

TUTORIEL

Commencer à rider

I	Tourner en Sternboard	2
II	Accélérer et freiner	3
III	Répétition générale	5



Une hésitation ? Jetez un œil à l'ensemble des notices, et n'hésitez pas à m'appeler si besoin !

Adrien
Tél : 07 82 62 17 48
Mail : adrien.l@sq-motors.com



STERNBOARD

WWW.STERNBOARD.COM

Tourner en Stern'

- Un virage en Stern' se fait par le mouvement des chevilles, et non par les genoux. Tout repose sur la rotation des chevilles et l'appui vers l'avant ou l'arrière.
- ***Tourner en frontside (vers l'avant) :***
 - appuyez sur les pointes de pied et poussez sur les fixations.
- ***Tourner en backside (vers l'arrière) :***
 - appuyez sur les talons et tirez sur les fixations.

- Le premier exercice consiste à s'entraîner à simuler les virages, en frontside et en backside. Pour prendre confiance, rebondissez doucement sur le Stern, montez et descendez plusieurs fois...



Vers l'avant
Accélération



Vers l'arrière
Freinage



Accélérer et freiner

- Commencez toujours en mode **Low** lors de l'apprentissage. *(voir la notice Télécommande)*
- **Accélérer** → molette vers l'avant
- **Freiner** → molette vers l'arrière
- Il est très important de tester doucement la sensibilité de la molette lors de la prise en main.

- Pour une bonne maîtrise, **positionnez sur la molette la partie charnue du pouce**, pas juste le bout : cela donne un meilleur contrôle. Placez votre pouce plutôt sur la partie inférieure de la molette, en vous appuyant sur les rebords en plastique.
- Utilisez la molette délicatement : accélérez, décélérez, et freinez toujours très progressivement jusqu'au retour à la position neutre.



→ **Accélération**



← **Freinage**

Position du corps

- **À l'accélération**
 - penchez légèrement le haut du corps vers l'avant (notamment les épaules).
- **Au freinage**
 - à l'inverse, ramenez légèrement le corps vers l'arrière pour tenir l'équilibre.



Répétition générale pour s'entraîner

1. Branchez et allumez le Sternboard
2. Montez dessus
3. Allumez la télécommande
4. Vérifiez la position des pieds et du corps
5. Accélérez lentement en ligne droite
6. Conservez une vitesse faible mais constante
7. Freinez progressivement
8. Descendez du Sternboard
9. Et éteignez-le !