

Analyse des Präventions-Nutzens: hockbloc®

1. Vermeidung von Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE)

Statik ist der Feind des Rückens. Der hockbloc® bricht das statische Sitzmuster auf:

- **Bandscheiben-Ernährung:** Bandscheiben haben keine eigene Blutversorgung; sie leben vom "Schwamm-Effekt" (Wechsel von Druck und Entlastung). Die 3D-Mikrobewegungen des hockbloc® fördern diesen Stoffwechselprozess permanent.
- **Aktivierung der Tiefenmuskulatur:** Während ein Bürostuhl die Muskulatur passiv "stilllegt", fordert der hockbloc® die autochthone Rückenmuskulatur (die kleinen Muskeln direkt an der Wirbelsäule). Das beugt Atrophie (Muskelschwund) vor.

2. Physiologische Haltungskorrektur ("Passive Forward Sitting")

Viele Rückenbeschwerden entstehen durch das Abkippen des Beckens nach hinten (Rundrücken).

- **Natürliche Lordose:** Die Sitzgeometrie des hockbloc® bewirkt eine leichte Vorwärtsneigung des Beckens. Dadurch richtet sich die Wirbelsäule automatisch in ihre natürliche S-Form auf.
- **Öffnung des Sitzwinkels:** Ein offener Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln entlastet die inneren Organe und verbessert die Durchblutung in den Beinen.

3. Ergonomie am agilen Arbeitsplatz

In modernen "New Work" Umgebungen wird oft an unergonomischen Loungemöbeln oder Stehtischen gearbeitet.

- **Flexibilität:** Mit nur **1,3 kg** ist der hockbloc® das einzige ergonomische Tool, das der Nutzer problemlos zum nächsten Meeting oder Stehtisch mitnehmen kann. Er verhindert "Notsitzhaltungen" auf Kisten oder harten Kanten.
- **Dynamischer Wechsel:** Er dient als ideale Stehhilfe. Der schnelle Wechsel zwischen Stehen und (aktivem) Sitzen ist die wirksamste Methode gegen Ermüdung.

4. Psychosomatische Effekte

Körperliche Dynamik führt zu geistiger Agilität.

- **Konzentrationsförderung:** Die leichte Aktivität hält den Kreislauf in Schwung und verhindert das "Suppenkoma" oder Nachmittagstief.
- **Stressreduktion:** Mikrobewegungen helfen dabei, körperliche Anspannung unbewusst abzubauen.

Herstellerinformationen:

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

