

Aktives Sitzen

Für einen gesünderen Körper und Geist



DER SITZBALL

**55 · 65 · 75 cm · belastbar bis 120 kg
· waschbarer Bezug · Tragegriff**

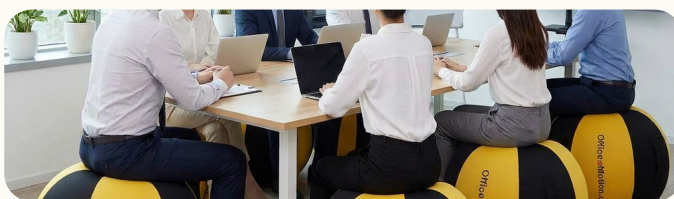
Haltungs- und Pilatesübungen in einem Ball –
ergonomisches Sitzmöbel für Büro und Homeoffice.

Sitzball und Gymnastikball in einem: schnelle
Wirbelsäulenübungen zwischen zwei Meetings – ohne
den Arbeitsplatz zu verlassen.

- 1 Verbessert deine Körperhaltung und lindert Rückenschmerzen.
- 2 Steigert die Rumpfkraft, indem die Beckenbewegung stimuliert wird.
- 3 Senkt das Risiko einer sitzenden Lebensweise.
- 4 Hilft dir, mehr Kalorien zu verbrennen, während du arbeitest.
- 5 Verbessert die Durchblutung der unteren Extremitäten.
- 6 Du trainierst deine Feinmuskulatur im Lendenwirbelbereich – die Stabilisatoren.
- 7 Verringert die Verkürzung der Hüftbeuger.

DER PASSENDE BALL

KÖRPERGRÖSSE	BALLGRÖSSE
155 – 175 cm	55 cm
185 – 195 cm	65 cm
grösser 200 cm	75 cm



SICHERHEIT

Der Ball der nicht rollt, zu deiner Sicherheit!

Unsere spezielle Konstruktion hält den Ball an seinem Platz, sobald du aufstehst – kein Nach- oder Wegrollen.