

DOULEURS : VÉRIFIEZ VOS RÉGLAGES DE POSITION

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

- Douleur à la pointe du coude
- Bras tendus et coudes en flexion de 15 et 30°

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 hyperflexion du genou
- Bursite péroulienne
- Jambières trop serrées
- Douleurs face externe de la rotule
- Selle trop haute
- Douleurs du biceps fémoral et facialata (Muscles rotateurs externes situés sur les faces postérieures et externes des cuisses)
- Pédales automatiques mal réglées
- Cales mal orientées sous les chaussures
- Axe de pédale faussé vers le 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 ischio-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

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

Mains et doigts

- Fourmillement des 4^e et 5^e doigts
- Guidon plat avec inclinaison cubitale des mains et appuis prolongés sur le pisiforme (petit os situé sur le bord interne des poignés)
- Fourmillement des 1^{er}, 2^e et 3^e doigts
- Mains en haut du cintre avec poignés pliés en hyperextension
- Mains aux cocottes avec appui sur le cintre

Périnée

- Indurations périnéales ou « troisième testicule »
- Différence de longueur des membres inférieurs et position de la hauteur de selle mesurée sur la jambe la plus haute
- Selle mal adaptée, trop souple, trop large ou trop étroite
- Position trop haute
- Engourdissement de la verge
- Selle trop étroite orientée vers le haut ou vers le bas
- Selle horizontale mais position « bec de selle » trop fréquente

Fessiers

- Akylose
- Selle trop étroite au niveau de l'assiette

Cuisses

- Douleurs aux quadriceps
- Assise trop basse et hyperflexion du genou
- Douleurs aux ischio-jambiers
- Assise trop haute et hyperextension des membres inférieurs
- Douleurs aux adducteurs
- Selle trop large

Membres inférieurs

- Endofibrose iliaque externe avec douleur dans la cuisse
- Position aérodynamique avec hyperflexion du bassin sur la cuisse

Tendons d'Achille

- Douleur aux tendons d'Achille
- Jambe plus courte et tout ce qui exagère le mouvement relevant la pointe du pied en franchissant le point haut du pédalage : position trop basse ou trop en avant, selle pointée vers le bas, manivelles trop longues
- Erreur d'engagement du pied sur la pédale provoquant un surmenage du tendon d'Achille, cales positionnées trop en avant ou trop en arrière sous la chaussure
- Pied creux et tendon d'Achille court

Pieds

- Brûlures
- Chaussure mal adaptée (pointure trop juste, absence d'aérations sur l'empeigne et la semelle)
- Lacets, sangle ou courroies trop serrés
- 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 trop large en appui sur l'ergot externe
- Blessures des orteils
- Chaussures trop courtes