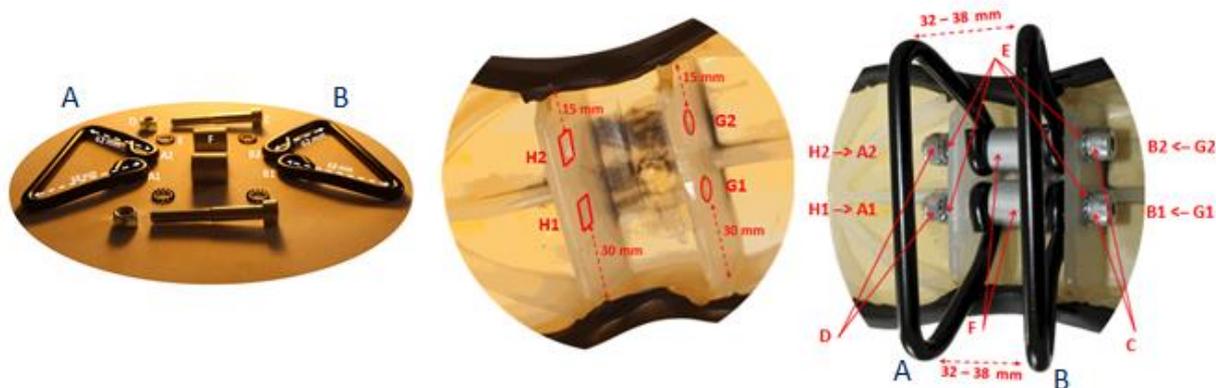


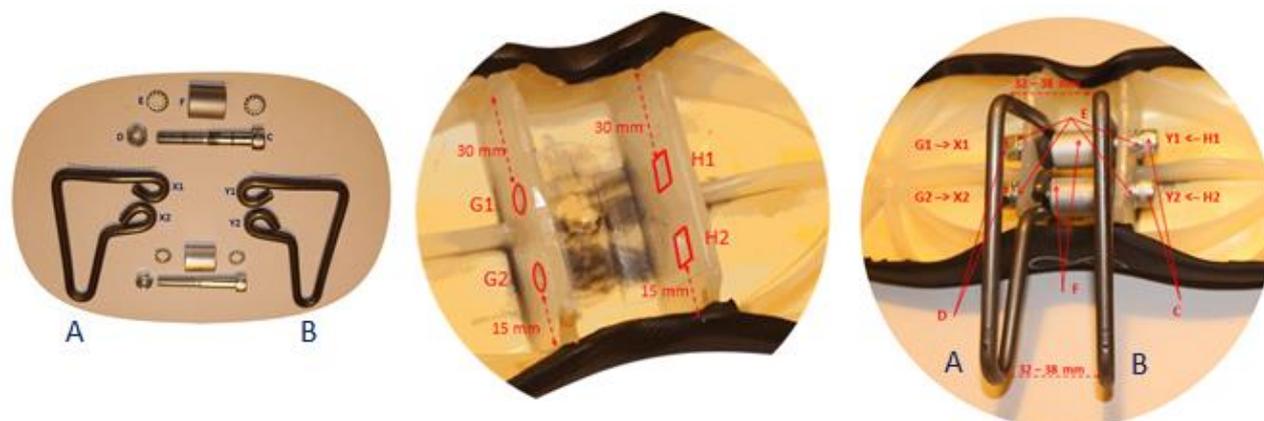
**A. Instructions opératoires pour l'assemblage** (voir aussi [www.sellotto.it/it/support](http://www.sellotto.it/it/support))

**1. Assemblage préliminaire (A – Rail gauche; B – Rail droite avec sérigraphie “0-1-2-3”) - Rails non fournies pour les modèles sellotto-II-J14, sellotto-III-K12, sellotto-1AA, sellotto-1CA, sellotto-2AA, sellotto-2CA, sellotto-2EA, sellotto-3AA, sellotto-3CA, et sellotto-3EA**

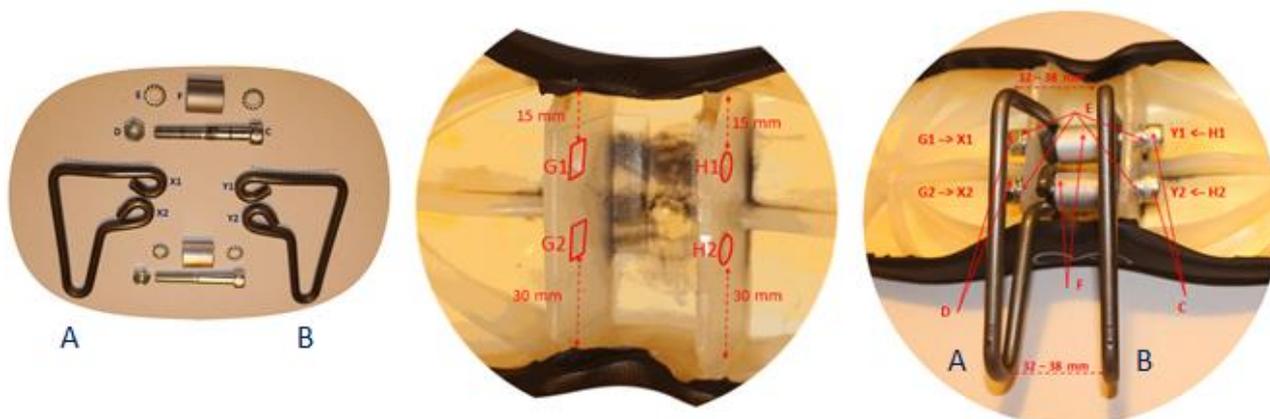
**a. Modèles sellotto – rails courts**



**b. Modèles sellotto – rails longs (assemblage avant)**



**c. Modèles sellotto – rails longs (assemblage vers l'arrière)**



2. Assemblage final des rails (Rails non fournies pour les modèles sellotto-II-J14, sellotto-III-K12, sellotto-1AA, sellotto-1CA, sellotto-2AA, sellotto-2CA, sellotto-2EA, sellotto-3AA, sellotto-3CA, et sellotto-3EA)

## Assemblage sellOtto sur les nouvelles tiges de selle (1/2)

SELLOTTO

1. Vérifiez que les rails A et B ont été montés correctement::
  - distance mutuelle 32 - 38 mm
  - possible sérigraphie - S "0-1-2-3" à droite du "logo - L »
2. Dans le cas où les rails ont été mal montés, avec une distance mutuelle de 0 à 20 mm, il suffit de les démonter et d'échanger le rail gauche avec le rail droit



## Assemblage sellOtto sur les nouvelles tiges de selle (2/2)

SELLOTTO

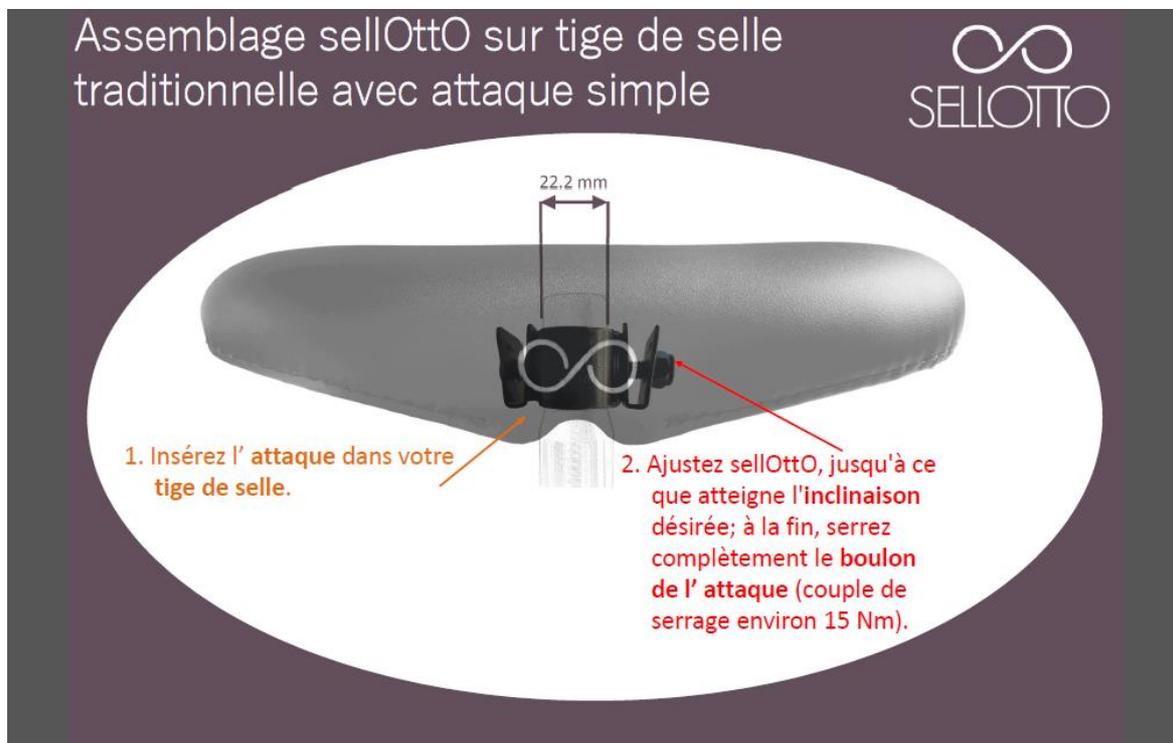
1. Serrer légèrement les écrous sellOtto, sans les serrer complètement.
2. Insérez les rails sellOtto dans votre tige de selle.
3. Ajustez votre tige de selle, jusqu'à ce que sellOtto atteigne à la fois l'inclinaison et la position longitudinale désirée; à la fin, serrez complètement les boulons de la tige de selle (couple de serrage environ 15 Nm).
4. Ajustez sellOtto jusqu'à ce que les côtés gauche et droit soient alignés les uns avec les autres; à la fin, serrez complètement les écrous autobloquants de sellOtto (couple de serrage environ 10 Nm).



### 3. Assemblage de l'adaptateur de rail (uniquement fourni avec le modèle sellotto-I-A02)



### 4. Assemblage de l'attaque simple (fourni uniquement avec les modèles sellotto-II-J14 et sellotto-III-K12)



## B. Instructions opérationnelles pour l'adaptation (voir aussi <http://www.sellotto.it/it/presentation>)

Remerciant pour la confiance placée sur sellOttO, voici quelques instructions opérationnelles d'adaptation (de 2 à 4 semaines de patience et de ténacité), pour ensuite *apprécier réellement les avantages*.



### 5. Premières 5 - 10 heures d'utilisation (1ère et 2ème semaine)

Les **premières 5 à 10 heures totale d'emploi** de sellOttO ne devraient viser qu'à **habituer votre bassin au nouveau type de selle**, en suivant les directives suivantes:

- la selle doit être réglée **horizontalement** sur le manchon de la tige de la selle, initialement sans inclinaison vers l'avant ou vers l'arrière
- la selle doit être réglée longitudinalement avec **le centre de la tige de la selle alignée avec le centre de la selle**, initialement ni trop avancé ni trop loin
- le tige de la selle doit être d'abord réglé en hauteur de sorte qu'une fois assis sur la selle, **les pieds reposent confortablement sur le sol**

Pendant ces 5 - 10 premières heures, il faut **pédaler plus tranquillement que d'habitude**, et chaque fois **pas plus de 1 - 2 heures consécutives**. Ne vous inquiétez pas des sensations normales initiales de:

- glissement en avant** – il faut tenir compte la suggestion mentionnée ci-dessus pour régler initialement le siège en position horizontale, la sensation initiale de glissement est normale, étant donné que on continue **instinctivement chercher le 3ème point d'appui de notre région périnéale sur le "nez avant de la selle"** (nez qui existait sur la selle triangulaire traditionnelle précédente et n'existe plus sur sellOttO)
- dureté de la selle** - la sensation initiale de dureté est normale, parce que maintenant **nous utilisons de muscles pelviens** (muscles qui n'ont pas été utilisés sur la selle triangulaire traditionnelle précédente). Il convient également de rappeler que "douceur" ne signifie pas "confort": sur un "canapé moelleux", vous dormez plus inconfortable qu'un "matelas ergonomique semi-dur"
- charge sur les bras et / ou jambes** - sachant que sellOttO est recommandé pour postures entre 60 ° et 90 ° (dos vertical), **démarrer l'adaptation favorisant le plus les postures verticales**, afin de ne pas trop solliciter les bras et / ou jambes (en attendant le réglage de la phase suivante)
- inconfort sur le biceps femoris et le nerf sciatique** – la sensation de malaise initiale sur les biceps femoris et le nerf sciatique est normale; le biceps fémoral et le nerf sciatique doivent se habituer à une plus grande surface de contact avec sellOttO; la surface de contact peut, cependant, être réduite avec les réglages de la phase suivante



Pendant ces **5-10 premières** heures il faut donc **"lâcher prise"** (comme quand nous étions enfants et nous avons fait les premiers tours en vélo, sans les "roues latérales" de soutien). Jour après jour il faut:

- retirer naturellement le centre de gravité du périmètre de support** (voir aussi la figure précédente)

- i. en particulier pour **acquérir une plus grande sensibilité avec les deux "cavités (Q)" où soutenir leurs "os ischiatiques (O)"** (se déplaçant, de temps en temps, latéralement - avant - en arrière, jusqu'à ce que vous perceviez que les "os ischiatiques" sont en fait déposés dans les cavités" (Q). Cette plus grande sensibilité:

- sera simple à acquérir sur les modèles moins doux - S1 (où les entailles sont évidentes, aussi, sur le rembourrage)
- il sera un peu moins simple sur les modèles doux - S2 / S3 / S4 (les entailles sont cachées sous le rembourrage uniforme)
- il faudra un peu plus de temps sur les modèles plus doux – S5 (en présence du rembourrage plus épais).

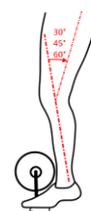


Cette plus grande sensibilité avec les deux rainures peut être accélérée par collage de deux petits autocollants au centre des mêmes rainures (N'utilisez que des adhésifs qui n'endommagent PAS le revêtement).

## 6. Suivantes 10 à 20 heures d'utilisation (3ème et 4ème semaine)

Pendant les 10 à 20 heures d'utilisation suivantes, on peut procéder aux réglages "graduels" de sellOttO qui sont plus adhérents à notre vélo, notre posture et notre coup de pédale, avec les directives suivantes:

- consolider les objectifs précédents de:
  - "recul naturel du centre de gravité de la surface d'appui" (voir aussi la figure précédente)
  - "une plus grande sensibilité aux deux cavités (Q), qui soutiennent leurs os ischiaux (O)" (voir aussi la figure précédente)
- procéder aux réglages suivants suggérés, aussi, par les expériences faites en laboratoire et sur le terrain; cependant, il faut se rappeler que, comme pour les selles triangulaires traditionnelles, pour sellOttO aussi il n'y a pas de position optimale valable pour tous les cyclistes. **Chaque cycliste avec patience et détermination doit procéder jusqu'à 20 à 30 réglages, avant de trouver la position optimale de sellOttO pour sa posture et son coup de pédale.**
- régler la hauteur de la tige de selle, en l'augmentant chaque fois aux maximum de 1,5 cm**, accompagné aussi d'une éventuelle remontée du guidon (sellOttO exige normalement que le guidon est relevé 3 - 5 cm par rapport à la selle triangulaire traditionnelle). Grace à l'expérience faite en laboratoire et sur le terrain, on conseille que la hauteur maximale de la selle ne dépasse pas les angles suivants : entre l'axe du tibia et l'axe du fémur dans le point mort bas de la pédale: modèles plus doux (S5) - 60 °, modèles doux (S2 / S3 / S4) - 45 °, modèles moins doux (S1) - 30 °.
- régler l'inclinaison de sellOttO: augmenter ou réduire, à chaque fois, au maximum de 5°.** Vu l'expérience faite en laboratoire et sur le terrain, nous vous suggérons une inclinaison qui, par rapport à votre coup de pédale:
  - réduit l'interférence entre le dos du muscle biceps fémoral / nerf sciatique et le bord avant de la sellOttO, tout en continuant à décharger le poids sur le bassin (et non sur les jambes ou les bras)
  - augmente l'inclinaison de la surface d'appui du bassin, surtout en montée



- assure cependant, la friction entre vos vêtements et le revêtement de sellOttO, par rapport au type de revêtement choisi (faux cuir normal - friction réduite, cuir véritable - bon frottement, faux cuir anti-dérapant - excellente friction)
- e. **régler la position longitudinale de la selleOttO, en la déplaçant vers l'avant ou vers l'arrière à chaque fois d'un 1 cm maximum.** L'expérience faite en laboratoire et sur le terrain, on conseille une position longitudinale qui, par rapport à sa posture, maintient un peu de «charge de travail» même sur les bras.
- f. **régler, une à la fois, la hauteur, l'inclinaison et la position longitudinale de sellOttO;** après avoir expérimenté le nouveau réglage, lors de la prochaine balade à vélo, procéder à un autre réglage unique (à tester, à son tour, lors de la prochaine balade en vélo). Cette **deuxième phase d'adaptation peut être également accélérée en organisant des balade en velo de 1-2 heures, rappelez-vous de porter avec vous les touches de réglage;** tous les 15' - 20' nous nous arrêtons pour un nouvel réglage, que l'on teste pour les 15 - 20' suivants jusqu'à ce que nous atteignons la position optimale de sellOttO par rapport à sa propre posture et coup de pédale.
- g. Si une ou plusieurs des positions extrêmes autorisées par la tige de selle et / ou l'amortissement relatif ne vous pas satisfaisent pas, on vous conseille **d'utiliser une tige de selle plus appropriée** (plus grande hauteur H et / ou attaque de piste plus en arrière B - et / ou avec une plus grande possibilité d'inclinaison - T, et / ou avec un meilleur amortissement - A).



- h. **rappelez-vous que la forme particulière de sellOttO:**
- réduit les risques de certains des ennuis et des douleurs dont se plaignent les cyclistes de deux sexes se plaignent (plus de détails sur [https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle\\_saddle#Issues](https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle_saddle#Issues)).
  - favorise soit l'utilisation en ville que des randonnées en vélo, mais non l'utilisation compétitive ou énergétique du vélo (en raison d'une plus grande l'interférence entre le nerf fémoral bicypte / sciatiques avec sellOttO, par rapport à la selle triangulaire traditionnelle). Puisqu'il s'agit d'une activité sportive, on conseille de vérifier avec votre médecin l'impact sur votre santé de l'utilisation du vélo en général et de sellOttO en particulier.
  - ne permet pas le contrôle de la direction du velo par la selle (compte tenu de l'absence du « nez avant de la selle » présent sur le « selle triangulaire » traditionnels), mais seulement par la projection frontale eventuelle des rails de support.
  - dans les modèles recouverts d'éco-cuir imprimé, des stries blanches pâles peuvent apparaître dans la partie inférieure de la selle, ce qui est normal dans les points où le faux cuir est tiré pour être fixé à la structure de support en polyéthylène.
- i. **il est également suggéré:**
- en cas de pluie, ne laissez pas la selle à découvert; l'eau pourrait pénétrer le rembourrage à travers les coutures supérieures
  - couvrir toutes les parties J de votre vélo ou de votre tige de selle qui pourraient endommager vos vêtements ou votre corps

