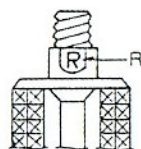
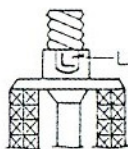




MONOCYCLE

Notice d'emploi

Mise en place des pédales : Utilisez une clé de 15.



• **Pédale droite, marquée D ou R**

Engager à la main les premiers filets dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la manivelle droite.

• **Pédale gauche, marquée G ou L**

Procéder de façon identique sur la manivelle gauche, mais dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

En cas d'engagement des filetages, bloquer très fermement les pédales.

IMPORTANT

NE JAMAIS UTILISER LE MONOCYCLE PÉDALES DESSERRÉES

sinon un arrachage des filetages se produit.

Nous dégageons toute responsabilité en cas de non observation de cette règle, et le remplacement des manivelles définitivement endommagées, vendues par paires, serait à la charge de l'utilisateur.

Réglage de la selle :

Ajuster la hauteur de sorte que la jambe soit légèrement fléchie. Pour les utilisateurs de petite taille, baisser la selle et enlever éventuellement le prolongateur.



Serrage rapide :

permet de régler la selle instantanément. Indispensable lorsque plusieurs personnes de taille différentes utilisent le même monocycle.

Attention, positionner le collier au ras du haut du tube de fourche.



Pression du pneu :

Ajuster la pression du pneu selon la nature du sol : bien gonflé sur sol normal ou rugueux, légèrement dégonflé sur sol très lisse et glissant.



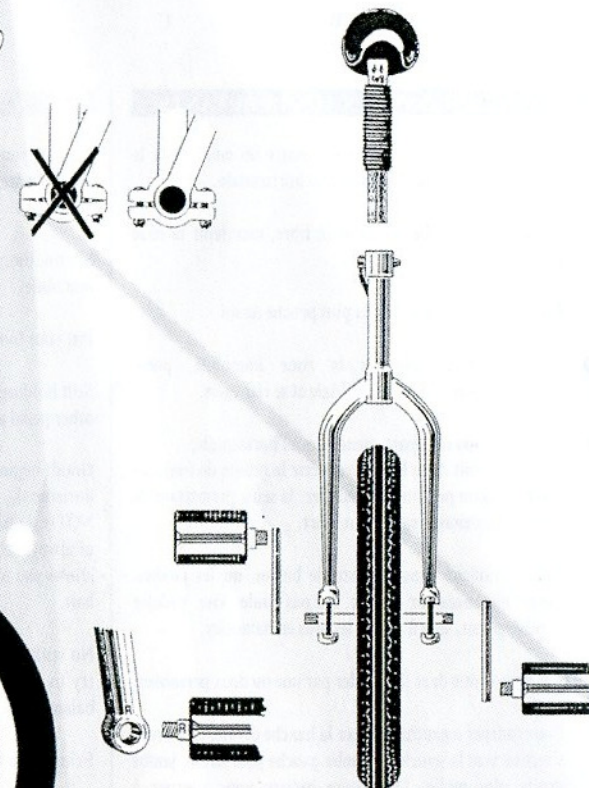
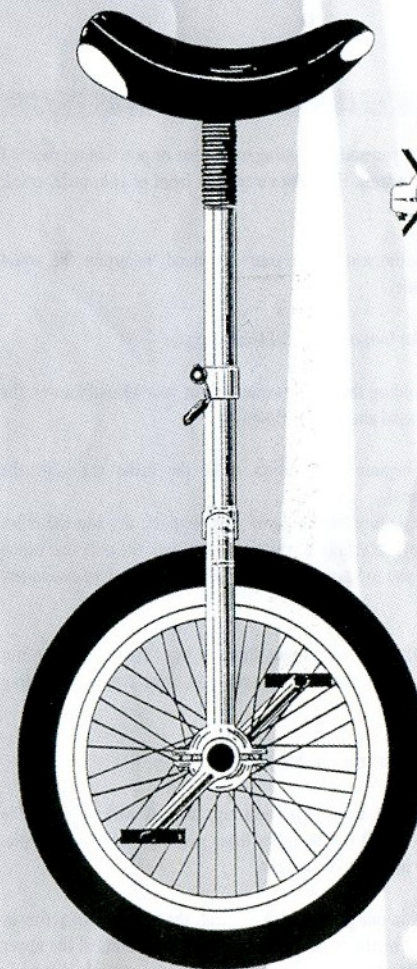
UNICYCLE FRANCE

UNICYCLE
voitige

3, Impasse Jules Dalou
BP 172 - 91006
EVRY cedex FRANCE
WWW.UNICYCLE.FR

MONOCYCLE

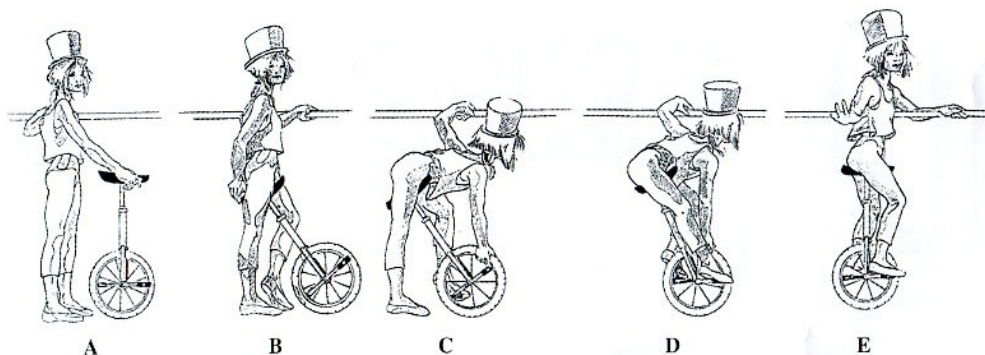
MONORAD / MONOCYCLO



- **WARNING :** Do not use the unicycle when pedals are loose. They must be firmly tighten.
- **IMPORTANT :** Ne jamais utiliser le monocycle pédales desserrées. Serrer fermement en fin de course.
- **ACHTUNG :** Das Monorad nicht benutzen, wenn die Pedalen losgemacht sind. Fest anziehen.
- **IMPORTANTE :** Nunca utilizar el monociclo sin apretar los pedales. Apretar el maximo.

RÉF.			*	ÂGE
MB40	Monocycle Ø 40 cm	16"	66 cm	7 à 14 ans
MB45/MC45	Monocycle Ø 45 cm	18"	66 cm	7 à 14 ans
MB50/MC51	Monocycle Ø 50 cm	20"	69 cm	9 ans à adulte
MC60	Monocycle Ø 60 cm	24"	72 cm	9 ans à adulte

* Crotch mini height. Entre-jambes mini. Mini Grösse zwischen den Beinen. Media de entrepierna mini.



PREMIERS CONSEILS AUX DEBUTANTS

- A - Prendre appui sur une barre ou contre un mur. Tenir le monocycle devant soi, manivelles à horizontale.
- B - S'asseoir sur la selle. De la main libre, maintenir la roue immobile.
- C - Poser le pied sur la pédale la plus proche de soi.
- D - En maintenant toujours la roue immobile, poser l'autre pied sur la deuxième pédale et se redresser.
- E - Bonne position de départ, manivelles à l'horizontale.
NOTA : Avant de se lâcher, acquérir le réflexe de toujours revenir à cette position du pédalier, la seule permettant de repartir facilement, sans point mort.
- F - Aucune raideur dans le buste, le bassin, ou les jambes. Rester bien assis sur la selle. Ne pas rouler vite, pédaler régulièrement, sans à coups, les bras en balancier.
- G/H - Il est possible de se faire aider par une ou deux personnes.
- I - Pour tourner à gauche, creuser la hanche droite, la fourche s'incline vers la gauche... Jambes gauche plus ferme, jambe droite plus molle. Manoeuvre inverse pour tourner à droite.
- J - Sur place : manivelles verticales, pied bas faisant frein au mouvement alternatif de faible amplitude provoqué par le pied haut. Ce mouvement doit être régulier. Le monocycle balance comme un pendule, articulé au niveau du bassin.

CONSEILS :

- Ne jamais laisser tomber le monocycle, prendre l'habitude de le rattraper par la selle
- Ne jamais regarder ses pieds ou la roue, mais plusieurs mètres devant soi.

LESSONS FOR BEGINNERS

Support yourself by holding onto a bar or positioning yourself next to a wall. Hold the unicycle in front of you, pedal crank horizontal.

Sit on the seat. With your free hand, maintain the wheel immobile.

Put your foot on the pedal closest to you.

Still holding the wheel immobile, put your second foot on the other pedal and sit up straight.

Good beginning position, with the pedal crank at the horizontal.

NOTE: Before letting go of your support, develop the reflex of always returning to this pedal position, the only one which allows you to begin again easily, without coming to a complete halt.

No stiffness in your torso, hips, or legs. Stay seated. Do not try to go fast, pedal at an even rate, your arms providing balance.

Friends can help you find your balance.

To turn left, bend your right hip, the fork will incline to the left...your left leg should be firm, your right leg more supple. Do the inverse to turn right.

To stay in one place: pedals vertical, the bottom foot acting as a brake for the small, back-and-forth movements of the upper foot. This movement must be very even, the unicycle balancing like a pendulum.

HINTS:

- Never let the unicycle fall - get in the habit of catching it by the seat.
- Never look at your feet or the wheel - look several yards ahead of you..



EMPFEHLUNGEN FÜR ANFÄNGER

Lehnen Sie sich an eine Stange oder eine Mauer. Halten Sie das Monorad nach vorne, mit den Kurbeln in waagerechter Lage.

Setzen Sie sich auf den Sattel. Mit Ihrer freien Hand, erhalten Sie das Rad unbeweglich.

Stellen Sie den Fuß auf das Pedal, das von sich nah ist.

Während das Rad immer unbeweglich erhalten wird, stellen Sie den anderen Fuß auf das zweite Pedal und richten Sie sich auf.

Beste Haltung für den Beginn (mit Kurbeln in waagerechter Lage).

ANMERKUNG : Bevor Sie Ihre Stütze lassen, müssen Sie den Reflex entwickeln, immer diese Haltung wiederzunehmen. Das ist die einzige, die Ihnen erlauben wird, leicht weiterzufahren, ohne sich vollständig aufzuhören.

Keine Steifheit im Oberkörper, im Becken oder in Beinen. Bleiben Sie gut auf dem Sattel gesessen. Versuchen Sie nicht schnell zu fahren. Erhalten Sie eine regelmäßige stoßfreie Bewegung. Die Arme sind wie ein Schwingel.

Lassen Sie sich bei ein oder zwei Personen helfen.

Um nach links zu fahren, muß die rechte Hüfte hohl werden. Die linke Beine muß fest sein, die rechte Beine ist schmiegsamer. Die Radgabel neigt sich nach links. Um nach rechts zu fahren, ist es genau das Gegenteil.

Um unbeweglich zu bleiben : die Kurbeln sind senkrecht. Ein Fuß hoch, der eine Schwingungsbewegung von geringer Größe macht; ein Fuß unter, der diese Bewegung bremst. Die Bewegung muß regelmäßig sein. Das Monorad schwingt wie ein Pendel, der am Becken gegliedert würde.

RATSCHLÄGE :

- Lassen Sie nie das Monorad fallen : nehmen Sie den Reflex, es mit dem Sattel wiederzuergreifen.
- Blicken Sie nie Ihre Füße oder das Rad sondern mehrere Meter nach vorne an.

CONSEJOS PARA LOS PRINCIPIANTES

Apoyarse contra una barra o una pared. Sustener el monociclo delante con las manivelas horizontales.

Sentarse en el sillín. Con la mano libre inmovilizar la rueda.

Poner el pie sobre el pedal el mas cerca

Teniendo siempre la rueda inmovil, poner el otro pie sobre el segundo pedal.

Ponerse derecho

Postura correcta para empezar, con la manivelas a l'horizontal.

N.B. : Antes de soltarse, tener el reflejo de volver a esta misma posición para poder empezar de nuevo facilmente

Quedarse relajado (busto, piernas) siempre bien sentado en el sillín.. Rodar despacio, pedalear con regularidad, los brazos de pendola.

Una o dos personas pueden ayudar.

Para dar la vuelta a la izquierda, ahuecar la cadera derecha, la horquilla del monociclo se inclina a la

izquierda. Pizar mas fuerte el pedal izquierdo, aflojando el pie derecho. Hacer el contrario para dar la vuelta a la derecha.

Para guardar el equilibrio en un punto fijo : Las manivelas a la vertical, el pie de abajo frenando el movimiento de floja amplitud dado por el pie de arriba.

Ese movimiento tiene que ser regular; el monociclo moviendose como un pendulo, articulado desde la cintura.

CONSEJOS :

- Nunca dejar el monociclo caerse, cojer la costumbre de agarrarlo por el sillín.
- No mirar sus pies,ni la rueda, pero a varios metros delante.