

# QUICK GUIDE

## Sadelstol

---

Innan du sätter dig ner.

Tryck ner sadelstolen i en låg position för att du sedan enkelt ska kunna sätta dig ner. Detta uppnår man genom att trycka in höjdreglaget på vänster undersida av sadeln och ge sadeln ett tryck nedåt. Kliv sedan på sadelstolen bakifrån för att undvika att stolen rullar iväg.



---

Justering höjd.

För att få en bra sittställning med rätt höjd, höj upp sadeln så att fötterna hänger i luften. Låt sedan benen hänga ner avslappnat, sänk därefter sadeln tills hälarna når golvet. Fötterna ska vilas stadigt på golvet.



---

Justering sitsvinkel.

Ställ in vinkeln så den känns bekväm. En bra position är när du vare sig åker framåt eller bakåt och inget tryck på lårens baksida uppstår.



---

Sittställning.

En bra sittställning uppstår när en vinkel på 135 grader skapas mellan låren och överkroppen. Hälarna placeras under höfterna samt att tårna pekar framåt. När man sitter i denna ställning tippas bäckenet framåt och en naturlig svank bildas i nedre delen av ryggen. Belastningen minskas och ryggens ställning förbättras .

