



VTT : Choix de la taille de cadre, et réglages

- Avant l'achat : choix de la taille du cadre
 - Entrejambe x 0.226 = taille du cadre en pouce
 - Entrejambe x 0.575 = taille du cadre en cm
- Contrôle de la taille du cadre
 - A cheval sur le tube supérieur, on doit pouvoir passer 2 doigts entre le tube et l'entrejambe.
- Réglages
 - Hauteur de selle :
 - Assis sur la selle, manivelles à la verticale, poser le talon sur la pédale inférieure, l'articulation entre la jambe et la cuisse doit être légèrement fléchie.
 - Réglage : monter ou descendre le tube de selle
 - Recul de selle :
 - Mettez les manivelles à l'horizontal. Avec un fil à plomb vérifiez que l'avant du genou est aligné avec l'axe de la pédale ou légèrement en avant.
 - Réglage : faire glisser le chariot de selle en avant ou en arrière
 - Inclinaison de selle :
 - L'inclinaison doit être nulle ou le bec de selle très légèrement descendant
 - Réglage : Desserrer la fixation du chariot de selle et régler avec un niveau à bulle.
 - Potence :
 - L'angle entre le dos et le bras (mains sur le cintre) doit être droit.
 - Pédales à l'horizontale, le coude se place légèrement en arrière du genou.
 - Réglage : changer la potence pour une plus longue ou une plus courte
 - Position des leviers et manettes :
 - En position de conduite les leviers de freins sont dans le prolongement des bras
 - Les leviers de freins et les manettes de changement de vitesse tombent sous les doigts sans bouger la main.
 - Les leviers de frein sont réglés de façon à ce que les doigts attrapent le bout du levier (plus de force)
 - Les leviers de frein ne sont pas bloqués, juste serrés, de façon à pouvoir tourner et ne pas casser lors d'une chute.