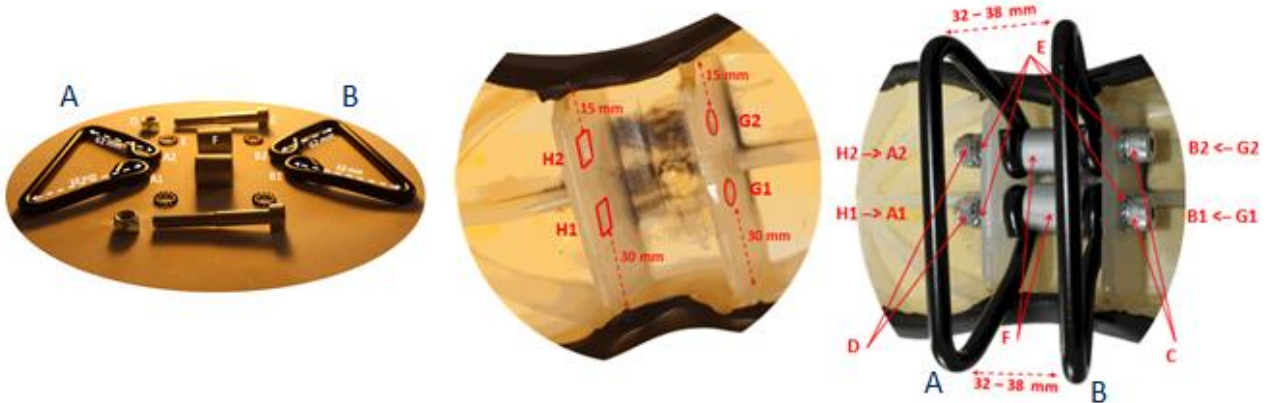


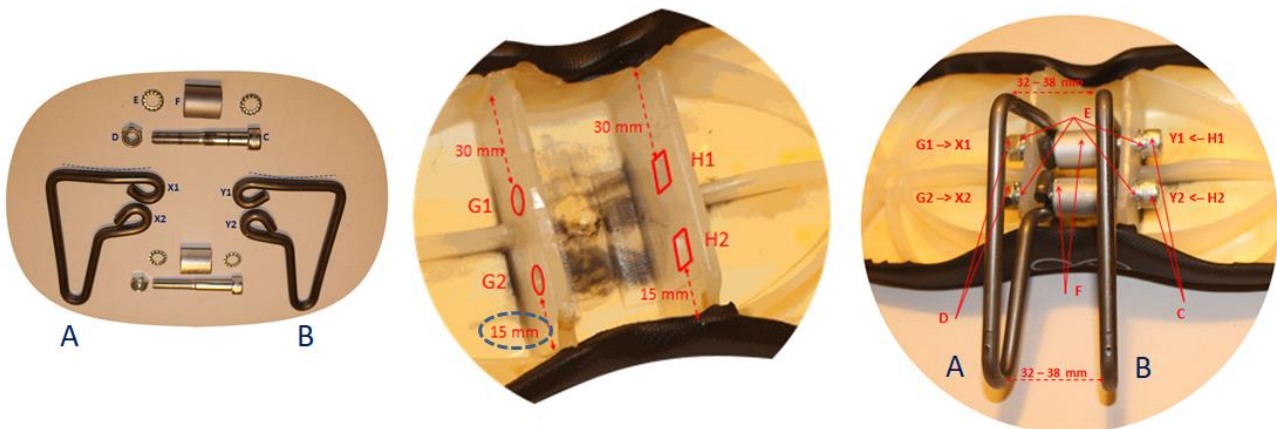
A. Instrucciones de uso para el montaje (ver también www.sellotto.it/it/support)

1. Montaje preliminar (A - riel izquierdo, B - riel derecho con serigrafía "0-1-2-3") - Rieles NO previstas para los modelos sellotto-II-J14, sellotto-III-K12, sellotto-1AA, sellotto-1CA, sellotto-2AA, sellotto-2CA, sellotto-2EA, sellotto-3AA, sellotto-3CA, y sellotto-3EA

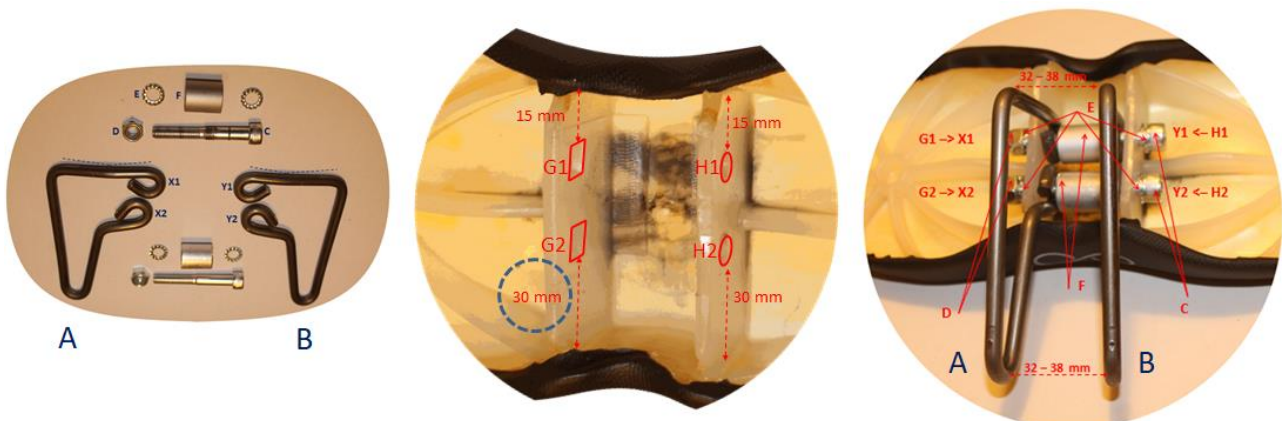
a. Modelos sellotto - rieles cortos



b. Modelos sellotto - rieles largos (montaje frente)



c. Modelos sellotto - rieles largos (montaje posterior)



2. Montaje final rieles (Rieles NO previstas para los modelos sellotto-II-J14, sellotto-III-K12, sellotto-1AA, sellotto-1CA, sellotto-2AA, sellotto-2CA, sellotto-2EA, sellotto-3AA, sellotto-3CA, y sellotto-3EA)

Montaje sellOttO en la nueva tija de sillín (1/2)

SELLOTTO

1. Verifique que los rieles A y B se hayan montado correctamente:
 - distancia mutua 32 - 38 mm
 - posible serigrafía – S "0-1-2-3" a la derecha del "logo – L»
2. En caso de que los rieles se hayan montado incorrectamente, con una distancia mutua de 0 - 20 mm, es suficiente desmontarlos e intercambiar el riel izquierdo con el derecho



Montaje sellOttO en la nueva tija de sillín (2/2)

SELLOTTO

1. Apriete ligeramente los pernos de sellOttO, sin apretarlos completamente.
2. inserte los rieles SellOttO en su tija de sillín.
3. Ajuste sellOttO, hasta que el sillín alcance la **posición longitudinal y inclinación** deseada; al final, aprieta completamente las **tuercas en la tija** del sillín (par de apriete alrededor de 15 Nm).
4. Ajustar sellOttO hasta que los **lados izquierdo y derecho estén alineados** entre ellos; al finalizar apretar completamente las **tuercas de sellOttO** (par de apriete alrededor de 10 Nm).



3. Montaje del adaptor de rieles (adaptador previsto solo con modelo sellotto-I-A02)

Montaje sellOttO en la tija de sillín tradicional con adaptador para rieles



1. Apriete ligeramente los pernos de sellOttO, sin apretarlos completamente.

2. inserte los rieles en el adaptador y el adaptador en la tija del sillín.

3. Ajuste sellOttO, hasta que el sillín alcance la **posición longitudinal y inclinación** deseada; al final, aprieta completamente la tuerca del adaptador (par de apriete alrededor de 15 Nm).

4. Ajustar sellOttO hasta que los **lados izquierdo y derecho** estén **alineados entre ellos**; al finalizar apretar completamente las **tuercas de sellOttO** (par de apriete alrededor de 10 Nm).

SELLOTTO

4. Montaggio attacco simple (previsto solo con modelos sellotto-II-J14 y sellotto-III-K12)

Montaje sellOttO en la tija de sillín tradicional con ataque simple



1. inserte el ataque en la tija del sillín.

2. Ajuste sellOttO, hasta que el sillín alcance la **inclinación deseada**; al final, aprieta completamente la tuerca del ataque (par de apriete alrededor de 15 Nm).

22.2 mm

SELLOTTO

B. Instrucciones operativas para adaptación

(ver también www.sellotto.it/it/presentation)

Agradeciendo por la confianza dada a sellOttO, a continuación algunas instrucciones operativas de adaptación (**de 2 a 4 semanas de paciencia y de tenacidad**), y luego **disfrutar de los beneficios relativos**.



5. Primeras 5-10 horas de uso (1era y 2da semana)

Las **primeras 5 – 10 horas** totales de uso de sellOttO deben ser terminadas sólo cuando se **acostumbre su pelvis al nuevo tipo de silla**, a través de las siguientes líneas guía:

- La silla de montar debe ajustarse de forma **horizontal** sobre la tija del sillín, entonces inicialmente sin ninguna inclinación de adelante ni detrás
- La silla de montar debe ajustarse longitudinalmente con **el centro de la tija del sillín alineado con el centro de la silla**, entonces inicialmente ni muy adelante ni muy detrás
- El sillín debe estar ajustado con una altura inicial que una vez sentados sobre tu sellOttO, **los pies sigan tocando el suelo cómodamente**.

En estas primeras 5 – 10 horas es necesario **pedalear más tranquilo de lo normal**, y cada vez que se haga **no usar por más de 1 – 2 horas consecutivas**. No se preocupe por las normales sensaciones iniciales de:

- Deslizamiento hacia adelante** - teniendo presente la sugerencia de ajustar inicialmente la silla en posición horizontal, la sensación inicial de deslizamiento es normal, en vista de que **instintivamente seguimos buscando el 3er punto de apoyo de nuestra área perineal sobre la "nariz frontal de la silla"** (nariz que existía en la silla triangular tradicional y que no existe ya en sellOttO)
- Dureza de la silla** – la sensación inicial de dureza es normal, en vista de que **ahora estamos apoyando nuevos músculos de la pelvis** (nuevas zonas que no se apoyaban en la silla triangular tradicional). También debe recordarse que "suavidad" no significa "comodidad": en un "sofá blando" usted duerme más incómodo que un "colchón ergonómico semi-duro".
- Carga sobre los brazos y/o sobre las piernas** – teniendo en cuenta que sellOttO recomienda **posturas entre 60° y 90° (espalda vertical)**, comenzar la adaptación favoreciendo mayormente las posturas verticales, para no cansar excesivamente los brazos y/o las piernas (en espera de los ajustes de la fase sucesiva)
- Molestia sobre el bíceps femoral y el nervio ciático** – es normal una sensación inicial de molestia sobre el bíceps femoral y el nervio ciático, porque deben acostumbrarse a la mayor superficie de contacto con sellOttO; la superficie de contacto podrá de igual manera reducirse en los ajustes de la fase sucesiva

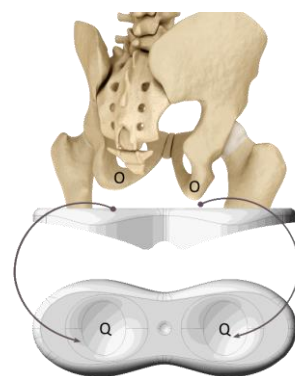


En estas **primeras 4 – 10 hora** por lo tanto es necesario **"dejarse ir"** (como cuando éramos niños y dábamos las primeras pedaleadas en dos ruedas, sin las ruedas laterales de apoyo), buscando día tras día:

h. en general, naturalmente **retira el centro de gravedad del perímetro de soporte** (observa la figura anterior)

i. en particular **adquirir mayor sensibilidad con las dos "cavidades (Q)" donde apoyar sus" huesos isquiones (O)"** (también moviéndose de vez en cuando lateralmente – adelante – atrás, hasta que se perciba que los "huesos isquiones" están efectivamente sobre las cavidades (Q). Esta mayor sensibilidad:

- será simple de adquirir en las modelos menos suaves - S1 (donde las cavidades son evidentes en el relleno aparentemente uniforme)
- resultará un poco menos simple en las modelos suaves - S2 / S3 / S4 (donde las cavidades están escondidas bajo el relleno uniforme)
- requerirá un poco más de tiempo en las modelos más suaves - S5 (en presencia del relleno más grueso).



Esta mayor **sensibilidad con las dos cavidades puede ser acelerada pegando dos adhesivos en el centro de cada cavidad** (usar solo adhesivos que NO desgasten el revestimiento).

6. Sigüientes 10 – 20 horas de uso (3ª y 4ta semana)

En las **sigüientes 10 – 20 horas** de uso podemos proceder en los **ajustes "graduales" de sellOttO que más se acoplen a nuestra bici, postura y pedaleada**, con las sigüientes líneas guía:

- **"alineación natural del centro de gravedad de la superficie de soporte"** (observa la figura anterior)
 - **"mayor sensibilidad con las dos cavidades (Q), dónde apoyar sus huesos isquiones (O)"** (observa la figura anterior)
- b. Proceder a los sigüientes ajustes sugeridos de las experiencias recogidas en las pruebas de laboratorio y de campo; se recuerda que como para las sillas triangulares tradicionales, también para sellOttO no existe una posición válida para todos los ciclistas. **Cada ciclista con paciencia y determinación debe hacer hasta 20 – 30 ajustes, antes de encontrar la posición más apta de sellOttO para la postura y pedaleada propia.**
- c. **Regular la altura del asiento, incrementándola cada vez un máximo de 1,5cm, acompaña de un eventual alzamiento del manubrio** (sellOttO normalmente requiere que el manubrio esté alzado de 3 – 5 cm con respecto a la silla triangular tradicional). Por la experiencia adquirida en el laboratorio y pruebas de campo, se sugiere una altura máxima de la silla que no supere los sigüientes ángulos entre el eje de la tibia y el eje del femoral en el punto muerto inferior de la pedaleada: modelos más suaves (S5) - 60 °, modelos suaves (S2 / S3 / S4) - 45 °, modelos menos suaves (S1) - 30 °.
- d. **Ajustar la inclinación de sellOttO, incrementándola o disminuyéndola cada vez un máximo de 5°** . Por la experiencia adquirida en laboratorio y pruebas de campo, se sugiere una inclinación que en relación a la pedaleada:
- Reduzca la interferencia entre la parte posterior del musculo bíceps femoral / nervio ciático y el borde anterior de sellOttO, continuando a descargar el peso sobre la pelvis (y no sobre las piernas o los brazos)
 - Incrementa la inclinación de la superficie de apoyo de la pelvis, sobre todo en subido



- Sin embargo, asegure la fricción entre su ropa y la cubierta de sellOttO en comparación con el tipo de revestimiento elegido (cuero ecológico normal - fricción reducida, cuero genuino - buena fricción, eco-capa antideslizante - excelente fricción)
- e. **Ajustar la posición longitudinal de sellOttO**, [moviendo hacia delante y hacia detrás cada vez un máximo de 1 cm](#). Por la experiencia adquirida en el laboratorio y en pruebas de campo, se sugiere una posición longitudinal que en relación a la postura propia, mantenga un poco el peso y también sobre los brazos.
- f. **Ajustar los parámetros de altura, inclinación y posición longitudinal di sellOttO** uno a la vez; después de haber experimentado el nuevo ajuste en una vuelta con la bicicleta, luego proceder con un nuevo ajuste (para experimentar a su vez en otra vuelta con la bicicleta. También esta [segunda fase de adaptación puede ser eventualmente acelerada organizando salidas en bici de 1 – 2 horas, con las llaves de ajuste contigo](#); cada 15 – 20 minutos se detiene y se procede a hacer el ajuste, y se prueba en los siguientes 15 – 20 minutos hasta alcanzar la posición óptima de tu sellOttO en relación a tu postura y pedaleada
- g. En el caso que no sean consideradas satisfactorias una o más de las posiciones extremas permitidas por el asiento y/o la relativa amortiguación, se sugiere [utilizar una tija de sillín que se adapte más](#) (mayor altura – H, y/o más conexión de seguimiento hacia atrás – B, y/o con mayor posibilidad de inclinación – T, y/o con mayor amortiguación – A).
- h. **Recordar la forma peculiar de tu sellOttO:**
- Reduce los riesgos de algunas molestias y dolores que suelen sufrir ciclistas de ambos sexos (mayores detalles en https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle_saddle#Issues)
 - Favorece un uso citadino y de excursiones en bici, no las pedaleadas enérgicas y/o el uso competitivo de la bici (por causa de la interferencia entre el bíceps femoral / nervio ciático con la sellOttO, respecto a la silla triangular tradicional). Tratándose de igual manera de una actividad deportiva, se sugiere de verificar con el médico de cabecera el impacto que podría causar sobre su salud el uso de la bici en general y del sellOttO en particular
 - No permite el control de la dirección de la bici a través de la silla (en vista de la ausencia de la “nariz de la silla de montar” presente en la tradicional “silla triangular”), sólo a través de la eventual proyección frontal de los rieles de soporte
 - En los modelos revestidos con piel ecológica estampada podría provocar en la parte inferior de la silla ligeras rasgaduras blancas, normales en los puntos en donde la piel viene estirada por ser fijada a la estructura de polietileno
- i. **también se sugiere:**
- en caso de lluvia, no deje la silla de montar descubierta; el agua podría penetrar el relleno a través de las costuras superiores
 - cubra cualquier parte J de su bicicleta o tija de sillín, lo que podría dañar su ropa o su cuerpo

