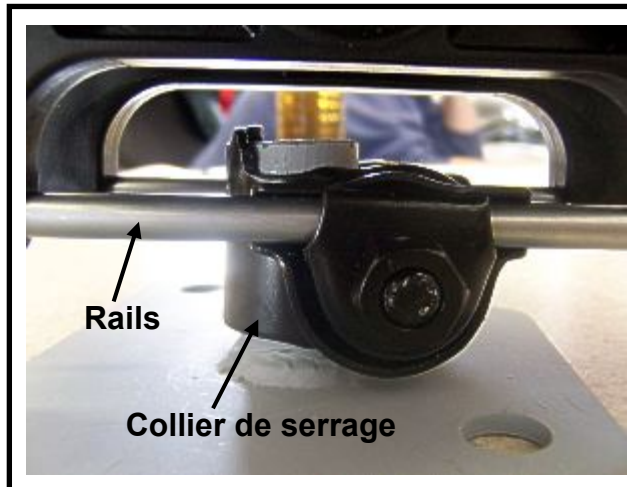


CAPSULE DE LA SEMAINE # 2

AJUSTER VOTRE SELLE EN 5 ÉTAPES

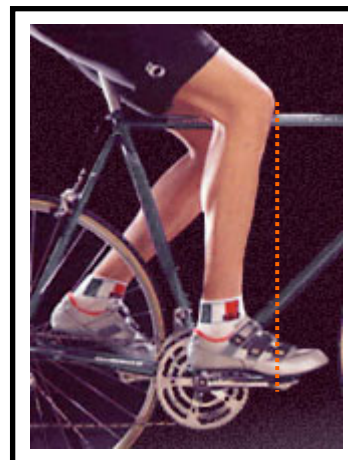
1. Placez le collier de serrage de votre selle au milieu des rails.



2. En portant vos vêtements de vélo, installez votre vélo sur un exerciceur ou bien placez-vous dans un cadre de porte afin de pouvoir vous appuyer tout en pédalant. Demandez à quelqu'un de vous observer lorsque vous pédalez à reculons. Lever la selle jusqu'à ce que lorsque vous pédalez avec vos talons sur les pédales, vos jambes sont complètement en extension lorsque les pédales atteignent leur point le plus bas. Si votre bassin doit balancer pour garder vos talons sur les pédales, la selle est trop élevée.

3. Faites une marque ou mettez du ruban gommé sur votre tige de selle pour en indiquer la hauteur. Si vous devez enlever votre selle, vous n'aurez pas besoin de refaire les ajustements.

4. Ajustez l'avancement de votre selle. Placez un pied à 3 heures et demandez à votre assistant de vérifier si le bras de pédalier est vraiment horizontal. Maintenez cette position pendant que votre assistant tient une ficelle à laquelle a été fixé un plomb ou un écrou tout juste sous votre rotule. Avancez ou reculez votre selle afin que la ficelle soit en ligne avec le centre de la pédale.



5. Si la pointe de votre selle vous cause un inconfort, baissez-la de 1 à 3 degrés. Ne la baissez pas trop car vous pourriez mettre trop de poids sur vos genoux. Si la selle devait être trop inclinée vers l'avant pour devenir confortable il est conseillé d'essayer un autre type de selle.