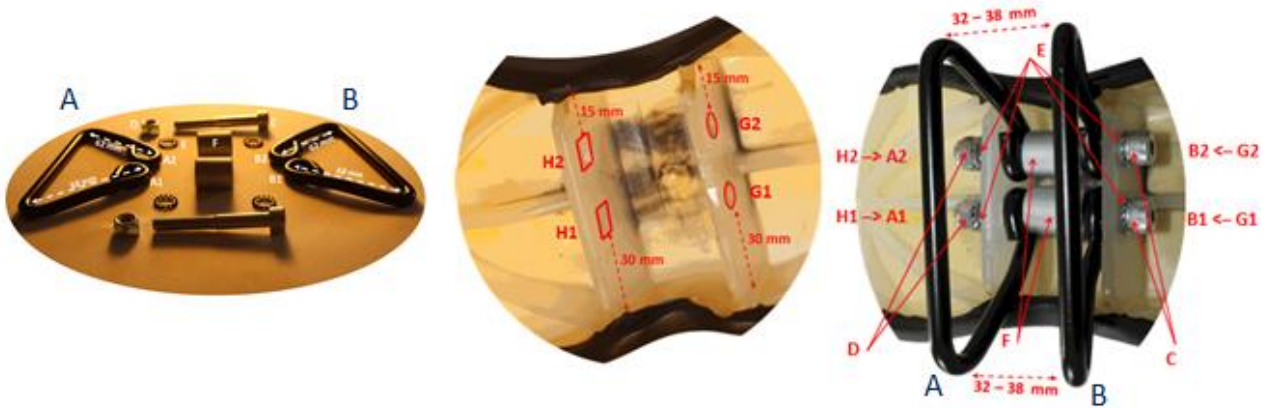


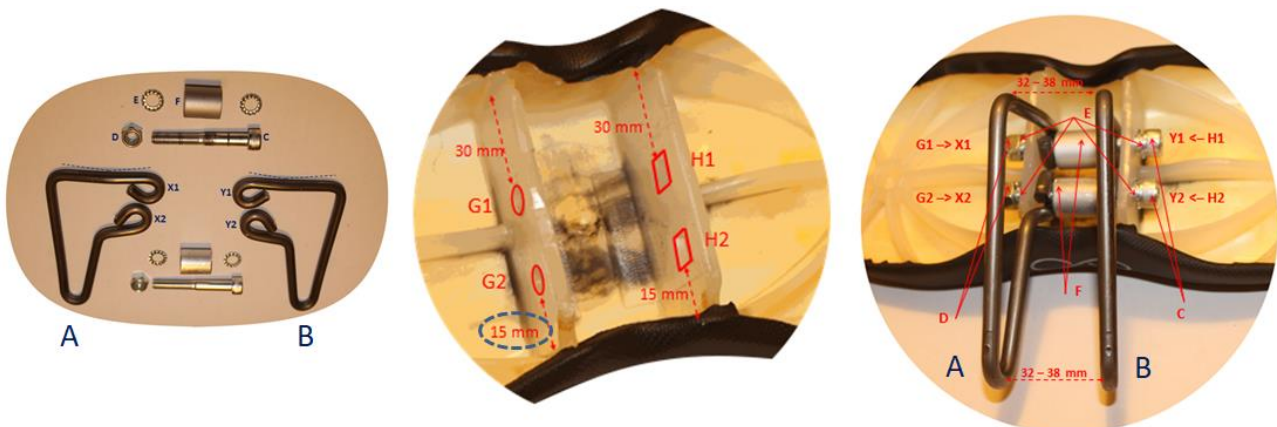
**A. Bedienungsanleitung für die Montage** (siehe auch [www.sellotto.it/it/support](http://www.sellotto.it/it/support))

**1. Vormontage (A – Linke Schiene; B – Rechte Schiene mit Serigraphie “0-1-2-3”) - Schienen NICHT für die Modelle sellotto-II-J14 und sellotto-III-K12**

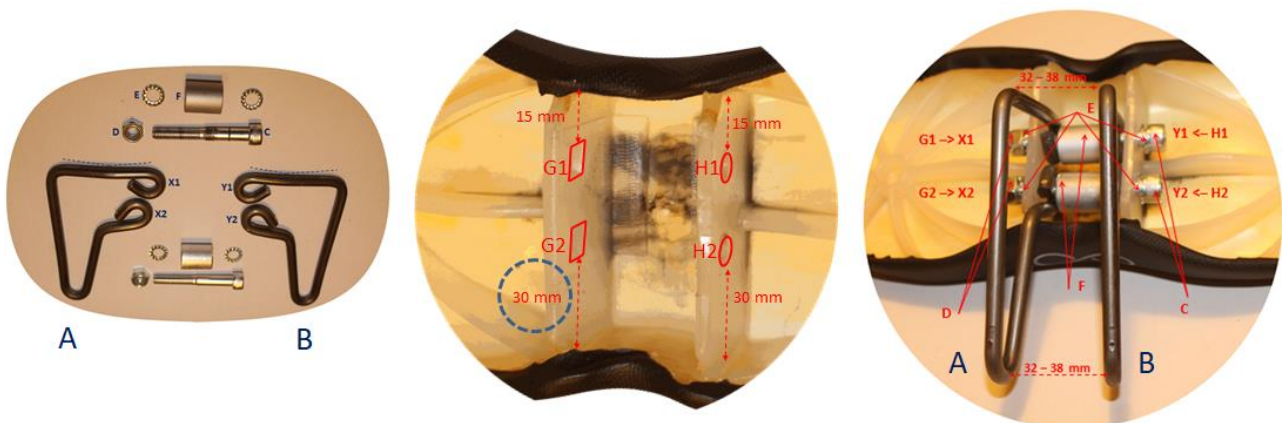
**a. SellOttO Modelle - kurze Schienen**



**b. SellOttO Modelle - lange Schienen (Vorwärtsmontage)**



**c. SellOttO Modelle - lange Schienen (Rückwärtsmontage)**



2. Endmontage der Schienen (Schienen NICHT für die Modelle sellotto-II-J14 und sellotto-III-K12 vorgesehen)

## sellOttO Montage auf der neuen Sattelstütze (1/2)



1. Stellen Sie sicher, dass die Schienen A und B korrekt montiert sind:
  - gegenseitige Entfernung 32 – 38 mm
  - mögliche Serigraphie – S "0-1-2-3" rechts vom „Logo – L“
2. Wenn die Schienen falsch montiert sind, mit einem gegenseitigen Abstand von 0-20 mm, ist es ausreichend, sie zu demontieren und die linke mit der rechten Schiene zu tauschen



## sellOttO Montage auf der neuen Sattelstütze (2/2)



1. Ziehen Sie die sellOttO-Muttern etwas fest, ohne sie vollständig festzuziehen.
2. Fügen Sie die sellOttO Schienen in Ihre Sattelstütze ein.
3. Justieren Sie Ihre Sattelstütze, bis der Sattel sowohl die Neigung als auch die gewünschte Längsposition erreicht; Am Schluss die Schrauben der Sattelstütze vollständig festziehen.
4. Passen Sie sellOttO an, bis die linken und rechten Seiten miteinander ausgerichtet sind. Am Schluss die selbstsichernden Muttern von sellOttO vollständig festziehen.





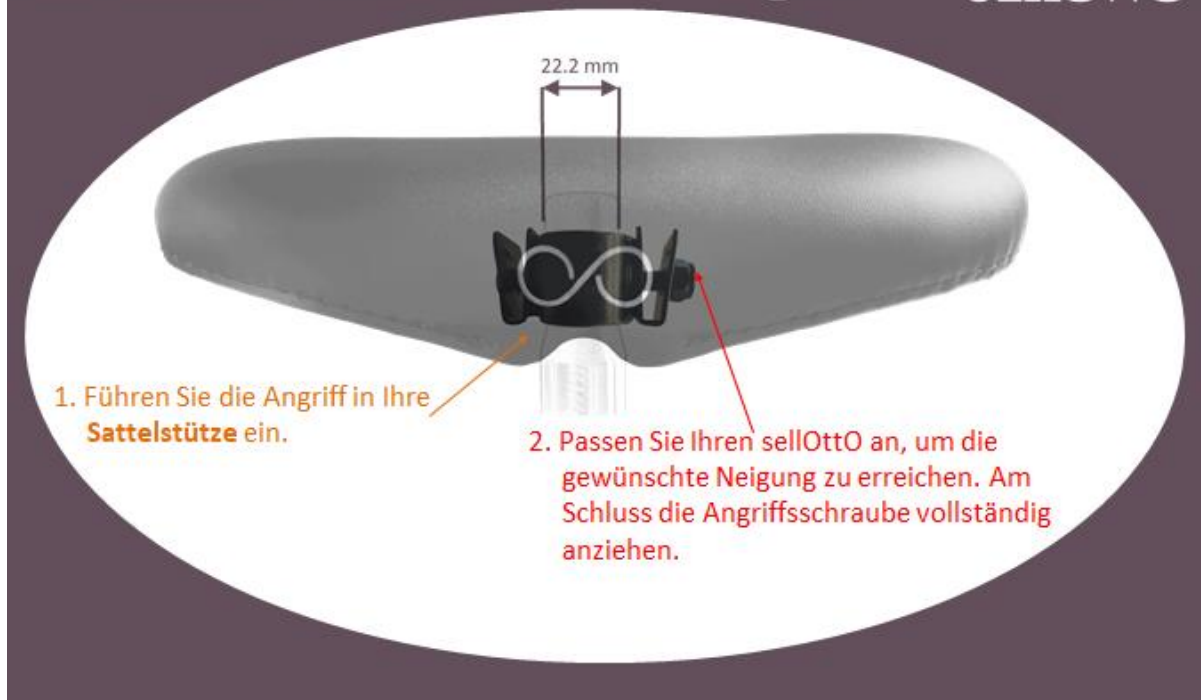
### 3. Schienenadapterbefestigung (nur bei Modell sellOttO-I-A02)

## sellOttO Montage auf der traditionelle Sattelstütze mit Schienenadapter



### 4. Plain Attack Assembly (nur bei den Modellen sellotto-II-J14 und sellotto-III-K12)

## sellOttO Montage auf der traditionelle Sattelstütze mit schlichem Angriff



## B. Anleitung zur Anpassung an den SellOttO (siehe auch [www.sellotto.it/it/it/presentation](http://www.sellotto.it/it/it/presentation))

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unseren sellOttO; hier finden Sie die Betriebsanleitungen um sich an SellOttO zu gewöhnen (**von 2 bis 4 Wochen, muss man Geduld und Entschlossenheit üben**); dann können Sie die Vorteile wirklich genießen.



### 5. Erste 5-10 Stunden Gebrauch (Erste und zweite Woche)

Die ersten 5 bis 10 Stunden Gebrauch von sellOttO müssen dazu dienen, das Becken an den neuen Sattel zu gewöhnen:

- sellOttO muss **horizontal** auf der Sattelstütze montiert werden, zunächst ohne jegliche Neigung nach vorne oder nach hinten
- sellOttO muss in Längsrichtung eingestellt werden, **wobei die Mitte des Sattels mit der Mitte der Sattelstütze ausgerichtet sein muss**, dann anfänglich in einer nicht zu fortgeschrittenen Position und nicht zu rückständig
- Die Sattelstütze muss anfänglich nicht auf die maximale Höhe eingestellt werden, Sie sollten beim Sitzen auf dem sellOttO **mit Ihren Füßen problemlos den Boden erreichen können**

In den ersten 5-10 Stunden **sollten Sie nicht mehr als 1-2 Stunden pro Tag fahren**. Am Anfang fühlt sich das ganze vielleicht ein bisschen seltsam an. Man gewöhnt sich aber schnell daran:

- Fall vorwärts** - unter Berücksichtigung der obenstehenden Empfehlung, sollten Sie den Sattel zuerst in eine waagrechte Position bringen. Es fühlt sich am Anfang so an als würde man Vorwärtsrutschen, das ist ganz normal. **Wir rutschen vorwärts, während wir weiter nach der "Nase" des traditionellen dreieckigen Sattels suchen; Diese "Nase" existiert bei SellOttO nicht mehr.**
- Härte des Sattels** – Das Sitzen fühlt sich anfangs sehr ungewöhnlich an, **weil neue Muskeln beansprucht werden** (neue Muskeln, die vorher nicht auf einem traditionellen dreieckigen Sattel verwendet wurden)
- Belastung der Arme und / oder Beine** - sellOttO wird empfohlen für Körperhaltungen zwischen 60 ° und 90 ° (vertikaler Rücken); **Beginnen Sie dann mit vertikalen Haltungen**, ohne die Arme und / oder Beine zu überlasten (warten Sie auf die nächsten Anpassungen)
- Unbehagen am Bizeps femoris und Ischiasnerv** - ein anfängliches Unwohlsein am Bizeps femoris und Ischiasnerv ist normal, da sich diese Körperteile an die größere Kontaktfläche mit Sattel gewöhnen muss; die **Kontaktfläche kann jedoch bei nachfolgenden Einstellungen reduziert werden**



In diesen **ersten 5-10 Stunden** muss man es einfach ein bisschen auf sich zukommen lassen. So wie es war, als wir als Kinder das erste Mal ohne Stützräder gefahren sind. Man muss es Tag für Tag wiederversuchen und irgendwann klappt es:

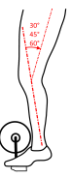
- Es ist wichtig zu Versuchen den Schwerpunkt des Stützbereichs nach hinten zu verlagern (siehe die vorherige Abbildung)
- Mit den beiden "Höhlen - Q", wo die "Sitzbeinknochen - O" unterstützt werden, erhalten Sie mehr Sensibilität. Sie können es schneller erreichen, indem Sie sich von Zeit zu Zeit seitlich - vorwärts - rückwärts bewegen, bis Sie spüren, dass die "Sitzbeinknochen" tatsächlich in den relativen "Höhlen - Q" platziert sind. Diese größere Empfindlichkeit mit den zwei Aussparungen - Q kann beschleunigt werden, indem zwei kleine Klebstoffe auf der Abdeckung in der Mitte der zwei Aussparungen - Q (nur Klebstoffe, die die Abdeckung NICHT beschädigen).



## 6. Die nächsten 10-20 Stunden (dritte und vierte Woche)

In den nächsten 10 bis 20 Stunden werden Sie schrittweise die richtigen Einstellungen für Ihren sellOttO ausfinden. Die richtigen Einstellungen für Sie, können wie folgt gefunden werden:

- a. Denken Sie an der bisherigen Ziele:
  - Bewegen Sie den Schwerpunkt der Auflagefläche zurück
  - größere Empfindlichkeit gegenüber den Stützkonkavitäten Q
- b. Fahren Sie mit den folgenden Einstellungen fort, die auch durch die im Labor und auf dem Feld gemachten Erfahrungen vorgeschlagen wurden. Es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass sellOttO nicht für alle Radfahrer eine optimale Position hat. Jeder Radfahrer muss mit Geduld und Entschlossenheit bis zu 20 - 30 Anpassungen machen, bevor er die optimale Position von sellOttO für seine Haltung und Pedale findet.
- c. Passen Sie die Höhe der Sattelstütze an, pro Erhöhung aber nicht mehr als 1,5cm; Ggf. auch den Lenker anheben (normalerweise erfordert sellOttO, dass der Lenker 3 - 5 cm über dem traditionellen dreieckigen Sattel angehoben wird). Die folgenden Winkel zwischen der Tibiaachse und der Femurachse am unteren Pedalpunkt dürfen nicht überschritten werden: Modell I elegant - 45 °, Modell II komfortabel - 60 °, Modell III sportlich - 30 °.
- d. justieren Sie die Neigung von sellOttO, erhöhen oder verringern Sie sie jedes Mal um maximal 5°. Die Neigung sollte gegenüber dem Pedal eingestellt sein, damit:
  - die Interferenz zwischen dem Rückseite des Oberschenkels und der Vorderkante des sellOttO verkleinert wird
  - die Neigung der Beckenstützfläche, besonders wenn es bergauf geht, erhöht wird
  - Die Reibung zwischen Ihrer Kleidung und der sellOttO Beschichtung ist garantiert (normales Kunstleder - reduzierte Reibung, echtes Leder - normale Reibung, rutschhemmendes Kunstleder - großartige Reibung)
- e. Passen Sie die Längsposition von sellOttO an, indem Sie sie für jede Einstellung um maximal 1 cm vor oder zurück bewegen. Wir schlagen eine longitudinale Position vor, die im Verhältnis zur eigenen Haltung auch an den Armen noch eine gewisse "Arbeitsbelastung" aufrechterhält.
- f. Justieren Sie den Sattel auf die richtige Höhe, Neigung und longitudinale Position. Finden Sie die ideale Position für Sie in dieser Reihenfolge; wichtig ist es, alles einzeln auszutesten und nicht alle Einstellungen gleichzeitig zu ändern. Diese zweite Anpassungsphase kann auch beschleunigt werden, indem 1-2 Stunden Radfahren organisiert werden; alle 15' - 20' stoppen wir, wir gehen zu einer weiteren Anpassung über, und wir testen die nächsten 15 - 20', bis wir die optimale Position von sellOttO in Bezug auf die eigene Haltung gefunden haben.
- g. Wenn einer der Parameter nicht optimal auf Sie abgestimmt werden kann, empfohlen wir, dass Sie ihn auch mit einer anderen Sattelstütze einstellen: höher - H- und / oder Schienenverbindungen am weitesten außen - B und / oder mit größerer Neigung - T und / oder am meisten amortisiert - A.
- h. Denken Sie an der besonderen Form des sellOttO:
  - Die Kontrolle der Fahrtrichtung des Fahrrads kann nicht durch den Sattel gesteuert werden, da die "vordere Nase des Sattels" fehlt
  - Unterstützt Sie beim Radfahren in der Stadt oder beim Tourenfahren, er ist eher weniger für den wirklichen Radsport gedacht



Der Sattel reduziert Schmerzen die beim Radfahren entstehen können, egal ob Sie ein Mann oder eine Frau sind: Kontaktdermatitis, Follikulitis, Furunkulose, Lymphödem, Schrittdruck, Genital Taubheit, erektile Dysfunktion, Prostataentzündung, etc. (siehe auch [https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle\\_saddle#Issues](https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle_saddle#Issues)).

i. es wird auch vorgeschlagen:

- Lassen Sie den Sattel bei Regen nicht unbedeckt. Das Wasser könnte durch die obere Naht, wo es vorhanden ist
- Decken Sie alle J-Teile Ihres Fahrrads oder Ihrer Sattelstütze ab, da dies Ihre Kleidung oder Ihren Körper beschädigen könnte

