

## Der Sitzball als Trainingsgerät im Büro

Aus medizinischer Sicht kann der Sitzball als kurzfristige Ergänzung zum Bürostuhl als Trainingsgerät zwischendurch genutzt werden. Er stellt aber keineswegs eine dauerhafte Lösung dar um den ergonomisch geformten Bürostuhl zu ersetzen. Für Menschen, die über keinen ausreichenden Gleichgewichtssinn verfügen oder solche für die auf Grund Ihrer Körpermaße kein geeigneter Sitzball zur Verfügung steht, ist die Verwendung nicht zu empfehlen. Für diese Personen empfiehlt sich die Verwendung eines sog. „Keil-Ballkissens“.

Um eine Ermüdung und Überlastung der Rückenmuskulatur sowie Fehlhaltung vorzubeugen, soll der Sitzball auch bei gut trainierter Muskulatur nicht länger als 3x mal pro Tag für 20 Minuten benützt werden, bei Untrainierten und besonders zu Beginn entsprechend kürzer.

Am besten geeignet sind Bälle mit dem ABS (Anti-Burst-System) aus dem Verbundmaterial Crylon. Ein Gymnastikball als Sitzball ist ungeeignet, da die Dämpfung zu gering ist und das Material nicht ausreichend stabil ist.

Die optimale Sitzhöhe ist erreicht, wenn der Kniewinkel 100-110 Grad beträgt. Fachleute empfehlen dazu die Verwendung entsprechender Tabellen (siehe Größentabellen: <https://www.gymnastikball-sitzball.de/gymnastikball-sitzball-groesse/>), um abhängig von der Größe des Unterschenkels eine geeignete Ballgröße auswählen zu können.

### Vorteile bei der Verwendung des Sitzballs

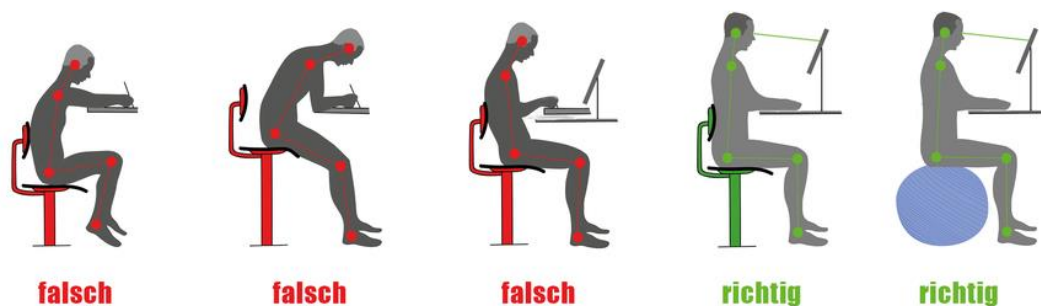
- Anregung und Training des Gleichgewichtssinns
- Der Bauchraum wird geöffnet, was zu einer besseren Durchblutung, tieferen Atmung und einer verbesserten Aktivierung des Gehirns und damit der Denkleistung führen kann.
- Die Sitzhaltung wird leichter und öfter als auf einem Stuhl verändert
- Aufrechtes und dynamisches Sitzen werden durch die labile und federnde Grundlage gefördert
- Die Haltemuskulatur wird trainiert

## Nachteile bei der Verwendung des Sitzballs

- Der Sitzball birgt durch seine Labilität ein gewisses Unfallrisiko in sich, ein passender Gummiring als Unterlage unter dem Ball minimiert dieses Risiko
- Überlastung der Haltemuskulatur und Einnehmen von Fehlhaltung durch zu langes Sitzen auf dem Ball
- Ab einer Körpergröße um 1,95 m gibt es nur sehr wenige Anbieter und diese Sitzbälle sind nur in Kombination mit einem entsprechend höhenverstellbaren Tisch verwendbar. Hier ist aber besonders auf eine ergonomische Sitzhaltung zu achten da ein langer Rücken auch große Hebelkräfte auf die Bandscheiben bedeutet.

## Richtige Sitzposition auf dem Sitzball

- Sitzen in der Ballmitte – so ist ein aufgerichtetes Becken gewährleistet
- die Beine leicht grätschen
- die Füße zeigen leicht nach außen und stehen senkrecht unter den Kniegelenken fest am Boden
- optimale Winkelstellungen: 110 ° Beugung des Hüft- und des Kniegelenks
- Oberkörper ist aufgerichtet



(Quelle: <https://www.mein-gesundes-buero.de/bewegung/richtig-sitzen/>)

(Dr. Margot Dorfi, Arbeitsmedizinerin, Mai 2020)