

**TIME**

# XPRO / SPECIALE



## USER MANUAL

MTB and Road pedals  
User Manual

Bedienungsanleitung für MTB-  
und Rennradpedale

Manual de usuario de los pedales de  
MTB y carretera

Manuel utilisateur des pédales  
pour route et VTT

Manuale per l'utente:  
pedali MTB e bici da strada

Pedalen voor mountainbikes en  
racefietsen Gebruikershandleiding

Manual do Utilizador de MTB e  
Pedais Road para estrada

MTB およびロード・ペダル  
ユーザー・マニュアル

山地车和公路车踏板用户手册

### **⚠️ WARNING**

Before using TIME pedals, it is essential to read the instructions and to follow the recommendations below. Failure to follow the instructions for installation and use in this manual may result in severe injury or death.

Examine the product and make sure you understand how it works before going on the road or trail. Before use, put one foot on the ground and practice engaging and releasing from the pedal with the other foot. When learning to use your pedals, initially ride in open areas on level terrain.

These pedals are designed to disengage from the pedal when you rotate your foot approximately 15°. They will not release without input from the rider.

### **⚠️ WARNING - TITANIUM AXLES**

TIME pedals with titanium axles have a maximum rider weight of 90 Kg. (198 lbs.)

ATAC cleats are only compatible with SPD™ style cycling shoes. ICLIC cleats are only compatible with 3-bolt style shoes. Only use TIME ATAC cleats with TIME XC, MX, DH 4, and SPECIALE series pedals, and TIME ICLIC cleats with TIME XPRO and XPRESSO series pedals.

Keep cleats and pedals free of dirt and debris and check the cleats periodically for wear. When the cleats are worn, replace them.

After a fall or collision have your TIME pedals inspected by your dealer for damage.

### **⚠️ WARNUNG**

Bevor Sie die TIME-Pedale benutzen, sollten Sie unbedingt die Anleitung lesen und die folgenden Anweisungen befolgen. Die Nichtbeachtung der Installations- und Gebrauchsanweisungen in dieser Anleitung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Prüfen Sie das Produkt und vergewissern Sie sich, dass Sie die Funktionsweise verstehen, bevor Sie sich damit auf die Straße oder ins Gelände begeben. Stellen Sie vor Fahrtantritt einen Fuß auf den Boden und üben Sie mit dem anderen Fuß das Ein- und Ausklicken des Pedals. Fahren Sie zunächst in offenem Gelände auf ebener Strecke, wenn Sie die Benutzung der Pedale trainieren.

Diese Pedale sind so konzipiert, dass sie sich vom Pedal abkoppeln, wenn Sie Ihren Fuß um etwa 15° neigen. Ohne Einsatz des Fahrers koppeln sie sich nicht ab.

### **⚠️ WARNUNG - TITAN-RADACHSEN**

TIME-Pedale mit Titan-Achsen sind für ein maximales Fahrergewicht von 90 kg zugelassen.

ATAC-Schuhplatten sind nur mit SPD Schuhen kompatibel. ICLIC-Schuhplatten sind nur mit 3-Bolzen-Schuhen kompatibel. Verwenden Sie bei TIME XC-, MX-, DH 4- und SPECIALE-Pedalen ausschließlich TIME ATAC-Schuhplatten, und bei TIME XPRO- und XPRESSO-Pedalen ausschließlich TIME ICLIC-Schuhplatten.

Halten Sie Schuhplatten und Pedale frei von Schmutz und Ablagerungen und überprüfen Sie die Schuhplatten regelmäßig auf Verschleiß. Tauschen Sie die Schuhplatten aus, sobald sie verschlissen sind.

Lassen Sie Ihre TIME-Pedale nach einem Sturz oder Aufprall von Ihrem Fachhändler auf Schäden untersuchen.

### **⚠️ ADVERTENCIA**

Antes de utilizar los pedales TIME, es imprescindible leer las instrucciones y seguir las recomendaciones que se indican a continuación. El incumplimiento de las instrucciones de instalación y uso de este manual puede provocar lesiones graves o la muerte.

Examine el producto y asegúrese de que entiende cómo funciona antes de salir a la carretera o al camino. Antes de usar los pedales, ponga un pie en el suelo y practique el enganche y desenganche del pedal con el otro pie. Cuando aprenda a usar los pedales, conduzca inicialmente en zonas abiertas y en terreno llano.

Estos pedales están diseñados para desengancharse cuando el pie se gira aproximadamente 15°. No se liberan sin la acción del usuario.

### **⚠️ ADVERTENCIA: EJES DE TITANIO**

Los pedales TIME con ejes de titanio admiten un peso máximo del usuario de 90 kg.

Las calas ATAC sólo son compatibles con zapatillas de estilo SPD. Las calas ICLIC sólo son compatibles con zapatillas de tres pernos. Utilice únicamente calas TIME ATAC con pedales de las series TIME XC, MX, DH 4 y SPECIALE; utilice únicamente calas TIME ICLIC con pedales de las series TIME XPRO y XPRESSO.

Mantenga las calas y los pedales limpios de suciedad y residuos y compruebe periódicamente el desgaste de las calas. Cuando las calas estén desgastadas, sustitúyalas.

Después de una caída o una colisión, haga revisar su par de pedales TIME en su distribuidor por si hubiera daños.

### **⚠️ AVERTISSEMENT**

Avant d'utiliser les pédales TIME, il est primordial de lire les instructions suivantes et de respecter les recommandations indiquées. Le fait de ne pas respecter les instructions d'installation et d'utilisation indiquées dans ce manuel peut entraîner des blessures graves voire mortelles.

Examinez le produit et vérifiez que vous en comprenez le fonctionnement avant d'aller rouler sur route ou sentier. Avant la première utilisation, posez un pied au sol et entraînez-vous à engager et à désengager l'autre pied sur la pédale. Pour apprendre à utiliser vos pédales, roulez d'abord sur des terrains plats bien dégagés.

Pour désengager le pied de la pédale, tournez votre pied sur un angle de 15° environ. Le pied ne sera pas libéré de la pédale sans action volontaire de la part du cycliste.

### **⚠️ AVERTISSEMENT – AXES EN TITANE**

Les pédales TIME dotées d'axes en titane supportent un poids maximal de 90 kg.

Les cales ATAC ne sont compatibles qu'avec les chaussures dotées de semelle SPD. Les cales ICLIC ne sont compatibles qu'avec les chaussures avec fixation à 3 vis. Utilisez uniquement les cales TIME ATAC avec les pédales des séries TIME XC, MX, DH 4 et SPECIALE et les cales TIME ICLIC avec les pédales des séries TIME XPRO et XPRESSO.

Nettoyez régulièrement vos pédales et vos cales de toute impureté ou poussière et vérifiez que les cales ne sont pas usées. Lorsque les cales sont usées, remplacez-les.

Après une chute ou un choc, faites inspecter votre paire de pédales TIME par votre revendeur.

### **⚠️ AVVERTENZA**

Prima di utilizzare i pedali TIME, è essenziale leggere le istruzioni e seguire le raccomandazioni di seguito. La mancata osservanza delle istruzioni per l'installazione e l'uso riportate in questo manuale può provocare lesioni gravi o mortali.

Esaminare il prodotto e accertarsi di avere compreso il funzionamento prima di affrontare la strada o il trail. Prima dell'uso, appoggiare un piede a terra ed esercitarsi ad agganciare e sganciare il pedale con l'altro piede. Una volta appreso come usare i pedali, pedalare inizialmente in aree aperte su un terreno pianeggiante.

Questi pedali sono progettati per sganciarsi quando si ruota il piede di circa 15°. I pedali non si sganciano senza l'input del ciclista.

### **⚠️ AVVERTENZA: PERNO IN TITANIO**

I pedali TIME con perno in titanio sono progettati per supportare un peso massimo del ciclista di 90 Kg.

Le tacchette ATAC sono compatibili solo con le scarpe stile SPD. Le tacchette ICLIC sono compatibili solo con scarpe a 3 bulloni. Utilizzare solo tacchette TIME ATAC con pedali serie TIME XC, MX, DH 4 e SPECIALE e tacchette TIME ICLIC con pedali serie TIME XPRO e XPRESSO.

Tenere le tacchette e i pedali liberi da sporco e detriti e controllare periodicamente i livelli di usura. Quando le tacchette sono usurate, sostituirle.

Dopo una caduta o una collisione, fare controllare i pedali TIME dal proprio rivenditore per verificare che non siano danneggiati.

### **⚠️ WAARSCHUWING**

Het is essentieel om de instructies te lezen en onderstaande aanbevelingen op te volgen alvorens TIME-pedalen te gebruiken. Het negeren van de installatie- en gebruiksinstructies die in deze handleiding zijn vermeld kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

Bekijk het product grondig en weet hoe het werkt alvorens de weg of het pad op te gaan. Plaats vóór gebruik één voet op de grond en oefen met uw andere voet door deze herhaaldelijk op het pedaal vast en los te maken. Tijdens het leren hoe uw pedalen te gebruiken, fiets eerst in een open gebied op een vlak terrein.

Deze pedalen zijn gemaakt om van het pedaal los te komen wanneer u uw voet ongeveer 15° draait. Deze komt niet los zonder input van de fietser.

### **⚠️ WAARSCHUWING- TITANIUM ASSEN**

TIME-pedalen met titanium assen ondersteunen een maximum gewicht van de fietser van 90 kg.

ATAC-schoenplaatjes zijn alleen compatibel met SPD-schoenen. ICLIC-schoenplaatjes zijn alleen compatibel met schoenen voorzien van 3 bouten. Gebruik alleen TIME ATAC-schoenplaatjes met TIME XC, MX, DH 4 en SPECIALE serie-pedalen, en TIME ICLIC-schoenplaatjes met TIME XPRO en XPRESSO serie-pedalen.

Houd de schoenplaatjes en de pedalen vrij van vuil en gruis en controleer de schoenplaatjes regelmatig op slijtage. Als de schoenplaatjes versleten zijn, vervang ze.

Na een val of een botsing, laat uw TIME-pedalen controleren op schade door uw handelaar.

### ⚠️ AVISO

Antes de usar pedais TIME, é essencial ler as instruções e seguir as recomendações abaixo. Se não seguir as instruções para instalação e uso que estão neste manual, poderão resultar graves ferimentos ou morte.

Examine o produto e assegure-se de que compreende como ele funciona, antes de ir para a estrada ou para o trilho. Ante do uso, ponha um pé no chão e pratique engatar e desengatar do pedal com o outro pé. Quando começar a aprender o uso dos seus pedais, vá inicialmente pedalar em áreas abertas, em terreno nivelado.

Estes pedais são concebidos para desengatar do pedal quando rodar o pé aproximadamente 15°. Eles não desengatam sem uma acção do ciclista.

### ⚠️ AVISO - EIXOS DE TITÂNIO

Pedais TIME com eixos de titânio suportam um peso máximo do ciclista de 90 Kg.

Os grampos (encaixes de mola) ATAC nos pedais só são compatíveis com sapatos do estilo SPD. Os grampos ICLIC só são compatíveis com sapatos do estilo 3 pernos. Use apenas travessas TIME ATAC com pedais das séries TIME XC, MX, DH 4 e SPECIALE, e travessas TIME ICLIC com pedais das séries TIME XPRO e XPRESSO.

Mantenha as travessas e os pedais livres de sujidade e detritos, e inspeccione periodicamente os grampos quanto a desgaste. Quando os grampos estiverem gastos, substitua-os.

Depois de uma queda ou choque, peça ao seu concessionário que inspeccione o seu par de pedais TIME para detectar qualquer dano.

### ⚠️ 警告

TIME ペダルを使用する前に、取り扱いに関する説明を読み、以下の推奨事項に従うことが非常に重要です。このマニュアルに記載されている取り付けおよび使用の手順に従わないと、重傷または死亡につながる危険性があります。

道路またはトレイルで乗車する前に、本製品の構造を確認し、動作の仕組みを理解してください。使用前に、片方の足で地面を支え、もう一方の足でペダルへのはめ込みとリリースを練習してください。ペダルの使用を練習するときは、まず地面が平らな広い場所で乗車してください。

ペダルは、足を約 15 度回転させると外れるように設計されています。ライダーが足をリリースする動作を行わない限り、ペダルは外れません。

### ⚠️ 警告 - チタン・アクスル

チタン・アクスルを用いている TIME ペダルでは、ライダーの最大重量は 90 Kg です。

ATACクリートは、SPDスタイルのシューズにのみ適合しています。ICLICクリートは、3ボルト・スタイルのシューズにのみ適合しています。TIME ATACクリートは、TIME XC、MX、DH 4、SPECIALEシリーズのペダルにのみ使用し、TIME ICLICクリートは、TIME XPROおよびXPRESSOシリーズのペダルにのみ使用してください。

クリートとペダルは、土埃や汚れのない状態を保ち、定期的にクリートの摩耗を確認してください。摩耗のあるクリートは交換してください。

転倒や衝撃を経験した後は、最寄の販売代理店にて左右両方の TIME ペダルを点検してもらってください。

### ⚠️ 警告

在使用 TIME 踏板前，请务必阅读说明和遵循以下建议。如果没有遵循本手册中的安装和使用说明，可能导致严重伤害或死亡。

在公路或小路上骑行前，请检查产品，确保您理解产品的工作原理。使用前，请将一只脚放在地面上，练习用另一只脚接合和脱开踏板。在学习如何使用踏板前，请先在平地的开阔地带骑行。

这些踏板设计为在您的脚旋转大约 15° 时从踏板上脱开。如果骑行者没有施加力，踏板不会脱开。

### ⚠️ 警告 - 钛轴

采用钛轴的 TIME 踏板能承受的最大骑行者体重为 90 Kg。

ATAC 卡锁只兼容 SPD 款式的鞋子。ICLIC 卡锁只兼容三钉款式的鞋子。TIME ATAC 卡锁仅搭配 TIME XC、MX、DH 4 和 SPECIALE 系列的踏板使用，TIME ICLIC 卡锁仅搭配 TIME XPRO 系列和 XPRESSO 系列的踏板使用。

请保持卡锁和踏板没有污垢和碎屑，并定期检查卡锁的磨损程度。当卡锁有磨损时，请进行更换。

发生摔倒或碰撞后，请将整对 TIME 踏板交由您的经销商检查是否损坏。

**Tools and Supplies 8**

Werkzeuge und Material  
 Herramientas y accesorios  
 Outils et accessoires  
 Strumenti e prodotti  
 Gereedschap en benodigdheden  
 Ferramentas e Produtos a Usar  
 ツールおよび付属品  
 工具和用品

**ATAC Mountain Pedals 9**

ATAC-Mountainbikepedale  
 Pedales de montaña ATAC  
 Pédales ATAC pour VTT  
 Pedali ATAC Mountain  
 ATAC-pedalen voor mountainbikes  
 Pedais de Montanha ATAC  
 ATACマウンテン・ペダル  
 ATAC 山地车踏板

**ATAC Pedal Installation 9**

ATAC-Pedalmontage  
 Instalación del pedal ATAC  
 Installation des pédales ATAC  
 Installazione dei pedali ATAC  
 De ATAC-pedalen installeren  
 Instalação dos pedais ATAC  
 ATAC ペダルの取り付け  
 ATAC 踏板安装

**ATAC Cleat Installation 11**

Montage der ATAC-Schuhplatten  
 Instalación de calas ATAC  
 Installation des cales ATAC  
 Installazione della tacchetta ATAC  
 De ATAC-schoenplaatjes installeren  
 Instalação das travessas ATAC  
 ATAC クリートの取り付け  
 ATAC 卡锁安装

**Pedal Usage 13**

Verwendung der Pedale  
 Uso de los pedales  
 Utilisation des pédales  
 Utilizzo dei pedali  
 De pedalen gebruiken  
 Uso dos pedais  
 ペダルの使用  
 踏板的的使用

**Pedal Usage 14**

Verwendung der Pedale  
 Uso de los pedales  
 Utilisation des pédales  
 Utilizzo dei pedali  
 De pedalen gebruiken  
 Uso dos pedais  
 ペダルの使用  
 踏板的的使用

**Tension Adjustment 15**

Spannung einstellen  
 Ajuste de tensión  
 Réglage de la tension  
 Regolazione della tensione  
 De spanning regelen  
 Ajuste da tensão  
 テンションの調節  
 张力调节

**ICLIC Road Pedals 19**

ICLIC-Rennradpedale  
 Pedales de carretera ICLIC  
 Pédales ICLIC pour route  
 Pedali ICLIC Road  
 ICLIC-pedalen voor racefietsen  
 Pedais ICLIC Road para estrada  
 ICLIC ロード・ペダル  
 ICLIC 公路车踏板

**ICLIC Pedal Installation 19**

ICLIC-Pedalmontage  
 Instalación del pedal ICLIC  
 Installation des pédales ICLIC  
 Installazione dei pedali ICLIC  
 De ICLIC-pedalen installeren  
 Instalação dos pedais ICLIC  
 ICLIC ペダルの取り付け  
 ICLIC 踏板安装

**ICLIC Cleat Installation 21**

Montage der ICLIC-Schuhplatten  
 Instalación de calas ICLIC  
 Installation des cales ICLIC  
 Installazione della tacchetta ICLIC  
 De ICLIC-schoenplaatjes installeren  
 Instalação das travessas ICLIC  
 ICLIC クリートの取り付け  
 ICLIC 卡锁安装

**Pedal Usage 23**

Verwendung der Pedale  
 Uso de los pedales  
 Utilisation des pédales  
 Utilizzo dei pedali  
 De pedalen gebruiken  
 Uso dos pedais  
 ペダルの使用  
 踏板的的使用

**Tension Adjustment 25**

Spannung einstellen  
 Ajuste de tensión  
 Réglage de la tension  
 Regolazione della tensione  
 De spanning regelen  
 Ajuste da tensão  
 テンションの調節  
 张力调节

**ICLIC Pedal Cover Replacement 27**

Austausch der ICLIC-Pedalabdeckung  
 Cambio de la tapa del pedal ICLIC  
 Remplacement du couvercle de la pédale ICLIC  
 Sostituzione del copripedale ICLIC  
 De ICLIC-pedaalafdekking vervangen  
 Substituição da cobertura do pedal ICLIC  
 ICLIC ペダル・カバーの交換  
 ICLIC 踏板套更换

**MTB Pedal Service 29**

MTB-Pedalwartung  
 Mantenimiento del pedal MTB  
 Entretien des pédales pour VTT  
 Assistenza pedale MTB  
 Pedalen voor mountainbikes onderhouden  
 Manutenção do pedal MTB  
 MTB ペダルの保守点検  
 山地车踏板保养

**ATAC XC / DH / Speciale / Link Bearing Replacement 29**

ATAC XC/DH/Speciale/Link-Lageraustausch  
 ATAC XC / DH / Speciale / Link-lager vervangen  
 ATAC XC / DH / Speciale / Linkのベアリング交換  
 ATAC XC/DH/Speciale/Link 轴承更换  
 ATAC XC / DH / Speciale / Sostituzione del cuscinetto di collegamento  
 Remplacement des roulements ATAC XC/DH/Speciale/Link  
 Substituição do rolamento da união / ATAC XC / DH / Speciale  
 Sustitución del rodamiento de la articulación ATAC XC/DH/Speciale

**ICLIC Road Pedal Service 31**

ICLIC-Rennradpedalwartung  
 Mantenimiento del pedal de carretera ICLIC  
 Entretien des pédales pour route ICLIC  
 Assistenza pedale ICLIC Road  
 ICLIC-pedalen voor racefietsen onderhouden  
 Manutenção de pedais ICLIC Road  
 ICLIC ロード・ペダルの保守点検  
 ICLIC 公路车踏板保养

**Carbon Blade Removal 32**

Ausbau des Carbonblatts  
 De carbon strook verwijderen  
 Démontage de la lame en carbone  
 Extracción de la hoja de carbono  
 Remoção da lâmina de carbono  
 Rimozione lamella in carbonio  
 カーボン・ブレードの取り外し  
 碳质叶片拆卸

**Ratchet Replacement 35**

Austausch der Sperrklinke  
 De ratel vervangen  
 Remplacement du cliquet  
 Sostituzione del cricchetto  
 Substituição do roquete  
 Sustitución del trinquete  
 ラチェットの交換  
 棘轮更换

**XPRO Carbon Blade Replacement 38**

Austausch des XPRO-Carbonblatts  
 De XPRO carbon strook vervangen  
 Remplacement de la lame en carbone XPRO  
 Sostituzione della lamella in carbonio XPRO  
 Substituição da lâmina de carbono XPRO  
 Sustitución de una hoja de carbono XPRO  
 XPRO カーボン・ブレードの交換  
 XPRO 碳质叶片更换

**XPRO Carbon Blade Addition 40**

Adição da lâmina de carbono XPRO  
 Adición de una hoja de carbono XPRO  
 Ajout d'une lame en carbone XPRO  
 Een XPRO carbon strook toevoegen  
 Installazione di una lamella in carbonio XPRO  
 XPRO カーボン・ブレードの追加  
 XPRO 碳质叶片添加  
 Zusätzliches XPRO-Carbonblatt

**XPRO Carbon Blade Addition 41**

Adição da lâmina de carbono XPRO  
 Adición de una hoja de carbono XPRO  
 Ajout d'une lame en carbone XPRO  
 Een XPRO carbon strook toevoegen  
 Installazione di una lamella in carbonio XPRO  
 XPRO カーボン・ブレードの追加  
 XPRO 碳质叶片添加  
 Zusätzliches XPRO-Carbonblatt

**XPRESSION Carbon Blade Replacement 42**

Austausch des XPRESSION-Carbonblatts  
 De XPRESSION carbon strook vervangen  
 Remplacement de la lame en carbone XPRESSION  
 Sostituzione della lamella in carbonio XPRESSION  
 Substituição da lâmina de carbono XPRESSION  
 Sustitución de una hoja de carbono XPRESSION  
 XPRESSION カーボン・ブレードの交換  
 XPRESSION 碳质叶片更换

**XPRO Axle Lubrication 44**

Schmieren der XPRO-Achse  
 Lubricación del eje XPRO  
 Lubrification de l'axe XPRO  
 Lubrificazione del perno XPRO  
 De XPRO-as smeren  
 Lubrificação do eixo XPRO  
 XPRO アクスルの注油  
 XPRO 轴润滑

Pedalwartung  
Mantenimiento de los pedales  
Entretien des pédales  
Manutenzione del pedale  
De pedalen onderhouden  
Manutenção dos pedais  
ペダルのメンテナンス  
踏板保养

**ATAC Cleat Replacement****47**

Austausch der ATAC-Schuhplatten  
Sustitución de calas ATAC  
Remplacement des cales ATAC  
Sostituzione delle tacchette ATAC  
De ATAC-schoenplaatjes vervangen  
Substituição das travessas ATAC  
ATAC クリートの交換  
ATAC 卡锁更换

**ICLIC Cleat Replacement****48**

Austausch der ICLIC-Schuhplatten  
Sustitución de calas ICLIC  
Remplacement des cales ICLIC  
Sostituzione delle tacchette ICLIC  
De ICLIC-schoenplaatjes vervangen  
Substituição das travessas ICLIC  
ICLIC クリートの交換  
ICLIC 卡锁更换

**XPRO / XPRESSO Spindle Replacement** 49

Austausch der XPRO/XPRESSO-Spindel  
Sustitución del eje XPRO/XPRESSO  
Remplacement de l'axe XPRO/XPRESSO  
Sostituzione perno XPRO / XPRESSO  
De XPRO / XPRESSO-as vervangen  
Substituição da cavilha-eixo XPRO / XPRESSO  
XPRO / XPRESSO スピンドルの交換  
XPRO/XPRESSO 主轴更换

## Tools and Supplies

Werkzeuge und Material  
Herramientas y accesorios

Outils et accessoires  
Strumenti e prodotti  
Gereedschap en benodigdheden

Ferramentas e Produtos a Usar  
ツールおよび付属品  
工具和用品

Highly specialized tools and supplies are required for the installation of your TIME® components. We recommend that you have a qualified bicycle mechanic install your TIME components.

Des outils et accessoires hautement spécialisés sont nécessaires pour l'installation de vos composants TIME. Nous vous recommandons de faire installer vos composants TIME par un mécanicien vélo qualifié.

São necessárias ferramentas altamente especializadas e produtos específicos para a instalação dos seus componentes TIME. Recomendamos que mande um mecânico de bicicletas qualificado instalar os seus componentes TIME.

Für den Einbau Ihrer TIME-Komponenten werden Spezialwerkzeuge und spezielles Material benötigt. Es wird empfohlen, den Einbau Ihrer TIME-Komponenten von einem qualifizierten Fahrradmechaniker durchführen zu lassen.

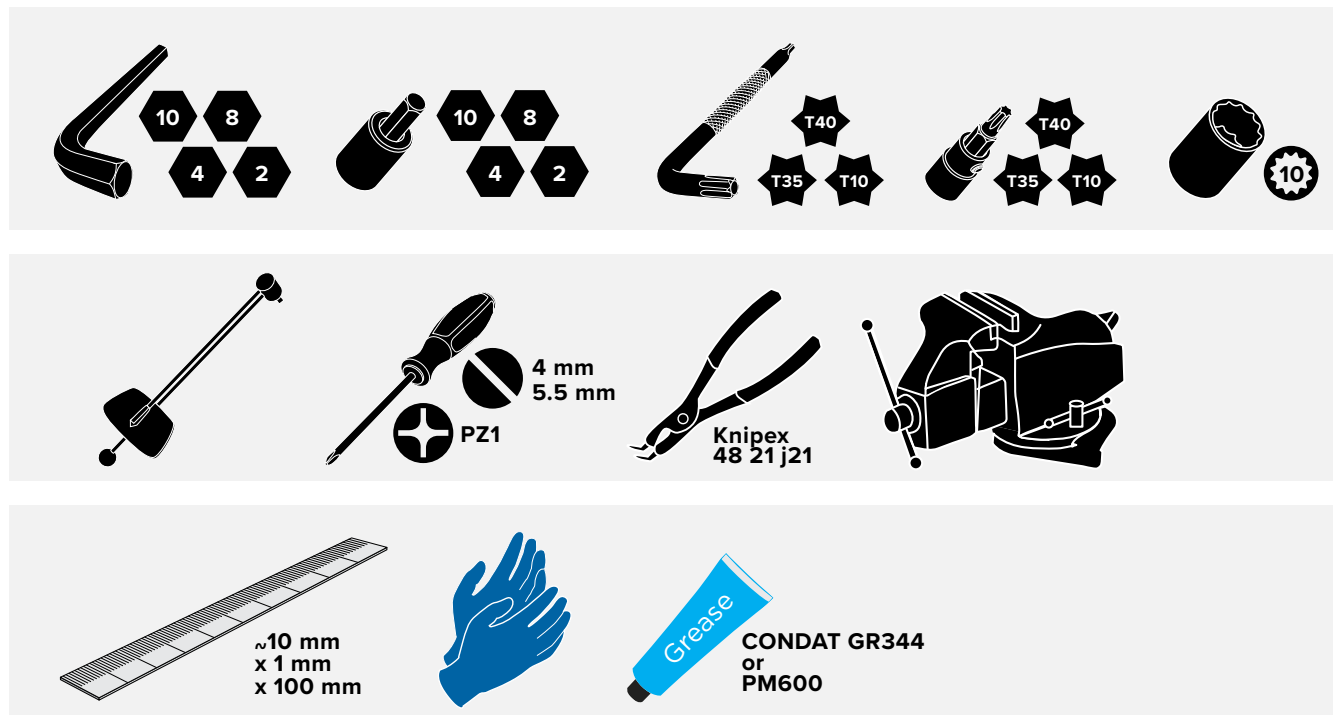
Per l'installazione dei componenti TIME sono necessari strumenti e prodotti altamente specializzati. Consigliamo di far installare i componenti TIME da un meccanico per biciclette qualificato.

TIME コンポーネントの取り付けには、非常に特殊なツールおよび付属品が必要です。当社では、TIME コンポーネントの取り付けは、専門の自転車整備士に依頼することを推奨しています。

Para instalar los componentes TIME se necesitan herramientas y accesorios muy especializados. Recomendamos que confíe la instalación de sus componentes TIME a un mecánico de bicicletas cualificado.

Hooggespecialiseerd gereedschap en benodigdheden zijn nodig voor de installatie van uw TIME-componenten. We bevelen aan om uw TIME-componenten door een vakbekwame fietsenmaker te laten installeren.

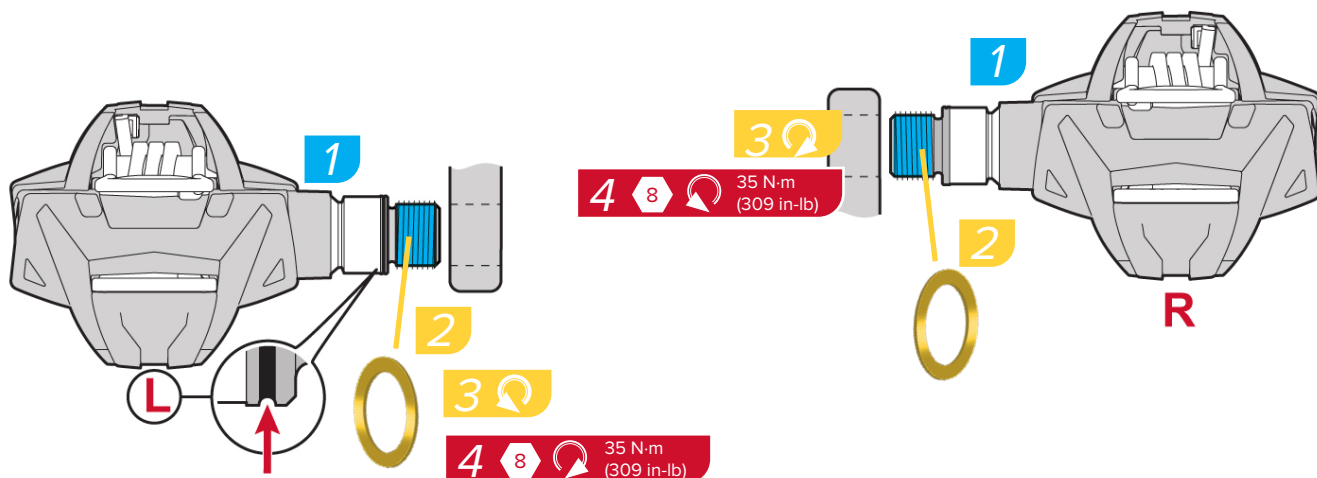
安装 TIME 组件需要非常专业的工具和用品。我们建议您让专业的自行车技工安装 TIME 组件。



**ATAC Pedal Installation**  
ATAC-Pedalmontage  
Instalación del pedal ATAC

Installation des pédales ATAC  
Installazione dei pedali ATAC  
De ATAC-pedalen installeren

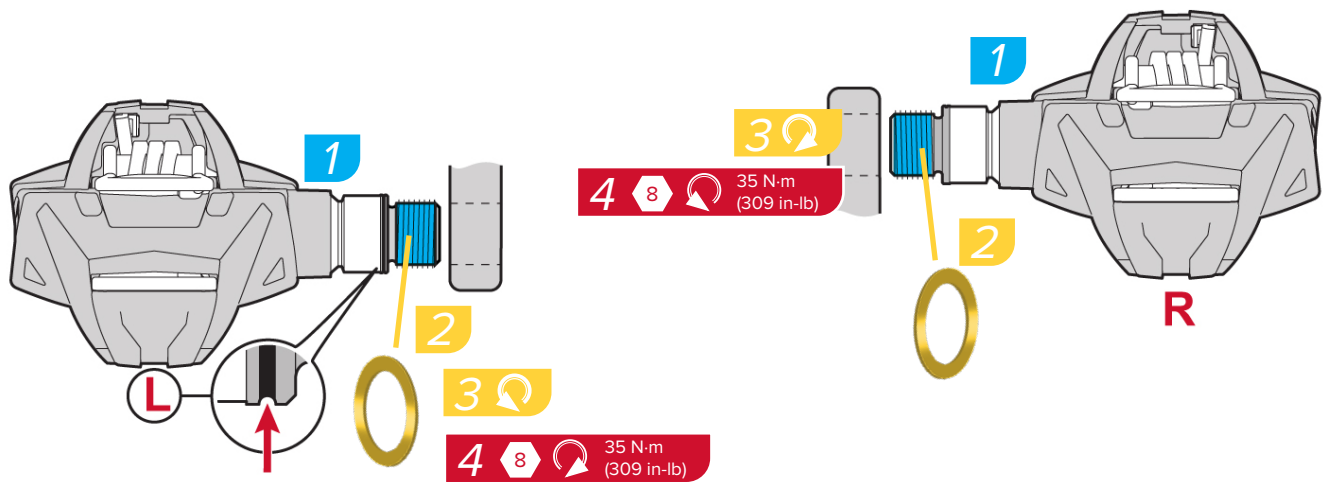
Instalação dos pedais ATAC  
ATAC ペダルの取り付け  
ATAC 踏板安装



1. Apply grease to the pedal threads.
2. Install a washer between the crank arm and pedal.
3. Install the **Left** pedal by turning the axle **counter-clockwise** by hand. Install the **Right** pedal by turning the axle **clockwise** by hand.  
**Note:** The **Left** pedal can be identified by the small groove in the axle near the threads.
4. Tighten the **Left** pedal by turning an 8 mm hex wrench **clockwise** from the back side of the crankarm. Tighten the **Right** pedal by turning the hex wrench **counter-clockwise** from the back side of the crankarm.

1. Appliquez de la graisse sur le filetage de chaque pédale.
2. Installez une rondelle entre la manivelle et la pédale.
3. Installez la pédale **gauche** en tournant l'axe à la main dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre**. Installez la pédale **droite** en tournant l'axe à la main dans le **sens des aiguilles d'une montre**.  
**Remarque :** la pédale **gauche** peut être repérée par la petite rainure située sur l'axe près du filetage.
4. Serrez la pédale **gauche** en tournant une clé hexagonale de 8 mm dans le **sens des aiguilles d'une montre** depuis l'arrière de la manivelle. Serrez la pédale **droite** en tournant la clé hexagonale dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre** depuis l'arrière de la manivelle.

1. Aplique massa lubrificante aos fios de rosca do pedal.
2. Instale a anilha entre o braço da manivela e o pedal.
3. Instale o pedal da **esquerda** rodando o eixo com a mão **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio**. Instale o pedal da **direita** rodando o eixo com a mão **no sentido dos ponteiros do relógio**.  
**Nota:** O pedal da **esquerda** pode ser identificado pela pequena ranhura no eixo, junto aos fios de rosca.
4. Aperte o pedal da **esquerda** rodando uma chave sextavada de 8 mm **no sentido dos ponteiros do relógio**, desde o lado de trás do braço da manivela. Aperte o pedal da **direita** rodando a chave sextavada **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio**, desde o lado de trás do braço da manivela.



1. Tragen Sie Schmierfett auf die Pedalgewinde auf.
2. Montieren Sie eine Unterlegscheibe zwischen Kurbel und Pedal.
3. Montieren Sie das **linke** Pedal, indem Sie die Achse von Hand **gegen den Uhrzeigersinn** drehen. Montieren Sie das **rechte** Pedal, indem Sie die Achse von Hand **im Uhrzeigersinn** drehen.  
**Bitte beachten:** Das **linke** Pedal ist an der kleinen Rille in der Achse in der Nähe der Gewinde zu erkennen.
4. Schrauben Sie das **linke** Pedal fest, indem Sie einen 8-mm-Sechskantschlüssel von der Rückseite des Kurbelarms aus **im Uhrzeigersinn** drehen. Schrauben Sie das **rechte** Pedal fest, indem Sie den Sechskantschlüssel von der Rückseite des Kurbelarms aus **gegen den Uhrzeigersinn** drehen.

1. Aplique grasa a las roscas del pedal.
2. Coloque una arandela entre la biela y el pedal.
3. Instale el pedal **izquierdo** girando el eje **en sentido antihorario** con la mano. Instale el pedal **derecho** girando el eje **en sentido horario** con la mano.  
**Nota:** El pedal **izquierdo** se puede identificar por la pequeña ranura en el eje cerca de las roscas.
4. Apriete el pedal **izquierdo** girando una llave Allen de 8 mm **en sentido horario** desde la parte trasera de la biela. Apriete el pedal **derecho** girando la llave Allen **en sentido antihorario** desde la parte trasera de la biela.

1. Ingrassare le filettature dei pedali.
2. Montare una rondella tra la pedivella e il pedale.
3. Installare il pedale **sinistro** ruotando manualmente il perno in **senso antiorario**. Installare il pedale **destro** ruotando manualmente il perno in **senso orario**.  
**Nota:** Il pedale **sinistro** può essere identificato dalla piccola scanalatura nel perno vicino alla filettatura.
4. Stringere il pedale **sinistro** ruotando una chiave a brugola da 8 mm in **senso orario** dal lato posteriore della pedivella. Stringere il pedale **destro** ruotando la chiave a brugola in **senso antiorario** dal lato posteriore della pedivella.

1. Breng smeervet op de schroefdraad van de pedalen aan.
2. Installeer een sluitring tussen de crankarm en het pedaal.
3. Installeer het **linker** pedaal door de as met de hand **tegen de klok** in te draaien. Installeer het **rechter** pedaal door de as met de hand **met de klok mee** te draaien.  
**Opmerking:** Het **linker** pedaal is te herkennen aan de kleine groef in de as in de buurt van de schroefdraad.
4. Zet het **linker** pedaal vast door een 8 mm inbussleutel vanaf de achterkant van de crankarm **met de klok mee** te draaien. Zet het **rechter** pedaal vast door de inbussleutel vanaf de achterkant van de crankarm **tegen de klok** in te draaien.

1. Pedalのスレッドにグリスを塗布します。
2. クランク・アームとペダル間にワッシャーを取り付けます。
3. アクスルを手で**左**に回し、**左**のペダルを取り付けます。アクスルを手で**右**に回し、**右**のペダルを取り付けます。  
**注意:** 左のペダルには、スレッドの近くに小さな溝があります。
4. クランクアームの後ろ側から 8 mm の六角レンチを**右**に回し、**左**ペダルを締めます。クランクアームの後ろ側から六角レンチを**左**に回し、**右**ペダルを締めます。

1. 在踏板的螺纹上涂抹润滑脂。
2. 在曲臂和踏板之间安装一个垫片。
3. 用手**逆时针**转动轴，安装**左**踏板。用手**顺时针**转动轴，安装**右**踏板。  
**注:** 左踏板可通过轴中螺纹旁的小凹槽识别。
4. 从曲臂背面**顺时针**转动 8 mm 六角扳手，紧固**左**踏板。从曲臂背面**逆时针**转动六角扳手，紧固**右**踏板。

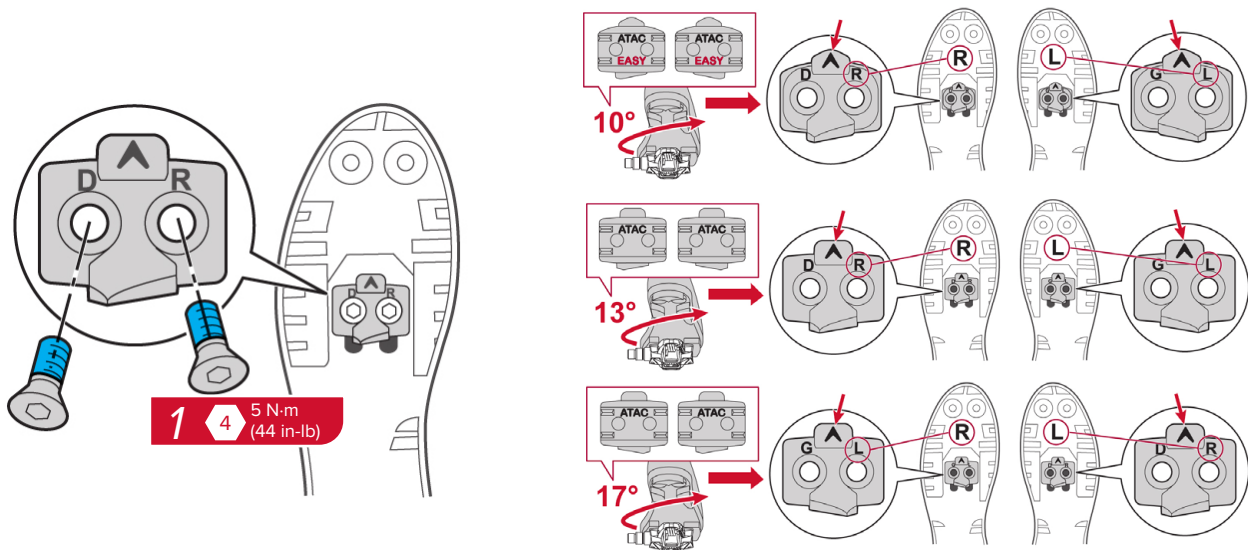
## ATAC Cleat Installation

Montage der ATAC-Schuhplatten  
Instalación de calas ATAC

Installation des cales ATAC

Installazione della tacchetta ATAC  
De ATAC-schoenplaatjes installeren

Instalação das travessas ATAC  
ATAC クリートの取り付け  
ATAC 卡锁安装



## SAFETY INFORMATION

A smaller release angle is recommended for riders new to clipless pedals.

**10° release angle ("ATAC EASY" cleats):** Position the cleat marked **G/L** under the **left** sole. Position the cleat marked **D/R** under the **right** sole.

**13° release angle:** Position the cleat marked **G/L** under the **left** sole. Position the cleat marked **D/R** under the **right** sole.

**17° release angle:** Position the cleat marked **D/R** under the **left** sole. Position the cleat marked **G/L** under the **right** sole.

## SICHERHEITSINFORMATIONEN

Wir empfehlen einen kleineren Auslösewinkel für Fahrer, die zum ersten Mal mit Klickpedalen fahren.

**10° Auslösewinkel ("ATAC EASY"-Schuhplatten):** Platzieren Sie die mit **G/L** gekennzeichnete Schuhplatte unter Ihrer **linken** Sohle. Platzieren Sie die mit **D/R** gekennzeichnete Schuhplatte unter Ihrer **rechten** Sohle.

**13°-AUSLÖSEWINKEL:** Platzieren Sie die mit **G/L** gekennzeichnete Schuhplatte unter Ihrer **linken** Sohle. Platzieren Sie die mit **D/R** gekennzeichnete Schuhplatte unter Ihrer **rechten** Sohle.

**17°-Auslösewinkel:** Platzieren Sie die mit **D/R** gekennzeichnete Schuhplatte unter Ihrer **linken** Sohle. Platzieren Sie die mit **G/L** gekennzeichnete Schuhplatte unter Ihrer **rechten** Sohle.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Un angle de désengagement inférieur est recommandé pour les cyclistes non habitués aux pédales sans clip.

**Angle de désengagement de 10° (cales « ATAC EASY »):** positionnez la cale marquée **G/L** sous la semelle **gauche**. Positionnez la cale marquée **D/R** sous la semelle **droite**.

**Angle de désengagement de 13°:** positionnez la cale marquée **G/L** sous la semelle **gauche**. Positionnez la cale marquée **D/R** sous la semelle **droite**.

**Angle de désengagement de 17°:** positionnez la cale marquée **D/R** sous la semelle **gauche**. Positionnez la cale marquée **G/L** sous la semelle **droite**.

## INFORMAZIONI RELATIVE ALLA SICUREZZA

Per i ciclisti non esperti di pedali a sgancio rapido è consigliato un angolo di sgancio ridotto.

**Angolo di sgancio di 10° (tacchette "ATAC EASY"):** Posizionare la tacchetta contrassegnata con **G/L** sotto la suola **sinistra**. Posizionare la tacchetta contrassegnata **D/R** sotto la suola **destra**.

**Angolo di sgancio di 13°:** Posizionare la tacchetta contrassegnata con **G/L** sotto la suola **sinistra**. Posizionare la tacchetta contrassegnata **D/R** sotto la suola **destra**.

**Angolo di sgancio di 17°:** Posizionare la tacchetta contrassegnata con **D/R** sotto la suola **sinistra**. Posizionare la tacchetta contrassegnata con **G/L** sotto la suola **destra**.

## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Recomenda-se um ângulo de desprendimento mais pequeno para ciclistas para os quais os pedais sem clipe sejam uma novidade.

**10° de ângulo de desprendimento (Travessas "ATAC EASY"):** Posicione a travessa marcada **G/L** por baixo da sola da **esquerda**. Posicione a travessa marcada **D/R** por baixo da sola da **direita**.

**13° de ângulo de desprendimento:** Posicione a travessa marcada **G/L** por baixo da sola da **esquerda**. Posicione a travessa marcada **D/R** por baixo da sola da **direita**.

**17° de ângulo de desprendimento:** Posicione a travessa marcada **D/R** por baixo da sola da **esquerda**. Posicione a travessa marcada **G/L** por baixo da sola da **direita**.

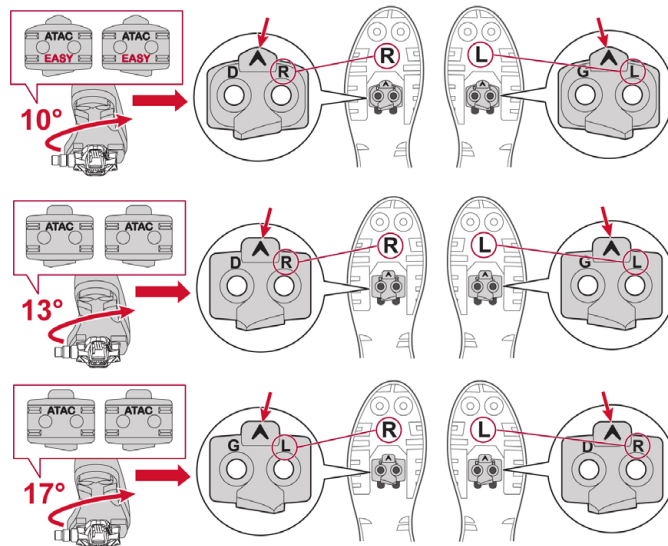
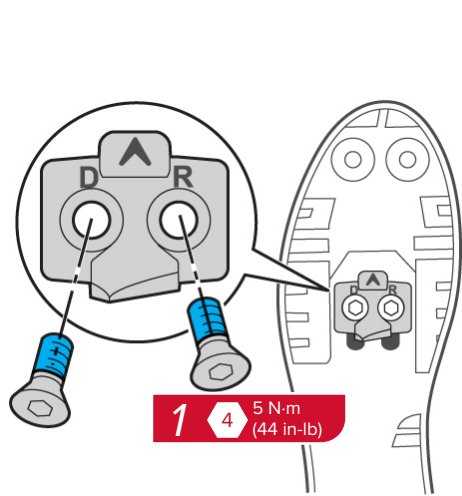
## 安全にご利用いただくために

クリップレス・ペダルを初めて使用するライダーの方には、足のリリース角度をより小さくすることをお奨めします。

**10° のリリース角度 (「ATAC EASY」 クリート):** **G/L** の印が付いたクリートを、**左**の靴底に位置決めします。**D/R** の印が付いたクリートを、**右**の靴底に位置決めします。

**13° のリリース角度:** **G/L** の印が付いたクリートを、**左**の靴底に位置決めします。**D/R** の印が付いたクリートを、**右**の靴底に位置決めします。

**17° のリリース角度:** **D/R** の印が付いたクリートを、**左**の靴底に位置決めします。**G/L** の印が付いたクリートを、**右**の靴底に位置決めします。



### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Se recomienda un ángulo de liberación menor para los usuarios que se inician en los pedales automáticos.

**Ángulo de liberación de 10° (calas «ATAC EASY»):** Coloque la cala marcada con **G/L** bajo la suela **izquierda**. Coloque la cala marcada con **D/R** bajo la suela **derecha**.

**Ángulo de liberación de 13°:** Coloque la cala marcada con **G/L** bajo la suela **izquierda**. Coloque la cala marcada con **D/R** bajo la suela **derecha**.

**Ángulo de liberación de 17°:** Coloque la cala marcada con **D/R** bajo la suela **izquierda**. Coloque la cala marcada con **G/L** bajo la suela **derecha**.

### VEILIGHEIDSINFORMATIE

Een kleinere ontgrendelingshoek wordt aanbevolen voor fietsers die voor het eerst klikpedalen gebruiken.

**10° ontgrendelingshoek ("ATAC EASY"-schoenplaatjes):** Breng het schoenplaatje met de markering **G/L** onder de **linker** zool aan. Breng het schoenplaatje met de markering **D/R** onder de **rechter** zool aan.

**13° ontgrendelingshoek:** Breng het schoenplaatje met de markering **G/L** onder de **linker** zool aan. Breng het schoenplaatje met de markering **D/R** onder de **rechter** zool aan.

**17° ontgrendelingshoek:** Breng het schoenplaatje met de markering **D/R** onder de **linker** zool aan. Breng het schoenplaatje met de markering **G/L** onder de **rechter** zool aan.

### 安全须知

建议那些对自锁踏板不熟悉的骑行者使用较小的脱开角度。

**10° 脱开角度 ("ATAC EASY" 卡锁):** 将标示 **G/L** 的卡锁置于左鞋底。将标示 **D/R** 的卡锁置于右鞋底。

**13° 脱开角度:** 将标示 **G/L** 的卡锁置于左鞋底。将标示 **D/R** 的卡锁置于右鞋底。

**17° 脱开角度:** 将标示 **D/R** 的卡锁置于左鞋底。将标示 **G/L** 的卡锁置于右鞋底。



Grease  
Schmierfett  
Engrasar

Lubrifier  
Ingrassare  
Smeren

Massa lubrificante  
グリス  
潤滑



Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandraaimoment

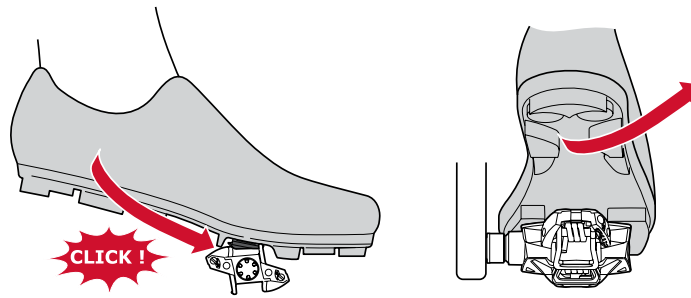
Momento de torção  
締め付け  
扭緊

## Pedal Usage

Verwendung der Pedale  
Uso de los pedales

Utilisation des pédales  
Utilizzo dei pedali  
De pedalen gebruiken

Uso dos pedais  
ペダルの使用  
踏板的使用



### Engaging the pedal ("clipping-in")

Place the front of the cleat into the hook at the front of the pedal then step down on the pedal to engage. There will be an audible "click" when the cleat is engaged.

### Disengaging the pedal ("clipping-out")

Rotate your heel away from the bike about 15° to release the cleat from the pedal.

Engage your foot to the pedal and go forward a few metres. Make sure your heels do not touch the chainstays or crankarms, and the movement is as natural as possible, without forcing your ankle or knee. If this is not the case, modify the position of the cleat under the shoe.

### Pedal einrasten („Einklicken“)

Stecken Sie die Vorderseite der Schuhplatte in den Haken an der Vorderseite des Pedals und treten Sie dann auf das Pedal, um es einzurasten. Beim Einrasten der Schuhplatte ist ein deutliches „Klicken“ zu hören.

### Pedal abkoppeln („Auskllicken“)

Drehen Sie Ihre Ferse um etwa 15° vom Fahrrad weg, um die Schuhplatte vom Pedal zu lösen.

Rasten Sie Ihren Fuß am Pedal ein und rollen Sie ein paar Meter nach vorne. Ihre Fersen dürfen dabei nicht den Hinterbau oder die Kurbelarme berühren und die Bewegung sollte so natürlich wie möglich sein, ohne dass Sie Ihr Fußgelenk oder Ihr Knie belasten. Ist dies nicht der Fall, passen Sie die Position der Schuhplatte unter dem Schuh an.

### Engager la pédale (« clipser »)

Placez l'avant de la cale dans le crochet situé à l'avant de la pédale, puis appuyez tout votre pied sur la pédale pour l'engager. Un clic se fera entendre au moment où la cale sera engagée.

### Désengager la pédale (« déclipser »)

Tournez votre talon vers l'extérieur du vélo sur un angle de 15° environ afin de désengager la cale de la pédale.

Engagez votre pied sur la pédale et avancez de quelques mètres. Vérifiez que vos talons ne touchent ni les bases ni les manivelles. Le mouvement doit être aussi naturel que possible, sans forcer sur la cheville ou le genou. Si ce n'est pas le cas, modifiez la position de la cale sous la chaussure.

### Aggancio al pedale ("clipping-in")

Posizionare la parte anteriore della tacchetta nel gancio nella parte anteriore del pedale, quindi abbassare il pedale per agganciare. Quando la tacchetta è agganciata si udirà un "clic".

### Sgancio del pedale ("clipping-out")

Per liberare la tacchetta dal pedale ruotare il tallone allontanandolo dalla bicicletta di circa 15°.

Agganciare la scarpa al pedale e avanzare di qualche metro. Verificare che i talloni non tocchino i foderi orizzontali o le pedivelle e che il movimento sia il più naturale possibile, senza forzare la caviglia o il ginocchio. In caso contrario, modificare la posizione della tacchetta sotto la scarpa.

### Engatar no pedal ("enganchar")

Coloque a travessa dentro do gancho na parte da frente do pedal, e depois pise o pedal para engatar. Vai haver um "clique" audível quando a travessa ficar engatada.

### Desengatar do pedal ("desenganchar")

Rode o seu calcanhar para "fora" da bicicleta cerca de 15° para desprender a travessa do pedal.

Engate o seu pé no pedal e avance vários metros. Assegure-se de que os seus calcanhares não tocam nos suportes traseiros da corrente nem nos braços da manivela, e de que o movimento seja tão natural quanto possível, sem forçar o seu calcanhar nem o joelho. Se isto não acontecer, modifique a posição da travessa por baixo do sapato.

### ペダルへのはめ込み (「クリップイン」)

クリートの前部を、ペダル前部のフックへと置き、足をペダルへと踏み込んでのはめ込みます。クリートがはめ込まれると「カチッ」という音が聞こえます。

### ペダルからのリリース (「クリップアウト」)

かかとを自転車の外側に約 15 度回し、クリートをペダルからリリースします。

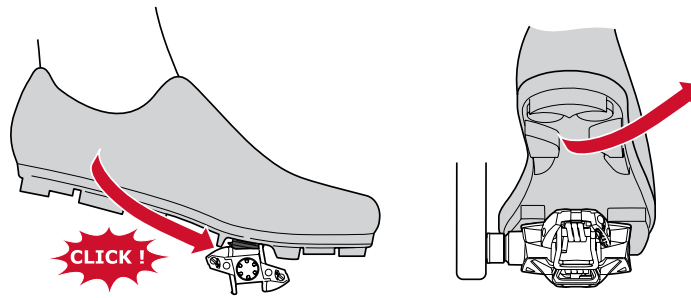
足をペダルにはめ込んで、数メートルこいでください。かかとがチェーンステイとクランクアームに触れないことを確かめ、足首や膝に負担がかかるとなくできる限り自然に脚が動くことを確認します。そうでない場合は、靴底のクリートの位置を変更してください。

## Pedal Usage

Verwendung der Pedale  
Uso de los pedales

Utilisation des pédales  
Utilizzo dei pedali  
De pedalen gebruiken

Uso dos pedais  
ペダルの使用  
踏板的的使用



### Conexión del pedal («enganche»)

Coloque la parte delantera de la cala en el gancho de la parte delantera del pedal y, a continuación, pise el pedal para engancharlo. Oirá un «clic» cuando la cala se enganche.

### Desconexión del pedal («desenganche»)

Gire el talón en dirección contraria a la bicicleta unos 15° para liberar la cala del pedal.

Enganche el pie en el pedal y avance unos metros. Asegúrese de que los talones no tocan los tirantes ni las bielas, y que el movimiento es lo más natural posible, sin forzar el tobillo ni la rodilla. En caso contrario, modifique la posición de la cala bajo la zapatilla.

### Vastmaken op het pedaal ("vastklikken")

Plaats de voorkant van het schoenplaatje in de haak aan de voorkant van het pedaal en stap vervolgens het pedaal op om het schoenplaatje vast te zetten. U hoort een 'klik' wanneer het schoenplaatje vastzit.

### Losmaken van het pedaal ("losklikken")

Draai uw hiel ongeveer 15° weg van de fiets om het schoenplaatje van het pedaal los te maken.

Klik uw voet op het pedaal vast en fiets enkele meters vooruit. Zorg dat uw hielen de liggende achtervorken of crankarmen niet aanraken en de beweging zo natuurlijk mogelijk verloopt zonder uw enkel of knie te forceren. Als dit niet het geval is, pas de positie van het schoenplaatje onderaan de schoen aan.

### 接合踏板 (" 夹合 ")

请将卡锁的前部放入踏板正面的挂钩上，然后踩下踏板进行接合。卡锁接合时能听到“咔哒”的声音。

### 脱离踏板 (" 松开 ")

将脚后跟从自行车上转离大约 15°，以从踏板上脱离卡锁。

用脚踩上踏板并前进几米。确保脚后跟不触碰后下叉或曲臂，动作尽量自然，不迫使脚踝或膝部运动。如果情况并非如此，请更改卡锁在鞋子下方的位置。

## Tension Adjustment

Spannung einstellen  
Ajuste de tensión

Réglage de la tension  
Regolazione della tensione  
De spanning regelen

Ajuste da tensão  
テンションの調節  
張力調節

XC12 XC 8 XC 6

The adjustment screw can change the force required to release from the pedal, allowing you to adapt to your physical condition, the terrain, the discipline, etc.

Mit der Stellschraube können Sie die zum Lösen vom Pedal erforderliche Kraft verändern, so dass Sie sie an Ihre körperliche Verfassung, das Gelände, die Disziplin usw. anpassen können.

El tornillo de ajuste permite modificar la fuerza necesaria para soltar el pedal y adaptarla a su condición física, al terreno, a la disciplina, etc.

La force nécessaire au désengagement de la pédale peut être modifiée grâce à la vis de réglage qui permet de l'adapter à votre forme physique, aux conditions du terrain, à votre pratique, etc.

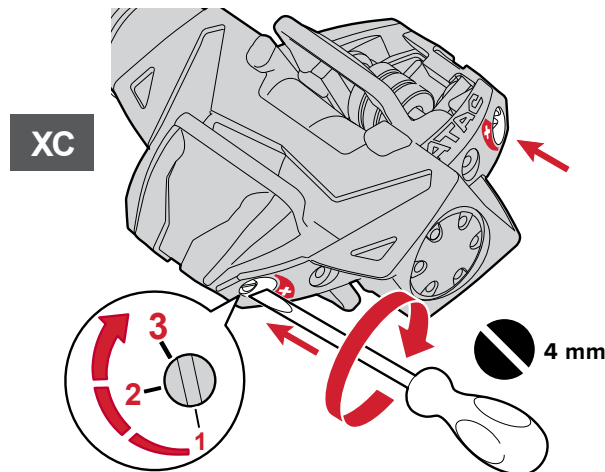
La vite di regolazione permette di modificare la forza necessaria per sganciare il pedale, consentendo di adattarla alla propria condizione fisica, al terreno, alla disciplina, ecc.

De stelschroef kan de kracht nodig voor het losklikken van het pedaal wijzigen, zodat u de spanning kunt regelen afhankelijk van uw lichamelijke conditie, het terrein, de discipline, etc.

O parafuso de ajuste pode alterar a força necessária para libertar do pedal, permitindo-lhe adaptar às suas condições físicas, ao terreno, à disciplina, etc.

調節ネジによって、ペダルからのリリースに必要な力を変更できます。これにより、身体のコンドিশョンや、地形、ライド形態などに合わせることが可能です。

調節螺丝能改变从踏板脱开所需的力度，便于您适应自己的身体状况、地形、训练习惯等。



The screw is factory-set to position 1, the lightest release tension. Turn the screw clockwise to position 2 for moderate release tension, and position 3 for strong tension release.

Die Schraube befindet sich ab Werk in Position 1, der niedrigsten Lösespannung. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn auf Position 2 für eine mittlere Lösespannung und auf Position 3 für eine hohe Lösespannung.

El tornillo viene ajustado de fábrica en la posición 1, la de menor tensión de liberación. Gire el tornillo en sentido horario hasta la posición 2 para una tensión de liberación moderada, y hasta la posición 3 para una tensión de liberación fuerte.

Cette vis a été réglée en usine sur la position 1, la tension de désengagement la plus faible. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre en position 2 pour obtenir une tension de désengagement modérée et en position 3 pour une tension de désengagement supérieure.

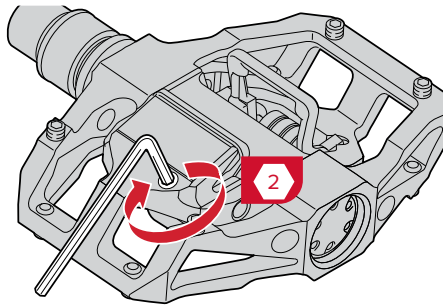
La vite è impostata in fabbrica sulla posizione 1, cioè la tensione di sgancio più bassa. Ruotare la vite in senso orario in posizione 2 per una tensione di sgancio moderata e in posizione 3 per una tensione di sgancio elevata.

De schroef werd in de fabriek ingesteld op positie 1, de lichtste ontgrendelingsspanning. Draai de schroef met de klok mee naar positie 2 voor een middelmatige ontgrendelingsspanning of positie 3 voor een hoge ontgrendelingsspanning.

Na fábrica, o parafuso é posto na posição 1, que é a mais leve tensão de desprendimento. Rode o parafuso no sentido dos ponteiros do relógio para a posição 2 para ter uma tensão moderada de desprendimento, e para a posição 3 para ter uma forte tensão de desprendimento.

調節ネジは工場出荷時に、リリースのテンションが最も軽いポジション 1 に設定されています。調節ネジを右に回すと、中程度のテンションであるポジション 2、強いテンションであるポジション 3 に変更できます。

螺丝在出厂时已设置为位置 1，即最小的脱开张力。顺时针转动螺丝至位置 2 以获得中度脱开张力，转动至位置 3 以获得强劲脱开张力。



The SPECIALE pedal has an adjustment screw on both sides of the pedal to change the force required to release from the pedal. When set to the lightest release force, the screw is flush with the body of the pedal. To increase the required release force, turn the screw on the opposite side of the pedal clockwise a maximum of 2 full rotations. Repeat for the screw on the other side of the pedal.

De chaque côté de la pédale SPECIALE, il y a une vis de réglage qui permet de modifier la force nécessaire au désengagement de la pédale. Lorsqu'elle est réglée sur la force de désengagement la plus faible, la vis affleure avec le corps de la pédale. Pour augmenter la force de désengagement nécessaire, tournez la vis située d'un côté de la pédale de 2 tours complets dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette opération pour la vis située de l'autre côté de la pédale.

O pedal SPECIALE tem um parafuso de ajuste de ambos os lados do pedal, para alterar a força necessária para desprender do pedal. Quando está regulado para a força de desprendimento mais ligeira, o parafuso fica nivelado com o corpo do pedal. Para aumentar a força de desprendimento necessária, rode o parafuso do lado oposto do pedal no sentido dos ponteiros do relógio por um máximo de 2 voltas completas. Repita isto com o parafuso do outro lado do pedal.

#### ⚠ CAUTION

Only turn the adjustment screws a maximum of 2 full rotations from the minimum setting (screw flush with the pedal body). More than 2 turns may damage your pedal or automatic clip-in system.

#### ⚠ ATTENTION

Ne tournez les vis de réglage que de 2 tours complets maximum à partir du réglage minimal (vis affleurant avec le corps de la pédale). Le fait de tourner de plus de 2 tours complets peut endommager votre pédale ou le système de fixation automatique.

#### ⚠ CUIDADO

Rode os parafusos de ajuste apenas um máximo de 2 voltas completas, desde a regulação mínima (parafuso nivelado com o corpo do pedal). Mais do que 2 voltas poderá danificar o seu pedal ou o sistema clip-in (enganchar) automático.

Das SPECIALE-Pedal verfügt auf beiden Seiten des Pedals über eine Stellschraube, mit der Sie die zum Lösen vom Pedal erforderliche Kraft ändern können. In der niedrigsten Lösespannung ist die Schraube bündig mit dem Pedalkörper. Um die zum Lösen erforderliche Kraft zu erhöhen, drehen Sie die Schraube auf der gegenüberliegenden Seite des Pedals maximal 2 volle Umdrehungen im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie den Vorgang bei der Schraube auf der anderen Seite des Pedals.

Il pedale SPECIALE è dotato di viti di regolazione per modificare la forza di sgancio poste su entrambi i lati. Quando è impostata sulla forza di sgancio più leggera, la vite è a filo con il corpo del pedale. Per aumentare la forza di sgancio, ruotare la vite sul lato opposto del pedale in senso orario per un massimo di 2 giri completi. Ripetere per la vite sull'altro lato del pedale.

SPECIALE ペダルでは、ペダルからのリリースに必要な力を変更する調節ネジが、ペダルの両サイドにあります。リリースのテンションが最も軽く設定されていると、調節ネジはペダル本体にぴったりと収まっています。リリースのテンションを上げるには、ペダルの反対側にある調節ネジを、最大で2回転まで右に回します。ペダルのもう一方側にある調節ネジも、同様の手順で調節します。

#### ⚠ VORSICHT

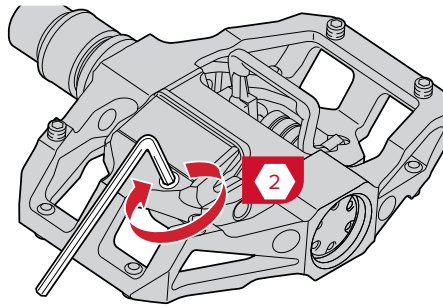
Drehen Sie die Stellschrauben nur maximal 2 volle Umdrehungen von der Minimaleinstellung (Schraube bündig mit dem Pedalkörper). Mehr als 2 Umdrehungen können zu Beschädigungen am Pedal oder am automatischen Klicksystem führen.

#### ⚠ ATTENZIONE

Ruotare le viti di regolazione solo di massimo 2 giri completi dalla regolazione minima (vite a filo con il corpo del pedale). Una rotazione superiore a 2 giri può danneggiare il pedale o il sistema di aggancio automatico.

#### ⚠ 警告

調節ネジは、テンションが最も低い設定(ペダル本体にぴったり収まっている状態)から、最大で完全に2回転までしか回さないでください。2回転以上回すと、ペダルまたは自動クリップイン・システムの損傷の原因となります。



El pedal SPECIALE incluye un tornillo de ajuste a cada lado del pedal para modificar la fuerza necesaria para soltarlo. Cuando se ajusta a la fuerza de liberación menor, el tornillo queda a ras con el cuerpo del pedal. Para aumentar la fuerza de liberación necesaria, gire el tornillo del lado opuesto al pedal un máximo de 2 vueltas completas en sentido horario. Repita el procedimiento para el tornillo del otro lado del pedal.

Het SPECIALE-pedaal heeft een stelschroef aan weerskanten van het pedaal om de kracht nodig voor het losklikken van het pedaal te wijzigen. Wanneer op de lichtste ontgrendelingskracht ingesteld, is de schroef vlak met de behuizing van het pedaal. Om de vereiste ontgrendelingskracht te verhogen, draai de schroef aan de tegenovergestelde kant van het pedaal maximaal 2 volledige omwentelingen met de klok mee. Doe hetzelfde voor de schroef aan de andere kant van het pedaal.

SPECIALE 踏板在其两侧均有调节螺丝，可用于改变从踏板脱开所需的力度。当设置为最小脱开力时，螺丝与踏板主体齐平。为了增加所需的脱开力，顺时针转动踏板对面的螺丝，最多转动 2 个满圈。对踏板另一侧的螺丝重复上述操作。

**⚠PRECAUCIÓN**

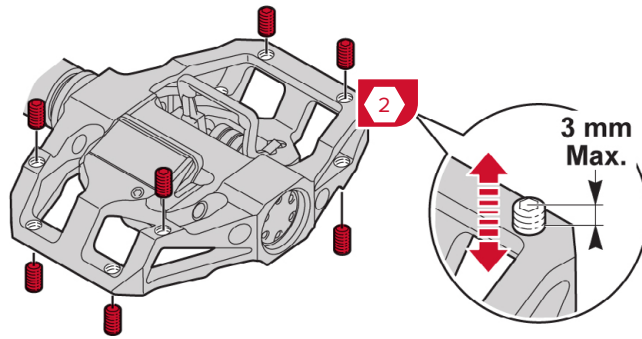
Gire los tornillos de ajuste 2 vueltas completas como máximo desde el ajuste mínimo (tornillo a ras con el cuerpo del pedal). Más de 2 vueltas pueden dañar el pedal o el sistema de enganche automático.

**⚠OPGELET**

Draai de stelschroeven maximaal 2 volledige omwentelingen vanaf de minimum instelling (schroef vlak met de behuizing van het pedaal). Meer dan 2 omwentelingen kan uw pedaal of het automatisch kliksysteem beschadigen.

**⚠注意**

仅将调节螺丝从最低设置（螺丝与踏板主体齐平）转动最多 2 个满圈。转动超过 2 圈可能损坏踏板或自动夹合系统。



Grip screws can be added to the SPECIALE pedal platform to improve shoe grip on the pedal. Adjust the height of the screw to suit your requirements, not exceeding 3 mm above the pedal platform.

Des vis d'accroche peuvent être ajoutées sur la plateforme de la pédale SPECIALE afin d'améliorer l'accroche de la chaussure sur la pédale. Réglez la hauteur de chaque vis selon vos préférences, sans dépasser 3 mm au-dessus de la plateforme de la pédale.

Podem ser acrescentados parafusos de agarre (grip) à plataforma do pedal SPECIALE para melhorar o agarrar do sapato ao pedal. Ajuste a altura dos parafusos para satisfazer as suas necessidades, sem exceder 3 mm acima da plataforma do pedal.

### NOTICE

A height greater than 3 mm may damage the step-in/step-out mechanism.

### AVIS

Une hauteur supérieure à 3 mm peut endommager le filetage de la vis d'accroche et faire tomber la vis.

### NOTIFICAÇÃO

Uma altura maior que 3 mm poderá danificar os fios de rosca dos parafusos de agarre, e permitir que os parafusos de soltem e caiam fora.

Sie können zusätzliche Gripschrauben an der SPECIALE-Pedalplattform anbringen, um den Halt der Schuhe auf dem Pedal zu verbessern. Passen Sie die Höhe der Schraube an Ihre Bedürfnisse an, wobei sie nicht mehr als 3 mm über der Pedalplattform liegen darf.

Alla piattaforma del pedale SPECIALE possono essere aggiunte delle viti antiscivolo per migliorare la presa della scarpa sul pedale. Regolare l'altezza della vite in base alle proprie esigenze; non superare 3 mm al di sopra della piattaforma del pedale.

SPECIALE ペダルのプレートには、靴のペダルへのグリップを高めるため、グリップ・スクリューを追加で取り付けることができます。ご自分の要件に合わせてグリップ・スクリューの高さを調節してください。高さはペダルのプレートから3 mm までです。

### HINWEIS

Eine Höhe von mehr als 3 mm kann das Gewinde der Gripschrauben beschädigen und dazu führen, dass die Schrauben herausfallen.

### AVVISO

Un'altezza superiore a 3 mm può danneggiare la filettatura della vite.

### 注意事項

グリップ・スクリューの高さを3 mm 以上にすると、グリップ・スクリューのスレッドが損傷し、スクリューが外れることがあります。

Se pueden añadir tornillos de agarre a la plataforma del pedal SPECIALE para mejorar la fijación de la zapatilla al pedal. Ajuste la altura del tornillo según sus necesidades, sin superar los 3 mm por encima de la plataforma del pedal.

Gripschroeven kunnen aan het platform van het SPECIALE-pedaal worden toegevoegd voor een betere grip van de schoen op het pedaal. Pas de hoogte van de schroef naar wens aan, maar zorg dat deze niet meer dan 3 mm boven het pedaalplatform uitsteekt.

握把螺丝可添加至 SPECIALE 踏板平台，增强鞋子在踏板上的抓握力。调整螺丝高度以符合您的要求，确保不超过踏板平台上方 3 mm。

### AVISO

Una altura superior a 3 mm puede dañar las roscas de los tornillos de agarre y hacer que se caigan los tornillos.

### MEDEDELING

Een hoogte van meer dan 3 mm kan de schroefdraad van de gripschroef beschadigen en leiden tot het uitvallen van de schroeven.

### 注意

高度超过 3 mm 可能会损坏握把螺丝的螺纹，并导致螺丝脱落。

## ICLIC Road Pedals

ICLIC-Rennradpedale

Pedales de carretera ICLIC

Pédales ICLIC pour route

Pedali ICLIC Road

ICLIC-pedalen voor racefietsen

Pedais ICLIC Road para estrada

ICLIC ロード・ペダル

ICLIC 公路车踏板

### ICLIC Pedal Installation

ICLIC-Pedalmontage

Instalación del pedal ICLIC

Installation des pédales ICLIC

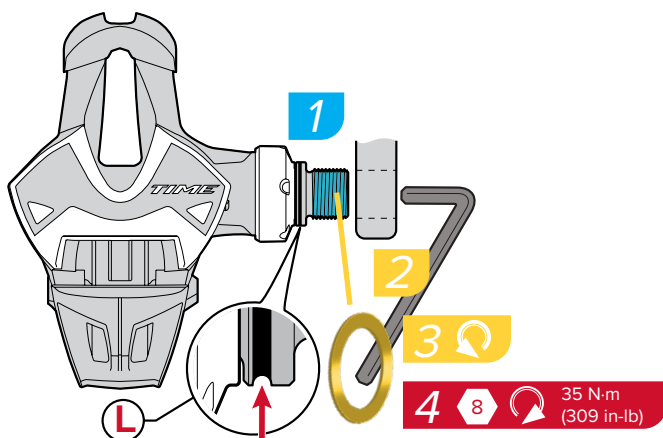
Installazione dei pedali ICLIC

De ICLIC-pedalen installeren

Instalação dos pedais ICLIC

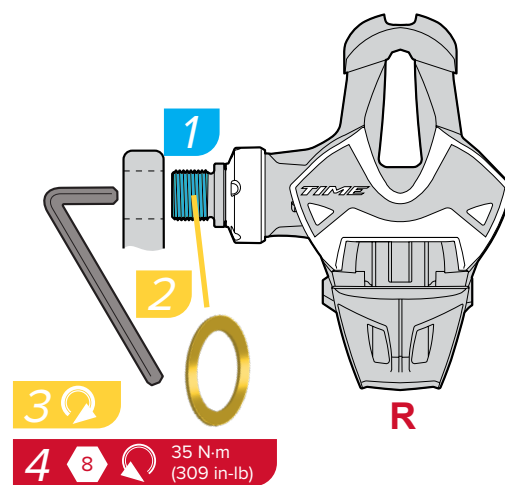
ICLIC ペダルの取り付け

ICLIC 踏板安装



1. Apply grease to the pedal threads.
2. Install a washer between the crank arm and pedal.
3. Install the **Left** pedal by turning the axle **counter-clockwise** by hand. Install the **Right** pedal by turning the axle **clockwise** by hand.  
**Note:** The **Left** pedal can be identified by the small groove in the axle near the threads.
4. Tighten the **Left** pedal by turning an 8 mm hex wrench **clockwise** from the back side of the crankarm. Tighten the **Right** pedal by turning the hex wrench **counter-clockwise** from the back side of the crankarm.

1. Appliquez de la graisse sur le filetage de chaque pédale.
2. Installez une rondelle entre la manivelle et la pédale.
3. Installez la pédale **gauche** en tournant l'axe à la main dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre**. Installez la pédale **droite** en tournant l'axe à la main dans le **sens des aiguilles d'une montre**.  
**Remarque :** la pédale **gauche** peut être repérée par la petite rainure située sur l'axe près du filetage.
4. Serrez la pédale **gauche** en tournant une clé hexagonale de 8 mm dans le **sens des aiguilles d'une montre** depuis l'arrière de la manivelle. Serrez la pédale **droite** en tournant la clé hexagonale dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre** depuis l'arrière de la manivelle.



1. Aplique massa lubrificante aos fios de rosca do pedal.
2. Instale a anilha entre o braço da manivela e o pedal.
3. Instale o pedal da **esquerda** rodando o eixo com a mão **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio**. Instale o pedal da **direita** rodando o eixo com a mão **no sentido dos ponteiros do relógio**.  
**Nota:** O pedal da **esquerda** pode ser identificado pela pequena ranhura no eixo, junto aos fios de rosca.
4. Aperte o pedal da **esquerda** rodando uma chave sextavada de 8 mm **no sentido dos ponteiros do relógio**, desde o lado de trás do braço da manivela. Aperte o pedal da **direita** rodando a chave sextavada **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio**, desde o lado de trás do braço da manivela.



Grease  
Schmierfett  
Engrasar

Lubrifier  
Ingrassare  
Smeren

Massa lubrificante  
グリス  
潤滑



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

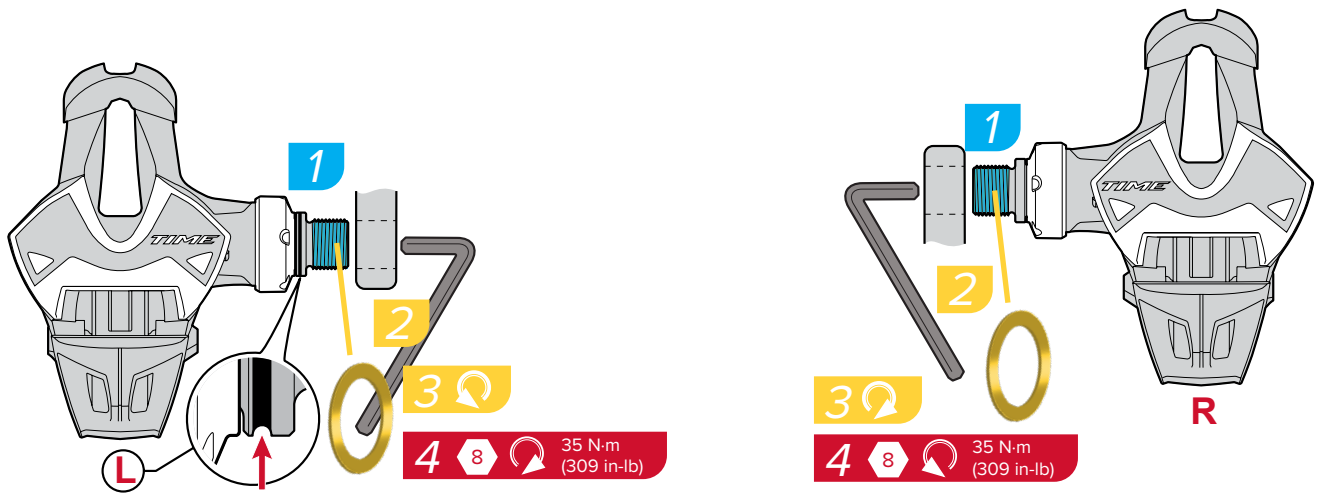
Instalar  
取り付け  
安装



Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandraaimoment

Momento de torção  
締め付け  
扭緊



1. Tragen Sie Schmierfett auf die Pedalgewinde auf.
2. Montieren Sie eine Unterlegscheibe zwischen Kurbel und Pedal.
3. Montieren Sie das **linke** Pedal, indem Sie die Achse von Hand **gegen den Uhrzeigersinn** drehen. Montieren Sie das **rechte** Pedal, indem Sie die Achse von Hand **im Uhrzeigersinn** drehen.  
**Bitte beachten:** Das **linke** Pedal ist an der kleinen Rille in der Achse in der Nähe der Gewinde zu erkennen.
4. Schrauben Sie das **linke** Pedal fest, indem Sie einen 8-mm-Sechskantschlüssel von der Rückseite des Kurbelarms aus **im Uhrzeigersinn** drehen. Schrauben Sie das **rechte** Pedal fest, indem Sie den Sechskantschlüssel von der Rückseite des Kurbelarms aus **gegen den Uhrzeigersinn** drehen.

1. Aplique grasa a las roscas del pedal.
2. Coloque una arandela entre la biela y el pedal.
3. Instale el pedal **izquierdo** girando el eje **en sentido antihorario** con la mano. Instale el pedal **derecho** girando el eje **en sentido horario** con la mano.  
**Nota:** El pedal **izquierdo** se puede identificar por la pequeña ranura en el eje cerca de las roscas.
4. Apriete el pedal **izquierdo** girando una llave Allen de 8 mm **en sentido horario** desde la parte trasera de la biela. Apriete el pedal **derecho** girando la llave Allen **en sentido antihorario** desde la parte trasera de la biela.

1. Ingrassare le filettature dei pedali.
2. Montare una rondella tra la pedivella e il pedale.
3. Installare il pedale **sinistro** ruotando manualmente il perno in **senso antiorario**. Installare il pedale **destro** ruotando manualmente il perno in **senso orario**.  
**Nota:** Il pedale **sinistro** può essere identificato dalla piccola scanalatura nel perno vicino alla filettatura.
4. Stringere il pedale **sinistro** ruotando una chiave a brugola da 8 mm in **senso orario** dal lato posteriore della pedivella. Stringere il pedale **destro** ruotando la chiave a brugola in senso antiorario dal lato posteriore della pedivella.

1. Breng smeervet op de schroefdraad van de pedalen aan.
2. Installeer een sluitring tussen de crankarm en het pedaal.
3. Installeer het **linker** pedaal door de as met de hand **tegen de klok** in te draaien. Installeer het **rechter** pedaal door de as met de hand **met de klok** mee te draaien.  
**Opmerking:** Het **linker** pedaal is te herkennen aan de kleine groef in de as in de buurt van de schroefdraad.
4. Zet het **linker** pedaal vast door een 8 mm inbussleutel vanaf de achterkant van de crankarm **met de klok** mee te draaien. Zet het **rechter** pedaal vast door de inbussleutel vanaf de achterkant van de crankarm **tegen de klok** in te draaien.

1. Pedalのスレッドにグリスを塗布します。
2. クランク・アームとペダルの間にワッシャーを取り付けます。
3. アクスルを手で**左**に回し、**左**のペダルを取り付けます。アクスルを手で**右**に回し、**右**のペダルを取り付けます。  
**注意:** 左のペダルには、スレッドの近くに小さな溝があります。
4. クランクアームの後ろ側から 8 mm の六角レンチを**右**に回し、**左**ペダルを締めます。クランクアームの後ろ側から六角レンチを**左**に回し、**右**ペダルを締めます。

1. 在踏板的螺纹上涂抹润滑脂。
2. 在曲臂和踏板之间安装一个垫片。
3. 用手**逆时针**转动轴，安装**左**踏板。用手**顺时针**转动轴，安装**右**踏板。  
**注:** 左踏板可通过轴中螺纹旁的小凹槽识别。
4. 从曲臂背面**顺时针**转动 8 mm 六角扳手，紧固**左**踏板。从曲臂背面**逆时针**转动六角扳手，紧固**右**踏板。



Grease  
Schmierfett  
Engrasar

Lubrifier  
Ingrassare  
Smeren

Massa lubrificante  
グリス  
潤滑



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

Instalar  
取り付け  
安裝



Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandraaimoment

Momento de torção  
締め付け  
扭緊

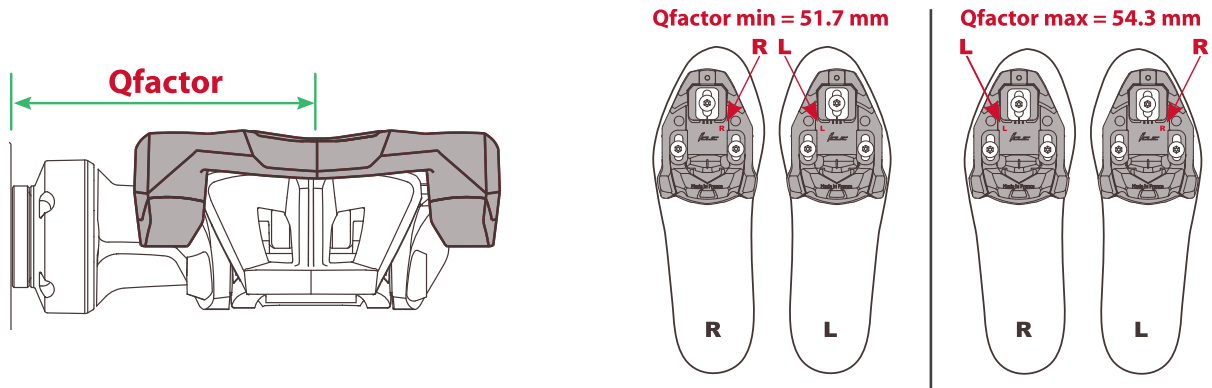
## ICLIC Cleat Installation

Montage der ICLIC-Schuhplatten  
Instalación de calas ICLIC

Installation des cales ICLIC  
Installazione della tacchetta ICLIC  
De ICLIC-schoenplaatjes installeren

Instalação das travessas ICLIC  
ICLIC クリートの取り付け  
ICLIC 卡锁安装

## XPRO 5° & XPRESSO 5°



### XPRO & XPRESSO Cleats with 5° Float:

Before installing the cleats, choose your desired Qfactor distance. For the right-side shoe, install the cleat labelled 'R' for minimum Qfactor, or install the cleat labelled 'L' for maximum Qfactor.

Increasing Qfactor can prevent the shoe from rubbing on the crankarm.

**XPRO- & XPRESSO-Schuhplatten mit 5° Bewegungsfreiheit:** Wählen Sie Ihre gewünschte Qfactor-Distanz, bevor Sie die Schuhplatten anbringen. Montieren Sie für einen minimalen Qfactor die mit „R“ gekennzeichnete Schuhplatte am rechten Schuh oder für einen maximalen Qfactor die mit „L“ gekennzeichnete Schuhplatte.

Durch das Erhöhen des Qfactor können Sie ein Schleifen des Schuhs am Kurbelarm vermeiden.

**Calas XPRO y XPRESSO con 5° de flotación:** Antes de instalar las calas, elija la distancia factor-Q deseada. En la suela del lado derecho, instale la cala etiquetada «R» para un factor-Q mínimo, o la cala etiquetada «L» para un factor-Q máximo.

Aumentar el factor-Q puede evitar que la zapatilla roce con la biela.

**Cales XPRO et XPRESSO avec marge de 5° :** avant d'installer les cales, sélectionnez la distance souhaitée pour votre Qfactor. Sur la chaussure de droite, installez la cale marquée « R » pour obtenir un Qfactor minimal ou la cale marquée « L » pour obtenir un Qfactor maximal.

Le fait d'augmenter le Qfactor peut éviter à la chaussure de frotter contre la manivelle.

**Tacchetta XPRO & XPRESSO con 5° Float:** Prima di installare le tacchette scegliere la distanza "fattore Q" desiderata. Per la scarpa sul lato destro, installare la tacchetta contrassegnata con 'R' con un fattore Q minimo, o installare la tacchetta contrassegnata con 'L' con un fattore Q massimo.

L'aumento del fattore Q impedisce alla scarpa di interferire con la pedivella.

**XPRO & XPRESSO-schoenplaatjes met 5° speling:** Voor het installeren van de schoenplaatjes, kies uw gewenste Qfactor-afstand. Voor de rechter schoen, installeer het schoenplaatje gemarkeerd met 'R' voor minimale Qfactor, of installeer het schoenplaatje gemarkeerd met 'L' voor maximale Qfactor.

De Qfactor verhogen kan het schuren van de schoen over de crankarm vermijden.

**Travessas XPRO e XPRESSO com 5° de folga:** Antes de instalar as travessas, escolha a distância Qfactor que deseja. Para o sapato do lado direito, instale a travessa marcada 'R' para um Qfactor mínimo, ou instale a travessa marcada 'L' para um Qfactor máximo.

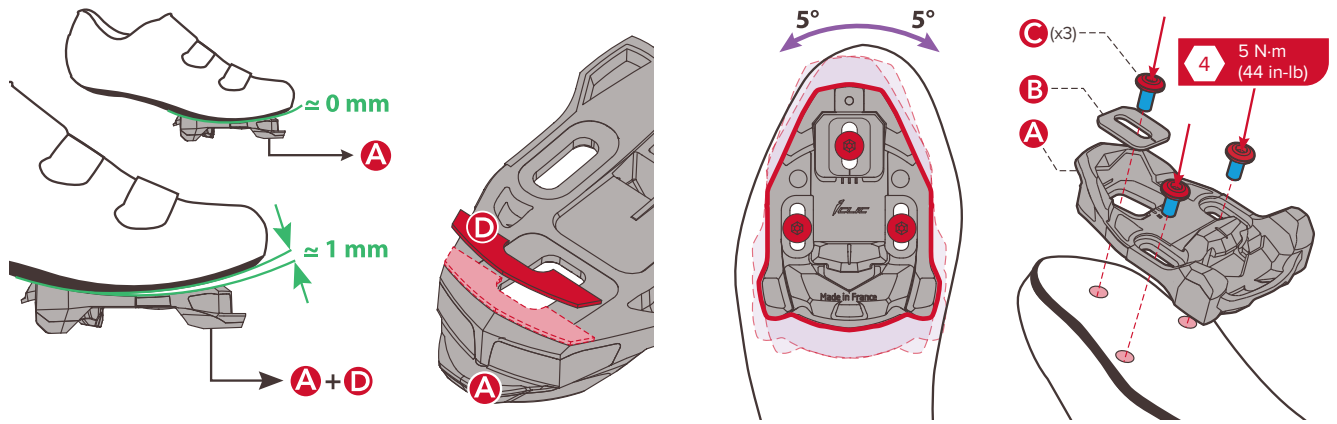
Aumentar o Qfactor pode evitar que o sapato raspe contra o braço da manivela.

**フロート角が 5° の XPRO および XPRESSO クリート:** クリートを取り付ける前に、好みの Q ファクター距離 (クリート中央部からクランク取り付け部までの距離) を選択します。右の靴には、Q ファクター距離を最小にしたい場合は「R」のラベル表示があるクリートを取り付け、Q ファクター距離を最大にしたい場合は「L」のラベル表示があるクリートを取り付けます。

Q ファクター距離を長くすると、靴がクランクアーム接触するのを防ぐことができます。

**XPRO 和 XPRESSO 卡锁 (浮动角度为 5°):** 在安装卡锁前, 请选择您理想的品质因数距离。对于右侧的鞋子, 请安装标示 "R" 的卡锁以取得最小品质因数, 或安装标示 "L" 的卡锁以取得最大品质因数。

提高品质因数能防止鞋子摩擦曲臂。



Some shoes have a gap between the sole and the front of the cleat (A) due to curvature of the sole. The included shim (D) should be installed to close gaps of approximately 1 mm.

Install the cleat washer (B) into the cleat, and loosely install the cleat bolts (C) through the cleat and into the sole. Position the cleat in the desired position and tighten the bolts.

Bei einigen Schuhen entsteht aufgrund der Wölbung der Sohle ein Spalt zwischen der Sohle und der Vorderseite der Schuhplatte (A). Wir empfehlen Ihnen, die im Lieferumfang enthaltene Ausgleichsplatte (D) zu montieren, um Spalte von circa 1 mm zu schließen.

Setzen Sie die dafür vorgesehene Unterlegscheibe (B) in die Schuhplatte ein und schrauben Sie die Schuhplattenbolzen (C) locker durch die Schuhplatte und in die Sohle. Bringen Sie die Schuhplatte in der gewünschten Position an und ziehen Sie die Bolzen fest.

Algunas zapatillas tienen un hueco entre la suela y la parte delantera de la cala (A) debido a la curvatura de la suela. Es necesario instalar el calce incluido (D) para cerrar espacios de aproximadamente 1 mm.

Coloque la arandela de la cala (B) en la cala, e instale sin apretar los pernos de la cala (C) en la suela a través de la cala. Coloque la cala en la posición deseada y apriete los pernos.

Avec certaines chaussures, il y a un espace entre la semelle et l'avant de la cale (A) en raison de la courbure de la semelle. Le support fourni (D) doit être installé pour combler cet espace d'environ 1 mm.

Installez la rondelle de la cale (B) dans la cale, puis installez les vis de la cale (C) sans les serrer à travers la cale et dans la semelle. Positionnez la cale dans la position souhaitée, puis serrez les vis.

Alcune scarpe presentano un divario tra la suola e la parte anteriore della tacchetta (A) a causa della curvatura della suola. Lo spessore in dotazione (D) deve essere installato per chiudere il divario di circa 1 mm.

Installare la rondella (B) nella tacchetta e inserire senza stringerli i bulloni (C) attraverso la tacchetta e nella suola. Fissare la tacchetta nella posizione desiderata e serrare i bulloni.

Sommige schoenen hebben een ruimte tussen de zool en de voorkant van het schoenplaatje (A) door de kromming van de zool. Installeer de inbegrepen wig (D) om ruimtes van ongeveer 1 mm te dichten.

Installeer het sluitplaatje (B) in het schoenplaatje en draai de bouten (C) losjes door het schoenplaatje en in de zool vast. Plaats het schoenplaatje in de gewenste positie en draai de bouten volledig vast.

Alguns sapatos têm um espaço livre entre a sola e a frente da travessa (A) devido à curvatura da sola. O calço (D) incluído deverá ser instalado para fechar espaços de aproximadamente 1 mm.

Instale a anilha (B) da travessa na travessa, e instale sem apertar os pernos (C) da travessa através da travessa e para dentro da sola. Posicione a travessa na posição desejada e aperte os pernos.

靴によっては、靴底の湾曲デザインにより、靴底とクリート前部 (A) の間にギャップができるものがあります。同梱のシム (D) を取り付けると、ギャップを約 1 mm 狭めることができます。

クリートにワッシャー (B) を取り付け、クリート・ボルト (C) を、クリートを通して靴底へと緩く取り付けます。クリートを好みの位置に調節し、ボルトを締めます。

有些鞋子由于鞋底的弯曲，会在鞋底和卡锁前部 (A) 之间留有缝隙。应安装随附的填隙片 (D) 以填补大约 1 mm 的缝隙。

将卡锁垫片 (B) 安装到卡锁上，然后将卡锁螺栓 (C) 松散地穿过卡锁并安装到鞋底上。将卡锁安装到理想位置，并将螺栓拧紧。



Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandradmoment

Momento de torção  
締め付け  
扭緊



Grease  
Schmierfett  
Engrasar

Lubrifier  
Ingrassare  
Smeren

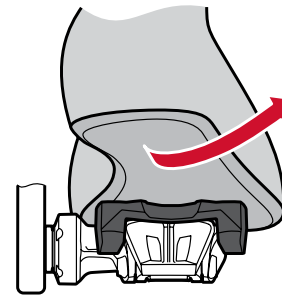
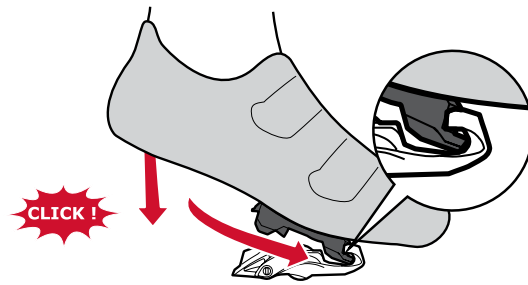
Massa lubrificante  
グリス  
潤滑

## Pedal Usage

Verwendung der Pedale  
Usos de los pedales

Utilisation des pédales  
Utilizzo dei pedali  
De pedalen gebruiken

Uso dos pedais  
ペダルの使用  
踏板的使用



### Engaging the pedal ("clipping-in")

Place the front of the cleat into the hook at the front of the pedal then lower your heel to engage. There will be an audible "click" when the cleat is engaged.

### Disengaging the pedal ("clipping-out")

Rotate your heel away from the bike about 15° to release the cleat from the pedal.

Engage your foot to the pedal and go forward a few metres. Make sure your heels do not touch the chainstays or crankarms, and the movement is as natural as possible, without forcing your ankle or knee. If this is not the case, modify the position of the cleat under the shoe.

### Engager la pédale (« clipser »)

Placez l'avant de la cale dans le crochet situé à l'avant de la pédale, puis appuyez votre talon pour engager la fixation. Un clic se fera entendre au moment où la cale sera engagée.

### Désengager la pédale (« déclipser »)

Tournez votre talon vers l'extérieur du vélo sur un angle de 15° environ afin de désengager la cale de la pédale.

Engagez votre pied sur la pédale et avancez de quelques mètres. Vérifiez que vos talons ne touchent ni les bases ni les manivelles. Le mouvement doit être aussi naturel que possible, sans forcer sur la cheville ou le genou. Si ce n'est pas le cas, modifiez la position de la cale sous la chaussure.

### Engatar no pedal ("enganchar")

Coloque a parte da frente da travessa dentro do gancho na parte da frente do pedal, e depois baixe o seu calcanhar para engatar. Vai haver um "clique" audível quando a travessa ficar engatada.

### Desengatar do pedal ("desenganchar")

Rode o seu calcanhar para "fora" da bicicleta cerca de 15° para desprender a travessa do pedal.

Engate o seu pé no pedal e avance vários metros. Assegure-se de que os seus calcanhares não tocam nos suportes traseiros da corrente nem nos braços da manivela, e de que o movimento seja tão natural quanto possível, sem forçar o seu calcanhar nem o joelho. Se isto não acontecer, modifique a posição da travessa por baixo do sapato.

### Pedal einrasten („Einklicken“)

Stecken Sie die Vorderseite der Schuhplatte in den Haken an der Vorderseite des Pedals und senken Sie dann Ihre Ferse, um es einzurasten. Beim Einrasten der Schuhplatte ist ein deutliches „Klicken“ zu hören.

### Pedal abkoppeln („Ausclicken“)

Drehen Sie Ihre Ferse um etwa 15° vom Fahrrad weg, um die Schuhplatte vom Pedal zu lösen.

Rasten Sie Ihren Fuß am Pedal ein und rollen Sie ein paar Meter nach vorne. Ihre Fersen dürfen dabei nicht den Hinterbau oder die Kurbelarme berühren und die Bewegung sollte so natürlich wie möglich sein, ohne dass Sie Ihr Fußgelenk oder Ihr Knie belasten. Ist dies nicht der Fall, passen Sie die Position der Schuhplatte unter dem Schuh an.

### Aggancio al pedale ("clipping-in")

Posizionare la parte anteriore della tacchetta nel gancio nella parte anteriore del pedale, quindi abbassare il tallone per agganciare. Quando la tacchetta è agganciata si udirà un "clic".

### Sgancio del pedale ("clipping-out")

Per liberare la tacchetta dal pedale ruotare il tallone allontanandolo dalla bicicletta di circa 15°.

Agganciare la scarpa al pedale e avanzare di qualche metro. Verificare che i talloni non tocchino i foderi orizzontali o le pedivelle e che il movimento sia il più naturale possibile, senza forzare la caviglia o il ginocchio. In caso contrario, modificare la posizione della tacchetta sotto la scarpa.

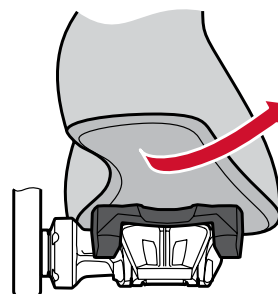
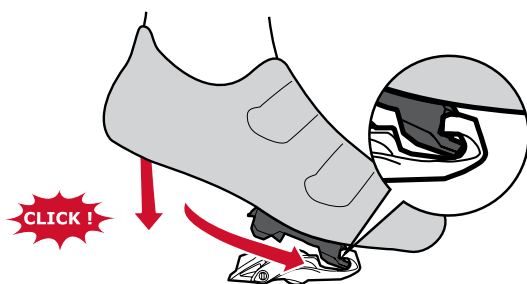
### ペダルへのはめ込み (「クリップイン」)

クリートの前部を、ペダル前部のフックへと置き、かかとを下げてはめ込みます。クリートがはめ込まれると「カチッ」という音が聞こえます。

### ペダルからのリリース (「クリップアウト」)

かかとを自転車の外側に約15度回し、クリートをペダルからリリースします。

足をペダルにはめ込んで、数メートルこいでください。かかたがチェーンステイとクランクアームに触れないことを確かめ、足首や膝に負担がかかることなくできる限り自然に脚が動くことを確認します。そうでない場合は、靴底のクリートの位置を変更してください。



#### Conexión del pedal («enganche»)

Coloque la parte delantera de la cala en el gancho de la parte delantera del pedal y, a continuación, baje el talón para engancharlo. Oirá un «clic» cuando la cala se enganche.

#### Desconexión del pedal («desenganche»)

Gire el talón en dirección contraria a la bicicleta unos 15° para liberar la cala del pedal.

Enganche el pie en el pedal y avance unos metros. Asegúrese de que los talones no tocan los tirantes ni las bielas, y que el movimiento es lo más natural posible, sin forzar el tobillo ni la rodilla. En caso contrario, modifique la posición de la cala bajo la zapatilla.

#### Vastmaken op het pedaal ("vastklikken")

Plaats de voorkant van het schoenplaatje in de haak aan de voorkant van het pedaal en laat uw hiel vervolgens zakken om het schoenplaatje vast te zetten. U hoort een 'klik' wanneer het schoenplaatje vastzit.

#### Losmaken van het pedaal ("losklikken")

Draai uw hiel ongeveer 15° weg van de fiets om het schoenplaatje van het pedaal los te maken.

Klik uw voet op het pedaal vast en fiets enkele meters vooruit. Zorg dat uw hielen de liggende achtervorken of crankarmen niet aanraken en de beweging zo natuurlijk mogelijk verloopt zonder uw enkel of knie te forceren. Als dit niet het geval is, pas de positie van het schoenplaatje onderaan de schoen aan.

#### 接合踏板 ("夹合")

请将卡锁的前部放入踏板前部的挂钩上，然后降低脚后跟进行接合。卡锁接合时能听到“咔哒”的声音。

#### 脱开踏板 ("松开")

将脚后跟从自行车上转离大约 15°，以从踏板上脱开卡锁。

用脚踩上踏板并前进几米。确保脚后跟不触碰后下叉或曲臂，动作尽量自然，不迫使脚踝或膝部运动。如果情况并非如此，请更改卡锁在鞋子下方的位置。

## Tension Adjustment

Spannung einstellen  
Ajuste de tensión

Réglage de la tension  
Regolazione della tensione  
De spanning regelen

Ajuste da tensão  
テンションの調節  
张力調節

The adjustment screw can change the force required to release from the pedal, allowing you to adapt to your physical condition, the terrain, etc.

La force nécessaire au désengagement de la pédale peut être modifiée grâce à la vis de réglage qui permet de l'adapter à votre forme physique, aux conditions du terrain, etc.

O parafuso de ajuste pode alterar a força necessária para libertar do pedal, permitindo-lhe adaptar às suas condições físicas, ao terreno, etc.

Mit der Stellschraube können Sie die zum Lösen vom Pedal erforderliche Kraft verändern, so dass Sie sie an Ihre körperliche Verfassung, das Gelände, usw. anpassen können.

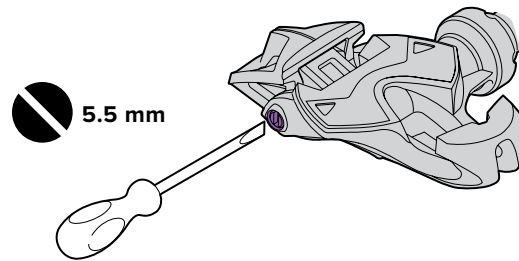
La vite di regolazione permette di modificare la forza necessaria per sganciare il pedale, consentendo di adattarla alla propria condizione fisica, al terreno, ecc.

調節ネジによって、ペダルからのリリースに必要な力を変更できます。これにより、身体のコンディションや、地形などに合わせる事が可能です。

El tornillo de ajuste permite modificar la fuerza necesaria para soltar el pedal y adaptarla a su condición física, al terreno, etc.

De stelschroef kan de kracht nodig voor het losklikken van het pedaal wijzigen, zodat u de spanning kunt regelen afhankelijk van uw lichamelijke conditie, het terrein, etc.

調節螺丝能改变从踏板脱离所需的力度，便于您适应自己的身体状况、地形等。



The screw is factory-set to the vertical position (1), the lightest release tension. Turn the screw clockwise to position 2 for moderate release tension, and position 3 for strong tension release.

XPRO Only: if additional release force is desired a second carbon blade can be installed on each pedal - please consult the XPRO Carbon Blade Addition section (page 40).

Cette vis a été réglée en usine sur la position verticale (1), la tension de désengagement la plus faible. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre en position 2 pour obtenir une tension de désengagement modérée et en position 3 pour une tension de désengagement supérieure.

XPRO uniquement : si vous souhaitez obtenir une force de désengagement supérieure, une deuxième lame en carbone peut être installée sur chaque pédale ; veuillez consulter la rubrique Ajout d'un lame en carbone XPRO (page 40).

Na fábrica, o parafuso é posto na posição vertical (1), que é a mais leve tensão de desprendimento. Rode o parafuso no sentido dos ponteiros do relógio para a posição 2 para ter uma tensão moderada de desprendimento, e para a posição 3 para ter uma forte tensão de desprendimento.

XPRO apenas: Se se desejar força de desprendimento adicional, pode ser instalada uma segunda lâmina de carbono em cada pedal - consulte a seção Adição de Placa de Carbono no XPRO (página 40).

Die Schraube befindet sich ab Werk in vertikaler Position (1), der niedrigsten Lösespannung. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn auf Position 2 für eine mittlere Lösespannung und auf Position 3 für eine hohe Lösespannung.

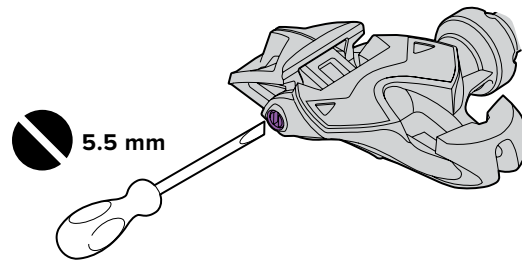
Nur für XPRO: Wenn Sie zusätzliche Lösekraft wünschen, kann ein zweites Carbonblatt an jedem Pedal montiert werden - bitte lesen Sie dazu den Abschnitt Zusätzliches XPRO-Carbonblatt (Seite 40).

La vite è impostata in fabbrica sulla posizione verticale (1), cioè la tensione di sgancio più bassa. Ruotare la vite in senso orario in posizione 2 per una tensione di sgancio moderata e in posizione 3 per una tensione di sgancio elevata.

Solo XPRO: se si desidera una forza di sgancio aggiuntiva, è possibile installare una seconda lamella in carbonio su ciascun pedale - consultare la sezione Installazione di una lamella in carbonio XPRO aggiuntiva (pagina 40).

調節ネジは工場出荷時に、リリースのテンションが最も軽いポジション1(垂直の位置)に設定されています。調節ネジを右に回すと、中程度のテンションであるポジション2、強いテンションであるポジション3に変更できます。

XPROのみ：さらに強いリリースのテンションを希望する場合は、各ペダルに2つめのカーボン・ブレードを取り付けることができます。「XPROカーボン・ブレードの追加」セクション(40ページ)を参照してください。



El tornillo viene ajustado de fábrica en la posición vertical (1), la de menor tensión de liberación. Gire el tornillo en sentido horario hasta la posición 2 para una tensión de liberación moderada, y hasta la posición 3 para una tensión de liberación fuerte.

Sólo XPRO: para contar con una fuerza de liberación adicional, se puede instalar una segunda hoja de carbono en cada pedal; consulte la sección Adición de una hoja de carbono XPRO (página 40).

De schroef werd in de fabriek ingesteld op de verticale positie (1), de lichtste ontgrendelingsspanning. Draai de schroef met de klok mee naar positie 2 voor een middelmatige ontgrendelingsspanning of positie 3 voor een hoge ontgrendelingsspanning.

Alleen XPRO: als extra ontgrendelingskracht gewenst is, kan een tweede carbon strook op elk pedaal worden geïnstalleerd. Raadpleeg hiervoor de sectie XPRO carbon strook toevoegen (bladzijde 40).

螺丝在出厂时已设置为垂直位置 (1)，即最小的脱开张力。顺时针转动螺丝至位置 2 以获得中度脱开张力，转动至位置 3 以获得强劲脱开张力。

仅限 XPRO：如果想要更多脱开力，则可在每个踏板上安装第二个碳质叶片，请参阅 "XPRO 碳质叶片添加" 部分 (第 40 页)。

## ICLIC Pedal Cover Replacement

Austausch der ICLIC-  
Pedalabdeckung

Cambio de la tapa del pedal ICLIC

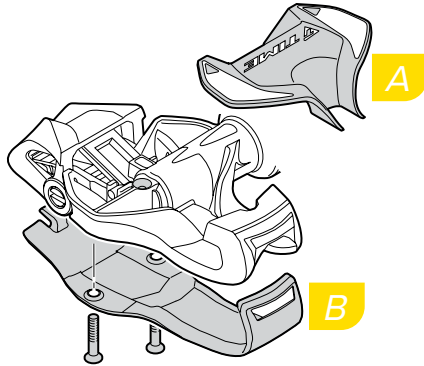
Remplacement du couvercle de la  
pédale ICLIC  
Sostituzione del copripedale ICLIC

De ICLIC-pedaalafdekking  
vervangen

Substituição da cobertura do pedal  
ICLIC  
ICLIC ペダル・カバーの交換

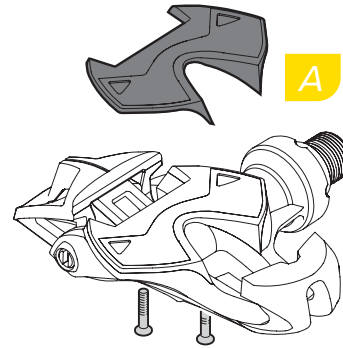
ICLIC 踏板套更換

### XPRO



 1 N·m  
(9 in·lb)

### XPRESSO



 1 N·m  
(9 in·lb)

## 11.6718.000.005 PD BOTTOM REPLACEMENT COVER TIME XPRO

The pedal cover **(A)** is removable for replacement or pedal service.

Remove the 2 screws on the bottom of the pedal.

**XPRO** models have a lower casing **(B)** to protect the carbon blade and improve aerodynamics. This can be removed if desired:

Remove the casing **(B)**.

Remove the pedal cover **(A)**.

Install the replacement covers, then install the screws and tighten to 1 N·m (9 in·lb).

Die Pedalabdeckung **(A)** lässt sich zum Austausch oder zur Wartung abnehmen.

Entfernen Sie dazu die beiden Schrauben an der Unterseite des Pedals.

**XPRO**-Modelle haben eine Unterschale **(B)**, um das Carbonblatt zu schützen und die Aerodynamik zu verbessern. Sie kann abgenommen werden, falls nötig:

Entfernen Sie die Unterschale **(B)**.

Entfernen Sie die Pedalabdeckung **(A)**.

Montieren Sie die neuen Abdeckungen, bringen Sie anschließend die Schrauben an und ziehen Sie diese auf 1 N·m fest.

Le couvercle de la pédale **(A)** est amovible pour qu'il puisse être remplacé ou pour les opérations d'entretien de la pédale.

Retirez les 2 vis situées sur le dessous de la pédale.

Les modèles **XPRO** sont équipés d'un renfort inférieur **(B)** qui protège la lame en carbone et améliore l'aérodynamisme. Si nécessaire, il peut être retiré :

Retirez le renfort **(B)**.

Retirez le couvercle de la pédale **(A)**.

Installez le couvercle de remplacement, puis installez les vis et serrez-les au couple de 1 N·m.

In caso di sostituzione o di manutenzione del pedale, il copripedale **(A)** è rimovibile.

Rimuovere le 2 viti sulla parte inferiore del pedale.

I modelli **XPRO** presentano una copertura inferiore **(B)** per proteggere la lamella in carbonio e migliorare l'aerodinamica. In caso di necessità questa può essere rimossa:

Rimuovere la copertura **(B)**.

Rimuovere il copripedale **(A)**.

Installare il copripedale sostitutivo, quindi installare le viti e serrare a 1 N·m.

A cobertura do pedal **(A)** pode ser retirada para a sua substituição ou para serviço de manutenção do pedal.

Retire os 2 parafusos na parte de baixo do pedal.

Os modelos **XPRO** têm um invólucro inferior **(B)** para proteger a lâmina de carbono e melhorar a aerodinâmica. Isto pode ser retirado se se desejar:

Retire o invólucro **(B)**.

Retire a cobertura do pedal **(A)**.

Instale as coberturas de substituição, e depois instale os parafusos e aperte a 1 N·m.

ペダル・カバー **(A)** は、交換または保守点検を行うために取り外すことができます。

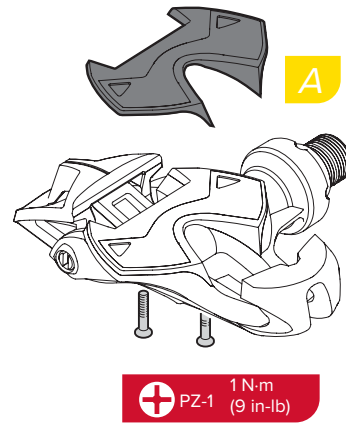
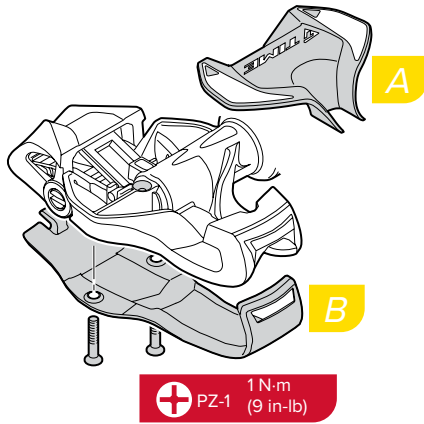
ペダルの底にある 2 本のネジを取り外してください。

**XPRO** モデルには、カーボンブレードを保護し、空力性能を高めるため、ロー・ケース **(B)** が備わっています。必要であれば、ロー・ケースは取り外すことができます：

ケース **(B)** を取り外します。

ペダル・カバー **(A)** を取り外します。

交換カバーを取り付けたら、ネジを取り付けて 1 N·m のトルク値で締めます。



### 11.6718.000.005 PD BOTTOM REPLACEMENT COVER TIME XPRO

La tapa del pedal **(A)** se puede desmontar para sustituir o realizar el mantenimiento del pedal.

Saque los 2 tornillos de la parte inferior del pedal.

Los modelos **XPRO** incluyen una carcasa inferior **(B)** para proteger la hoja de carbono y mejorar la aerodinámica. La carcasa se puede retirar si se desea.

Retire la carcasa **(B)**.

Retire la tapa del pedal **(A)**.

Coloque las tapas de repuesto, instale los tornillos y apriételos a 1 N·m.

De pedaalafdekking **(A)** is verwijderbaar voor vervanging of onderhoud van het pedaal.

Verwijder de 2 schroeven aan de onderkant van het pedaal.

**XPRO**-modellen hebben een onderste behuizing **(B)** om de carbon strook te beschermen en de aerodynamica te verbeteren. Deze kan worden verwijderd, indien gewenst:

Verwijder de behuizing **(B)**.

Verwijder de pedaalafdekking **(A)**.

Installeer de vervangende afdekkingen. Installeer vervolgens de schroeven en draai ze aan tot 1 N·m.

踏板套 **(A)** 可拆卸，便于更换或踏板保养。

卸掉踏板底部的 2 个螺丝。

**XPRO** 型号有较低的罩套 **(B)**，专用于保护碳质叶片和增强空气动力。如有需要，可以将其卸掉：

卸掉罩套 **(B)**。

卸掉踏板套 **(A)**。

安装替换套，然后安装螺丝并拧紧至 1 N·m。

**ATAC XC / DH / Speciale / Link  
Bearing Replacement**

ATAC XC/DH/Speciale/Link-

Lageraustausch

Sustitución del rodamiento de la

articulación ATAC XC/DH/Speciale

Remplacement des roulements

ATAC XC/DH/Speciale/Link

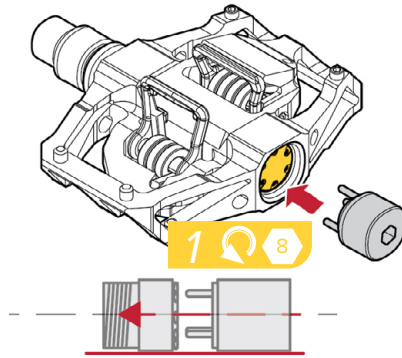
ATAC XC / DH / Speciale / Sostituzione  
del cuscinetto di collegamento

ATAC XC / DH / Speciale / Link-  
lager vervangen

Substituição do rolamento da união /  
ATAC XC / DH / Speciale

ATAC XC / DH / Speciale / Linkのベ  
アリング交換

ATAC XC/DH/Speciale/Link 轴承  
更换



1. Insert the bearing cap tool into the outboard bearing cap. Make sure that the tool is parallel to the pedal. Alternatively, snap ring pliers can be used.

1. Insérez l'outil pour capuchon de roulement dans le capuchon de roulement situé du côté extérieur de la pédale. Vérifiez que l'outil est bien parallèle à la pédale. Sinon, vous pouvez utiliser une pince pour anneaux élastiques.

1. Insira a ferramenta para a tampa do rolamento na tampa do rolamento do lado de "fora". Assegure-se de que a ferramenta esteja paralela ao pedal. Como alternativa, pode usar-se um alicate de anel/freio.

1. Setzen Sie das Lagerkappenwerkzeug in die äußere Lagerkappe ein. Das Werkzeug muss dabei parallel zum Pedal ausgerichtet sein. Alternativ können Sie auch Sicherungsringzangen verwenden.

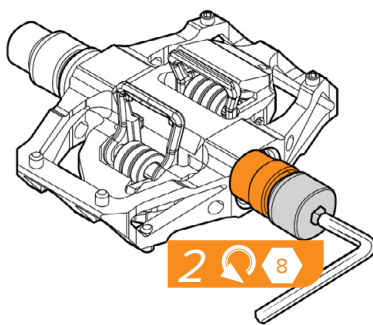
1. Inserire l'apposito attrezzo di rimozione nel coperchio del cuscinetto esterno. Assicurarsi che l'attrezzo sia parallelo al pedale. In alternativa, è possibile utilizzare una pinza per anelli di blocco.

1. アウトボードのベアリング・キャップに、ベアリング・キャップ・ツールを挿入します。ツールがペダルに対して平行になっていることを確認します。ツールの代わりに、スナッピング・プライヤーを使用することもできます。

1. Inserte la herramienta para tapas de rodamiento en la tapa del rodamiento exterior. Asegúrese de que la herramienta esté paralela al pedal. Como alternativa, use unas tenazas para arandelas de presión.

1. Breng het lagerkapinstrument in de buitenste lagerkap aan. Zorg dat het instrument evenwijdig met het pedaal is. U kunt tevens een veerringtang gebruiken.

1. 将轴承盖帽工具插入外部轴承盖帽。请确保工具与踏板平行。也可使用内卡环钳。



2. Remove the bearing cap from the pedal body.

2. Retirez le capuchon de roulement situé dans le corps de la pédale.

2. Retire a tampa do rolamento do corpo do pedal.

2. Nehmen Sie die Lagerkappe vom Pedalkörper ab.

2. Rimuovere il coperchio del cuscinetto dal corpo del pedale.

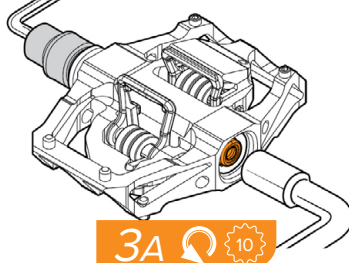
2. ベアリング・キャップをペダル本体から取り外します。

2. Retire la tapa del rodamiento del cuerpo del pedal.

2. Verwijder de lagerkap van de pedaalbehuizing.

2. 从踏板主体卸掉轴承盖帽。

3B  



3. Remove the bearing nut from the pedal body.

3. Retirez l'écrou du roulement situé dans le corps de la pédale.

3. Retire a porca do rolamento do corpo do pedal.

3. Nehmen Sie die Lagermutter vom Pedalkörper ab.

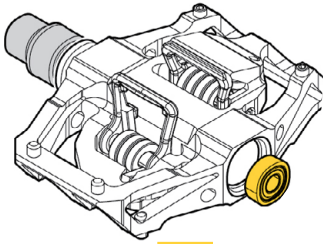
3. Rimuovere il dado del cuscinetto dal corpo del pedale.

3. ベアリング・ナットをペダル本体から取り外します。

3. Retire la tuerca del rodamiento del cuerpo del pedal.

3. Verwijder de lagermoer van de pedaalbehuizing.

3. 从踏板主体卸下轴承螺母。



4

4. Remove the bearing from the pedal body and discard it.

Install a new bearing.

4. Nehmen Sie das Lager vom Pedalkörper ab und entsorgen Sie es.

Setzen Sie ein neues Lager ein.

4. Retirez le roulement situé dans le corps de la pédale, puis jetez-le.

Installez un roulement neuf.

4. Rimuovere il cuscinetto dal corpo del pedale e scartarlo.

Installare un nuovo cuscinetto.

4. Retire o rolamento do corpo do pedal e descarte.

Instale um rolamento novo.

4. ベアリングをペダル本体から取り外し、廃棄します。

新しいベアリングを取り付けます。

4. Retire el rodamiento del cuerpo del pedal y deséchelo.

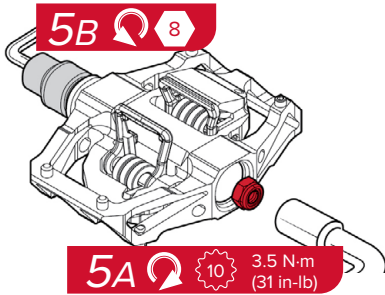
Instale un rodamiento nuevo.

4. Verwijder de lager van de pedaalbehuizing en gooi het op een juiste manier weg.

Installeer een nieuwe lager.

4. 从踏板主体卸下轴承并丢弃。

安装新轴承。



5. Tighten the bearing nut.

5. Ziehen Sie die Lagermutter fest.

5. Apriete la tuerca del rodamiento.

5. Serrez l'écrou du roulement.

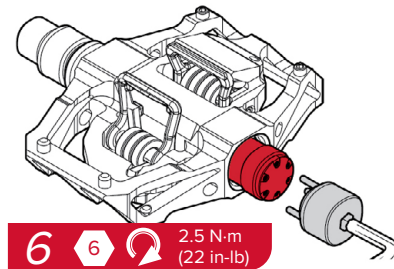
5. Serrare il dado del cuscinetto.

5. Draai de lagermoer vast.

5. Aperte a porca do rolamento.

5. ベアリング・ナットを締めます。

5. 拧紧轴承螺母。



6. Install the bearing cap. Snap ring pliers may be used if the cap removal tool is unavailable.

6. Montieren Sie die Lagerkappe. Sie können auch Sicherungsringzangen verwenden, wenn das Werkzeug für den Ausbau der Kappe nicht verfügbar ist.

6. Instale la tapa del rodamiento. Use unas tenazas para arandelas de presión si no dispone de la herramienta de extracción de tapas.

6. Installez le capuchon de roulement. Si vous ne disposez pas d'outil d'extraction du capuchon, utilisez alors une pince pour anneaux élastiques.

6. Installare il coperchio del cuscinetto. Nel caso non fosse disponibile l'apposito attrezzo di rimozione utilizzare una pinza per anelli di blocco.

6. Installeer de lagerkap. U kunt tevens een veerringtang gebruiken als u niet over een lagerkapinstrument beschikt.

6. Instale a tampa do rolamento. Pode usar-se um alicate de anel / freio se não estiver disponível a ferramenta para retirar a tampa.

6. ベアリング・キャップを取り付けます。キャップ取り外しツールがない場合は、スナップリング・プライヤーを代わりに使用できます。

6. 安装轴承盖帽。内卡环钳可在盖帽拆卸工具不可用的情况下使用。



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

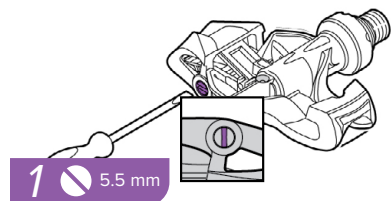
Instalar  
取り付け  
安装



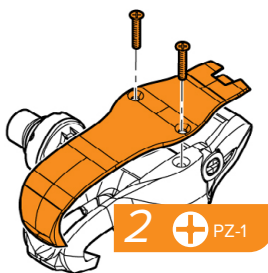
Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandraaimoment

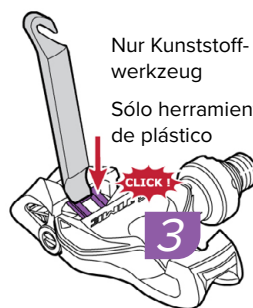
Momento de torção  
締め付け  
扭緊



1. Adjust the tension adjust screw so that the slot is in the vertical (lightest tension) position.
2. Remove the 2 screws from the bottom of the pedal. Remove the plate.
3. Viewing the top of the pedal, use a blunt plastic tool to carefully press the spring down until it locks in position.



1. Tournez la vis de réglage de la tension de manière à ce que son encoche se trouve à la verticale (tension la plus faible).
2. Retirez les 2 vis situées sur le dessous de la pédale. Retirez la plaque.
3. En regardant la pédale depuis le dessus, utilisez un outil en plastique solide pour enfoncer délicatement le ressort jusqu'à ce qu'il se mette en position.



- |                              |                               |                                 |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Plastic Tool Only            | Outil en plastique uniquement | Apenas a ferramenta de plástico |
| Nur Kunststoffwerkzeug       | Solo attrezzi in plastica     | プラスチック製ツールのみ                    |
| Sólo herramienta de plástico | Alleen plastic instrument     | 仅可使用塑料工具                        |
1. Regule o parafuso de ajuste da tensão de modo que a fenda fique na posição vertical (a tensão mais ligeira).
  2. Retire os 2 parafusos da parte de baixo do pedal. Retire a placa.
  3. Olhando para a parte de cima do pedal, use uma ferramenta de plástico larga para premir cuidadosamente a mola para baixo, até que se tranque na sua posição.

**⚠ CAUTION - PINCH HAZARD**

To avoid finger pinching, make sure fingers are clear of the spring and ratchet while engaging the spring. Wear thick gloves.

1. Stellen Sie die Spannungseinstellschraube so ein, dass sich der Schlitz in der vertikalen Position (leichteste Spannung) befindet.
2. Entfernen Sie dazu die beiden Schrauben von der Unterseite des Pedals. Entfernen Sie die Platte.
3. Schauen Sie von oben auf das Pedal und drücken Sie die Feder mit einem stumpfen Kunststoffwerkzeug vorsichtig nach unten, bis sie einrastet.

**⚠ ATTENTION - RISQUE DE PINCEMENT**

Pour éviter de vous pincer, éloignez vos doigts du ressort et du cliquet au moment de mettre en place le ressort. Portez des gants épais.

1. Agire sulla vite di regolazione della tensione in modo che la fessura sia nella posizione verticale (tensione più bassa).
2. Rimuovere le 2 viti dalla parte inferiore del pedale. Rimuovere la piastra.
3. Osservando la parte superiore del pedale, utilizzare un attrezzo in plastica smussato e premere con cautela la molla verso il basso finché non si blocca in posizione.

**⚠ CUIDADO - PERIGO DE ENTALAMENTO**

Para evitar entalar um dedo, assegure-se de que os dedos estejam fora do caminho da mola e do roquete, enquanto aplica força na mola. Use luvas grossas.

1. テンション調節ネジを調節し、スロットを垂直（最も軽いテンション）の位置にします。
2. ペダルの底にある2本のネジを取り外します。プレートを取り外します。
3. ペダルを上部が見える位置にし、尖っていないプラスチック製のツールを使用してスプリングを注意深く押し下げ、所定の位置にロックします。

**⚠ VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR DURCH EINKLEMMEN**

Um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger beim Einrasten der Feder nicht an der Feder und der Sperrklinke befinden. Tragen Sie dicke Handschuhe.

1. Regule el tornillo de ajuste de tensión de forma que la ranura quede en la posición vertical (tensión menor).
2. Saque los 2 tornillos de la parte inferior del pedal. Retire la placa.
3. Mirando el pedal desde arriba, utilice una herramienta de plástico sin punta para presionar cuidadosamente el muelle hacia abajo hasta que se bloquee en su sitio.

**⚠ ATTENZIONE: PERICOLO DI PIZZICAMENTO**

Per evitare il pizzicamento delle dita, tenerle lontane dalla molla e dal cricchetto mentre si inserisce la molla. Indossare guanti spessi.

1. Pas de spanningsstelschroef aan zodat de gleuf zich in de verticale (lichtste spanning) positie bevindt.
2. Verwijder de 2 schroeven aan de onderkant van het pedaal. Verwijder de plaat.
3. Vanaf de bovenkant van het pedaal, gebruik een stomp plastic instrument om de veer voorzichtig omlaag te duwen totdat het vast komt te zitten.

**⚠ 警告 - 指を挟む危険性**

指を挟むことがないように、スプリングを操作するときは、指をスプリングとラチェットに近づけないでください。厚手のグローブを着用してください。

1. 調整张力调节螺丝，使卡槽处于垂直（最小张力）位置。
2. 卸掉踏板底部的2个螺丝。卸掉锚定板。
3. 观察踏板的顶部，使用钝的塑料工具小心地将弹簧压下，直到锁定到位。

**⚠ ATENCIÓN: RIESGO DE PELLIZCOS**

Para evitar pellizcarse los dedos, asegúrese de que estos no estén en contacto con el muelle y el trinquete mientras engancha el muelle. Use guantes de nitrilo.

**⚠ OPGELET - BEKNELLINGSGEVAAR**

Om het bekneld raken van uw vingers te vermijden, houd uw vingers uit de buurt van de veer en ratel tijdens het activeren van de veer. Draag dikke handschoenen.

**⚠ 注意 - 小心夹手**

为了避免夹到手指，请确保在接合弹簧时，使手指远离弹簧和棘轮。请佩戴厚手套。

## Carbon Blade Removal

Ausbau des Carbonblatts

Extracción de la hoja de carbono

Démontage de la lame en carbone

Rimozione lamella in carbonio

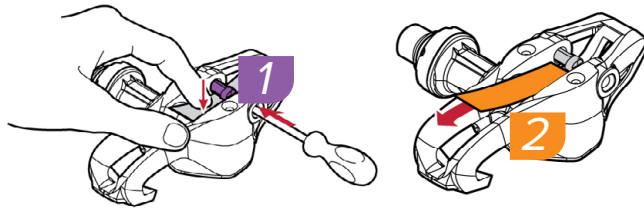
De carbon strook verwijderen

Remoção da lâmina de carbono

カーボン・ブレードの取り外し

碳质叶片拆卸

## XPRO



1. Push the tension adjust screw from the outboard side of the pedal to release the tension.
2. Press down on the carbon blade and slide it from under the tension adjust screw and out of the pedal.

### ⚠ CAUTION - PINCH HAZARD

To avoid finger pinching, make sure fingers are not below the blade while removing from the pedal. Wear thick gloves.

Continue with:

[XPRO Axle Lubrication](#),  
[Ratchet Replacement](#),  
[XPRO Carbon Blade Replacement](#), or  
[XPRO Carbon Blade Addition](#).

1. Drücken Sie von der Außenseite des Pedals auf die Spannungseinstellschraube, um die Spannung zu lösen.
2. Drücken Sie das Carbonblatt nach unten und schieben Sie es unter der Spannungseinstellschraube aus dem Pedal heraus.

### ⚠ VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR DURCH EINKLEMMEN

Um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger beim Entfernen aus dem Pedal nicht unter dem Blatt befinden. Tragen Sie dicke Handschuhe.

Als nächstes:

[Schmieren der XPRO-Achse](#),  
[Austausch der Sperrklinke](#),  
[Austausch des XPRO-Carbonblatts](#), oder  
[Zusätzliches XPRO-Carbonblatt](#).

1. Repoussez la vis de réglage de la tension depuis le côté extérieur de la pédale afin de libérer la tension.
2. Enfoncez la lame en carbone et faites-la coulisser en dessous de la vis de réglage de la tension pour la retirer de la pédale.

### ⚠ ATTENTION - RISQUE DE PINCEMENT

Pour éviter de vous pincer, ne placez pas vos doigts en dessous de la lame au moment de la retirer de la pédale. Portez des gants épais.

Poursuivez avec :

[Lubrification de l'axe XPRO](#),  
[Remplacement du cliquet](#),  
[Remplacement de la lame en carbone XPRO](#)  
ou  
[Ajout d'une lame en carbone XPRO](#).

1. Spingere la vite di regolazione della tensione dal lato esterno del pedale per ridurre la tensione.
2. Premere sulla lamella in carbonio e farla scorrere da sotto la vite di regolazione della tensione e fuori dal pedale.

### ⚠ ATTENZIONE: PERICOLO DI PIZZICAMENTO

Per evitare il pizzicamento delle dita, non tenerle sotto la lamella durante la rimozione dal pedale. Indossare guanti spessi.

Proseguire con:

[Lubrificazione del perno XPRO](#),  
[Sostituzione del cricchetto](#),  
[Sostituzione della lamella in carbonio XPRO](#)  
oppure  
[Installazione di una lamella in carbonio XPRO](#).

1. Empurre o parafuso de ajuste da tensão desde o lado de fora do pedal, para aliviar a tensão.
2. Pressione para baixo a lâmina de carbono e faça-a deslizar saindo de debaixo do parafuso de ajusta da tensão e saindo fora do pedal.

### ⚠ CUIDADO - PERIGO DE ENTALAMENTO

Para evitar entalar um dedo, assegure-se de que os dedos não estejam por baixo da lâmina enquanto a retira do pedal. Use luvas grossas.

Continue com:

[Lubrificação do eixo XPRO](#),  
[Substituição do roquete](#),  
[Substituição da lamina de carbono XPRO](#), ou  
[Adição da lamina de carbono XPRO](#).

1. ペダルのアウトボード側からテンション調節ネジを押して、テンションを下げます。
2. カーボン・ブレードを押し下げ、テンション調節ネジの下からスライドさせて、ペダルの外に取り出します。

### ⚠ 警告 - 指を挟む危険性

指を挟むことがないように、ブレードをペダルから取り外す際は、指をブレードの下に置かないでください。厚手のグローブを着用してください。

以下の手順に進みます：

[XPRO アクスルの注油](#)、  
[ラチェットの交換](#)、  
[XPRO カーボン・ブレードの交換](#)、または  
[XPRO カーボン・ブレードの追加](#)。



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

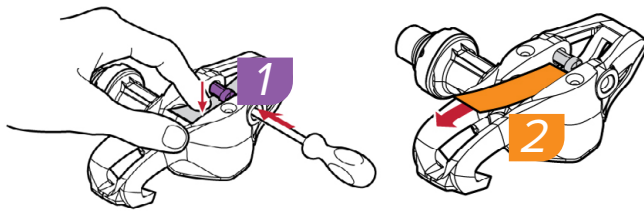
Instalar  
取り付け  
安裝



Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandraaimoment

Momento de torção  
締め付け  
扭緊



1. Presione el tornillo de ajuste de tensión desde el lado exterior del pedal para liberar la tensión.
2. Presione hacia abajo la hoja de carbono, deslícela por debajo del tornillo de ajuste de tensión y sáquela del pedal.

1. Duw op de spanningstelschroef vanaf de buitenkant van het pedaal om de spanning te verlagen.
2. Duw de carbon strook omlaag en schuif het van onder de spanningstelschroef en uit het pedaal.

1. 从踏板外侧转动张力调节螺丝以释放张力。
2. 按压碳质叶片，从张力调节螺丝底部滑出踏板。

### ⚠️ ATENCIÓN: RIESGO DE PELLIZCOS

Para evitar pellizcarse los dedos, asegúrese de que estos no estén debajo de la hoja al sacarla del pedal. Use guantes de nitrilo.

### ⚠️ OPGELET- BEKNELLINGSGEVAAR

Om het bekneld raken van uw vingers te vermijden, zorg dat uw vingers zich niet onder de strook bevinden wanneer deze van het pedaal wordt verwijderd. Draag dikke handschoenen.

### ⚠️ 注意 - 小心夹手

为了避免夹到手指，请确保在从踏板拆卸时，手指并未放在叶片下面。请佩戴厚手套。

Continúe con:

[Lubricación del eje XPRO.](#)

[Sustitución del trinquete.](#)

[Sustitución de una hoja de carbono XPRO](#) o

[Adición de una hoja de carbono XPRO.](#)

Ga verder met:

[De XPRO-as smeren.](#)

[De ratel vervangen.](#)

[De XPRO carbon strook vervangen.](#) of

[Een XPRO carbon strook toevoegen.](#)

继续：

[XPRO 轴润滑、](#)

[棘轮更换、](#)

[XPRO 碳质叶片更换或](#)

[XPRO 碳质叶片添加。](#)



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

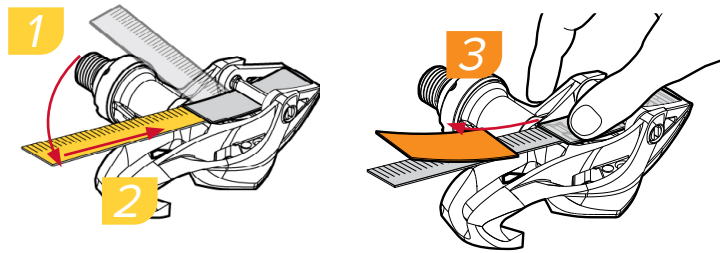
Instalar  
取り付け  
安装



Torque  
Drehmoment  
Par de apriete

Serrage  
Coppia  
Aandraaimoment

Momento de torção  
締め付け  
扭緊



1. **XPRESSO:** Insert a flat metal ruler underneath the blade 90° to the side.
2. Rotate the ruler so that it is in line with the blade. Push the ruler under the blade approximately 2 cm.
3. Push down and forward on the blade and slide it along the ruler and out of the pedal. Remove the ruler.

### ⚠ CAUTION-PINCH HAZARD

To avoid finger pinching, make sure fingers are not below the blade while removing from the pedal. Wear thick gloves.

Continue with:  
[XPRESSO Carbon Blade Replacement.](#)

1. **XPRESSO:** Setzen Sie ein flaches Metalllineal unterhalb des Blattes in einem Winkel von 90° ein.
2. Drehen Sie das Lineal anschließend, so dass es parallel zum Blatt steht. Schieben Sie das Lineal circa 2 cm unter das Blatt.
3. Drücken Sie das Carbonblatt nach unten und nach vorne und schieben Sie es am Lineal entlang aus dem Pedal heraus. Entfernen Sie das Lineal.

### ⚠ VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR DURCH EINKLEMMEN

Um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger beim Entfernen aus dem Pedal nicht unter dem Blatt befinden. Tragen Sie dicke Handschuhe.

Als nächstes:  
[Austausch des XPRESSO-Carbonblatts.](#)

1. **XPRESSO:** Inserte una regla metálica plana debajo de la hoja y a 90° hacia el lado.
2. Gire la regla hasta que quede alineada con la hoja. Empuje la regla debajo de la hoja 2 cm aproximadamente.
3. Presione la hoja hacia abajo y hacia delante, deslícela a lo largo de la regla y sáquela del pedal. Retire la regla.

### ⚠ ATENCIÓN: RIESGO DE PELLIZCOS

Para evitar pellizcarse los dedos, asegúrese de que estos no estén debajo de la hoja al sacarla del pedal. Use guantes de nitrilo.

Continúe con:  
[Sustitución de una hoja de carbono XPRESSO.](#)

1. **XPRESSO :** insérez une règle plate en métal sous le côté de la lame, à 90° de son extrémité.
2. Faites pivoter la règle de manière à ce qu'elle soit alignée avec la lame. Poussez la règle sous la lame sur environ 2 cm.
3. Poussez sur la lame vers le bas et vers l'avant pour la faire coulisser le long de la règle et la faire sortir de la pédale. Retirez la règle.

### ⚠ ATTENTION – RISQUE DE PINCEMENT

Pour éviter de vous pincer, ne placez pas vos doigts en dessous de la lame au moment de la retirer de la pédale. Portez des gants épais.

Poursuivez avec :  
[Remplacement de la lame en carbone XPRESSO.](#)

1. **XPRESSO:** Inserire un righello di metallo piatto sotto la lamella a 90° di lato.
2. Ruotare il righello in modo che sia in linea con la lamella. Spingere il righello sotto la lamella di circa 2 cm.
3. Spingere verso il basso e in avanti sulla lamella e farla scorrere lungo il righello e fuori dal pedale. Rimuovere il righello.

### ⚠ ATTENZIONE: PERICOLO DI PIZZICAMENTO

Per evitare il pizzicamento delle dita, non tenerle sotto la lamella durante la rimozione dal pedale. Indossare guanti spessi.

Proseguire con:  
[Sostituzione della lamella in carbonio XPRESSO.](#)

1. **XPRESSO:** Steek een platte metalen meetlat onder de strook, 90° naar de zijkant toe.
2. Draai de meetlat zodat deze zich op één lijn met de strook bevindt. Duw de meetlat ongeveer 2 cm onder de strook.
3. Duw de strook omlaag en vooruit, en schuif de strook langs de meetlat en uit het pedaal. Verwijder de meetlat.

### ⚠ OPGELET-BEKNELLINGSGEVAAR

Om het bekneld raken van uw vingers te vermijden, zorg dat uw vingers zich niet onder de strook bevinden wanneer deze van het pedaal wordt verwijderd. Draag dikke handschoenen.

Ga verder met:  
[De XPRESSO carbon strook vervangen.](#)

1. **XPRESSO:** Insira uma régua plana de metal por baixo da lâmina a 90° para o lado.
2. Rode a régua de modo que fique em linha com a lâmina. Empurre a régua por baixo da lâmina aproximadamente 2 cm.
3. Pressione para baixo e para a frente na lâmina e faça-a deslizar ao longo da régua e para fora do pedal. Retire a régua.

### ⚠ CUIDADO – PERIGO DE ENTALAMENTO

Para evitar entalar um dedo, assegure-se de que os dedos não estejam por baixo da lâmina enquanto a retira do pedal. Use luvas grossas.

Continue com:  
[Substituição da lamina de carbono XPRESSO.](#)

1. **XPRESSO:** 平らな金属製の定規をブレードの下に、サイドに向かって90度の角度になるように差し込みます。
2. 定規を回し、ブレードと一直線になるようにします。定規をブレードの下に約2 cm押し込みます。
3. ブレードを前に向けて押し下げ、定規に沿ってスライドさせ、ペダルの外に取り出します。定規を取り外します。

### ⚠ 警告 - 指を挟む危険性

指を挟むことがないように、ブレードをペダルから取り外す際は、指をブレードの下に置かないでください。厚手のグローブを着用してください。

以下の手順に進みます：  
[XPRESSO カーボン・ブレードの交換。](#)

1. **XPRESSO :** 将一把金属平尺插在叶片下方, 并与叶片侧呈 90°。
2. 旋转平尺以便与叶片对齐。在叶片下方推动平尺大约 2 cm。
3. 向下和向前推动叶片, 将其沿着平尺滑出踏板。卸掉平尺。

### ⚠ 注意 - 小心夹手

为了避免夹到手指, 请确保在从踏板拆卸时, 手指并未放在叶片下面。请佩戴厚手套。

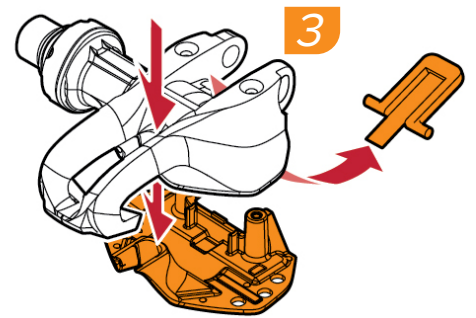
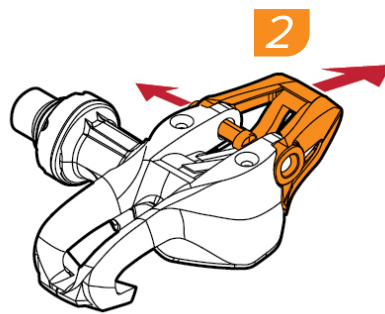
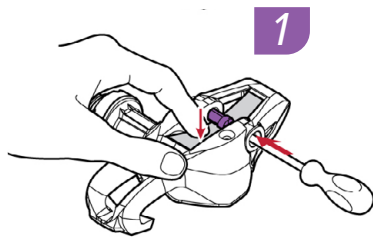
继续：  
[XPRESSO 碳质叶片更换。](#)

## Ratchet Replacement

Austausch der Sperrklinke  
Sustitución del trinquete

Remplacement du cliquet  
Sostituzione del cricchetto  
De ratel vervangen

Substituição do roquete  
ラチェットの交換  
棘轮更换



To replace a damaged ratchet:

1. Push the tension adjust screw from the outboard side of the pedal to release the tension. Continue pushing to remove the screw from the pedal.
2. Pull the rear of the pedal from the main pedal body.
3. Remove the ratchet from the pedal body.

So tauschen Sie eine beschädigte Sperrklinke aus:

1. Drücken Sie von der Außenseite des Pedals auf die Spannungseinstellschraube, um die Spannung zu lösen. Drücken Sie weiter, um die Schraube vom Pedal zu lösen.
2. Ziehen Sie den hinteren Teil des Pedals vom Hauptkörper ab.
3. Entfernen Sie die Sperrklinke vom Pedalkörper.

Para sustituir un trinquete dañado:

1. Presione el tornillo de ajuste de tensión desde el lado exterior del pedal para liberar la tensión. Continúe empujando para sacar el tornillo del pedal.
2. Extraiga la parte trasera del pedal de su cuerpo principal.
3. Saque el trinquete del cuerpo del pedal.

Pour remplacer un cliquet endommagé :

1. Repoussez la vis de réglage de la tension depuis le côté extérieur de la pédale afin de libérer la tension. Continuez de repousser la vis jusqu'à ce qu'elle sorte de la pédale.
2. Séparez l'arrière de la pédale et le corps principal de la pédale.
3. Retirez le cliquet situé dans le corps de la pédale.

Per sostituire un righello danneggiato:

1. Spingere la vite di regolazione della tensione dal lato esterno del pedale per ridurre la tensione. Continuare a spingere per rimuovere la vite dal pedale.
2. Estrarre la parte posteriore del pedale dal corpo del pedale principale.
3. Rimuovere il cricchetto dal corpo del pedale.

Om een beschadigde ratel te vervangen:

1. Duw op de spanningstelschroef vanaf de buitenkant van het pedaal om de spanning te verlagen. Blijf duwen om de schroef van het pedaal te verwijderen.
2. Trek de achterkant van het pedaal van de voornaamste pedaalbehuizing.
3. Verwijder de ratel van de pedaalbehuizing.

Para substituir um roquete danificado:

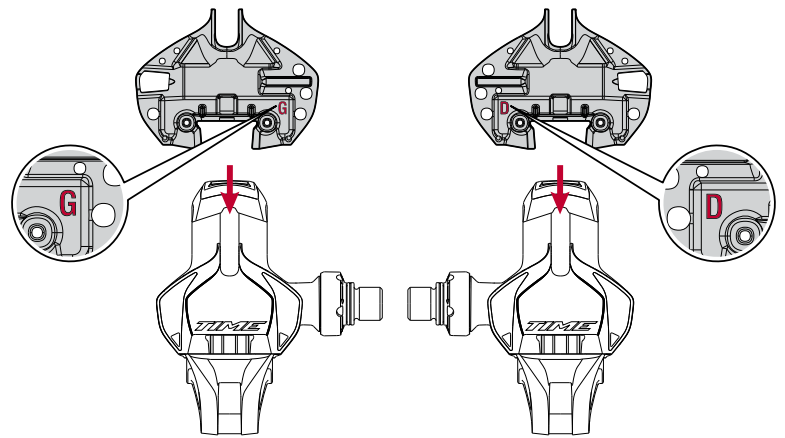
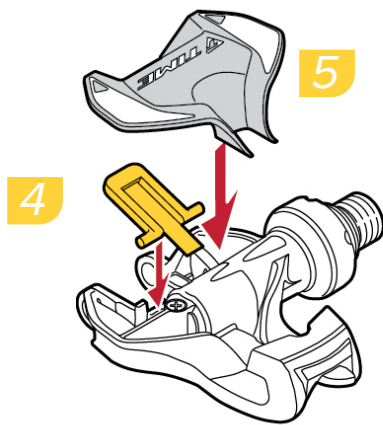
1. Empurre o parafuso de ajuste da tensão desde o lado de fora do pedal, para aliviar a tensão. Continue a empurrar para retirar o parafuso do pedal.
2. Puxe a traseira do pedal fora do corpo principal do pedal.
3. Retire o roquete do corpo do pedal.

損傷したラチェットの交換：

1. ペダルのアウトボード側からテンション調節ネジを押して、テンションを下げます。ネジを押し続けて、ペダルから取り外します。
2. ペダルのリア部分を、ペダル本体から引き抜きます。
3. ラチェットをペダル本体から取り外します。

如要更换已经受损的棘轮：

1. 从踏板外侧转动张力调节螺丝以释放张力。继续推动以从踏板卸掉螺丝。
2. 从踏板主体拉动踏板后部。
3. 从踏板主体卸掉棘轮。



4. Viewing the top of the pedal, install the ratchet tab into the slot behind the spindle and align the two pins in the groove at the back of the pedal.
5. Install the cover to hold the ratchet in place. The cover marked 'G' is for the left pedal; the cover marked 'D' is for the right pedal.

4. En regardant la pédale depuis le dessus, installez la languette à cliquet dans l'encoche située derrière l'axe, puis alignez les deux ergots dans l'encoche située à l'arrière de la pédale.
5. Installez le couvercle pour maintenir le cliquet en place. Le couvercle marqué « G » correspond à la pédale gauche ; le couvercle marqué « D » correspond à la pédale droite.

4. Olhando para a parte de cima do pedal, instale a aba do roquete na fenda por trás da cavilha-eixo, e alinhe as duas cavilhas na ranhura na parte de trás do pedal.
5. Instale a tampa para segurar o roquete no seu lugar. A tampa marcada 'G' é para o pedal da esquerda; a tampa marcada 'D' é para o pedal da direita.

4. Schauen Sie von oben auf das Pedal, setzen Sie die Sperrklinkenlasche in den Schlitz hinter der Spindel ein und richten Sie die beiden Stifte in der Nut auf der Rückseite des Pedals aus.
5. Montieren Sie die Abdeckung, um die Sperrklinke in Position zu halten. Die mit „G“ gekennzeichnete Abdeckung ist für das linke Pedal, die mit „D“ gekennzeichnete für das rechte Pedal.

4. Guardando la parte superiore del pedale, installare la linguetta del cricchetto nella fessura dietro il perno e allineare i due pin nella scanalatura sul retro del pedale.
5. Installare la copertura per tenere in posizione il cricchetto. La copertura contrassegnata con 'G' si riferisce al pedale sinistro; la copertura contrassegnata con 'D' si riferisce al pedale destro.

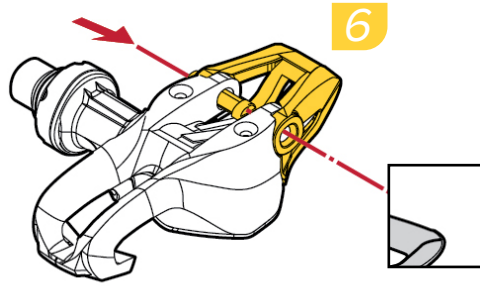
4. ペダルを上部が見える位置にし、ラチェットのタブをスピンドルの裏側にあるスロットに取り付け、2つのピンをペダルの後部にある溝にきちんとはめ込みます。
5. カバーを取り付けて、ラチェットを正しい位置に保持します。「G」の表示があるカバーは左のペダル用、「D」の表示があるカバーは右のペダル用です。

4. Mirando el pedal desde arriba, instale la pestaña del trinquete en la ranura detrás del eje y alinee los dos pasadores con la ranura de la parte posterior del pedal.
5. Instale la tapa para mantener el trinquete en su lugar. La tapa marcada con «G» es para el pedal izquierdo y la marcada con «D» para el derecho.

4. Vanaf de bovenkant van het pedaal, installeer het ratelipje in de gleuf achter de as en breng de twee pinnen op één lijn in de groef aan de achterkant van het pedaal.
5. Installeer de afdekking om de ratel op zijn plaats te houden. De afdekking gemarkeerd met 'G' is voor het linker pedaal; de afdekking gemarkeerd met 'D' is voor het rechter pedaal.

4. 观察踏板顶部，将棘轮凸片安装到主轴后面的卡槽，并对齐踏板背面凹槽中的两个销子。
5. 安装封套来固定棘轮。标示 "G" 的封套用于左踏板；标示 "D" 的封套用于右踏板。





6. Install the rear section of the pedal and press the tension adjust screw into the pedal body from the inboard side.

#### NOTICE

Make sure the tension adjust screw is set to the vertical (lightest tension) position.

6. Montieren Sie den hinteren Teil des Pedals und drücken Sie die Spannungseinstellschraube von der Innenseite her in den Pedalkörper.

#### HINWEIS

Die Spannungseinstellschraube muss sich in der vertikalen Position (leichteste Spannung) befinden.

6. Instale la sección trasera del pedal y presione el tornillo de ajuste de tensión en el cuerpo del pedal desde el lado interior.

#### AVISO

Asegúrese de que el tornillo de ajuste de tensión esté en la posición vertical (tensión menor).

6. Installez la partie arrière de la pédale, puis insérez la vis de réglage de la tension dans le corps de la pédale depuis le côté intérieur de la pédale.

#### AVIS

Vérifiez que la vis de réglage de la tension est réglée en position verticale (tension la plus faible).

6. Installare la sezione posteriore del pedale e premere la vite di regolazione della tensione nel corpo del pedale dal lato interno.

#### AVVISO

Assicurarsi che la vite di regolazione della tensione sia impostata sulla posizione verticale (tensione più bassa).

6. Installeer het achterste deel van het pedaal en duw de spanningstelschroef vanaf de binnenkant in de pedaalbehuizing.

#### MEDEDELING

Zorg dat de spanningsstelschroef zich in de verticale (lichtste spanning) positie bevindt.

6. Instale a secção traseira do pedal e pressione o parafuso de ajuste da tensão para dentro do corpo do pedal, desde o lado de "dentro".

#### NOTIFICAÇÃO

Assegure-se de que o parafuso de ajuste da tensão está regulado para a posição vertical (a tensão mais ligeira).

6. ペダルのリア部分を取り付け、テンション調節ネジをインボードの側からペダル本体に押し込みます。

#### 注意事項

テンション調節ネジが、垂直（最も軽いテンション）の位置に設定されていることを確認してください。

6. 安装踏板的后部，从内侧将张力调节螺丝按入踏板主体。

#### 注意

请确保调整张力调节螺丝，使其处于垂直（最小张力）位置。



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

Instalar  
取り付け  
安装

## XPRO Carbon Blade Replacement

Austausch des XPRO-Carbonblatts

Sustitución de una hoja de carbono XPRO

Remplacement de la lame en carbone XPRO

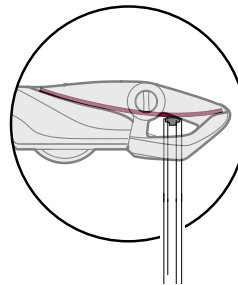
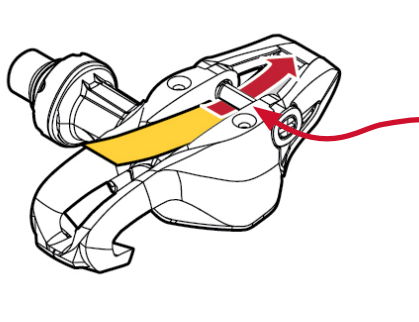
Sostituzione della lamella in carbonio XPRO

De XPRO carbon strook vervangen

Substituição da lâmina de carbono XPRO

XPRO カーボン・ブレードの交換

XPRO 碳质叶片更换



Plastic Tool Only

Nur Kunststoffwerkzeug

Sólo herramienta de plástico

Outil en plastique uniquement

Solo attrezzi in plastica

Alleen plastic instrument

Apenas a ferramenta de plástico

プラスチック製ツールのみ

仅可使用塑料工具

Place the replacement blade into the groove in the pedal body with the end of the blade against the tension adjust screw

Simultaneously push down and forward on the new blade to slide it under the tension screw. The new blade will snap into place when it is in the correct position.

Positionnez la lame de rechange dans la rainure située dans le corps de la pédale avec son extrémité placée contre la vis de réglage de la tension.

Poussez la lame neuve simultanément vers le bas et vers l'avant afin de la faire coulisser sous la vis de la tension. La lame neuve s'insérera dans son emplacement dès qu'elle sera correctement positionnée.

Coloque a lâmina de substituição na ranhura no corpo do pedal com a extremidade da lâmina contra o parafuso de ajuste da tensão.

Simultaneamente empurre para baixo e para a frente a nova lâmina, para a fazer deslizar por baixo do parafuso da tensão. A nova lâmina irá encaixar no seu lugar quando estiver na posição correcta.

### NOTICE

You may need to push up on the carbon blade from the bottom of the the pedal to guide it into the rear section of the pedal body.

Make sure the white stripe on the carbon blade is under the tension adjust screw when installed.

### AVIS

Vous devrez peut-être repousser la lame en carbone vers le haut depuis le dessous de la pédale afin de guider la lame dans la partie arrière du corps de la pédale.

Une fois la lame installée, vérifiez que la bande blanche de la lame en carbone se situe bien sous la vis de réglage de la tension.

### NOTIFICAÇÃO

Poderá precisar de empurrar a lâmina de carbono desde o fundo do pedal, para a guiar para dentro da secção traseira do corpo do pedal.

Assegure-se de que a tira branca na lâmina de carbono fique por baixo do parafuso de ajuste da tensão quando ficar instalada.

### ⚠ CAUTION-PINCH HAZARD

To avoid finger pinching, make sure fingers are clear of the back of the blade while installing into the pedal.

### ⚠ ATTENTION – RISQUE DE PINCEMENT

Pour éviter de vous pincer, éloignez vos doigts de l'arrière de la lame au moment de son installation dans la pédale.

### ⚠ CUIDADO – PERIGO DE ENTALAMENTO

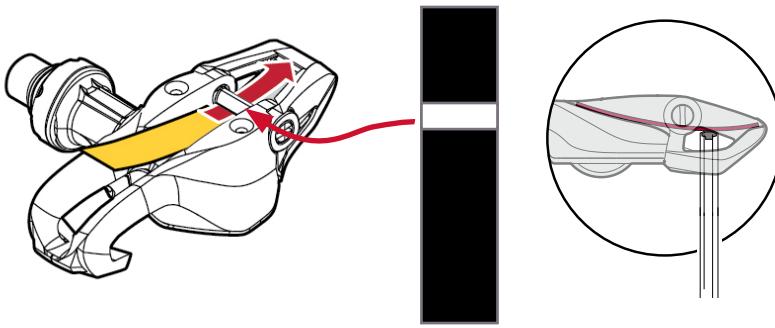
Para evitar entalar um dedo, assegure-se de que os dedos não estejam junto da traseira da lâmina enquanto a instala no pedal.



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

Instalar  
取り付け  
安装



|                              |                               |                                 |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Plastic Tool Only            | Outil en plastique uniquement | Apenas a ferramenta de plástico |
| Nur Kunststoffwerkzeug       | Solo attrezzi in plastica     | プラスチック製ツールのみ                    |
| Sólo herramienta de plástico | Alleen plastic instrument     | 仅可使用塑料工具                        |

Setzen Sie das Ersatzblatt in die Nut im Pedalkörper ein, wobei das Ende des Blattes an der Spannungseinstellschraube anliegen muss.

Drücken Sie das neue Blatt gleichzeitig nach unten und nach vorne, um es unter die Spannschraube zu schieben. Das neue Blatt rastet ein, sobald es sich in der richtigen Position befindet.

Posizionare la lamella di ricambio nella scanalatura nel corpo del pedale con l'estremità rivolta contro la vite di regolazione della tensione.

Spingere contemporaneamente verso il basso e in avanti sulla nuova lamella per farla scorrere sotto la vite di regolazione della tensione. La nuova lamella scatterà in sede quando sarà nella posizione corretta.

交換用の新しいブレードを、ブレードの終端がテンション調節ネジに接触するように、ペダル本体の溝の中に設置します。

同時に、この新しいブレードを前に向けて押し下げ、テンション調節ネジの下にスライドさせます。新しいブレードが正しい位置に取り付けられると、カチッとほまります。

### HINWEIS

Möglicherweise müssen Sie das Carbonblatt von der Unterseite des Pedals aus nach oben drücken, um es in den hinteren Teil des Pedalkörpers zu schieben.

Der weiße Streifen auf dem Carbonblatt muss sich im eingebauten Zustand unter der Spannungseinstellschraube befinden.

### AVVISO

Potrebbe essere necessario spingere verso l'alto la lamella in carbonio dalla parte inferiore del pedale per guidarla nella sezione posteriore del corpo del pedale.

Assicurarsi che la striscia bianca sulla lamella in carbonio sia sotto la vite di regolazione della tensione quando è installata.

### 注意事項

ペダル本体のリア部分内にカーボン・ブレードを導くには、ペダルの底部からカーボン・ブレードを押し上げなければなりません場合があります。

カーボン・ブレードを取り付けたときに、ブレードの白いストライプが、テンション調節ネジの下にきていることを確認してください。

### ⚠ VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR DURCH EINKLEMMEN

Um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger beim Einbau ins Pedal nicht an der Rückseite des Blatts befinden.

### ⚠ ATTENZIONE: PERICOLO DI PIZZICAMENTO

Per evitare il pizzicamento delle dita, tenerle lontane dal retro della lamella durante l'installazione nel pedale.

### ⚠ 警告 - 指を挟む危険性

指を挟むことがないように、ブレードをペダルに取り付ける際は、指をブレードの後ろに置かないでください。

Coloque la hoja de repuesto en la ranura del cuerpo del pedal con el extremo de la hoja contra el tornillo de ajuste de tensión.

Empuje simultáneamente hacia abajo y hacia delante la nueva hoja para deslizarla por debajo del tornillo de tensión. La nueva hoja encajará en su sitio si está en la posición correcta.

Plaats de reservestrook in de groef van de pedaalbehuizing met het uiteinde van de strook tegen de spanningstelschroef.

Duw de nieuwe strook tegelijkertijd omlaag en vooruit om deze onder de spanningsschroef te schuiven. De nieuwe strook klikt vast wanneer deze zich in de juiste positie bevindt.

将更换叶片放入踏板主体的凹槽中，使叶片尾部抵靠张力调节螺丝。

同时向下和向前推动新叶片，使其在张力螺丝下方滑动。当新叶片处于正确位置时，其将卡到位。

### AVISO

Es posible que tenga que empujar hacia arriba la hoja de carbono desde la parte inferior del pedal para guiarla hacia la sección trasera del cuerpo del pedal.

Asegúrese de que la banda blanca de la hoja de carbono quede debajo del tornillo de ajuste de tensión al realizar la instalación.

### MEDEDELING

Het omhoog duwen van de carbon strook vanaf de onderkant van het pedaal kan nodig zijn om het in het achterste deel van de pedaalbehuizing te steken.

Zorg dat de witte streep op de carbon strook zich onder de spanningstelschroef bevindt wanneer geïnstalleerd.

### 注意

您可能需要从踏板底部向上推动碳质叶片，引导其滑入踏板主体后部。

请确保在安装时，碳质叶片的白色条纹位于张力调节螺丝下方。

### ⚠ ATENCIÓN: RIESGO DE PELLIZCOS

Para evitar pellizcarse los dedos, asegúrese de mantenerlos alejados de la parte trasera de la hoja al instalarla en el pedal.

### ⚠ OPGELET-BEKNELLINGSGEVAAR

Om het bekneld raken van uw vingers te vermijden, zorg dat uw vingers zich niet achter de strook bevinden wanneer deze in het pedaal wordt aangebracht.

### ⚠ 注意 - 小心夹手

为了避免夹到手指，请确保在安装到踏板上时，使手指远离叶片背面。

## XPRO Carbon Blade Addition

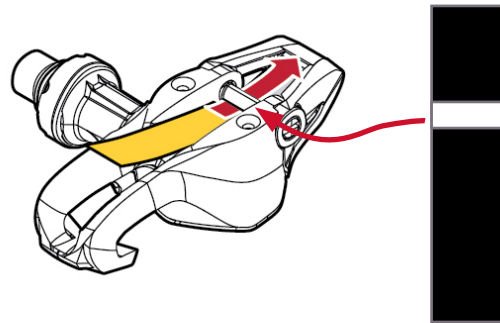
Zusätzliches XPRO-Carbonblatt

Adición de una hoja de carbono XPRO

Ajout d'une lame en carbone XPRO  
Installazione di una lamella in carbonio XPRO  
Een XPRO carbon strook toevoegen

Adição da lâmina de carbono XPRO  
XPRO カーボン・ブレードの追加

XPRO 碳质叶片添加



To increase the force required to disengage from the pedals, a 2nd carbon blade may be installed:

Place the 2nd blade on top of the existing blade with the end of the blade under the tension screw.

Simultaneously push down and forward on the new blade to slide it under the tension screw. The new blade will snap into place when it is in the correct position.

Pour augmenter la force nécessaire au mouvement de désengagement de la pédale, une 2e lame en carbone peut être installée :

Positionnez la 2e lame par-dessus la lame déjà mise en place avec l'extrémité de la lame passant sous la vis de la tension.

Poussez la lame neuve simultanément vers le bas et vers l'avant afin de la faire coulisser sous la vis de la tension. La lame neuve s'insérera dans son emplacement dès qu'elle sera correctement positionnée.

Para aumentar a força necessária para desprender dos pedais, uma segunda lâmina de carbono pode ser instalada:

Coloque a segunda lâmina em cima da lâmina existente, com a extremidade da lâmina por baixo do parafuso da tensão.

Simultaneamente empurre para baixo e para a frente a nova lâmina, para a fazer deslizar por baixo do parafuso da tensão. A nova lâmina irá encaixar no seu lugar quando estiver na posição correcta.

### NOTICE

Make sure the white stripe on the carbon blade is under the tension adjust screw when installed.

### ⚠ CAUTION-PINCH HAZARD

To avoid finger pinching, make sure fingers are clear of the back of the blade while installing into the pedal.

Um die zum Lösen der Pedale nötige Kraft zu erhöhen, kann ein zweites Carbonblatt angebracht werden:

Setzen Sie das zweite Blatt auf das bereits vorhandene Blatt, wobei sich das Ende des Blatts unter der Spannschraube befinden muss.

Drücken Sie das neue Blatt gleichzeitig nach unten und nach vorne, um es unter die Spannschraube zu schieben. Das neue Blatt rastet ein, sobald es sich in der richtigen Position befindet.

### HINWEIS

Der weiße Streifen auf dem Carbonblatt muss sich im eingebauten Zustand unter der Spannungseinstellschraube befinden.

### ⚠ VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR DURCH EINKLEMMEN

Um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger beim Einbau ins Pedal nicht an der Rückseite des Blatts befinden.

### AVIS

Une fois la lame installée, vérifiez que la bande blanche de la lame en carbone se situe bien sous la vis de réglage de la tension.

### ⚠ ATTENTION - RISQUE DE PINCEMENT

Pour éviter de vous pincer, éloignez vos doigts de l'arrière de la lame au moment de son installation dans la pédale.

Per aumentare la forza necessaria per sganciarsi dai pedali, può essere installata una 2° lamella in carbonio:

Posizionare la seconda lamella sopra la lamella esistente con l'estremità sotto la vite di regolazione della tensione.

Spingere contemporaneamente verso il basso e in avanti sulla nuova lamella per farla scorrere sotto la vite di regolazione della tensione. La nuova lamella scatterà in sede quando sarà nella posizione corretta.

### AVVISO

Assicurarsi che la striscia bianca sulla lamella in carbonio sia sotto la vite di regolazione della tensione quando è installata.

### ⚠ ATTENZIONE: PERICOLO DI PIZZICAMENTO

Per evitare il pizzicamento delle dita, tenerle lontane dal retro della lamella durante l'installazione nel pedale.

### NOTIFICAÇÃO

Assegure-se de que a tira branca na lâmina de carbono fique por baixo do parafuso de ajuste da tensão quando ficar instalada.

### ⚠ CUIDADO - PERIGO DE ENTALAMENTO

Para evitar entalar um dedo, assegure-se de que os dedos não estejam junto da traseira da lâmina enquanto a instala no pedal.

ペダルからのリリースに必要な力を増加させるため、2 つめのカーボン・ブレードを取り付けることができます :

2 つめのブレードを、ブレードの終端がテンション調節ネジの下にくるように、既存のブレードの上に位置させます。

同時に、この新しいブレードを前に向けて押し下げ、テンション調節ネジの下にスライドさせます。新しいブレードが正しい位置に取り付けられると、カチッとほまります。

### 注意事項

カーボン・ブレードを取り付けたときに、ブレードの白いストライプが、テンション調節ネジの下にきていることを確認してください。

### ⚠ 警告 - 指を挟む危険性

指を挟むことがないように、ブレードをペダルに取り付ける際は、指をブレードの後ろに置かないでください。



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

Instalar  
取り付け  
安装

### XPRO Carbon Blade Addition

Zusätzliches XPRO-Carbonblatt

Adición de una hoja de carbono XPRO

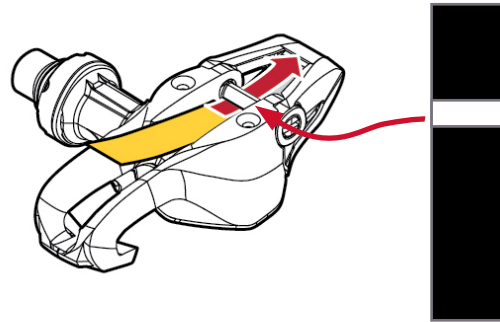
Ajout d'une lame en carbone XPRO

Installazione di una lamella in carbonio XPRO

Een XPRO carbon strook toevoegen

Adição da lâmina de carbono XPRO  
XPRO カーボン・ブレードの追加

XPRO 碳质叶片添加



Para aumentar la fuerza necesaria para desengancharse de los pedales, se puede instalar una segunda hoja de carbono:

Coloque la segunda hoja sobre la ya instalada, con el extremo de la hoja por debajo del tornillo de tensión.

Empuje simultáneamente hacia abajo y hacia delante la nueva hoja para deslizarla por debajo del tornillo de tensión. La nueva hoja encajará en su sitio si está en la posición correcta.

Om de kracht nodig voor het losmaken van het pedaal te verhogen, kan een 2e carbon strook worden toegevoegd:

Plaats de 2e strook bovenop de aanwezige strook met het uiteinde van de strook onder de spanningschroef.

Duw de nieuwe strook tegelijkertijd omlaag en vooruit om deze onder de spanningschroef te schuiven. De nieuwe strook klikt vast wanneer deze zich in de juiste positie bevindt.

为了增加从踏板脱开所需的力度，可安装第二片碳质叶片：

将第二片叶片放到现有叶片的顶部，使叶片尾部位于张力螺丝下方。

同时向下和向前推动新叶片，使其在张力螺丝下方滑动。当新叶片处于正确位置时，其将卡到位。

#### AVISO

Asegúrese de que la banda blanca de la hoja de carbono quede debajo del tornillo de ajuste de tensión al realizar la instalación.

#### MEDEDELING

Zorg dat de witte streep op de carbon strook zich onder de spanningschroef bevindt wanneer geïnstalleerd.

#### 注意

请确保在安装时，碳质叶片的白色条纹位于张力调节螺丝下方。

#### ⚠️ ATENCIÓN: RIESGO DE PELLIZCOS

Para evitar pellizcarse los dedos, asegúrese de mantenerlos alejados de la parte trasera de la hoja al instalarla en el pedal.

#### ⚠️ OPGELET-BEKNELLINGSGEVAAR

Om het bekneld raken van uw vingers te vermijden, zorg dat uw vingers zich niet achter de strook bevinden wanneer deze in het pedaal wordt aangebracht.

#### ⚠️ 注意 - 小心夹手

为了避免夹到手指，请确保在安装到踏板上时，使手指远离叶片背面。



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

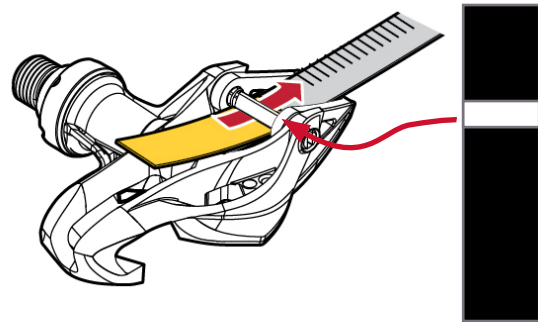
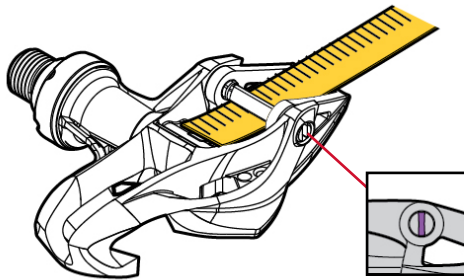
Instalar  
取り付け  
安装

## XPRESSO Carbon Blade Replacement

Austausch des XPRESSO-Carbonblatts  
Sustitución de una hoja de carbono XPRESSO

Remplacement de la lame en carbone XPRESSO  
Sostituzione della lamella in carbonio XPRESSO  
De XPRESSO carbon strook vervangen

Substituição da lâmina de carbono XPRESSO  
XPRESSO カーボン・ブレードの交換  
XPRESSO 碳质叶片更换



Adjust the tension adjust screw so that the slot is in the vertical (lightest tension) position.

Insert a metal ruler under the tension adjust screw from the back of the pedal.

Place the replacement blade on top of the ruler from the front of the pedal with the end of the blade against the tension adjust screw

Simultaneously push down and forward on the new blade to slide it under the tension screw. The new blade will snap into place when it is in the correct position.

Tournez la vis de réglage de la tension de manière à ce que son encoche se trouve à la verticale (tension la plus faible).

Insérez une règle en métal sous la vis de réglage de la tension depuis l'arrière de la pédale.

Positionnez la lame de rechange par-dessus la règle depuis l'avant de la pédale avec l'extrémité de la lame placée contre la vis de réglage de la tension.

Poussez la lame neuve simultanément vers le bas et vers l'avant afin de la faire coulisser sous la vis de la tension. La lame neuve s'insérera dans son emplacement dès qu'elle sera correctement positionnée.

Regule o parafuso de ajuste da tensão de modo que a fenda fique na posição vertical (a tensão mais ligeira).

Insira uma régua metálica por baixo do parafuso de ajuste da tensão desde a parte traseira do pedal.

Coloque a lâmina de substituição em cima da régua desde a frente do pedal, com a extremidade da lâmina contra o parafuso de ajuste da tensão.

Simultaneamente empurre para baixo e para a frente a nova lâmina, para a fazer deslizar por baixo do parafuso da tensão. A nova lâmina irá encaixar no seu lugar quando estiver na posição correcta.

### NOTICE

Make sure the white stripe on the carbon blade is under the tension adjust screw when installed.

### AVIS

Une fois la lame installée, vérifiez que la bande blanche de la lame en carbone se situe bien sous la vis de réglage de la tension.

### NOTIFICAÇÃO

Assegure-se de que a tira branca na lâmina de carbono fique por baixo do parafuso de ajuste da tensão quando ficar instalada.

### ⚠ CAUTION-PINCH HAZARD

To avoid finger pinching, make sure fingers are clear of the back of the blade while installing into the pedal.

### ⚠ ATTENTION – RISQUE DE PINCEMENT

Pour éviter de vous pincer, éloignez vos doigts de l'arrière de la lame au moment de son installation dans la pédale.

### ⚠ CUIDADO – PERIGO DE ENTALAMENTO

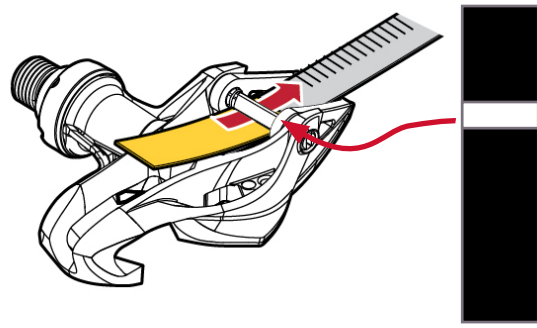
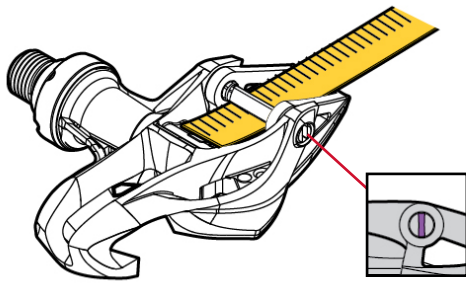
Para evitar entalar um dedo, assegure-se de que os dedos não estejam junto da traseira da lâmina enquanto a instala no pedal.



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

Instalar  
取り付け  
安装



Stellen Sie die Spannungseinstellschraube so ein, dass sich der Schlitz in der vertikalen Position (leichteste Spannung) befindet.

Schieben Sie ein Metalllineal von der Rückseite des Pedals aus unter die Spannungseinstellschraube.

Setzen Sie das Ersatzblatt von der Vorderseite des Pedals aus auf das Lineal, wobei das Ende des Blatts an der Spannungseinstellschraube anliegen muss.

Drücken Sie das neue Blatt gleichzeitig nach unten und nach vorne, um es unter die Spanschraube zu schieben. Das neue Blatt rastet ein, sobald es sich in der richtigen Position befindet.

Agire sulla vite di regolazione della tensione in modo che la fessura sia nella posizione verticale (tensione più bassa).

Inserire un righello di metallo sotto la vite di regolazione della tensione dal retro del pedale.

Posizionare la lamella di ricambio sopra il righello dalla parte anteriore del pedale con l'estremità rivolta contro la vite di regolazione della tensione.

Spingere contemporaneamente verso il basso e in avanti sulla nuova lamella per farla scorrere sotto la vite di regolazione della tensione. La nuova lamella scatterà in sede quando sarà nella posizione corretta.

テンション調節ネジを調節し、スロットを垂直（最も軽いテンション）の位置にします。

金属製の定規を、ペダルの後ろ側からテンション調節ネジの下に挿入します。

交換用の新しいブレードを、ブレードの終端がテンション調節ネジに接触するように、ペダルの前部から定規の上に設置します。

同時に、この新しいブレードを前に向けて押し下げ、テンション調節ネジの下にスライドさせます。新しいブレードが正しい位置に取り付けられると、カチッとほまります。

### HINWEIS

Der weiße Streifen auf dem Carbonblatt muss sich im eingebauten Zustand unter der Spannungseinstellschraube befinden.

### AVVISO

Assicurarsi che la striscia bianca sulla lamella in carbonio sia sotto la vite di regolazione della tensione quando è installata.

### 注意事項

カーボン・ブレードを取り付けたときに、ブレードの白いストライプが、テンション調節ネジの下にきていることを確認してください。

### ⚠VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR DURCH EINKLEMMEN

Um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger beim Einbau ins Pedal nicht an der Rückseite des Blatts befinden.

### ⚠ATTENZIONE: PERICOLO DI PIZZICAMENTO

Per evitare il pizzicamento delle dita, tenerle lontane dal retro della lamella durante l'installazione nel pedale.

### ⚠警告 - 指を挟む危険性

指を挟むことがないように、ブレードをペダルに取り付ける際は、指をブレードの後ろに置かないでください。

Regule el tornillo de ajuste de tensión de forma que la ranura quede en la posición vertical (tensión menor).

Introduzca una regla metálica por debajo del tornillo de ajuste de tensión desde la parte trasera del pedal.

Coloque la hoja de repuesto sobre la regla desde la parte delantera del pedal, con el extremo de la hoja contra el tornillo de ajuste de tensión.

Empuje simultáneamente hacia abajo y hacia delante la nueva hoja para deslizarla por debajo del tornillo de tensión. La nueva hoja encajará en su sitio si está en la posición correcta.

Pas de spanningsstelschroef aan zodat de gleuf zich in de verticale (lichtste spanning) positie bevindt.

Steek een metalen meetlat onder de spanningsstelschroef vanaf de achterkant van het pedaal.

Leg de reservestrook bovenop de meetlat aan de voorkant van het pedaal met het uiteinde van de strook tegen de spanningsstelschroef.

Duw de nieuwe strook tegelijkertijd omlaag en vooruit om deze onder de spanningschroef te schuiven. De nieuwe strook klikt vast wanneer deze zich in de juiste positie bevindt.

調整张力調節螺丝，使卡槽处于垂直（最小张力）位置。

从踏板背面，将一把金属尺插在张力调节螺丝下方。

从踏板前部将更换叶片放在尺子顶部，使叶片尾部抵靠张力调节螺丝。

同时向下和向前推动新叶片，使其在张力螺丝下方滑动。当新叶片处于正确位置时，其将卡到位。

### AVISO

Asegúrese de que la banda blanca de la hoja de carbono quede debajo del tornillo de ajuste de tensión al realizar la instalación.

### MEDEDELING

Zorg dat de witte streep op de carbon strook zich onder de spanningsstelschroef bevindt wanneer geïnstalleerd.

### 注意

请确保在安装时，碳质叶片的白色条纹位于张力调节螺丝下方。

### ⚠ATENCIÓN: RIESGO DE PELLIZCOS

Para evitar pellizcarse los dedos, asegúrese de mantenerlos alejados de la parte trasera de la hoja al instalarla en el pedal.

### ⚠OPGELET-BEKNELLINGSGEVAAR

Om het bekneld raken van uw vingers te vermijden, zorg dat uw vingers zich niet achter de strook bevinden wanneer deze in het pedaal wordt aangebracht.

### ⚠注意 - 小心夹手

为了避免夹到手指，请确保在安装到踏板上时，使手指远离叶片背面。



Install  
Einbauen  
Instalar

Installer  
Installare  
Monteren

Instalar  
取り付け  
安装

## XPRO Axle Lubrication

Schmierem der XPRO-Achse

Lubricación del eje XPRO

Lubrification de l'axe XPRO

Lubrificazione del perno XPRO

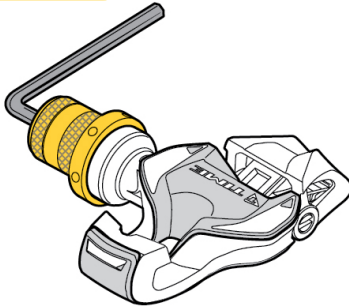
De XPRO-as smeren

Lubrificação do eixo XPRO

XPRO アクスルの注油

XPRO 轴润滑

1



1. Thread the spindle service tool onto the axle.

1. Vissez l'outil d'entretien de l'axe sur l'axe.

1. Enrosque a ferramenta de manutenção da cavilha-eixo no eixo.

1. Schrauben Sie das Spindelwartungswerkzeug auf die Achse.

1. Avvitare l'apposito attrezzo di assistenza sul perno.

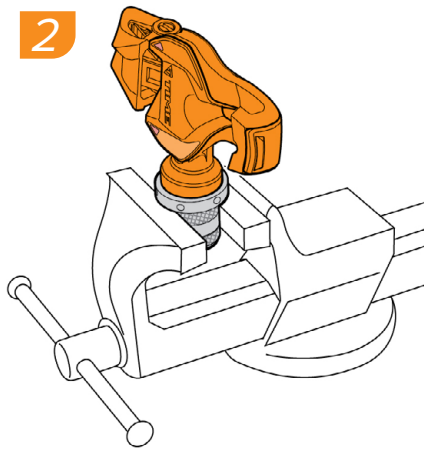
1. スピンドル保守点検用ツールを、アクスルに回して取り付けます。

1. Enrosque la herramienta de mantenimiento de ejes en el eje.

1. Draai het onderhoudsinstrument op de as vast.

1. 将主轴保养工具在轴上拧紧。

2



2. Clamp the knurled section of the spindle service tool in a vise. A 10 mm hex wrench may be used if a bench vise is not available.

2. Serrez la partie moletée de l'outil d'entretien de l'axe dans un étau. Si vous ne disposez pas d'étau, utilisez alors une clé hexagonale de 10 mm.

2. Prenda num torno a secção recartilhada da ferramenta de manutenção da cavilha-eixo. Pode usar-se uma chave sextavada de 10 mm se não estiver disponível um torno de bancada.

Turn the left pedal counterclockwise or the right pedal clockwise to remove the pedal body from the axle.

Pour séparer le corps de la pédale et l'axe, tournez la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

Rode o pedal da esquerda no sentido contrário aos ponteiros do relógio, ou o pedal da direita no sentido dos ponteiros do relógio, para retirar o corpo do pedal do eixo.

2. Spannen Sie den geriffelten Teil des Spindelwartungswerkzeugs in einen Schraubstock ein. Wenn kein Schraubstock zur Verfügung steht, können Sie einen 10-mm-Sechskantschlüssel verwenden.

2. Bloccare la sezione zigrinata dell'attrezzo di assistenza del perno in una morsa. Se non è disponibile una morsa da banco, è possibile utilizzare una chiave a brugola da 10 mm.

2. スピンドル保守点検用ツールの刻みが付いた部分を、バイスに挟んで取り付けます。ベンチバイスがない場合は、10 mmの六角レンチを代わりに使用できます。

Drehen Sie das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn oder das rechte Pedal im Uhrzeigersinn, um den Pedalkörper von der Achse zu entfernen.

Ruotare il pedale sinistro in senso antiorario o il pedale destro in senso orario per rimuovere il corpo del pedale dal perno.

左のペダルの場合は左に回し、右のペダルの場合は右に回して、ペダル本体をアクスルから取り外します。

2. Sujete la sección moleteada de la herramienta de mantenimiento de ejes en un tornillo de banco. Puede utilizar una llave Allen de 10 mm si no dispone de un tornillo de banco.

2. Klem het gekartelde deel van het onderhoudsinstrument in een bankschroef vast. U kunt tevens een 10 mm inbussleutel gebruiken indien er geen bankschroef voorhanden is.

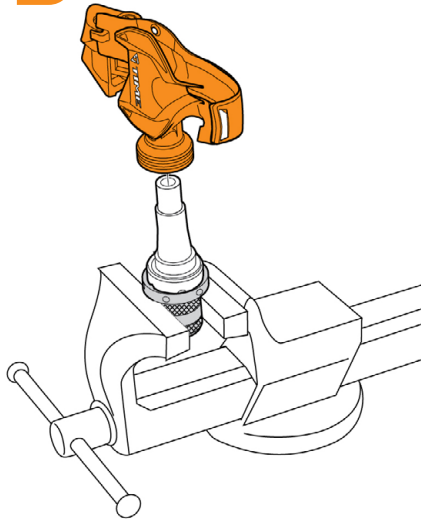
2. 用虎钳夹紧主轴保养工具的凸出部分。如果台虎钳不可用，可以使用 10 mm 六角扳手。

Gire el pedal izquierdo en sentido antihorario o el derecho en sentido horario para sacar el cuerpo del pedal del eje.

Draai het linker pedaal tegen de klok in of het rechter pedaal met de klok mee om de pedaalbehuizing van de as te verwijderen.

逆时针转动左踏板或顺时针转动右踏板，从主轴上卸掉踏板主体。

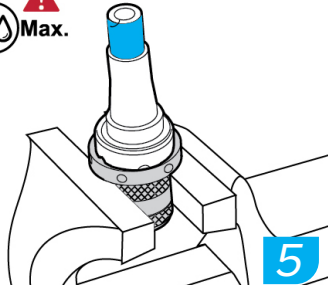
3



- |  |   |  |
|--|---|--|
| 3. Pull the pedal body from the spindle.         | 3. Sortez le corps de la pédale hors de l'axe.                            | 3. Puxe o corpo do pedal para o separar da cavilha-eixo. |
| 4. Clean the axle to remove old grease and dirt. | 4. Nettoyez l'axe pour retirer toutes les impuretés et la graisse usagée. | 4. Limpe o eixo para remover massa velha e sujidade.     |

- |   |   |                                 |
|---|---|---------------------------------|
| 3. Entfernen Sie den Pedalkörper von der Spindel.                         | 3. Estrarre il corpo del pedale dal perno.                  | 3. スピンドルからペダル本体を引き抜きます。         |
| 4. Reinigen Sie die Achse, um altes Schmierfett und Schmutz zu entfernen. | 4. Pulire il perno per rimuovere sporczia e grasso vecchio. | 4. アクスルを清掃し、堆積したグリスや土汚れを取り除きます。 |

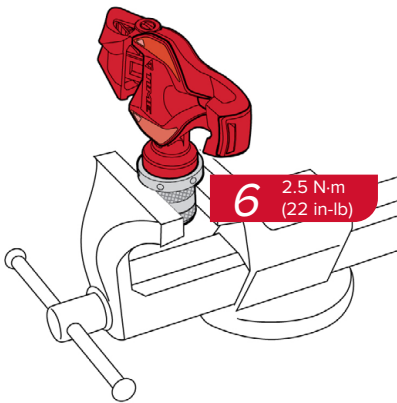
- |  |   |                     |
|--|---|---------------------|
| 3. Extraiga el cuerpo del pedal del eje.                       | 3. Trek de pedaalbehuizing van de as af.                | 3. 从主轴拉动踏板主体。       |
| 4. Limpie el eje para eliminar la grasa antigua y la suciedad. | 4. Reinig de as om oud smeervet en vuil te verwijderen. | 4. 清洁主轴以清除积聚的油脂和污垢。 |



- |  |   |  |
|--|---|--|
| 5. Apply a small amount of grease to the pedal spindle as illustrated. | 5. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'axe de la pédale, comme illustré. | 5. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante na cavilha-eixo do pedal, conforme se ilustra. |
|--|---|--|

- |   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| 5. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf die Pedalspindel wie abgebildet. | 5. Applicare una piccola quantità di grasso sul perno del pedale come illustrato. | 5. 左の図のように、ペダル・スピンドルに少量のグリスを塗布します。 |
|---|---|------------------------------------|

- |  |  |                        |
|--|--|------------------------|
| 5. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje del pedal, como se indica en la ilustración. | 5. Breng een kleine hoeveelheid smeervet op de pedaalas aan. | 5. 如图所示，在踏板主轴上涂抹少量润滑脂。 |
|--|--|------------------------|

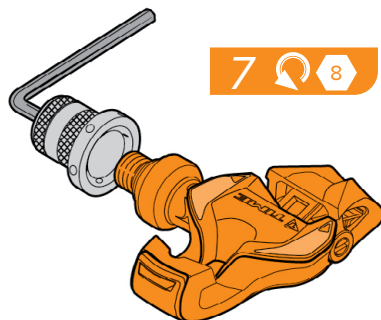


- |  |   |   |
|--|---|---|
| 6. Thread the pedal body into pedal spindle. | 6. Vissez le corps de la pédale sur l'axe de la pédale. | 6. Enrosque o corpo do pedal na cavilha-eixo. |
|--|---|---|

- |   |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| 6. Schrauben Sie den Pedalkörper in die Pedalspindel. | 6. Avvitare il corpo del pedale nel perno. | 6. ペダル本体をペダル・スピンドルに回し入れます。 |
|---|--|----------------------------|

- |  |  |                 |
|--|--|-----------------|
| 6. Enrosque el cuerpo del pedal en el eje del pedal. | 6. Draai de pedaalbehuizing op de pedaalas vast. | 6. 将踏板主体旋入踏板主轴。 |
|--|--|-----------------|

7 8



- |   |   |   |
|---|---|---|
| 7. Unthread the pedal from the spindle service tool | 7. Dévissez la pédale fixée à l'outil d'entretien de l'axe. | 7. Desenrosque o pedal da ferramenta de manutenção da cavilha-eixo. |
|---|---|---|

- |  |   |                                   |
|--|---|-----------------------------------|
| 7. Schrauben Sie das Pedal vom Spindelwartungs-werkzeug ab | 7. Svitare il pedale dall'apposito attrezzo di assistenza | 7. スピンドル保守点検用ツールを回して、ペダルから取り外します。 |
|--|---|-----------------------------------|

- |   |  |                 |
|---|--|-----------------|
| 7. Desenrosque el pedal de la herramienta de mantenimiento de ejes. | 7. Draai het onderhoudsinstrument van de as los. | 7. 从主轴保养工具上旋开踏板 |
|---|--|-----------------|

## Pedal Maintenance

Pedalwartung

Mantenimiento de los pedales

Entretien des pédales

Manutenzione del pedale

De pedalen onderhouden

Manutenção dos pedais

ペダルのメンテナンス

踏板保养

Do not disassemble the axle or the engagement system of the pedals. Bearings are sealed and parts are rustproof. No bearing maintenance is necessary.

Keep your TIME pedals clean for optimal operation. Only clean with soapy water. Regularly remove the pedals from the cranks and grease the threads to prevent the axle seizing on the crankarm.

### NOTICE

Do not use a pressure washer to clean.

Do not use acidic or grease dissolving agents. Chemical cleaners and solvents can cause permanent damage to the pedals.

Bauen Sie nicht die Achse oder das Einrastsystem der Pedale auseinander. Die Lager sind versiegelt und die Teile sind rostbeständig. Daher ist keine Wartung der Lager notwendig.

Halten Sie Ihre TIME-Pedale für eine optimale Leistung stets sauber. Verwenden Sie zur Reinigung ausschließlich Seifenwasser. Nehmen Sie die Pedale regelmäßig von den Kurbeln ab und fetten Sie die Gewinde, um ein Festfressen der Achse an der Kurbel zu verhindern.

### HINWEIS

Verwenden Sie zur Reinigung keinen Hochdruckreiniger.

Verwenden Sie keine sauren oder fettlösenden Mittel. Chemische Reinigungsmittel und Lösungsmittel können die Pedale dauerhaft beschädigen.

No desmonte el eje ni el sistema de enganche de los pedales. Los rodamientos están sellados y las piezas son resistentes al óxido. No necesitan ningún mantenimiento.

Mantenga los pedales TIME limpios para conseguir un funcionamiento óptimo. Límpielos únicamente con agua jabonosa. Retire regularmente los pedales de las bielas y engrase las roscas para evitar que el eje se agarrote en la biela.

### AVISO

No utilice máquinas de lavado a presión para su limpieza.

No utilice disolventes grasos o ácidos. Los disolventes o limpiadores químicos pueden provocar daños irreparables en los pedales.

Ne démontez ni l'axe ni le système de fixation des pédales. Les roulements sont scellés et les pièces sont inoxydables. Aucun entretien n'est requis pour les roulements.

Pour un fonctionnement optimal, nettoyez régulièrement vos pédales TIME. Utilisez uniquement de l'eau savonneuse pour le nettoyage. Retirez régulièrement les pédales des manivelles, puis lubrifiez les filetages pour éviter le grippage de l'axe sur la manivelle.

### AVIS

N'utilisez jamais de nettoyeur haute-pression.

N'utilisez jamais de détergents acides ou dissolvant la graisse. Les détergents chimiques et les solvants peuvent endommager irréversiblement les pédales.

Non smontare il perno o il sistema di innesto dei pedali. I cuscinetti sono sigillati e le parti hanno dei trattamenti antiruggine. Non è necessaria alcuna manutenzione dei cuscinetti.

Per un funzionamento ottimale mantenere puliti i pedali TIME. Pulire solo con acqua saponata. Rimuovere regolarmente i pedali dalle pedivelle e ingrassare le filettature per evitare il grippaggio del perno sulla pedivella.

### AVVISO

Non utilizzare pulitori a pressione.

Non utilizzare agenti acidi o in grado di sciogliere il grasso. L'uso di detergenti chimici e solventi può causare danni permanenti ai pedali.

Haal de as of het vastzetsysteem van de pedalen niet uit elkaar. De lagers zijn afgedicht en de onderdelen zijn roestbestendig. De lagers hebben geen onderhoud nodig.

Houd uw TIME-pedalen schoon voor de beste werking. Maak ze alleen schoon met zeepwater. Verwijder de pedalen regelmatig van de cranks en breng smeervet op de schroefdraad aan om het vastlopen van de as op de crankarm te vermijden.

### MEDEDELING

Gebruik geen hogedrukreiniger om schoon te maken.

Gebruik geen vetoplossende of zuurreinigers. Chemische reinigingsmiddelen en oplosmiddelen kunnen de pedalen onherstelbaar beschadigen.

Não desmonte o eixo nem o sistema de engate dos pedais. Os rolamentos estão selados e as peças não se oxidam. Não é necessária manutenção dos rolamentos.

Mantenha os seus pedais TIME limpos para ter um funcionamento ótimo. Limpe apenas com água e sabão. Retire regularmente os pedais das manivelas e ponha massa lubrificante nos fios de rosca para evitar a gripagem do eixo no braço da manivela.

### NOTIFICAÇÃO

Não utilize uma lavadora de água sob pressão para a limpeza.

Não use produtos ácidos nem os que dissolvem massa lubrificante. Os produtos de limpeza e solventes químicos podem causar danos permanentes aos pedais.

ペダルのアクスルまたははめ込みシステムを分解しないでください。ベアリングは密閉され、パーツには錆止めが施されています。ベアリングにはメンテナンス作業を行う必要はありません。

TIME ペダルはきれいに保つことで、最大の性能を発揮します。清掃には石鹼水を使用してください。アクスルがクランクアームにつかえることがないように、定期的にペダルをクランクから取り外し、スレッドにグリスを塗布してください。

### 注意事項

清掃には高圧洗浄機を使用しないでください。

酸性剤またはグリス溶解剤を使用しないでください。化学クリーナーと溶剤は、ペダルに恒久的な損傷を与える可能性があります。

请勿拆卸踏板的轴或接合系统。轴承已密封，且零部件防锈。无需对轴承进行任何保养。

请保持 TIME 踏板清洁，以优化使用效果。只可用肥皂水清洗。请定期从曲柄上卸掉踏板，给螺纹涂抹润滑脂，防止轴在曲臂上卡住。

### 注意

切勿使用高压清洗器清洗。

切勿使用酸性或油脂溶解剂。化学清洁剂和溶剂可能会对踏板造成永久损坏。

## ATAC Cleat Replacement

Austausch der ATAC-Schuhplatten  
Sustitución de calas ATAC

Cleats wear and must be replaced regularly to prevent malfunction of the pedal-shoe assembly. Change cleats if release becomes harder.

To extend the life of cleats and pedals, regularly clean the cleat with a nylon brush to remove any debris.

When changing cleats, note the location of the marks on the sole left by the replaced cleats. Regularly check the cleat bolts to make sure the hex fittings are free of debris and not damaged.

Die Schuhplatten verschleiben mit der Zeit und müssen regelmäßig ausgetauscht werden, um Fehlfunktionen der Pedal-Schuh-Einheit zu vermeiden. Tauschen Sie die Schuhplatten aus, sobald das Auslösen schwerer fällt.

Um die Lebensdauer von Schuhplatten und Pedalen zu verlängern, sollten Sie die Schuhplatten regelmäßig mit einer Nylonbürste reinigen, um Verschmutzungen zu entfernen.

Achten Sie beim Auswechseln der Schuhplatten auf die Position der Markierungen an der Sohle, die die ausgetauschten Platten hinterlassen. Überprüfen Sie die Schrauben der Schuhplatten regelmäßig, um sicherzustellen, dass die Sechskantverschraubungen frei von Verschmutzung und nicht beschädigt sind.

Las calas se desgastan y se deben sustituir regularmente para evitar un fallo del conjunto pedal-zapatilla. Cambie las calas si la liberación se hace más difícil.

Para prolongar la vida útil de calas y pedales, limpie periódicamente la cala con un cepillo de nailon para eliminar cualquier residuo.

Al cambiar las calas, anote la ubicación de las marcas en la suela que dejan las calas sustituidas. Compruebe regularmente los pernos de las calas para asegurarse de que las fijaciones hexagonales no presentan residuos ni daños.

Remplacement des cales ATAC  
Sostituzione delle tacchette ATAC  
De ATAC-schoenplaatjes  
vervangen

Les cales peuvent s'user et doivent être régulièrement remplacées pour éviter un dysfonctionnement de la fixation entre la pédale et la chaussure. Si le système de désengagement devient trop dur, changez les cales.

Pour prolonger la durée de vie des cales et des pédales, nettoyez régulièrement chaque cale avec une brosse en nylon pour retirer toutes les impuretés.

Au moment de changer les cales, notez l'emplacement des marques laissées par les cales sur chaque semelle. Inspectez régulièrement les vis des cales pour vérifier que les raccords sous les vis hexagonales sont propres et qu'ils ne sont pas endommagés.

Le tacchette si consumano e devono essere sostituite regolarmente per evitare malfunzionamenti del gruppo pedale. Sostituire le tacchette se lo sgancio diventa più difficile.

Per prolungare la durata di tacchette e pedali, pulire regolarmente le tacchette con una spazzola in nylon e rimuovere eventuali detriti.

Quando si sostituiscono le tacchette, prendere nota della posizione dei segni sulla suola lasciati dalle tacchette sostituite. Controllare regolarmente i bulloni delle tacchette per assicurarsi che i raccordi esagonali siano privi di detriti e danneggiati.

Schoenplaatjes verslijten en moeten regelmatig worden vervangen om een verkeerde werking van het pedaal-/schoenmechanisme te vermijden. Vervang de schoenplaatjes wanneer ze moeilijker loskomen.

Voor een langere levensduur van de schoenplaatjes en pedalen, maak de schoenplaatjes regelmatig schoon met een nylon borstel om vuil te verwijderen.

Tijdens het vervangen van de schoenplaatjes, bekijk de locatie van de markeringen op de zool die door de oude schoenplaatjes zijn achtergelaten. Controleer regelmatig of de inbusbouten van de schoenplaatjes vrij van vuil en onbeschadigd zijn.

Substituição das travessas ATAC  
ATAC クリートの交換  
ATAC 卡锁更换

As travessas desgastam-se e têm que ser substituídas regularmente para evitar o mau funcionamento do conjunto pedal-sapato. Substitua as travessas se o desprendimento se tornar mais difícil.

Para estender a vida das travessas e dos pedais, limpe regularmente a travessa com uma escova de nylon para retirar quaisquer detritos.

Quando substituir travessas, anote a localização das marcas deixadas na sola pelas travessas que foram substituídas. Verifique regularmente os pernos das travessas para se assegurar de que as ferragens hexagonais estão livres de detritos e não estão danificadas.

クリートは摩耗します。ペダルと靴の一体的システムの機能不全を防ぐため、クリートは定期的に交換する必要があります。リリースがしにくくなった場合は、クリートを交換してください。

クリートとペダルの寿命を延ばすには、ナイロン製のブラシを使用して定期的にクリートを清掃し、土埃や汚れを取り除いてください。

クリートを交換する際は、既存のクリートの位置を靴底に記しておきます。クリートのボルトを定期的に確認し、ネジ山の六角形の溝に土埃の堆積や損傷がないことを確認してください。

卡锁会磨损，必须定期更换，以防踏板和骑行鞋组件发生故障。如果脱开难度增大，请更换卡锁。

为了延长卡锁和踏板的寿命，请定期用尼龙刷清洁卡锁，清除所有碎屑。

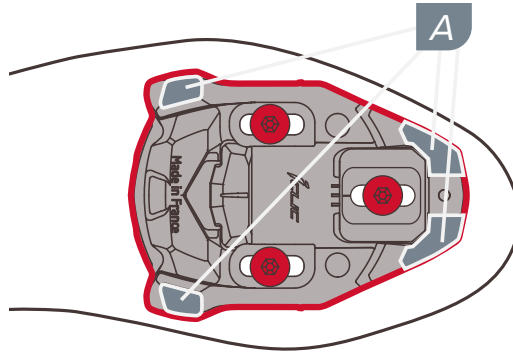
在更换卡锁时，请注意更换的卡锁在鞋底所留标记的位置。请定期检查卡锁螺栓，确保六角配件没有碎屑且未损坏。

## ICLIC Cleat Replacement

Austausch der ICLIC-Schuhplatten  
Sustitución de calas ICLIC

Remplacement des cales ICLIC  
Sostituzione delle tacchette ICLIC  
De ICLIC-schoenplaatjes vervangen

Substituição das travessas ICLIC  
ICLIC クリートの交換  
ICLIC 卡锁更换



Cleats wear and must be replaced regularly to prevent malfunction of the pedal-shoe assembly. Change cleats if release becomes harder or if walking pads (A) show signs of wear.

To extend the life of cleats and pedals, regularly clean the cleat with a nylon brush to remove any debris.

When changing cleats, refer to any lines printed on the soles for accurate alignment. Regularly check the cleat bolts to make sure the hex fittings are free of debris and not damaged.

Die Schuhplatten verschleiben mit der Zeit und müssen regelmäßig ausgetauscht werden, um Fehlfunktionen der Pedal-Schuh-Einheit zu vermeiden. Tauschen Sie die Schuhplatten aus, sobald das Auslösen schwerer fällt oder wenn die Laufstollen (A) Anzeichen von Abnutzung aufweisen.

Um die Lebensdauer von Schuhplatten und Pedalen zu verlängern, sollten Sie die Schuhplatten regelmäßig mit einer Nylonbürste reinigen, um Verschmutzungen zu entfernen.

Beachten Sie beim Austausch der Schuhplatten die auf den Sohlen aufgedruckten Linien, um sie genau auszurichten. Überprüfen Sie die Schrauben der Schuhplatten regelmäßig, um sicherzustellen, dass die Sechskantverschraubungen frei von Verschmutzung und nicht beschädigt sind.

Las calas se desgastan y se deben sustituir regularmente para evitar un fallo del conjunto pedal-zapatilla. Cambie las calas si la liberación se hace más difícil o si las almohadillas de caminar (A) muestran signos de desgaste.

Para prolongar la vida útil de calas y pedales, limpie periódicamente la cala con un cepillo de nailon para eliminar cualquier residuo.

Al cambiar las calas, consulte las líneas impresas en las suelas para conseguir una alineación precisa. Compruebe regularmente los pernos de las calas para asegurarse de que las fijaciones hexagonales no presentan residuos ni daños.

Les cales peuvent s'user et doivent être régulièrement remplacées pour éviter un dysfonctionnement de la fixation entre la pédale et la chaussure. Si le système de désengagement devient trop dur ou si les renforts pour la marche (A) présentent des signes d'usure, changez les cales.

Pour prolonger la durée de vie des cales et des pédales, nettoyez régulièrement chaque cale avec une brosse en nylon pour retirer toutes les impuretés.

Au moment de changer les cales, reportez-vous aux repères imprimés sur chaque semelle pour obtenir un alignement plus précis. Inspectez régulièrement les vis des cales pour vérifier que les raccords sous les vis hexagonales sont propres et qu'ils ne sont pas endommagés.

Le tacchette si consumano e devono essere sostituite regolarmente per evitare malfunzionamenti del gruppo pedale. Sostituire le tacchette se lo sgancio diventa più difficile o se i cuscinetti (A) mostrano segni di usura.

Per prolungare la durata di tacchette e pedali, pulire regolarmente le tacchette con una spazzola in nylon e rimuovere eventuali detriti.

Quando si sostituiscono le tacchette, fare riferimento alle linee stampate sulle soles per un allineamento accurato. Controllare regolarmente i bulloni delle tacchette per assicurarsi che i raccordi esagonali siano privi di detriti e danneggiati.

Schoenplaatjes verslijten en moeten regelmatig worden vervangen om een verkeerde werking van het pedaal-/schoenmechanisme te vermijden. Vervang de schoenplaatjes wanneer ze moeilijker loskomen of de stapplaatjes (A) slijtage vertonen.

Voor een langere levensduur van de schoenplaatjes en pedalen, maak de schoenplaatjes regelmatig schoon met een nylon borstel om vuil te verwijderen.

Tijdens het vervangen van de schoenplaatjes, bekijk de lijnen die op de zolen zijn gedrukt voor een nauwkeurige uitlijning. Controleer regelmatig of de inbusbouten van de schoenplaatjes vrij van vuil en onbeschadigd zijn.

As travessas desgastam-se e têm que ser substituídas regularmente para evitar o mau funcionamento do conjunto pedal-sapato. Substitua as travessas se o desprendimento se tornar mais difícil ou se as pastilhas (A) sobre as quais se caminha mostrarem sinais de desgaste.

Para estender a vida das travessas e dos pedais, limpe regularmente a travessa com uma escova de nylon para retirar quaisquer detritos.

Quando substituir as travessas, use como referência quaisquer linhas impressas nas solas, para fazer um alinhamento exacto. Verifique regularmente os pernos das travessas para se assegurar de que as ferragens hexagonais estão livres de detritos e não estão danificadas.

クリートは摩耗します。ペダルと靴の一体的システムの機能不全を防ぐため、クリートは定期的に交換する必要があります。リリースがしにくくなった場合、またはウォーキング・パッド (A) に摩耗の兆候がある場合は、クリートを交換してください。

クリートとペダルの寿命を延ばすには、ナイロン製のブラシを使用して定期的にクリートを清掃し、土埃や汚れを取り除いてください。

クリートを交換する際は、靴底の残されたラインを参照して正確な位置決めを行ってください。クリートのボルトを定期的に確認し、ネジ山の六角形の溝に土埃の堆積や損傷がないことを確認してください。

卡锁会磨损，必须定期更换，以防踏板和骑行鞋组件发生故障。如果脱开难度增大或骑行衬垫 (A) 出现磨损迹象，请更换卡锁。

为了延长卡锁和踏板的寿命，请定期用尼龙刷清洁卡锁，清除所有碎屑。

在更换卡锁时，请参照鞋底上印制的所有线条，确保准确对齐。请定期检查卡锁螺栓，确保六角配件没有碎屑且未损坏。

## XPRO / XPRESSO Spindle

### Replacement

Austausch der XPRO/  
XPRESSO-Spindel

Sustitución del eje XPRO/  
XPRESSO

Remplacement de l'axe XPRO/  
XPRESSO

Sostituzione perno XPRO /  
XPRESSO

De XPRO / XPRESSO-as vervangen

Substituição da cavilha-eixo  
XPRO / XPRESSO

XPRO / XPRESSO スピンドルの交換

XPRO/XPRESSO 主轴更换

1



1. Thread the spindle service tool onto the axle.

1. Vissez l'outil d'entretien de l'axe sur l'axe.

1. Enrosque a ferramenta de manutenção da cavilha-eixo no eixo.

1. Schrauben Sie das Spindelwartungswerkzeug auf die Achse.

1. Avvitare l'apposito attrezzo di assistenza sul perno.

1. スピンドル保守点検用ツールを、アクスルに回して取り付けます。

1. Enrosque la herramienta de mantenimiento de ejes en el eje.

1. Draai het onderhoudsinstrument op de as vast.

1. 将主轴保养工具在轴上拧紧。

2. Clamp the knurled section of the spindle service tool in a vise.

2. Serrez la partie moletée de l'outil d'entretien de l'axe dans un étau.

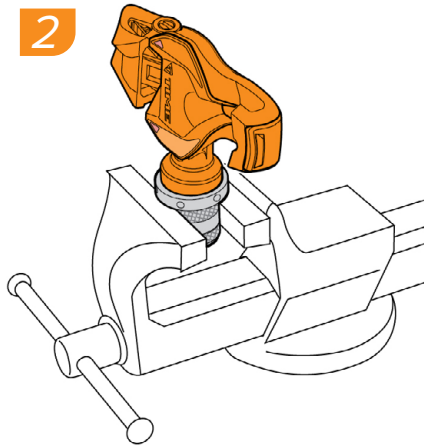
2. Prenda num torno a secção recartilhada da ferramenta de manutenção da cavilha-eixo.

Turn the left pedal counterclockwise or the right pedal clockwise to remove the pedal body from the axle.

Pour séparer le corps de la pédale et l'axe, tournez la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

Rode o pedal da esquerda no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, ou o pedal da direita no sentido dos ponteiros do relógio, para retirar o corpo do pedal do eixo.

2



2. Spannen Sie den geriffelten Teil des Spindelwartungswerkzeugs in einen Schraubstock ein.

2. Bloccare la sezione zigrinata dell'attrezzo di assistenza del perno in una morsa.

2. スピンドル保守点検用ツールの刻みが付いた部分を、バイスに挟んで取り付けます。

Drehen Sie das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn oder das rechte Pedal im Uhrzeigersinn, um den Pedalkörper von der Achse zu entfernen.

Ruotare il pedale sinistro in senso antiorario o il pedale destro in senso orario per rimuovere il corpo del pedale dal perno.

左のペダルの場合は左に回し、右のペダルの場合は右に回して、ペダル本体をアクスルから取り外します。

2. Sujete la sección moletada de la herramienta de mantenimiento de ejes en un tornillo de banco.

2. Klem het gekartelde deel van het onderhoudsinstrument in een bankschroef vast.

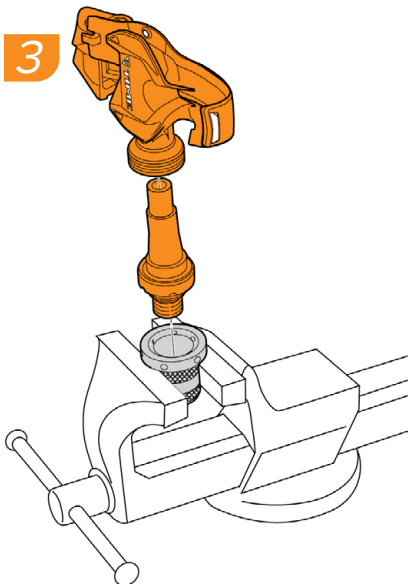
2. 用虎钳夹紧主轴保养工具的凸出部分。

Gire el pedal izquierdo en sentido antihorario o el derecho en sentido horario para sacar el cuerpo del pedal del eje.

Draai het linker pedaal tegen de klok in of het rechter pedaal met de klok mee om de pedaalbehuizing van de as te verwijderen.

逆时针转动左踏板或顺时针转动右踏板，从轴上卸掉踏板主体。

3



3. Pull the pedal body from the spindle.

3. Sortez le corps de la pédale hors de l'axe.

3. Puxe o corpo do pedal para o separar da cavilha-eixo.

4. Clean the axle to remove old grease and dirt.

4. Nettoyez l'axe pour retirer toutes les impuretés et la graisse usagée.

4. Limpe o eixo para remover massa velha e sujidade.

3. Entfernen Sie den Pedalkörper von der Spindel.

3. Estrarre il corpo del pedale dal perno.

3. スピンドルからペダル本体を引き抜きます。

4. Reinigen Sie die Achse, um altes Schmierfett und Schmutz zu entfernen.

4. Pulire il perno per rimuovere sporcizia e grasso vecchio.

4. アクスルを清掃し、堆積したグリスや土汚れを取り除きます。

3. Extraiga el cuerpo del pedal del eje.

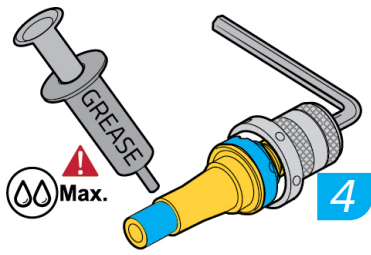
3. Trek de pedaalbehuizing van de as af.

3. 从主轴拉动踏板主体。

4. Limpie el eje para eliminar la grasa antigua y la suciedad.

4. Reinig de as om oud smeervet en vuil te verwijderen.

4. 清洁轴以清除积聚的油脂和污垢。



5. Apply a small amount of grease to the pedal spindle as illustrated.

5. Appliquez une petite quantité de graisse sur l'axe de la pédale, comme illustré.

5. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante na cavilha-eixo do pedal, conforme se ilustra.

5. Geben Sie ein wenig Schmierfett auf die Pedalspindel wie abgebildet.

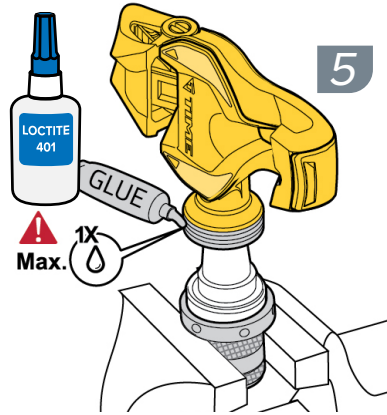
5. Applicare una piccola quantità di grasso sul perno del pedale come illustrato.

5. 左の図のように、ペダル・スピンドルに少量のグリスを塗布します。

5. Aplique una pequeña cantidad de grasa al eje del pedal, como se indica en la ilustración.

5. Breng een kleine hoeveelheid smeervet op de pedaalas aan.

5. 如图所示，在踏板主轴上涂抹少量润滑脂。



6. Apply one drop of glue to the pedal body threads.

6. Appliquez une goutte de colle sur le filetage du corps de la pédale.

6. Aplique uma gota de cola nos fios de rosca do corpo do pedal.

6. Tragen Sie einen Tropfen Klebstoff auf die Gewinde des Pedalkörpers auf.

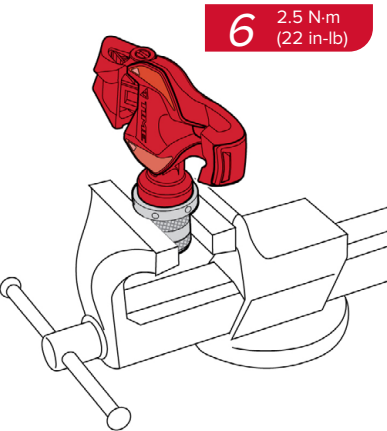
6. Applicare una goccia di colla sulle filettature del corpo del pedale.

6. ペダル本体のスレッドに、接着剤を1滴塗布します。

6. Aplique una gota de pegamento a las roscas del cuerpo del pedal.

6. Breng één druppel lijm op de schroefdraad van de pedaalbehuizing aan.

6. 在踏板主体螺纹上涂抹一滴胶水。



7. Thread the pedal body into pedal spindle.

7. Vissez le corps de la pédale sur l'axe de la pédale.

7. Enrosque o corpo do pedal na cavilha-eixo.

7. Schrauben Sie den Pedalkörper in die Pedalspindel.

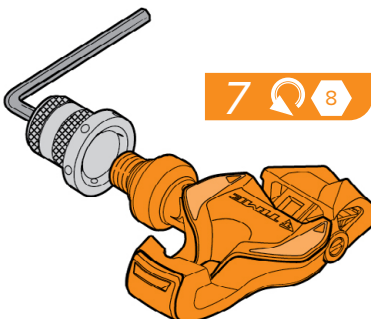
7. Avvitare il corpo del pedale nel perno.

7. ペダル本体をペダル・スピンドルに回し入れます。

7. Enrosque el cuerpo del pedal en el eje del pedal.

7. Draai de pedaalbehuizing op de pedaalas vast.

7. 将踏板主体旋入踏板主轴。



8. Unthread the pedal from the spindle service tool

8. Dévissez la pédale fixée à l'outil d'entretien de l'axe.

8. Desenrosque o pedal da ferramenta de manutenção da cavilha-eixo.

8. Schrauben Sie das Pedal vom Spindelwartungs-werkzeug ab

8. Svitare il pedale dall'apposito attrezzo di assistenza

8. スピンドル保守点検用ツールを回して、ペダルから取り外します。

8. Desenrosque el pedal de la herramienta de mantenimiento de ejes.

8. Draai het onderhoudsinstrument van de as los.

8. 从主轴保养工具上旋开踏板

**These are registered trademarks of SRAM, LLC:**

1:1®, Accuwatt®, Avid®, ATAC®, AXS®, Bar®, Bioposition®, Blackbox®, BoXXer®, DoubleTap®, eTap®, Firecrest®, Firex®, Grip Shift®, GXP®, Holzfelder®, Hussefelt®, Iclinc®, i-Motion®, Judy®, Know Your Powers®, NSW®, Omnium®, Osmos®, Pike®, PowerCal®, PowerLock®, PowerTap®, Qollector®, Quarq®, RacerMate®, Reba®, Rock Shox®, Ruktion®, Service Course®, ShockWiz®, SID®, Single Digit®, Speed Dial®, Speed Weaponry®, Spinscan®, SRAM®, SRAM APEX®, SRAM EAGLE®, SRAM FORCE®, SRAM RED®, SRAM RIVAL®, Stylo®, TIME®, Truvativ®, TyreWiz®, UDH®, Varicrank®, Velotron®, X0®, X01®, X-SYNC®, XX1®, Zipp®

**These are registered logos of SRAM, LLC:**



**These are trademarks of SRAM, LLC:**

10K™, 1X™, 202™, 30™, 30 Course™, 35™, 302™, 303™, 353™, 404™, 454™, 808™, 858™, 3ZERO MOTO™, ABLC™, AeroGlide™, AeroBalance™, AeroLink™, Airea™, Air Guides™, AKA™, AL-7050-TV™, Atmos™, Automatic Drive™, AxCad™, Axial Clutch™, Base™, BB5™, BB7™, BB30™, Bleeding Edge™, Blipbox™, BlipClamp™, BlipGrip™, Blips™, Bluto™, Bottomless Tokens™, Cage Lock™, Carbon Bridge™, Centera™, Charger 2™, Charger™, Charger Race Day™, Cleansweep™, Clickbox Technology™, Clics™, Code™, Cognition™, CoLab™, Connectamajig™, Counter Measure™, CYCLO™, DD3™, DD3 Pulse™, DebonAir™, Deluxe™, Deluxe Re:Aktiv™, Descendant™, DFour™, DFour91™, DH™, Dig Valve™, DirectLink™, Direct Route™, Domain™, DOT 5.1™, Double Decker™, Double Time™, Dual Flow Adjust™, Dual Position Air™, DUB™, DUB-PWR™, DZero™, E300™, E400™, Eagle™, E-Connect4™, ErgoBlade™, ErgoDynamics™, ESP™, EX1™, Exact Actuation™, Exogram™, Flow Link™, FR-5™, Full Pin™, G2™, G40™, Giga Pipe™, Gnar Dog™, Guide™, GS™, GX™, Hard Chrome™, Hexfin™, HollowPin™, Howitzer™, HRD™, Hybrid Drive™, Hyperfoil™, i-3™, Impress™, Jaws™, Jet™, Kage™, Komfy™, LINK™, Lyrik™, MatchMaker™, Maxle™, Maxle 360™, Maxle DH™, Maxle Lite™, Maxle Lite DH™, Maxle Stealth™, Maxle Ultimate™, Micro Gear System™, Mini Block™, Mini Cluster™, Monarch™, Monarch Plus™, Motion Control™, Motion Control DNA™, MRX™, MX™, Noir™, NX™, OCT™, OmniCal™, OneLoc™, Paceline™, Paragon™, PC-1031™, PC-1110™, PC-1170™, PG-1130™, PG-1050™, PG-1170™, Piggyback™, Poploc™, Power Balance™, Power Bulge™, PowerChain™, PowerDomeX™, Powered by SRAM™, PowerGlide™, PowerLink™, Power Pack™, Power Spline™, Predictive Steering™, Pressfit™, Pressfit 30™, Prime™, Qalvin™, R2C™, Rapid Recovery™, Re:Aktiv ThruShaft™, Recon™, Reverb™, Revelation™, Riken™, Roller Bearing Clutch™, Rolling Thunder™, RS-1™, Rush™, RXS™, Sag Gradients™, Sawtooth™, SCT - Smart Coasterbrake Technology, Seeker™, Sektor™, SHIFT™, ShiftGuide™, Shorty™, Showstopper™, SIDLuxe™, Side Swap™, Signal Gear Technology™, SL™, SL-70™, SL-70 Aero™, SL-70 Ergo™, SL-80™, SL-88™, SLC2™, SL SPEED™, SL Sprint™, Smart Connect™, Solo Air™, Solo Spoke™, Speciale™, SpeedBall™, Speed Metal™, SRAM APEX 1™, SRAM Force 1™, SRAM RIVAL 1™, S-series™, Stealth-a-majig™, StealthRing™, Super-9™, Supercork™, Super Deluxe™, Super Deluxe Coil™, SwingLink™, SX™, Tangente™, TaperCore™, Timing Port Closure™, TSE Technology™, Tool-free Reach Adjust™, Top Loading Pads™, Torque Caps™, TRX™, Turnkey™, TwistLoc™, VCLC™, Vivid™, Vivid Air™, Vuka Aero™, Vuka Alumina™, Vuka Bull™, Vuka Clip™, Vuka Fit™, Wide Angle™, WiFLi™, X1™, X3™, X4™, X5™, X7™, X9™, X-Actuation™, XC™, X-Dome™, XD™, XDR™, XG-1150™, XG-1175™, XG-1180™, XG-1190™, X-Glide™, X-Glider™, X-Horizon™, XLoc Sprint™, XPLR™, XPRESSO™, XPRO™, X-Range™, XX™, Yari™, ZEB™, Zero Loss™, ZM2™, ZR1™



Specifications and colors subject to change without prior notice.

© 2021 SRAM, LLC

SPD™ is a trademark of Shimano Inc.

---

**ASIAN HEADQUARTERS**

SRAM Taiwan  
No. 1598-8 Chung Shan Road  
Shen Kang Hsiang, Taichung City  
Taiwan R.O.C.

**WORLD HEADQUARTERS**

SRAM LLC  
1000 W. Fulton Market, 4th Floor  
Chicago, Illinois 60607  
U.S.A.

**EUROPEAN HEADQUARTERS**

SRAM Europe  
Paasbosweg 14-16  
3862ZS Nijkerk  
The Netherlands