TUTORIEL

Commencer à rider

Tourner en Sternboard	2
Accélérer et freiner	3
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







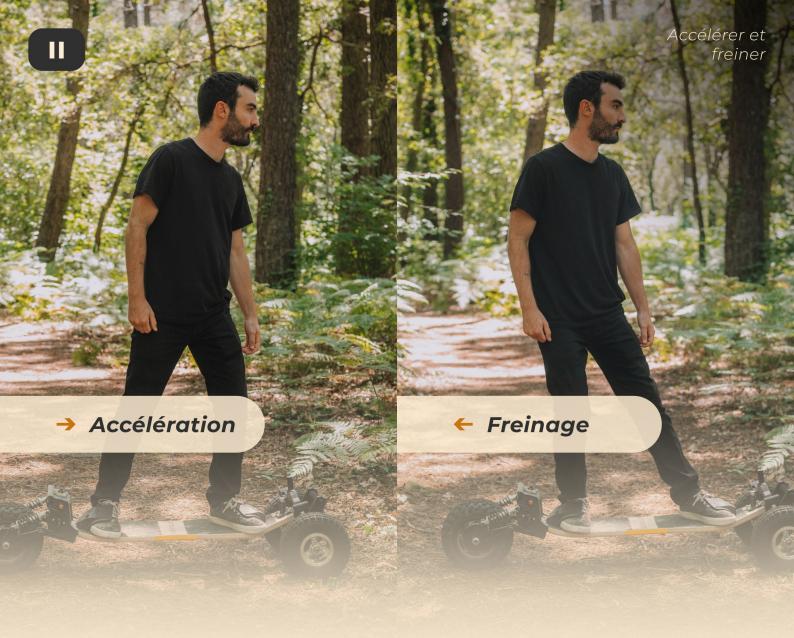
Tourner en Stern'

- 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...



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.



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!