



# Höhere Energieverbrennung beim Balancieren auf der Kugel

**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

15 gesunde Personen saßen 1 Stunde lang still auf dem Backapp und sahen sich ein Video an. Dabei befand sich die Kugel in der mittleren Position.

Anschließend saßen dieselben Personen 1 Stunde lang auf einem herkömmlichen Bürostuhl mit Lehne und Armlehnen.

Beim Sitzen auf dem Backapp war der Energieverbrauch wesentlich höher ( $p = 0,001$ ). Durchschnittlich betrug die Differenz 19 %. Wissenschaftliche Studien belegen hinreichend, dass im Stehen 15 % mehr Energie verbraucht werden als im Sitzen.

Der Energieverbrauch beim Stillsitzen auf dem Backapp mit der Kugel in der mittleren Position erreicht also dasselbe Niveau wie beim Stehen.

Wenn Sie 230 Tage lang jeweils 8 Stunden täglich auf dem Backapp sitzen, verbrennen Sie somit 27 600 kcal mehr als beim Sitzen auf einem herkömmlichen Bürostuhl. 27 600 kcal entsprechen in etwa 4 kg Körperfett.



## Literatur

[Ergonomics \(volume 60, Issue 10\). "The effect of a dynamic chair on seated energy expenditure." Aoife Synnott, Wim Dankaerts, Jan Seghers, Helen Purtill & Kieran O'Sullivan 2017](#)