

用户手册

轻便操作SPD脚踏



目录	
重要提示	3
重要安全信息	4
注意	7
骑车前的例行检查项目	8
部件名称	9
锁片类型及其使用	10
如何嵌入	10
如何释放	10
调整脚踏的锁片固定力	12
更换锁片，并更换主体盖	13

重要提示

- 对于用户手册中未包含的产品安装、调节和更换相关信息，请咨询购买地或经销商。为专业和具备熟练经验的自行车技师提供的经销商手册，可参见我们的网站(<https://si.shimano.com>)。

为了安全起见，在使用前请务必仔细阅读“用户手册”的基础上正确使用，并将其妥善保管，以便能够随时查阅参考。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

- 在监护人和儿童完全了解以下信息之后应指导儿童正确使用产品以保证儿童安全。若未能遵守此说明，则可能会导致严重的伤害。
- 不得对产品进行拆卸或改动。否则会造成产品运行不正常，而且可能会造成您突然摔落，并严重受伤。
- 竞赛中使用或高强度使用脚踏时请小心。锁片可能从脚踏上意外脱离，导致骑车者从自行车上摔下。这些脚踏用于休闲，因此在设计上和SPD脚踏相比更容易在锁片上啮合和脱离。
- 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-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。

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。

- 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。
- 必须按照此用户手册中所述方式使用脚踏和锁片。当锁片和脚踏面向前方时，可利用脚踏嵌入和释放锁片。请仔细阅读此用户手册了解有关锁片的使用说明。若未能遵守相关说明，则可能会导致严重的伤害。



- 请阅读手册并根据自行车类型、骑行地形和骑行条件选择合适的产品。

厂商可提供配合这些脚踏使用的单释放模式锁片(SM-SH51)和多释放模式锁片(SM-SH56)。单释放模式锁片(SM-SH52)和多释放模式锁片(SM-SH55)等锁片，由于存在加速性能不够稳定或夹持力不足等缺点，因而无法满足使用要求。若使用此类锁片，鞋子可能无法脱离脚踏或者从脚踏上意外脱落，导致自行车翻倒，造成严重的人员伤害。

注意

- 若发觉脚踏性能异常，请再次进行检查。
- 一旦发现脚踏旋转部分有任何异常，都必须调节。请咨询购买地或经销商。
- 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。
- 为了获得最大的性能，我们强烈推荐 **SHIMANO** 润滑油和保养产品。

骑车前的例行检查项目

骑车前请检查下面所记载的项目。如果发现任何问题，请咨询购买地或经销商。

- 连接件是否固定牢固？
- 锁片和脚踏之间的旷量是否因磨损而增大？
- 锁片啮合或释放时是否有异常？
- 是否有任何异常噪音？

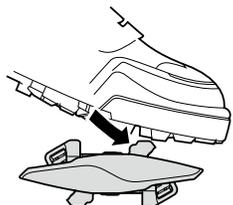
部件名称



锁片类型及其使用

如何嵌入

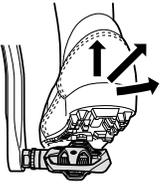
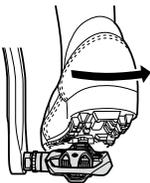
将锁片以一定角度向下压入脚踏固定器内。



如何释放

根据当前使用的锁片类型选择释放模式。

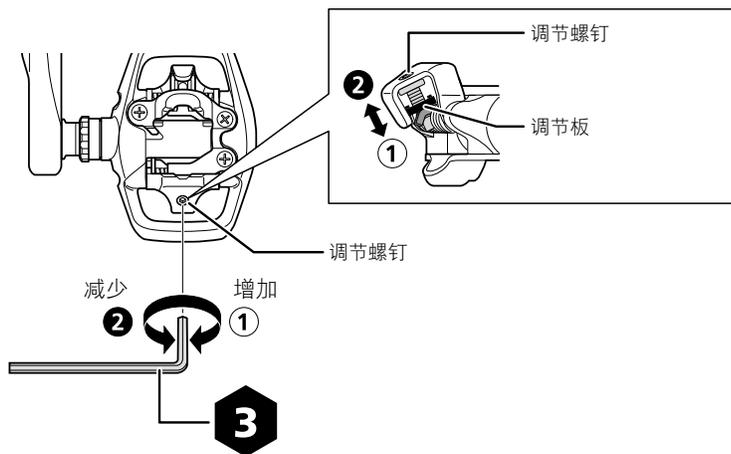
(请查看锁片型号及颜色选择合适的释放方法。)

多释放模式防滑锁片：SM-SH56 (银色、金色)	单释放模式防滑锁片：SM-SH51 (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 移动时松脱。 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。
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。	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。

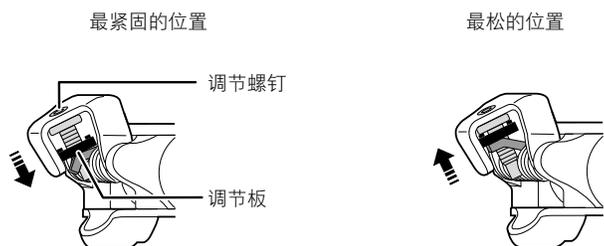
注意

- 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。

调整脚踏的锁片固定力



- 可以通过旋转调节螺钉来调整脚踏的弹簧张力。
- 调节螺钉发出喀咧声，张力将更改一档。每旋转一圈会有4次喀咧声。
- 调节螺钉位于每个固定器的后侧，总共有4个位置。（某些型号总共有两个调节螺钉，用于两个脚踏。）
- 请调节弹簧力，直至锁片从固定器上解脱时感到松紧力适当为止。
- 通过检查调节板的位置并计算调节螺钉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。
- 顺时针方向旋转调节螺钉将提高锁片固定力，逆时针方向旋转则减小锁片固定力。



如果调节板已经处于最强或最弱位置，请不要再旋转调节螺钉。

注意

- 为了防止出现锁片意外松脱，并确保可在需要时将其松开，应确认所有锁片固定力已调节正确。
- 如锁片调节不均衡，则骑车者将难以嵌入或松开锁片。应调整左侧和右侧脚踏的锁片固定力，以使其均衡。

更换锁片，并更换主体盖

锁片和主体盖容易磨损，需要定期更换。

因磨损导致松开锁片时锁片过紧或过松，请立即联系购买地或经销商更换新锁片和新主体盖。

