

Ratgeber: Richtig sitzen

Eine falsche Sitzhaltung hinterm Steuer führt auf Dauer nicht nur zu Rückenschmerzen, sondern behindert in Notfallsituationen auch das Reaktionsvermögen. Daher sollten Autofahrer zunächst die Rückenlehne und das Lenkrad auf ihre Proportionen einstellen, betont der ADAC. Die Sitzhöhe sollte einen guten Rundumblick gewähren und der Abstand zum Armaturenbrett so eingestellt sein, dass die Knie beim Durchtreten der Pedale nicht durchgestreckt sind.

Eine möglichst aufrecht gestellte Rückenlehne schont den Rücken und hält den Abstand zur Kopfstütze gering. Diese sollte an die Kopfoberkante reichen, um den Fahrer bei einem Heckaufprall bestmöglich zu schützen. Wenn die Lehne über eine Lordosenstütze verfügt, sollte diese eng an die Wirbelsäule angepasst werden.

Das Lenkrad ist so einzustellen, dass das Handgelenk bei ausgestrecktem Arm oben auf dem Lenkradkranz liegen kann und die Armaturen gut zu sehen sind. Die Schultern dürfen dabei den Kontakt zur Lehne nicht verlieren. Liegen beide Hände auf „3 und 9 Uhr“ am Lenkrad, garantiert das die beste Fahrzeugbeherrschung. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel



Richtige Sitzposition.
