

ADAPTATION PHASES

Q-RINGS セットアップガイド PART 1 [Q-RINGSへの適応方法]

OCPノーマルセッティング

Road or XC2 MTBbike	Start in position 3
Triathlon or TT bike	Start in position 4
XC3 MTBbike	Start in position 2
OCP3 MODEL	position 3 変更不可

Q-RINGSをご購入いただきありがとうございます。

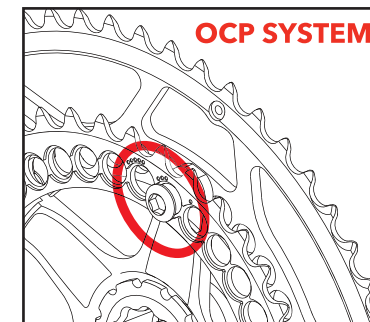
従来の真円チェーンリングに慣れている脚の筋肉や脳の考え方を少し変える必要があります、それに馴染むまである程度の時間を必要とします。

Q-RINGSにはOCPシステムと呼ばれるポジション変更システムが搭載されています。はじめて使用する場合、まずは上記に記載のノーマルセッティングでフィッティング方法をお試してください。(取付方法は別紙取扱説明書をご覧ください)

Q-RINGSはペダリング効率が上がるため、従来の真円チェーンリングとは異なった脚の筋力を使用します。

この筋力バランスの変更をスムーズに行うために、このガイドを活用ください。

あなたの脚にフィットするまでには個人差はありますが、ロードレーサーで500km/MTBで200km程の距離を必要とします。



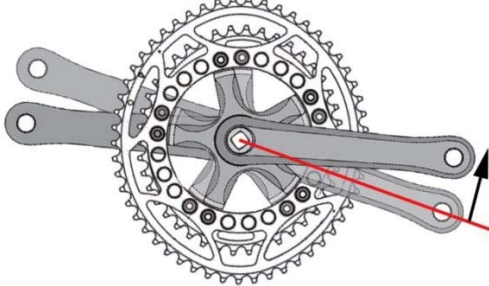
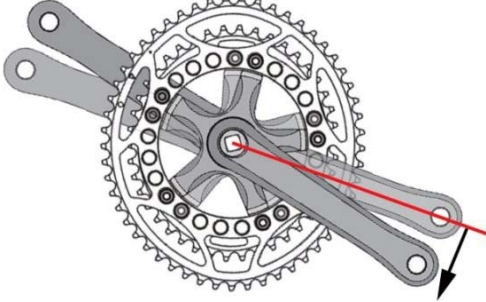
	フィッティング方法	具体例
0 km	1 意識をせずにライディングしてみよう	はじめてQ-RINGSを使用すると、クランク1回転する間に今までの真円リングと異なり、クランクスピードが一定で無く速かったり遅かったりする場所を感じる場合があります。最初の数キロは違和感を感じるかもしれませんが、次第に滑らかにペダリングできるようになります。真円リングを使用していた時と同じようなギヤ比で走行してください。Q-RINGSを意識せず、今まで通りのペダリングを心掛けてください。円運動の動きにとらわれず、ペダルを踏み込むことを意識してください。
250 km	2 イージーライディング	Q-RINGSは、ペダリング効率良くなるため、負荷が掛かる部分が減少して膝の負担を軽減します。通常の真円リングに比べて筋肉の負担が分散し、均等に使うことができます。そのため今まで使用していなかった筋肉を使っていることに気がつきます。疲れる場合があるかもしれませんが慌てないでください。まずはゆっくり過負荷を掛けないで走行してQ-RINGSに慣れて下さい。
500 km	3 筋肉を適応させる	使っていなかった部分の筋肉の負担は、使いつづけると次第に消えていきます。ハードに乗った場合はこの部分に痛みや疲労を感じる場合があります。その場合はライド後しっかりとストレッチやマッサージを行ってください。より早くQ-RINGSにフィットすることできるはずです。この筋肉の負担は、人間が円運動において効率良くペダルに力を伝達する時に使用するべき筋肉を使った結果です。従来の真円リングでは、ムダな力を使ってペダリングを行っていたのです。
	4 フィッティング完了カスタマイズ	規定の距離を乗るとあなたの脚の筋肉はQ-RINGSにフィットしているはず。回転は従来の真円リングと比べても違和感が無くなり、よりスムーズにペダリングできているはず。さらに心拍も通常よりも低く保てる可能性もあります。もし、規定の距離を乗ってもなおQ-RINGSに違和感がある場合それを解決し最適化する方法があります。セットアップガイドPART2へお進みください。問題の内容に従いOCPシステムでチェーンリングの位置を変更してください。

OPTIMUM CHAINRING POSITION

Q-RINGS セットアップガイド PART2 【OCPシステム ポジション調整について】

OCPノーマルセッティング

Road or XC2 MTBbike	Start in position 3
Triathlon or TT bike	Start in position 4
XC3 MTBbike	Start in position 2
OCP3 MODEL	position 3 変更不可

① 走行時のフィーリング 下記の問題がある場合は、右の表②へお進みください 現在、下記のような問題を感じる方	② ノーマルセッティング(上記に記載)で500km(ROAD)/200km(MTB)以上走行しましたか?			
	NO		YES	
	状況	解決方法	状況	解決方法
<ul style="list-style-type: none"> ■ スピードを加速させることは簡単だが、維持が難しい ■ 真円リング使用時よりペダリングが空回りしているように感じる ■ ペダルを踏み込む時にパワーの掛かる位置が低く感じる ■ ペダルを遅く回転させた時は、快適に感じる ■ 通常より重いギアで走行すると快適に感じる ■ 通常の状態よりもサドルの先端に座ると快適に感じる ■ ダンシングすると快適だが、シッティングで走行するとしっくりこない <p>■ 以前にはなかった膝の後側の筋肉に負担がかかる ▶▶▶</p>	まだ体も頭もQ-RINGSに慣れていない	ガイドPART1に戻って1~3を試してください	一番パワーが掛かるポイントが進みすぎている (OCPナンバーが大きすぎる)	OCPナンバーを現在位置からの1ステップ減らします 5▶4 4▶3 3▶2 2▶1 
YESをご覧ください。▶				
<ul style="list-style-type: none"> ■ スピードを維持するのは簡単だが、加速がうまくできない ■ ペダリング前半でスムーズに踏み込めない ■ ペダリング時に脚に掛かる感じが早く無くなってしまう ■ ペダルを速く回転させた時は、快適に感じる ■ 通常より軽いギアで走行すると快適に感じる ■ 通常の状態よりもサドル後端に座ると快適に感じる ■ シッティングだと快適だがダンシングするとしっくりこない <p>■ 以前にはなかった膝の前側の筋肉に負担がかかる ▶▶▶</p>	まだ体も頭もQ-RINGSに慣れていない	ガイドPART1に戻って1~3を試してください	一番パワーが掛かるポイントが遅すぎる (OCPナンバーが小さすぎる)	OCPナンバーを現在位置からの1ステップ増やします 1▶2 2▶3 3▶4 4▶5 
YESをご覧ください。▶				

現在、何も問題を感じな方	今のレベルを保っている限り、OCPシステムを変更する必要はありません
--------------	------------------------------------