

Gymban käyttöohjeita: Peruskäyttö työssä ja vapaa-aikana:



Gymba laitetaan jalkojen alle seisovassa työpisteessä ja työtä tehdään normaalisti. Lauta auttaa seisomaan oikein ja ryhdikkäästi eivätkä selkä ja jalat rasitu liikaa. Vähemmän liikkuneet aloittavat harjoittelun varovaisesti 2 x 30 minuuttia/päivä. Näin vältetään lihasten yllirasittuminen. Määrää voidaan lisätä 2 – 3 viikon sykleissä.

Lisäksi:

Selän venytys: Gymba käännetään ylösalaisin ja käydään sen päälle makuuasentoon. Hengitetään syvään ja rennosti. Tämän venytyksen aikana hartia pidetään takana, taivutetut käsivarret suoraan edessä ja vältetään kallistamasta lantiota eteenpäin.



tai:

Selällä maaten taivutetaan polvia ja asetetaan jalkaterä tasaisesti lattiaa vasten. Vatsalihaksia jännitetään ja painetaan alaselkä hitaasti lattiaan. Tässä asennossa pysytään 10 sekunnin ajan ja rentoudutaan tämän jälkeen hitaasti.

Alaselän taivutus: Aloitetaan samasta asennosta kuin edellä. Liikutetaan polvia hitaasti puolelta toiselle ja pidetään samalla jalkaterät lattiassa. Kun polvia liikutetaan, lantio irtoaa lattiasta ja alaselkä kääntyy. Aloitetaan pienillä liikkeillä, kunnes tiedetään, miten pitkälle voi taivuttaa vartaloon.



Pohkeiden venytys: Gymba laitetaan ylösalaisin ja nouseaan varpaille 20 kertaa. Toinen jalka laitetaan taaemmaksi ja siirretään paino kokonaan sille jalalle. Liikettä toistetaan 20 kertaa ja tämän jälkeen vaihdetaan jalkaa.

Nilkkojen vahvistaminen: Laitetaan Gymba perusasentoon ja jalat seisontatukien päälle. Heilutetaan vartaloa ja annetaan laudan jousto-ominaisuuksien tehdä työtä. Tätä liikettä tehdään 1 – 3 minuuttia kerrallaan.