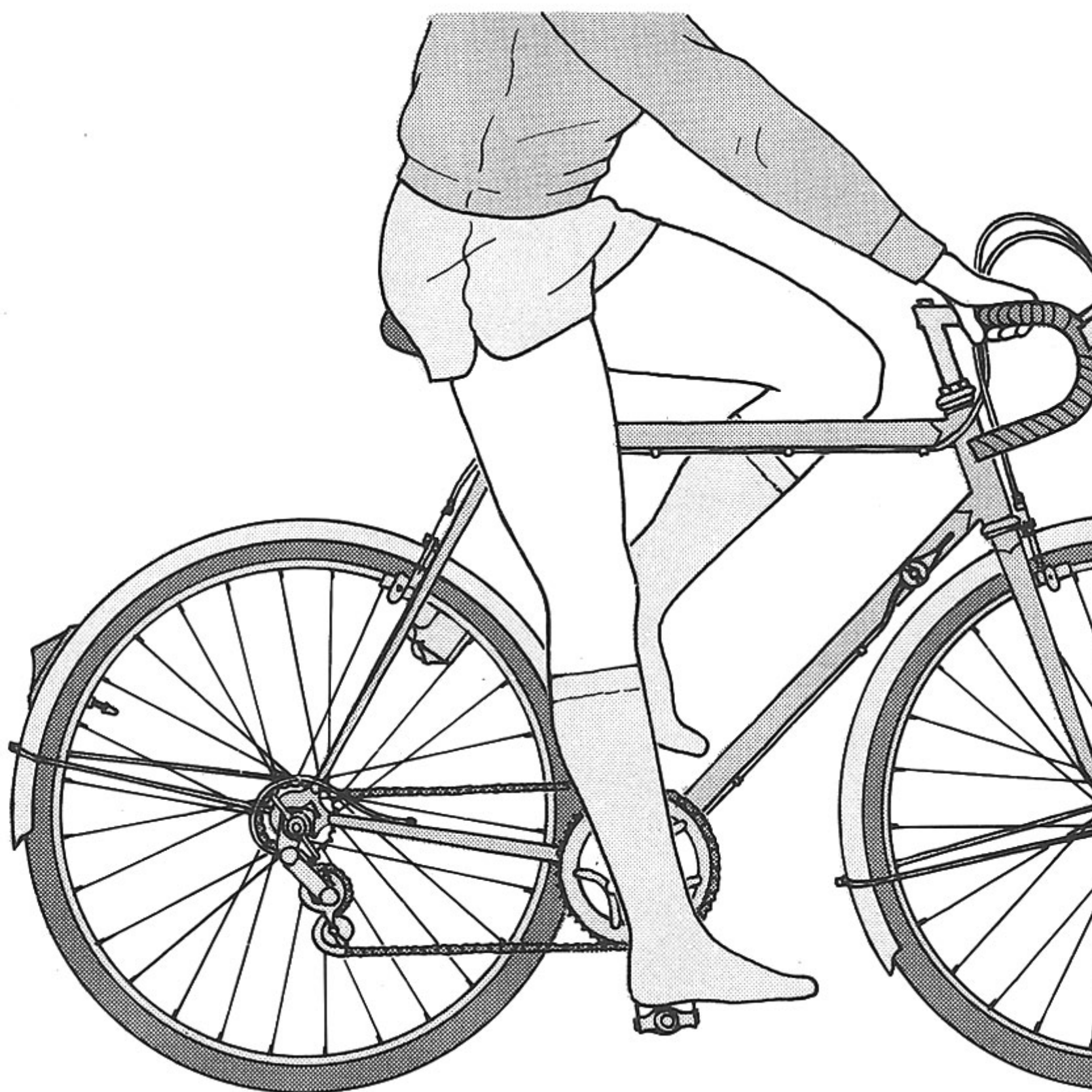


Bicyclettes / Guidons et

Principes de réglage

Une bicyclette doit être parfaitement adaptée à la taille de son utilisateur. La position idéale permettant de ne pas faire d'efforts inutiles en pédalant dépend en partie de la hauteur du guidon et du réglage de la selle tant en hauteur qu'en longueur. La potence doit être sensiblement à la même hauteur que la selle, voire trois centimètres ou plus au-dessous. L'ajustage s'effectue en fai-

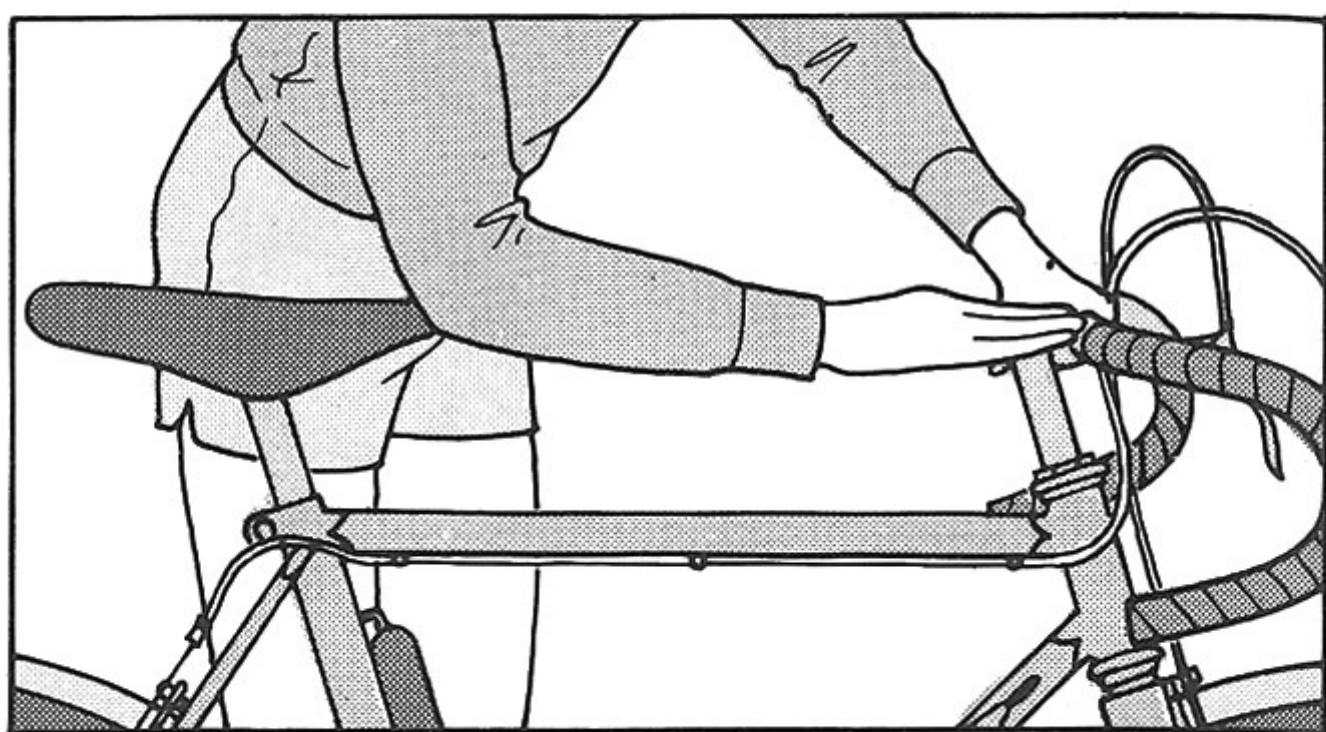


1. La selle doit être réglée à une bonne hauteur, déterminée par la longueur de la jambe. Placer la pédale au point bas. La jambe doit être tendue. Le talon du pied nu est posé à plat, sur la pédale. Les divers réglages se font grâce aux écrous du chariot de selle. Après chaque réglage, il faut bien rebloquer ces écrous.

et selles

sant varier la hauteur du plongeur de potence. Si le guidon tourne avec difficulté en grinçant, les roulements de direction doivent être remplacés.

Les diverses mesures conseillées ici peuvent bien entendu être légèrement modifiées si elles ne sont pas exactement adaptées et que vous ressentez une gêne : veillez tout particulièrement à effectuer ces réglages pour les enfants.



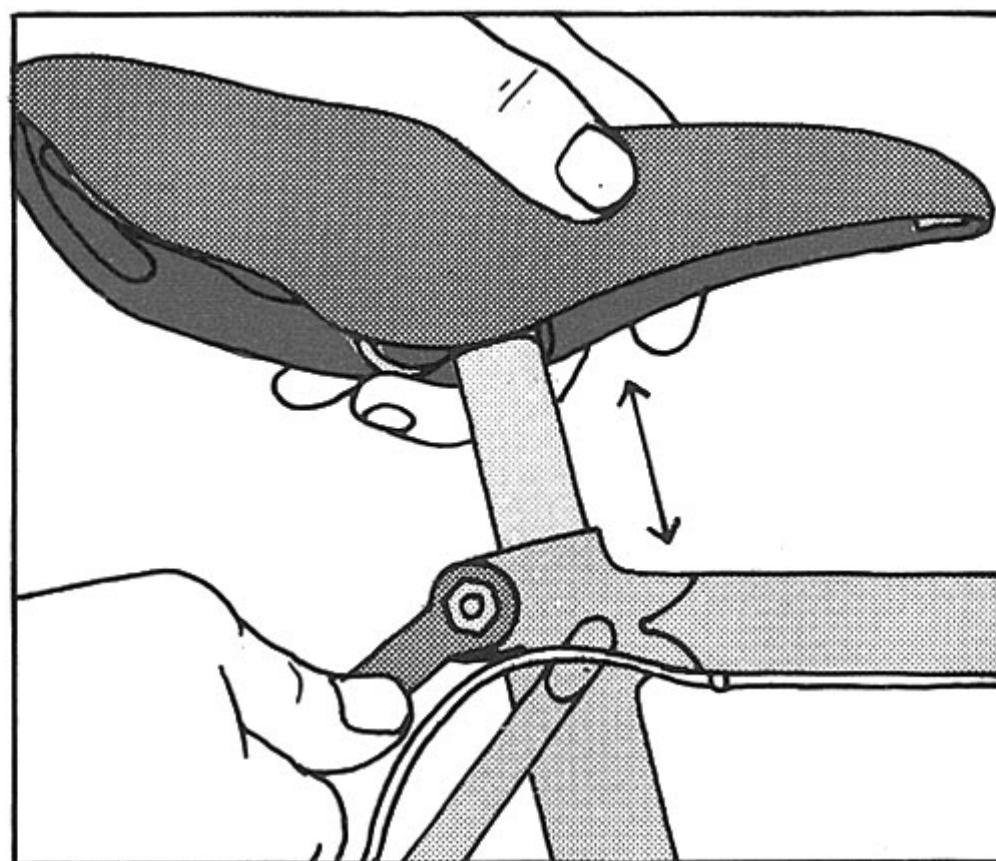
2. Une fois que la selle est ajustée à la bonne hauteur, régler la distance entre celle-ci et le guidon. Placer l'arrière du coude sur le bec de la selle, étendre l'avant-bras à l'horizontale, main tendue. L'extrémité du majeur doit juste toucher le cintre du guidon.



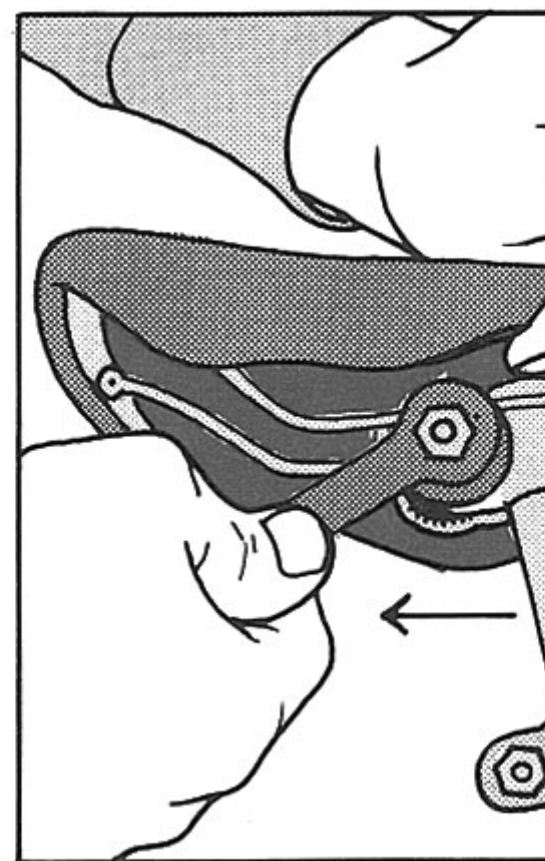
ée par la longueur de
tre tendue lorsque le
réglages de la selle se
réglage, il faut penser

font grâce aux écrous du chariot de selle. Après chaque réglage à bien rebloquer ces écrous.

Réglage de la selle

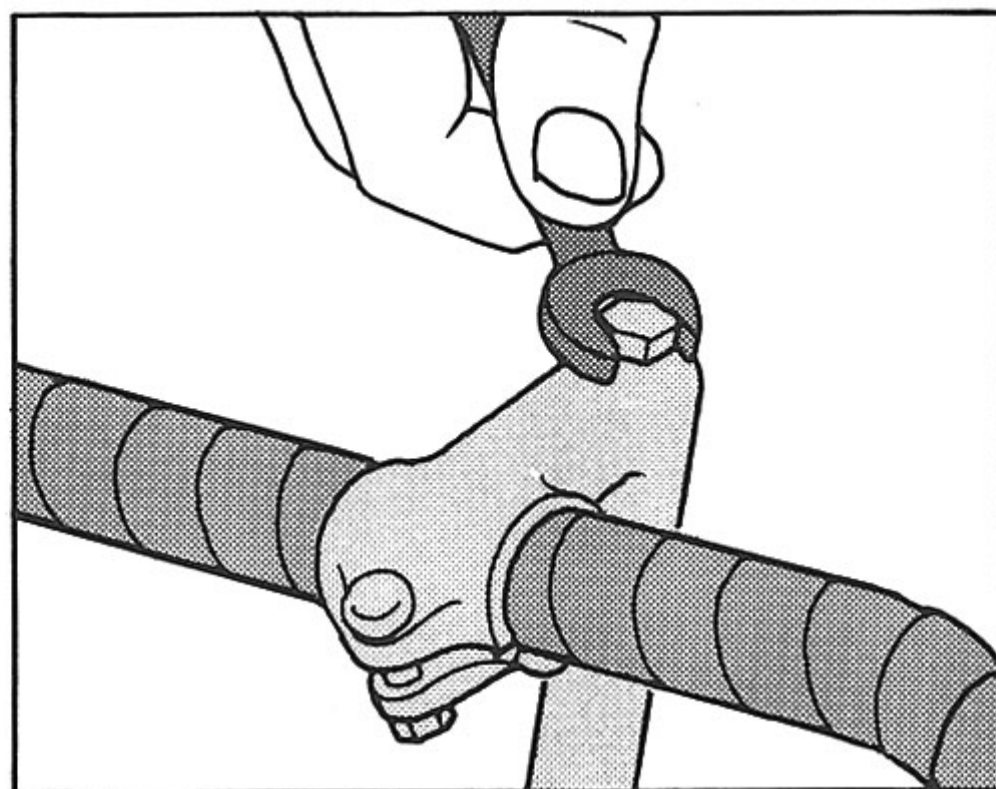


1. Pour régler la selle en hauteur, desserrer l'écrou bloquant le tube de selle dans le cadre, et faire pivoter l'ensemble.

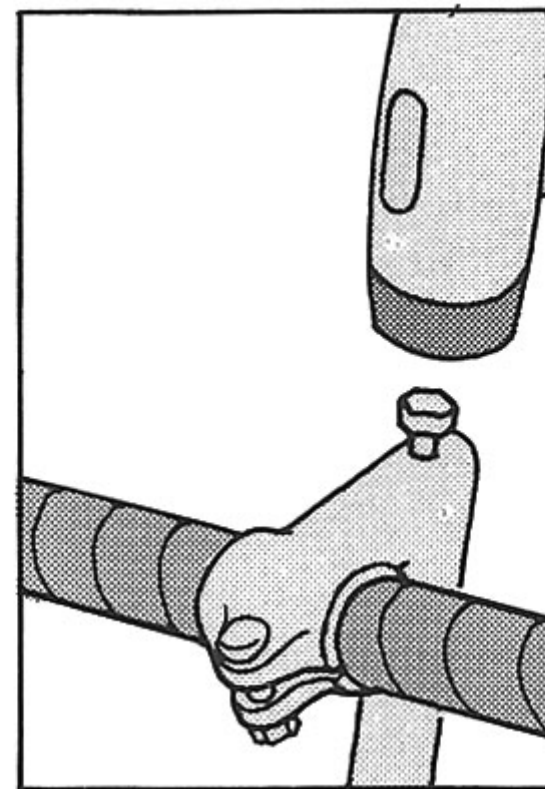


2. Pour avancer ou reculer la selle, desserrer l'écrou bloquant le tube de selle dans le cadre, et faire pivoter l'ensemble.

Réglage du guidon

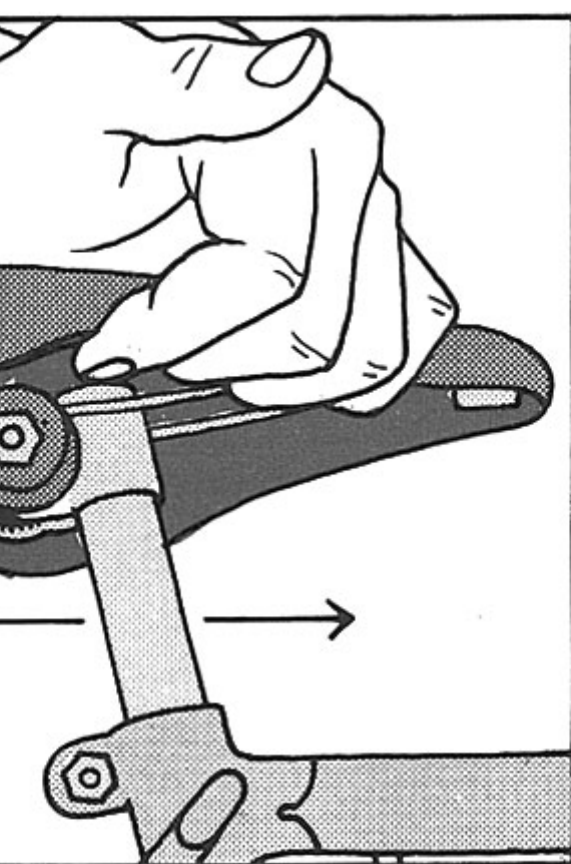


1. Desserrer la vis à six pans placée au centre de la potence dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur environ 6 mm seulement afin de ne pas libérer complètement l'axe.

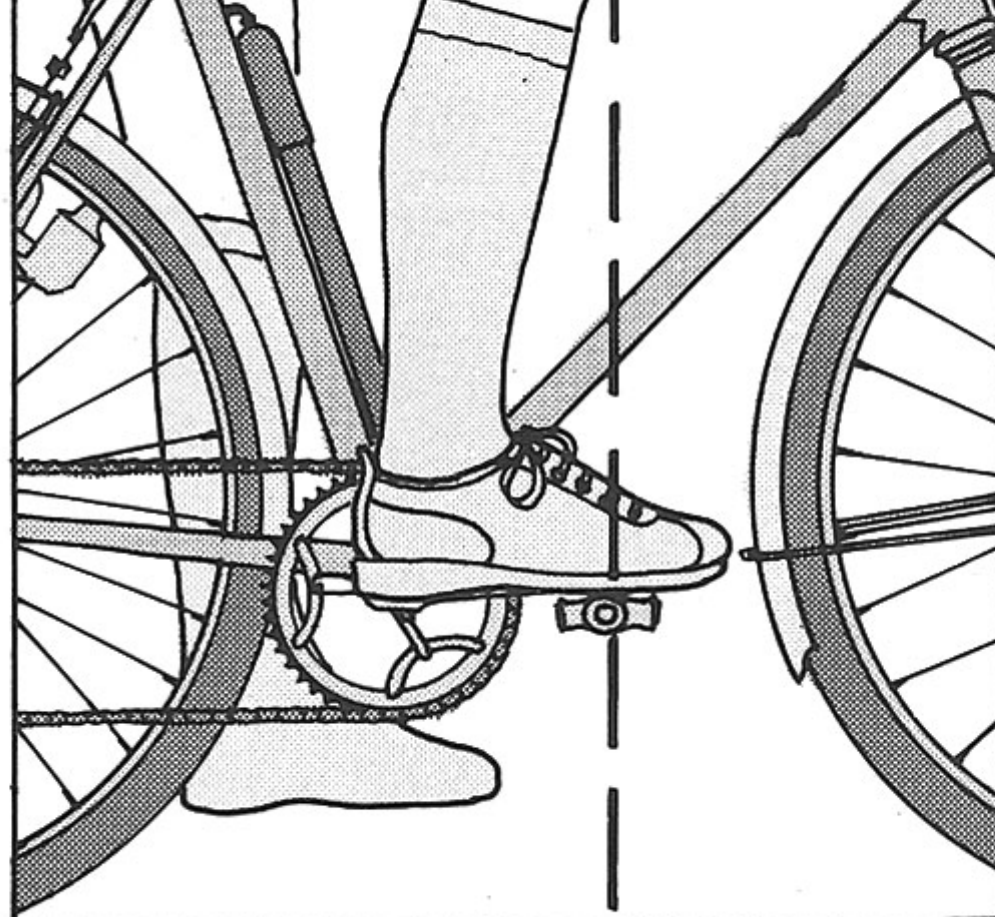


2. Libérer le blocage en frappant l'écrou avec un maillet en plastique jusqu'à ce qu'il soit bloqué.

réglage, il faut penser



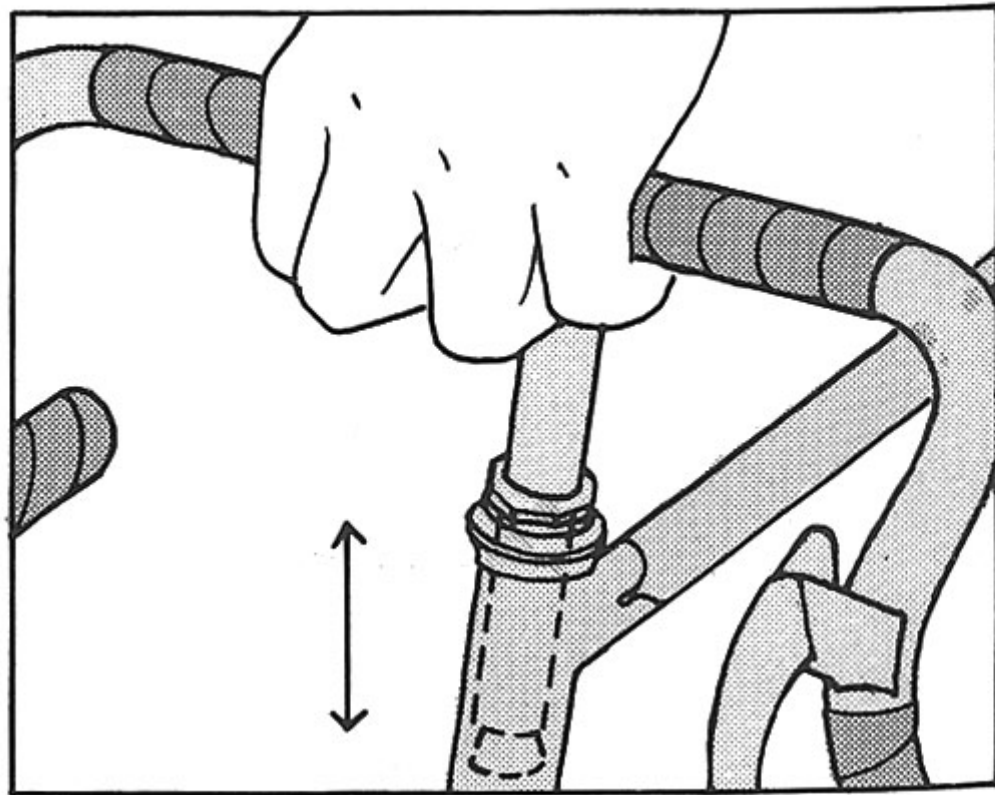
r ou reculer la selle,
deux écrous situés
t sous celle-ci et
zontale avec la main.



3. Prendre soin de toujours régler la selle de telle sorte que le genou ne dépasse pas l'aplomb de l'axe de la pédale lorsque celle-ci est à l'horizontale, en avant du pédalier. Le bec de la selle sera positionné presque toujours un peu en retrait de l'aplomb de l'axe du pédalier.



cage de la potence en
ou dévissé avec un
stique de préférence,
ndommager l'écrou,
soit libre.



3. Faire coulisser la potence dans le tube de fourche jusqu'à la hauteur souhaitée. Mettre le guidon bien dans l'axe. Bloquer fermement l'écrou de la potence.