



VELO PERFECTION

ÉTUDE POSTURALE

Pierre Dupond



Extension de jambe

Nous recherchons une extension de jambe entre 140 et 150 degrés. Parce que vous avez beaucoup d'expérience et que vous êtes très flexible, le fait de soulever la selle augmentera le recrutement dans la chaîne postérieure de la jambe, ce qui vous permettra d'avoir plus de puissance et d'efficacité. N'oubliez pas de garder le talon bas, comme vous le faites actuellement, afin de maximiser cet effet.



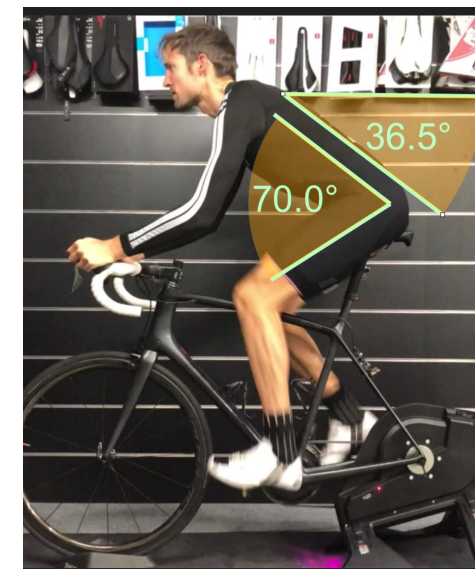
Position du genou

Les deux lignes représentent l'avant de la chaussure et l'axe de la pédale. Il est important que l'avant du genou se trouve entre ces lignes pour maximiser la force que vous pouvez appliquer sur la pédale pendant cette position - c'est le moment du coup de pédale lorsque vous appliquez le plus de puissance. Il est possible que votre genou avance vers l'avant du vélo pour appliquer plus de force sur la pédale. Lever légèrement le talon dans cette position permettra également d'avoir plus de force sur la pédale tout en déplaçant le genou vers l'avant.



Longueur

La distance entre la selle et les manettes est déterminée par un certain nombre de facteurs. Premièrement, il est clair que vous pouvez atteindre facilement les manettes avec vos mains fermement en contrôle. Deuxièmement, il est important d'être à l'aise avec les bras pliés entre 135 et 90 degrés, ce que vous êtes. Enfin, il y a peu de tension autour des épaules et du cou, ce qui montre que vous n'allez pas trop loin.



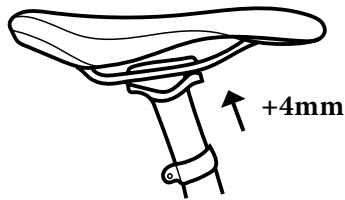
Plongée

La distance verticale entre la selle et les manettes est appelée la plongée. Trop de plongée peut être inconfortable, mais trop peu vous fait trop peser sur la selle. La mesure supérieure montre que vous êtes trop droit et que vous ne bénéficiez pas d'une position aérodynamique. La mesure inférieure montre qu'il est possible d'aller jusqu'à 45 degrés afin de maintenir l'efficacité tout en bénéficiant d'une position aérodynamique.



Source : <https://road.cc/content/news/86892-scott-launch-addict-s-video>

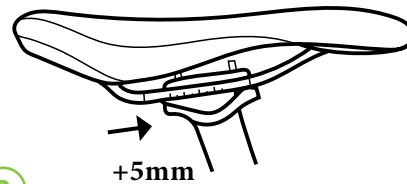
4 réglages clés !



①

Hauteur de selle

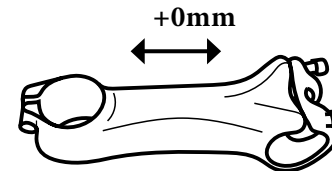
La selle doit être soulevée de 5 mm.



②

Recul de selle

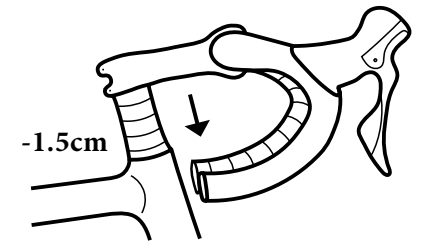
La selle est trop en arrière et doit être glissée vers l'avant de 5 mm. Mesurez ce changement au niveau des rails de la selle.



③

Potence

Il n'est pas nécessaire de changer la longueur de la tige. Gardez la longueur de la potence actuelle.



④

Hauteur de guidon

La potence doit être abaissée afin de fournir plus de plongée. Retirez 1,5 cm d'entretoise sous la potence.



VELO PERFECTION

veloperfection.ch
info@veloperfection.ch