



CHRISTIAN PÖTZELSBERGER  
— INDIVIDUELLE FAHRZEUGUMBAU-LÖSUNGEN —

„SERVICE & QUALITÄT“  
machen den Unterschied

## RICHTIG SITZEN - alles Einstellungssache

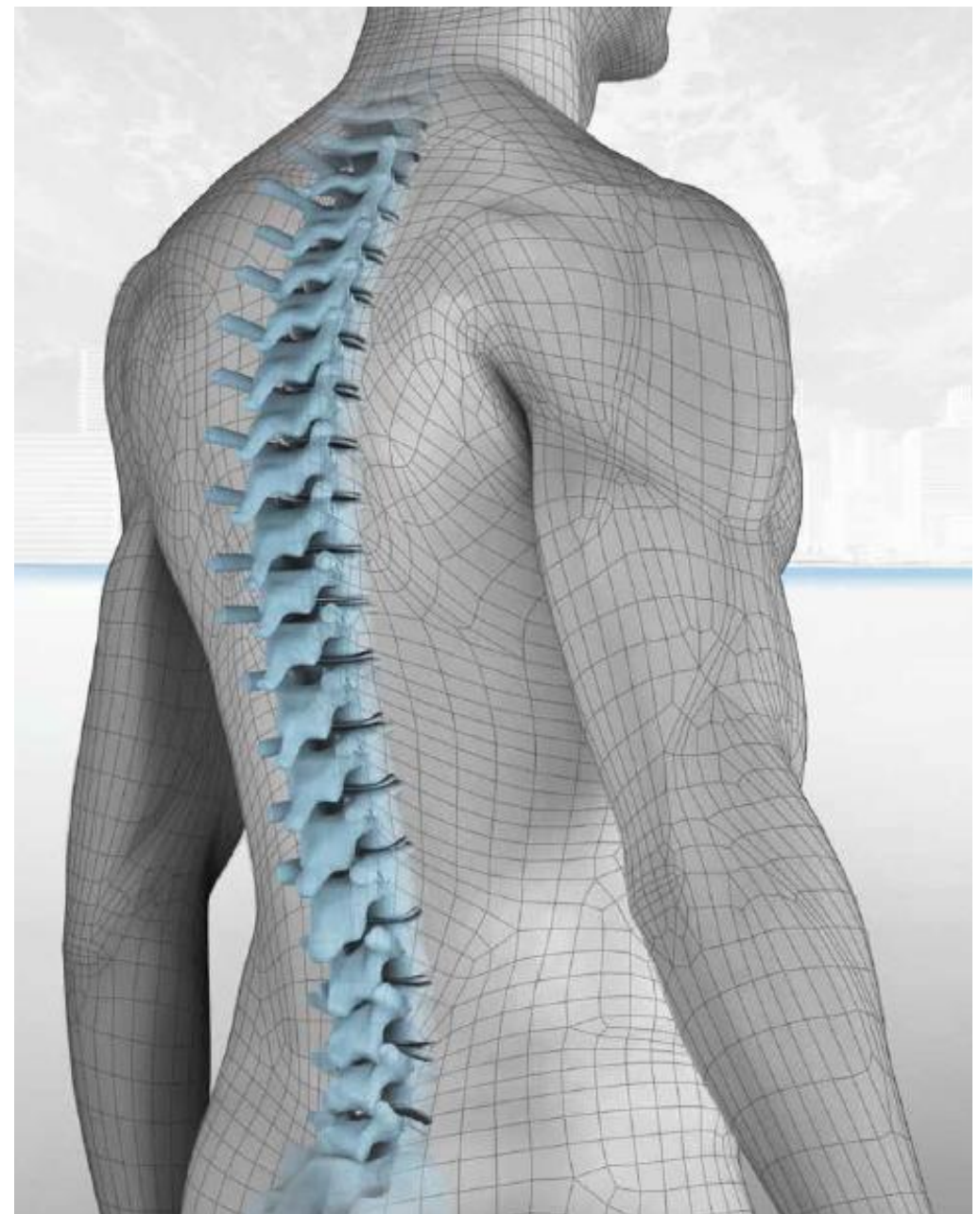
**RECARO**  
IHRE RÜCKENVERSICHERUNG

Verspannungen, Taubheitsgefühle, Rückenschmerzen... kennen sie das, wenn Sie nach stundenlanger Fahrt aus dem Auto aussteigen? Dies könnten die Folgen eines falsch eingestellten Autositzes oder einer schlechten Sitzhaltung sein.

RECARO Automotive Seating hat für beide Probleme eine Lösung. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für unsere Tipps – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Kein Mensch ist wie der andere. Gerade deshalb zahlt es sich aus, den Ergonomie-Experten von RECARO zu vertrauen. RECARO Fahrzeugsitze sind spezifisch wirbelsäulengerecht geformt. Zahlreiche Einstellfunktionen ermöglichen Ihnen die individuelle Anpassung des Autositzes auf Ihren Körperbau und Ihre ganz persönlichen Komfortbedürfnisse. Damit Sie nach jeder Fahrt entspannt ankommen.

Auch der beste ergonomisch gestaltete Autositz kann seine unterstützende Wirkung nur entfalten, wenn er richtig eingestellt ist. Die korrekte Reihenfolge der Anpassung auf Ihre individuellen Körpermaße und Komfortwünsche spielt dabei eine entscheidende Rolle. Auf den nachfolgenden Seiten erhalten Sie 8 Tipps – damit Ihr RECARO Gesundheits-Sitz optimal „sitzt“!



### **Ihr persönlicher Ansprechpartner:**

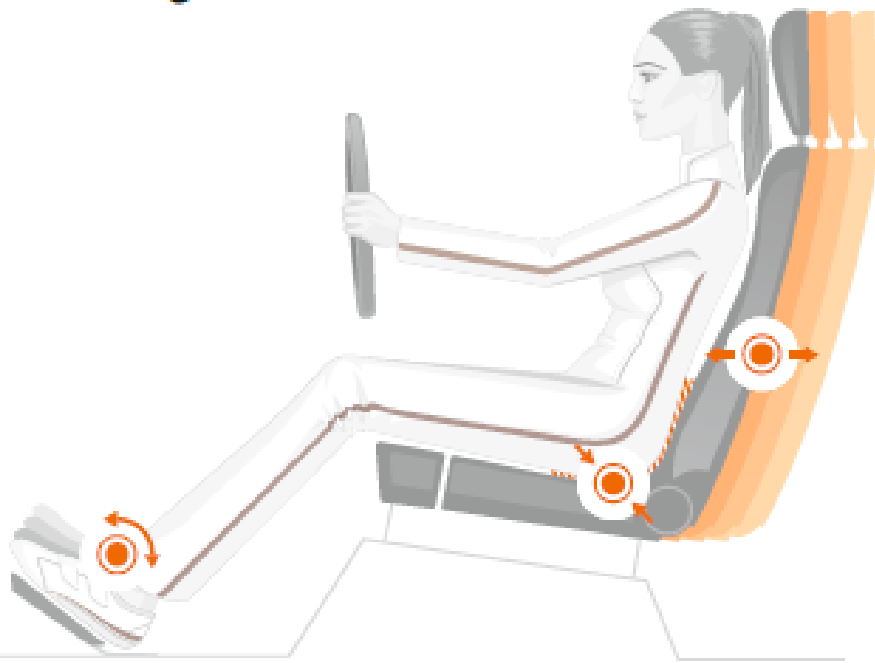
Christian Pötzelsberger, Mobil: +43 (0)664 / 11 20 778, E-Mail: [christian.poetzelsberger@aon.at](mailto:christian.poetzelsberger@aon.at)



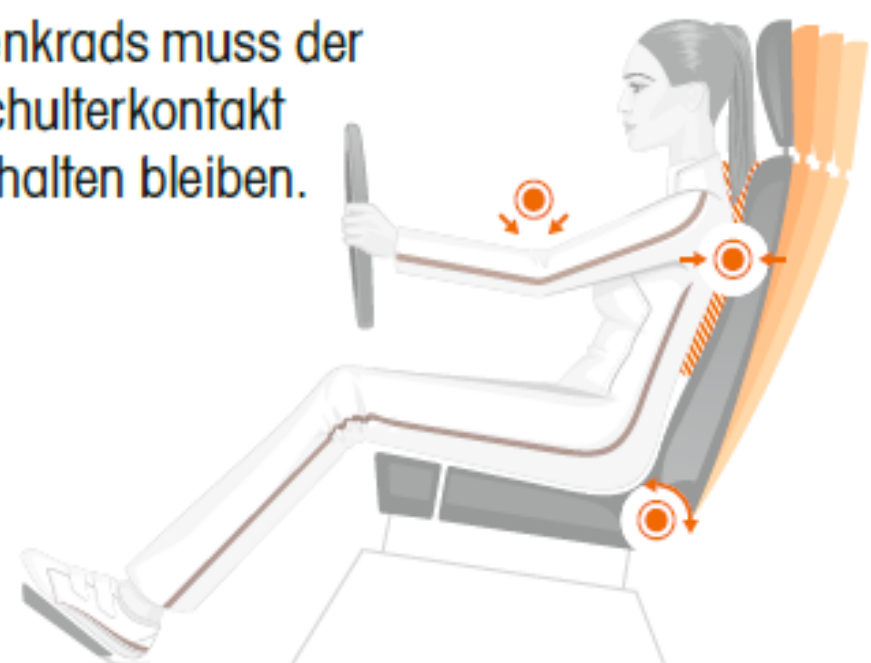
# RICHTIG SITZEN - alles Einstellungssache

**RECARO**  
IHRE RÜCKENVERSICHERUNG

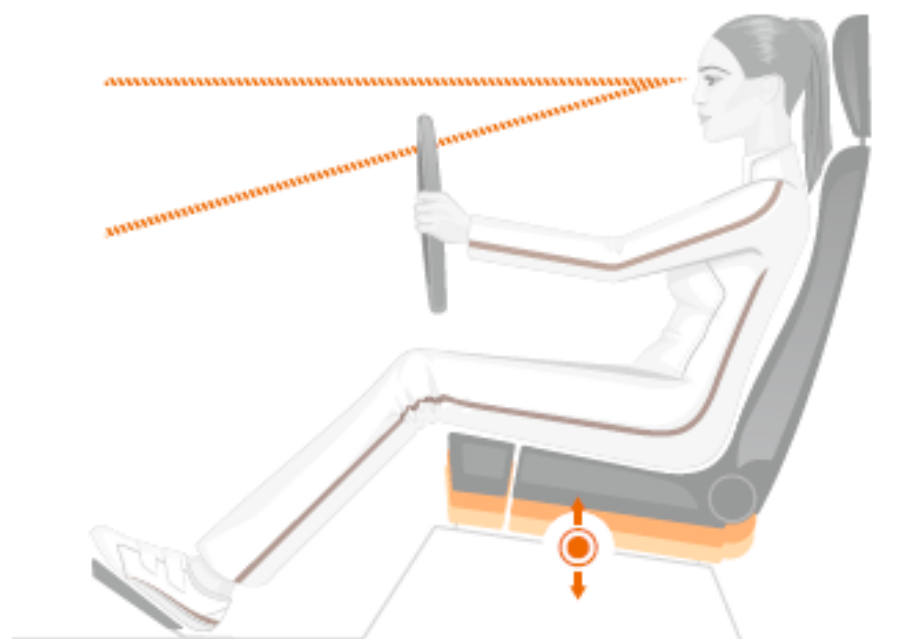
1. Den Po so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Der Sitzabstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt ist.



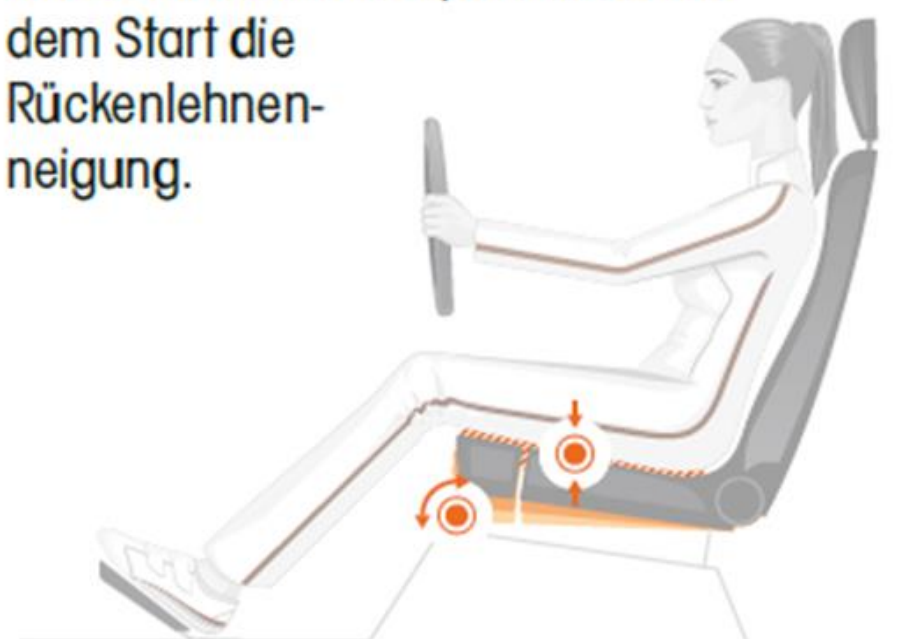
2. Die Schultern so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Die Rückenlehnenneigung so ausrichten, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut erreicht wird. Beim Drehen des Lenkrads muss der Schulterkontakt erhalten bleiben.



3. Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach allen Seiten und auf alle Anzeige-Instrumente freies Sichtfeld gewährleistet.



4. Die Sitzflächenneigung so ausrichten, dass die Pedale leicht durchgetreten werden können. Die Oberschenkel sollen leicht aufliegen, ohne Druck auf das Sitzkissen. Überprüfen Sie vor dem Start die Rückenlehnenneigung.





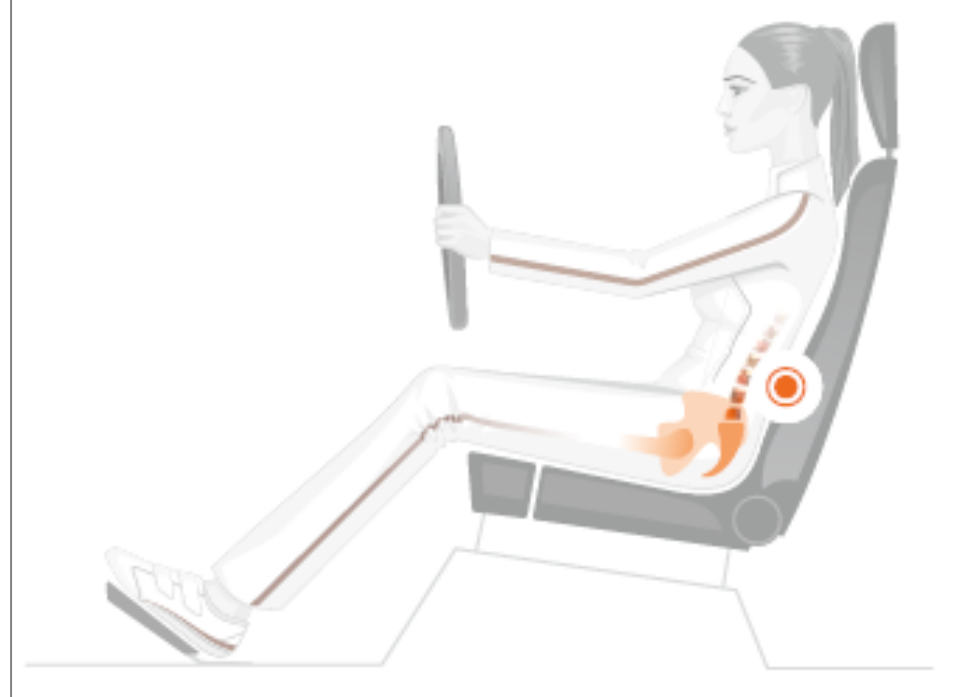
# RICHTIG SITZEN - alles Einstellungssache

**RECARO**  
IHRE RÜCKENVERSICHERUNG

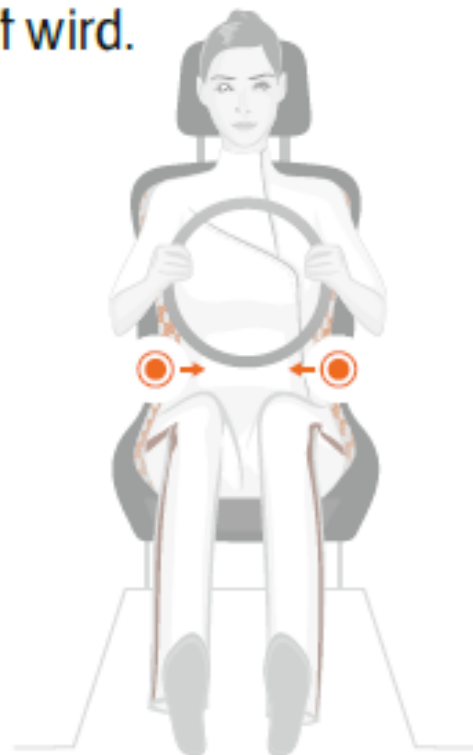
5. Die Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen. **Faustregel:** zwei bis drei Finger Freiraum zwischen Sitzkante und Kniekehle.



6. Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lordosstütze richtig eingestellt.



7. Die Seitenführungen des Sitzes sollten so nah am Körper liegen, dass der Oberkörper ohne Beengung angenehm seitlich unterstützt wird.



8. Die Kopfstützenoberkante wenn möglich genauso hoch wie die obere Kopfseite einstellen. **Neigung:** Der Abstand zum Kopf sollte ca. 2 cm betragen.

