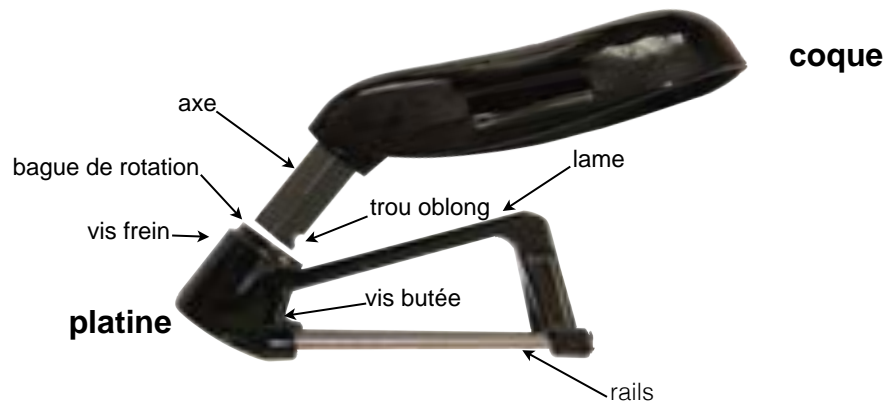


MONTAGE/DEMONTAGE

Vue éclatée de la Selle Proust :



Votre selle est livrée déjà assemblée. La vis butée une fois vissée, entre dans le trou oblong de l'axe.

Réglages :

- L'inclinaison est très importante. La selle doit être inclinée au minimum d'environ 10°. C'est-à-dire, qu'une fois montés sur le vélo, les rails seront quasiment horizontaux.
- L'élasticité des matériaux et de la lame font l'amortissement de l'assise.



Entretien :

Quand la rotation, commence à «coller», à être dure, à faire du bruit (grincements) : démonter la platine en dévissant la vis d'extraction de l'axe. Nettoyer la vieille graisse sur l'axe, dans la platine et les parties en contact, avec un dégraissant. Remettre un peu de graisse neuve et remonter la platine.

L'ASSISE SUR LA SELLE PROUST

(Izoard DP 2.4)

Principes généraux :

- Dans toutes les positions sur le guidon et en montant une côte, il ne doit y avoir **aucun contact sur le périnée et les parties génitales**. Les mains posées sur le guidon, vous devez vous sentir à l'aise sur la SP.
- La selle suit le mouvement du bassin et donc, pivote. Le pivotement doit être le plus libre possible, dans un mouvement doux.

Réglage de la hauteur de selle (figure 1) :

- Se fait assis sur la selle, sur les ischions (= os du bassin), les mains sur le guidon, dans la position la plus habituelle.
- En chaussettes, mettre le talon sur la pédale (la plus basse possible). La jambe doit être tendue et le talon frôle la pédale.
- Ceci est une base de réglage, à peaufiner suivant l'épaisseur de la semelle.



Figure 1

• Si «glisse» en avant (position trop allongée) :

- Remonter le guidon ou avancer la selle
- Raccourcir la potence (il suffit parfois de la retourner)

• Si mal aux deux ischions (échauffements dus aux frottements) :

- Baisser la selle.
- Voir couture du cuissard ou de la culotte.
- Modifier l'inclinaison.

• Si mal à un seul ischion (jambe plus courte ou ossification différente) :

- Mettre la selle à la hauteur de la jambe plus courte.
- Modifier l'inclinaison de la selle pour ossification différente.

Si le problème persiste, mettre une housse SP, ou pansements genre compeed, ou orientation vers Dolomite Universal DP 3.2.