

# STANDY BALANCE BOARD

For ergonomic and active standing



**Swedish Posture®**



Improves posture



Ergonomic



Use daily

EN Standy Balance Board encourages daily movement and balance training in the office. By balancing on the board, the feet, legs and core muscle strengthens. The board tilts comfortably which makes you activate the entire body. Use Standy for standing office work, rehabilitation, physiotherapy and everyday balance workout. Standing is more health beneficial than sitting for too long and relieves spinal pressure and back pain.

The structured surface is comfortable for the feet and the non-slip floor protecting rubber coating makes it safe to use. Maximum weight 200 kg. The board can easily be stored hanging.

Material: PU+Wood+PVC

Unisex

Colour

One-Size

Black

Made in China

## How to use:



Tilt sideways



Tilt back and forth



Massage the arch of the foot  
on the massage ball



Use as a workout tool for  
exercises such as the plank,  
push-ups and squats

## Advantages with Standy:

- Improves posture
- Facilitates ergonomic standing
- Strengthens muscles
- Massages feet
- Improves mobility in stiff joints
- Increases daily movement which burns calories
- Boosts health by sitting less
- Enhances concentration and productivity



Förbättrar hållningen



Ergonomisk



Använd dagligen

SE Standy Balance Board uppmuntrar till ergonomisk arbetsposition, daglig rörelse och balansträning på kontoret. Genom att balansera stående på brädan stärks fötterna, benen och bålmskulaturen. Brädan vippas lugnt och kontrollerat sida till sida vilket gör att du aktiverar hela kroppen. Använd Standy för stående kontorsarbete, rehabilitering, sjukgymnastik och för enkel vardagsmotion. Att variera stående med sittande under arbetsdagen, och inte fastna stillasittande, är mer hälsosamt samt ger mindre belastning på ryggrad och ländrygg.

Den strukturerade ståytan är bekväm för fötterna och den halkfria golvskyddande gummibeläggningen undertill gör den säker att använda. Standy kan enkelt förvaras hängande. Maxvikt 200 kg.

Material: PU+Trä+PVC

Unisex

Färg

One-Size

Svart

Tillverkad i Kina

## Användningstips



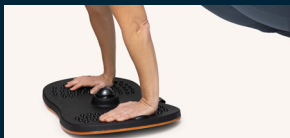
Vippa och balansera i sidled



Luta fram och tillbaka



Massera fotvalvet på massagebollen



Använd som träningsredskap för övningar såsom plankan, armhävningar och knäböj

## Fördelar med Standy:

- Förbättrar hållningen
- Underlättar ergonomisk position
- Stärker och aktiverar musklerna
- Masserar fötterna
- Mjukar upp stela leder
- Främjar rörelse i vardagen
- Gynnar koncentration och produktivitet
- Ger mer vardagsmotion vilket bränner fler kalorier
- Främjar välbefinnandet med mindre sittande och mer stående



Forbedrer holdningen



Ergonomisk



Til daglig brug

DK/NO Standy Balance Board tilskynder daglig bevægelses- og balancetræning på kontoret. Ved at balancere på brættet styrkes fødder, ben og kernemuskulatur. Brættet vipper komfortabelt, hvilket får dig til at aktivere hele kroppen. Brug Standy til stående kontorarbejde, genoptræning, fysioterapi og hverdagsbalancetræning. Stående position er mere sundhedsgavnligt end længerevarende siddende position og lindrer rygtryk og rygsmerter. Den strukturerede overflade er behagelig for fødderne, og det skridsikre gulv, der beskytter gummibelægningen, gør brættet sikkert at anvende. Brættet kan nemt opbevares hængende. Maksimal vægt 200 kg.

Material: PU+Træ+PVC

Unisex

Farve

One-Size

Sort

Lavet i Kina

## Sådan bruges brættet:



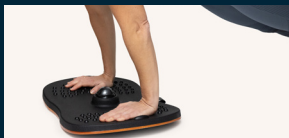
Vip sidelæns



Vip frem og tilbage



Massér fodbuen på massagebolden



Brug som træningsredskab til øvelser som planken, pushups og squats

## Fordele ved Standy:

- Forbedrer kropsholdningen
- Letter ergonomisk stående position
- Styrker musklerne
- Masserer fødderne
- Forbedrer mobiliteten i stive led
- Øger den daglige bevægelse, der forbrænder kalorier
- Fremmer sundhed og velvære ved at mindske siddende position
- Øger koncentration og produktivitet



Verbessert die  
Körperhaltung



Ergonomisch



Für den täglichen  
Gebrauch

DE Das Standy Balance Board fördert die tägliche Bewegung und das Gleichgewichtstraining im Büro. Durch das Balancieren auf dem Brett werden die Füße, Beine und die Rumpfmuskulatur gestärkt. Das Brett lässt sich bequem kippen, so dass Sie den gesamten Körper aktivieren können. Verwenden Sie Standy für stehende Büroarbeit, Rehabilitation, Physiotherapie und das tägliche Gleichgewichtstraining. Stehen ist gesundheitsfördernder als zu langes Sitzen und lindert Druck auf die Wirbelsäule und Rückenschmerzen.

Die strukturierte Oberfläche ist bequem für die Füße und die rutschfeste, bodenschonende Gummibeschichtung macht die Benutzung sicher. Das Brett kann einfach hängend aufbewahrt werden. Maximales Gewicht: 200 kg.

Material: PU+Holz+PVC

Unisex

Farbe

Einheitsgröße

Schwarz

In China hergestellt



## Anwendung:



Seitlich kippen



Hin und her kippen



Massieren Sie das Fußgewölbe auf dem Massageball



Verwenden Sie es als Trainingsgerät für Übungen wie die Planke, Liegestütze und Kniebeugen

## Vorteile von Standy:

- Verbessert die Körperhaltung
- Erleichtert ergonomisches Stehen
- Stärkt die Muskeln
- Massiert die Füße
- Verbessert die Beweglichkeit in steifen Gelenken
- Erhöht die tägliche Bewegung, die Kalorien verbrennt
- Fördert die Gesundheit durch weniger Sitzen
- Verbessert die Konzentration und Produktivität



Améliore la posture



Ergonomique



Pour un usage  
quotidien

FR La planche d'équilibre Standy encourage le mouvement au quotidien et améliore votre équilibre tout en étant au bureau. En vous balançant sur la planche, les pieds, les jambes et les muscles du tronc se renforcent. La planche s'incline confortablement, ce qui vous fait utiliser votre corps entier. Utilisez Standy pour travailler debout au bureau, pour la rééducation, la physiothérapie et les exercices d'équilibre au quotidien. Être debout est plus sain que de rester assis pour une longue durée et soulage la pression vertébrale et les douleurs au dos.

La surface structurée est confortable pour les pieds et le revêtement en caoutchouc antidérapant le rend sûr d'utilisation. La planche peut être facilement stockée en la suspendant. Poids maximum 200 kg.

Matériel: Polyuréthane + bois + PVC

Unisex

La couleur

Taille unique

Noire

Fabriqué en Chine

## Comment l'utiliser :



Inclinez latéralement



Inclinez d'avant en arrière



Massez la voûte plantaire sur la balle de massage



Utilisez-le comme outil d'entraînement pour des exercices comme le gainage, les pompes et les squats

## Avantages de Standy :

- Améliore la posture
- Facilite la position debout ergonomique
- Renforce les muscles
- Masse les pieds
- Améliore la mobilité des articulations raides
- Augmente les mouvements au quotidien, ce qui brûle plus de calories
- Boost la santé en étant moins assis
- Améliore la concentration et la productivité

Inspirera & Co AB/Swedish Posture  
Katarinavägen 15, 116 45 Stockholm,  
Sweden

Simply good posture.

**Swedish Posture®**

[swedishposture.com](https://swedishposture.com)

Made in China