

VLUV GRÖSSEN:

VLUV gibt es in zwei Größen, so dass jeder von ca. 155cm bis 195cm Körpergröße den passenden VLUV finden kann. Für die Entscheidung, welche Größe die richtige ist, spielen mehrere Faktoren eine Rolle.

- REGEL 1:** Körpergröße
REGEL 2: Position Knie zu Hüfte
REGEL 3: Anwendungsbereich Arbeitsplatz

REGEL 1 / KÖRPERGRÖSSE:

Für die reine Körpergrößenberechnung gilt:

- a. VLUV 65cm = Körpergrößen ca. 155-175cm
- b. VLUV 75cm = Körpergrößen ca. 175-195cm

REGEL 2 / POSITION KNIE ZU HÜFTE:

Setzen Sie sich zum Ausprobieren auf einen niedrigen Stuhl. Ziehen Sie die Schuhe an, die Sie normalerweise bei der Nutzung des Balls tragen würden. Legen Sie so lange Bücher oder ähnliche flache Gegenstände unter Ihr Gesäß, bis die Oberschenkel leicht schräg nach unten weisen und die Knieoberseite unter der Hüfte positioniert ist. Sie sollten bequem aufrecht sitzen. Messen Sie die Distanz von Boden zu Sitzoberfläche. Falls dieser Wert ca. 50-60cm beträgt, so ist der 65cm Ball geeignet für sie. Falls dieser ca. 60-65cm beträgt, so ist der 75cm Ball gut für Sie geeignet.

REGEL 3 / ANWENDUNGSBEREICH ARBEITSPLATZ:

Falls Sie den Ball im Büro am Schreibtisch nutzen, ist es wichtig, die Höhe der Schreibtischplatte korrekt einzustellen. Idealerweise ist diese zwischen 68 und 82cm verstellbar. Die Sitzhöhe am Schreibtisch ist gut gewählt, wenn die Hüfte über den Knien liegt und die Oberschenkel leicht nach unten geneigt sind (siehe Regel 2). Sie sollten aber auch Ihre Unterarme flach auf den Schreibtisch auflegen können.

Achten Sie darauf, möglichst aufrecht auf dem Ball sitzen.

Falls die Höheneinstellung Ihres Schreibtisches nicht möglich ist, so sollten Sie bei Standard-Tischhöhen zwischen 68 und 75cm eher zu einem 65cm Ball greifen, auch wenn Sie über 175cm groß sind. Bei Tischhöhen darüber und entsprechender Körpergröße ist der 75cm Ball empfehlenswert. Bitte sprechen Sie Ihren Arbeitgeber darauf an, falls Ihre Tischhöhe nicht justierbar ist.

Bleiben Sie beim Sitzen aktiv und wippen, rotieren oder rollen Sie kontrolliert mit dem Ball leicht. Das macht Spaß, ist gesund für die Wirbelsäule und entspannt gleichzeitig.