

[Etusivu](#) › [Testattu](#) › [Testatut tuotteet](#) › [Gymba](#)

## Gymba tasapainolauta

10 seisomapöytää käyttävää toimistotyöntekijää totesi Gymban miellyttävyyden ja toimivuuden kuukauden testijakson aikana tammikuussa 2015. Tasapainolaudalla työskentely on yhtä helppoa kuin kovalla alustalla seisossa työskentely ilman tasapainolautaa. Testaajat olivat vakuuttuneen yksimielisiä siitä, että tasapainolaudalla työskentely on huomattavasti miellyttävämpää kuin kovalla alustalla seisominen. Tasapainolauta on joustava ja se mukaillee hyvin asennon muutoksia. Lauta on yllättävänkin vakaa ja mahdollistaa normaalin työskentelyn. Tasapainolautaa käyttäessä olo on virkeä työpäivän päätteeksi. Gymba tasapainolauta saa käyttöönsä "Tested Testing Lab" -tunnuksen.



**TESTED**  
testinglab.fi



## Laudan liikkuvuus

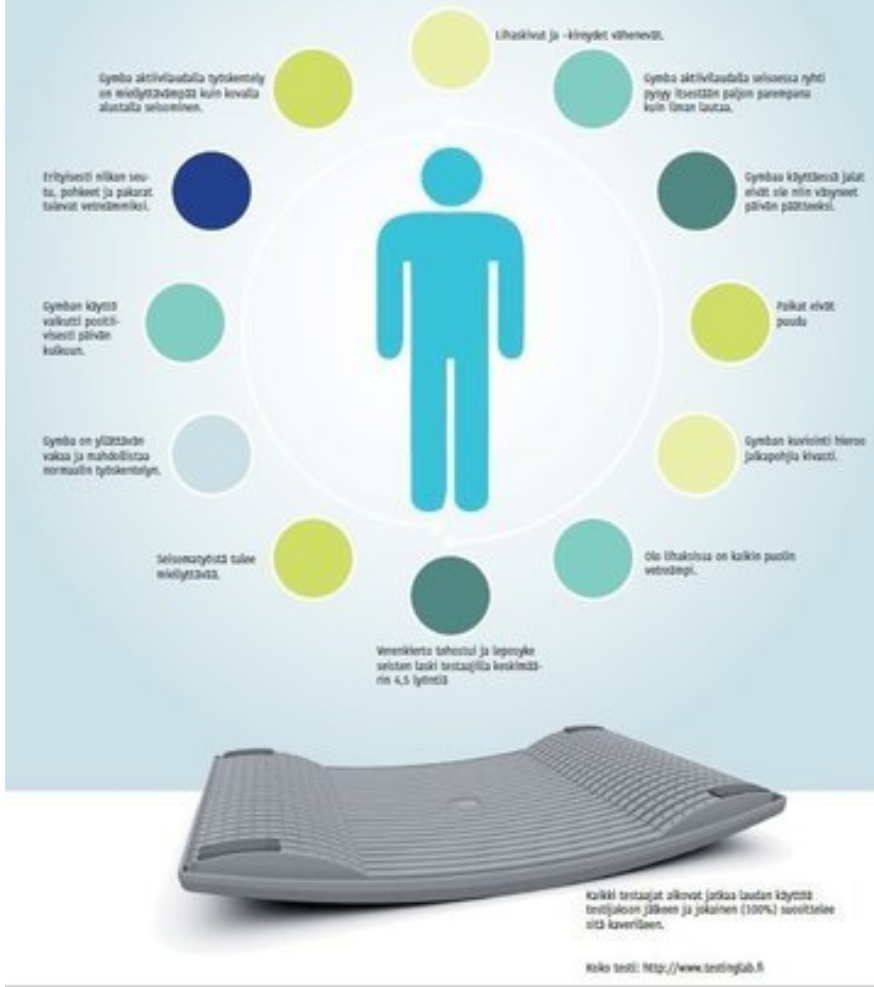
Tasapainolauta antaa monta mahdollisuutta paikallaan liikkumiseen eikä keho jämhä yhteen asentoon liian pitkäksi aikaa. Lauta liikkuu myös etu-takasuunnassa. Laudan aikaansaama lihasten monipuolinen aktivointi helpottaa seisomista ja tekee siitä miellyttävää.

## Tasapainolaudan käytön hyödyt

Gymbaaminen mm.

- Parantaa ryhtiä
- Estää paikkojen puutumista
- Vähentää lihaskipuja ja -kireyksiä
- Lihakset vetristyvät
- Aineenvaihdunta lisääntyy ja verenkierto vilkastuu
- Testaajien seisomasyke laski 1 kk testijakson aikana keskimäärin 4,50 lyöntiä

Kaikki Gymba tasapainolaudan hyödyt on kiteytettynä alla olevassa kuvassa.



## Tasapainolautaa suositellaan kaverille

Kaikki testaajat aikovat jatkaa laudan käyttöä testijakson jälkeen.  
100 % käyttäjistä suosittelee Gymba-tasapainolautaa kaverille.



# 100 % suosittelee kaverille

## Viimeinen testipäivä ilman tasapainolautaa

Viimeisenä testipäivänä testaajat eivät käyttäneet tasapainolautaa ollenkaan, jolloin

- Lattia alkoi tuntua kovalta jalkapohjiin ja muutenkin epämiellyttävältä
- Seisomatyöskentelyn virheasennot palasivat
- Lihaskivut palasivat
- Jalat väsyivät enemmän
- Ryhdin ylläpitäminen oli haastavaa
- Testaajat kaipasivat tasapainolautaa ja sen tuomia hyötyjä päivän aikana
- Testaajat kaipasivat keinvuoraa liikettä ja pakottavaa liikehdintää

[Katso Gymban esittelyvideo tästä.](#)

[Lue Gymban testiraportti tästä](#)

Testatut tuotteet

Vertailutestit

Tutkimukset



SUUNNITTELU



JULKAISU