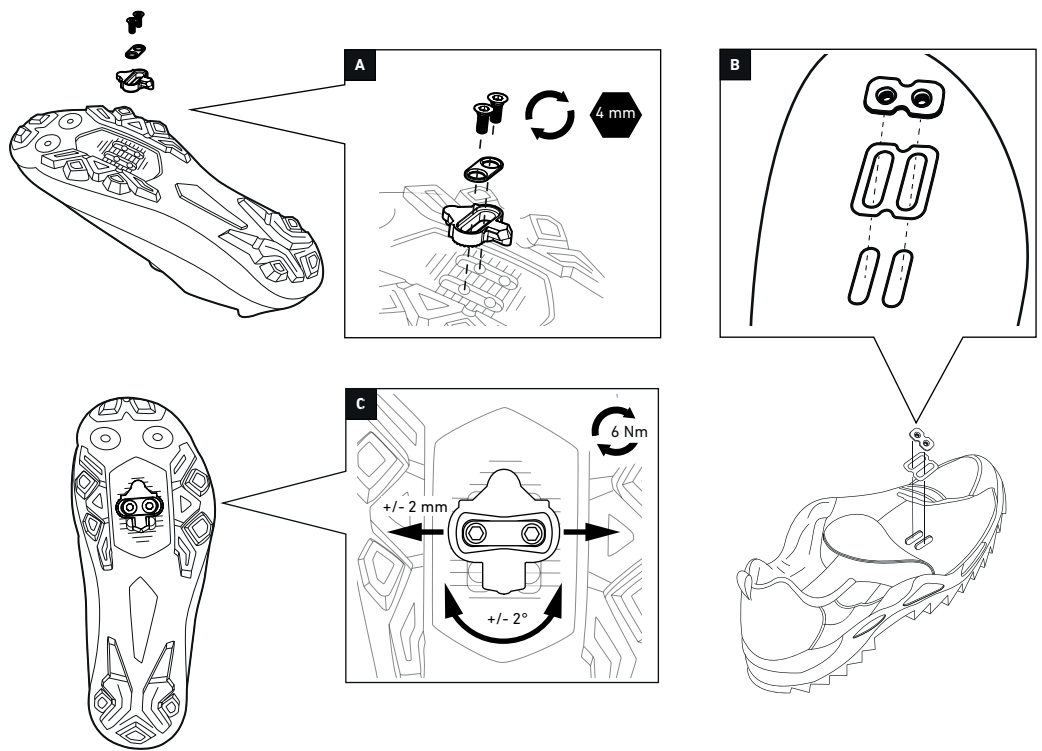


ROSE

SCHUHPLATTEN



ROSE Bikes GmbH

Schersweide 4, 46395 Bocholt, Germany
rosebikes.com

Made in Taiwan

DE // BEDIENUNGSANLEITUNG SCHUHPLATTEN // BEST.-NR.: 1605210001

EN // OWNER'S MANUAL CLEATS // PROD. CODE: 1605210001



VORSICHT

Unsachgemäße Montage, Einstellung oder Nutzung der Schuhplatten kann zu gesundheitlichen Problemen oder Stürzen führen.

Wenn Schuhplatten falsch positioniert, locker verschraubt oder verschlissen sind, kann das zu Fehlbelastungen, Schmerzen oder Kontrollverlust beim Fahren führen.

- Achte auf die richtige Position und feste Verschraubung, stelle die Position ergonomisch passend ein und kontrolliere regelmäßig den Zustand der Schuhplatten.
- Lass dir im Zweifel von einer Fachperson helfen und prüfe vor jeder Fahrt, ob du sicher ein- und ausklicken kannst.



CAUTION

Improper assembly, adjustment or use of the cleats can lead to health problems or falls.

If cleats are incorrectly positioned, loosely bolted or worn, this can lead to misloading, pain or loss of control when riding.

- Ensure the correct position and tight screw connection, adjust the position ergonomically and check the condition of the cleats regularly.
- If in doubt, get help from a specialist and check before every ride whether you can clip in and out safely.

Allgemeines

Diese Bedienungsanleitung muss vor der ersten Verwendung deiner Schuhplatten gelesen und verstanden worden sein. Bewahre diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

Verkauft oder verschenkt du deine Schuhplatten, muss diese Bedienungsanleitung beigelegt werden.

Die Einstellung der Schuhplatten basiert auf der anatomisch richtigen Vermessung des individuellen Montagepunktes am Schuh als Ausgangsposition. Diese Anleitung bildet die Einstellmöglichkeiten für eine optimale Kraftübertragung durch die angepasste Fußstellung auf dem Pedal ab.

- Prüfe, ob dein Schuh für die Montage der 2-Loch-Schuhplatten geeignet ist.
- Prüfe, ob deine Pedale mit den Schuhplatten kompatibel sind.
- Die Schuhplatten sind symmetrisch, daher links und rechts verwendbar.
- Der eingeprägte Pfeil auf Schuhplatte muss in Fahrtrichtung zeigen.
- Die Montage erfolgt direkt in die Schraubenaufnahmen der Langlöcher (bei vier Schraubenaufnahmen, entweder die zwei nebeneinander liegenden vorne oder hinten).
- Bei Schuhen mit Lochung ohne Schraubenaufnahme ist die Gegenplatte im Innenschuh auf den Langlöchern unter der Einlegesohle zu montieren (B).

Ersetzen einer montierten Schuhplatte am Schuh (A)

1. Zeichne zur Positionsbestimmung den Umriss der montierten Schuhplatten auf den Schuhsohlen nach.
2. Löse die Verschraubung der alten Schuhplatten und nimm sie ab.
3. Reinige Langlöcher, Schrauböffnungen und Kontaktfläche der Sohle.
4. Positioniere die neuen Schuhplatten in die Umrisslinie und schraube sie an.
Verwende ggf. ein geeignetes, mittelfestes Schraubensicherungsmittel.

Neumontage (A/B)

1. Positioniere die Schuhplatten anhand des festgelegten Montagepunktes und schraube sie handfest an (A). Verwende bei Schuhen ohne Direktverschraubung die 2-teilige Gegenplatte (B).
2. Prüfe die Position mit Schuh am Pedal.

Schuhplatten ausrichten (C)

1. Richte die Schuhplatten aus:
 - Verstellung Längsrichtung: Positionierung unter Fußballen.
 - Verstellung Querrichtung: Positionierung des Kniegelenks über Pedal.
 - Winkelverstellung: Anpassung an natürliche Fußstellung (Winkel des Schuhs zum Kurbelarm).
2. Ziehe die Schrauben mit 6 Nm an. Prüfe die Angaben des Schuhherstellers auf ein abweichendes Drehmoment (insbes. bei Carbon-Schuhsohlen).
3. Justiere den Auslösemechanismus am Pedal nach.

Wartung/Pflege

Regelmäßige Pflege sorgt für eine lange und zuverlässige Haltbarkeit sowie eine uneingeschränkte Funktion. ROSE Bikes empfiehlt folgende Tätigkeiten:

- Reinige die Schuhplatten nach der Fahrt.
- Prüfe die Schrauben vor jeder Fahrt auf festen Sitz und ziehe sie ggf. nach.
- Tausche verschlissene Schuhplatten aus.

Diese Bedienungsanleitung ist zusätzlich unter rosebikes.de/Bedienungsanleitungen verfügbar.

General information

Please read this manual carefully before using your cleats for the first time and make sure you understand everything. Keep this manual for future reference.

If you sell or give away your cleats, please also include the owner's manual.

The adjustment of the cleats is based on the anatomically correct measurement of the individual mounting point on the shoe as the starting position. These instructions illustrate the adjustment options for optimum power transfer by adjusting the foot position on the pedal.

- Check whether your shoe is suitable for mounting the 2-hole cleats.
- Check whether your pedals are compatible with the cleats.
- The cleats are symmetrical, so they can be used on the left and right.
- The embossed arrow on the cleat must point in the direction of travel.
- The mounting is carried out directly in the screw mounts of the slotted holes (with four screw mounts, either the two adjacent ones at the front or rear).
- For shoes with holes without a screw mount, the counter plate in the inner shoe must be mounted on the slotted holes under the insole (B).

Replacing a mounted cleat on the shoe (A)

1. To determine the position, trace the outline of the mounted cleats on the soles of the shoes.
2. Loosen the screw connection of the old cleats and remove them.
3. Clean the slotted holes, screw holes and contact surface of the sole.
4. Position the new cleats in the outline and screw them on.
If necessary, use a suitable, medium-strength threadlocker.

New assembly (A/B)

1. Position the cleats using the specified mounting point and screw them on hand-tight (A). Use the 2-part counter plate (B) for shoes without a direct screw connection.

2. Check the position of the shoe on the pedal.

Aligning the cleats (C)

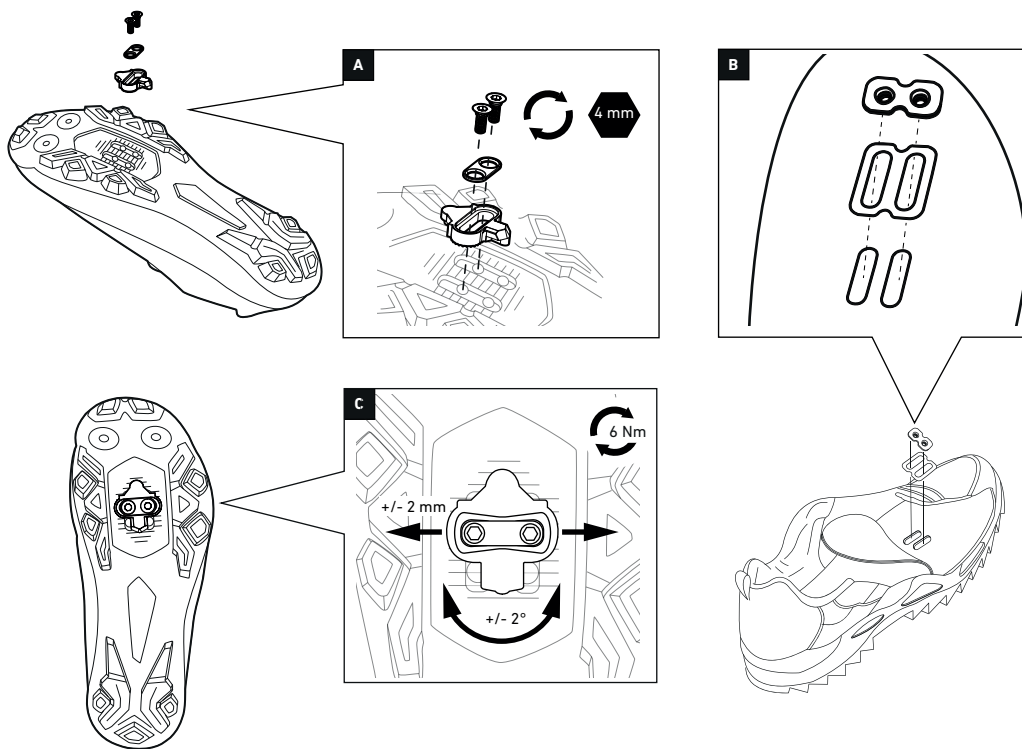
1. Align the cleats:
 - Longitudinal adjustment: Positioning under the ball of the foot.
 - Transverse adjustment: Positioning of the knee joint over the pedal.
 - Angle adjustment: Adaptation to natural foot position (angle of the shoe to the crank arm).
2. Tighten the screws to 6 Nm. Check the shoe manufacturer's specifications for a different torque (especially for carbon shoe soles).
3. Readjust the release mechanism on the pedal.

Maintenance/Care

Regular care ensures high durability and reliability, as well as unlimited functionality. ROSE Bikes recommends carrying out the following tasks:

- Clean the cleats after the ride.
- Check the screws for tightness before each ride and tighten them if necessary.
- Replace worn cleats.

This manual is also available on rosebikes.com/manuals.



FR // MODE D'EMPLOI CALES // ART. 1605210001

NL // HANDLEIDING SCHOENPLAATJES // BESTELNR. 1605210001

ATTENTION

Un montage, un réglage ou une utilisation inappropriés des cales peuvent causer des problèmes de santé ou des chutes.

Si les cales sont mal positionnées, mal vissées ou usées, elles peuvent causer une surcharge, des douleurs ou la perte du contrôle en conduite.

- Veillez au bon positionnement et au vissage ferme, réglez la position selon l'ergonomie et révisiez régulièrement l'état des cales.
- Si vous avez un doute, recourez à un spécialiste agréé et vérifiez avant chaque trajet si vous pouvez enclencher et déclencher en toute sécurité.

Informations générales

Veillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'utiliser vos cales pour la première fois et assurez-vous de tout comprendre. Gardez ce manuel d'instructions dans le but de le consulter plus tard, si besoin. Si vous vendez ou donnez vos cales, veuillez également inclure ce mode d'emploi.

Le réglage des cales est basé sur la bonne mensuration anatomique du point de montage personnel sur la chaussure comme position initiale. Ce mode d'emploi révèle les possibilités de réglage du positionnement adapté du pied sur la pédale pour une transmission de puissance optimale.

- Vérifiez que votre chaussure est adaptée au montage des cales à 2 trous.
- Vérifiez que vos pédales sont compatibles avec les cales.
- Les cales sont symétriques, donc utilisables à gauche et à droite.
- La flèche gravée sur la cale doit indiquée dans le sens de la marche.
- Le montage s'effectue directement dans les trous oblongs (en cas de quatre trous de vis soit les deux situés côte à côte à l'avant soit à l'arrière).
- Si les chaussures disposent de trous non filetés, il faut monter la contre plaque sur les trous oblongs à l'intérieur de la chaussure sous la semelle intérieure (B).

Remplacement d'une cale montée sur la chaussure (A)

1. Pour déterminer la position, dessinez le contour des cales montées sur les semelles de chaussure.
2. Dévissez les vis des anciennes cales et retirez-les.
3. Nettoyez les trous oblongs, les trous de vis et la surface de contact des semelles.
4. Placez les nouvelles cales dans les contours et vissez-les. Utilisez un frein-filet mi-ferme approprié, le cas échéant.

Premier montage (A/B)

1. Placez les cales à l'aide du point de montage défini et vissez-les à la main (A). Pour les chaussures sans fixation par vis directe, utilisez la contre plaque en deux parties (B).
2. Vérifiez la position avec la chaussure sur la pédale.

Aligner les cales (C)

1. Alignez les cales:
 - Réglage longitudinal: Positionnement sous l'éminence métatarsienne.
 - Réglage transversal: Positionnement de l'articulation du genou au-dessus de la pédale.
 - Réglage angulaire: Adaptation à la position naturelle du pied (angle de la chaussure par rapport à la manivelle).
2. Serrez les vis à 6 Nm. Vérifiez les informations du fabricant de chaussures pour savoir si le couple de serrage est différent (en particulier pour les semelles de chaussure en carbone).
3. Ajustez le mécanisme de déclenchement de la pédale.

Entretien/Soin

Les soins réguliers assurent une durabilité et une fiabilité élevées ainsi qu'un fonctionnement impeccable. ROSE Bikes conseille de faire les tâches ci-dessous:

- Nettoyez les cales après la sortie.
- Vérifiez avant chaque trajet que les vis sont bien serrées et resserrez-les si nécessaire.
- Remplacez les cales usées.

Ce manuel d'instructions est disponible en fichier pdf sur rosebikes.fr/manuels_dinstructions.

VOORZICHTIG

Onjuiste montage, onjuiste afstelling of onjuist gebruik van de schoenplaatjes kan leiden tot blessures of valpartijen.

Als schoenplaatjes verkeerd zijn geplaatst, los zitten of versleten zijn, kan dit leiden tot onjuiste belasting, pijn of controleverlies tijdens het fietsen.

- Zorg voor de juiste positie en een stevige schroefverbinding, stel de positie ergonomisch in en controleer de staat van de schoenplaatjes regelmatig.
- Als je twijfelt, vraag dan een specialist om hulp en controleer voor elke rit of je veilig in en uit kunt klikken.

Algemeen

Deze handleiding moet voor het eerste gebruik van de schoenplaatjes worden gelezen en begrepen. Bewaar deze handleiding goed om e.e.a. later nog na te kunnen lezen.

Indien je de schoenplaatjes verkoopt of weggeeft, moet deze handleiding worden meegeleverd.

De afstelling van de schoenplaatjes is gebaseerd op de anatomisch correcte meting van het individuele bevestigingspunt op de schoen als uitgangspositie. Deze handleiding illustreert de instelmogelijkheden voor een optimale krachtoverbrenging door de voetpositie op het pedaal aan te passen.

- Controleer of je schoen geschikt is voor het monteren van de schoenplaatjes met 2 gaten.
- Controleer of je pedalen compatibel zijn met de schoenplaatjes.
- De schoenplaatjes zijn symmetrisch, dus ze kunnen zowel links als rechts worden gebruikt.
- De pijn in reliëf op het schoenplaatje moet in de rijrichting wijzen.
- De montage gebeurt rechtstreeks in de schroefgaten van de sleufgaten (met vier schroefgaten, ofwel de twee aangrenzende aan de voorkant of de twee aan de achterkant).
- Voor schoenen met gaten zonder schroefgaten moet de contraplaat aan de binnenkant van de schoen worden gemonteerd op de sleufgaten onder de binnenzool (B).

Een gemonteerd schoenplaatje vervangen (A)

1. Om de positie te bepalen, teken je de omtrek van de gemonteerde schoenplaatjes op de schoenzolen.
2. Maak de schroefverbinding van de oude schoenplaatjes los en verwijder ze.
3. Maak de sleufgaten, schroefgaten en het contactoppervlak van de zool schoon.
4. Plaats de nieuwe schoenplaatjes in de getekende omtrek en schroef ze vast. Gebruik indien nodig een geschikte, middelsterke schroefdraadborging.

Nieuwe montage (A/B)

1. Plaats de schoenplaatjes op het aangegeven montagepunt en schroef ze met de hand vast (A). Gebruik de tweedelige contraplaat (B) voor schoenen zonder directe schroefverbinding.
2. Controleer de positie van de schoen op het pedaal.

Schoenplaatjes uitlijnen (C)

1. Lijn de schoenplaten uit:
 - Aanpassing in lengterichting: positionering onder de bal van de voet.
 - Aanpassing in dwarsrichting: positionering van het kniegewricht boven het pedaal.
 - Hoekverstelling: aanpassing aan de natuurlijke voetpositie (hoek van de schoen ten opzichte van de crankarm).
2. Draai de schroeven vast met 6 Nm. Controleer de specificaties van de schoenfabrikant op een afwijkend draaimoment (vooral bij carbon schoenzolen).
3. Stel het losklikmechanisme op het pedaal bij.

Onderhoud/verzorging:

Regelmatig onderhoud zorgt voor een lange en betrouwbare gebruiksduur en een onbeperkte werking. ROSE Bikes adviseert de volgende handelingen:

- Maak de schoenplaatjes schoon na de rit.
- Controleer voor elke rit of de schroeven goed vastzitten en draai ze indien nodig vaster aan.
- Vervang versleten schoenplaatjes.

Deze handleiding is ook beschikbaar als pdf-bestand op rosebikes.nl/handleidingen.