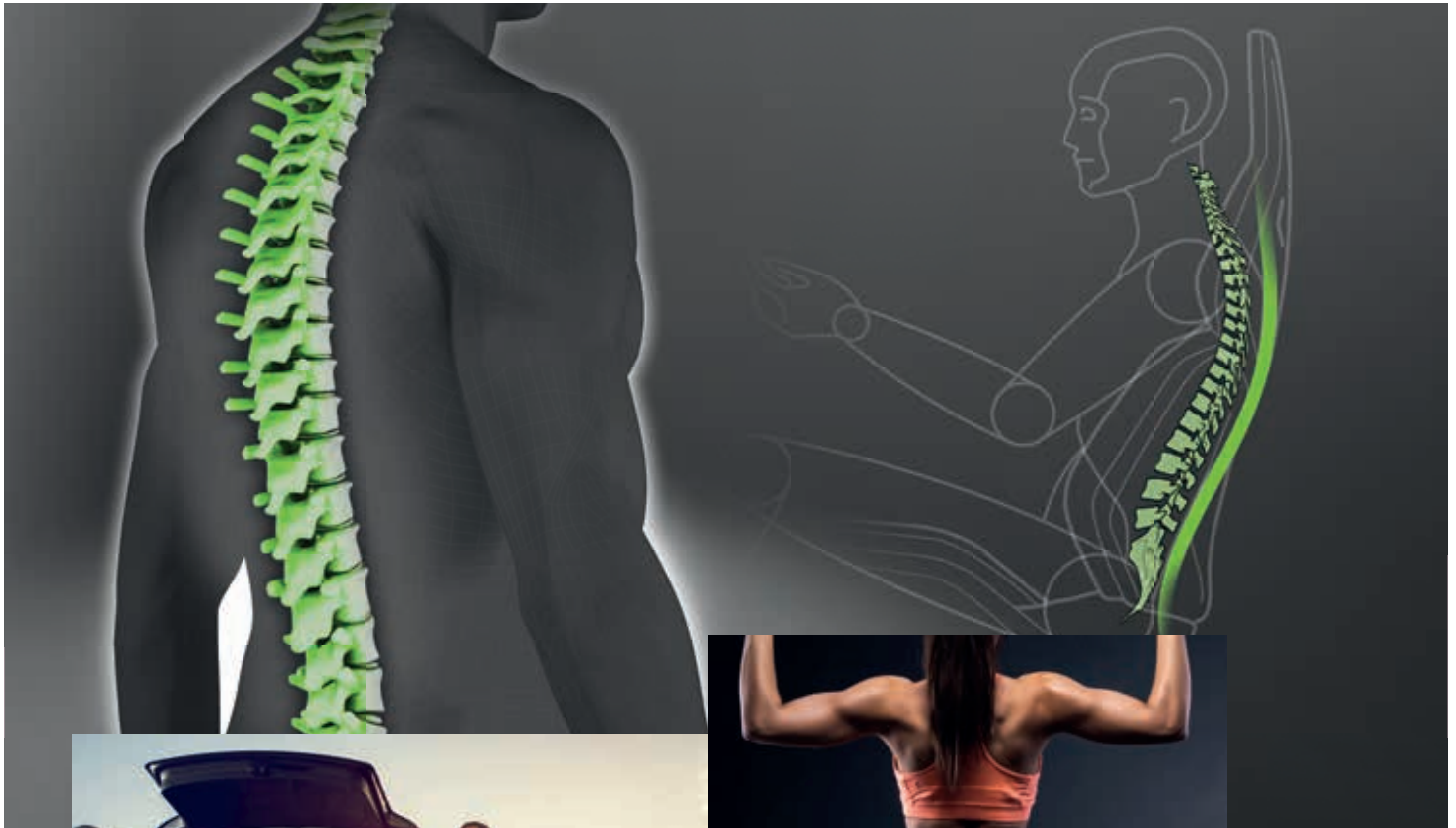


## IHRE RÜCKENVERSICHERUNG



# 21.900

**Lebensstunden**

verbringt eine Person im Schnitt im Fahrzeug.

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit am Steuer, ob auf der Fahrt zum Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Diese Mobilität kann Probleme verursachen – wie die hohe Verbreitung von Rückenleiden zeigt.

Ergonomische Sitze von RECARO wie der RECARO Ergomed sind durch vielfältige Einstellmöglichkeiten optimal an die individuellen Anforderungen des Fahrers anpassbar. Ein RECARO Sitz unterstützt und stabilisiert die Wirbelsäule – die Halsmuskulatur wird entlastet. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. hat unter anderem den RECARO Ergomed E und ES mit ihrem weltweit anerkannten Gütesiegel für besonders rückengerechte Produkte ausgezeichnet. Zudem werden die Kosten für einen RECARO Ergomiesitz von den Kostenträgern wie Deutsche

Rentenversicherung Bund, Bundesagentur für Arbeit, Hauptfürsorgestellen, Berufsgenossenschaften, Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See unter bestimmten Voraussetzungen teilweise oder ganz ersetzt.

**\*Geprüft und empfohlen sind folgende Produkte:**  
**RECARO Ergomed E, Ergomed ES, Style Topline XL, C 6000, C 7000.**

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., Stader Str. 6, D-27432 Bremervörde, Tel. +49 4761 926 358 0, [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)



# RECARO Ergomed E und ES (mit/ohne Airbag)

## Highlight:

High-End Sitz mit Universal-Seitenairbag

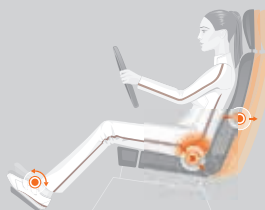
## Produktvorteile:

- Besonders geeignet für Vielfahrer mit Rückenproblemen
- Elektropneumatisch einstellbare Lehnen- und Sitzkissenseitenwangen (Ergomed ES)
- Höhen- und Neigungseinstellung für optimale Sitzdruckverteilung am Gesäß/an den Oberschenkeln
- Zweikammer-Lordoseunterstützung für stufenlose und druckpunktfreie Anpassung
- Sitzflächenverlängerung
- RECARO Klimapakete: Sitzklimatisierung und -heizung für optimales Sitzklima (Ergomed ES, Option Ergomed E)
- Option: Integrierter Universal-Seitenairbag (Übernahme in ein Folgefahrzeug möglich)



**BEZUSCHUSSUNG DURCH  
KOSTENTRÄGER MÖGLICH**

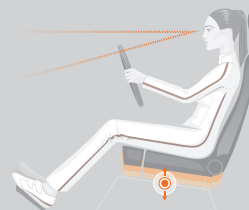
**1.** Den Po so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Der Sitzabstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt ist.



**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.



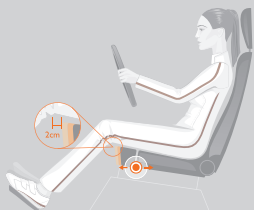
**3.** Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach allen Seiten und auf alle Anzeige-Instrumente freies Sichtfeld gewährleistet.



**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.



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



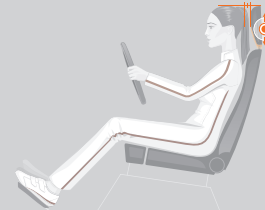
**6.** Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lordosestütze richtig eingestellt.



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



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



RECARO Automotive  
Stuttgarter Straße 73  
73230 Kirchheim/Teck  
Deutschland

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

E-Mail: [info@recaro-automotive.com](mailto:info@recaro-automotive.com)  
Internet: [www.recaro-automotive.com](http://www.recaro-automotive.com)



ID.-NR.: 7222313 · JUNI 2020  
RECARO®, Ergomed® sind registrierte Marken der RECARO Beteiligungs-GmbH.  
Sitz-Programm für Europa: unterliegt den jeweilig gültigen gesetzlichen und rechtlichen Richtlinien des Landes. Änderung in Technik, Form, Farbe und Design oder die Einstellung von Produkten behalten wir uns vor. Für Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden.