Since its launch, Gymba® has become more than just a product—it's a movement. Gymba®, now a second generation family business, has helped tens of thousands to take a stand—literally—against the challenges of sedentary living. At Gymba, we believe that small steps can lead to big changes.

Welcome to the Gymba® family.

Let's move together toward a healthier, happier future!



Well-being. Quality. Sustainability.

Manufacturer: Gymba Oy, Muovilaaksontie 6, 82110 Heinävaara, FINLAND info@gymba.fi