



Pile-Poil

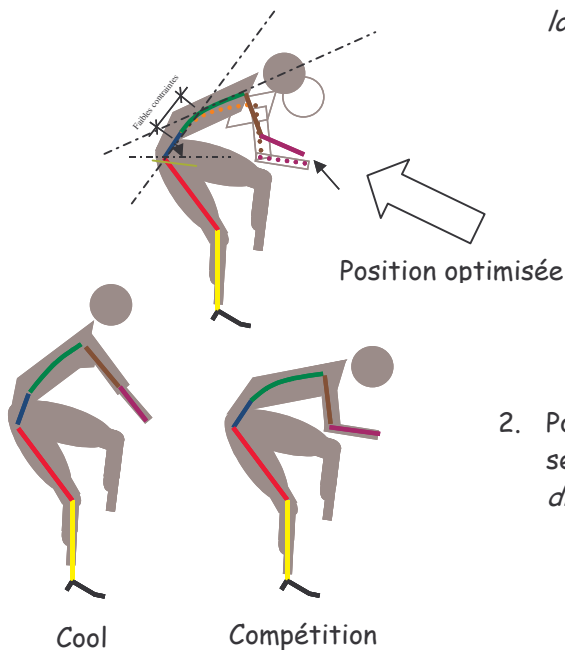
www.pile-poil.net

Pile-Poil n'a pas pour vocation d'apporter des réponses à des pathologies. Ce document, s'interdit donc de donner des conseils médicaux, réservés en France aux Médecins et personnels spécialisés. Ceci étant précisé, **les optimisations de Pile-Poil**, dans les plages déterminées par les règles de l'art, **peuvent et doivent tenir compte des contraintes et possibilités du Cycliste.**

Dans le cas d'hernie discale, et sous contrôle de l'avis de spécialistes, il semble utile de régler la position en recherchant à favoriser :

- Le renforcement de la musculature du dos
- L'étirement de la colonne et la réduction des courbures.
- L'évitement de tout mouvement ou contrainte mécaniques excessifs au niveau de la colonne vertébrale.
- L'amortissement, le plus possible, des chocs et vibrations.

2 séries de réglages sont à arbitrer :



1. Position arrière de propulsion

longueur de manivelle, hauteur de selle, recul de selle

Recul de selle suffisant pour mettre le bassin en bascule avant, favoriser un pédalage enroulé, faire travailler les muscles du dos et les fessiers. Le bec de selle est très très légèrement incliné vers le bas pour aider la bascule du bassin. Possibilité de bloquer le bassin et le dos pour pédaler en poussant et tirant de l'arrière. Hauteur de selle modérée pour éviter l'oscillation du bassin à droite et gauche. La position du bassin permet également d'augmenter l'amortissement des chocs et des vibrations dans l'axe de la colonne vertébrale.

2. Position avant de confort, de performance et de sécurité

distance selle cintre, écart selle cintre, cintre

Distance selle cintre et écart selle cintre, modérés permettant, en position nominale, d'avoir le plus possible le dos plat dans la région de présence de l'hernie, sans trop hypothéquer l'aérodynamisme. Cela permet tout en réduisant les courbures, d'allonger la colonne. Les bras sont en position d'amortisseurs, sans trop de fatigue. Le buste peut être placé dans un angle de 45% à 35 %