

TP1 Pedal Cleat Tool

Einstellwerkzeug für Pedalplatten
Adjustment Tool for Cleats
Outil de réglage de cales

DE – Handbuch zur Einstellung
EN – *Optimal Cleat Installation Guide*
FR – *Manuel de réglage optimal des cales*

Ergon International:
RTI Sports GmbH
Universitaetsstr. 2, 56070 Koblenz / Germany
T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19
info@ergon-bike.com, www.ergon-bike.com

Ergon USA:
8285 Sunset Blvd.
Suite #12
West Hollywood, CA. 90046
T 323-848-4665, T 877-573-7466, F 323-848-9097
www.ergon-bike.com

 100% PAPER  Printed with Soy Ink

Ergon International, RTI Sports GmbH, Universitaetsstr. 2, 56070 Koblenz, Germany.
www.ergon-bike.com, info@ergon-bike.com

Ergon® is a worldwide trademark. Ergon reserve the right to change any products without prior notice. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Made in Taiwan.

DE

WARNUNG

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Fehlmontage droht Sturzgefahr.

Stellen Sie sich nicht auf das TP1 – Bruchgefahr! Die Einstellung der Pedalplatten selbst erfolgt ausschließlich ohne angezogene Radschuhe.

Dieses TP1 ist ausschließlich für die Montage/Einstellung der entsprechenden Pedalplatten vorgesehen. Das Einstellen anderen Pedal-Systeme ist nur mit dem entsprechenden TP1 durchzuführen. Fragen Sie im Zweifelsfall einen Fachmann / eine Fachwerkstatt.

Jegliche Modifikationen dieses Produkts sind unzulässig und können unter Umständen Ihre Sicherheit oder sogar Ihr Leben gefährden. Ein Anspruch auf Sachmängelhaftung ist nach einem unsachgemäßen Gebrauch (Modifikation des Produkts, Nichteinhalten der Warnhinweise dieser Anleitung) nicht gegeben.

Bewahren Sie diese Anleitung nach der Montage zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf. Sollten Sie dieses Produkt an eine dritte Person weitergeben, so ist diese Anleitung oder eine Kopie beizulegen. Bei Verlust kann die Anleitung unter www.ergon-bike.com heruntergeladen werden.

Reinigung:

Schmutz kann einfach mit handwarmem Seifenwasser entfernt werden. Anschließend sollte das TP1 abgespült und abgetrocknet werden. Das Ergon TP1 sollte nicht mit petroleumhaltigen Stoffen wie mineralischen Ölen und Fetten sowie scharfen Reinigern oder sonstigen Chemikalien in Kontakt gebracht werden. Das TP1 sollte nicht in direkter Sonneneinstrahlung lagern.

Sachmängelhaftung:

Während der ersten zwei Jahre nach dem Kauf des TP1 haben Sie vollen Anspruch auf die gesetzliche Sachmängelhaftung (vormals Gewährleistung). Sollten Mängel auftreten, wenden Sie sich bitte unter Vorlage des Kaufbelegs an Ihren Ergon-Fachhändler. Detailliertere Informationen zur Sachmängelhaftung / Reklamation finden Sie online unter www.ergonbike.com/warranty oder einfach QR-Code scannen.



www.ergonbike.com/warranty

INFORMATION

Testfahrt / Feinjustierung:

Vor jeder Fahrt die Schrauben auf festen Sitz prüfen. Die erste Testfahrt am besten auf einem Hometrainer/Rollentrainer durchführen. Darauf achten, dass die Kraft effektiv auf die Pedale gebracht wird. Hierbei unterschiedliche Krafteinsätze, Trittschwindigkeiten sowie Sitzhaltungen ausprobieren. Die Position der Schuhe mit Hilfe des TP1 entsprechend optimieren, bis sich die Tretbewegung harmonisch anfühlt. Maßgebend ist das eigene Körpergefühl. **Hierzu die Einstell-Schritte auf der Rückseite befolgen.**

Die Einstellung anschließend auf einer verkehrsfreien Strecke testen. Das TP1 und ein Werkzeug mitführen. Die Position der Pedalplatten wie zuvor beschrieben prüfen und bei Bedarf nachjustieren. Die Position zuletzt im Gelände (MTB und Cyclo Cross) testen. Bei der Nachjustierung darauf achten, dass die Schrauben gereinigt und gemäß den Pedalplatten-Herstellerangaben angezogen werden.

TP1 Ergonomie Handbuch – Online

Detaillierte Informationen zum Thema Anatomie und Biomechanik können Sie dem TP1 Online-Handbuch entnehmen: www.ergon-bike.com (Service/Downloads/TP1) besuchen um die Anleitung als PDF herunterzuladen oder QR-Code scannen um direkt zum Download zu gelangen.



www.ergon-bike.com (Service/Downloads/TP1)

EN

WARNING

Please read these instructions carefully. Failure to do so may lead to injury.

Do not stand on the TP1 – it will break. Setting up shoes with the Cleat Tool is to be carried out with the shoes not on your feet!

This TP1 is only designed to aid in the setup of the stipulated pedal system only. Other pedal systems can be set up using the appropriate TP1 tool. If in doubt please consult a professional bicycle retailer.

This product must not be modified in any way. Doing so may endanger your safety or life. The product warranty does not cover modified products, or products used in a way not intended or set out in this document. Failure to follow all instructions will invalidate the warranty.

Please keep these instructions in a safe place to refer to at a later date. Should you pass the product on to a third person, please include these instructions or a copy thereof. Should you misplace these instructions, a copy can be downloaded at www.ergon-bike.com

Cleaning:

In order to ensure that your Ergon TP1 provides you with the best performance please clean it using only warm soapy water. Rinse thoroughly using water. Do not use petroleum based products or solvents, oil or grease on this product for any reason. Do not store the TP1 in direct sunlight.

Ergon worldwide limited warranty:

Ergon warrants to the original retail purchaser that this product is free from defects in material and workmanship for (2) two years from the date of original retail purchase. Please see the current full warranty policy at www.ergonbike.com/warranty or scan QR-code for details.



www.ergonbike.com/warranty

INFORMATION

Test Riding / Fine Adjustment:

Before every ride, check to see if the screws holding the cleats are still tight. The first test ride is best carried out on home trainer / rollers. Pay particular attention to how effectively the power is transferred to the pedal. Try different exercises, cadences, as well as sitting positions. Make small adjustments using the tool until you no longer feel you are working against the springs in the pedals and the pedalling motion feels harmonious. **In order to make adjustments, follow the installation instructions on the back side.**

Finally test your setup away from traffic. It is sensible to take the TP1 Cleat Tool with you as well as other tools to make adjustments is needed. If applicable, make a final test off road (MTB/CX). After every adjustment ensure that the cleat bolts are clean and fastened tightly in accordance with the pedal manufacturers instructions.

TP1 Ergonomics Handbook – Online

Detailed information about biomechanics and anatomy can be found in the TP1 Online Handbook: Visit www.ergon-bike.com (Service/Downloads/TP1) to download in PDF format. Alternatively use the QR code below.



www.ergon-bike.com (Service/Downloads/TP1)

FR

AVERTISSEMENT

Pour prévenir toute blessure, lire attentivement les consignes qui suivent.

Ne vous tenez pas debout sur le TP1 - Risque de déchirure ! Le réglage de la cale elle-même se fait exclusivement sans les chaussures.

Ce TP1 est conçu exclusivement pour le montage et le réglage des cales correspondantes. Le réglage d'autres systèmes de pédales ne doit être effectué qu'avec le TP1 correspondant.

Toute modification de ce produit est interdite et peut le cas échéant mettre en péril votre sécurité, voire votre vie. Un emploi non conforme (modification du produit, nonrespect des avertissements présents dans le présent mode d'emploi) supprime tout droit à la garantie.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr après le montage afin de pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous devez transmettre ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre le présent mode d'emploi ou une copie. En cas de perte, le mode d'emploi peut être téléchargé sur www.ergon-bike.com

Nettoyage:

Vous pouvez enlever la saleté simplement avec l'eau tiède savonneuse. Après cela le TP1 devrait être propre et sec. Veuillez éviter tout contact du TP1 avec des substances contenant du pétrole tout comme des huiles minérales et les graisses, ainsi qu'avec des produits de nettoyage forts ou produits chimiques. Le TP1 ne doit pas être stocké sous contact direct du soleil.

Garantie mondiale limitée de Ergon:

Ergon garantit à l'acheteur de détail original que le présent produit est exempt de défauts de matière et de fabrication pendant une période de (2) deux ans à compter de la date d'achat initiale. Veuillez consulter la politique de garantie complète en vigueur sur www.ergonbike.com/warranty ou scanner votre code QR pour de plus amples informations.



www.ergonbike.com/warranty

INFORMATION

Essai sur route/réglage fin:

Avant chaque utilisation, vérifiez que les vis sont bien serrées. Réaliser de préférence le premier essai sur un Home-trainer ou sur des rouleaux. Veiller à ce que la force soit transmise à la pédale de façon efficace. Pour cela, tester les différentes forces, vitesses de pédalage et positions assises. Ajuster en conséquence la position de la chaussure à l'aide du TP1, jusqu'à ce que le mouvement de pédalage soit harmonieux. L'élément déterminant est votre propre sensation corporelle. **Respecter pour cela les étapes de réglages présentées au verso.**

Tester le réglage uniquement sur une voie interdite à la circulation. Emporter le TP1 et un outil. Vérifier la position des cales décrite plus haut et réajuster si nécessaire. Tester en premier lieu la position en tout-terrain (MTB et Cyclo Cross) Lors du réajustement, veiller à ce que les vis soient nettoyées et serrées conformément aux instructions du fabricant des cales.

Manuel d'ergonomie TP1 - En ligne

Des informations détaillées sur le thème Anatomie et Biomécanique sont disponibles sur le Manuel TP1 en ligne : rendez-vous sur www.ergon-bike.com (Service/Downloads/TP1) pour télécharger les instructions au format PDF, ou scannez le Code QR pour aller directement sur le téléchargement.



www.ergon-bike.com (Service/Downloads/TP1)

DE – Anleitung zur Einstellung der Pedalplatten

① Längsorientierung:

Die Pedalachse soll unter dem Fußballen liegen, da hier die beste Kraftübertragung und Funktion der Muskulatur gesichert wird. Dazu das Großzehengrundgelenk (GZGG) auf der Innenseite des angezogenen Radschuhs ertasten. In der Regel liegt das GZGG an der breitesten Stelle des Fußes (Innenseiten). Versehen Sie den Schuh an dieser Stelle von außen mit einem Ergon Zentriersticker. **Die Pfeilmarkierung (Zentriersticker) sollte direkt auf die Orientierungslinie der Pedalachse auf dem TP1 zeigen.**

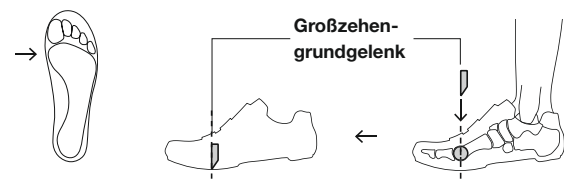


② Q-Faktor / Stützweite der Füße:

Der Q-Faktor gibt an, wie groß die Stützweite der Füße ist. Je enger die Füße am Tretlager liegen, desto besser ist die Kraftübertragung. Daher sollten die Schuhe grundsätzlich so nah wie möglich an den Kurbeln positioniert werden. Werden Überschuhe verwendet, sollte dieser zusätzlich benötigte Raum zur Kurbel berücksichtigt werden. Die auf dem TP1 angebildete Achse entspricht einer Standard-Achse von 55 mm. Die eigene Achse kann von diesem Wert abweichen. Darauf achten, dass die Schuhe nicht zu nah an der Kurbel liegen und diese beim Pedalieren beschädigen.



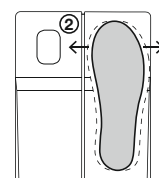
1: Großzehengrundgelenk (breiteste Stelle des Fußes) an der Innenseite des rechten Schuhs ertasten. Die Position mit Hilfe des beiliegenden Ergon-Zentriersticker auf der Außenseite des Radschuhs markieren.



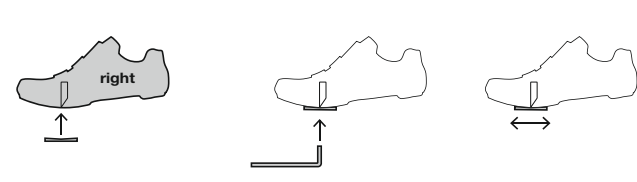
5: TP1 und Radschuh über die Tischkante schieben, so dass die Schrauben der Pedalplatte erreichbar sind. Darauf achten, dass sich die eingestellte Position des Schuhs dabei nicht verändert. Anschließend die Schrauben leicht anziehen.



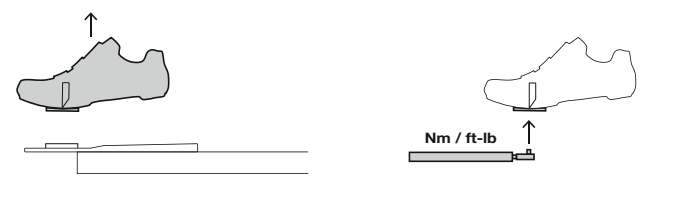
9: Stützweite der Füße (Q-Faktor) ② einstellen. Hierzu das Thema "Einstellmöglichkeiten" beachten. Die aufgedruckte Skala hilft bei der späteren Übertragung des Wertes auf den linken Schuh.



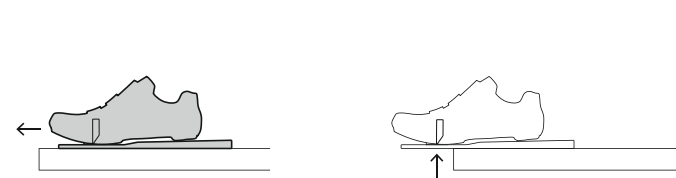
2: Kunststoff-Basisplatte laut Herstellerangaben montieren, die Schrauben dabei nur leicht anziehen. Die Platte sollte nach dem Anziehen der Schrauben beweglich bleiben.



6: Den Schuh vom TP1 abziehen und anschließend die Schrauben mit dem vom Pedalplatten-Hersteller empfohlenen Anzugsmoment festziehen.



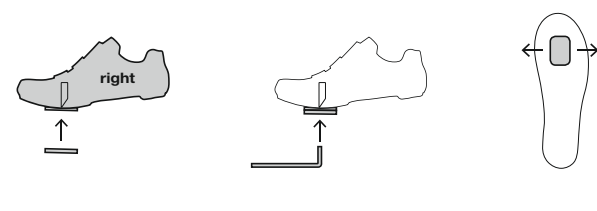
10: TP1 und Radschuh über die Tischkante schieben, so dass die Schrauben der Pedalplatte erreichbar sind. Darauf achten dass sich die eingestellte Position des Schuhs dabei nicht verändert. Anschließend die Schrauben leicht anziehen.



3: Das TP1 aufgeklappt auf eine Tischplatte legen. Den Schuh auf die Oberseite des TP1 setzen. Die Pedalplatte dabei in die dafür vorgesehene Aufnahme stecken.



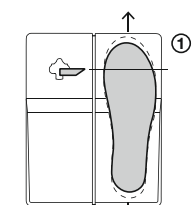
7: Federgehäuse/Metall-Grundplatte laut Herstellerangaben montieren, die Schrauben dabei nur leicht anziehen. Die Platte sollte nach dem Anziehen der Schrauben beweglich bleiben.



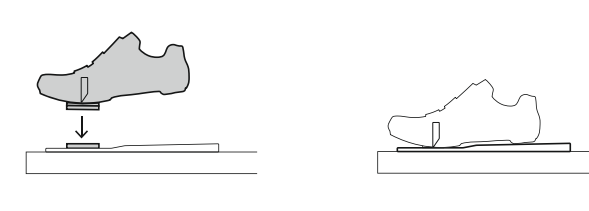
11: Den Schuh vom TP1 abziehen und anschließend die Schrauben mit dem vom Pedalplatten-Hersteller empfohlenen Anzugsmoment festziehen.



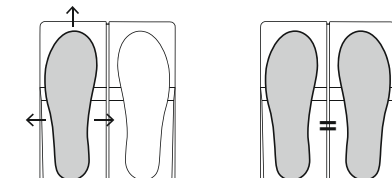
4: Längsorientierung ① einstellen. Hierzu das Thema "Einstellmöglichkeiten" beachten. Die aufgedruckte Skala und der Zentriersticker helfen bei der späteren Übertragung des Wertes auf den linken Schuh.



8: Das TP1 aufgeklappt auf eine Tischplatte legen. Den Schuh auf die Oberseite des TP1 setzen. Die Pedalplatte dabei in die dafür vorgesehene Aufnahme stecken.



12: Die Pedalplatten am linken Schuh wie in den Schritten 2 bis 11 beschrieben einstellen und montieren. Die Werte des rechten Schuhs mit Hilfe der Skalen auf den linken übertragen, bzw. die Schuhe symmetrisch zueinander ausrichten. Bei anschließenden Feineinstellungen, z.B. nach einer Testfahrt, die Schritte 2-12 bis zur bevorzugten Einstellung wiederholen. Hierzu das Thema "Testfahrt / Feinjustierung" auf der Frontseite beachten.



EN – Instructions for installation of cleats

① Fore / Aft positioning of the cleat

For efficient power transfer from your muscles the cleat should be positioned so that the pedal axle is under the ball of the foot. To do this while wearing shoes, simply find the joint at the base of your big toe. In general the big toe joint is at the widest part of the foot. Mark this point using an Ergon Reference Point sticker. **The arrow should point directly down at the reference line for the pedal axle as marked on the TP1.**

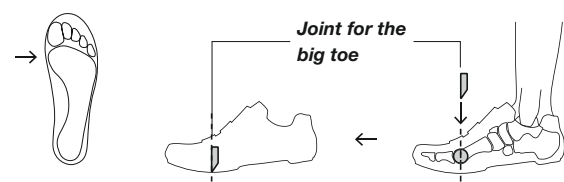


② Q-Factor / Foot Stance

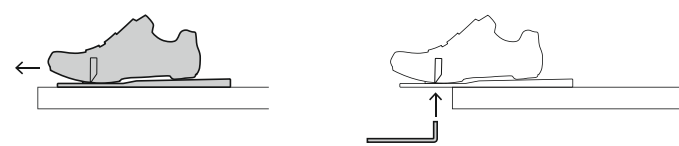
The Q-Factor is the value given to the stance of your cranks and feet. This width in general should be small - the closer your feet are to the bottom bracket the better. The shoe should pass as closely as possible to the crank. The Ergon TP1 can help set this distance. Please note that if you are to ride with overshoes, then adjustments may be required accordingly. The axle on the pedal diagram pictured on the TP1 tool is a standard axle measuring 55mm. It is possible that your pedals have a longer or a shorter axle. Attention should therefore be paid to the shoe and the crank arm not touching to avoid damage.



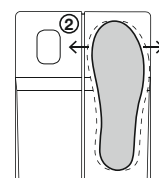
1: Find the joint for the big toe (the widest part of the foot) by putting the shoe on and feeling through the shoe. Mark this position using the one of the provided Ergon pointer sticker on the outside of the shoe.



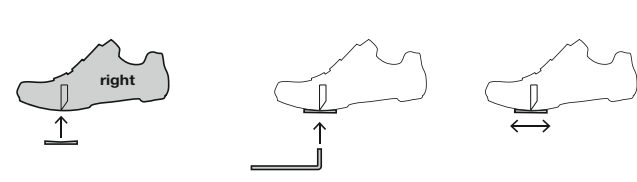
5: Slide the TP1 and the shoe over the edge of the table, so that you can get at the screws from below. Be sure not to change the position of the shoe. Now tighten the screws.



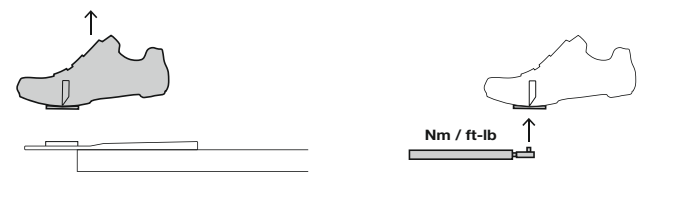
9: Adjust the stance (Q-Factor) ②. Pay attention to the section 'installation information'. The printed scales will help you translate the position to the other shoe.



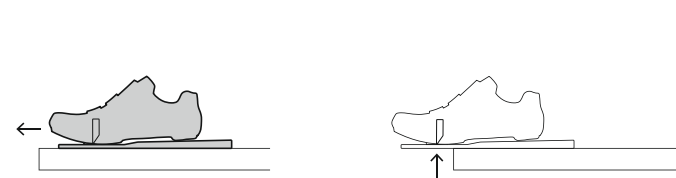
2: Fit the Plastic Base Plate in accordance with the pedal manufacturer's instructions, but do not tighten the screws to allow free movement of the plate.



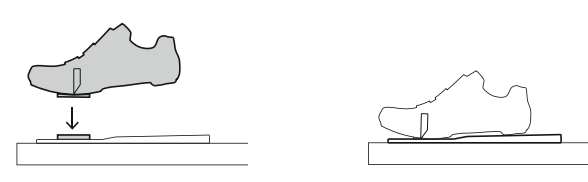
6: Remove the shoe from the TP1 and check that the screws are tightened to the correct torque setting as stipulated by the shoe / pedal manufacturer.



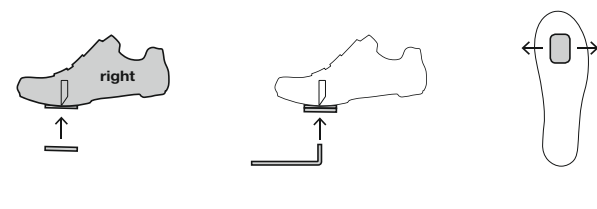
10: Slide the TP1 and the shoe over the edge of the table, so that you can get at the screws from below. Be sure not to change the position of the shoe. Now tighten the screws.



3: Open the TP1 and place is on a table top. Fit the cleat on the bottom of the shoe to the cut-out on the tool.



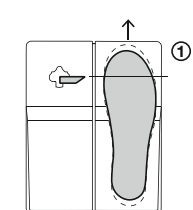
7: Fit the Spring Housing and Metal Bottom Plate in accordance with the manufacturer's instructions, however do not fully tighten the screws to allow free movement of the components.



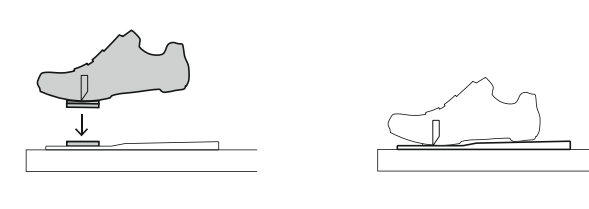
11: Remove the shoe from the TP1 and check that the screws are tightened to the correct torque setting as stipulated by the shoe / pedal manufacturer.



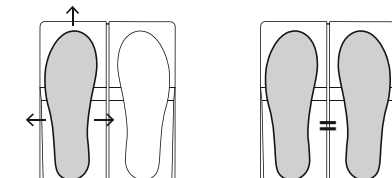
4: Adjust the fore/aft position ①. Pay attention to the section 'installation information'. The printed scales and the pointer stickers will help you translate the position to the other shoe.



8: Open the TP1 and place is on a table top. Fit the cleat on the bottom of the shoe to the cut-out on the tool.



12: Repeat the process outlined in steps 2-11 for fitting the cleats to the other shoe, then fit both shoes to the TP1 tool. Transfer the position from the first shoe to the other shoe using the grid on the TP1 for reference. This will give you a symmetrical fit. Finally it is time to make the fine adjustments, for example following a test ride, following which it may be necessary to repeat steps 2-9. For more information please see the section "Test Ride / Fine Adjustment" on the front page.



FR – Consignes de réglage des cales

① Orientation longitudinale de la cale

L'axe de pédale doit être en dessous de la plante antérieure du pied car c'est ainsi que la force est la mieux transmise et que les muscles fonctionnent au mieux. Palpez l'intérieur de la chaussure à la recherche de l'articulation principale du gros orteil. Autre repère : ce point se trouve généralement à l'endroit le plus large du pied. Placez à cet endroit une bande de marquage Ergon. **La flèche doit pointer directement vers la ligne d'orientation de l'axe de pédale de TP1.**

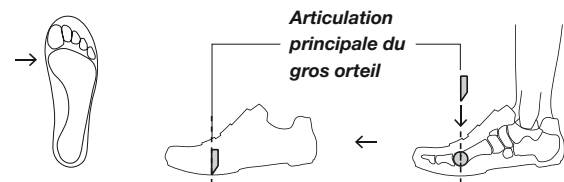


② Facteur Q / Distance entre les appuis des pieds

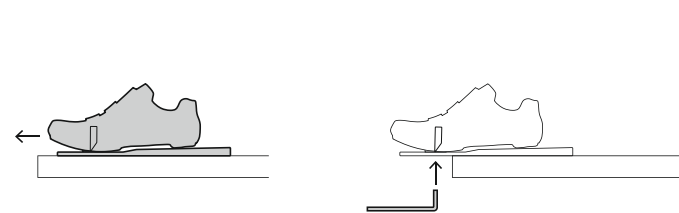
Le facteur Q indique la distance entre les appuis des pieds. Plus les pieds reposent étroitement contre le pédalier, meilleure est la transmission de la force. Les chaussures doivent donc être positionnées aussi près que possible des manivelles. TP1 permet tout simplement d'optimiser cet écartement. Si vous utilisez des couvre-chaussures, tenez compte de l'espace supplémentaire nécessaire par rapport à la manivelle. L'axe représenté sur le TP1 correspond à un axe standard de 55 mm, l'axe personnalisé peut présenter un écart avec cette valeur. Veillez à ce que les chaussures ne se trouvent pas trop près de la manivelle et qu'elles ne l'abîment pas pendant le pédalage.



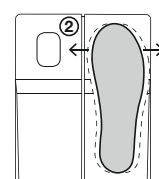
1: Palpez l'articulation principale du gros orteil (point le plus large du pied) à l'intérieur de la chaussure droite. Repérez la position avec la bande de marquage Ergon sur l'extérieur de la chaussure.



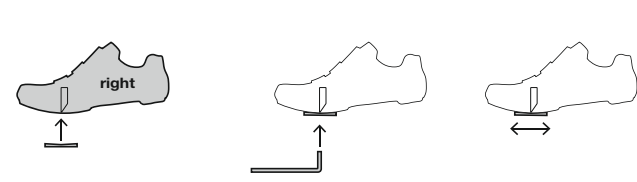
5: Faire glisser le TP1 et la chaussure sur le bord de la table pour pouvoir accéder aux vis de la cale. Veillez à ne pas modifier le réglage de la position de la chaussure. Serrer ensuite légèrement les vis.



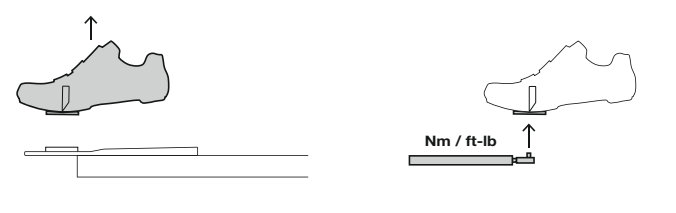
9: Régler la distance entre les appuis des pieds (Facteur Q) ②. Suivre la rubrique "Possibilités de réglage" L'échelle imprimée est utilisée pour le transfert ultérieur de cette valeur sur la chaussure gauche.



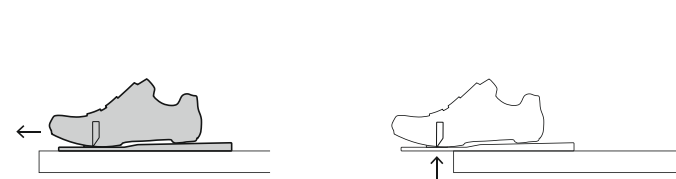
2: Monter la base en plastique en respectant les instructions du fabricant sans serrer complètement les vis. Une fois les vis serrées, la cale doit rester mobile dans toutes les directions.



6: Retirer la chaussure du TP1 puis serrer les vis au couple recommandé par le fabricant des cales.



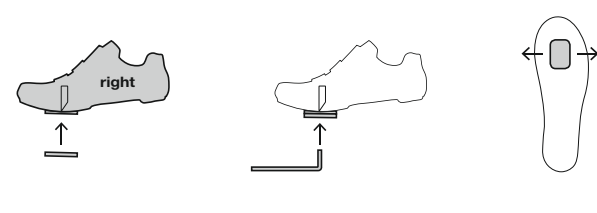
10: Faire glisser le TP1 et la chaussure sur le bord de la table pour pouvoir accéder aux vis de la cale. Veillez à ne pas modifier le réglage de la position de la chaussure. Serrer ensuite légèrement les vis.



3: Poser le TP1 déplié sur une table. Placer la chaussure sur la face supérieure du TP1. Clipser la cale sur le support prévu à cet effet.



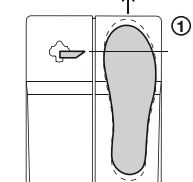
7: Monter le logement de ressort et la base métallique en respectant les instructions du fabricant sans serrer complètement les vis. Une fois les vis serrées, la cale doit rester mobile dans toutes les directions.



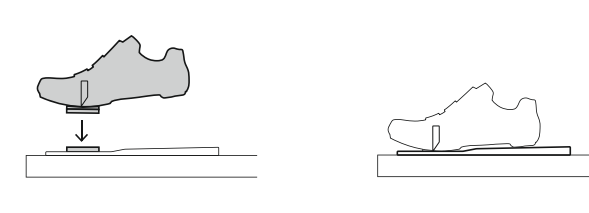
11: Retirer la chaussure du TP1 puis serrer les vis au couple recommandé par le fabricant des cales.



4: Régler l'orientation longitudinale ①. Suivre la rubrique "Possibilités de réglage" L'échelle imprimée et la bande de marquage sont utilisées pour le transfert ultérieur de ces valeurs sur la chaussure gauche.



8: Poser le TP1 déplié sur une table. Placer la chaussure sur la face supérieure du TP1. Clipser la cale sur le support prévu à cet effet.



12: Régler et monter les cales sur la chaussure gauche comme décrit dans les étapes 2 à 11. Transférer les valeurs de la chaussure droite sur la chaussure gauche à l'aide de l'échelle, ou orienter les chaussures symétriquement l'une par rapport à l'autre. Lors des réglages fins qui suivent par exemple un essai sur route, reprendre les étapes 2-12 jusqu'à l'obtention du réglage voulu. Suivre la rubrique "Essai sur route/ réglage fin" sur la première page.

