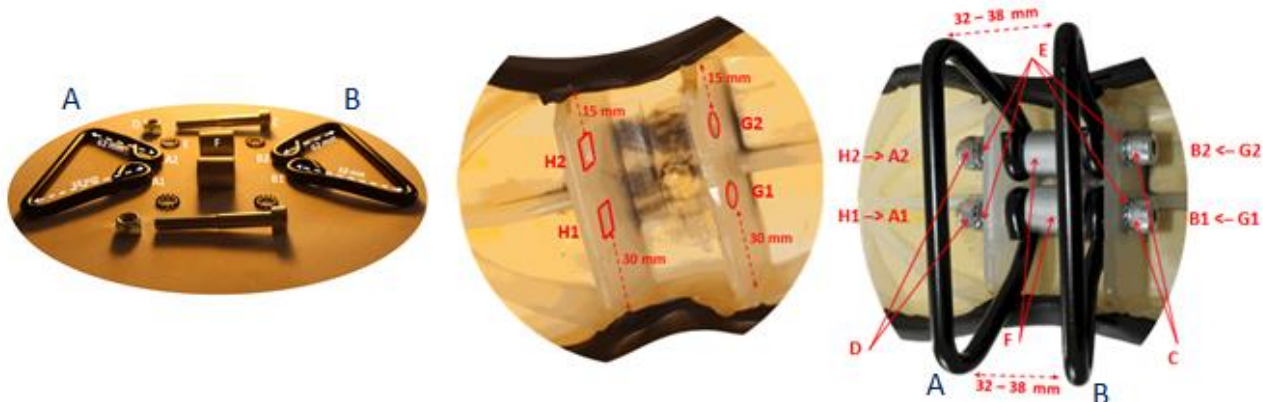


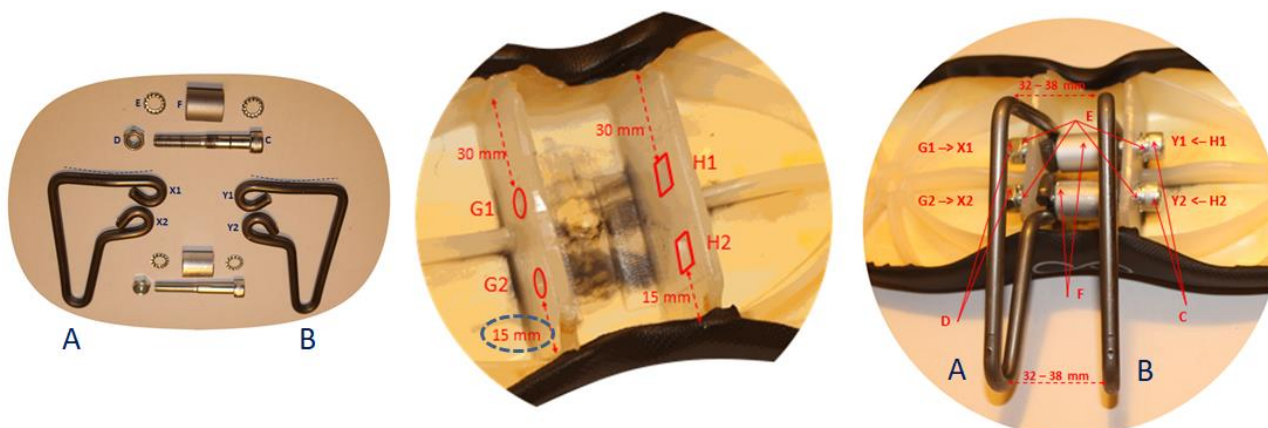
A. Istruzioni operative per il montaggio (vedi anche www.sellotto.it/it/support)

1. Montaggio preliminare binari (A – Binario sinistro; B – Binario destro con serigrafia “0-1-2-3”) – Binari NON previsti per i modelli sellotto-II-J14 e sellotto-III-K12

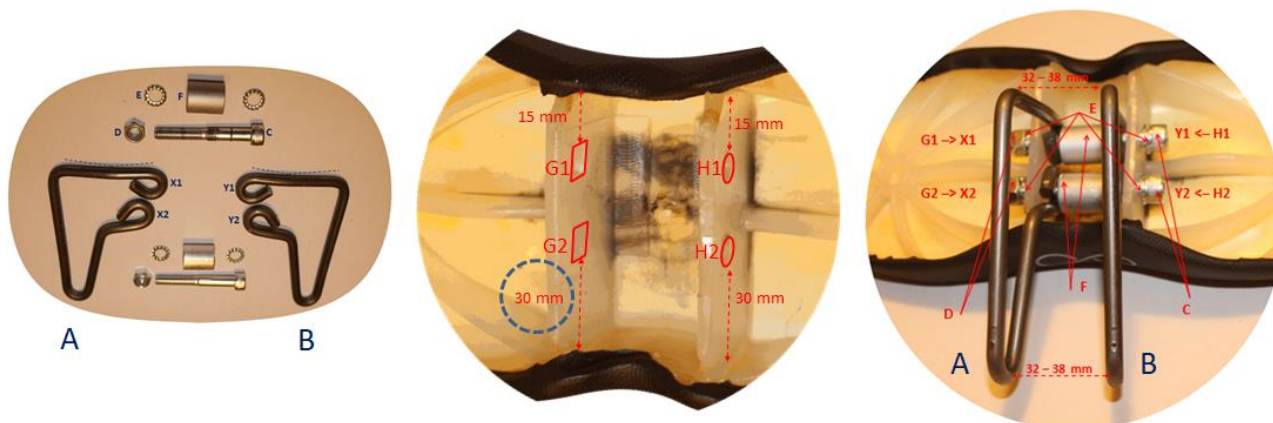
a. Modelli **sellOtto** - binari **corti**



b. Modelli **sellOtto** - binari **lunghi** (montaggio avanzato)



c. Modelli **sellOtto** - binari **lunghi** (montaggio arretrato)



Assemblaggio sellotto sui nuovi reggisella (1/2)



1. Verificare che i binari A e B siano stati montati correttamente:
 - distanza reciproca 32 – 38 mm
 - eventuale serigrafia – S “0-1-2-3” a destra del “logo - L”
2. In caso i binari sono stati montati errati, con una distanza reciproca di 0 – 20 mm, è sufficiente smontarli e scambiare il binario sinistro con quello destro.



Assemblaggio sellotto sui nuovi reggisella (2/2)



1. Stringere leggermente i dadi di sellotto, senza serrarli completamente.
2. Inserire i binari di sellotto nel proprio reggisella.
3. Aggiustare il proprio reggisella, fino a quando la sella raggiunge sia l'inclinazione sia l'avanzamento / arretramento desiderati; al termine serrare completamente i bulloni del reggisella.
4. Aggiustare sellotto fino a quando i lati sinistro e destro sono allineati tra loro; al termine serrare completamente i dadi autobloccanti di sellotto.



3. Montaggio adattatore binari (fornito solo con il modello sellotto-I-A02)

Assemblaggio sellOtto sui reggisella tradizionali con adattatore per binari

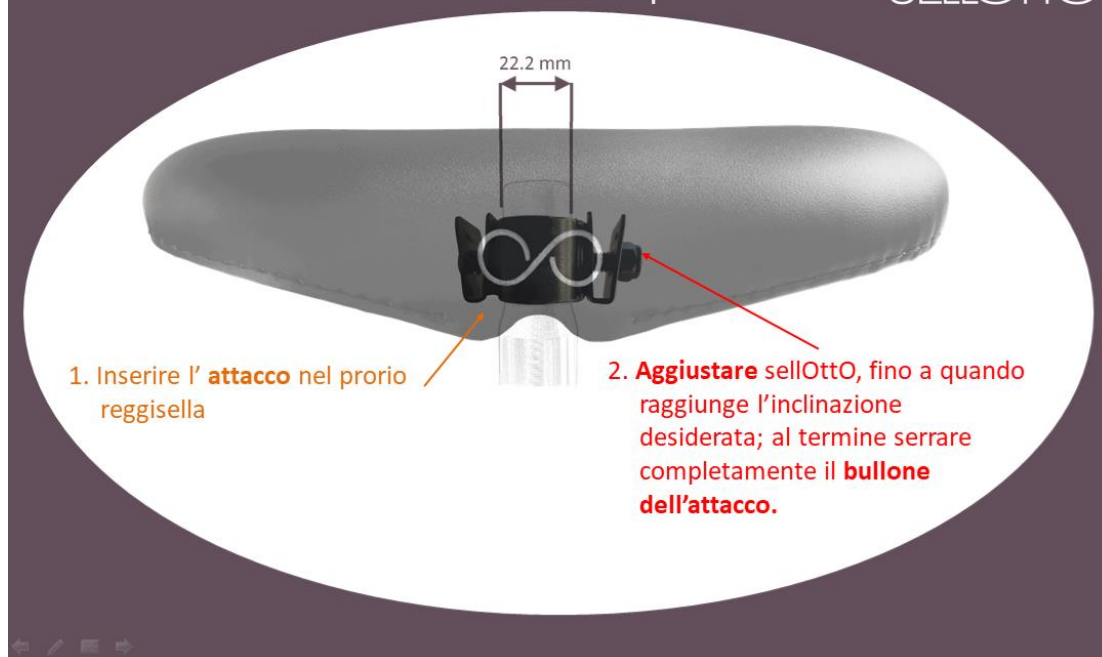
SELLOTTO



4. Montaggio attacco semplice (fornito solo con i modelli sellotto-II-J14 e sellotto-III-K12)

Assemblaggio sellOtto sui reggisella tradizionali con attacco semplice

SELLOTTO



B. Istruzioni operative per l'adattamento (vedi anche <http://www.sellotto.it/it/presentation>)

Ringraziando per la fiducia accordata a sellOttO, di seguito alcune istruzioni operative di adattamento (**dalle 2 alle 4 settimane di pazienza e tenacia**), per poi **godere effettivamente dei relativi benefici**.



5. Prime 5 - 10 ore di utilizzo (1.a e 2.a settimana)

Le **prime 5 - 10 ore** totali di utilizzo di sellOttO devono essere finalizzate solo ad **abituare il proprio bacino alla nuova tipologia di sella**, mediante le seguenti linee guida:

- la sella deve essere regolata **orizzontalmente** sul canotto reggisella, quindi inizialmente senza alcuna inclinazione né in avanti né indietro
- la sella deve essere regolata longitudinalmente con **il centro del canotto reggisella allineato con il centro della sella**, quindi inizialmente né troppo avanzata né troppo arretrata
- il reggisella deve essere regolato inizialmente in altezza in maniera tale che una volta seduti sul sellOttO, **i piedi continuano ad appoggiare a terra comodamente**.

In queste prime 5 – 10 ore occorre quindi **pedalare più tranquillamente del solito**, ed ogni volta **non più di 1 – 2 ore consecutive**. Non preoccuparsi delle normali sensazioni iniziali di:

- scivolamento in avanti** – tenendo presente il suddetto suggerimento di regolare inizialmente la sella in posizione orizzontale, la sensazione iniziale di scivolamento è normale, visto che **istintivamente continuiamo a cercare il 3° punto di appoggio della nostra area perineale sul “naso anteriore della sella”** (naso che esisteva sulla precedente sella triangolare tradizionale, e non esiste più su sellOttO)
- durezza della sella** – tenendo presente innanzitutto il tipo di modello di sellOttO scelto (I elegante – poco morbido, II soffice – molto morbido, III sportivo – duro), la sensazione iniziale di durezza è normale, visto che **ora stiamo appoggiando delle nuove zone dei muscoli del bacino** (nuove zone che non appoggiavamo sulla precedente sella triangolare tradizionale)
- carico sulle braccia e/o sulle gambe** – tenendo presente che sellOttO è consigliato a **posture tra i 60° ed i 90° (schiena verticale)**, iniziare l' adattamento favorendo maggiormente le posture verticali, per non affaticare eccessivamente le braccia e/o le gambe (in attesa delle regolazioni della fase successiva)
- fastidio sul bicipite femorale e nervo sciatico** – è normale una iniziale sensazione di fastidio sul bicipite femorale e nervo sciatico, che devono abituarsi alla maggiore superficie di contatto con sellOttO; la superficie di contatto potrà comunque essere ridotta nelle regolazioni della fase successiva



In queste **prime 5 – 10 ore** occorre dunque **“lasciarsi andare”** (come quando eravamo bambini ed effettuavamo le prime pedalate sulle due ruote della bici, senza le “rotelle laterali” di supporto), cercando giorno dopo giorno:

- in generale di **arretrare naturalmente il baricentro del perimetro di appoggio** (vedi anche figura precedente)

- i. in particolare di **acquisire maggiore sensibilità con i due “incavi (Q)”** ove appoggiare le proprie **“ossa ischiatiche (O)”** (anche spostandosi di tanto in tanto lateralmente – in avanti – indietro, fino a quando si percepisce che le “ossa ischiatiche” sono effettivamente adagate nei relativi “incavi (Q)”. Questa maggiore sensibilità:

- sarà semplice da acquisire sul modello III – sportivo (ove gli incavi sono evidenti anche sulla relativa imbottitura)
- risulterà un po' meno semplice sul modello I – elegante (ove gli incavi sono nascosti sotto l'imbottitura uniforme)
- richiederà un pò più di tempo sul modello II – soffice (a fronte della presenza dell'ulteriore imbottitura superiore “memory foam”).

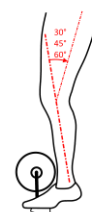


Questa maggiore **sensibilità con i due incavi** può essere accelerata, **incollando sul rivestimento due piccoli adesivi al centro degli incavi medesimi** (utilizzare solo adesivi che NON usurano il rivestimento).

6. Successive 10 - 20 ore di utilizzo (3.a e 4.a settimana)

Nelle **successive 10 - 20 ore di utilizzo** possiamo quindi procedere nelle **regolazioni “graduali” di sellOttO più aderenti alla nostra bici, postura, e pedalata**, con le seguenti linee guida:

- consolidare i precedenti obiettivi di:
 - **“arretramento naturale del baricentro del perimetro di appoggio”** (vedi figura precedente)
 - **“maggiore sensibilità con i due “incavi (Q)”**, ove appoggiare le proprie “ossa ischiatiche (O)” (vedi figura precedente)
- procedere nelle seguenti ulteriori regolazioni, suggerite anche dalle esperienze raccolte in laboratorio e sul campo; si ricorda comunque che come per le selle triangolari tradizionali, anche per sellOttO non esiste una posizione ottimale valida per tutti i ciclisti. **Ogni ciclista con pazienza e determinazione deve procedere anche fino a 20 – 30 regolazioni, prima di trovare la posizione ottimale di sellOttO per la propria postura e pedalata.**
- regolare l'altezza del reggisella**, **incrementandola ogni volta al massimo di 1,5 cm** (ove necessario fino alle posizioni estreme consentite dal proprio reggisella e sellOttO); accompagnarla con **un eventuale innalzamento anche del manubrio** (sellOttO normalmente richiede che il manubrio sia alzato di 3 – 5 cm rispetto alla sella triangolare tradizionale). Per l'esperienza acquisita in laboratorio e sul campo, si suggerisce un'altezza massima della sella, che non faccia superare le seguenti angolazioni tra l'asse della tibia e l'asse del femore nel punto morto inferiore della pedalata: modello I elegante – 45°, modello II soffice – 60°, modello III sportivo – 30°.
- regolare l'inclinazione di sellOttO**, **incrementandola o diminuendola ogni volta al massimo di 5°**. Per l'esperienza acquisita in laboratorio e sul campo, si suggerisce un'inclinazione che in rapporto alla propria pedalata:
 - riduca l'interferenza tra la parte posteriore del muscolo bicipite femorale / nervo sciatico ed il bordo anteriore di sellOttO, continuando comunque a scaricare il peso sul bacino (e non sulle gambe o sulle braccia)
 - incrementi l'inclinazione della superficie d' appoggio del bacino, soprattutto in salita



- assicurarsi comunque l'attrito tra il proprio abbigliamento ed il rivestimento di sellOttO, a fronte della tipologia di rivestimento scelto (ecopelle normale – attrito ridotto, vera pelle – attrito buono, ecopelle antiscivolo – attrito ottimo)
- e. **regolare la posizione longitudinale di sellOttO**, [avanzandola o arretrandola ogni volta al massimo di 1 cm](#). Per l'esperienza acquisita in laboratorio e sul campo, si suggerisce una posizione longitudinale che in rapporto alla propria postura mantenga comunque un po' di "carico di lavoro" anche sulle braccia.
- f. **regolare i parametri di altezza, inclinazione, e posizione longitudinale di sellOttO** uno alla volta; dopo avere sperimentato la nuova regolazione nel prossimo giro in bicicletta, procedere con una ulteriore singola regolazione (da sperimentare a sua volta nel successivo giro in bicicletta). Anche questa [seconda fase di adattamento può essere eventualmente accelerata, organizzando delle uscite in bici da 1-2 ore, con le chiavi di regolazioni al seguito](#); ogni 15' – 20' ci si arresta, si procede in un'ulteriore regolazione, e la si testa nei successivi 15 – 20' fino al raggiungimento della posizione ottimale di sellOttO in rapporto alle proprie postura e pedalata
- g. Nel caso non siano considerate soddisfacenti una o più delle posizioni estreme consentite dal proprio reggisella e/o la relativa ammortizzazione, si suggerisce di [utilizzare un reggisella più adatto](#) (maggiore altezza – H, e/o attacco binari più arretrato – B, e/o con maggiore possibilità di inclinazione – T, e/o con maggiore ammortizzazione - A).
- h. **ricordarsi che la forma peculiare di sellOttO:**
- riduce i rischi di alcuni dei fastidi e dolori lamentati dai ciclisti di entrambi i sessi (maggiori dettagli su anche https://en.wikipedia.org/wiki/Bicycle_saddle#Issues)
 - favorisce un uso cittadino ed escursionistico della bici, non le pedalate energiche e/o l'uso agonistico della bici (a causa della maggiore interferenza tra il bicipite femorale / nervo sciatico con sellOttO, rispetto alla sella triangolare tradizionale). Trattandosi comunque di attività sportiva, si suggerisce di verificare con il proprio medico l'impatto sulla propria salute dell'uso della bici in generale e di sellotto in particolare
 - non permette il controllo della direzione della bici tramite la sella (vista l'assenza del "naso anteriore della sella" presente sulla tradizionale "sella triangolare"), ma solo tramite l'eventuale sporgenza anteriore dei binari di supporto
 - nei modelli rivestiti con ecopelle stampata potrebbe provocare nella parte inferiore della sella delle leggere striature bianche, normali nei punti in cui l'ecopelle viene tirata per essere fissata alla struttura portante in polietilene
- i. **si suggerisce inoltre:**
- in caso di pioggia non lasciare la sella scoperta; l'acqua potrebbe penetrare nell'imbottitura attraverso le cuciture superiori, ove presenti
 - coprire le eventuali parti J della propria bici o del proprio reggisella, che potrebbero provocare danni al proprio abbigliamento o al proprio corpo

