



>> 18 vías para la relajación

Tanja Cordes IAGR e. V.

No importa adónde conduce el camino, si el trayecto es corto o largo, si se trata de un recorrido sinuoso o de una autopista. El asiento del coche siempre debe ser cómodo y debe adaptarse individualmente a sus necesidades. Para que el asiento asegure una buena regulación ergonómica, es indispensable que se ajuste de manera variable a su estatura. Las numerosas y diversas posibilidades de ajuste de los asientos ergonómicos para vehículos facilitan la adaptación individual y, además, ofrecen un manejo sencillo: para saber cómo realizar las maniobras y cuáles son las opciones de regulación, lea las instrucciones incluidas en el recuadro azul.

Con el ajuste de 18 vías que ofrecen los modelos opcionales en el nuevo VW Touareg, los asientos pueden adaptarse a la estatura del conductor y del acompañante: por ejemplo, los refuerzos de asiento y laterales, el reposapiernas y la profundidad y altura del asiento. Un apoyo lumbar con regulación neumática ayuda a aliviar la musculatura de la espalda. Para asegurar un confort ideal, los asientos cuentan con un sistema de climatización. Estas posibilidades de ajuste permiten reducir o incluso prevenir por completo los dolores de espalda, hombro y cabeza, las contracturas, las molestias en el cuello y en las piernas, el cansancio y los problemas de concentración.

Los desarrolladores de Volkswagen saben que la salud de la espalda siempre está relacionada con el bienestar. Es por ello que el nuevo Touareg también ofrece ventajas en este sentido. Con el amplio espacio interior usted mantiene todo bajo control en el coche, mientras la función de masaje opcional de los nuevos asientos ergonómicos presenta ocho programas diferentes para proporcionar el nivel necesario de relajación, activación y fortalecimiento de la musculatura de la espalda. Para que usted se sienta bien incluso durante los trayectos largos.

Al igual que en los modelos Golf, Tiguan, Touran, Passat y Arteon, los asientos opcionales del nuevo Touareg de Volkswagen han sido galardonados recientemente con el sello de calidad de AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.), ya que —entre otras cosas— ofrecen el máximo confort. A partir de ahora se pueden realizar pedidos correspondientes a la tercera generación del Touareg.

Touareg de Volkswagen.

Así puede usted ajustar de forma óptima el asiento de su coche:

- ▶ Acérquese bien al respaldo con las nalgas. Ajuste luego el asiento de forma tal que las piernas queden ligeramente flexionadas al pisar los pedales.
- ▶ El respaldo debe estar inclinado de manera tal que permita alcanzar el volante con los brazos ligeramente flexionados. Cuando se realicen movimientos de giro, el hombro debe permanecer en contacto con el respaldo.
- ▶ El ajuste de la parte superior del respaldo sólo debe ser realizado cuando el contorno normal del respaldo no es suficiente para proporcionar apoyo a los hombros. En este caso, menos es más.
- ▶ Seleccione ahora la altura correcta para el asiento: debe estar en la posición más alta posible, pero entre la cabeza y el techo debe quedar un palmo de espacio libre
- ▶ Ajuste la inclinación de la superficie del asiento de forma tal que los muslos se apoyen relajadamente sobre dicha superficie y que los pedales puedan ser accionados sin gran esfuerzo.
- ▶ Una vez ajustada la longitud de la superficie del asiento, entre la parte de atrás de las rodillas y el borde delantero del asiento debe quedar un espacio libre de dos a tres dedos de ancho.
- ▶ Ajuste el reposacabezas de forma tal que la cabeza esté protegida pero el cuello quede sin apoyar. Si el reposacabezas está colocado en una posición demasiado baja, una colisión trasera puede provocar graves lesiones en la cabeza y las vértebras cervicales. Lo ideal es que el borde superior del reposacabezas se halle a la altura del borde superior de la cabeza.
- ▶ Los refuerzos laterales ajustables del respaldo y la superficie del asiento deben estar en contacto con el cuerpo, sin apretarlo..
- ▶ Ajuste siempre el apoyo lumbar desde abajo hacia arriba. La principal zona de apoyo es la de la pelvis (línea de la cintura).

Un apoyo lumbar con regulación neumática alivia la musculatura de la espalda..

