AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Společně za život se zdravými zády!



Aktion Gesunder Rücken e.V.

ŘÍZENÍ AUTA BEZ BOLESTI ZAD: NEJLEPŠÍ TIPY A TRIKY

Řízení auta – bolesti, sbohem!

Řízení auta je pohodlné a umožňuje nám dostat se zcela flexibilně z bodu A do bodu B. Problém ale je, že když sedíš v autě delší dobu, mohou tím tvoje záda velmi trpět. Možná to také znáš: vystoupíš z auta a cítíš se úplně ztuhlý. Za určitých okolností tě dokonce rovnou bolí záda, máš ztuhlou šíji, bolí tě ramena nebo hlava. Příčinou těchto potíží bývá často jednotvárné sezení v autě s minimem pohybu. Když člověk dlouho sedí ve stejné poloze, jsou meziobratlové ploténky, zádové svaly a páteř silně zatěžovány.

Mnohému se ale dá předejít! Stejně jako v jiných oblastech života i tady rozhoduje ergonomie o tom, jak odpočatí dorazíme do cíle!

Jako Aktion Gesunder Rücken e. V. jsme si dali za úkol shromažďovat informace o zdravých zádech a ergonomii, srozumitelně a prakticky je shrnovat a zpřístupňovat toto know-how všem. U nás najdeš především tipy a doporučení pro chování šetrné k zádům: zjisti, co můžeš pro svá záda udělat – doma, v práci i ve volném čase.

V této brožuře najdeš naše shromážděné tipy, doporučení a cviky pro ergonomické řízení auta šetrné k zádům. Hodně pohody a radosti z jízdy!

Tvoje





Kerstin Meier-Detjen – vedení

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6
27432 Bremervörde
Telefon: +49 (0) 4761/9263580
E-mail: info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Upozornění: Z důvodu lepší čitelnosti se nepoužívá současně mužský, ženský a diverzní tvar (m/ž/d). Všechna označení osob platí stejně pro všechna pohlaví. Všechny texty byly pečlivě ověřeny. Přesto si vyhrazujeme právo na případné omyly.

Copyright © 2024 by AGR

Veškerá užívací práva k obrázkům, textům a nápisům jsou vyhrazena. Šíření a reprodukce jsou částečně možné, vyžadují však souhlas AGR.

Titulní obrázek: © gstockstudio – stock.adobe.com, obrázek na zadní straně: © Mariusz S/peopleimages.com – stock.adobe.com



O spolku Aktion Gesunder Rücken e. V.

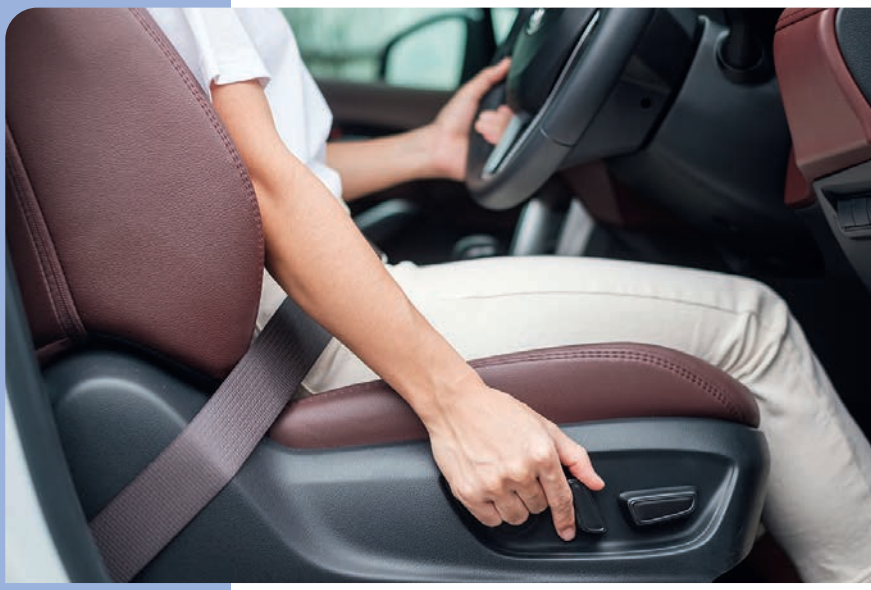
Spolek Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. podporuje od svého založení v roce 1995 zdraví zad. Tento nezávislý spolek se sídlem v Bremervörde (Dolní Sasko) oceňuje výrobky mimořádně šetrné k zádům pečetí kvality AGR. Děje se tak ve spolupráci s lékařskými odbornými společnostmi.

Aktion Gesunder Rücken úzce spolupracuje s nezávislými odborníky na zdraví, aby školila specializované prodejce a terapeuty v oblasti ergonomie a zdraví zad a informovala spotřebitele o tom, jak předcházet bolestem zad.

Pečeť kvality AGR – můžeš se na ni spolehnout!

Pečeť kvality AGR a proces jejího udělování podrobně prověřil „Úřad Evropské unie pro duševní vlastnictví“ (EUIPO) a v roce 2022 je ocenil jako seriózní a důvěryhodné. Patří tak mezi nemnoho pečetí kvality, které získaly toto prestižní mezinárodní ocenění jako certifikační známka EU.

Šetrně k zádům z bodu A do bodu B: ergonomické sedadlo v autě



© Jo Panuwat D – stock.adobe.com

Sedadlo v autě nutí především řidiče, aby po mnoho hodin setrval ve stále stejné poloze. A to naše záda vůbec nemají ráda. Dlouhé, nehybné sezení patří k tomu nejproblematičtějšímu, co můžeš svým zádům udělat. Proto dlouhá cesta autem tak často způsobuje bolesti zad. Dobré ergonomické sedadlo tyto problémy zmírňuje a pomáhá bolestem zad předcházet.

U ergonomického sedadla je obzvlášť důležitá nastavitelnost – a to, abys využil všechny možnosti nastavení. Sedadlo musí tvé tělo podpírat a odlehčovat na správných místech. To funguje jen tehdy, když ho lze dokonale přizpůsobit tvému individuálnímu tvaru těla. Připravili jsme pro tebe kontrolní seznam, který ti pomůže při výběru sedadel šetrných k zádům.

Nejdůležitější vlastnosti dobrého sedadla v autě

1. Základní konstrukce sedadla musí být stabilní a opěradlo musí kopírovat přirozený tvar páteře

Pevná základní konstrukce sedadla zvyšuje tvoji bezpečnost a dokáže tvé tělo dostatečně podepřít. Tvar opěradla přizpůsobený páteři poznáš, když se na opěradlo podíváš z boku. Mělo by být patrné mírné esovité zakřivení. Dbej také na dostatečně vysoké opěradlo – tvoje záda by neměla přesahovat přes jeho horní okraj.



© Volkswagen

2. Výška sedáku, sklon sedáku a vzdálenost sedadla musí být nastavitelné s dostatečným rozsahem. K tomu se přidává možnost nastavit hloubku sedáku

Základem nastavitelnosti tvého sedadla je nastavení výšky a vzdálenosti sedadla od volantu. Nastavením sklonu sedáku navíc zajistíš, že stehna budou dobře doléhat. Velmi důležitá je také možnost nastavit délku sedáku – označovanou také jako hloubka sedáku. Když hloubku sedáku nastavíš podle délky svých stehen, rozloží se tlak optimálně na hýždě a stehna. Jízda je tak pro tebe mnohem příjemnější, zejména na dlouhých trasách.



Elektricky, nebo ručně – hlavně nastavitelné

Tip Elektrické nastavení navíc zvyšuje pohodlí ovládání na cestách. Věděl jsi, že lékaři při delších jízdách doporučují drobné úpravy nastavení sedadla? I ty by tak byly snadno proveditelné!

3. Opěrka hlavy musí být nastavitelná a během jízdy by se neměla dotýkat hlavy. Má pouze bezpečnostní funkci!



Při zkušebním sezení rychle zjistíš, zda se opěrka hlavy dá dobře nastavit pro tebe. Neměl bys mít pocit, že musíš hlavu nepříjemně předklánět. Mimochodem doporučujeme čtyřcestnou opěrku hlavy. Tu můžeš nastavit nejen nahoru a dolů, ale také dopředu a dozadu. Pokud se rozhodneš pro sedadlo s integrovanou opěrkou hlavy, rozhodně doporučujeme zkušební sezení.

4. Musí být k dispozici nastavitelná čtyřcestná bederní opěrka. Ta podpírá oblast bederní páteře zhruba ve výšce pasu.

Čtyřcestná bederní opěrka ti nabízí nastavení výšky i hloubky. Tip: Když bederní opěrku při delších jízdách čas od času mírně změníš, můžeš předejít projevům únavy a do cíle dorazíš uvolněnější.

5. Během jízdy musí být všechny důležité ovládací prvky dobře dosažitelné, včetně ovládání nastavení sedadla

Chceš ještě víc pohodlí? Pak naši odborníci doporučují tyto doplňkové funkce:

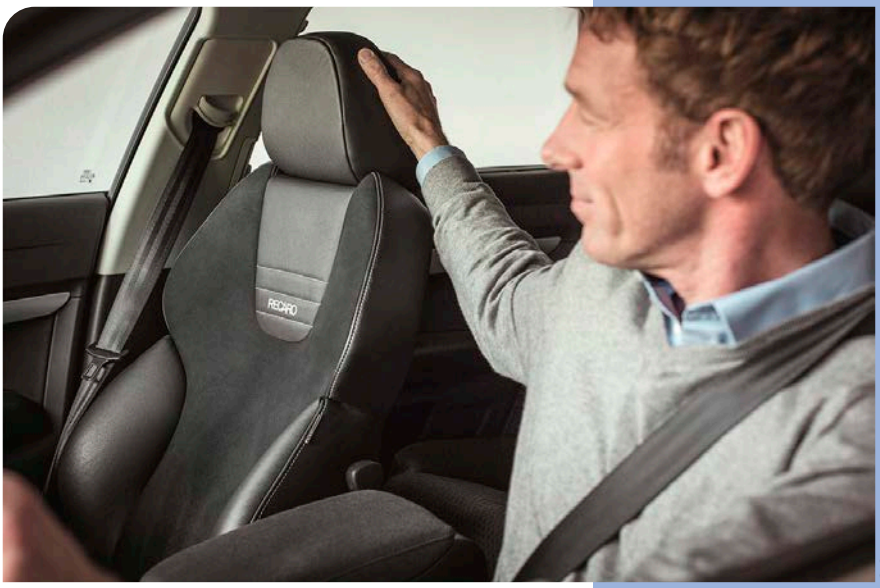
- Masážní funkce
- Paměťová funkce
- Klimatický paket (vyhřívání/ventilace sedadla)
- Nastavitelné boční opěry opěradla a sedáku
- Systém dynamického sezení
- Nastavení horní části opěradla

Tip Naplánuj si přestávky! Jasně: nejraději bys byl v cíli co nejrychleji. Přesto je důležité dělat při delších cestách autem – třeba na dovolenou nebo na pracovní schůzku – přestávky, aby ses mezitím rozhýbal a nadýchal se trochu čerstvého vzduchu. Proto si každé dvě až tři hodiny naplánuj přestávku zhruba na 30 minut! Při cestě s miminkem nebo malými dětmi jsou potřeba ještě častější přestávky.



Špatné sedadlo, ale jiné auto nechceš?

Chtěl bys pořídit ergonomické sedadlo, ale ne nové auto? V tom případě jsou dobrým řešením ergonomická dodatečně montovaná sedadla. Do mnoha modelů je lze namontovat dodatečně, aniž bys musel slevit z jízdního komfortu a bezpečnosti.



© Recaro

Při výběru dodatečně montovaných sedadel by neměla dobře obstát jen výbava a možnosti nastavení – zohledni při rozhodování i následující otázky:

- ✓ Provádí výrobce se sedadlem bezpečnostní testy a nárazové zkoušky?
- ✓ Je možné si sedadlo vyzkoušet přímo ve vozidle?
- ✓ Je personál vyškolený pro důkladné poradenství při výběru sedadla?



© Song_about_summer – stock.adobe.com

Záleží na nastavení: takto si sedadlo správně přizpůsobíš

Dobré sedadlo bohužel příliš nepomůže, pokud si nenajdeš čas na jeho optimální nastavení. I když to napoprvé možná bude neobvyklé, rychle získáš cit pro své optimální nastavení sedadla. Ale jak ho najdeš?

Krok 1 Nastav vzdálenost sedadla od pedálů



a) Přisuň se hýžděmi co nejblíže k opěradlu.

b) Nyní posuň sedadlo dopředu nebo dozadu tak, aby tvoje nohy byly při sešlápnutých pedálech ještě mírně pokrčené a hýždě zůstaly v kontaktu s opěradlem.

Krok 2 Nastav vzdálenost od volantu a opěradlo



a) Uvolněně se opři o opěradlo tak, aby byla hrudní kost ideálně zvednutá a záda napřímená.

b) Nastav sklon opěradla tak, abys mohl volant držet mírně pokrčenými pažemi a s uvolněnými rameny.

c) Máš i při otáčení volantem ramena v kontaktu s opěradlem? Výborně, pak je to v pořádku.

Nastav výšku sedadla Krok 3

Platí zde: seď co nejvýš, abys zlepšil svůj výhled do všech směrů. Vysoké sezení navíc vede k vzpřímenějšímu postavení pánve. Mezi hlavou a stropem by mělo zůstat ještě místo na šířku dlaně.



Nastav sklon sedáku Krok 4

Nyní nastav sklon sedáku. Pokud stehna leží celou plochou a volně na sedáku a pedály dokážeš sešlápnout bez velké námahy, našel jsi i tady své správné nastavení.



Nastav délku sedáku (hloubku sedáku) Krok 5

Vpředu na sedadle můžeš nastavit délku sedáku. Ideální je, když mezi podkolenní jamkou a přední hranou sedáku zůstane volný prostor na dva až tři prsty. Pak tě nic nepříjemně netlačí v podkolenních jamkách a stehna dobře doléhají.



Krok 6 Nastav bederní opěrku (lordózní opěrku)



a) Nastav bederní opěrku do nejnižší polohy.

b) Nyní posouvej opěrku nahoru až do bodu, kdy ucítíš, že se díky podpoře pánev mírně překlápí dopředu a celý trup se tím více napřimuje. V této poloze může bederní opěrka optimálně plnit svůj účel. Pro orientaci: tento bod bude přibližně ve výšce opasku u kalhot (zde se nachází horní zadní část tvého pánevního hřebene).

c) Poté můžeš nastavit vyklenutí bederní opěrky. Vciť se do svých zad a řiď se pocitem, jak silná má podpora být.

Upozornění: Často si bederní opěrku intuitivně nastavujeme příliš vysoko. Pak vyplňuje jen oblast páteře nad pánevním hřebenem. Když postupuješ podle popisu výše, bederní opěrka tě naopak automaticky a bez námahy více napřímí.

Krok 7 Nastav opěrku hlavy



a) Je horní hrana opěrky hlavy alespoň ve výšce temene hlavy?

b) Je vzdálenost od hlavy zhruba dva až tři centimetry?

Pokud můžeš na obě otázky odpovědět ano, je tvoje opěrka hlavy nastavená správně. Opěrka hlavy tě totiž nemá podpírat, ale v případě nehody chránit. Když si během jízdy hlavu opíráš, může to podporovat únavu, a tím i mikrospánek.

Zkontroluj Krok 8



Na závěr ještě jednou zkontroluj všechna nastavení ve stejném pořadí. Pak je sedadlo nastavené správně.



© Opel

Tip Pokud jezdí stejným autem více osob, je velmi užitečná paměťová funkce. Ta uloží nastavení jednotlivých osob, takže je lze obnovit stisknutím tlačítka.

Do cíle fit a bezpečně!
Cvičení během jízdy autem

1. Kroužení rameny



2. Zvedání a spouštění ramen



3. Pohyb ramen dopředu a dozadu



4. Zvedání a spouštění hrudní kosti



Tyto cviky doporučujeme provádět během zastávek (červená na semaforu, závory na železničním přejezdu, kolona, odpočívadlo). Rozproudí se tak krevní oběh a v jízdě lze pokračovat soustředěněji.

5. Pohyb pánve dopředu a dozadu



6. Zvedání levé/pravé hýždě



7. Střídavé zvedání pat a špiček





8. Volant střídavě „stlačovat“ a „roztahovat“ (vždy 10 s)





Gymnastika na odpočívadle

1. Protažení a rozhýbání





2. Kroužení rameny



3. Protažení šíjových svalů



4. Kývání hlavou





Každý protahovací cvik prováděj na každou stranu vždy asi 30 sekund.

5. Stažení lopatek k sobě



6. Protažení prsních a zádových svalů





7. Protažení stehenního svalu (přední strana)



8. Protažení stehenního svalu (zadní strana)



Každý protahovací cvik prováděj na každou stranu vždy asi 30 sekund.

9. Boční svaly trupu





10. Stoj na špičkách a na patách





12. Protažení lýtek



Každý protahovací cvik prováděj na každou stranu vždy asi 30 sekund.

Masáž zad při řízení

Dalším plusem pro pohodlí a zdraví zad jsou masážní systémy pro sedadla v autě. Mohou být integrované, nebo se dají dodatečně položit na sedadla ve formě podložky. Dobrý masážní systém ti nabízí různé výhody – můžeš se cítit dobře a vychutnávat si masáž.

Na tohle vždy pamatuj!

✓ Bezpečně jezdí jen odpočatý řidič.

✓ Po hodině a půl, nejpozději však po dvou hodinách jízdy je přestávka na regeneraci a pohyb pro tělo i mysl nezbytná.

✓ Masážní podložky v autě mohou přispět ke zmírnění bolestí zad, neměly by však být považovány za jediné řešení. Nenahrazují pravidelný pohyb.



© Volkswagen



© Gentherm

Další informace a na co si dát při nákupu pozor najdeš na našich webových stránkách **www.agr-ev.de/autositz-massagesysteme**

Produkty testované AGR

Někteří výrobci si nechali svá mimořádně kvalitní a k zádům šetrná sedadla do auta a masážní systémy ocenit naší pečetí kvality AGR:

Sedadla do auta

Sedadla v lehkých užitkových vozidlech

Masážní systémy pro sedadla v autě



Pokud tedy hledáš kvalitní a ergonomické sedadlo do auta, navštiv naše webové stránky. Najdeš tam podrobný přehled všech certifikovaných sedadel a další podrobnosti a informace o sedadlech do auta, o pečeti kvality AGR a o mnoha dalších zajímavých tématech.

Zastavit se u nás se vyplatí!

Podrobné informace o spolku Aktion Gesunder Rücken e. V. najdeš zde:	Přehled sedadel do auta testovaných AGR:	Přehled sedadel v lehkých užitkových vozidlech testovaných AGR:
www.agr-ev.de	www.agr-ev.de/autositze	www.agr-ev.de/sitze-leichte-nutzfahrzeuge

Cítíme se zavázáni pečovat o zdraví zad všech lidí – od prevence až po cílenou pomoc při potížích.

Společně za život se zdravými zády!



Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6, 27432 Bremervörde
Telefon: +49 4761 926358-0
info@agr-ev.de | www.agr-ev.de
Sleduj nás na:
@dieagr