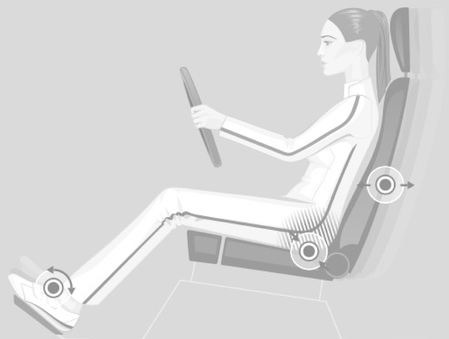
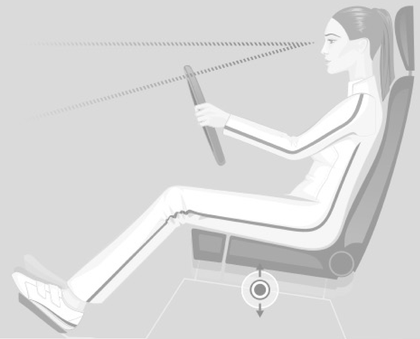
RECARO SITZTRAINING

1. Den Po so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Der Sitz-abstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt ist.



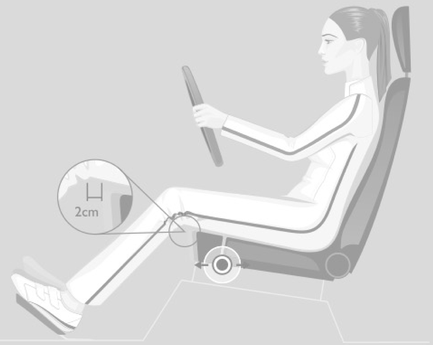
2. Die Schultern so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Die Rückenlehnenneigung so ausrichten, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut erreicht wird. Beim Drehen des Lenkrads muss der Schulterkontakt erhalten bleiben.

3. Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach allen Seiten und auf alle Anzeige-Instrumente freies Sichtfeld gewährleistet.



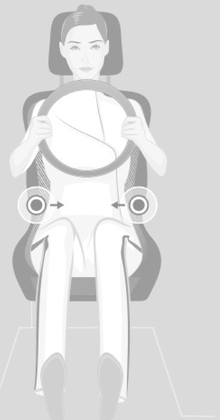
4. Die Sitzflächenneigung so ausrichten, dass die Pedale leicht durchgetreten werden können. Die Oberschenkel sollen leicht aufliegen, ohne Druck auf das Sitzkissen. Überprüfen Sie vor dem Start die Rückenlehnenneigung.

5. Die Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen. Faustregel: zwei bis drei Finger Freiraum zwischen Sitzkante und Kniekehle.

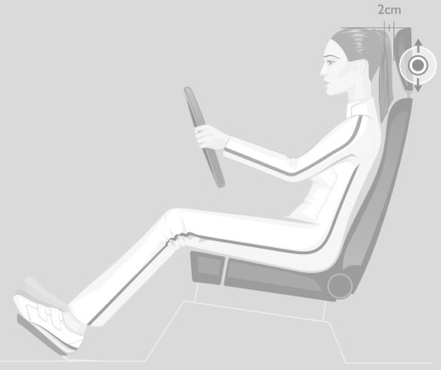


6. Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lordosestütze richtig eingestellt.

7. Die Seitenführungen des Sitzes sollten so nah am Körper liegen, dass der Oberkörper ohne Beengung angenehm seitlich unterstützt wird.



8. Die Kopfstützenoberkante wenn möglich genauso hoch wie die obere Kopfkante einstellen. Neigung: Der Abstand zum Kopf sollte ca. 2 cm betragen.



© RECARO Automotive