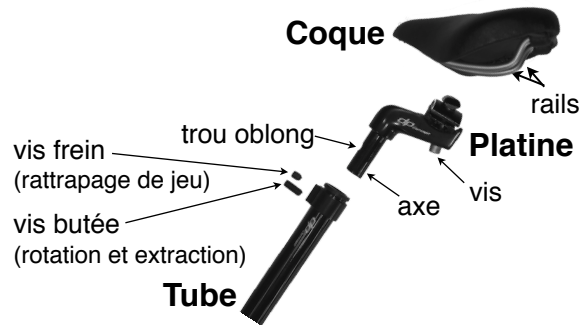


## MONTAGE/DEMONTAGE

### Vue éclatée de la Selle Proust :



• Introduire la platine de la même manière que sur la photo (de sorte que la vis butée rentre dans le trou oblong).

• Revisser la vis butée à «fleur» du tube. Cette vis rentre dans le trou oblong de la platine. Vous pouvez régler la dureté du pivotement en serrant plus ou moins la vis frein.

### ② Fixation de la coque sur la platine :

• Dévisser la vis sous la platine sans tout démonter, de sorte que la vis retienne encore toutes les parties.



• Insérer la coque et resserrer la vis.



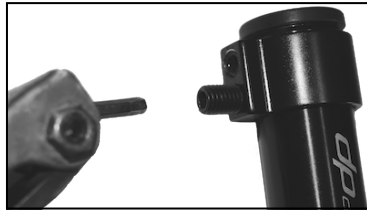
La coque est réglable d'avant en arrière et en inclinaison. L'idéal étant, la selle montée sur le vélo, reculée le plus possible et la coque inclinée un minimum de 5° environ.



### ① Introduction de la platine dans le

#### tube :

Avec une clé allen, dévisser la vis butée du tube (non entièrement), permettant d'introduire la platine dans le tube.



## L'ASSISE SUR LA SELLE PROUST

(Hautacam Universal DP 2.2 et Perthus Absolute Comfort DP 1.2)

### **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

### **Sensations :**

- Si «glisse» en avant :
    - Remonter le guidon ou
    - Raccourcir la potence (il suffit parfois de la retourner).
  - Si mal aux 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.

### **Entretien :**

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