

Spoonerboard - Javnvágarbretti !

ERT TÚ EIN AV TEIMUM SUM

- situr niðri á arbeiðsplássinum hvønn dag
- situr í bili ella bussi ávegis til og frá arbeiði
- situr frammanfyri sjónvarpi ella teldu nakrar tímar har heima
- hevur trupulleikar við ryggi ella lendum
- ikki kemur upp at standa við borð i kann hækkast/lækkast - ella
- stendur ov líti uppi við borið - ella
- blívur troytt/ur í ryggi og beinum av at standa

SPOONERBOARD ER EITT JAVNVÁGARBRETTI, SUM Á EINFALDAN HÁTT KANN

- seta ígongd teg sum hevur ein sitandi arbeiðsdag
- økja um styrkina í rygginum
- gera tað hugaligari at standa í longri tíð
- økja um blóðrenslid
- økja um brenning av krops kalorium
- geva meira orku

Tað einasta tú skalt gera er at standa á brettinum, so hendir restin av sær sjálvum...

BRETTIÐ ER LÍKA SO FRAMÚRSKARANDI, SUM TAÐ ER EINFALT

Eitt snøgt og einkult skap, gerð at bretti er væl hóskandi til eithvørt skrivstovu umhvørvi, viðtaluhøli ella heima í stovuni.

Í mun til eitt vanligt javnvágarbretti við kúlu, kann ein og hvør uttan royndir brúka Spoonerboard uttan trupulleikar. Javnvágarpunktið er lætt hjá kroppinum at finna og bretti vagnar nógv lagaligari enn eitt vanligt javnvágarbretti.

Tað eru fleiri fyrimunir við at gera brúk av, at skrivstovu borið kann hækkast og lækkast.

Tá tú stendur á einum Spoonerboard er virknaðurin

- Tú kanst standa í longri tíð - rørslan er minni møðandi, enn at standa still/ur
- Blóðrenslid økist
- Bindindi økist
- Kropsburðurin er natúrligur
- Setur gongd í og harvið venur kjarnu vøddarnar (innaru, djúpt liggjandi vøddar sum stuðla og bera ryggin)
- Setur gongd í og harvið mennir javnvágina
- Setur gongd í og venur fótlið, knø og mjadnar
- Rørslan brennir orku; og tú minkar um kropsvektina.

ØKT EVNISBRENNING

Títt grund-stoffskifti fellur ógvisliga, tá tú situr. Velur tú at stand uppi í bert trýggjar tímar um dagin, vil tað hava við sær eina miðal eyka brenning av feitti uppá 3,6 Kg um ári.

SPOONERBOARD TIL VENJINGAR EFTIR SKAÐAR

Tann besti mátin at venja tínar vøddar og liðir eftir skaðar í fótliði, knøum ella mjadnum er á einum javnvágarbretti. Eitt vanligt bretti á eini kúlu er fyri tey flestu - serliga við byrjan - ein ov stór avbjóðing.