

## SPD 脚踏轻巧的动作



在下面网站上可以找到用更多语言书写的用户手册：  
**http://si.shimano.com**

### 重要提示

- 关于用户手册中未记载的安装、调整等请与所购买的销售商店或最近的代理店咨询。经销商手册在网 (<http://si.shimano.com>) 上公开。
- 请勿拆卸或改变该产品。

**为了安全起见， 请务必在仔细阅读用户手册的基础上正确使用。**

### 重要安全信息

**有关如何更换的信息， 请咨询购买地或自行车经销商店。**

#### 警告家长及监护人

- 为了您孩子的安全，使用本产品时务必遵循下述用户手册。您和您的孩子必须充分理解下述用户手册。如有违反，可能导致严重的人身伤害。**

#### 警告

- 此脚踏针对休闲而设计。相比于 SPD 脚踏，这些脚踏更容易与锁片接合并从锁片上释放。此脚踏设计用于非竞赛和非猛烈场合的使用。如果猛烈使用时，锁片可能从脚踏上意外释放，导致骑车者从自行车上摔下。
- 这些脚踏板设计为只有在希望解脱时才能解脱。不会因为从自行车上摔下等原因而自动解脱。
- 必须穿着与产品相配的 SPD 鞋。其他种类的鞋可能不能顺利地从脚踏上解脱，或意外解脱。
- 必须使用 SHIMANO 锁片 (SM-SH51/SM-SH56)，请用安装螺栓固定在鞋子上。
- 在使用本脚踏和鞋子骑车之前，请先充分理解脚踏和锁片（鞋子）的嵌入与解脱原理。
- 在使用本脚踏和鞋子骑车之前，请先握住刹车，一脚着地，左右两脚分别反复练习鞋子的嵌入和解脱，直至熟练掌握。
- 请先在平地上骑行，直至能够熟练地将鞋子嵌入和脱离脚踏为止。
- 骑车前，请先将脚踏的弹簧力度调整至您的最适强度。如果脚踏弹簧力度较弱，锁片可能会意外解脱，骑车者可能失去平衡并从自行车上摔下。如果脚踏弹簧力度较强，锁片就不会轻易解脱。
- 当车速很慢时，或可能要停车时（掉头、接近交叉路口、上坡或视野不良的弯道处），请事先将鞋子从脚踏上解脱，以便双脚随时都能着地。
- 天气不好时请适当调低连接脚踏锁片的弹簧力度。
- 为了确保正确的装脱性能，请及时清除锁片和束缚件上的泥土和垃圾。
- 请定期检查锁片有无磨耗。如有磨耗，请立即更换。请总是在骑行之前或更换了脚踏锁片后检查弹簧张力。

**务请阅读并遵循上述警告事项。如不遵循上述警告事项，鞋子可能不能从脚踏板上解脱，或意外解脱，致使摔倒，造成事故。**

- 在公共道路上骑行时，必须将反光片安装到自行车上。
- 标配不带反光板的型号有选装反光板可供选购。有关相配的反光板信息，请咨询购买地或自行车经销商店。

- 如果反光片损坏或者脏污则请停止骑车。否则自行车难以被确认而容易出危险。
- 请在仔细阅读用户手册后妥善保管，以供日后参考。

#### 注意

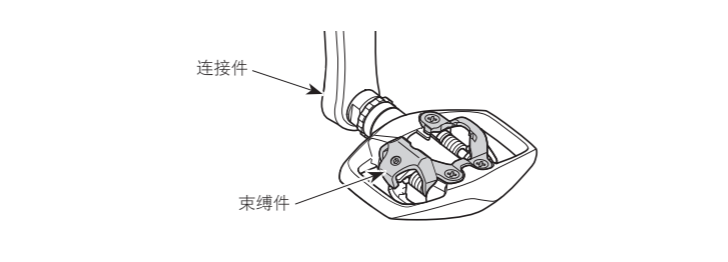
- 此外，如果感觉脚踏的性能异常，请再次检查。
- 一旦发现脚踏旋转部分有任何异常，都必须调整。请向购买地销售公司或自行车经销商店咨询。
- 部件不保证不会因正常使用和老化而发生自然磨损。

### 骑车前的定期检查项目

骑车前请检查下面所记载的项目。当有异常时，建议在购买地或自行车经销商店进行检查或更换作业。

- 紧固部分是否牢固？
- 搭扣和脚踏板之间是否因磨损产生较大松动？
- 嵌入和解脱搭扣时是否有异常？
- 是否有任何异响？

### 部件名称



### 锁片类型以及踏板的使用

#### 警告

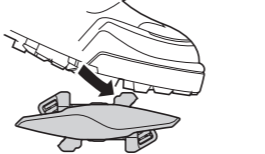
除本用户手册列举的使用方法外，不得以其他方法使用脚踏板和锁片。锁片设计为面朝前时可接合脚踏板或从脚踏板释放。有关如何安装锁片的说明，请参见下文。如未能遵守这些说明，可能导致严重的人身伤害。



可提供配合这些脚踏板使用的单释放模式锁片 (SM-SH51) 和多释放模式锁片 (SM-SH56)。每种锁片具有其自身的特性，因此请务必认真阅读相关使用说明书，选择最适合您骑行方式、地形和环境条件的锁片类型。不能使用其他类型的锁片，如单释放模式锁片 (SM-SH52) 和多释放模式锁片 (SM-SH55)，因为它们的加速性能不够稳定或夹持力不足。

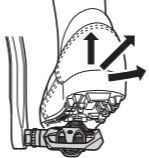
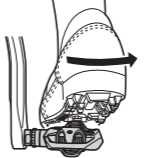
#### ■ 使防滑锁片与脚踏板嵌合

向前下方用力，将锁片压入脚踏板。



#### ■ 从脚踏板释放防滑锁片

根据您使用的防滑锁片的类型，释放方法也各不相同。（检查您的防滑锁片的型号代码以及颜色，以确定合适的释放方法。）

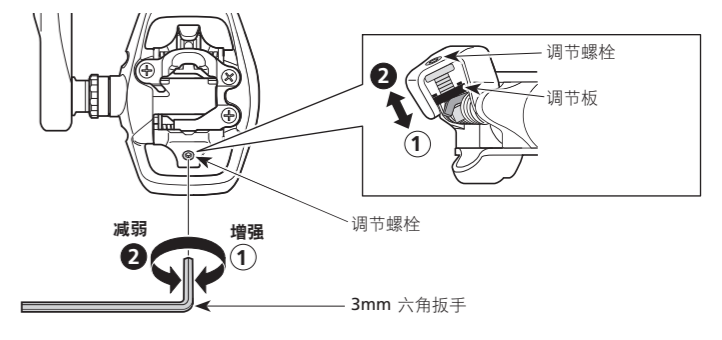
<b>多释放模式锁片：</b> <b>SM-SH56</b> (银色、金色)	<b>单释放模式锁片：</b> <b>SM-SH51</b> (黑色 / 可选附件)
向任何方向旋转脚足跟，均可解脱锁片。	这些锁片仅在足跟向外移动时 <b>才会解脱</b> 。如果在任何其他方向上扭动足跟，它们都不会释放。
	
由于可以通过抬高足跟释放防滑锁片，因此，当对脚踏板施加向上的力量时，它们可能被意外释放。这些锁片不应用于涉及向上拉升脚踏的骑行，或涉及跳跃的活动，这种活动对脚踏产生的拉升力可能造成解脱。	可向脚踏施加向上的力，因为除非足部向外扭动，否则脚踏不会解脱。
虽然可以通过沿任何方向扭动脚跟或提升来释放锁片，但如果您失去平衡，它们不一定会释放。因此，对于看上去您似乎会失去平衡的地点和环境，请确保您有足够的时间提前释放防滑锁片。	如果您失去平衡，防滑锁片不一定会释放。因此，对于看上去您似乎会失去平衡的地点和环境，请确保您有足够的时间提前释放防滑锁片。
如果防滑锁片被意外释放，您可能从自行车上摔下并导致严重的人身伤害。如果未能充分了解多释放模式锁片的使用方法，或未正确使用，它们可能意外出现比单释放模式锁片更频繁的释放。可通过调整释放锁片所需的力度来避免这种情况；您应该不断练习直到已习惯以任何方向释放锁片所需的力度和角度。	当您用力蹬脚踏板的时候，您的足跟可能无意中向外扭动，而这可能导致防滑锁片意外释放。如果防滑锁片被意外释放，您可能从自行车上摔下并导致严重的人身伤害。可通过调整释放锁片所需的力度来避免这种情况；您应该不断练习直到已习惯释放锁片所需的力度和角度。

#### 注意：

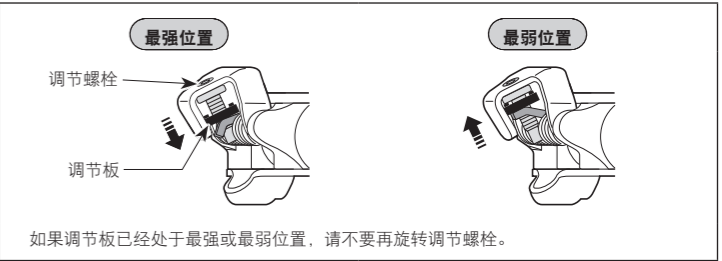
需要坚持操练，以熟悉释放技巧。

\* 使用多释放模式锁片时，要想提起脚后跟就能解脱，也需要实际练习。

#### 调节脚踏弹簧的力度



- 可以通过旋转调节螺栓来调节束缚件的弹簧力度，从而调节脚踏板的弹簧力度。
- 调节螺栓每咔哒一声将使张力改变一个单位。每转一圈可改变 **4** 个单位。
- 调节螺栓位于每个束缚件的后部，两个脚踏共计四处调节螺栓位。（某些型号总共有两个调节螺栓，用于两个脚踏。）
- 请将弹簧力度调整到把锁片从束缚件上解脱时感到最为合适的松紧。
- 通过检查调节板的位置和数调节螺栓转动的圈数来使四个位置（有些型号为两个位置）的锁片夹持力达到平衡。
- 调节螺栓顺时针旋转可增加弹簧张力，逆时针旋转可降低弹簧力度。



#### 注意：

- 为了防止突然或意外松开，请确认所有弹簧力度是否调节妥当并检查弹簧力度是否一致。
- 如果弹簧力度未调至一样，骑车人嵌入和解脱脚踏板时都会比较困难。左右两侧脚踏板的弹簧张力必须调整为一样。

### 更换锁片和机身盖

锁片和机身盖是消费品，需定期更换。锁片和机身盖磨损并难以解脱，或者新锁片和机身盖的解脱比要求所需力量更小时，应尽快在经销商或代理处进行更换。

