

ERGONOMISCH AUSGEZEICHNET

Was macht einen guten Autositz aus? Worauf sollten gerade Autofahrer achten, die unter Rückenbeschwerden leiden? Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Verbrauchern bei der Suche nach besonders rückengerechten Produkten Entscheidungshilfen zu geben.

Dafür wurde das AGR-Gütesiegel entwickelt: Die AGR zeichnet damit ausschließlich Produkte aus, die ihre rückengerechte Konstruktion vor einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter Beweis gestellt haben.

Mit ihrer bestmöglichen ergonomischen Gestaltung setzen RECARO Sitze seit Jahrzehnten Maßstäbe im automobilen Innenraum. Das bestätigt auch die AGR mit der Vergabe des weltweit anerkannten AGR-Gütesiegels für unsere Nachrüstsitze RECARO Style und Ergomed.



RECARO Style Sportline XL

RECARO Ergomed ES

RECARO Style Sportline, Style Sportline XL, Style Topline, Style Topline XL, RECARO Ergomed E und Ergomed ES: Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-ev.de

RECARO

RECARO

Video von der richtigen Sitzeinstellung aufs Smartphone holen!

Die acht RECARO Schritte zur richtigen Sitzeinstellung gibt es auch als Video auf der Webseite von RECARO Automotive Seating unter: www.recaro-automotive.com/videos oder auf dem YouTube-Kanal von RECARO <http://www.youtube.com/recaroautomotive>.



Mit dem QR Code holen Sie sich das Video auf Ihr Smartphone und können so direkt im Auto die richtige Sitzeinstellung übernehmen.

SITZEN SIE GUT?

Was RECARO Autositze für Ihren Rücken tun



ID.-NR.: 7223986 - JULI 2015 - DIE WORTWERKSTATT
RECARO® „Ergomed“, RECARO Style® sind registrierte Marken der
RECARO Beteiligungs-GmbH. Änderung in Technik, Form, Farbe und Design oder die Einstellung von
Produkten behalten wir uns vor. Für Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden.

RECARO Automotive Seating
Stuttgarter Straße 73
73230 Kirchheim/Teck
Deutschland

Telefon: +49 7021 93-5000
Fax: +49 7021 93-5339

E-Mail: info@recaro-automotive.com
Internet: www.recaro-automotive.com



ALLES EINSTELLUNGSSACHE

Verspannungen, Taubheitsgefühle, Rückenschmerzen... kennen Sie das, wenn Sie nach stundenlanger Fahrt aus dem Auto aussteigen? Dies können die Folgen eines falsch eingestellten Autositzes oder einer schlechten Sitzhaltung sein. RECARO Automotive Seating hat für beide Probleme eine Lösung. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für unsere Tipps – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Kein Mensch ist wie der andere. Gerade deshalb zählt es sich aus, den Ergonomie-Experten von RECARO zu vertrauen. RECARO Fahrzeugsitze sind spezifisch wirbelsäulengerecht geformt. Zahlreiche Einstelfunktionen ermöglichen Ihnen die individuelle Anpassung des Autositzes auf Ihren Körperbau und Ihre ganz persönlichen Komfortbedürfnisse. Damit Sie nach jeder Fahrt entspannt ankommen.

RICHTIG SITZEN

Auch der beste ergonomisch gestaltete Autositz kann seine unterstützende Wirkung nur entfalten, wenn er richtig eingestellt ist. Die korrekte Reihenfolge der Anpassung auf Ihre individuellen Körpermaße und Komfortwünsche spielt dabei eine entscheidende Rolle – so „sitzt“ Ihr Sitz optimal:



Schritt 1:

Den Po so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Der Sitzabstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt ist.



Schritt 2:

Die Schultern so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Die Rückenlehnenneigung so ausrichten, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut erreicht wird. Beim Drehen des Lenkrads muss der Schulterkontakt erhalten bleiben.



Schritt 3:

Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach allen Seiten und auf alle Anzeige-Instrumente freies Sichtfeld gewährleistet.



Schritt 4:

Die Sitzflächenneigung so ausrichten, dass die Pedale leicht durchgetreten werden können. Die Oberschenkel sollen leicht aufliegen, ohne Druck auf das Sitzkissen. Überprüfen Sie vor dem Start die Rückenlehnenneigung.



Schritt 5:

Die Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen. Faustregel: zwei bis drei Finger Freiraum zwischen Sitzkante und Kniekehle.



Schritt 6:

Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lordosstütze richtig eingestellt. Bei aufrechter Sitzposition sollte das Becken leicht nach vorne gekippt sein.



Schritt 7:

Die Seitenführungen des Sitzes sollten so nah am Körper liegen, dass der Oberkörper ohne Beugung angenehm seitlich unterstützt wird.



Schritt 8:

Die Kopfstützenoberkante wenn möglich genauso hoch wie die obere Kopfkante einstellen. Neigung: Der Abstand zum Kopf sollte ca. 2 cm betragen.