

SI-41N0G-002

保养说明书

SPD 脚踏

重要提示

登录以下网址可以查看保养说明书。

https://si.shimano.com

为了安全起见，请务必在使用前完整阅读“保养说明书”，并依照其要求正确操作，使用后请妥善保管以供随时查阅。

为避免对人员造成伤害以及对设备和周围环境造成物理损坏，请务必遵守以下事项。错误使用产品时可能产生的危险和损坏按等级进行区分说明。

⚠ 危险	未依说明使用会导致重伤甚至死亡。
⚠ 警告	未依说明使用可能导致重伤甚至死亡。
⚠ 小心	未依说明使用可能导致人员受伤或设备和周围环境受到物理损坏。

重要安全信息

⚠ 警告

• 不得对产品进行拆卸或改动。否则会造成产品运行不正常，而且可能会导致您突然摔落，并严重受伤。

• 必须穿着与产品相配的SPD鞋。其他种类的鞋可能无法顺利地从脚踏上解脱，或者出现意外解脱的情况。

• 必须使用SHIMANO锁片(SM-SH51/SM-SH52/SM-SH55/SM-SH56)，并确保安装螺钉牢固地锁紧在鞋子上。未将螺钉锁紧可能导致锁片不会在自行车翻倒时释放。

• 在使用本脚踏和锁片（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。SPD脚踏的设计理念为，只有在希望释放时才能释放。当您摔下自行车时，它们也不会自动释放。

• 在使用本脚踏和锁片骑车之前，请先握住刹车，一脚着地，左右两脚分别反复练习锁片的嵌入和解脱，直至熟练掌握。

• 请先在平地上骑行，直至能够熟练地将锁片嵌入和脱离脚踏为止。

• 骑车前，请先将脚踏的锁片固定力调节至您的最适强度。如果脚踏的锁片固定力较弱，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。如果脚踏的锁片固定力较强，锁片就不会轻易解脱。

• 当以较慢速度骑行或您可能需要停止骑行时（例如在U型弯道上骑行、靠近交叉路口、上坡骑行或在视线不佳弯道上骑行时），应提前将锁片从脚踏上松开，以便能随时快速将脚放到地面。

• 天气不好时请适当调低连接脚踏锁片的锁片固定力。

• 为了确保正确的装脱性能，请及时清除锁片和固定器上的泥土和异物。

• 请定期检查锁片有无磨损。如锁片有磨损，请立即更换，并务必在骑行之前和更换脚踏锁片之后调节锁片固定力。

• 在公路上骑行时，请务必将反光片安装到自行车上。反光片是针对未配置反光板的标准型号单独销售的配件。有关可兼容的反光片的信息，请联系购买地或经销商。

• 如果反光片损坏或者脏污则请停止骑自行车。否则自行车难以被确认而容易出危险。

• 安装产品时，请务必按照手册中给出的说明进行操作。建议您使用SHIMANO原装零配件。若螺钉和螺母松动或者损坏，自行车可能突然倾翻，造成严重的人员伤害。

• 如有任何疑问，请咨询购买地或经销商。

• 必须按照此保养说明书中所述方式使用脚踏和锁片。当锁片和脚踏面向前方时，可利用脚踏释放和嵌入锁片。有关锁片的使用说明，请参见此保养说明书。若未能遵守相关说明，则可能会导致严重的伤害。

⚠ 小心

• 可以安装脚趾夹子，但如果将此脚踏作为SPD脚踏使用，应将其拆除。

如未遵循以下警告事项，鞋子可能无法从脚踏上松开，或意外松开，从而可能导致摔倒，并造成事故。

注意

• 在骑车前，应确认连接件处无旷量或任何松动。此外，应定期对曲柄臂和脚踏进行重新锁紧。

• 若发觉脚踏性能异常，请再次进行检查。

• 因正常使用及老化所产生的自然磨损及性能劣化不在保修范围内。

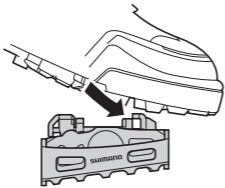
此类脚踏一侧带有SPD纹路，另一侧带有常规的水壶架纹路。

锁片类型及其使用

厂商可提供配合这些脚踏使用的单释放模式锁片(SM-SH51 / SM-SH52)和多释放模式锁片(SM-SH55 / SM-SH56)。请阅读此保养说明书并根据骑行方式、骑行地形和骑行条件选择合适的类型。

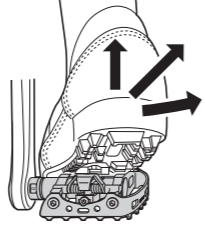
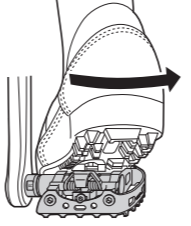
■ 如何嵌入

将锁片以一定角度向下压入脚踏固定器内。



■ 如何释放

根据当前使用的锁片类型选择释放模式。

多释放模式防滑锁片： SM-SH55 （银色） SM-SH56 （金色/银色）	单释放模式防滑锁片： SM-SH51 / SM-SH52 （黑色 / 单独出售）
可通过在任何方向上扭动使锁片松开。	此类型锁片仅在脚后跟 向外 移动时松开。如果沿其他方向扭动足跟，将无法使二者解脱。
	
锁片可以向上松开。因此，提拉脚踏可能会导致锁片意外松脱。若骑行时向上提拉脚踏，或者执行跳跃动作或以类似方式沿锁片松开方向对脚部施加作用力时，不得使用此锁片。	只有脚部扭动时，锁片才会松开，因此可向脚踏施加向上的作用力。

锁片只能沿水平方向释放，但在失去平衡时锁片可能不会释放。因此，在可能失去平衡的地点和环境下骑行时，请确保您有足够的时间提前释放锁片。

如果未能充分熟悉多释放模式锁片的使用方法，或未正确使用，多释放模式锁片可能比单释放模式锁片更容易释放。在调节锁片之后，请反复练习嵌入和释放操作直至您完全掌握各个方向所需作用力。锁片意外释放可能导致骑行者从自行车上坠落，造成严重伤害。

如果您失去平衡，防滑锁片不一定会释放。

因此，在可能失去平衡的地点和环境下骑行时，请确保您有足够的时间提前释放锁片。

例如，用力蹬脚踏时，您的足跟可能会无意中向一侧扭动，而这可能导致锁片意外释放。在调节完锁片之后，请反复练习嵌入和释放操作直至您完全掌握所需作用力和脚部嵌入角度。锁片意外释放可能导致骑行者从自行车上坠落，造成严重伤害。

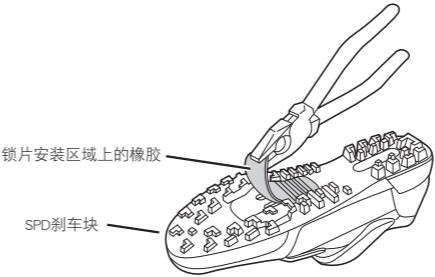
注意：

需要坚持操练，以熟悉释放技巧。

• 使用多释放模式锁片时，要想提起脚后跟松开锁片，需要实际练习。

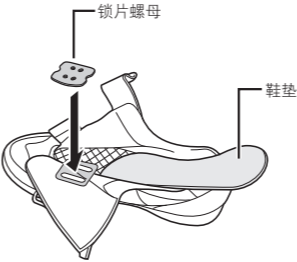
安装锁片

1. 使用老虎钳或类似工具拔下锁片安装区域上的橡胶。根据鞋的类型，可能不需要操作此步骤。



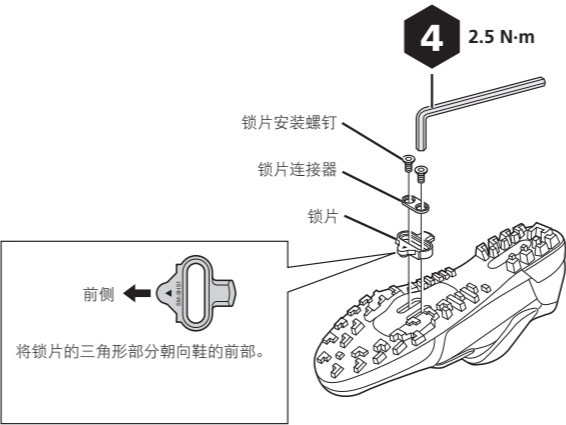
2. 拆卸内底，将锁片螺母放置在椭圆形孔上。

- 根据鞋的类型，可能不需要操作此步骤。



3. 将锁片和锁片连接器先后放置在鞋底上，然后用锁片安装螺钉暂时将其锁紧。

- 锁片与左侧和右侧脚踏均兼容。



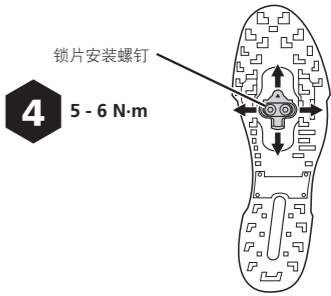
如何调节锁片位置

1. 暂时固定了锁片后，通过反复地逐个接合和释放锁片来对其进行调节，以

确定最佳锁片位置。

锁片从前侧到后侧的调节范围为20 mm，从右到左为5 mm。

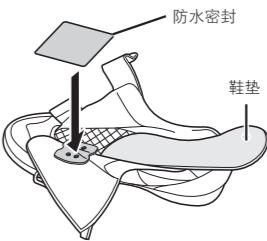
2. 确定最佳锁片位置之后，使用4 mm六角扳手锁紧锁片安装螺钉。



防水密封

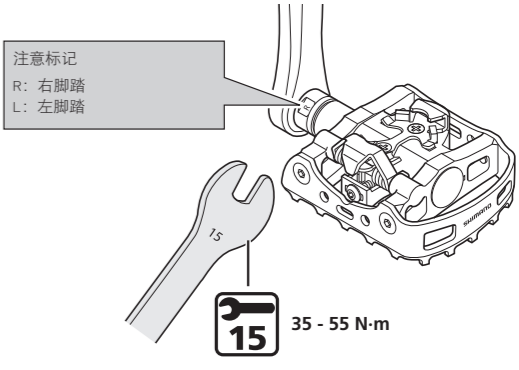
拆卸鞋垫，并安装防水密封。

• 防水密封件仅与需要进行此步骤的SHIMANO鞋一起提供。



安装到曲柄上

请使用15 mm扳手将脚踏安装至曲柄臂上。右脚踏采用右旋螺纹，左脚踏采用左旋螺纹。



注意：

6 mm六角扳手不能提供足够的锁紧扭矩。必须用15 mm扳手。

固定器的弹簧张力调节

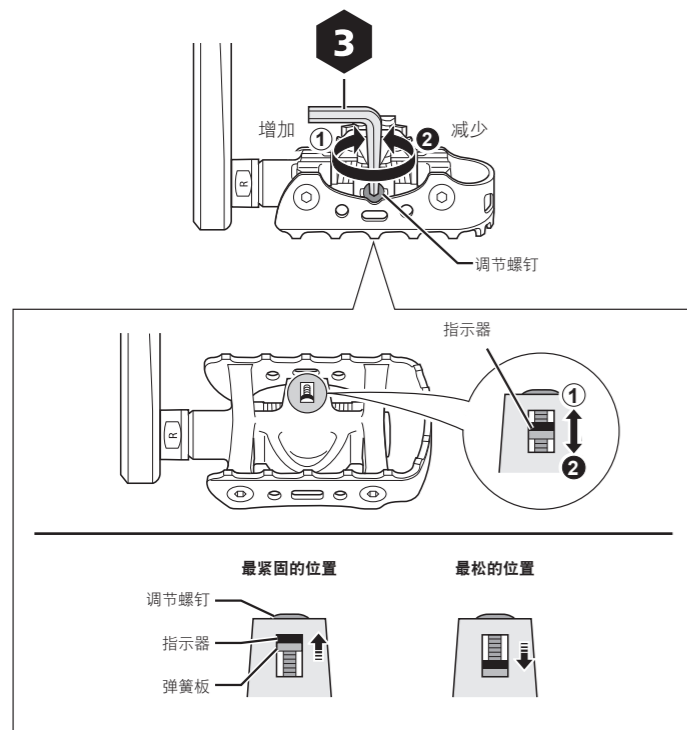
利用调节螺钉调节弹簧力。

调节螺钉位于每个固定器的后侧，两个脚踏共计两个位置。

通过观察力度指示器和计算调节螺钉旋转圈数使两侧弹簧张力一致。

弹簧力等级共分为三级，每次旋转调节螺钉都可切换弹簧力等级。

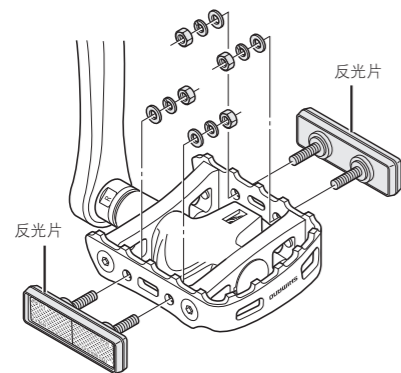
如果指示器已经处于最强或最弱位置，请不要再旋转调节螺钉。



注意：

- 调节弹簧力时还应注意防止锁片意外脱落。
- 如弹簧力调节不均衡，则骑车者将难以嵌入或松开锁片。务必正确调节左侧和右侧脚踏的弹簧力，以使两侧弹簧力一致。
- 若调节螺钉从弹簧板上脱落，则需要将其拆解再重装。如需服务，请联系自行车经销商。

安装反光片 (单独销售)



更换锁片

锁片是易损件，需要定期进行更换。
如果骑车人发现锁片难以释放或者与刚安装时相比，释放锁片所需的力大幅减小，请更换锁片。