

## Geprüft & empfohlen: ergoActive Sitz im neuen Golf 7

Eine Einleitung  
von Detlef Detjen  
AGR e. V.



Mehr und mehr gewinnt der ergonomische Autositz an Bedeutung. Nun hat Volkswagen das Thema gelungen im neuen Golf 7 umgesetzt. Ab sofort können noch mehr Autofahrer, auch außerhalb der Oberklasse, von den ergonomischen Vorzügen optimaler Sitze profitieren. Zur Gütesiegelprüfung vorgestellt wurde der ergoActive Sitz. Er überzeugte das interdisziplinäre Gremium in allen Belangen.

Wir gratulieren der Volkswagen AG zur Verleihung des AGR-Gütesiegels und freuen uns, dass mit dem neuem Golf rückengerechter Sitzkomfort beim Autofahren für noch mehr Menschen möglich wird.

### Volkswagen über sein geprüftes Produkt:

Längst sind sich die Wissenschaftler darin einig, dass das Sitzen „eine der schlechtesten Körperhaltungen“ ist. Die Gründe in Stichworten: Reines Sitzen führt zum Erschlaffen der Muskulatur. Schwache Muskeln ergeben schnell einen Rundrücken. Beides ist mitverantwortlich für Rückenschmerzen. Ferner klemmt übermäßiges Sitzen die inneren Organe ein, vor allem die Atmungs- und Verdauungsorgane. Unnötig zu sagen, dass Wirbelsäule und Bandscheiben verstärkt belastet werden und schließlich Kopfschmerzen und Krampfadern-Probleme auftreten. Kurz: Es ist Zeit, über „richtiges Sitzen“ nachzudenken.

Bisher haben wir nur über das Sitzen in Räumen gesprochen. Aber es gibt noch einen anderen „Arbeitsplatz“, durch den unzählige Betroffene buchstäblich an den Sitz gefesselt sind: Das Auto. Ausgleichende Bewegung fehlt gewöhnlich, aktives Sitzen ist praktisch unmöglich. Fazit: Längeres Sitzen im Auto ist extrem belastend.

Mediziner fordern: Der Autositz muss sich dem Körper des Menschen anpassen. Das geht aber nur, wenn die Rückenlehne ergonomisch vorgeformt ist und wenn sich die Höhe bzw. Neigung der Sitzfläche, die Neigung der Lehne sowie die Länge der Oberschenkelauflage individuell einstellen lässt. Die stufenlose Einstellbarkeit der Sitztiefe und der Lendenstütze sind weitere Basisanforderungen an einen rückengerechten Autositz. Ein weiteres Muss: Seitenführungen für den Oberschenkel- und Schulterbereich.

Wegweisend bequem und rückengerecht sind die Sitze des neuen Golf 7. Gut konturierte Körperführung,

**ergoActive Sitz:  
Sitzkomfort und  
Ergonomie wie in  
der Oberklasse**

Ein Beitrag vom  
VW Produktmarketing  
Wolfsburg

*Der neue Golf 7 ist mit  
bequemen, rückengerechten  
Sitzen ausgestattet.*



optimaler Halt bei dynamischen Fahrten und hoher Komfort auf der Langstrecke. Erreicht wurden diese Eigenschaften durch eine körpergerechte Auslegung

der Schaumkonturen sowie optimierte Feder- und Dämpfungseigenschaften der Kaltschaumpolsterteile. Die zwei höheren Ausstattungsversionen „Comfortline“ und „Highline“ werden bereits serienmäßig mit einer 2-Wege-Lordosenstütze für Fahrer- und Beifahrersitz ausgerüstet. Nochmals individueller und in diesem Fall elektrisch lassen sich die optionalen 12-Wege-Vordersitze einstellen.

Ebenfalls neu entwickelt und somit erstmals im Golf angeboten wird der ergoActive Sitz mit einer erweiterten Einstellmöglichkeit für den Fahrer. Ein Novum in der Klasse ist über die bekannte Sitzhöhereinstellung und Sitzheizung hinaus die Einstellmöglichkeit der Sitztiefe, Sitzneigung sowie eine elektrisch einstellbare 4-Wege-Lordosenstütze plus Massagefunktion. Darüber hinaus bietet der ergoActive Sitz außergewöhnlich gute

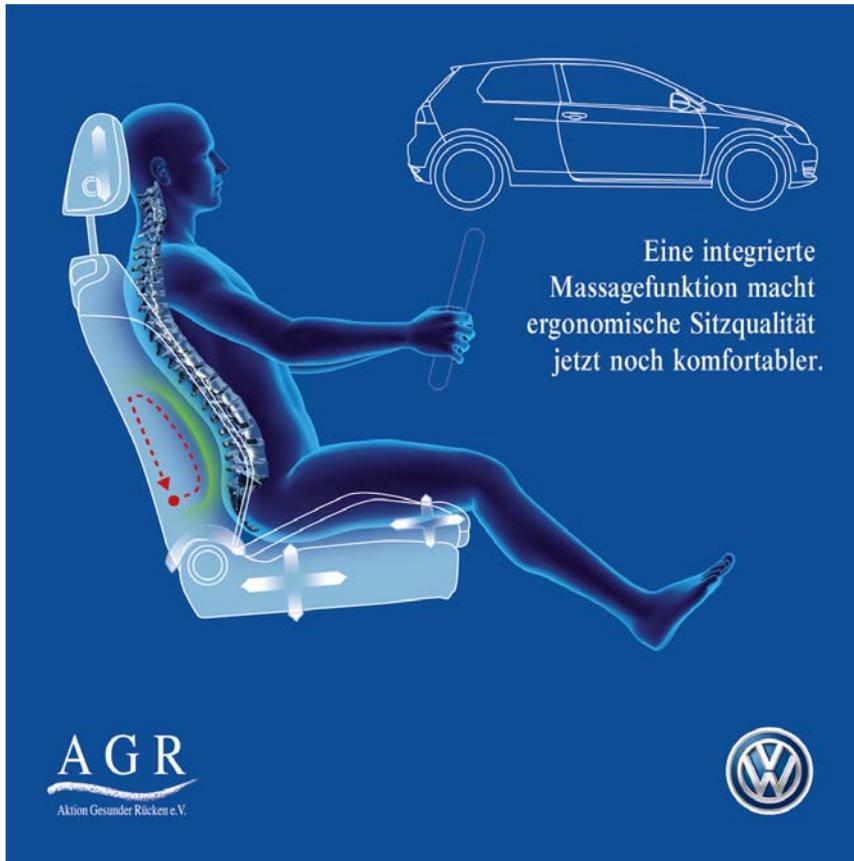
Ergonomie-Eigenschaften, für die er mit dem weltweit gültigen AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde.

Doch nicht nur die rückengerechte Gestaltung des Autositzes ist entscheidend, sondern auch die korrekte Sitzeinstellung. Wenn es um das Thema Sicherheit im Fahrzeug geht, arbeitet Volkswagen eng mit dem ADAC zusammen. Dieser hat aufgezeigt, dass viele Autofahrer sich ihren Sitz falsch einstellen bzw. überhaupt nicht wissen, wie der Sitz eingestellt werden muss.

So stellen Sie Ihren  
Sitz richtig ein

**Gerade vor langen Fahrten ist es jedoch enorm wichtig, sich den Sitz richtig einzustellen. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. empfiehlt folgende Sitzeinstellung:**

1. Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne. Stellen Sie nun Ihren Sitz so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.
2. Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Hierfür sollte die Rückenlehne in einem Winkel von ca. 110 Grad eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.
3. Wenn eine Lehnenkopfeinstellung vorhanden ist, sollten Sie diese nur



anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.

4. Wählen Sie jetzt die für Sie individuell richtige Sitzhöhe. Sitzen Sie so hoch wie möglich. Zwischen Kopf und Dachhimmel sollte aber noch eine Handbreit Platz sein.
5. Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.



*Vorbildlich ist der ergoActive Sitz von Volkswagen mit seinen erweiterten Einstellmöglichkeiten.*

6. Wenn Sie Ihre Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ein Freiraum von zwei bis drei fingerbreit vorhanden sein.
7. Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass der Kopf geschützt und nicht der Nacken gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen.
8. Wenn die Lehne und Sitzfläche mit einstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.
9. Ihre natürliche Form der Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosenstütze (= aufblasbare Vorwölbung im unteren Bereich der Rückenlehne). Führen Sie die Anpassung immer von unten nach oben durch. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Überprüfen Sie alle Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge. Dann passt der Sitz.

Auf langen Strecken ist es zudem hilfreich, massiert zu werden. Durch die Massage (ergänzendes Feature beim „ergoActive Sitz“) werden die Muskeln bewegt und Verspannungen durch einen statischen Muskeltonus werden vermieden. Die Bewegung durch die Massagefunktion fördert ein (passiv-) dynamisches Sitzen, bei dem die Position immer wieder leicht verändert wird. Ein dynamisches Sitzen hilft, die Rückenmuskulatur und auch die Bandscheiben besser zu versorgen.

Mit dem ergoActive Sitz im Golf 7 bieten wir unseren Kunden einen hervorragenden Sitzkomfort der neue Maßstäbe für nachfolgende Fahrzeuggenerationen setzt. ■



#### Kontakt:

Volkswagen AG  
38436 Wolfsburg  
Tel. 08 00 / 86 55 79 24 36  
www.volkswagen.de