

ELLIPTIGO

ENTRAINEMENT ELLIPTIGO

Conseils d'utilisation:

ELLIPTIGO
by **A FIT BODY**

DISTRIBUTEUR AGRÉÉ

Dominique : 06 21 26 38 73 - <https://www.afilbody.fr>

Position du corps, Placement des pieds,
Hauteur du guidon, Longueur de foulée

Position du corps:

Il n'est pas rare de voir les premiers utilisateurs se pencher sur l'ElliptiGO, car leur mémoire musculaire / cerveau (en sentant les poignées, freins ...) pense qu'ils montent un vélo traditionnel. De toute évidence, ce n'est pas le cas, vous courez.

Ne vous courbez pas au niveau de la taille. Concentrez-vous à rester debout, droit, avec une légère inclinaison vers l'avant, en utilisant vos muscles de base pour tenir l'équilibre.

Effectuez le mouvement de pédalage avec le milieu de votre pied et dites-vous que vous faites de longues foulées.

Évitez de soulever le talon et gardez la totalité de votre pied à plat sur la plate-forme durant tout le cycle de pédalage.

Votre poids doit être centré sous votre corps, comme lorsque vous vous tenez debout, statique. Utilisez votre tronc pour garder l'équilibre.

N'exercez que très peu de poids sur vos mains. Vos bras doivent être souples et lâches. Les premiers utilisateurs serrent généralement trop les poignées du guidon. Vos mains doivent avoir un touché très léger sur le guidon et ne doivent être utilisées que pour la direction et le freinage.

Si l'utilisateur subit tout inconfort / douleur au poignet, c'est généralement parce qu'il met trop de poids sur les mains en absorbant les chocs / bosses sur la route. En outre, parfois, vérifiez que le guidon n'est pas réglé trop bas (plus de détails ci-dessous).

Placement des pieds:

La plupart des utilisateurs gardent leurs pieds à l'avant des plates-formes, surtout s'ils ont l'habitude d'utiliser des cale-pieds. Cela dit, nous encourageons les personnes à

expérimenter l'ElliptiGO avec leurs pieds dans différentes positions.

Le mouvement elliptique est différent selon l'endroit où vos pieds sont placés sur les repose-pieds, tout comme est la direction dans laquelle vous exercez votre poids. Par conséquent, l'exercice musculaire dépend de la position des pieds. Plus votre pied est en avant, plus le mouvement elliptique sera ovale. Plus votre pied est en arrière, plus le mouvement sera important et rond.

Hauteur du guidon:

La hauteur de guidon est l'un des deux points principaux de réglage et est basé sur les préférences de chacun. Certains utilisateurs préfèrent GOer avec un guidon en position haute alors que certains préfèrent une position plus basse.

En règle générale, pour un coureur de taille moyenne (environ 1,70 m), un réglage au trou

numéro 10 est suggéré (trois trous visibles sur la colonne de direction).

Pour les petits gabarits ou de grande taille, ajustez en conséquence. Le réglage est rapide. Par conséquent, nous vous encourageons à expérimenter différentes hauteurs pour voir celle qui vous convient le mieux. Si vous ressentez une tension ou de la fatigue dans vos épaules, le guidon est probablement trop élevé. Si l'utilisateur ressent la moindre douleur dans les poignets ou les mains, en plus d'ajuster votre poids comme mentionné ci-dessus, vous pouvez également essayer d'ajuster votre guidon plus haut.

Longueur de la foulée :

Le deuxième point de réglage principal est la longueur de la foulée, comprenant 4 réglages: 17, 20, 23 et 26 pouces respectivement.

L'ElliptiGO est livré avec la plus grande longueur de foulée prédéfinie, qui semble convenir à 90 % de nos clients. Les différentes longueurs de foulée amènent à faire varier la

flexion du genou, ce qui peut être bénéfique en cas de récupération d'une blessure.

La plupart des utilisateurs en bonne santé, ainsi que ceux faisant plus d'1m95 vont préférer la plus grande longueur de foulée. Pour les personnes de moins d'1m60 ou ayant une liberté de mouvement limitée (récupération d'une blessure par exemple), il est préférable d'utiliser des réglages plus courts.

Comme mentionné précédemment, la réduction de la longueur de la foulée permettra de réduire la flexion du genou. Avec une foulée de longueur maximale, la flexion du genou est d'environ de 70-80 degrés. Avec une plus courte foulée, la flexion est d'environ 50-60 degrés. Ceci étant décrit par rapport à une jambe droite, à 0 degré.

Important : L'effort dépend à la fois de la géométrie du corps (fémur et longueur du tibia) et de la technique utilisée (par exemple: accroupi, les hanches abaissées et avec un angle du genou faible). Une vidéo est

disponible sur la façon de changer la longueur de foulée : <http://www.elliptigo.com/changing-8c-stride-length.html>

Ne changez que la longueur de foulée pour l'utilisation à plus long terme, ou lorsque vous faites essayer l'appareil à une personne ayant des difficultés évidentes avec un réglage de foulée normal. Assurez-vous de ne pas endommager la pédale lorsque vous changez la position de la longueur de foulée. De plus, utilisez un spray lubrifiant sur le filetage avant de serrer le bras d'entraînement dans le nouveau réglage de foulée. Cela permet d'éviter d'endommager les filetages.

Notez également: Si vous, ou l'un de vos clients, endommage les filetages de la pédale, un taraud réparateur de pédale peut être utilisé. Evitez d'avoir à le faire en changeant la longueur de foulée et seulement lorsque cela est nécessaire. Vous pouvez également avoir en permanence un coté sur la foulée maximale et l'autre sur la prochaine position plus longue.

Cela vous permet d'expérimenter une certaine variété.

Cadence et changement de vitesse:

L'ElliptiGO 8C utilise un noyau interne et une gachette de changement de vitesse « Shimano Alfine » pour régler les 8 vitesses différentes.

Selon l'expérience du GOeur avec les vélos et le changement de vitesse, il faudra quelques tours pour être confortable avec l'utilisation de l'ElliptiGO. En cyclisme, la cadence est le nombre de tours de manivelle par minute ; c'est approximativement la vitesse à laquelle le cycliste pédale. Avec l'ElliptiGO, la cadence peut presque être décrite comme le nombre de pas par minute, même si vous faites des révolutions elliptiques.

Nous vous encourageons à vous entraîner au changement de vitesse, en augmentant les vitesses au fur et à mesure que vous augmentez votre cadence et réduisant la vitesse durant la montée.

Au départ, vous devez rouler à des cadences assez faibles et, au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise et expérimenté, entraînez-vous à des cadences plus élevées. Le tableau des cadences ElliptiGO sur notre site Web offre un bon aperçu des changements de rotation par rapport aux gammes de vitesses disponibles. Rendez-vous dans la rubrique « Entraînement » sur le site internet.

Rouler avec une cadence plus élevée améliorera la sensation de "course à pied", tout comme monter le long de fortes pentes. Rouler avec une cadence inférieure et une vitesse supérieure fournira plus de puissance pendant l'entraînement. Cela permettra d'activer plus de fibres musculaires, utiles pour développer la force nécessaire à l'ascension d'une colline, surtout si vous habitez dans une zone assez plate. Une cadence faible est également bénéfique pour les longues distances.

Il est également utile de connaître les vitesses que vous utilisez pour monter les collines, et l'effet qu'elles ont sur l'intensité de votre

entraînement. De nombreux utilisateurs seront en mesure de monter des collines seulement en vitesses 1 et 2, mais d'autres auront assez de force dans les jambes pour utiliser les vitesses 3 et 4. Nous vous recommandons de parcourir la gamme de vitesses lorsque vous montez des pentes et de noter l'influence sur l'intensité de votre entraînement. Ensuite, en fonction de vos objectifs d'entraînement et du terrain, vous pourrez ajuster le niveau d'intensité voulu.

Que vous soyez en train de pédaler, en roue libre, ou même à l'arrêt, le système d'engrenages interne vous permet de changer de vitesse à tout moment. Pendant l'entraînement, le moment idéal pour changer de vitesse est lorsque l'un de vos pieds est en haut de course. Cela réduit généralement les chances d'à-coups sur les engrenages. Parfois et en particulier dans les montées abruptes, les engrenages peuvent donner de légers à-coups, ce qui vous obligera à faire une brève pause, avant de recommencer à pédaler.

Conseils supplémentaires :

Rouler avec des cale-pieds facilite généralement l'utilisation de vitesses supérieures. C'est également utile dans les montées, car l'utilisateur peut "tirer la pédale vers le haut" et générer davantage de puissance.

Il est assez courant pour les nouveaux utilisateurs de monter rapidement jusqu'à la dernière vitesse, donc de rouler à des cadences plus lentes, puis de réclamer davantage de vitesses disponibles sur l'ElliptiGO. Cela est justifié car la dernière vitesse donne une résistance maximale et parce la plupart des utilisateurs n'aiment pas courir à des cadences plus importantes. Alors qu'ils courent en huitième vitesse à une cadence plus lente, un GOer expérimenté peut généralement rouler plus vite, tout en étant sur la 6ème vitesse, mais à une cadence plus élevée.

Anticipez les pentes et changez de vitesse juste avant que vous en ayez besoin, surtout si vous essayez de maintenir une cadence bien précise. Faites la même chose sur les

descentes : changez de vitesse suivant les besoins.

Lorsque vous vous arrêtez, avant de recommencer, rétrogradez à une vitesse inférieure, pour monter de nouveau dans les vitesses lorsque vous repartirez et augmenterez votre cadence.