

# DEM RÜCKEN ZULIEBE

Komfortabel unterwegs  
mit Fahrersitzen von  
GRAMMER



**GRAMMER**

# Richtig Sitzen ist Einstellungssache

## Vier Schritte zum richtig eingestellten Sitz

### SITZHÖHE UND SITZLÄNGSEINSTELLUNG ANPASSEN

So einstellen, dass die Pedale und das Lenkrad bequem erreichbar sind. Der Kniewinkel sollte ca. 110° – 120° betragen.

### SITZKISSENNEIGUNG UND SITZKISSENTIEFE EINSTELLEN

Einen drei Finger breiten Freiraum zwischen der Kniekehle und der Sitzpolsterkante bei einer leicht nach hinten abfallenden Neigung des Sitzpolsters wählen.

### EINSTELLBARE RÜCKENLEHNENNEIGUNG

So ausrichten, dass eine leicht zurückgelehnte entspannte Haltung erreicht wird. Der Hüftwinkel sollte ca. 100° - 115° betragen.

### LORDOSENSTÜTZE ANPASSEN

Die natürliche Form der Wirbelsäule soll unterstützt werden.

Die Höhe und Wölbung der Lordosenstütze so einstellen, bis ein angenehmes Sitzgefühl entsteht.

## DIE GRAMMER FAHRERSITZE

### Führend durch Forschung

#### Wie muss ein Sitz gestaltet sein, damit er komfortabel und gleichzeitig ergonomisch korrekt geformt ist?

Um diese Frage beantworten zu können arbeiten wir sehr intensiv mit führenden Instituten, Ärzten und Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Ergonomie und Biomechanik zusammen. Denn Forschung ist für uns die Grundlage um Fahrern von unterschiedlichen Fahrzeugen den bestmöglichen Sitzkomfort zu gewährleisten.

Besonders die Wirbelsäulenforschung ist ein wichtiger Bereich, der sicher stellt, dass die Entwicklung der GRAMMER Sitze auf allerhöchstem Niveau stattfindet. Mit dem jährlichen GRAMMER European Spine Journal Award, der weltweit höchstdotierten Auszeichnung in der Wirbelsäulenforschung prämiert die GRAMMER AG in jedem Jahr herausragende Leistungen in der Grundlagenforschung sowie in der angewandten Wissenschaft.





# Ausgeruht am Steuer

So erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit



## DEN SITZ RICHTIG EINSTELLEN

Gute Erreichbarkeit der Stellteile  
angepasst an die eigene Körpergröße

## KOMFORTWINKEL BEACHTEN

Unverkrampft und komfortabel sitzen,  
Arme möglichst abstützen und Arm-  
lehnenhöhe ggf. einstellen

## MONOTONIE VERMEIDEN

Öfter mal die Haltung wechseln

## RUHEZEITEN EINHALTEN – PAUSEN MACHEN

Unser Körper braucht zwischendurch  
Erholung

## AUF ERNÄHRUNG UND FITNESS ACHTEN

Hungrig oder übermüdet arbeitet es  
sich nicht gut

# Fit auch bei langer Fahrt

**Praktische Übungen, damit sich die Arbeit im Fahrzeug so angenehm wie möglich gestaltet.**



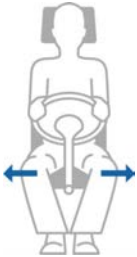
## ÜBUNG 1

Rücken strecken und halten.  
Schultern kreisen lassen.  
8 x vor- und 8 x rückwärts



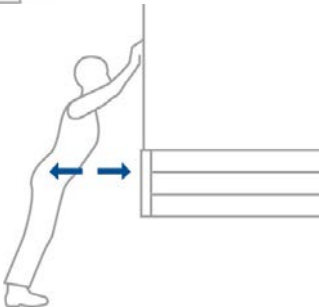
## ÜBUNG 2

Rücken strecken und halten  
Beide Schultern ganz hoch, fast bis zu den  
Ohren ziehen. Halten.  
Fallen lassen und ganz nach unten ziehen.  
8 Wiederholungen



## ÜBUNG 3

Knie weit nach außen öffnen  
und wieder schließen.  
8 Wiederholungen



## ÜBUNG 4

Pause!  
Einfach mehrmals um das Fahrzeug  
herumlaufen, Arme hoch strecken und die  
Hände fest gegen das Fahrzeug drücken.  
Oberkörper strecken, dabei mit Knien und  
Hüften nachfedern.

