**Rückengesund ans Ziel: AGR zertifiziert Ergonomie-Sitz im Skoda Octavia**

**Das Auto ist eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel. Eine repräsentative Umfrage der Deutsche Automobil Treuhand (DAT) hat ergeben, dass über 90 Prozent der Befragten Spaß am Autofahren haben und sich ohne Fahrzeug in ihrer Mobilität eingeschränkt fühlen. Was beim Autofahren jedoch häufig auf der Strecke bleibt, ist die Rückengesundheit. Das liegt vor allem an der oft unzureichenden Qualität der Autositze. Die Folge: Rückenschmerzen oder Verspannungen. Um das zu verhindern, verbaut nun auch der Automobilhersteller Skoda im Modell Octavia ergonomische und komfortable Autositze. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat den Fahrer- und Beifahrersitz in der Ausführung Ergoseat mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.**

Viele Stunden im Auto können dem Rücken ganz schön zusetzen. Neben der einseitigen Belastung der Wirbelsäule ermüden durch häufiges und langes Sitzen auch die stützenden Muskelgruppen. Umso wichtiger ist ein ergonomischer Autositz, der den Rücken optimal unterstützt, sich den Bedürfnissen des Fahrers anpasst und damit Rückenschmerzen vorbeugt. Der Automobilhersteller Skoda hat deshalb die rückenfreundlichen Ergo-Active Fahrer- und Beifahrersitze im Skoda Octavia in der Ausführung Ergoseat verbaut, die nun erstmals von der AGR zertifiziert wurden. Die Aktion Gesunder Rücken zeichnet Produkte nach einer strengen Prüfung durch ein unabhängiges medizinisches Expertengremium mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus. Der zertifizierte Sitz stützt den unteren Rücken durch eine elektronisch verstellbare Lendenwirbelstütze optimal. Zudem ist er in Länge und Höhe verstellbar und auch die Sitzfläche kann verlängert werden. So kann der Sitz auch auf die oft unterschiedlichen Fahrerbedürfnisse eingestellt werden. Eine Massage- und Belüftungsfunktion sowie hochwertiges Leder sorgen für zusätzlichen Komfort.

Folgende Tipps helfen beim Einstellen des Autositzes:

* Der Fahrer sollte bis zur Sitzlehne nach hinten rücken und beim Anpassen des Sitzabstands darauf achten, dass die Beine beim Durchtreten der Pedale leicht angewinkelt sind.
* Damit die Oberschenkel gut abliegen, kann die Sitzfläche individuell geneigt und in der Länge angepasst werden.
* Auch die Lendenwirbelsäulenstütze lässt sich der Körpergröße entsprechend anpassen, um den unteren Rücken optimal zu unterstützen.
* Beim Einstellen der Rückenlehne ist darauf zu achten, dass der Fahrer mit leicht angewinkelten Armen das Lenkrad erreicht. Schulter und Lehne sollten auch bei Lenkmanövern in Kontakt bleiben können.
* Die Kopfstütze schließt idealerweise mit der Oberkante des Kopfes ab.
* Bei der Einstellung der Sitzhöhe ist ein Abstand von 10 cm zwischen Kopf und Decke sinnvoll.

**Über die AGR**

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).