



>> 18 Wege der Entspannung

Tanja Cordes | AGR e. V.

Egal wohin der Weg Sie führt, ob Kurz- oder Langstrecke, ob Kurven oder Autobahn, der Autositz muss bequem sein und sich individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen lassen. Damit der Sitz ergonomisch gut zu Ihnen passt, muss dieser variabel auf Ihre Körperstatur eingestellt werden. Die vielen verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Ergonomie-Autositze erleichtern Ihnen die individuelle Anpassung und sind zudem noch einfach zu bedienen: Wie das geht und welche Verstellmöglichkeiten es gibt, können Sie im blauen Kasten lesen.

Mit der 18-Wege-Einstellung der optional erhältlichen Sitze im neuen VW Touareg lassen sich die Sitze auf die Körperstatur des Fahrers und Beifahrers anpassen: zum Beispiel die Sitz- und Seitenwangen, die Beinauflage und die Sitztiefe und -höhe. Eine pneumatisch verstellbare Lendenwirbelstütze hilft, die Rückenmuskulatur zu entlasten. Für idealen Komfort haben die Sitze eine Sitzklimatisierung. Durch diese Anpassungsmöglichkeiten können Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenschmerzen, Müdigkeit, Beschwerden in den Beinen, Schulterschmerzen, Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen reduziert oder sogar komplett vermieden werden.

Rückengesundheit hat auch immer etwas mit Wohlfühlen zu tun hat, das wissen auch die Entwickler von Volkswagen, deshalb kann der neue Touareg auch in Sachen Wohlfühleffekten: Mit dem großzügig gestalteten Innenraum behalten Sie nicht nur den Überblick, die optionale Massagefunktion der neuen Ergonomie-Autositze sorgt mit ihren acht verschiedenen Programmen auch für die nötige Entspannung, Aktivierung und Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur. Damit Sie sich auch auf langen Strecken wohlfühlen.

Wie schon im Golf, Tiguan, Touran, Passat und Arteon sind auch die optional erhältlichen Sitze des neuen Touaregs von Volkswagen vor Kurzem mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet und worden, da sie unter anderem höchsten Sitzkomfort bieten. Die dritte Generation des Touareg kann ab sofort bestellt werden.

Touareg von Volkswagen

So stellen Sie Ihren Autositz optimal ein:

- ▶ Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne heran. Stellen Sie nun Ihren Sitz so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.
- ▶ Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Die Schulter sollte auch bei Lenkbewegungen Kontakt zur Lehne haben.
- ▶ Bei Lehnenkopfeinstellung sollten Sie diese nur anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.
- ▶ Wählen Sie jetzt die richtige Sitzhöhe: so hoch wie möglich, aber zwischen Kopf und Dachhimmel sollte noch eine Handbreit Platz sein.
- ▶ Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.
- ▶ Wenn Sie die Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante zwei bis drei fingerbreit Freiraum vorhanden sein.
- ▶ Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen. Ideal: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf.
- ▶ Einstellbare Seitenwangen von Lehne und Sitzfläche sollten am Körper anliegen, ohne einzuengen.
- ▶ Passen Sie die Lordosestütze immer von unten nach oben an. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Eine pneumatisch verstellbare Lendenwirbelstütze entlastet die Rückenmuskulatur.

