

# 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.

ERGO | TRADING



## 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. Detailliertere Informationen und Hilfestellung erhalten Sie im Ergonomie-Fachhandel oder beim autorisierten Gymba-Händler.

## SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Gymba zu keinem anderen als dem angegebenen Zweck verwenden
2. Das Gymba immer auf freiem, sauberen Boden verwenden
3. Alle Fremdobjekte 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.

**TIPPI:** 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

## RECYCLING

Das Gymba entspricht modernen Richtlinien zur Nachhaltigkeit – Sollten Sie Ihr Gymba jemals entsorgen wollen und Fragen zur fachgerechten Entsorgung haben, fragen Sie Ihre Stadtreinigung.

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

## WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren Gymba-Fachhändler oder besuchen Sie [www.gehenimstehen.de](http://www.gehenimstehen.de).

### 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. If needed, ask for more detailed instructions from your ergonomics specialist shops or from an authorized Gymba dealer.

If you use your Gymba on a regular basis, it is recommended to spend at least 50% of your working day on it.

## 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

## RECYCLING

Gymba carries all relevant recycling badges. Should you ever want to dispose of your Gymba, recycle properly. If you are unsure of how to dispose of this product, please contact your municipality.

## FURTHER INFORMATION

Ask your retailer for more information about Gymba or visit [www.gehenimstehen.de](http://www.gehenimstehen.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)



## 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](mailto:volker.timm@ergotrading.com).



Volker Timm  
CEO Ergotrading GmbH



[www.gehenimstehen.de](http://www.gehenimstehen.de)



ERGO | TRADING

**Ergotrading GmbH**  
Heisterfeld 11 · 25489 Haselau · Germany  
Tel.: 040 - 60778707-0  
[mail@ergotrading.com](mailto:mail@ergotrading.com)  
[www.ergotrading.com](http://www.ergotrading.com)