

Di 05.04.16 09:03

## Aktiv sitzen – Ein Pendel macht den Unterschied

Von: PendyBall

**Am Schreibtisch oder auf der Couch – dauerhaftes Sitzen belastet den Rücken und kann zu Haltungsschäden führen. Der neuentwickelte PendyBall mit integriertem Gewichtspendel wirkt dem entgegen und lädt ohne Gang ins Fitnessstudio zum Trainieren ein.**



Der Pendyball macht den Unterschied – außer zwischen Jung und Alt. So können zum Beispiel Körper und Geist in aller Ruhe bei einem Brettspiel zu Hause trainiert werden.  
Bild: tdx/PendyBall

(tdx) Hexenschuss oder schmerzende Bandscheiben gehören zu den Volkskrankheiten. Der Grund ist oft langes und falsches Sitzen im Alltag. Durch dauerhaftes Verharren am Schreibtisch oder auf der Couch entstehen Haltungsschäden. Sitzbälle können dem vorbeugen. Sie sorgen für eine gerade Haltung der Wirbelsäule. Die vorhandenen Rückenmuskeln sowie der Gleichgewichtssinn werden gefordert. Der sogenannte PendyBall geht sogar noch weiter und fordert Aktivität beim Sitzen. Mithilfe eines integrierten Gewichtspendels, das vom Körper in Bewegung gebracht wird, werden wichtige Muskeln der Rumpf- und Bauchmuskulatur gezielt trainiert.

Auf den ersten Blick handelt es sich beim neu entwickelten PendyBall um einen gewöhnlichen Gymnastikball. Das

Besondere verbirgt sich unter seiner Kunststoffhaut: Ein integriertes Pendel mit einem Gewicht von zwei oder vier Kilogramm. Setzt man sich auf den PendyBall und beginnt mit kreisenden Hüft- und Beckenbewegungen greift das Pendel dies auf und rotiert mit. Die Kombination von Bewegung und Gewicht wirkt wie ein klassisches Fitnesstraining, allerdings ganz bequem im heimischen Wohnzimmer. So werden die drei wichtigsten Muskeln der Rumpf- und Bauchmuskulatur gefordert: der gerade Bauchmuskel, der äußere, schräge Bauchmuskel und der sogenannte Musculus erector spinea, auch bekannt als „Aufrichter der Wirbelsäule“. Zudem aktiviert das dynamische Sitzen die Lendenwirbel und die Beckenbodenmuskulatur.

Wie jeder gewöhnliche Gymnastikball kann auch der PendyBall als Stuhlersatz dienen. So lässt sich im Büro, zu Hause vor dem Fernseher oder am Esstisch das Muskeltraining ohne Aufwand in das alltägliche Leben integrieren. Auch zur Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft ist der PendyBall ideal geeignet, da alle relevanten Muskelgruppen erreicht und aktiviert werden. Unterschiedliche Durchmesser von 55 bis 80 cm, nutzerspezifische Pendelgewichte sowie zwei erhaltliche Farben bieten ausreichend Optionen für jeden Geschmack und für jedes Alter.

Weitere Informationen sind im Internet unter [www.pendyball.de](http://www.pendyball.de) erhältlich.

### Fotos



Pressebild  
[Download](#)



Pressebild  
[Download](#)



Pressebild  
[Download](#)



Pressebild  
[Download](#)

### Pressekontakt



PendyBall  
Lengericherstr. 18  
48291 Telgte-Westbevern  
[www.pendyball.de](http://www.pendyball.de)

Ansprechpartner:  
Boris Künzel  
T: 02504 / 9334865  
M: [info@pendyball.de](mailto:info@pendyball.de)