

ERGONOMIE OP ZIJN BEST

Wat is een goede autostoel? Waar moet je op letten als je rugpijn hebt? Het Duitse AGR – Aktion Gesunder Ruecken – is een organisatie die consumenten ondersteunt in hun zoektocht naar rugvriendelijke producten.

Hiervoor heeft AGR een kwaliteitszegel ontworpen. Producten met dit zegel zijn voorgelegd aan een commissie van onafhankelijke medisch specialisten en kennen zware toelatingseisen.

RECARO bekleedt al tientallen jaren een voortrekkersrol bij de ontwikkeling en productie van haar ergonomische autostoelen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de RECARO Ergomed en de RECARO Style het zegel toegekend hebben gekregen, net als de RECARO C 6000 en RECARO C 7000 vrachtwagenstoelen.



RECARO Style Sportline XL



RECARO Ergomed ES

RECARO Style Sportline, Style Sportline XL, Style Topline, Style Topline XL, RECARO Ergomed E en Ergomed ES: Gecertificeerd en aanbevolen door Association Forum Healthy Back – Better Living en Federal Association of German Back Schools. Meer informatie: AGR e.V., Pf. 103, D – 27443 Selsingen, Phone + 49 4284/92 69 990, www.agr-ev.de

RECARO

RECARO

Bekijk op uw smartphone de video hoe uw autostoel correct in te stellen!

De acht benodigde stappen voor het juist instellen van uw autostoel kunt u ook vinden op onze website
www.bcs-europe.nl/producten/categorie/autostoelen



Scan met uw smartphone de QR code en bekijk de video op uw telefoon.



BCS Europe BV
de Veken 200 B003
1716 KJ Opmeer

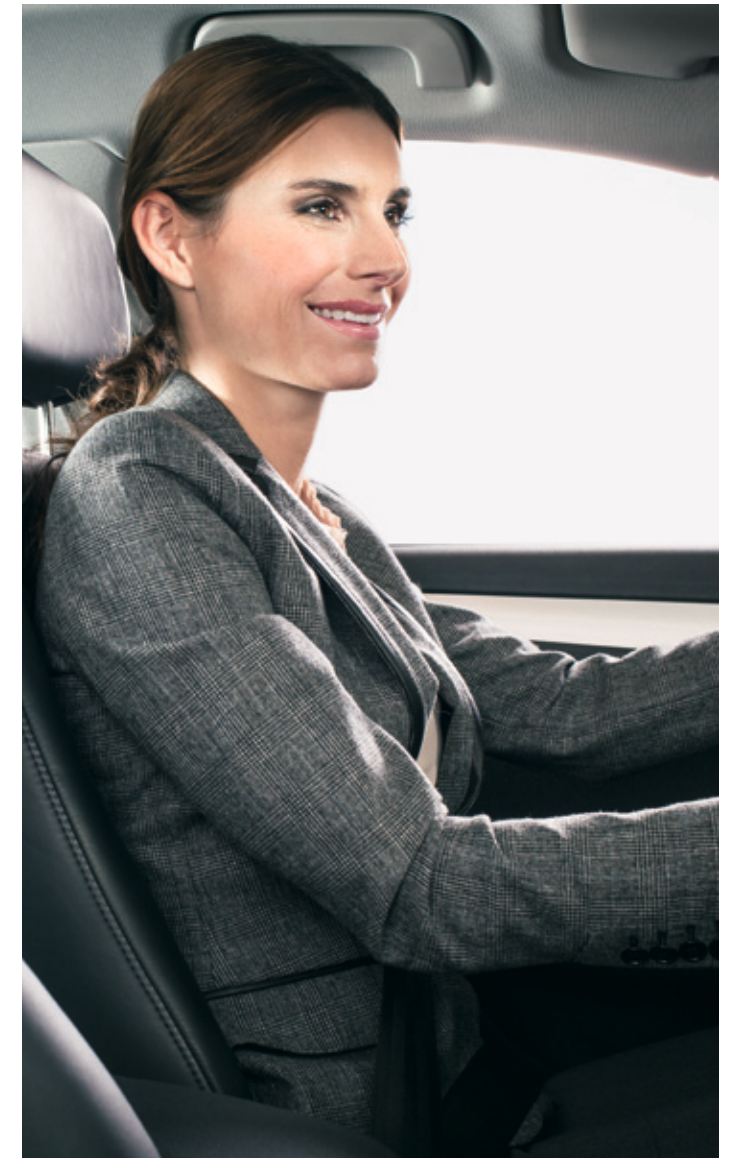
Tlf: +31 226 745 010
Fax: +31 226 745 015

E-mail: info@bcs-europe.nl
Internet: www.bcs-europe.nl



ZIT U GOED?

Voel zelf wat RECARO voor uw rug betekent



July 2015 - FACT/DIE WORTWERKSTATT
RECARO® Ergomed®, RECARO Style® are registered trademarks of RECARO Beteiligungs-GmbH. We reserve the right to make changes to the technology, form, color, and design of our products, or discontinue some of our products. We accept no liability for printing errors.



GOED ZITTEN

Een perfect uitgeruste ergonomische stoel kan alsnog aanleiding geven tot lichamelijke klachten indien deze onjuist is ingesteld. Zorg daarom voor een correcte instelling op basis van uw lichaam. De foto hiernaast toont een optimaal ingestelde stoel. Zorg dat voorwerpen als portemonnee en sleutels uit uw zakken worden verwijderd.



COMFORTABEL ONDERWEG

Herkent u het gevoel als u een paar uur in de auto heeft gezeten: gespannen, rugpijn, stijfheid? Deze symptomen zijn het resultaat van een slecht ingestelde stoel of erger nog een slechte stoel. Bij RECARO Automotive Seating bieden wij een oplossing voor beide problemen. Neem even de tijd om onze tips door te nemen en uw rug zal u voor eeuwig dankbaar zijn!

Niemand is gelijk en dan is het prettig als u kunt vertrouwen op de ergonomische specialisten van RECARO. Onze RECARO stoelen zijn juist ontworpen om uw rug te ondersteunen en te ontlasten. De vele instelmogelijkheden bieden de mogelijkheid om een optimale zithouding te realiseren voor uw lichaam. Alleen zo bereikt u uitgerust en relaxed uw eindbestemming.



Stap 1:

Ga goed achterin de stoel zitten, zodat uw onderrug goed contact maakt met de rugleuning. Voor de juiste zitafstand zorgt u dat uw knieën licht gebogen zijn bij een volledig ingedrukt pedaal.



Stap 2:

Zorg dat uw rug volledig tegen de rugleuning rust, ook uw schouders. Verstel de rugleuning nu zodanig dat u het stuur met licht gebogen ellebogen kunt vasthouden. Uw schouders blijven in contact met de leuning bij het draaien aan het stuur.



Stap 3:

Stel de hoogte zodanig in dat het zicht rondom u en op het instrumentenpaneel niet wordt belemmerd.



Stap 4:

Stel de zithoek van de zitting zodanig in dat uw bovenbeen zonder het pedaal in te drukken op de zitting rust. Indien nodig stelt u de rugleuning nogmaals af op de nieuw ontstane houding voor u de motor start.



Stap 5:

Stel de zitvlakverlenging in. Vuistregel hierbij is dat er twee tot drie vingers tussen uw knieholte en stoel passen. Bij een hogere zitpositie, waarbij de hoek van de bovenbenen bijna 90 graden is, mag dit vier vingers zijn.



Stap 6:

Stel de lendensteun in naar behoefte. Gedurende langere ritten kunt u dit aanpassen om u houding tijdens het rijden te kunnen veranderen.



Stap 7:

De zijwangen van de rugleuning dienen aan te sluiten op uw lichaam zonder druk uit te oefenen.



Stap 8:

Stel tot slot de hoofdsteun zodanig in dat deze even hoog staat als de bovenzijde van uw hoofd en zorg dat de afstand tot uw hoofd circa 2 cm bedraagt.