

## Presse-Information

### **Aktiv gegen Rückenschmerzen: Recaro Automotive präsentiert Tipps & Tricks für einen gesunden Rücken im Auto**

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2021 hat Recaro Automotive als Partner dieser Initiative der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) und des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) ein spannendes Infopaket rund ums Thema „Rückengesundheit im Auto“ geschnürt: Zu sehen gibt es unter anderem ein Video mit zahlreichen Profi-Tipps zum richtigen Sitzen. Außerdem informiert der Sitzhersteller in der Aktionswoche vom 15. bis 19. März 2021 mit einem Themenschwerpunkt auf seiner Website und den Social-Media-Kanälen.

**Kirchheim/Teck, 15. März 2021** – „Allein in Deutschland sind rund 38 Millionen Arztbesuche jährlich auf das Thema Rückenschmerzen zurückzuführen“, erklärt Frank Beermann, Chief of Industrial Design bei Recaro Automotive. „Das Thema Gesunderhaltung durch richtiges Sitzen im Auto ist darum schon lange ein Fokus unserer Produktentwicklung. Das zeigt sich auch im Motto ‚Form follows human‘: Ausgangspunkt für das gesamte Recaro Designteam ist der Mensch und seine anatomischen Eigenschaften.“

Egal, ob in Straßenfahrzeugen oder im Motorsport, der Paradedisziplin von Recaro Automotive: Der Sitz ist die größte Kontaktfläche zum Auto und darum der wichtigste Faktor für die richtige Haltung. Beim Sitzen werden Bandscheiben und Rücken besonders beansprucht. Ein ergonomisch korrekter Fahrzeugsitz schafft hier Entlastung und wirkt so auch der Ermüdung des Fahrers entgegen, der sich voll und ganz auf die Strecke konzentrieren kann. Durch ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein ist das längst ein wichtiges Thema für viele Autofahrer.

Dabei profitiert Recaro Automotive vom jahrzehntelangen Engagement im Rennsport, bei dem der menschliche Körper Extremforderungen ausgesetzt ist und der Sitz auch ohne zahlreiche

#### KONTAKT

##### Medien:

Romi Diana Doser

Mobil: +49 (0)172 9705802

[presse@recaro-automotive.com](mailto:presse@recaro-automotive.com)

##### Presse-Informationen:

<https://www.recaro-automotive.com/de/recaro/presse-medien>

RECARO Automotive in Social Media



Einstellmöglichkeiten einfach perfekt passen muss. Im Optimalfall wird der Sitz zur „zweiten Haut“ des Fahrers. Neben der hundertprozentigen Performance ist aber auch hier die Gesundherhaltung ein wichtiges Anliegen von Recaro Automotive, dem ersten Hersteller mit einem AGR-zertifizierten Schalensitz und weiteren zertifizierten Fahrzeugsitzen im Portfolio. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. verleiht das Gütesiegel an Produkte, die rückengerecht gestaltet sind und damit auch Schmerzen vermeiden helfen. Dass viele Recaro Sitze damit ausgezeichnet sind, unterstreicht den Anspruch des Unternehmens.

Pünktlich zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2021 fasst Recaro Automotive das breite Know-how zum Thema in einem Video zusammen, das über den Link unten zu sehen ist. Hier gibt es Informationen und Tipps zu folgenden Bereichen:

- Rückenschmerzen vermeiden: anatomische Grundlagen und der Aufbau eines Fahrzeugsitzes
- Was muss ein guter Autositz können? Rückengerechtes Sitzen im Auto mit dem Fokus Komfortsitze
- Der Weg zum rückengerechten Fahrzeugsitz (Beratung, Bezuschussung, Einbau)
- Recaro Sitzschule – So sitzen Sie richtig!

„Ich denke, zusammen mit den ergänzenden Angeboten auf unserer Website und den Social-Media-Kanälen bietet das Video einen guten Überblick für gesundheitsbewusste Autofahrer“, erklärt Ulrich J. Severin, Geschäftsführer von Recaro Automotive und Vice President Europe. „Uns ist es wichtig, die Initiative von BdR und AGR als Partner bei diesem wichtigen Thema Rückengesundheit zu unterstützen. Wir freuen uns auf die Aktionswoche und hoffen, durch zahlreiche Tipps und Tricks der Volkskrankheit ‚Rücken‘ vorzubeugen.“

### **Weitere Informationen gibt es unter diesen Links:**

Mehr zum Tag der Rückengesundheit:

[www.tdr.digital](http://www.tdr.digital)

Video „RECARO Autositze – die Rückenversicherung“ auf YouTube:

<https://youtu.be/QHm-YUdRefQ>

Recaro Website mit Themen-Special:

<https://www.recaro-automotive.com/de/service/veranstaltungen/tag-der-rueckengesundheit>

Direkt zum Recaro Sitztraining:

<https://www.recaro-automotive.com/de/service/recaro-richtig-sitzen>

Recaro auf Facebook:

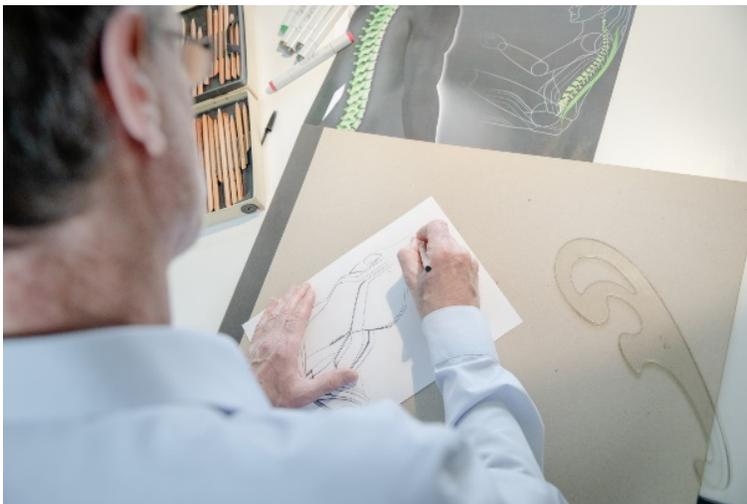
<https://www.facebook.com/recarautomotive>

Individuelle Beratung für den richtigen Fahrzeugsitz gibt es bei einem autorisierten Recaro Servicepartner:

<https://www.recaro-automotive.com/de/service/recaro-haendlersuche>

Text und Bildmaterial zum Download unter:

[www.recaro-automotive.com/de/recaro/presse-medien](http://www.recaro-automotive.com/de/recaro/presse-medien)



**Bildunterschrift:**

Der Fokus von Anfang an: Design und Ergonomie perfekt verbinden.

(© Recaro Automotive)



**Bildunterschrift:**

Von der AGR ausgezeichnet: Der Recaro Ergomed entlastet den Rücken.  
 (© Recaro Automotive)

## RECARO SITZTRAINING

<p>1. Der Po so dicht wie möglich an die Sitzelemente. Der Sitzabstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgeführten Pedalen leicht angewinkelt ist.</p>	<p>2. Die Schultern so dicht wie möglich an die Sitzelemente. Die Rückenlehneverstellung so einstellen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut ergriffen wird. Beim Drehen des Lenkrads muss die Schulterkontakt erhalten bleiben.</p>	<p>3. Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach unten auf alle Anzeigeinstrumente freies Sichtfeld gewährleistet.</p>	<p>4. Die Sitzlehnenneigung so einstellen, dass die Hände leicht durchgetrieben werden können. Die Oberarmen sollen leicht aufliegen, ohne Druck auf das Sitzelement. Überprüfen Sie vor dem Start die Rückenlehnenneigung.</p>
<p>5. Die Sitzflächenverlagerung so einstellen, dass die Oberarmen bis kurz vor dem Knie aufliegen. Faustregel: zwei bis drei Finger Freiraum zwischen Sitzkante und Kniekehle.</p>	<p>6. Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lendensstütze richtig eingestellt.</p>	<p>7. Die Seitenführungen des Sitzes sollten so mit dem Körper liegen, dass der Oberkörper ohne Beugung anpassbar seitlich unterstützt wird.</p>	<p>8. Die Kopfsitzenelemente wenn möglich genauso hoch wie die obere Kopfpartie einstellen. Neigung: Der Abstand zum Kopf sollte ca. 2 cm betragen.</p>

© RECARO Automotive

**Bildunterschrift:**

In wenigen Schritten zur richtigen Sitzposition: Die Recaro Sitzschule.  
 (© Recaro Automotive)

###

**Über Recaro Automotive:**

Recaro Automotive ist ein führender Hersteller von Premium-Fahrzeugsitzen für die Erstausrüstung und den Nachrüstmarkt. An drei Standorten in Europa, den USA und Japan entwickeln, produzieren und vermarkten wir Komplettsitze, die unsere Kernkompetenzen Design, Ergonomie, Handwerkskunst, Robustheit, Leichtbau und Wertarbeit unter dem eingeführten Markennamen Recaro repräsentieren. Recaro Automotive nutzt die Marke Recaro mit einer Lizenz der Recaro Holding. Weitere Informationen unter [www.recaro-automotive.com](http://www.recaro-automotive.com).