

Rückenfreundlich mobil

Aktion Gesunder Rücken e. V. zertifiziert rückengerechte Nachrüstsitze für PKW und LKW

Arbeiten in der Stadt, wohnen auf dem Land und am Wochenende ans Meer – mit dem Auto kein Problem. Rund 15.000 Kilometer legt ein Europäer im Schnitt jährlich mit seinem Fahrzeug zurück. 40 Prozent der Autofahrer sind täglich mehr als anderthalb Stunden unterwegs. Doch die Mobilität hat ihren Preis: Millionen Vielfahrer leiden an Verspannungen und Rücken- oder Nackenschmerzen. Schuld sind unpassende Autositze, die sich nicht an die körperlichen Gegebenheiten der Fahrer anpassen lassen. Wer oft stundenlang in einer ungesunden Sitzhaltung verbringt, riskiert Schmerzen und Rückenprobleme. Lange Autofahrten lassen sich vielfach allerdings nicht vermeiden. Umso entscheidender sind deshalb Qualität und Komfort des Sitzes.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Die von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. beauftragten unabhängigen, medizinisch/therapeutischen Experten-Gremien wissen, worauf es bei gesundheitlich hochwertigen PKW-Sitzen ankommt. Zentrales Merkmal sind die individuellen Einstellungsmöglichkeiten, die eine Anpassung an verschiedene Körpergrößen und -formen erst ermöglichen. Außerdem eine wirbelsäulengerechte, feste Lehnkontur sowie gute Seitenführung an Lehne und Sitzfläche für ein sicheres Fahrgefühl. Denn nicht nur Ergonomie, sondern vor allem die Sicherheit ist im Straßenverkehr entscheidend.

Nachrüsten für den Rücken – rückenfreundliche Sitze für jedes Auto

Autohersteller wie Volkswagen, Opel und Daimler haben die gesundheit-

liche Bedeutung rückschonender Autositze längst erkannt und staten verschiedene Modelle optional und zum Teil sogar serienmäßig mit AGR-zertifizierten Sitzen aus. Doch wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, muss nicht zwangsläufig einen Neuwagen kaufen. Eine Alternative für gesundheitsbewusste Autofahrer sind die PKW-Nachrüstsitze. Die AGR-zertifizierten Sitze des Autositzspezialisten RECARO Automotive Seating sind nachrüstbar und lassen sich problemlos in (fast) jedes Fahrzeug einbauen. Grund für die Auszeichnung mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“: Die Sitze RECARO Ergomed (Modelle E und ES) und RECARO Style (Modelle Sportline und Topline) unterstützen durch ihre wirbelsäulengerechte Form den Körper während der Fahrt optimal und können unkompliziert an die individuellen Bedürfnisse unterschied-

licher Fahrer angepasst werden. Die Sitze bieten sowohl eine Sitzflächenverlängerung als auch eine Höhen- und Neigungseinstellung der Sitzfläche, um den Sitzdruck optimal zu verteilen und die bestmögliche Sitzposition einzunehmen. Zusätzlich lässt sich die 4-Wege-Becken- und Lordosenunterstützung stufenlos einstellen. Generell zeichnen sich die Modelle durch gut zu erreichende Bedienelemente und die einfache Handhabung aus. Weitere Informationen unter:

www.agr-ev.de/autositz

Achtung Brummi-Fahrer: Langstrecken werden rückenfreundlich

LKW-Fahrer verbringen nicht nur anderthalb Stunden täglich, sondern ihre gesamte Arbeitszeit hinter dem Steuer. Der passende Sitz spielt somit für die (Rücken-) Gesundheit der Be-



rufsfahrer eine zentrale Rolle. Denn Muskel- und Skeletterkrankungen sind immer noch Ursache Nummer eins für krankheitsbedingte Fehltag. Fernfahrer können jetzt mit Hilfe AGR-geprüfter LKW-Sitze aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen und bestehende Verspannungen lösen. Der Clou: Die zwei zertifizierten Sitze des LKW-Sitzspezialisten RECARO Automotive Seating (C 6000 und C 7000) sind nachrüstbar und können nachträglich in verschiedene LKW- und Bus-Modelle eingebaut werden. Großer Vorteil der RECARO-Modelle: Sie lassen sich nicht nur an die individuellen Bedürfnisse des Fahrers anpassen, sondern sind auch besonders robust und langlebig und bieten ein Höchstmaß an Sicherheit. Einzigartig ist die Kombination aus individuell einstellbarer 4-Wege-Becken- und Lordosenunterstützung, anpassbare Seitenwangen an Sitzkissen und -leh-

ne, Schulteranpassung sowie einer separat einstellbaren Klimatisierung und Heizung. Die Sitze unterstützen nicht nur optimal die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule, sie beugen auch einer schnellen Ermüdung der Fahrer vor und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Fahrsicherheit und wirtschaftliches Fahren werden gefördert. Weitere Informationen unter: www.agr-ev.de/lkwsitz

Pausen und Bewegung sind unverzichtbar

Auf langen Autofahrten sind regelmäßige Pausen unverzichtbar. Denn selbst bei geübten Fahrern lässt die Konzentration Kilometer für Kilometer langsam nach. Eine kurze Fahrtunterbrechung hilft, neue Kraft zu tanken und den Kopf frei zu bekommen. Zusätzlich können durch Bewegung Anspannungen gelöst und der Organis-

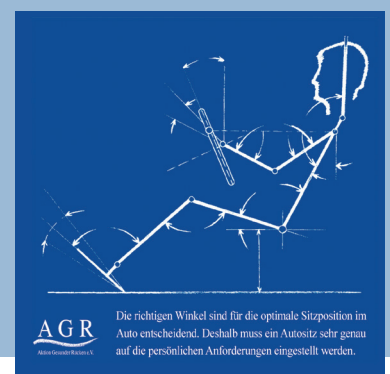
mus mit neuer Energie versorgt werden. Ein kleiner Spaziergang auf dem Rastplatz oder einige Gymnastikübungen reichen bereits aus. Ebenfalls wichtig: Ausreichend Flüssigkeit und leichte Kost, damit der Körper nicht zusätzlich belastet wird.

KURZ & BÜNDIG

Lange Autofahrten belasten häufig die Wirbelsäule und führen zu Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Eine orthopädisch sinnvolle Lösung sind AGR-zertifizierte Autositze. Die gute Nachricht: Gesundheitsbewusste Autofahrer müssen nicht gleich ein neues Auto kaufen. Die Firma RECARO bietet nachrüstbare Modelle für PKW und LKW an, die sich unkompliziert in (fast) alle Fahrzeuge einbauen lassen und mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet sind. Weitere Infos unter: www.agr-ev.de



Die AGR-zertifizierten RECARO-Sitze (links RECARO C 7000, rechts RECARO Style) lassen sich nicht nur individuell einstellen, sondern sind auch besonders robust und langlebig. Die Sitze lassen sich in (fast) jeden Pkw oder Lkw einbauen.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Nachrüstsitze
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de