

# SPD脚踏板



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。

## 为了确保安全，请务必遵守以下事项。

指南需替换，请咨询销售处或自行车专卖店。

### 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

- 此脚踏板的设计理念为，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。其他型的鞋可能不能顺利地脚踏板上解脱，或意外解脱。
- 必须使用Shimano锁片（SM-SH51/SM-SH56），请将安装螺栓牢固拧紧在鞋子上。
- 在使用本脚踏板和鞋子骑车之前，请先充分理解脚踏板和锁片（鞋子）的嵌入与解脱原理。
- 在使用本脚踏板和鞋子骑车之前，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板为止。
- 骑车前，请先将脚踏板的弹簧力度调整至您的最适强度。如果脚踏板弹簧力度较弱，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。如果脚踏板弹簧力度较强，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板上解脱，以便双脚随时都能着地。
- 天气不好时请适当调低脚踏板对锁片的弹簧力度。
- 为了保持良好的装脱性能，请及时清除锁片和绑带上的泥土和垃圾。
- 请定期检查锁片有无磨损。如有磨损，请立即更换。更换脚踏板锁片后，骑车前一定要调节脚踏板的弹簧力度。

### 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，请咨询销售处或自行车经销商。
- 如果反光板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。

## 注意

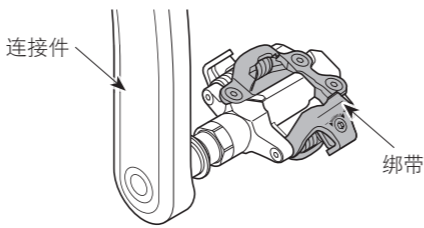
- 在骑车时如果感觉到蹬脚踏时的异常则请再次进行检查。
- 一旦发现脚踏板旋转部分有任何异常，都必须调整。请联系销售处或自行车经销商。
- 对于正常使用条件下的自然磨损以及品质的劣化不予以保证。

## 骑车前的日常检查项目

骑车前请检查下面所记载的项目。当有异常时，建议在销售店或自行车经销商进行检查或更换作业。

- 连接件是否牢固？
- 锁片和脚踏板之间是否因磨损产生较大松动？
- 嵌入和解脱锁片时是否有异常？
- 是否有异常噪音？

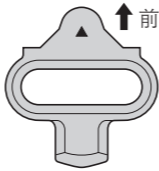
## 部件名称



## 锁片的型和脚踏板使用方法

### 警告

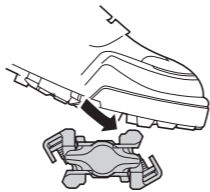
除本用户手册列举的使用方法外，不得以其他方法使用脚踏板和锁片。锁片只有在锁片和脚踏板二者均朝向前方时，方可嵌入或从脚踏板上解脱。下面是锁片的安装方法说明。如果不按下述方法使用，可能造成严重伤害。



单一解脱模式锁片（SM-SH51）和复式解脱模式锁片（SM-SH56）适用于下列脚踏板。每型锁片都各有特点，所以务请仔细阅读使用说明书，以便确认哪型锁片最为合适您的骑法、地形和骑车条件。不能使用其他型的锁片，例如单一解脱模式（SM-SH52）、复式解脱模式（SM-SH55）的锁片，因为这些锁片不能保证稳定的失步（Step-out）机能或足够的弹簧力度。

### ■ 如何将锁片嵌入脚踏板

以一个从斜后方，向前下方用力的动作，将锁片嵌入。



### ■ 如何将锁片从脚踏板上解脱

解脱方法因锁片的型不同而异。（请确认锁片的款型号码和颜色，以选择相应的解脱方法。）

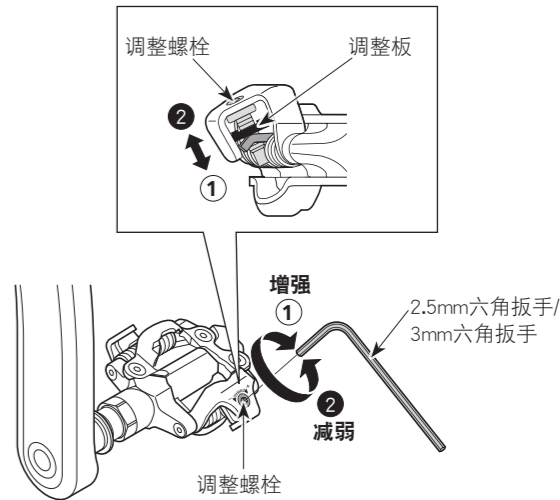
单一解脱模式锁片： SM-SH51 (黑)	复式解脱模式锁片： SM-SH56 (银、金/选购件)
只有当脚后跟 <b>向外</b> 转时，才能解脱锁片。脚后跟向其他任何方向转动，都不能解脱。	向任何方向旋转脚后跟，均可解脱锁片。
即使将脚从脚踏板上提起，也不会分离。因为只有当脚后跟向外转时，方能解脱。	因为脚后跟提起时锁片也可以解脱，所以当用力向前踏脚踏板时，锁片可能会意外脱开。这些锁片不适合于将脚从脚踏板上提起的的骑法，也不适合于做某些动作，例如跳跃，因为这样做时脚踏板将受到向上提起之力，这就可能会导致锁片从脚踏板上解脱。
即使失去平衡时，锁片也不会解脱。因此，在可能失去平衡的情况下，请预先准备好解脱锁片。	虽然您只要将脚向跟任何方向旋转或提起就可以解脱锁片，但是当您失去平衡时，不一定能够解脱。因此，在可能失去平衡的情况下，请预先准备好解脱锁片。
用力踩脚踏板时，脚后跟可能会不小心向外转，意外解脱锁片。遇此意外，骑车者可能摔下车来，遭受重伤。为了防止此类意外，请调节锁片的弹簧力度，并通过练习，熟悉这一力度和解脱锁片时的外转角度。	遇此意外，骑车者可能摔下车来，遭受重伤。如果您未能完全掌握复式解脱模式锁片的特性，或者使用不当，那么，复式会比单一解脱模式锁片更加频繁地意外解脱。为了防止意外，请调节锁片在各个方向的解脱力度，并多加练习，熟练掌握解脱时所需要的力度和角度。

### 注意：

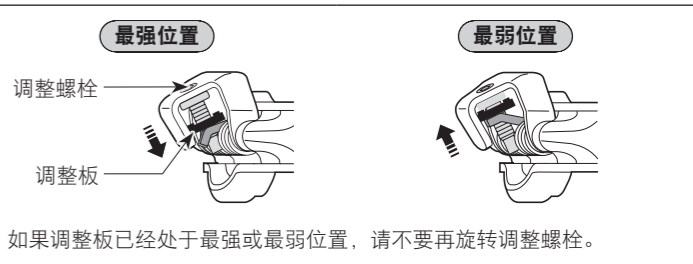
需要多练习解脱方法，直至完全掌握此项技巧为止。

\*使用复式解脱模式锁片时，要想提起脚后跟就能解脱，也需要实际练习。

## 如何调节脚踏板弹簧力度



- 可以通过旋转调整螺栓来调节绑带的弹簧力度，从而调节脚踏板的弹簧力度。
- 调整螺栓每咔哒一声改变一个单位。每转一圈可改变4个单位。
- 调整螺栓位于每个绑带的后面，两个脚踏板共计四处调整螺栓位。
- 请将弹簧力度调节到把锁片从绑带上解脱时感到最为合适的松紧。
- 通过检查调整板的位置和数调整螺栓转动的圈数来使四处的锁片夹持力达到平衡。
- 调整螺栓顺时针旋转可增加弹簧力度，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力度必须一样。

## 更换锁片和套子

锁片和套子是消费品，需定期更换。锁片和套子磨损并难以解脱，或者新锁片和套子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。

