



Aufrechtes Sitzen mit weniger Aufwand

Wissenschaftliche Studien Feldtests & Befragungen Profitieren Sie von guter Ergonomie
Aufrechtes Sitzen mit weniger Aufwand Höhere Energieverbrennung beim Balancieren auf der Kugel Training der Rumpfmuskulatur Keine Rückenschmerzen mehr

In zwei Studien saßen Personen aufrecht ohne Lehne und sollten entweder eine natürliche Haltung beibehalten oder auf einer Tastatur schreiben.

Diese Studien zeigten, dass die äußere stabilisierende Muskulatur beim Sitzen auf dem Backapp weniger aktiv ist.

Die Flexion im Lendenwirbelbereich wurde erheblich reduziert, ebenso wie die Aktivität eines der wichtigsten Lendenmuskels.

Es wurde nachgewiesen, dass das aufrechte Sitzen auf dem Backapp weniger anstrengend ist, als auf herkömmlichen Bürostühlen.

Dadurch können Sie auf dem Backapp länger ohne Lehne sitzen.



Literatur

Manual Therapy (Volume 17, Issue 6) Pages 566-571

"Can we reduce the effort of maintaining a neutral sitting posture? A pilot study". Kieran O'Sullivan, Raymond McCarthy, Alison White, Leonard O'Sullivan & Wim Dankaerts 2012.

Ergonomics (Volume 55, Issue 12) pages 1586-1595

"Lumbar posture and trunk muscle activation during a typing task when sitting on a novel dynamic ergonomic chair". Kieran O'Sullivan, Raymond McCarthy, Alison White, Leonard O'Sullivan & Wim Dankaerts 2012.