

Gymba kasutusjuhised: peamised kasutusviisid tööl ja vabal ajal:



Püstijalu töötades asetatakse Gymba jalgade alla ja töötatakse tavapärasel moel edasi. Aktiivse seismise laud aitab seista õigesti ja sirge rühiga ning selg ja jalad ei väsi liialt. Vähem sportlikud inimesed alustavad harjutamist ettevaatlikult (2 × 30 minutit päevas). Niiviisi ei koormata lihaseid üle. Harjutuste arvu võib suurendada kahe- kuni kolmenädalaste tsüklitena.

Muid harjutusi:

Selja venitamine: Gymba keeratakse tagurpidi ja heidetakse sellele selili. Hingatakse sügavalt ja vabalt. Selle venituse ajal hoitakse õlad taga, painutatud käsivarred sirgelt ees ja hoidutakse puusi ettepoole viimast.



või:

Selili lamades painutatakse põlvi ning jalalaba asetatakse sirgelt vastu põrandat. Pingutatakse kõhulihaseid ja surutakse alaselg aeglaselt põrandale. Selles asendis püsitakse 10 sekundit ja seejärel lõdvestutakse aeglaselt.

Alaselja painutamine: alustatakse samast asendist nagu kirjeldatud eespool. Põlvi kiigutatakse aeglaselt küljelt küljele ja samal ajal hoitakse jalalabad põrandal. Põlvi liigutades kerkivad puusad ülespoole ja alaselg pöörduv. Alustatakse lühemate liigutustega, kuni on teada, kui palju saab oma keha painutada.



Sääremarjade venitamine: Gymba asetatakse tagurpidi ja tõustakse 20 korda varvastele. Üks jalg viiakse taha ja raskus kantakse tervenisti sellele jalale. Liigutust korratakse 20 korda, seejärel vahetatakse jalga.

Hüppeliigeste tugevdamine: Gymba asetatakse põhiasendisse ja jalad pannakse seisutugedele. Õõtsutatakse keha ja samal ajal lastakse laua vetruvusomadustel oma tööd teha. Sellist liikumist sooritatakse korraga 1–3 minutit.