

## II - Régler sa position sur le vélo

### 1/ Hauteur de selle

Sur les pédales, placez vos talons au niveau de l'axe de pédale et montez la selle jusqu'à ce que votre jambe soit tendue en bas du tour de pédale.



### 2/ Hauteur de selle

Remplacez ensuite votre pied de façon à ce que le début du premier métatarsien (première phalange de votre gros orteil) soit au niveau de l'axe, vous devez constater un léger fléchissement du genou.



### 3/ Recul de selle

Avec la manivelle en position horizontale, le pied sur la pédale. La rotule doit se trouver dans l'axe horizontal de l'axe de la pédale. Ajuster au besoin l'avancée du chariot de selle



### 4/ Orientation des leviers

En position de pédalage, le levier de frein doit tomber naturellement dans le prolongement de votre avant-bras.

