

## OFFICE GYM



Päättä haluatko työpöydälle pidikkeen vai et. Asenna pidike. Katso ohjeita ja suunnittele harjoittelusi joka päivä! Ota avuksesi Vidamics sovelluksen ajastin muistuttamaan uutta treeni käytäntöäsi!

*Antaa paremman ryhdin -  
oikea kuormitus ja parempi  
hapenottokyky.*

ART NO	NIMI	TUOTEKUVAUS	PAKKAUS
65 192	Clamp for Office Gym	musta	1 kpl
65 193	Office Gym, stretchband	harmaa/valkoinen/musta	1 kpl

### TUOTEKUVAUS

Hyvä ryhti kuormittaa niska- ja selkälihakset juuri oikeassa suhteessa ja keuhkot kiertävät happea paremmin- tämä johtaa pirteämpään henkilökuntaan. Vatsalihaksia käytetään myös noin 35% enemmän kun istumme ryhdikkäästi emmekä kasaan painuneina. Huonot vatsalihakset ovat usein syynä selkävaivoihin.

Vidamic Office Gym on treeninauha joka yksinkertaisella tavalla auttaa sinua harjoittamaan lihaksiasi. Gym on ajateltu käytettäväksi joka päivä taukojesi aikana, kaikki apuvälineet ovat siinä käden ulottuvilla.

Kaikki harjoitukset on tarkoitettu johtamaan parempaan ryhtiin. Se estää kyynärvarsien ja käsien väärän asennon vartaloon nähden ja ehkäisee väärää kuormitusta joka usein johtaa lantionseudun ylikuormitukseen.

### KÄYTTÖOHJE