

Jouw lengte in meter / Votre taille en mètres >>>

	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120
1,50	20,4	21,3	22,2	23,1	24,0	24,9	25,8	26,7	27,6	28,4	29,3	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,4	45,3	46,2	47,1	48,0	48,9	49,8	50,7	51,6	52,4	53,3
1,52	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,6	29,4	30,3	31,2	32,0	32,9	33,8	34,6	35,5	36,4	37,2	38,1	39,0	39,8	40,7	41,6	42,4	43,3	44,1	45,0	45,9	46,7	47,6	48,5	49,3	50,2	51,1	51,9
1,54	19,4	20,2	21,1	21,9	22,8	23,6	24,5	25,3	26,1	27,0	27,8	28,7	29,5	30,4	31,2	32,0	32,9	33,7	34,6	35,4	36,3	37,1	37,9	38,8	39,6	40,5	41,3	42,2	43,0	43,9	44,7	45,5	46,4	47,2	48,1	48,9	49,8	50,6
1,56	18,9	19,7	20,5	21,4	22,2	23,0	23,8	24,7	25,5	26,3	27,1	27,9	28,8	29,6	30,4	31,2	32,1	32,9	33,7	34,5	35,3	36,2	37,0	37,8	38,6	39,4	40,3	41,1	41,9	42,7	43,6	44,4	45,2	46,0	46,8	47,7	48,5	49,3
1,58	18,4	19,2	20,0	20,8	21,6	22,4	23,2	24,0	24,8	25,6	26,4	27,2	28,0	28,8	29,6	30,4	31,2	32,0	32,8	33,6	34,4	35,3	36,1	36,9	37,7	38,5	39,3	40,1	40,9	41,7	42,5	43,3	44,1	44,9	45,7	46,5	47,3	48,1
1,60	18,0	18,8	19,5	20,3	21,1	21,9	22,7	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,3	28,1	28,9	29,7	30,5	31,3	32,0	32,8	33,6	34,4	35,2	35,9	36,7	37,5	38,3	39,1	39,8	40,6	41,4	42,2	43,0	43,8	44,5	45,3	46,1	46,9
1,62	17,5	18,3	19,1	19,8	20,6	21,3	22,1	22,9	23,6	24,4	25,1	25,9	26,7	27,4	28,2	29,0	29,7	30,5	31,2	32,0	32,8	33,5	34,3	35,1	35,8	36,6	37,3	38,1	38,9	39,6	40,4	41,2	41,9	42,7	43,4	44,2	45,0	45,7
1,64	17,1	17,8	18,6	19,3	20,1	20,8	21,6	22,3	23,1	23,8	24,5	25,3	26,0	26,8	27,5	28,3	29,0	29,7	30,5	31,2	32,0	32,7	33,5	34,2	34,9	35,7	36,4	37,2	37,9	38,7	39,4	40,2	40,9	41,6	42,4	43,1	43,9	44,6
1,66	16,7	17,4	18,1	18,9	19,6	20,3	21,0	21,8	22,5	23,2	24,0	24,7	25,4	26,1	26,9	27,6	28,3	29,0	29,8	30,5	31,2	31,9	32,7	33,4	34,1	34,8	35,6	36,3	37,0	37,7	38,5	39,2	39,9	40,6	41,4	42,1	42,8	43,5
1,68	16,3	17,0	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,3	22,0	22,7	23,4	24,1	24,8	25,5	26,2	26,9	27,6	28,3	29,1	29,8	30,5	31,2	31,9	32,6	33,3	34,0	34,7	35,4	36,1	36,8	37,6	38,3	39,0	39,7	40,4	41,1	41,8	42,5
1,70	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,1	22,8	23,5	24,2	24,9	25,6	26,3	27,0	27,7	28,4	29,1	29,8	30,4	31,1	31,8	32,5	33,2	33,9	34,6	35,3	36,0	36,7	37,4	38,1	38,8	39,4	40,1	10,8	41,5
1,72	15,5	16,2	16,9	17,6	18,3	18,9	19,6	20,3	21,0	21,6	22,3	23,0	23,7	24,3	25,0	25,7	26,4	27,0	27,7	28,4	29,1	29,7	30,4	31,1	31,8	32,4	33,1	33,8	34,5	35,2	35,8	36,5	37,2	37,9	38,5	39,2	39,9	40,6
1,74	15,2	15,9	16,5	17,2	17,8	18,5	19,2	19,8	20,5	21,1	21,8	22,5	23,1	23,8	24,4	25,1	25,8	26,4	27,1	27,7	28,4	29,1	29,7	30,4	31,0	31,7	32,4	33,0	33,7	34,4	35,0	35,7	36,3	37,0	37,7	38,3	39,0	39,6
1,76	14,9	15,5	16,1	16,8	17,4	18,1	18,7	19,4	20,0	20,7	21,3	22,0	22,6	23,2	23,9	24,5	25,2	25,8	26,5	27,1	27,8	28,4	29,1	29,7	30,3	31,0	31,6	32,3	32,9	33,6	34,2	34,9	35,5	36,2	36,8	37,4	38,1	38,7
1,78	14,5	15,1	15,8	16,4	17,0	17,7	18,3	18,9	19,6	20,2	20,8	21,5	22,1	22,7	23,4	24,0	24,6	25,2	25,9	26,5	27,1	27,8	28,4	29,0	29,7	30,3	30,9	31,6	32,2	32,8	33,5	34,1	34,7	35,3	36,0	36,6	37,2	37,9
1,80	14,2	14,8	15,4	16,0	16,7	17,3	17,9	18,5	19,1	19,8	20,4	21,0	21,6	22,2	22,8	23,5	24,1	24,7	25,3	25,9	26,5	27,2	27,8	28,4	29,0	29,6	30,2	30,9	31,5	32,1	32,7	33,3	34,0	34,6	35,2	35,8	36,4	37,0
1,82	13,9	14,5	15,1	15,7	16,3	16,9	17,5	18,1	18,7	19,3	19,9	20,5	21,1	21,7	22,3	22,9	23,5	24,2	24,8	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8	28,4	29,0	29,6	30,2	30,8	31,4	32,0	32,6	33,2	33,8	34,4	35,0	35,6	36,2
1,84	13,6	14,2	14,8	15,4	15,9	16,5	17,1	17,7	18,3	18,9	19,5	20,1	20,7	21,3	21,9	22,4	23,0	23,6	24,2	24,8	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8	28,4	28,9	29,5	30,1	30,7	31,3	31,9	32,5	33,1	33,7	34,3	34,9	35,4
1,86	13,3	13,9	14,5	15,0	15,6	16,2	16,8	17,3	17,9	18,5	19,1	19,7	20,2	20,8	21,4	22,0	22,5	23,1	23,7	24,3	24,9	25,4	26,0	26,6	27,2	27,7	28,3	28,9	29,5	30,1	30,6	31,2	31,8	32,4	33,0	33,5	34,1	34,7
1,88	13,0	13,6	14,1	14,7	15,3	15,8	16,4	17,0	17,5	18,1	18,7	19,2	19,8	20,4	20,9	21,5	22,1	22,6	23,2	23,8	24,3	24,9	25,5	26,0	26,6	27,2	27,7	28,3	28,9	29,4	30,0	30,6	31,1	31,7	32,3	32,8	33,4	34,0
1,90	12,7	13,3	13,9	14,4	15,0	15,5	16,1	16,6	17,2	17,7	18,3	18,8	19,4	19,9	20,5	21,1	21,6	22,2	22,7	23,3	23,8	24,4	24,9	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3	28,8	29,4	29,9	30,5	31,0	31,6	32,1	32,7	33,2
1,92	12,5	13,0	13,6	14,1	14,6	15,2	15,7	16,3	16,8	17,4	17,9	18,4	19,0	19,5	20,1	20,6	21,2	21,7	22,2	22,8	23,3	23,9	24,4	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,2	28,8	29,3	29,8	30,4	30,9	31,5	32,0	32,6
1,94	12,2	12,8	13,3	13,8	14,3	14,9	15,4	15,9	16,5	17,0	17,5	18,1	18,6	19,1	19,7	20,2	20,7	21,3	21,8	22,3	22,9	23,4	23,9	24,4	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,6	28,2	28,7	29,2	29,8	30,3	30,8	31,4	31,9
1,96	12,0	12,5	13,0	13,5	14,1	14,6	15,1	15,6	16,1	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7	19,3	19,8	20,3	20,8	21,3	21,9	22,4	22,9	23,4	23,9	24,5	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,6	28,1	28,6	29,2	29,7	30,2	30,7	31,2
1,98	11,7	12,2	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8	17,3	17,9	18,4	18,9	19,4	19,9	20,4	20,9	21,4	21,9	22,4	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,1	28,6	29,1	29,6	30,1	30,6
2,00	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0
2,02	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7	16,2	16,7	17,2	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,1	20,6	21,1	21,6	22,1	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,4	27,9	28,4	28,9	29,4
2,04	11,1	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,3	16,8	17,3	17,8	18,3	18,7	19,2	19,7	20,2	20,7	21,1	21,6	22,1	22,6	23,1	23,5	24,0	24,2	25,0	25,5	26,0	26,4	26,9	27,4	27,9	28,4	28,8
2,06	10,8	11,3	11,8	12,3	12,7	13,2	13,7	14,1	14,6	15,1	15,6	16,0	16,5	17,0	17,4	17,9	18,4	18,9	19,3	19,8	20,3	20,7	21,2	21,7	22,2	22,6	23,1	23,6	24,0	24,5	25,0	25,5	25,9	26,4	26,9	27,3	27,8	28,3
2,08	10,6	11,1	11,6	12,0	12,5	12,9	13,4	13,9	14,3	14,8	15,3	15,7	16,2	16,6	17,1	17,6	18,0	18,5	19,0	19,4	19,9	20,3	20,8	21,3	21,7	22,2	22,7	23,1	23,6	24,0	24,5	25,0	25,4	25,9	26,3	26,8	27,3	27,7
2,10	10,4	10,9	11,3	11,8	12,2	12,7	13,2	13,6	14,1	14,5	15,0	15,4	15,9	16,3	16,8	17,2	17,7	18,1	18,6	19,0	19,5	20,0	20,4	20,9	21,3	21,8	22,2	22,7	23,1	23,6	24,0	24,5	24,9	25,4	25,9	26,3	26,8	27,2

Jouw gewicht in kg / Votre poids en kilo >>>

Instellingsadvies Latoplus - Conseil de réglage Latoplus

(VEREENVOUDIGDE VORM - FORME SIMPLIFIÉE)

1. Selecteer uw instellingstabel - Sélectionnez votre tableau de réglage

Mannen met lengte - Hommes avec taille < 1,90 m	Tabel - Tableau 1
Mannen met lengte - Hommes avec taille ≥ 1,90 m	Tabel - Tableau 2
Vrouwen - Femmes:	Tabel - Tableau 3

2. Bepaal uw Nox-index aan de hand van de tabel op voorzijde - Déterminez votre index Nox par rapport au tableau au verso

Nox Index = gewicht in kg / (lengte in meter)²
= poids en kilo / (taille en mètres)²

3. Lees uw instellingstype af - Lisez votre type de réglage

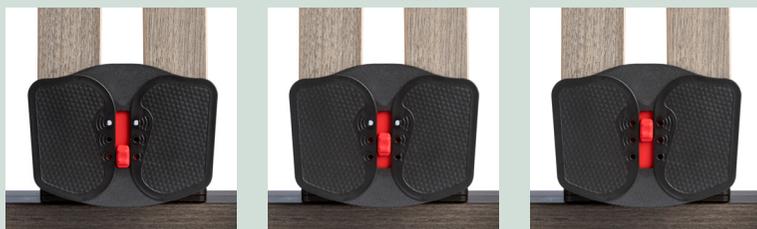
		Heren - Hommes	Dames - Femmes
Nox-Index < 22,5	Instelling - Niveau de réglage	A	F
Nox-Index 22,5 - 28,0	Instelling - Niveau de réglage	C	H
Nox-Index > 28,0	Instelling - Niveau de réglage	E	J

4. Lees uw advies-instelling af - Lisez votre conseil de réglage

S = Soft

M = Medium

F = Firm



5. Bijkomende lendeninstelling bij lattenpaar 5 en 6 (zie rechterkolom) Réglage lombaire supplémentaire pour pair de lattes 5 et 6 (voir la colonne droite)

TABEL 1: MANNEN - LICHAAMSLENGTE < 1,90m
TABLEAU 1: HOMMES - TAILLE < 1,90 m

LATTENPAAR PAIRE DE LATTES

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Type A		M	M	S	S	M	S	S	M	F	F	F	F	F
Type C		F	F	S	S	F	M	M	M	F	F	F	F	F
Type E		F	F	M	M	M	M	M	M	F	F	F	F	F

LENDENINSTELLING
RÉGLAGE LOMBAIRE

5	6
1	0
1	0
0	0

TABEL 2: MANNEN - LICHAAMSLENGTE ≥ 1,90m
TABLEAU 2: HOMMES - TAILLE ≥ 1,90 m

LATTENPAAR PAIRE DE LATTES

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Type A		M	M	S	S	M	M	S	S	M	F	F	F	F
Type C		F	F	S	S	M	F	M	M	M	F	F	F	F
Type E		F	F	M	M	M	M	M	M	F	F	F	F	F

LENDENINSTELLING
RÉGLAGE LOMBAIRE

5	6
0	1
0	1
0	0

TABEL 3: VROUWEN
TABLEAU 3: FEMMES

LATTENPAAR PAIRE DE LATTES

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Type F		M	M	S	S	F	S	S	M	F	F	F	F	F
Type H		F	F	M	M	F	S	S	M	F	F	F	F	F
Type J		F	F	M	M	F	M	M	M	F	F	F	F	F

LENDENINSTELLING
RÉGLAGE LOMBAIRE

5	6
2	0
2	0
1	0

= : verstevigingslatten aan te raden / = : des lattes de renfort sont conseillées