

ROTOR Q-Ring Guide d'Installation



Vélo de route ou double VTT (XC2) : **Commencer en position 3**
 Vélo de triathlon ou Contre la montre : **Commencer en position 4**
 VTT (XC3) : **Commencer en position 3**
 Vélo couché: **Voir le guide d'installation**

Partie 1: ADAPTATION AUX Q-RINGS

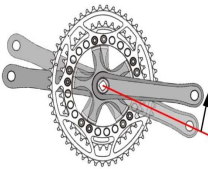
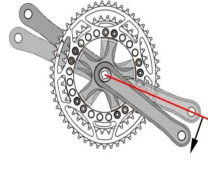
L'utilisation des plateaux Q-Rings modifie le rythme des contractions musculaires comparativement à l'utilisation de plateaux ronds. Ceci est lié au changement de coordination intramusculaire. Ce guide vous permettra une transition optimale du rond à l'ovale. La durée de chaque étape varie d'un jour à une semaine.

Le temps total d'adaptation aux plateaux Q-Rings est au minimum de 10heures, mais les benefices sont immediats.

Etape	Sensation de pédalage	Ce qui se passe réellement
Etape 1: Augmente l'efficacité du pédalage	Au début, le pédalage peut paraître différent, vous aurez peut-être une cadence plus rapide ou plus lente que la cadence habituelle, mais la fluidité viendra peu à peu.	Vous êtes en train d'apprendre à pédaler de manière plus efficace. Rapidement les fibres musculaires commencent à s'adapter et le geste de pédalage s'améliore.
Etape 2: Meilleur équilibre musculaire	Vous vous sentez plus fort, plus puissant et vous avez plus de facilité en montée. Dans le processus d'adaptation, on peut noter une nouvelle sensation pour les muscles les plus forts et/ou les plus faibles de la jambe.	Votre nouvel équilibre musculaire permet de produire un pédalage plus efficace.
Etape 3: Activation musculaire totale	Votre pédalage commencera à être plus doux, même si ce n'est pas encore le pédalage souhaité. (Si vous ressentez des douleurs articulaires, voir le guide d'installation OCP).	L'amélioration de l'efficacité biomécanique vous permet une activation totale des groupes musculaires et génère plus de force qu'avec les plateaux ronds. Vos problèmes de genou vont s'atténuer grâce à la diminution des efforts lors du passage du point mort.
Etape 4: Personnalisation et Finalisation	Si vous êtes dans la position OCP correcte, le pédalage sera plus doux et/ou meilleur qu'avant et vous vous sentirez plus fort. Si vous n'êtes pas sur la position OCP optimale, vous ne sentirez aucun avantage et peut-être même une gêne. Regardez la partie 2 pour voir comment trouver votre position optimale.	Les plateaux Qrings réduisent le temps passé dans les zones de faible puissance (points morts) et optimisent le rendement, en augmentant le temps passé dans les zones optimales (Pic de puissance). Ils permettent un meilleur pédalage que les plateaux ronds.

Partie 2: Personnaliser la configuration des Q-RING

Il est recommandé d'avoir complété la partie 1, (minimum 10 heures de pratique) avant de changer la configuration de l'OCP (*Optimum Chainring Position*).

Symptômes	Cause	Solution
Les accelerations et sprints sont faciles mais maintenir la vitesse est difficile La resistance vient trop tard (cheville en hyperextension) Vous diminuez la cadence de pédalage pour un meilleur confort Vous vous asseyer plus en avant que d'habitude pour pédaler normalement Confort en pédalant debout mais pas assis Douleur inhabituelle à l'arrière du genou	Le grand diamètre du plateaux arrive trop tard (Le numéro de la position OCP est trop élevé)	Réduire la position OCP d'un cran à la fois: 5 a 4 4 a 3 3 a 2 2 → 1 * 1/2 position si vous avez l'étoile mas 
Je ne rencontre aucun problème, les plateaux me conviennent parfaitement.	Vous êtes dans la position optimale!	
Maintenir une vitesse constante est plus facile mais les accélérations et sprints sont plus difficiles La résistance arrive trop tôt (cheville en hyperflexion) Vous augmentez la cadence de pédalage pour un meilleur confort Vous vous asseyer plus en arrière que d'habitude pour pédaler normalement Confort en pédalant assis mais pas debout Douleur inhabituelle à l'avant du genou	Le grand diamètre du plateau arrive trop tôt (Le numéro de la position OCP est trop petit)	Augmenter la position OCP d'un cran à la fois: 1 a 2 2 a 3 3 a 4 4 → 5 * 1/2 position si vous avez l'étoile MAS 

Vos différents vélos peuvent avoir différentes positions OCP / Les 2 plateaux peuvent avoir des positions différentes / Les plateaux VTT(XC2 et XC3) ne disposent que de 3 positions