



>> 18 moyens de se détendre

Tanja Cordes IAGR e. V.

Quel que soit votre chemin, que ce soit sur de courtes ou de longues distances, dans des routes sinueuses ou sur l'autoroute, le siège auto doit être confortable et pouvoir être adapté à vos besoins personnels. Pour que le siège s'adapte de façon ergonomique, il doit s'ajuster de diverses manières à votre stature corporelle. Les nombreuses possibilités de réglage des sièges de voiture ergonomiques vous facilitent l'adaptation et sont simples d'emploi: vous pourrez découvrir leur fonctionnement et les options de réglage disponibles dans l'encadré bleu.

Grâce au réglage en 18 positions des sièges disponibles en option dans la nouvelle VW Touareg, les sièges peuvent être adaptés à la stature du conducteur et de son passager, par exemple au niveau des flancs, des appuis latéraux, du repose-jambes et de la profondeur et de la hauteur d'assise. Un support lombaire réglable pneumatiquement aide à soulager les muscles du dos. Les sièges sont climatisés afin d'obtenir un confort idéal. Ces possibilités d'ajustement permettent de réduire ou même d'éviter entièrement le mal de dos, les tensions, les problèmes à la nuque, la fatigue, les troubles au niveau des jambes, les douleurs aux épaules, les problèmes de concentration et les maux de tête.

La santé du dos a toujours une influence sur le bien-être. Les développeurs de Volkswagen le savent aussi et c'est pourquoi la nouvelle Touareg marque également des points en ce qui concerne l'effet bien-être: avec un intérieur généreusement conçu, vous ne disposez pas seulement d'une vision globale, la fonction de massage disponible en option sur les nouveaux sièges de voiture ergonomiques procure également la relaxation nécessaire, l'activation et le renforcement de vos muscles dorsaux avec ses huit programmes différents. Pour que vous vous sentiez à l'aise même sur de longues distances.

Comme c'était déjà le cas dans les Golf, les Tiguan, les Touran, les Passat et les Arteon, les sièges disponibles en option de la nouvelle Touareg de Volkswagen ont récemment reçu le label de qualité d'Aktion Gesunder Rücken e. V. car ils offrent notamment un confort d'assise maximal. La troisième génération de la Touareg peut être commandée dès maintenant.

La Touareg de Volkswagen

Voici comment régler votre siège auto de manière optimale:

- ▶ Asseyez-vous tout au fond du siège. Maintenant, réglez votre siège de façon à ce que vos jambes soient légèrement fléchies lorsque vous appuyez à fond sur les pédales.
- ▶ Le dossier doit être incliné de manière à ce que le volant puisse être atteint avec les bras légèrement pliés. Les épaules doivent également être en contact avec le dossier lorsque vous tournez le volant.
- ▶ Vous ne devez ajuster la tête du dossier que si le profil normal du dossier n'est pas suffisant pour offrir un soutien aux épaules. Ici, il vaut mieux en faire moins.
- ▶ Choisissez maintenant la bonne hauteur d'assise: aussi haute que possible, mais en laissant de la place pour une main dans toute sa largeur entre la tête et le plafond.
- ▶ Réglez l'inclinaison de la surface d'assise de manière à ce que les cuisses reposent librement sur le siège et qu'il soit possible d'appuyer complètement sur les pédales sans faire de gros efforts.
- ▶ Une fois la longueur de la surface d'assise réglée, il doit rester un espace de deux à trois doigts entre le creux du genou et le bord avant du siège.
- ▶ Réglez l'appui-tête de façon à ce que la tête soit protégée mais sans offrir un appui au cou. Un appui-tête réglé trop bas peut causer des blessures extrêmement graves à la tête et aux cervicales en cas de collision par l'arrière. L'idéal: bord supérieur de l'appui-tête = bord supérieur de la tête.
- ▶ Les appuis latéraux réglables du dossier et de l'assise doivent être en contact avec le corps sans le mettre à l'étroit.
- ▶ Réglez toujours le support lombaire de bas en haut. La zone de soutien la plus importante est le bassin (au niveau de la ceinture).

Un support lombaire réglable pneumatiquement soulage les muscles du dos.

