**Rückengerechtes Sitzen im Auto**

**AGR zertifiziert Ergonomie-Sitz im neuen Ford Focus**

**Gemeinsam gegen Rückenschmerzen – unter diesem Motto hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Volkskrankheit bereits vor über 20 Jahren den Kampf angesagt. Unter anderem zertifiziert der Verein in diesem Zuge besonders rückenfreundliche Autositze. Diese sind besonders wichtig, denn lange Autofahrten sind für den Rücken eine Qual. Stundenlanges Sitzen in gleichbleibenden Positionen sorgt für Schmerzen sowie Verspannungen und lässt die Fahrfreude sinken. Immer mehr Menschen verbringen mehr Zeit in ihrem Auto. Rund 15.000 Kilometer legt ein Europäer im Schnitt jährlich mit seinem Fahrzeug zurück. 40 Prozent der Autofahrer sitzen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Für viele ist der Autositz auch gleichzeitig der Arbeitsplatz.** **Einige Autohersteller haben das Problem erkannt und setzen verstärkt auf die Gesundheit der Fahrer. So nun auch Ford mit dem neuen Ergonomie-Sitz im Focus.**

Flexibilität und Individualität – beides steht beim neuen Ergonomie-Sitz im Mittelpunkt. Der Sitz erlaubt Fahrer und Beifahrer die individuelle Abstimmung der Sitzposition und -kontur an die persönlichen körperlichen Anforderungen. Um die Auszeichnung mit dem renommierten Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zu erhalten, wurden die Sitze im neuen Ford Focus nach den strengen AGR-Kriterien durch ein unabhängiges medizinisches Expertengremium überprüft. Sie verfügen unter anderem über folgende rückenfreundliche Merkmale:

* in Länge, Höhe und Neigung einstellbare Sitzfläche
* ausziehbare Oberschenkelauflage
* einstellbare Rückenlehne mit 4-Wege Lendenwirbelstütze
* 4-fache Verstellmöglichkeiten der Kopfstütze

Ford bietet die AGR-zertifizierten Ergonomie-Sitze optional für den neuen Ford Focus in den Ausstattungslinien Trend, Cool & Connect und Titanium an. Ab Frühjahr 2019 stehen sie auch für die Versionen ST-Line und Active zur Verfügung.

**Über die AGR**

Seit dem Jahr 1995 widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“. Alltagsgegenstände wie Autositze, Büromöbel oder Sportgeräte, die von einem multidisziplinären und unabhängigen medizinischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft wurden, können damit ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](https://www.lifepr.de/redirect/ext?tu=http%3A%2F%2Fwww.ruecken-produkte.de&rp=xxbspV9WmQeEGGKj%2F2CNC7jCyUlp%2F3zVfecX4gH7zms%3D).