

クリート調整スペーサー 取り扱い説明書

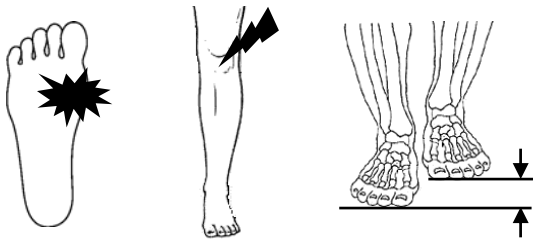
3穴クリート用 6枚

この度は、【クリート調整スペーサー】を御買い上げ頂き有り難うございます。

本製品を使用することで、カント角（シューズの横方向の角度）、クリート高さの調整が出来ます。

製品をより確実に取り付ける為に、この取り扱い説明書を良くお読みになってから取付け作業にお掛かり下さい。

サドル、クリート位置を何度も調整したけど、**膝が痛い、足の裏が痛い**などの痛みがある場合、カント角や左右の足の長さの違いが原因かもしれません。



開発販売元
GROWTAC
<http://www.growtac.com>

自転車は、乗る人の体に合わせられるよう、いろいろ調整が出来るようになっていきます。
しかし、カント角（シューズの横方向の角度）、左右の足の長さ調整する機構はありません。

このクリート調整スペーサーを使用することで、**今まで調整出来なかった、カント角と足の長さの違いを調整することが出来ます。**

適度な柔軟性があり、ソールの曲がりにピッタリ合います。
圧縮に強い材料を使用しています。
締め付けによる変形もありません。



～仕様～

厚さ：0.5mm 素材：FRP
重さ：約0.5g/枚 数量：6枚/1袋

注意事項(ご使用前に必ずお読み下さい)

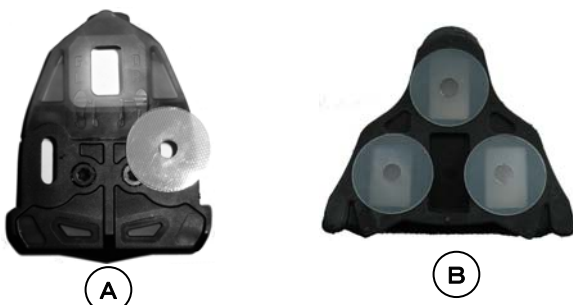
- ・取り付け方や使用方法の違いによる破損、損害など、商品の品質にかかわらない問題の場合、当方では返品、交換をお受けしておりませんので、予めご了承下さい。
- ・当方販売のカスタムパーツを使用した場合の事故の発生等につきましては、全て使用者の自己責任とし当方では一切の責任を負いません。
- ・定期的に取り付け状態を確認して下さい。
- ・より詳しい情報は <http://www.growtac.com> にアクセスください。

～カント角の調整～

カント角を調整することで、踏み込み時の足裏の圧力が均一化します。
また、適切な足首角度は膝への負担も減らします。

左右どちらかに、スペーサーを入れてください。(A図)
スペーサーは2枚以下が適切です。それ以上入れる場合はクリートが歪む恐れがあります。

3枚以上入れる場合はスペーサーを半分に切るなどして、クリートが歪まないように工夫して取り付けてください。



A

B



C

～クリート高さの調整～

左右の足の長さの違いを調整します。
専門の医療機関で足の長さの違いがどれくらいあるか？診断を受けてください。

その値をMAXとします。

すでに、体が足の長さの違いに慣れていていることが多いので、最初は、左右上にスペーサーを1～2枚入れ(B図)様子を見ます。問題なければ、スペーサーを追加していきます。(C図)

「クリート取り付けネジについて」

タイム、ロッククリートの場合

付属のネジで長さが足りない場合は、低頭タイプのネジを別途購入ください。

シマノクリートの場合

市販の低頭タイプのネジでは、ステップイン出来ないなどのトラブルが生じますので、シマノ製の取り付けボルトをご使用ください。

ロング10mm スーパーロング13.5mm が販売されています。

注意) スペーサーを多く入れた場合、シューズとクリートの隙間が出来ます。歩行時に強い衝撃をクリートに与えると、クリートが割れる場合があります。
ペダルに嵌めた状態での使用には問題はありません。

～調整中での注意～

中心の穴が取り付けネジより大きめに開いています。これにより、上下左右に若干の調整が出来ます。
スペーサー使用中に痛みなどが生じた場合は、即、使用を中止してください。