

## OFFICE GYM

---



### *Ger bättre hållning - rätt belastning och högre syresättning*

ART NO	BENÄMNING	UTFÖRANDE	FÖRPACKNING
65 193	Office Gym, stretchband grey/white/black and balls		1 pcs

#### PRODUKTBESKRIVNING

En god hållning ger rätt belastning i nack- och ryggmuskulaturen och då mer av lungorna används vid andningen syresätts kroppen bättre - vilket leder till piggare personal. Bål-muskulaturen används också ungefär 35 % mer när vi jobbar uppsträckta än ihopsäckade, och en svag bål-muskulatur är ofta anledningen till att man krusar med ryggen.

Vidamic Office gym är ett träningsband som på ett enkelt sätt hjälper dig träna upp dina muskler. Gymmet är tänkt att användas varje dag under micropauser vid ditt skrivbord. Alla hjälpmedel finns där och du behöver inte byta om.

Alla övningar är tänkta att leda till en bättre hållning. Den förhindrar fellyft med armbågarna/händerna distanserade från kroppen och motverkar felbelastning som ofta ger överansträngning i ländryggen.

#### BRUKSANVISNING

Titta på instruktionerna och planera in din träning varje dag! Tag hjälp av timern i Vidamics app för att påminna dig om din nya vana att träna!