

# PRODUKTBLAD



treningen, med påminnelsene fra timern i Vidamics app!

#### MATERIALER

Feste: metall

Elastisk bånd: Latex, Polyester

Baller: PU

## Office gym

ART NO	NAVN	DESIGN	FORPAKNING
65 192	Klemme for Office Gym	Svart	1 stk.
65 193	Office Gym, strikk og baller	Grå/hvit/svart	1 stk.

#### PRODUKTBESKRIVELSE

En god holdning gir riktig belastning i nakke- og ryggmuskulatur, og når mer av lungene benyttes, øker oksygenet i kroppen - noe som igjen resulterer i mer opplagte ansatte.

Kjernemuskulaturen brukes ca. 35% mer når vi jobber utstrakt enn sammenkrøket, og en svak kjernemuskulatur er ofte grunnen til at man krummer ryggen.

Vidamic Office gym er et treningsbånd som bidrar til å bygge opp muskler på en enkel måte. Gymmen bør brukes hver dag ved din arbeidsplass. Alle hjelpemidler på et sted.

Alle øvelser er med tanke på å forbedre holdningen. Den forhindrer feil løft med albuen/hendene distanserte fra kroppen, og motvirker feilbelastning som ofte gir overanstrengelse i korsryggen.

#### BRUKSANVISNING

Du kan velge om du vil ha feste for skrivebordet eller ei. Monter festet. Følg instruksjonene og planlegg treningen for hver dag! Kombiner din nye vane;