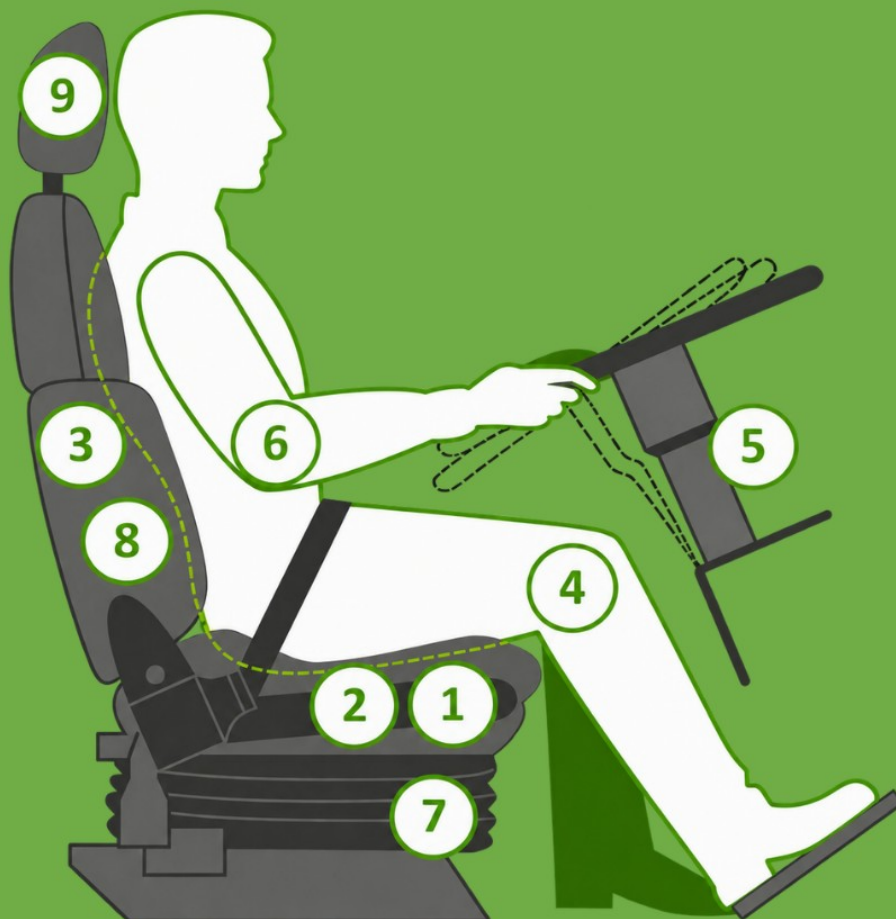


Ajustement du poste de conduite



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.

5 Profondeur et inclinaison du volant:

Ajustez le positionnement du volant pour maintenir les coudes le plus près du corps lorsque les mains sont en position 8 h 20. L'angle au coude devrait se être de 90° et celui de l'épaule de moins de 30°.

6 Accoudoirs:

Ajustez la hauteur afin d'appuyer les avant-bras avec les coudes à 90° et les épaules détendues.

7 Suspension:

Ajustez la course de la suspension du siège en fonction de votre physionomie et de votre confort.

8 Support lombaire:

Ajustez selon le confort. Le support doit soutenir, mais ne doit pas exercer une pression dans le bas du dos.

9 Appui-tête:

Ajustez la hauteur de l'appui-tête pour que les yeux arrivent au centre de ce dernier.