

ENGLISH	DEUTSCH	FRANÇAIS	NEDERLANDS	ESPAÑOL	PORTUGUÊS	ITALIANO	MAGYAR	POLSKI	ČESKÝ	日本語	РУССКИЙ	SLOVENSKÝ	NORSK
<b>EN</b> <b>WARNING</b> Sold only by professional bicycle dealers. For proper installation, ask your BBB dealer.  * Practise engaging and disengaging from the pedals several times in a stationary position before riding.  * Adjust the pedals to your suitable retention force before using.  * The BBB cleats and click system are compatible with all SPD-shoes and pedals. This cleat allows a 4-degree lateral foot rotation, enough to relieve knee stress.  * Keep the cleat and click system clean to ensure proper operation.  * Lubricate the concave area of the clip regularly.	<b>DE</b> <b>WARNUNG</b> Verkauft nur durch professionelle Fahrradfachhändler. Bei Fragen zum Anbau wenden Sie sich bitte an Ihren BBB-Händler.  * Üben Sie das Ein- und Ausklinken an den Pedalen mehrmals im Stillstand, bevor Sie losfahren.  * Stellen Sie die Pedale vor Gebrauch auf die für Sie passende Haltekraft ein.  * Die BBB-Schuhplatten und das Klicksystem sind mit allen SPD-Schuhen und -Pedalen kompatibel. Diese Schuhplatte bietet vier Freiheitsgrade bei der seitlichen Fußdrehung – genug, um das Knie zu entlasten.  * Halten Sie für eine einwandfreie Funktion die Schuhplatte und das Klicksystem sauber.  * Schmierien Sie regelmäßig den konkaven Bereich des Clips.	<b>FR</b> <b>AVERTISSEMENT</b> Vendu uniquement par des magasins de cycles professionnels. Pour vous garantir un bon montage adressez-vous à votre revendeur BBB.  * En position statique et avant d'utiliser votre vélo, entraînez-vous à placer les pieds dans les pédales, puis à les ôter.  * Ajustez les pédales à la force de rétention qui vous convient avant leur utilisation.  * Les cales et le système de fixation BBB sont compatibles avec toutes les chaussures et pédales SPD. Cette cale permet une rotation latérale du pied de 4 degrés, afin de soulager la tension au niveau des genoux.  * Pour un fonctionnement optimal, la cale et le système de fixation doivent être propres.  * Lubrifiez régulièrement la partie concave de la fixation.	<b>NL</b> <b>WAARSCHUWING</b> Verkoop alleen door professionele fietswinkels. Voor de juiste montage, vraag je BBB dealer.  * Oefen het in- en uitklikken van de pedalen eerst meerdere keren in stilstaande positie, voordat men gaat fietsen.  * Stel de juiste klemspanning in voor gebruik.  * De BBB schoenplaatjes zijn geschikt voor alle SPD-schoenen en pedalen. Het schoenplaatje heeft 4 graden laterale speling om de spanning op de knie te ontlasten.  * Houdt de schoenplaatjes schoon om een goede werking te garanderen.  * Smeer het klikmechanisme regelmatig in met vet.  * Lubriquez regelmatig de area concava del clip.	<b>ES</b> <b>AVISO</b> Se vende sólo en distribuidores de bicicletas profesionales. Para una instalación adecuada, consulte a su distribuidor BBB.  * Antes de salir a pedalear, practique engranando y desengranando los pedales varias veces en posición estática.  * Antes de utilizar los pedales, ajústelos a la fuerza de retención adecuada.  * Las calas BBB y el sistema de montaje de clics son compatibles con todos los pedales y zapatas SPD. Esta cala permite una rotación lateral del pie de 4 grados, suficiente para aliviar las tensiones en las rodillas.  * Mantenga limpias la cala y el sistema de montaje de clics para asegurar un funcionamiento correcto.  * Lubrique regularmente el área concava del clip.	<b>PT</b> <b>AVISO</b> Vendido exclusivamente por concessionários de bicicletas profissionais. Para uma correcta instalação, consulte o seu concessionário BBB.  * Antes de iniciar a marcha, coloque e retire os pés dos pedais várias vezes numa posição estacionária.  * Antes de utilizar os pedais para uma força de retenção adequada.  * Os cleats BBB e o sistema de engate são compatíveis com todos os pedais e sapatinhas SPD. Este tipo de cleat permite uma rotação lateral do pé de 4 graus, sendo o suficiente para aliviar a tensão do joelho.  * Mantenha o cleat e o sistema de encaixe limpo para assegurar uma operação adequada.  * Lubrifique a área concava do encaixe regularmente.	<b>IT</b> <b>AVVERTENZA</b> Venduto esclusivamente dai rivenditori di biciclette professionali. Per un'installazione corretta, rivolgersi al proprio rivenditore BBB.  * Provare l'innesto e il disinnesto dei pedali più volte in posizione ferma prima di partire.  * Regolare i pedali secondo la forza di ritenuta adatta prima dell'utilizzo.  * La tachetta BBB e il sistema di aggancio e sgancio sono compatibili con tutti i pedali e le scarpe SPD. Questa tachetta permette una rotazione laterale del piede di 4 gradi, sufficiente per allentare la tensione delle ginocchia.  * Tenere puliti la tachetta e il sistema di aggancio e sgancio per garantire un funzionamento corretto.  * Lubrificare regolarmente la zona concava della tachetta.	<b>HU</b> <b>FIGYELMEZTÉS</b> Csak kerékpárszaküzletekben kapható. A helyes felszerelésről érdeklődjön a BBB-t árusító kereskedőnél.  * Kerékpározás előtt alaposan gyakorolja be álló helyzetben a pedál fel- és lecsatolását.  * Használat előtt állítsa megfelelő erősségűre a pedál kioldását.  * Blokk BBB-i system zartszokvány sz zgonde z w szyskími modelami butów SPD i pedálów. Ten to system umożuje łacznie rotacji nohy o 4 stupnie, łacznie uluwa je koleni.  * A megfelelő működés érdekében tartsa tisztán a vezetőlécet és a bekatánó vezetőlécet.  * Rendszeresen kenje a vezetőlécet konkáv felületét.	<b>PL</b> <b>OSTRZEŻENIE</b> Sprzedawany wyłącznie przez profesjonalnych sprzedawców rowerów. Informacje odnośnie prawidłowego montażu można uzyskać u dealera BBB.  * Kilkakrotnie wypróbuj wpięcie i wypięcie stóp z pedał w nieruchomej pozycji przed rozpoczęciem jazdy.  * Dostosuj siłę napięcia pedałów tak, aby były one wygodne w użyciu.  * Blokk BBB i system zartszokwany sz zgonde z w szyskími modelami butów SPD i pedałów. Ten to system umożuje łacznie rotacji nohy o 4 stupnie, łacznie uluwa je koleni.  * Aby zapewnić bezproblemowe działanie, utrzymuj bloki i system zartszokwany w czystości.  * Regularnie smaruj wkłsy obszar zaciśku.	<b>CZ</b> <b>VAROVÁNÍ</b> Dodáváno pouze profesionálními prodejci kol. Postup správné instalace si vyžádejte u prodejce společnosti BBB.  * Přichycení bot k pedálům a uvolnění si před první jízdou několikrát vyzkoušejte na místě.  * Před použitím pedálů si nastavte sílu uchytení, která vám vyhovuje.  * Nášlapný systém od společnosti BBB je kompatibilní se všemi typy bot a pedálů systému SPD. Tento systém umožňuje boční rotaci nohy o 4 stupně, takže ulehčuje koleno.  * Pro zajištění správného fungování udržujte nášlapný systém v čistotě.  * Vypouklou část nášlapné plochy pravidelně promazávejte.  * Regularnie smaruj wkłsy obszar zaciśku.	<b>JP</b> <b>警告</b> レース用自転車ディレーラーでのみ購入可。取付については、現地でのBBBディレーラーにご相談ください。  * 乗車する前に固定のポジションで、ペダルによる「取付」「取外し」を練習してください。  * 使用前にご自身にぴったりの保持力にペダルを調整してください。  * BBBクリートおよびクリックステムは全てのSPD-結合靴とペダルに互換性があります。このクリートは、膝のストレスを軽減するに適切な4度の外旋角度を可能にします。  * クリートとクリックステムを常にクリーンに保つて、確実に適切な操作を行ってください。  * クリップの凹型の領域に定期的な潤滑油を塗ってください。	<b>РУ</b> <b>ВНИМАНИЕ</b> Доступно только в сети продавцов профессиональных велосипедов. Для получения информации о правильной установке обращайтесь к местному дилеру BBB.  * Попробуйте несколько раз зафиксировать и освободить ногу в неподвижном положении перед началом движения.  * Отрегулируйте подходящую силу крепления перед использованием.  * Зажимные планки и система защелки BBB совместима со всеми велосипедными туфлями и контактными педалями. Такая зажимная планка имеет 4 степени свободы для бокового поворота стопы, что достаточно для снятия нагрузки с колена.  * Чтобы обеспечить правильную работу, содержите зажимную планку и систему защелкивания в чистоте.  * Регулярно смазывайте выпуклую часть зажима.	<b>SK</b> <b>UPOZORNENIE</b> V predaji iba u profesionálnych predajcov bicyklov. Informácie o správnom spôsobe montáže získate u vášho predajcu BBB.  * Prichytenie topánok k pedálom a uvoľnenie si pred prvou jazdou niekoľkokrát vyskúšajte na mieste.  * Pred použitím pedálov si nastavte silu uchytenia, ktorá vám vyhovuje.  * Nášlapný systém od spoločnosti BBB je kompatibilný so všetkými typmi topánok a pedálov systému SPD. Tento systém umožňuje bočnú rotáciu nohy o 4 stupne, takže uľahčuje koleno.  * Správne fungovanie zaistite udržiavaním nášlapného systému v čistote.  * Vypuklú časť nášlapnej plochy pravidelne premazávajte.	<b>NO</b> <b>ADVARSEL</b> Selges hos profesjonelle sykkelforhandler. For riktig montering, ta kontakt med din BBB-forhandler.  * Øv deg på å gå inn og ut av pedalene flere ganger mens du står stille, før du begynner å sykle.  * Still inn passende tilbakeløpskraft på pedalene før bruk.  * BBB-klipsene og klicksystemet passer til alle SPD-sko og -pedaler. Denne klipsen tillater 4 grader sideveis forrotasjon, noe som er nok til å forebygge belastningskader i kneet.  * Hold klipsen og klicksystemet rene for å sikre at de fungerer som de skal.  * Smør den konkave delen av klipsen regelmessig.

**EN** Pedal installation  
**DE** Anbringen der Pedalen  
**FR** Installation des pédales  
**NL** Pedaal montage  
**ES** Instalación del pedal  
**PT** Instalação do pedal  
**IT** Montaggio del pedale  
**HU** Pedál felszerelés  
**PL** Instalacja pedałów  
**CZ** Montáž pedálu  
**JP** ペダルの取り付け  
**RU** Монтаж педали  
**SK** Montáž pedála  
**NO** Installere pedalene

**R** = right  
**L** = left

9/16" x 20 TPI

**EN** Adjusting retention force  
**DE** Einstellen der Haltekraft  
**FR** Ajustement de la force de rétention  
**NL** Klemspanning instellen  
**ES** Ajuste de la fuerza de retención  
**PT** Ajustar a força de retenção  
**IT** Forza di ritenuta regolabile  
**HU** Kioldóerő beállítása  
**PL** Dostosowywanie siły zaciśku  
**CZ** Úprava síly uchytení  
**JP** 保持力の調整  
**RU** Регулировка силы крепления  
**SK** Úprava síly uchytenia  
**NO** Justere tilbakeløpskraften

**EN** Pedal usage  
**DE** Verwenden der Pedalen  
**FR** Utilisation des pédales  
**NL** Gebruik pedalen  
**ES** Uso del pedal  
**PT** Utilização do pedal  
**IT** Utilizzo del pedale  
**HU** Pedál használat  
**PL** Korzystanie z pedału  
**CZ** Používání pedálu  
**JP** ペダルの用法  
**RU** Использование педали  
**SK** Používanie pedála  
**NO** Bruke pedalene

**1** Press the cleat into the pedal with a downward and forward motion. Drücken Sie zum Einsetzen der Schuhplatte diese zugleich nach unten und nach vorn in das Pedal. Enfoncez la cale dans la pédale en effectuant un mouvement vers le bas et vers l'avant. Klik het schoenplaatje met een voorwaarts en neerwaarts beweging in het pedaal. Presione la cala en el pedal con un movimiento hacia abajo y hacia delante. Pressione o cleat no pedal com um movimento para baixo e para a frente. Spingere la tachetta nel pedale con un movimento verso il basso e in avanti. Nyomja a vezetőlécet a pedálba előre és lefelé irányuló mozgással. Wciśnij blok w pedał ruchem w dół i do przodu. Zatlačte kufry do pedálu pohybem směřujícím dolů a dopředu. 下方と前方の動きでクリートとペダルに押し込んでください。Нажмите зажимную планку педали вниз и провидните вперед. Zatlačte zarážku do pedála pohybom smerujúcim dolu a dopredu. Trykk klipsen inn i pedalene ved å presse den ned og forover.

**EN** Engaging  
**DE** Einklinken  
**FR** Engagement  
**NL** Inklikken  
**ES** Engranado  
**PT** Encaixar os pés  
**IT** Impegno  
**HU** Felcsatolás  
**PL** Wpisanie się  
**CZ** Přichycení  
**JP** 「取付」  
**RU** Фиксация  
**SK** Prichytenie  
**NO** Gå inn

**2** Disengaging  
**DE** Ausklinken  
**FR** Dégagement  
**NL** Uitklikken  
**ES** Desengranado  
**PT** Desencaixar os pés  
**IT** Disimpegno  
**HU** Leccsatolás  
**PL** Wypinanie się  
**CZ** Uvolnění  
**JP** 「取外し」  
**RU** Освобождение  
**SK** Uvoľnenie  
**NO** Gå ut

**EN** Cleat installation  
**DE** Anbringen der Schuhplatte  
**FR** Installation des cales  
**NL** Montage schoenplaatje  
**ES** Instalación de la cala  
**PT** Instalação do cleat  
**IT** Montaggio della tachetta  
**HU** Vezetőléc felszerelése  
**PL** Instalacja bloków  
**CZ** Montáž kufřů  
**JP** クリートの取付  
**RU** Монтаж зажимной планки  
**SK** Montáž zarážok  
**NO** Montere klipsen

**1** Remove the rubber cover (if necessary). Nehmen Sie die Gummideckung ab (bei Bedarf). Otez le couvercle en caoutchouc (si nécessaire). Verwijder de rubber afdekplaat (indien noodzakelijk). Extraiga la cubierta de goma (si procede). Retire a cobertura de borrach. (caso seja necessário). Rimuovere il rivestimento in gomma (se necessario). Vegye le a gumborítást (ha szükséges). Zdejnij gumowy osłone (jeśli to konieczne). Sejmte gumový kryt (je-li to nutné). ゴムのカバーを取外してください。(必要に応じて)。Снимите резиновые наклейки (при необходимости). Zložte gumeny kryt (ak je to nutné). Fjern gummidekset (om nødvendigt).

**2** Remove the sockliner and position a cleat nut over the oval holes (if necessary). Nehmen Sie die Schuheinlage heraus und setzen Sie eine Plattenmutter in die ovalen Öffnungen ein (bei Bedarf). Otez la semelle et positionnez un écrou de la cale sur les orifices ovales (si nécessaire). Verwijder de binnenzool en plaats het plaatje met schroefdraad over de gleuven (indien noodzakelijk). Desmonte la plantilla y coloque una tuerca de la cala sobre los orifices ovales (si procede). Retire a palmilha e posicione um pino do cleat sobre os orificios ovais (caso seja necessário). Rimuovere la soletta e posizionare un dado tachetta sui fori ovali (se necessario). Vegye ki a betétet, és helyezzen egy anyacsavart az ovális lyukak fölé (ha szükséges). Wymyj wkładkę z buta i umieść zaczepy bloku nad owalnymi otworami (jeśli to konieczne). Odstraňte stélku a umíste maticí kufřů nad oválné otvory (je-li to nutné). 中敷を取外してクリートナットを長円形の穴の位置に合わせてください (必要に応じて)。Ta ut innleggssålen og plasser en klipsmutter over de ovale hullene (om nødvendig).

**3** Install the cleat as illustrated. Bringen Sie die Schuhplatte wie abgebildet an. Montez la cale comme indiqué sur l'illustration. Monteer het schoenplaatje zoals weergegeven. Monte la cala como se muestra en la ilustración. Monte o cleat tal como ilustrado. Montare la tachetta come da illustrazione. Az ábrának megfelelően szerelje fel a vezetőlécet. Zamontuj blok w sposób przedstawiony na ilustracji. Namontujcie gumowy nakładki na obrzązku. 図解に従ってクリートを取り付けてください。Установите зажимную планку, как показано на иллюстрации. Namonte zarážku podľa návodu na obrázku. Monter klipsen som vist i illustrasjonen.

**4** Determine the best cleat position and tighten the bolts firmly. Suchen Sie die beste Position für die Schuhplatte und ziehen Sie die Schrauben fest an. Déterminez la position optimale de la cale et serrez fermement les boulons. Bepaal de beste positie voor het schoenplaatje en draai de bouten goed vast. Determine the mejor posición para la cala y apriete los pernos con firmeza. Escolha a melhor posição para o cleat e aperte bem os pinos. Stabilize la posizione migliore per la tachetta e stringere con forza i bulloni. Állapítsa meg a vezetőléc legjobb pozícióját, és erősen húzza meg a csavarokat. Ustal najlepszą pozycję dla bloku i mocno dokręć śruby. Učete nejvhodnější pozici kufřů a pevně utáhněte šrouby. 最も適切なクリートの位置出しをしてボルトを堅く締めを締めてください。Подберите наилучшее положение зажимной планки и плотно затяните болты. Určete najvhodnější pozici zarážky a pevně přitáhněte skrutky. Finn den beste stillingen for klipsen, og trekk til skruene godt.

4 mm

**L**

15 mm

**M=35Nm**

**3 mm**

**R**

**L (-)**  
**H (+)**

**2**

Remove by twisting your heel to the outside. Drehen Sie zum Lösen die Ferse nach außen. Otez le pied en faisant coulisser le talon vers l'extérieur. Klik uit door de hiel naar buiten te draaien. Para extraerla, gire el talón hacia fuera. Retire os pés rodando o calcancar para o exterior. Rimuovere ruotando il tallone verso l'esterno. A lecsatoláskor mozdítsa a sarkát kifelé. Wsun stópę z pedálu obracając piętę na zewnątrz. Uvoľnite nohu vytočením päty smerom von. 外側を向いてかかとを捻ってペダルから足を外してください。Снимите, повернув пятку наружу. Uvoľnite nohu vytočením päty smerom von. Gå ut ved å vri hælen utover.