

## Ajustement du poste de conduite



Si les commandes sont fixes, mais l'accoudoir mobile, ajustez la hauteur et l'inclinaison de ce dernier afin de limiter la déviation du poignet



- 1 Profondeur et inclinaison d'assise:**  
Trouver le compromis idéal entre:
  - Laisser un espace de 2 à 3 doigts entre l'assise et le creux du genou;
  - Inclinez-la le moins possible.
- 2 Hauteur d'assise :**  
Ajustez la hauteur d'assise afin que les cuisses soient parallèles au sol.
- 3 Inclinaison du dossier :**  
Inclinez le dossier entre 95° et 110°.
- 4 Course avant-arrière de l'assise:**  
Maintenez un angle au genou entre 95° et 135° lors de l'activation des pédales.
- 6 Suspension:**  
Ajustez la course de la suspension du siège en fonction de votre physiologie et de votre confort.
- 7 Support lombaire:**  
Ajustez selon le confort. Le support doit soutenir, mais ne doit pas exercer une pression dans le bas du dos.

- 5 Accoudoirs et commandes:**  
Trouvez le positionnement idéal selon les options disponibles:
  - Ajustez la hauteur afin d'appuyer les avant-bras avec les coudes à 90° et les épaules détendues.
  - Ajustez la distance horizontale des commandes afin de pouvoir maintenir le coude près du corps et dans un angle inférieur à 30° lors de l'activation
  - Ajustez l'angulation et l'écartement des accoudoirs afin de maintenir les épaules détendues , les coudes près du corps.
  - Si les commandes sont fixes, mais l'accoudoir mobile, ajustez la hauteur et l'inclinaison de ce dernier afin de limiter la déviation du poignet.
- 8 Appui-tête**  
Ajustez la hauteur de l'appui-tête pour que les yeux arrivent au centre de ce dernier.