



## Rückenfreundlicher Hocker - DIY - Beschreibung

### Material:

IKEA Hocker [FROSTA](#), Gymnastikball (hier 65 cm Durchmesser), rundes Gummiband (Durchmesser ca. 3 mm, Länge ca. 6 m, doppelt gebunden, Bandlänge abhängig von Größe des Gymnastikballs)

### Werkzeug:

Handsäge und Gehrungslade, Schleifpapier, Lineal und Bleistift, Schere

1. Lege einen Stapel Zeitschriften/Bücher auf den Fußboden.
2. Lege den Gymnastikball auf den Stapel.
3. Setze Dich auf den Ball und justiere Deine individuelle Sitzhöhe an dem konkreten Tisch, an dem Du später Deinen Hocker benutzen willst, indem Du Zeitschriften oder Bücher hinzufügst oder wegnimmst.
4. Miss' dann die konkrete Höhe des Stapels.
5. Subtrahiere die Stapelhöhe von der Höhe des Hockers.  
Das Ergebnis ist das Maß, dass Du von den Hockerbeinen absägst.  
Beispiel: Stapelhöhe: 15 cm, Hockerhöhe 45 cm, Differenz = 30 cm, 30 cm von der Unterkante der Hockerbeine gemessen, absägen.
6. Kürze die Beine des Ikea Hockers mit einer Handsäge.  
Hilfreich dabei ist eine Säge- bzw. Gehrungslade, um gerade abzusägen.
7. Schleife die Kanten der Stuhlbeine mit Schleifpapier.
8. Halbiere das Gummiband, verbinde Hocker und Gymnastikball durch einfaches Verknoten an den Hockerbeinen.  
Wir haben das Gummiband jeweils doppelt genommen und überkreuz über den Ball gebunden. Es liegt straff auf und verhindert so, dass sich der Ball zu stark bewegen kann. Damit wird eine relativ ruhige und zugleich federnde Sitzposition erzeugt. Man kann den Ball aber auch nach Belieben herausnehmen.

Das war's. Viel Spaß beim Bauen und gesunden Sitzen !!!

Design, Foto, Text: © Sybille Kesslau, Berlin 2017

[www.neuefunktion.de](http://www.neuefunktion.de)

Unterstütze [neuefunktion.de](http://neuefunktion.de) mit einer Spende, wenn Dir meine Arbeit gefällt.

Empfänger: Sybille Kesslau, IBAN: DE06 2004 1155 0709 2158 05

Bank: Comdirect