**Wackeln für einen starken Rücken –**

**Hokki und Hokki+ erhalten Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V.**

Erzieherinnen in Kitas, Tageseltern oder auch Grundschullehrkräfte verbringen ihren Arbeitstag meist auf Augenhöhe mit den Kindern. Doch das Sitzen in der Hocke oder auf dem Boden kann Muskeln und Gelenke auf Dauer stark belasten und zu Verspannungen und Schmerzen führen. Besonders betroffen: der Rücken. Eine Lösung bieten die praktischen Hocker Hokki und Hokki+, die jetzt mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., dem bewährten Qualitätsmerkmal für rückenfreundliche Alltagsgegenstände, ausgezeichnet wurden.

Puzzeln, vorlesen oder singen – der Arbeitstag von Betreuern in Krippen und Kitas spielt sich hauptsächlich auf dem Boden oder kleinen Kinderstühlchen ab. Auch Grundschullehrkräfte gehen häufig von Schüler zu Schüler und helfen bei den Aufgaben – meist in der Hocke. Eine anhaltend gebückte Haltung und das Sitzen auf unpassenden Stühlen bedeutet für unsere Wirbelsäule eine große Herausforderung. Starres Sitzen sowie Fehlhaltungen verhindern, dass die Bandscheiben ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden und die Muskeln die nötigen Bewegungsimpulse erhalten. Sitzmöglichkeiten, die sich individuell anpassen lassen und bewegtes Sitzen fördern, können dagegen Rückenschmerzen verhindern. Der höhenverstellbare Hokki+ von VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken unterstützt durch seinen konvexen Standfuß ständige Haltungswechsel und entlastet dadurch Wirbelsäule und Gelenke. Seine stufenlose Höhenverstellbarkeit sorgt zudem für eine optimale Sitzhaltung, unabhängig von der Größe des Nutzers. Erzieherinnen und Lehrkräfte können mit dem Hokki+ auf Augenhöhe mit den Kindern kommunizieren, ohne ihren Rücken zu belasten. Der Hocker lässt sich außerdem unkompliziert transportieren und gut verstauen. Diese Eigenschaften haben die Experten der AGR überzeugt und sie haben den Hokki+ mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ prämiert.

**Hocker erhöhen die Konzentration im Klassenzimmer**

Starres Sitzen in Schulen ist „out“. „In“ dagegen ist bewegtes Sitzen auf Aktivsitzmöbeln, die Bewegungen fördern und die Kinder zu Haltungswechseln anregen. Der Hokki+ animiert durch seine gewölbte Bodenplatte zu ständig wechselnden Sitzpositionen und Bewegungen in alle Richtungen. Eine rutschfeste Auflage verhindert ein Umkippen des Hockers, die ergonomisch geformte und gepolsterte Sitzfläche sorgt für bequemen Sitzkomfort. Als alternative Sitzgelegenheit im Klassenzimmer stillt der „Wackelhocker“ den natürlichen Bewegungsdrang der Schüler, stärkt gleichzeitig die Rückenmuskulatur, fördert die Motorik und erhöht die Aufmerksamkeit. Dank des wellenförmigen Sitzflächenrands ist der Hocker leicht zu greifen und kann schnell von einem Kind zum anderen weitergegeben werden. Mithilfe einer Gasfeder lässt sich der Hocker stufenlos an unterschiedlich große Schüler und Tischhöhen anpassen. Als ergänzende Sitzgelegenheit und zeitweilige Alternative zum Standardschulstuhl wird auch der in fünf fixen Größen erhältliche Hokki als besonders rückengerecht bewertet und erhält deshalb das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“.

„Das Spektrum der Einsatzmöglichkeiten ist sehr groß,“ so Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V. „Hokki und Hokki+ lassen sich an vielen Orten einsetzen, sie sind kostengünstig, ergonomisch und flexibel. Als ergänzende, temporär begrenzte Sitzgelegenheit eignen sich die Hokkis hervorragend für Schule, Arbeitsplatz, Freizeit und zu Hause. Für Groß und Klein sind sie eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Sitzgelegenheiten“. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/](http://www.agr-ev.de/aktivstuehle)[aktivsitzmoebel](http://www.agr-ev.de/aktivsitzmoebel).

**Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.