

Gymba®



hyvinvointia kaikille

# Patentoitu ristikkäisjoustavuus

**mahdollistaa  
kävelyn  
kaltaisen  
liikkeen**

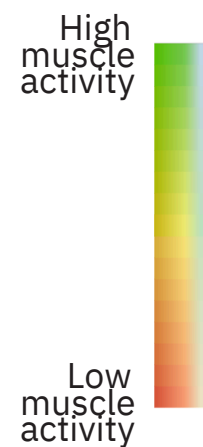


Gymba®

# Askeltaminen Gymba® Laudalla on **tutkitusti** verrattavissa kävelyyn



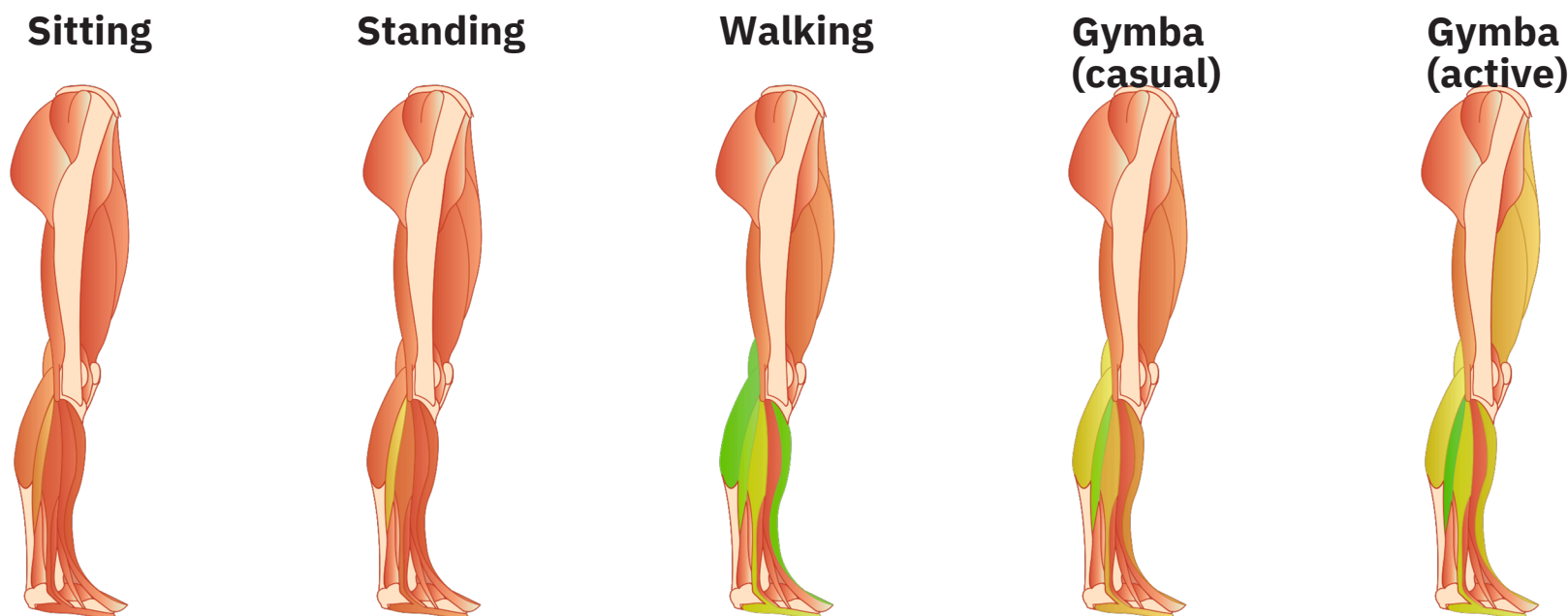
Muscle activity amplitude figure



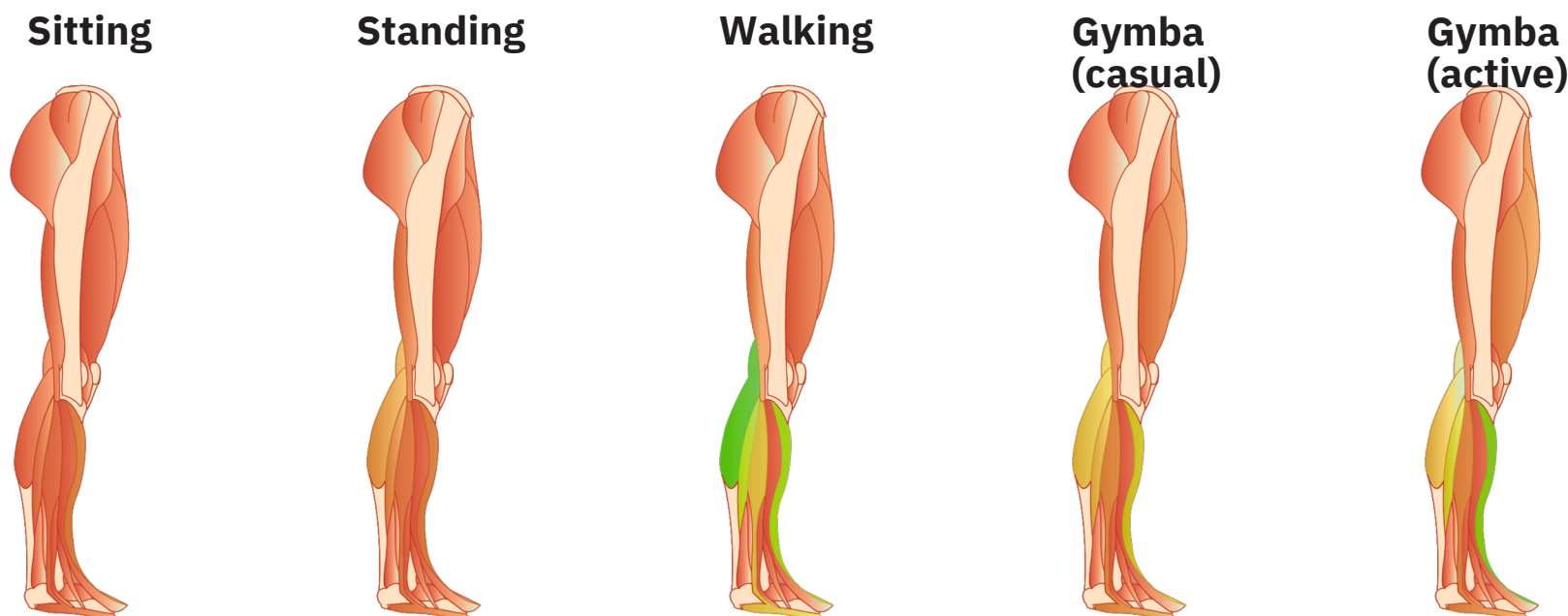
Q = Quadriceps  
H = Hamstrings  
S = Soleus  
G = Gastrocnemius  
medial  
T = Tibialis anterior  
P = Peroneus longus



Muscle activity amplitude graphic



Muscle activity variability graphic



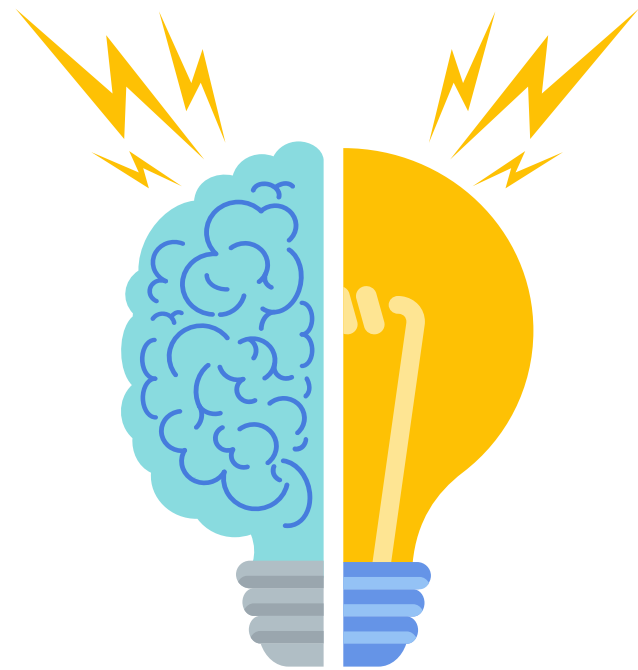
# Dynaamisella seisomisella on lukuisia terveyshyötyjä



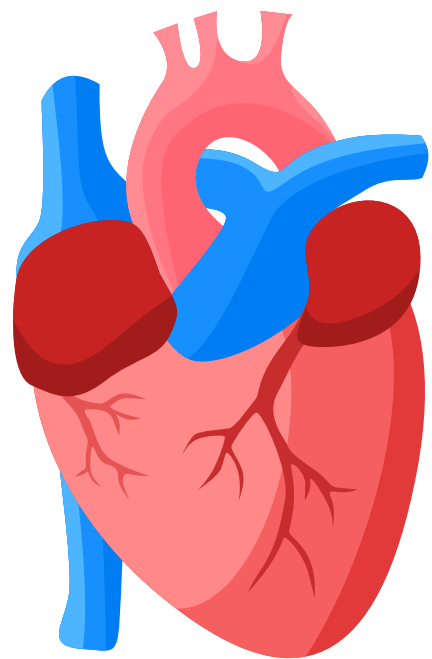




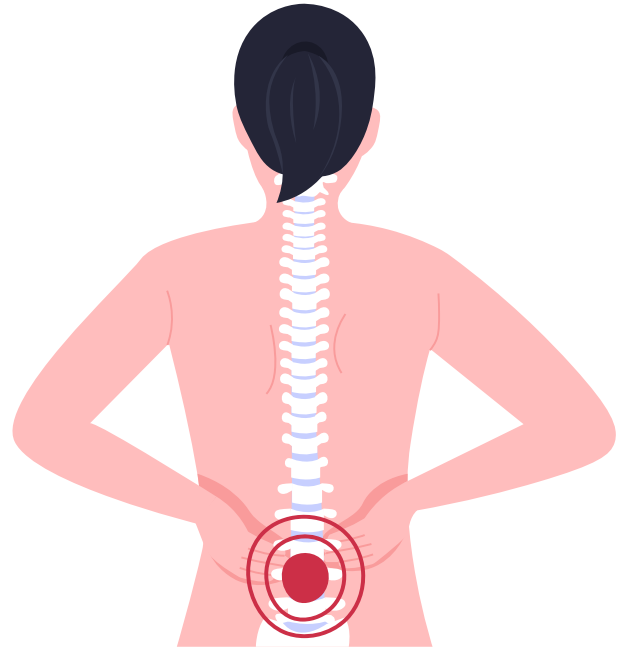
**Parantaa keskittymiskykyä**



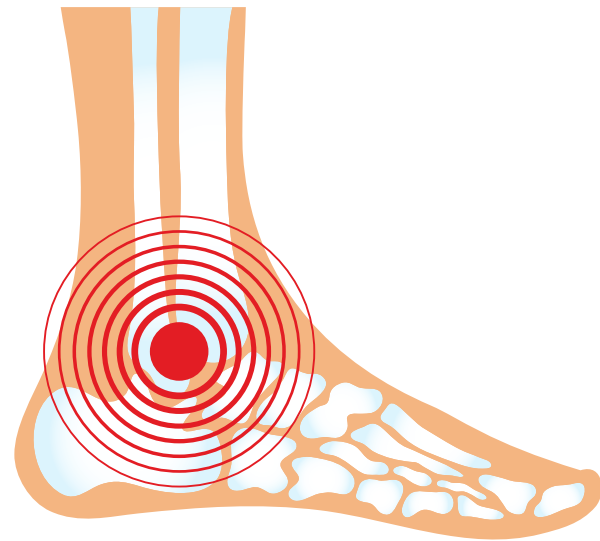
**Lisää tuottavuutta ja luovaa  
ajattelua**



**Parantaa sydämen toimintaa**



**Parantaa ryhtiä, ennaltaehkäisee  
ja vähentää selkävaivoja**

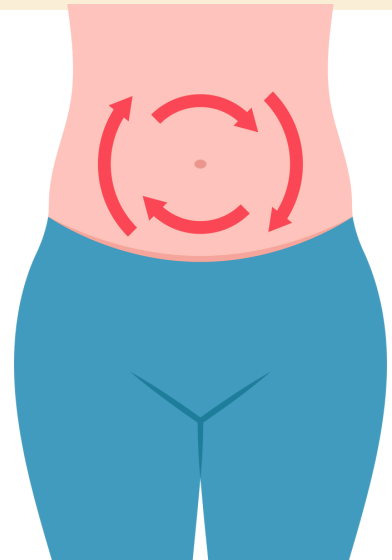


**Vahvistaa nilkkoja ja  
ehkäisee jäykistymistä**

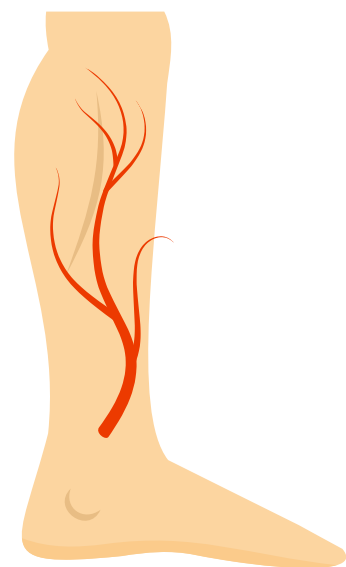


**Vahvistaa vartalon tukilihaksia  
ja auttaa tasapainon kanssa**

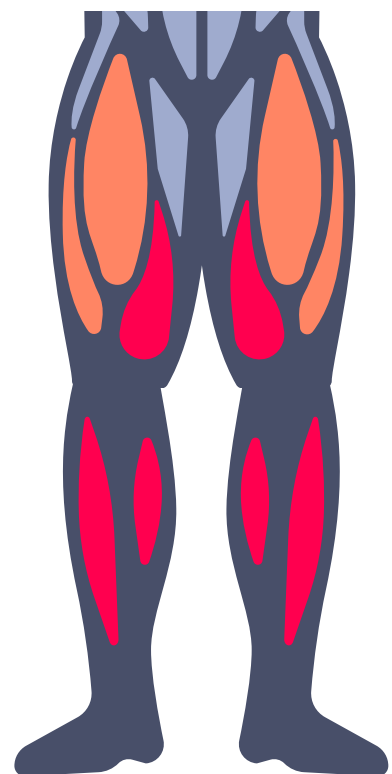
**Gymba<sup>®</sup>**



**Pitää aineenvaihdunnan  
aktiivisena**



**Tehostaa verenkiertoa**



**Aktivoi jalkojen lihaksia ja niveliä**

# Gymba® Aktivointilauta

on lääkärin suosittelu sekä  
kansainvälisesti palkittu



*Dr. Harri Helajärvi*  
MD. & PhD



Made in **FINLAND**





# Lähteitä:

Lihaskäytännönmittaus

White Paper

Tutkimus lasten ja nuorten passiivisuuden ja aktiivisuuden vaikutuksista