



# Training der Rumpfmuskulatur

**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 %.

Auch bei der neutralen, weniger energieaufwändigen Sitzhaltung auf dem Backapp waren die Muskeln aktiver und verbrannten 19 % mehr Energie.

Das ist darauf zurückzuführen, dass der Körper Energie braucht, um das Gleichgewicht zu halten.

## 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.](#)

