

OFFICE GYM



Monter beslaget. Se på instruktionerne og planlæg træning hver dag! Brug timeren i Vidamics APP for at minde dig om den nye træningsvane!

Giver bedre holdning - rette belastning og højere iltning

| ART NO | NAME | APPEARANCE | PACKAGING |
|--------|----------------------------------|---------------|-----------|
| 65 192 | Clamp for Office Gym | sort | 1 stk. |
| 65 193 | Office Gym stretchband and balls | grå/hvid/sort | 1 stk. |

PRODUKTBESKRIVELSE

En god kropsholdning giver den rette belastning af nakke- og rygmuskler, og da mere af lungerne anvendes ved vejrtrækning, iltes kroppen bedre - hvilket fører til friskere personale. Kropsmuskulaturen anvendes også omkring 35% mere, når vi arbejder udstrakt, end når vi er sammensunken. En svag muskulatur er ofte årsagen til, at man krummer ryggen.

Vidamic Office Gym er en træningselastik, som på en nem måde hjælper med at træne musklerne. Office Gym er beregnet til at blive brugt hver dag ved små pauser ved skrivebordet. Hjælpemidlerne er der - man behøver ikke at skifte.

Alle øvelser er beregnet til at forbedre kropsholdningen. Det forhindrer fejlløft med albuer/hænder væk fra kroppen og forhindrer overbelastning, som ofte overanstrenger lænden.

BRUGSANVISNING

Beslut om beslag til skrivebordet ønskes eller ej.