Februar 2017

Verspannung ade: Mit den Ergonomie-Sitzen von Opel relaxed on Tour

* Mit Auszeichnung: Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. hat bei Opel Tradition
* So viel Wellness war selten: Integrierte Klimatisierung und Massagefunktion
* Gesund sitzen, entspannt ankommen: Wie wichtig die richtige Sitzform für den Körper ist

Rüsselsheim. Autofahrer wollen vor allem eines: eine bequeme Reise. Eine entscheidende Rolle spielen dabei natürlich die Sitze als Schnittstelle zwischen Mensch und Fahrzeug. Für die ausgewiesene Langstreckentauglichkeit der Opel-Modelle sorgen die serienmäßigen Komfortsitze ebenso wie die von den Experten der [Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)](http://www.agr-ev.de/de/) zertifizierten Premium- und Ergonomie-Sitze, die Opel für Fahrer und Beifahrer anbietet. Ob im neuen Kompakt-SUV Mokka X, im Cabrio Cascada, im Coupé GTC, im Meriva, Zafira, Insignia, Astra oder im neuen CUV Crossland X – das Gestühl ist dank zahlreicher Einstellfunktionen für jeden Autofahrer optimal justierbar, so dass dieser auch nach stundenlanger Fahrt entspannt aussteigt.

Dabei ist Ergonomie im Fahrzeug mehr als nur ein Wohlfühlfaktor. Ergonomie bedeutet auch Sicherheit. Bei einem Crash hat der Insasse vor allem dann eine Chance auf einen positiven Ausgang, wenn es dem Sitz gelingt, ihn in Position zu halten. Nur so können Gurte und Airbags ihre Wirkung voll entfalten. „Gerade die Wirbelsäule darf nicht falsch belastet werden“, sagt Susan von der Heyden, Physiotherapeutin und Gesundheitsexpertin. Mit ihrer Firma Motiv Gesundheit hilft sie Firmen, Arbeitsplätze und Fahrzeuge ergonomischer zu gestalten.

Der S-förmige Aufbau der Wirbelsäule aus 24 Wirbeln, gesichert durch Bänder, Muskeln und Faszien ist eigentlich auf Bewegung ausgelegt. Im Auto ist es jedoch kaum möglich, unterschiedliche Positionen einzunehmen. Deswegen sei es hier besonders wichtig, das Rückgrat in einer möglichst idealen Stellung aufrechtzuhalten, so die Expertin. „Die Bandscheiben werden entlastet und Verspannungen der Muskulatur vermieden.“ Außerdem ermögliche eine gute Körperhaltung mehr Bewegungsfreiheit in den Schultern oder in der Halswirbelsäule und damit einen größeren Blickwinkel. Gerade für einen Schulterblick etwa beim Überholen auf der Autobahn von großer Bedeutung.

**Besser sitzen, entspannter ankommen**

Noch deutlicher wird der Zusammenhang zwischen Ergonomie und Sicherheit unter dem Aspekt der Durchblutung, vor allem des Gehirns. Immerhin benötigt es 20 Prozent der gesamten Körperenergie. „Nur ein Gehirn, das ausreichend gut mit Sauerstoff versorgt ist, kann konzentriert und schnell reagieren“, sagt die Physiotherapeutin. Verspannen sich jedoch die Muskeln, wird die Zufuhr mit lebensnotwendigen Stoffen erschwert oder gar komplett unterbunden. Mangelhafte Konzentration, eine verzögerte Reaktionszeit sowie Müdigkeit bis hin zum Sekundenschlaf oder ein erschöpftes Gefühl bei der Ankunft sind die Folge. Was gerade für Geschäftsreisende besonders ärgerlich ist, schließlich will der Außendienstmitarbeiter am Ende seiner Fahrt leistungsfähig beim Kunden ankommen.

**Der neue Opel Astra: Ergonomischer Quantensprung**

Um die Belastungen für Autofahrer weitestgehend zu eliminieren, arbeitet das über 100 Mitarbeiter starke Expertenteam bei Opel ständig daran, die Sitze weiterzuentwickeln. Es reagiert damit auch auf die veränderten Körpermaße der heutigen Gesellschaft. Die Menschen sind zwar größer, aber auch breiter als noch vor etwa zehn Jahren. „Unsere heutigen Sitze sorgen dafür, dass Personen jeglicher Größe die optimale Haltung einnehmen können, egal ob groß, klein, dick oder dünn“, sagt der für die Sitzkonstruktion verantwortliche Andrew Leuchtmann, Leiter Sitzentwicklung bei Opel. Das beginnt schon mit der Positionierung des Sitzes im Fahrzeug. Die Opel-Experten haben den serienmäßigen Astra-Komfortsitz weiter optimiert und ihn tiefer positioniert. „Das kommt gerade größeren Fahrern mit einem sportlichen Fahrstil sehr entgegen“, erläutert Leuchtmann. Dank 65 Millimeter Verstellweg in der Höhe ist zudem für kleinere Fahrer eine ebenso optimale Sitzposition garantiert. Mit der Memory-Funktion des optionalen Premium-Ergonomie-Sitzes kann diese auf Knopfdruck sogar gespeichert werden. Ideal für Flottenfahrzeuge mit wiederkehrenden Fahrern oder Paare, die abwechselnd den neuen Opel Astra nutzen.

Dazu kommen schon in der Basisversion des optional erhältlichen Ergonomie-Sitzes die vierfach elektropneumatisch einstellbare Lendenwirbelstütze (vorwärts, rückwärts, hoch und runter), die variable Sitzflächenneigung, eine ausziehbare Oberschenkelauflage und eine Sitzform, deren Kontur der natürlichen Krümmung der menschlichen Wirbelsäule folgt. Der Premium-Ergonomiesitz verfügt außerdem über elektropneumatisch einstellbare Seitenwangen, die den Körper in Position halten, indem sie die Lehne schmaler oder breiter machen. So viel vorbildliche Ergonomie ist der Aktion Gesunder Rücken e.V., einer unabhängigen Organisation aus Ärzten und Experten, die sich für die Rückengesundheit einsetzt, auch beim neuen Astra das AGR-Gütesiegel wert.

**Wellness-Massage, Klimatisierung und Heizung inklusive**

Ergonomie hört jedoch nicht bei den Einstellmöglichkeiten des Sitzes auf. So tragen die weiten Einstellwege des Lenkrades in Höhe (50 Millimeter) und Tiefe (60 Millimeter) dazu bei, dass der Sitz im richtigen Verhältnis zu Gas- und Bremspedal positioniert werden kann. Darüber hinaus verfügt der Astra-Komfortsitz über eine passive Klimatisierung, das heißt luftdurchlässige Oberflächenmaterialien und perforierte Polyurethanschäume, die den Transport der Feuchtigkeit und damit das Mikroklima im Sitz deutlich verbessern. Schließlich trägt auch eine angenehme Temperatur im Auto zum Wohlbefinden und damit zur Sicherheit bei. „In belüfteten Sitzen werden kleine Ventilatoren eingebaut, die die feuchte Luft vom Fahrer weg saugen, sodass dieser nicht ins Schwitzen gerät“, erklärt Andrew Leuchtmann das System, das für Opel Astra, Insignia und Cascada erhältlich ist. Wer seinen Astra zum ultimativen Wellness-Mobil machen will, genießt auf Knopfdruck eine angenehme Massage – und steigt auch nach einer langen Fahrt garantiert ausgeruht aus.

**Kontakt:**

Patrick Munsch 06142-772 826 [patrick.munsch@opel.com](mailto:patrick.munsch@opel.com)

David Hamprecht 06142-774 693 [david.hamprecht@opel.com](mailto:david.hamprecht@opel.com)

Axel Seegers 06142-775 496 [axel.seegers@opel.com](mailto:axel.seegers@opel.com)