



>> Gymba – Gehen im Stehen

Das Aktivierungsboard für den ganzen Körper

Volker Timm | IOE – Fachagentur für Ergonomie



Die WHO hat den Mangel an Bewegung als viertgrößten Risikofaktor für einen vorzeitigen Tod identifiziert. Aktuelle Studien zeigen, dass die meisten Menschen täglich oft sieben Stunden und mehr sitzen. Häufig befinden sie sich dabei in einem „Bereitschaftszustand“ mit angespannter Muskulatur, ohne es zu bemerken. Diese dauerhaft verspannte Haltung erschöpft unsere Muskeln und verursacht Nacken- und Kopfschmerzen. Dazu drückt das Sitzen unsere Bandscheiben zusammen. Sie verlieren dadurch an Flüssigkeit und Elastizität, was zu einem unangenehmen, steifen Körpergefühl führt. Dabei ist schon einfaches, aufrechtes Stehen gesünder als Sitzen, da die Muskeln arbeiten müssen, um die Körperhaltung zu unterstützen.



Gymba – Gehen im Stehen für mehr Dynamik im Büroalltag (Foto: officeplus)

Kleines Board – große Wirkung

Das Gymba – Gehen im Stehen macht aktiver und gesünder, da es die Arbeit im Stehen erst richtig in Bewegung setzt und eine gesunde Körperhaltung fördert. Stellen Sie sich einfach drauf und arbeiten Sie normal im Stehen weiter. Die flexible Struktur erlaubt Beinen und Füßen sich zu bewegen und animiert zum Gehen im Stehen. Um die Muskulatur auf die Bewegung einzustellen, sollte man mit vier bis sechs Einheiten von 15 Minuten starten und sich langsam steigern.

Das Gymba ist auch außerhalb des Büros eine tolle Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, zum Beispiel beim Bügeln oder Fernsehen. Schon nach einigen Tagen des regelmäßigen Gebrauchs können Verspannungen und Schmerzen reduziert werden, da nun die tieferen Muskeln beansprucht und die Bandscheiben vermehrt mit Nährstoffen versorgt werden.

Studie des Instituts für Spiraldynamik Zürich

In einer Studie haben sich Jörg Eiserbeck, Facharzt für Orthopädie, und Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik®, mit dem Gymba auseinandergesetzt. Ihre Fragestellung: „Sind die Bewegungsmuster der Wirbelsäule auf dem Gymba den tatsächlichen Bewegungsmustern beim Gehen ähnlich?“ Ultraschall-basierte Abstandsmessungen auf der Rückenhaut mit dem SonoSens®-Monitor-Analyzer-System der Friendly Sensors AG und deren statistischer Auswertung ermöglichten die dreidimensionale Erfassung der Wirbelsäulenbewegungen einer 26-jährigen gesunden Physiotherapeutin.



Die flexible Struktur aus Holzfasern und Kunststoff ermöglicht die Gehbewegung der Füße und aktiviert die Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur.



Es wurden Messungen am PC-Arbeitsplatz, bei einer kleinen „bewegten Pause“ auf dem Gymba und beim Gehen auf ebener, geteilter Straße vorgenommen.

Im Ergebnis ließen sich folgende Aussagen treffen:

1. Erwartungsgemäß lassen sich übergeordnete Anpassungen der Wirbelsäule an die stehende bzw. sitzende Haltung dokumentieren: Eine verstärkte Sitzkyphose im Sitzen bzw. eine Aufrichtung vor allem der Brustwirbelsäule im Stehen – unabhängig von Stuhl oder Standunterlage.
2. Mobile Stand- bzw. Sitzflächen führen allgemein zu mehr Bewegungen der Wirbelsäule im Stehen und im Sitzen.
3. Auch ohne bewusste Gehbewegungen motiviert die PC-Arbeit auf dem Gymba zu höheren Bewegungsausmaßen aller Wirbelsäulenabschnitte in der Sagittal- und Frontalebene, das heißt in Beugung, Streckung und Seitneigung. Rotationsbewegungen der Wirbelsäule sind hingegen weniger ausgeprägt.
4. Der Bewegungsmustervergleich von „Gehen im Stehen“ auf dem Gymba mit dem freien Gehen auf offener Straße zeigt phänomenologisch sehr ähnliche Bewegungsmuster – dies hinsichtlich dreidimensionalem Verteilungsmuster der Wirbelsäule.

Die komplette Studie können Sie bei der IOE – Fachagentur für Ergonomie anfordern.

Gymba als Teil von Körperzentriert Arbeiten

Um die gesundheitlichen Nachteile des Sitzens zu mindern, sind maßgebliche Änderungen an der Struktur des Arbeitslebens notwendig. Ein Konzept dafür bietet „Körperzentriert Arbeiten®“. Die AGR-zertifizierte Methodik beinhaltet eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen an seinem Arbeitsplatz und bietet individuelle Lösungen für mehr Gesundheit im Büro. Ein Element des Konzeptes ist das Gymba: An einem Arbeitsplatz, der nach den Prinzipien von Körperzentriert Arbeiten eingerichtet ist, bringt es die nötige Bewegung in den Alltag und leistet einen signifikanten Beitrag zu einer Verbesserung der Gesundheit.

Machen Sie mit und fühlen Sie sich einfach besser!



Kontaktinformationen

IOE Fachagentur
Volker Timm
22605 Hamburg
Tel.: 040 3096922-0
office@ioe-fachagentur.eu

Geprüft & empfohlen



Aktivierungsboard Gymba

Eine Möglichkeit mehr Bewegung an den Steh-Sitz-Arbeitsplatz zu bringen ist ein Aktivierungsboard. Dabei handelt es sich beispielsweise um eine gewölbte Bodenplatte, die aufgrund ihrer speziellen Materialbeschaffenheit eine gewisse Flexibilität aufweist und einen sicheren und rutschfesten Stand bietet. Stellt man sich darauf, sorgt es automatisch, unkompliziert und sicher für Bewegung. Ein Aktivierungsboard soll den Blutkreislauf, insbesondere der unteren Extremitäten unterstützen bzw. fördern. Ist es leicht verschiebbar, kann es flexibel eingesetzt werden und stimuliert ganz nebenbei die Fuß- und Beinmuskulatur. Eine Druckentlastung der Gelenke sowie eine Unterstützung der selbstorganisierten Positionsänderungen sind ebenfalls gefordert. All das bietet das Gymba, dessen Kippbewegungen so wohldosiert austariert sind, dass niemand aus dem Gleichgewicht kommt.

Wir gratulieren zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel!