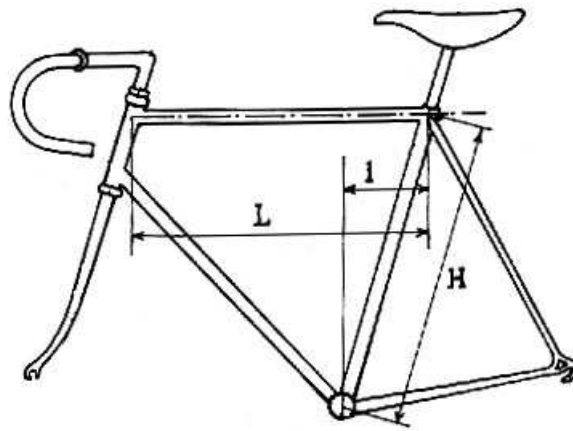


Douleurs et position : vérifiez vos réglages.



Mes genoux ?

Tendinite rotulienne : manivelles trop longues, selle trop basse, utilisation de grands braquets, position bec de selle trop fréquente.

Tendinite du quadriceps : assise trop basse et hyper flexion du genou.

Bursite péroulienne : jambières trop serrées.

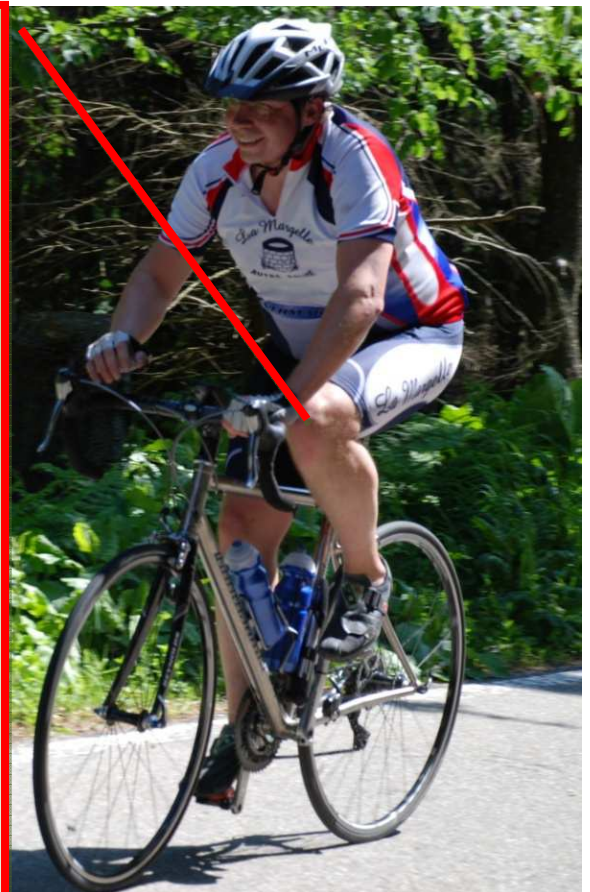
Douleurs face externe de la rotule : selle trop haute.

Douleur du biceps fémoral et facialata (muscles rotateurs externes situés sur les faces postérieures et externe des cuisses) : pédales automatiques mal réglées, cales mal orientées sous les chaussures, axe de pédale faussé vers la haut, surélévation du bord externe d'une chaussure trop large.

Tendinite "patte d'oie" : (en haut du tibia sous le côté interne du genou) : pédales automatiques orientant l'axe du pied vers l'extérieur, cales mal orientées sous les chaussures, axe de la pédale faussé vers le bas.

Douleurs aux ischios-jambiers (muscles postérieurs des cuisses) : assise trop haute provoquant une hyperextension des jambes, avant pied trop engagé sur la pédale avec exagération des jumeaux.

Douleurs aux jumeaux (muscles des mollets dans le creux extérieur des genoux) : assise trop haute provoquant une hyperextension des jambes.



Mes pieds, ouille !

Brûlures :

- ❖ Chaussure mal adaptée (pointure trop juste, absence d'aérations sur l'empeigne et la semelle).
- ❖ Lacets, sangle ou courroies trop serrées.

Déformation des orteils :

- ❖ Profondeur de l'appui sur la pédale insuffisante.
- ❖ Pied en porte à faux dans la chaussure à cause de l'axe de la pédale faussé vers le haut ou d'un chaussant vers le haut ou d'un chaussant trop large en appui sur l'ergot externe.



La colonne vertébrale

Douleurs cervicales et dorsales :

- ✓ Guidon mal centré
- ✓ Différence de hauteur des cocottes de frein
- ✓ Selle trop haute
- ✓ Position trop ramassée ou trop en avant
- ✓ Cadre trop court

Lombalgies :

- ✓ Membres inférieurs de longueurs différentes
- ✓ Calle de compensation abusive
- ✓ Bec de selle pointé vers le haut
- ✓ Selle trop haute ou trop inclinée
- ✓ Cadre trop long ou trop grand
- ✓ Potence trop longue



Le thorax.

Points de côté :

- ✓ Guidon trop étroit avec bras et coudes positionnés trop près du corps

Douleurs de la poitrine au niveau du cœur :

- ✓ Appui prolongé des mains en bas du cintre avec les bras tendus.

Douleurs de la pointe du sternum :

- ✓ Tirage violent sur le cintre
- ✓ Pédalage prolongé en danseuse les mains en bas du cintre



Coudes, mains, doigts, fessiers.

Coudes :

Douleur à la pointe du coude :

- ❖ Bras tendus et coudes en flexion de 15 et 30 degrés.

Mains et doigts :

Fourmillements des 4e et 5e doigts :

- ✓ Guidon plat avec inclinaison cubitale des mains et appuis prolongés sur le pisiforme (petit os situé sur le bord interne des poignées).

Fourmillements des 1e, 2e et 3e doigts :

- ✓ Mains en haut du cintre avec poignées pliées en hyperextension.
- ✓ Mains aux cocottes avec appui sur le cintre.

Fessiers :

Akylose :

- ❖ Selle trop étroite au niveau de l'assiette.

