

## Allmän säkerhetsinformation

### **⚠ VARNING** – För att undvika allvarliga skador:

- Lär dig att förstå hur låsmekanismen fungerar innan du börjar cykla.
- Innan du börjar cykla, skall du sätta ena foten på marken och träna på att sätta fast och lossa skon från pedalen ett antal gånger, tills du känner att du klarar av detta.
- Börja med att övningscykla på plan mark.
- Innan du börjar cykla, skall du justera pedalens kvarhållningskraft tills den passar dig.  
(Se anvisningarna om pedaljusteringen.)
- Se till så att lera, smuts och främmande objekt inte samlas i området mellan pedalen och klotsarna.
- Om du inte bibehåller både dina skor och dina klotsar i god kondition, kan det bli nyckfullt eller svårt att frigöra och sätta fast skorna i pedalerna, vilket kan leda till allvarliga skador.
- Det kan hända att SPD-skor inte ger tillräckligt fäste när du går på våta och/eller jämna ytor. Var mycket försiktig när du går på sådana ytor för att undvika allvarliga personskador.
- Välj rätt skorlek för dina fötter och var noga med att sätta fast kardborrebandet och/eller knyta kosnörena vid användning.
- Se de anvisningar som medföljer dina SPD-pedaler.
- Tag fram och läs igenom bruksanvisningen noggrant, innan du börjar montera delar. Glappa, utslitna eller skadade delar kan leda till allvarliga skador för cyklisten. Vi rekommenderar kraftigt att du endast använder äkta Shimano reservdelar.
- Kontakta en auktoriserad cykelhandlare, om har några frågor beträffande metoderna för montering, justering, underhåll eller användning.
- Läs noggrant igenom dessa anvisningar om teknisk service och förvara dem på en lämplig plats för senare användning.

### **• VAR NOGA MED ATT NOGGRANT LÄSA IGENOM OCH FÖLJA VARNINGARNA HÄR OVAN.**

- Om du inte följer varningarna, kanske skorna inte frigörs från pedalerna när du vill detta eller frigörs helt oväntat eller oavsiktligt, vilket kan leda till allvarliga skador.

### **OBSERVERA:**

- Dessa SPD-skor kan inte användas i kombination med pedalerna SPD/SPD-R/SPD-SL för cykling på landsväg.
- Använd inte en tvättmaskin eller torkare vid rengöring av skorna.
- Låt dina skor lufttorka på en skuggig plats. Utsätt inte dina skor för kraftigt direkt solljus.  
Utsätt inte skorna för hetta från en hårtork eller liknande utrustning.
- Delar garanteras inte mot normal förslitning eller försämring som ett resultat av normal användning.

SI-4YH0H

**SH-M300**  
**SH-MW02**  
**SH-MT90**  
**SH-MT70**

SPD-skor

## Anvisningar för teknisk service



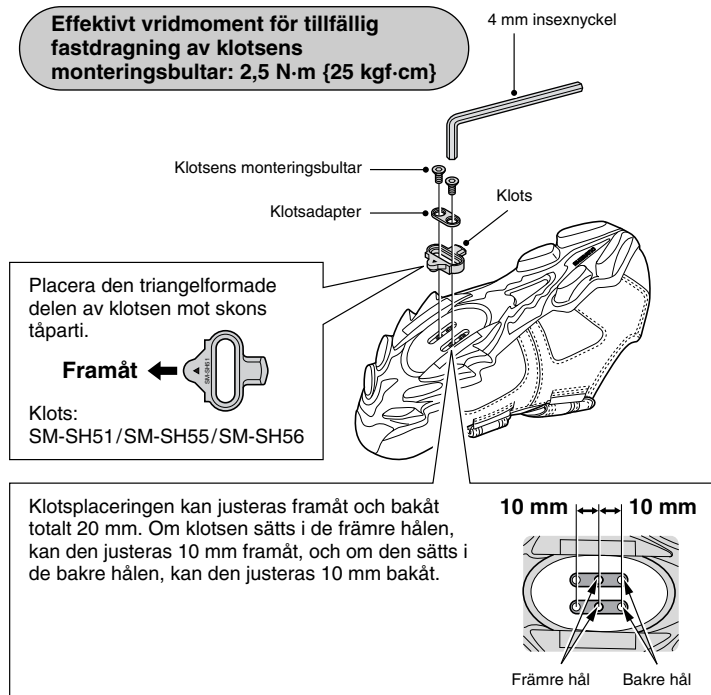
## Fastsättning av klotsarna

Från skons undersida skall du passa in en klots och därefter en klotsadapter över klotsens hål. Klotsarna kan användas för både vänster och höger pedal. Drag tillfälligt fast klotsens monteringsbultar.

### **Observera:**

Var noga med att använda de speciella monteringsbultarna för klotsarna för fastsättning av klotsarna.

**Effektivt vridmoment för tillfällig fastdragnings av klotsens monteringsbultar: 2,5 N·m {25 kgf·cm}**



Om du inte känner dig säker på att göra rätt när du monterar klotsen, skall du be en cykelhandlare som säljer Shimano-skor att hjälpa dig.

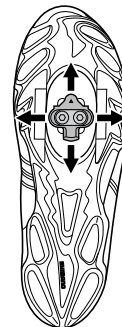
## Justering av klotsens placering

1. Klotsen har ett justeringsomfång på 20 mm framåt-bakåt och 5 mm höger-vänster. Efter att ha dragit fast klotsen tillfälligt, skall du träna att sätta fast och frigöra skorna en i taget. Justera igen, om så krävs, för att fastställa det bästa läget för klotsen.

Om du inte kan hitta en position som passar dig optimalt, skall du kontakta affären där du köpte utrustningen.

2. När du har hittat det bästa läget för klotsen, skall du dra fast klotsens monteringsbultar med en 4 mm insexnyckel.

**Effektivt vridmoment:**  
**5 – 6 N·m {50 – 60 kgf·cm}**



## Byte av klotsar

Klotsarna blir med tiden utslitna och skall bytas ut regelbundet. Klotsarna skall bytas ut när det börjar bli svårt att frigöra skorna, eller om de börjar frigöras med mycket lägre kraft än när klotsarna var nya.