



# Ensidede SPD-Pedaler til lett kjøring / Ensidede flate pedaler

## VIKTIG MERKNAD

- Kontakt kjøpested eller distributør for informasjon om montering, justering og bytte av produktene som ikke finnes i brukerhåndboken. Forhandlerhåndbok for profesjonell og erfaren sykkelteknikk finnes på vårt nettsted (<https://si.shimano.com>).

**Av sikkerhetsmessige årsaker må du sørge for å ha lest denne "brukerhåndboken" grundig før bruk, følg den for korrekt bruk, og lagre den på et sted hvor du lett kan referere til den når som helst.**

Følgende instruksjoner må følges til enhver tid for å hindre personskaade og fysisk skade på utstyr og omgivelser. Instruksjonene er klassifisert i henhold til farenivå eller skade som kan oppstå hvis produktet brukes feil.

<b>FARE</b>	Hvis disse instruksjonene ikke følges, vil det føre til død eller alvorlig personskaade.
<b>ADVARSEL</b>	Hvis disse instruksjonene ikke følges, kan det føre til død eller alvorlig personskaade.
<b>FORSIKTIG</b>	Hvis instruksjonene ikke overholdes, kan det føre til personskaade eller skade på utstyr og omgivelser.

## Viktig sikkerhetsinformasjon

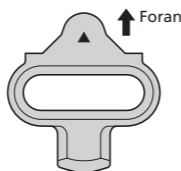
### **ADVARSEL**

- For å sikre barn som bruker dette produktet, bør barnet få instruksjon i riktig bruk etter at både foresatte og barn har forstått følgende informasjon. Hvis vedlagte instruksjonene ikke følges, kan det føre til alvorlig personskaade.
- Produktet må ikke demonteres eller modifiseres. Dette kan føre til at produktet ikke virker som det skal, og du kan plutselig falle og bli alvorlig skadet.
- Vær forsiktig når du bruker pedaler i konkurranse eller aggressivt. Klossene kan løsne fra pedalene, og du kan falle av sykkelen. Disse pedalene er for rekreasjonsbruk og er utformet slik at de kan festes til og utløses fra klossene på en enklere måte enn SPD-pedaler.
- Før du prøver å sykle med disse pedalene og klossene (skoene), pass på at du forstår bruken av feste-/utløsningsmekanismen til pedalene og klossene (skoene). SPD-pedaler er laget for at de bare frigjøres når du ønsker det. De er ikke konstruert for å utløses automatisk når du har falt av sykkelen.
- Bruk kun SPD-sko sammen med dette produktet. Andre typer sko vil kanskje ikke løsne fra pedalene, eller kan løsne uventet.
- Bruk kun SHIMANO-klosser (SM-SH51/SM-SH56) og pass på at monteringskruene er strammet godt fast på skoene. Om du ikke strammer skruene kan det resultere i et fall der klossene ikke løser seg ut.
- Før du begynner å sykle med disse pedalene og skoene, må du holde bremsene inne. deretter setter du en fot på bakken og over deg på å feste og løsne hver kloss fra pedalene inntil du kan gjøre det på en naturlig og ubesværet måte.
- Sykle først på flatt underlag inntil du blir vant med å feste og løsne klossene fra pedalene.

- Før du begynner å sykle, må du justere klossens hold på pedalene slik du ønsker ha den. Hvis fjærspenningen på pedalene er liten, kan klossene løsne utilsiktet og du kan miste balansen og falle av sykkelen. Hvis fjærspenningen på pedalene er høy, kan klossene ikke utløses lett.
- Når du sykler i lav hastighet eller hvis det er en mulighet for at du må stoppe syklingen (hvis du for eksempel må ta en U-sving, nærmer deg et kryss, sykler i oppoverbakke eller svinger rundt en uoversiktlig sving), må du frigjøre klossen fra pedalene på forhånd slik at du når som helst kan sette foten raskt i bakken.
- Bruk en lettere fjærspenning for å feste pedalene til klossene når du sykler under vanskelige forhold.
- Hold klossene og festene fri for smuss og løse partikler for å sikre riktig feste og utløsning.
- Husk å kontrollere klossene for slitasje med jevne mellomrom. Når klossene er slitte, skift dem og kontroller alltid fjærstrammingen før du sykler og etter at du har skiftet ut pedalklossene.

**Hvis du ikke følger advarslene ovenfor, vil skoene kanskje ikke løsne fra pedalene når du ønsker, eller de kan komme til å løsne uventet eller utilsiktet, og dette kan føre til alvorlig personskaade.**

- Hvis du ikke er sikker på hvordan du justerer stiftene på pedalene, kontakt kjøpestedet eller en distributør.
- Løft føttene dine fra pedalene og deretter skal du skyve dem sideveis for å løsne føttene fra pedalene. Med en fot stødig på bakken, øv på å sette inn og ta ut den andre foten fra pedalene gjentatte ganger frem til de blir vant med bruken, til du blir vant til bruken, ellers kan du falle og skade deg alvorlig. Hvis du ikke klarer å bli vant til denne bruken, bruk produktet med avstandsstykker monterte på de korte stiftene byttet ut.
- Pass på at du bruker klær og beskyttende utstyr som er egnet til måten sykkelen skal brukes på. Stiftene er lange, og kan derfor forårsake personskaade hvis de kommer i direkte kontakt med huden din.
- Refleksene må være montert på sykkelen til enhver tid så snart de brukes på offentlige veier. Reflekser selges separat for modeller som ikke leveres utstyrt med reflekser som standard. Ta kontakt med kjøpested eller en distributør for mer informasjon om kompatible reflekser.
- Fortsett ikke syklingen hvis refleksene er urene eller skadet. Ellers kan det være vanskelig for motgående trafikk å se deg.
- Bruk ikke pedalene eller klossene på noen annen måte enn det som beskrives i brukerhåndboken. Når klossene og pedalene peker fremover kan klossene løsnes ut og festes til pedalene. Les brukerhåndboken nøye for instruksjoner om bruk av klossene. Hvis instruksjonene ikke følges, kan det føre til alvorlig personskaade.



## Merk

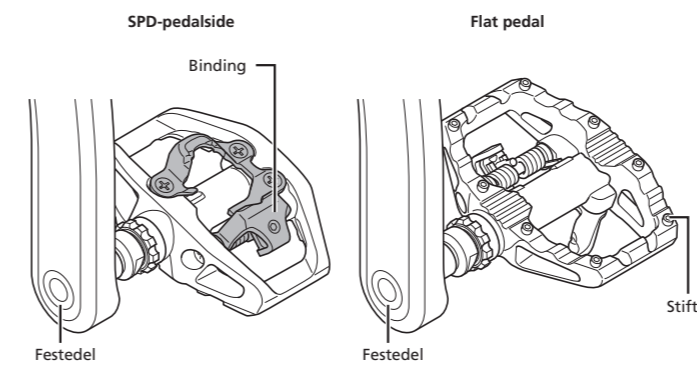
- Hvis pedalene ikke føles normale under bruk, gjennomføre en inspeksjon igjen.
- Hvis du opplever problemer med de roterende delene av pedalene, kan det hende at pedalene trenger justering. Kontakt kjøpested eller en distributør.
- Garantien omfatter ikke naturlig slitasje og forringelse forårsaket av normal bruk og aldring.

## Regelmessig inspeksjon før du sykler

Før du sykler må du kontrollere følgende elementer. Be om hjelp fra et kjøpested eller en distributør hvis du oppdager problemer.

- Er festeseksjonene godt satt fast?
- Har dødgangen økt mellom klossen og pedalene, på grunn av slitasje?
- Finnes det noe uvanlig under festingen og utløsningen av klossene?
- Finnes det unormale støylyder?

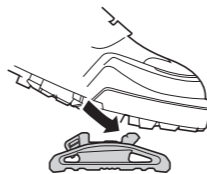
## Navn på deler



## Klosstype og bruk av klossene

### ■ Hvordan feste dem

Trykk klossene inn i pedalbindingen med en bevegelse forover og nedover.



### ■ Hvordan løse dem ut

Utløsningsmåten kan velges ut ifra hvilken type klosser som brukes. (Sjekk modellnummeret og fargen på klossene for riktig utløsningsmåte)

<b>Klosser med fler-utløsningsmodus:</b> <b>SM-SH56</b> (Sølv, gull)	<b>Klosser med enkel utløsningsmodus:</b> <b>SM-SH51</b> (Sort / selges separat)
--	--

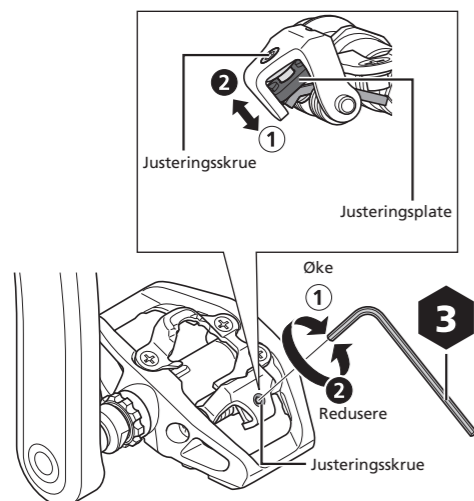
Disse klossene kan løsnes ut ved å vri i alle retninger.	Disse klossene løsnes bare ut når helen beveges utover. De vil ikke løsnes ut hvis helen vrir i en annen retning.
Klossene kan løsnes ut i en oppadgående retning. Derfor kan det å dra pedalene oppover resultere i at klossen løser seg ut uten at man mener det. Derfor skal du ikke bruke denne typen kloss hvis du drar pedalene oppover når du sykler, eller hvis du gjennomfører hopp eller lignende som gjør at du drar foten oppover i retningen til utløsningen av klossen.	Du kan bruke oppadgående kraft på pedalene, ettersom som klossene ikke utløses med mindre foten vrir utover.
Selv om klossene løser seg ut i retninger andre enn den horisontale kan de muligens ikke løse seg ut når du mister balansen. Derfor skal du passe på at du har tilstrekkelig tid til å utløse klossene på forhånd når du befinner deg på steder og under forhold hvor det ser ut til at du kan komme til å miste balansen.	Klossene vil ikke nødvendigvis løsnes ut hvis du mister balansen. Derfor skal du passe på at du har tilstrekkelig tid til å utløse klossene på forhånd når du befinner deg på steder og under forhold hvor det ser ut til at du kan komme til å miste balansen.
Hvis du ikke forstår karakteristikkene til klosser med flerutløsning skal brukes kan de utløses utilsiktet og oftere enn klosser med enkeltutløsning. Så snart du har justert klossene øver du på å feste og løsne til du er helt kjent med hvor mye kraft du må bruke, og i hvilke retninger. En utilsiktet utløsning kan resultere i at du faller av sykkelen og kan skade deg alvorlig.	Ved for eksempel kraftig tråkking kan du komme til å vri foten sidelengs slik at klossene løsnes ut utilsiktet. Så snart du har justert klossene øver du på å feste og løsne til du er helt kjent med hvor mye kraft du må bruke, og i hvilken vinkel. En utilsiktet utløsning kan resultere i at du faller av sykkelen og kan skade deg alvorlig.

### Merk

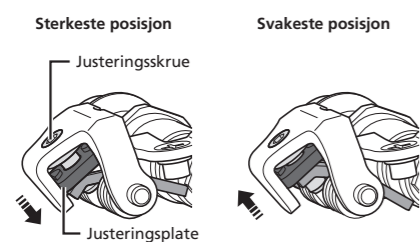
Det er nødvendig å øve på utløsning av klossene inntil du er blitt vant med teknikken.

- \* I flerutløsningsmodus vil utløsning ved å løfte hælen kreve spesiell innøving.

## Justere klossholdekraften til pedalene



- Fjærstrammingen på pedalene kan justeres ved å dreie på justeringskruen.
- Ved å klikke justeringskruen endres strammingen med ett trinn. Det er fire klikk per runde.
- Justeringskruen ligger bakerst på hver binding, og dette gir deg totalt to posisjoner for de to pedalene.
- Juster fjærstyrken til den optimale holdestyrken for klossene når du løsner dem fra bindingene.
- Utlign klossholdekraften i de to posisjonene ved å krysse av posisjonen til justeringsplaten og telle antall vridninger til justeringskruen.
- Ved å vri justeringskruen med klokka økes klossholdekraften, og ved å vri den mot klokka reduseres kraften.



Hvis justeringsplaten står i den sterkeste eller svakeste posisjonen, skal du ikke dreie justeringskruen mer.

### Merk

- For å hindre at klossen løses ut ved uhell og sørge for at utløsning er mulig etter behov, må du kontrollere at alle kloss-strammingene er riktig justert.
- Hvis klossene ikke er like justert, kan det føre til at syklisten får problemer med å feste eller løse ut klossene. Klossens hold på høyre og venstre pedal bør være justert slik at den er lik på begge sider.

## Bytte ut klossedeksler, bytte ut hus

Klosser og klossedeksler blir slitt og må tidvis byttes ut. Når klossenes utløsning blir for stram eller løs, på grunn av slitasje, kontakt kjøpested eller en distributør umiddelbart, og bytt ut klossene og husene med nye.

