

BEDIENUNGSANLEITUNG: hockbloc®

Modell: Original hockbloc® Aktiv-Hocker

Verwendungszweck: Ergonomisches Sitzmöbel für dynamisches Arbeiten

Webseite: www.hockbloc.de

1. Sicherheitshinweise (Wichtig!)

- **Bestimmungsgemäße Verwendung:** Der hockbloc® ist ausschließlich als Sitzmöbel konzipiert.
- **VORSICHTIGE Nutzung:** Der hockbloc® darf **AUF DER BLANCE SEITE** als Tritthilfe, Leiter oder Steighilfe verwendet werden. Es besteht Sturzgefahr!
- **Untergrund:** Nur auf ebenen, trockenen und rutschfesten Böden verwenden.
- **Belastbarkeit:** Die maximale Traglast von **[z. B. 120 kg]** darf nicht überschritten werden.

2. Die hockbloc® Sitzphilosophie

Ihr hockbloc® ist kein passives Möbelstück, sondern ein aktiver Trainingspartner. Er unterstützt das „**Passive Forward Sitting**“.

So sitzen Sie richtig:

1. **Position:** Setzen Sie sich mittig auf die Sitzfläche.
2. **Beckenaufrichtung:** Spüren Sie, wie die Geometrie Ihr Becken leicht nach vorne kippt. Ihre Wirbelsäule richtet sich ganz natürlich in die S-Form auf.
3. **Dynamik:** Bleiben Sie nicht starr! Nutzen Sie die 3D-Beweglichkeit des hockbloc®, um leicht hin und her zu wippen oder das Gewicht zu verlagern. Diese Mikrobewegungen stärken Ihre Tiefenmuskulatur.

3. Erste Schritte (Gewöhnungsphase)

Da der hockbloc® Ihre Muskulatur aktiviert, kann es bei den ersten Nutzungen zu einem leichten „Muskelkater-Gefühl“ im unteren Rücken kommen. Das ist ein Zeichen dafür, dass Ihre Muskulatur arbeitet!

- **Empfehlung:** Starten Sie mit 20–30 Minuten Sitzdauer und wechseln Sie dann wieder in den Stand oder auf einen anderen Stuhl. Steigern Sie die Dauer täglich.

4. Reinigung & Pflege

Ihr hockbloc® ist aus einem hochwertigen, sortenreinen Material gefertigt und sehr pflegeleicht:

- **Verschmutzungen:** Einfach mit einem feuchten Tuch und mildem Haushaltsreiniger abwischen.
- **Desinfektion:** Das Material ist beständig gegen gängige Flächendesinfektionsmittel (ideal für den Einsatz in Schulen oder Praxen).
- **Lagerung:** Dank des geringen Gewichts von **1,3 kg** können Sie den hockbloc® leicht stapeln oder platzsparend verstauen.

5. Wartung & Entsorgung

- **Sichtprüfung:** Kontrollieren Sie den Hocker regelmäßig auf Risse oder starke Abnutzung am Boden. Beschädigte Hocker dürfen nicht mehr verwendet werden.
- **Recycling:** Wenn Ihr hockbloc® das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, entsorgen Sie ihn im Kunststoff-Recycling. Da er **sortenrein** ist, kann er zu 100 % stofflich verwertet werden.

Fragen oder Feedback?

Besuchen Sie uns auf **www.hockbloc.de** oder scannen Sie den QR-Code auf der Unterseite Ihres hockbloc® für Übungsvideos und Ergonomie-Tipps.

Herstellerinformationen:

imsinne GmbH
Gewerbering Süd 2
97357 Schwarzach am Main
info@imsinne.com
www.hockbloc.de

