

BIEN S'ASSEOIR POUR ARRIVER RELAXÉ

Réglage optimal du siège en 12 étapes

Régler la hauteur

Réglez la hauteur du siège de façon à atteindre sans difficultés la pédale et à pouvoir l'actionner entièrement. La hauteur du siège doit être suffisante pour vous offrir une bonne visibilité dans toutes les directions, sur vos rétroviseurs, vos cadrans, le tableau de bord et



les éléments de commande.

Régler la distance du siège aux pédales

Veillez à bien vous caler contre le dossier. Tirez sur la sangle de confort pour déverrouillez la glissière et déplacer le siège vers l'avant ou l'arrière. Réglez la distance de manière à ce que vos jambes soient encore un peu pliées lorsque vous appuyez sur les pédales et à ce que le bord avant du siège ne



crée pas de points de pression désagréables. Vous tenez le volant avec les bras légèrement pliés.

Régler le support pelvien

Gonflez ou dégonflez la chambre à air en appuyant sur les symboles + ou -. Ajustez le support pelvien de façon à ce que votre bassin (crête iliaque) soit bien calé sans aucun point de pression et donc maintenu en position verticale.



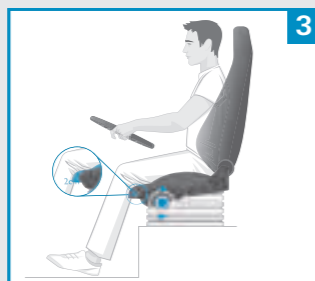
Régler le support lombaire

Gonflez ou dégonflez la chambre à air en appuyant sur les symboles + ou -. Ce réglage est destiné à supporter la région des lombaires, en épousant votre cambrure naturelle sans exercer de pression sur la colonne.



Régler la longueur du coussin d'assise

Ajustez la longueur du coussin d'assise de façon à ce que vos cuisses reposent suffisamment sur le siège et sans pression. Pour cela, il vous suffit de saisir la poignée située à l'avant de l'assise et de faire glisser le coussin vers l'avant ou l'arrière avec le poids de votre corps. En règle générale, la distance entre le creux de vos genoux et le bord



du coussin d'assise doit être de 2 à 3 doigts.

Régler l'inclinaison du siège

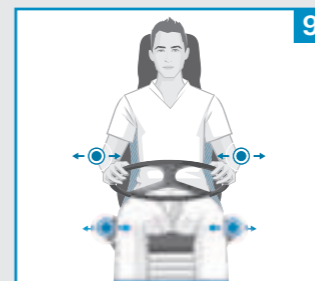
Réglez le siège à un angle qui vous permettra d'appuyer sans difficulté sur la pédale en pliant légèrement les jambes. Vos cuisses doivent reposer sur le coussin du siège, sans que vous ressentiez de point de pression provenant du bord avant du coussin d'assise. Attention une assise trop plate peut vous amener à glisser vers l'avant du siège, et



donc à trop vous éloigner du dossier sur lequel vous devez vous appuyer. A l'inverse, un angle trop aigu peut accroître la pression exercée sur les lombaires et les cuisses.

Régler les joues latérales

Régler les joues latérales de l'assise (seulement sur le RECARO C 7000) et du dossier, en les ouvrant ou en les resserrant, pour soutenir le corps, de sorte que vos cuisses et le haut du corps bénéficient d'un support latéral adéquat et confortable. Ces supports sont très utiles pour soulager les tensions et éviter la fatigue sur des terrains difficiles.



Régler le chauffage et la ventilation du siège

Les systèmes de chauffage et de ventilation du siège (seulement sur le RECARO C 7000) ont deux niveaux d'intensité. Afin de bénéficier de conditions climatiques optimales, coordonnez les réglages de chaleur et de ventilation afin que le siège vous offre une quantité de chaleur et/ou de ventilation agréable en fonction de la température extérieure.



Régler l'inclinaison du dossier

Veillez à bien positionner le bas de votre dos contre le dossier. Déverrouillez le dossier en tirant sur la poignée et ajustez son inclinaison de façon à ce que vous puissiez tenir le volant confortablement avec vos bras légèrement pliés. Vos épaules doivent rester en contact avec le dossier lorsque vous tournez le volant.



Régler le support d'épaules

Déverrouillez le support d'épaule en tirant le levier vers le haut. Ajustez-le de façon à ce que la forme naturelle de S de votre colonne soit respectée. Vos épaules doivent reposer légèrement sur le dossier sans effort ni pression. Le haut du dos est donc maintenu et les muscles du cou sont



soulagés des tensions excessives.

Régler l'amortissement vertical

Grâce à cette fonction, le siège atténue les chocs et les secousses verticales et réduit ainsi les sollicitations verticales subies par le corps. Un réglage plus dur de l'amortissement est préconisé en cas de manœuvres complexes. Un réglage plus souple réduira les sollicitations sur de mauvaises routes.



Un blocage de l'amortissement vertical peut s'avérer judicieux pour éviter des mouvements indésirables sur un terrain très accidenté.

Régler l'amortissement horizontal

Pour activer l'amortissement horizontale, tournez la poignée à fond vers la gauche. Cette fonction atténue les chocs et les secousses longitudinales du véhicule, réduisant ainsi les sollicitations horizontales subies par votre corps. L'amortissement horizontal peut être activé en permanence.

