



back app

**INNOVATION PRAXIS**

[www.backapp.de](http://www.backapp.de)

[www.innovation-praxis.com](http://www.innovation-praxis.com)

### **Der Back App hat folgende Eigenschaften:**

Es konnte nachgewiesen\* werden, dass der BackApp

- ... hilft, aufrecht zu sitzen und eine bessere Haltung zu bekommen
- ... den Kraftaufwand minimiert um aufrecht zu sitzen
- ... die Beweglichkeit beim Sitzen steigert
- ... bewirkt, dass das Gleichgewicht in einer sanften und kontrolliert gehalten wird
- ... Rückenschmerzen beim Sitzen reduziert
- ... Rücken- und Bauchmuskulatur während des Sitzens stärkt

\* Kieran O'Sullivan, University of Limerick, Ireland  
Prof. Wim Dankaerts, University of Leuven, Belgium

### **Wie funktioniert der BackApp®?**

Sitzen auf dem BackApp® bedeutet „richtig sitzen“. Hat man die korrekte Sitzposition eingenommen, nimmt der Körper automatisch eine „normale“ Haltung, nämlich eine lordotische Stellung ein. Durch die hohe Sitzposition (ca. 125° statt der üblichen 90°) wird außerdem die Blutzirkulation entlastet.

Dies ist für den Körper eine ideale und entspannte Position. Sie entlastet die Rückenmuskulatur so stark, als würde man stehen.

Durch die ständigen, sanften Bewegungen, die Sie automatisch während der Arbeit am Schreibtisch ausführen, wird nun zusätzlich die Rückenmuskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule und natürlich auch die Bauchmuskulatur trainiert.

Dieses Training ist eine gute Ergänzung zu anderen Rückentrainings, die Sie eventuell schon durchführen und hilft, auch während der Arbeit, ohne besonderes Dazutun fit zu bleiben und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Sie können dieses Training verstärken, indem Sie den roten Ball unterhalb der Sitzfläche nach außen drehen. Man kann sich an der dort angebrachten farbigen Skala orientieren. Sie beginnen in der „grünen Zone“ und können Ihr Training sukzessive steigern, bis Sie in der „roten Zone“ angekommen sind.

### **Warum hat der BackApp® keine Rückenlehne?**

Bei „normalen“ Bürostühlen erwartet man eine Rückenlehne, weil wir durch die nicht optimale Sitzposition hin und wieder den Rücken entlasten müssen. Beim BackApp® nimmt man automatisch eine optimale Sitzposition ein, die die Muskulatur entlastet. Eine zusätzliche Rückenlehne würde, da sie die Mobilität verringert, diesen Effekt aufheben und sogar ins Gegenteil verkehren.

### **Kann man den ganzen Arbeitstag auf dem BackApp® sitzen?**

Zu Beginn sollten Sie nicht länger als ca. zwei Stunden auf dem BackApp® sitzen. Die Aktivierung Ihrer Rückenmuskulatur sollte stufenweise erfolgen. Steigern Sie die Sitzzeit täglich um eine halbe Stunde. Ihr Körper wird Ihnen außerdem signalisieren, wo Ihre persönliche Grenze erreicht ist. Nach einiger Zeit werden Sie den ganzen Arbeitstag darauf sitzen können. Merke: ergonomisches Sitzen bedeutet einen häufigen Wechsel der Position.

### **Wie sitzt man richtig auf dem BackApp®?**

Stellen Sie einen Fuß auf den Fußring und setzen sich ganz weit nach hinten in die Sitzschale. Die hintere Kante ist verstärkt und sorgt dafür, dass Sie nicht über den Stuhl hinaus rutschen. Nun stellen Sie beide Füße auf den Ring und stellen sich mit dem Hebel auf der rechten Seite unter dem Sitz eine möglichst hohe, für Sie angenehme Sitzposition ein.

Mehr müssen Sie nicht machen auf dem „rückentrainierenden“ Bürostuhl. Er macht den Rest für Sie!

### **Sie haben weitere Fragen?**

Sie können uns jederzeit unter 0441-4858369 anrufen oder eine Mail an [backapp@innovation-praxis.de](mailto:backapp@innovation-praxis.de) senden. Schauen Sie sich dazu auch den [BackApp-Film](#) an!