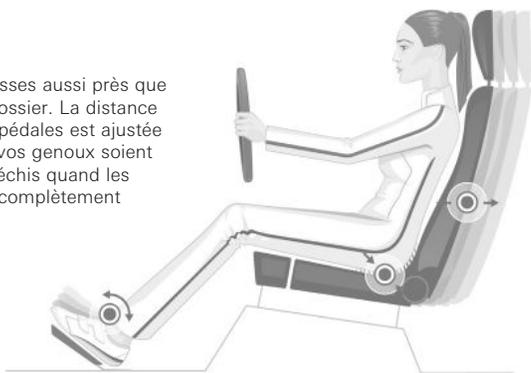


8 ETAPES POUR BIEN S'ASSEOIR EN VOITURE SELON RECARO

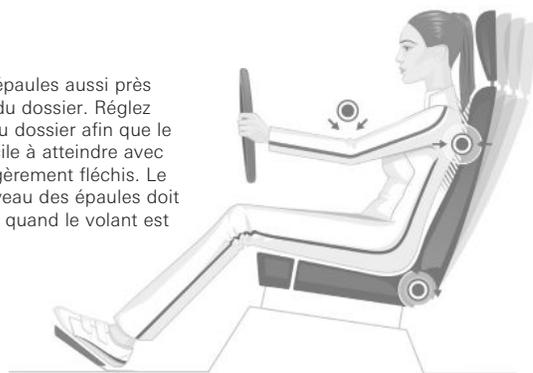
1

Mettez vos fesses aussi près que possible du dossier. La distance du siège aux pédales est ajustée de sorte que vos genoux soient légèrement fléchis quand les pédales sont complètement enfoncées.



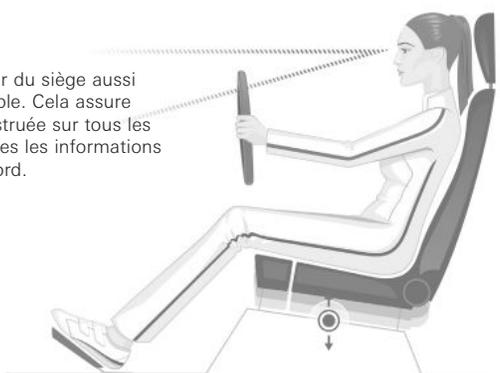
2

Reposez vos épaules aussi près que possible du dossier. Réglez l'inclinaison du dossier afin que le volant soit facile à atteindre avec les coudes légèrement fléchis. Le contact au niveau des épaules doit être maintenu quand le volant est tourné.



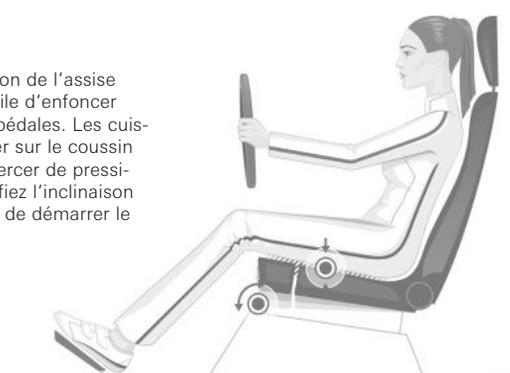
3

Réglez la hauteur du siège aussi haute que possible. Cela assure une vue non obstruée sur tous les côtés et sur toutes les informations du tableau de bord.



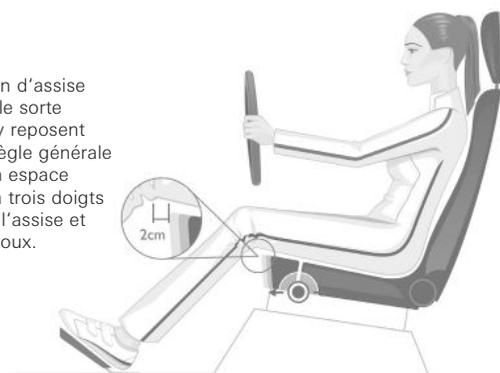
4

Réglez l'inclinaison de l'assise afin qu'il soit facile d'enfoncer entièrement les pédales. Les cuisses doivent rester sur le coussin d'assise sans exercer de pressions dessus. Vérifiez l'inclinaison du dossier avant de démarrer le moteur.



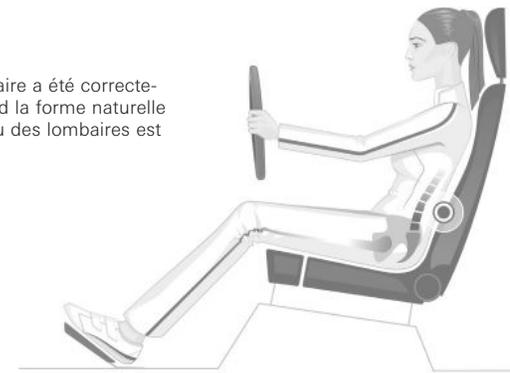
5

Ajuster le coussin d'assise extensible de telle sorte que les cuisses y reposent totalement. En règle générale il faut qu'y ait un espace d'environ deux à trois doigts entre le bord de l'assise et le creux des genoux.



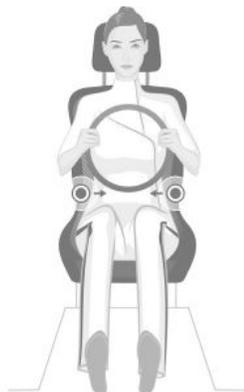
6

Le soutien lombaire a été correctement réglé quand la forme naturelle du dos au niveau des lombaires est respectée.



7

Les joues latérales du dossier doivent s'ajuster si parfaitement au corps que le haut du dos est soutenu confortablement sur les côtes sans être oppressé.



8

Si possible, réglez le bord supérieur de l'appui-tête à la même hauteur que le sommet de la tête. Inclinaison : la distance à la tête doit être approximativement de 2 cm.

