ERGON
BIKE ERGONOMICS

# TP1
# Pedal Cleat Tool

Einstellwerkzeug für
SRAM TIME ATAC® Pedalplatten
*Adjustment Tool for*
*SRAM TIME ATAC® Cleats*
*Outil de réglage de*
*SRAM TIME ATAC® Cales*

**DE** – Bedienungsanleitung
***EN*** *– Optimal Cleat Installation Guide*
***FR*** *– Manuel de réglage optimal des cales*


**Ergon International:**
RTI Sports GmbH
Am Autobahnkreuz 7, 56072 Koblenz / Germany
T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19
info@ergonbike.com, www.ergonbike.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.ergonbike.com



**Ergon Bike Ergonomics,** RTI Sports GmbH, Am Autobahnkreuz 7, 56072 Koblenz / Germany, T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19, info@ergonbike.com, www.ergonbike.com. Ergon® is a worldwide trademark. Ergon reserve the right to change any products without prior notice. Subject to misprints, errors and changes. 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 anderer Pedalsysteme ist nur mit dem entsprechenden TP1 durchzuführen. Fragen Sie im Zweifelsfall 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.ergonbike.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**

## i INFORMATION

**Testfahrt / Feinjustierung:**
Vor jeder Fahrt die Schrauben auf festen Sitz prüfen. Die erste Testfahrt am besten auf einem Hometrainer / Rollentrainer durchführen. Überprüfen Sie zuerst, ob Sie einfach in das Pedal ein- und ausklicken können. Dann testen Sie, ob die Cleats optimal eingestellt sind. Achten Sie beim Fahren darauf, ob Sie die Muskelkraft effektiv auf die Pedale übertragen können. Probieren Sie hierbei unterschiedliche Krafteinsätze, Trittgeschwindigkeiten sowie Sitzhaltungen aus. Die Position der Schuhe können Sie mit Hilfe des TP1 entsprechend optimieren, bis sich die Tretbewegung harmonisch anfühlt. Maßgebend ist das eigene Körpergefühl. **Befolgen Sie hierzu die Einstellschritte auf der Rückseite.**

Testen Sie die Einstellung anschließend auf einer verkehrsfreien Strecke. Führen Sie das TP1 und ein Werkzeug mit. Prüfen Sie die Position der Pedalplatten wie zuvor beschrieben und justieren Sie bei Bedarf nach. Bei Rädern, die im Gelände gefahren werden, sollten die Cleats zuerst auf der Straße getestet werden. Achten Sie bei der Nachjustierung darauf, 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.ergonbike.com (Service/Downloads/TP1) besuchen um die Anleitung als PDF herunterzuladen oder QR-Code scannen um direkt zum Download zu gelangen.

**www.ergonbike.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 off 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.ergonbike.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**

## i 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 or rollers. First check that you can easily click in and out of the pedal. Then test whether the cleats are optimally adjusted. 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. The decisive factor is your own body feeling.* ***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 if needed. Check the position of the cleats as previously described and readjust if necessary. For bikes that will be ridden off-road, the cleats should first be tested on the road. After every adjustment ensure that the cleat bolts are clean are fastened tightly following the pedal manufacturer's instructions.*

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

**www.ergonbike.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 rupture ! 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 leTP1 correspondant. En cas de doute, adressez-vous à un spécialiste / atelier spécialisé.*

*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, non respect des avertissements présents dans ce 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.ergonbike.com*

***Nettoyage :***
*Vous pouvez éliminer la saleté simplement à l´eau tiède savonneuse. Après cela votre Ergon 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 agressifs ou produits chimiques. Le TP1 ne doit pas être stocké en plein du soleil.*

***Garantie mondiale limitée de Ergon :***
*Pendant les deux premières années suivant l'achat du TP1, vous avez pleinement droit à la garantie légale des vices cachés (anciennement garantie). En présence de vices, veuillez vous adresser à votre revendeur spécialisé Ergon en lui présentant votre justificatif d'achat. Pour plus d'informations sur la garantie des vices cachés/une réclamation, consultez le site Internet www.ergonbike.com/warranty ou scannez tout simplement le code QR.*

**www.ergonbike.com/warranty**

## i INFORMATION

***Essai sur route / réglage fin :***
*Avant chaque utilisation, vérifier que les vis sont bien serrées. Réaliser de préférence le premier essai sur un Home-trainer ou sur des rouleaux. Vérifiez d'abord si vous pouvez facilement cliquer et décliquer sur la pédale. Tester ensuite si les cales sont réglées de manière optimale. 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 de pédales comme décrit précédemment et ajuster si nécessaire. Pour les vélos destinés à être utilisés en tout-terrain, les cales doivent d'abord être testées sur la route. 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.ergonbike.com (Service/Downloads/TP1) pour télécharger les instructions au format PDF, ou scannez le Code QR.*

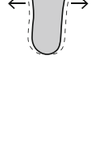
**www.ergonbike.com** (Service/Downloads/TP1)

## **(DE)** Anleitung zur Einstellung der Pedalplatten

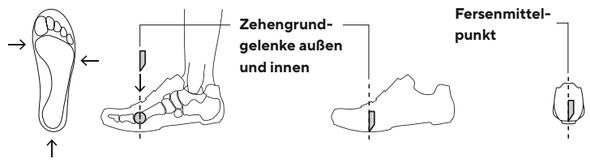
**① Längsorientierung:**
Die Pedalplatte sollte auf der Zehengrundgelenkachse liegen. Um diese Position zu bestimmen, ertasten Sie auf der Innenseite des Schuhs das Großzehengrundgelenk (GZGG), die breiteste Stelle des Fußes. Versehen Sie den Schuh an dieser Stelle mit einem Ergon Markierungsstreifen. Als Nächstes ertasten Sie das Kleinzehengrundgelenk (KZGG), die breiteste Stelle an der Außenseite des Fußes. Versehen Sie den Schuh dort ebenfalls mit einem Ergon Markierungsstreifen. Positionieren Sie nun den Schuh so auf dem TP1, dass die gedachte Orientierungslinie der Pedalachse des TP1 zwischen den Pfeilmarkierungen der Markierungsstreifen liegt. Bei Bedarf stellen Sie die Pedalplatte einige Millimeter weiter nach vorne oder hinten. Achten Sie hierbei auf ein angenehmes Tretgefühl.

**② Fußwinkel:**
Die Standardausrichtung der Füße ist oft parallel. Sollten Sie jedoch feststellen, dass sich Ihre Tretbewegung harmonischer anfühlt, wenn Ihre Füße leicht nach innen oder außen ausgerichtet sind, können Sie den Fußwinkel entsprechend anpassen. Diese Justage beträgt in beide Richtungen jedoch nur wenige Grad. Der Fußwinkel kann mithilfe der Mess-Schablone am Messpunkt abgelesen werden. Je nach Cleattyp und Montageseite ändern sich Float und Auslösewinkel.

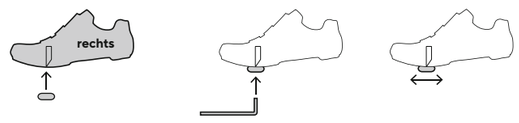
**i** **Q-Faktor der Füße / Standbreite:**
Der Q-Faktor der Füße gibt an, wie groß die Standbreite dieser ist. Die Füße sollten so positioniert sein, dass die Achse von Fuß, Knie und Hüfte in einer Ebene liegt. Der Q-Faktor wird über das Pedal automatisch reguliert.



**1.** GZGG auf der Innenseite und KZGG auf der Außenseite des Fußes ertasten. Zusätzlich den Fersenmittelpunkt bestimmen. Die Positionen mithilfe der beiliegenden Ergon Zentriersticker auf dem Radschuh markieren.

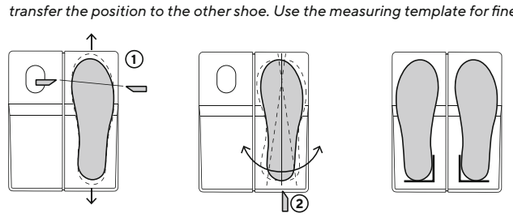



**2.** Pedalplatte laut Herstellerangaben montieren, die Schrauben dabei nur leicht anziehen. Die Platte sollte nach dem Anziehen der Schrauben in alle Richtungen beweglich bleiben.

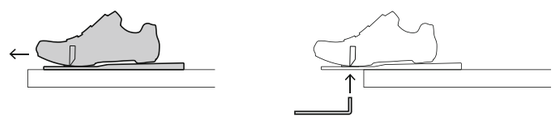



**3.** Das TP1 aufgeklappt auf eine Tischplatte legen. Den Schuh auf die Oberseite des TP1 setzen. Die Pedalplatte dabei in die dafür vorgesehene Aufnahme stecken.

**4.** Längsorientierung ①, sowie Fußwinkel ② einstellen. Hierzu die Hinweise im grauen Infokasten links beachten. Die aufgedruckten Skalen und Zentriersticker helfen bei der späteren Übertragung dieser Werte auf den linken Schuh. Zum besseren Ablesen benutzen Sie die Mess-Schablone.

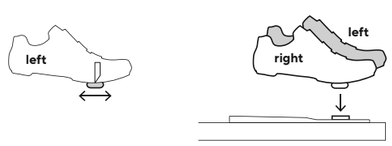



**5.** TP1 und Radschuh über die Tischkante schieben, so dass die Schrauben der Pedalplatte zugänglich sind. Darauf achten, dass sich die eingestellte Position des Schuhs dabei nicht verändert. Anschließend die Schrauben leicht anziehen.

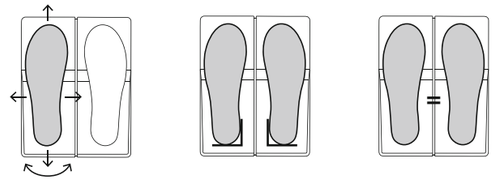


**6.** Den Schuh vom TP1 abziehen und anschließend die Schrauben mit dem vom Pedalplatten-Hersteller empfohlenen Anzugsmoment festziehen.

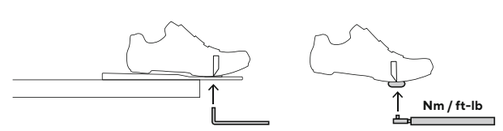
**7.** Die Pedalplatte wie zuvor beschrieben am linken Schuh montieren. Achten Sie darauf, dass die Pedalplatte beweglich bleibt. Danach beide Schuhe auf dem TP1 platzieren und in die entsprechenden Aufnahmen stecken.




**8.** Die Skalenwerte des rechten Schuhs auf den linken übertragen und die Schuhe symmetrisch zueinander ausrichten. Benutzen Sie zur exakten Überprüfung und Eintellung die Mess-Schablone. Bei besonderen anatomischen Verhältnissen kann die Einstellung auch asymmetrisch sein.



**9.** Die Schrauben wie zuvor beschrieben anziehen. Darauf achten, dass sich die Einstellungen hierbei nicht ändern. Abschließend die Schrauben mit dem vom Pedalplattenhersteller empfohlenen Anzugsmoment festziehen. Bei anschließenden Feineinstellungen, z.B. nach einer Testfahrt, die Schritte 2-9 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***
*The pedal cleat should lie on the metatarsophalangeal joint axis. To determine this position, feel the metatarsophalangeal joint of the big toe (BTPJ 1), the widest part of the foot, on the inside of the shoe. Mark the shoe with an Ergon marking strip at this point. Next, feel the metatarsophalangeal joint of the little toe (BTPJ 2), the widest point on the outside of the foot. Also mark the shoe there with an Ergon marking strip. Now position the shoe on the TP1 so that the imaginary orientation line of the pedal axis of the TP1 lies between the arrow markings of the marking strips. If necessary, move the pedal cleat a few millimeters further forward or backward. Make sure that you have a comfortable pedaling feel.*



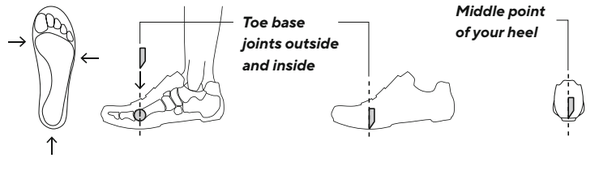
***② Adjustment of the foot angle (foot rotation)***
*The standard alignment of the feet is often parallel. However, if you find that your pedaling motion feels more harmonious when your feet are aligned slightly inwards or outwards, you can adjust the foot angle accordingly. However, this adjustment is only a few degrees in both directions. The foot angle can be read off at the measuring point using the measuring template. The float and release angle change depending on the cleat type and mounting side.*



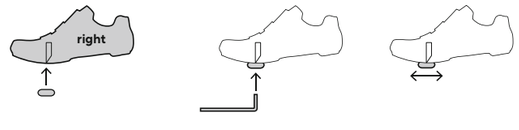
**i**
***Q-Factor / Foot Stance***
*The Q-factor of the feet indicates the width of the stance. The feet should be positioned so that the axis of the foot, knee and hip are in one plane. The Q-factor is automatically adjusted via the pedal.*



***1.*** *Locate BTPJ 1 on the inside and BTPJ 2 on the outside of the foot. In addition, determine the center of the heel. Mark the positions on the cycling shoe using the Ergon centering stickers provided.*




***2.*** *Fit the cleats according to the instructions provided by the manufacturer. However do not tighten them. It should be possible to move the cleat on the bottom of the shoe.*




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

***4.*** *Adjust the fore/aft ① and angle of the foot ②. Pay attention to the section “installation information”. The printed scales and the pointer stickers will help you transfer the position to the other shoe. Use the measuring template for fine tuning.*




***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.*



***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.*




***7.*** *Repeat the process for fitting the cleats to the other shoe, then fit both shoes to the TP1 tool. Make sure that the pedal cleat remains movable. Then place both shoes on the TP1 and insert the cleats into the corresponding mounts.*




***8.*** *Transfer the position from the first shoe to the other one using the grid on the TP1 for reference. Use the measuring template fto confim the cleat position is identical for each shoe. In the case of special anatomical conditions, the adjustment can also be asymmetrical.*



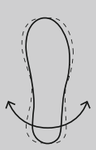
***9.*** *Tighten the screws as before to the correct torque setting as indicated by the shoe / pedal manufacturer, again paying attention to not move the cleats in the process. Finally it is time to test ride, following which it may be necessary to repeat steps 2 – 9. For more information please see the section ”Test Ride / Fine Adjustment” on the front side.*



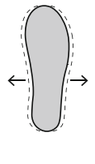

## ***(FR)*** *Consignes de réglage des cales*

***① Orientation longitudinale de la cale***
*La plaque de pédale doit se trouver sur l’axe de l’articulation métatarso-phalangienne. Pour déterminer cette position, palpez à l’intérieur de la chaussure l’articulation métatarso-phalangienne du gros orteil (GTGG), la partie la plus large du pied. Placez une bande de marquage Ergon sur la chaussure à cet endroit. Ensuite, palpez l’articulation métatarso-phalangienne du petit orteil (AMO), la partie la plus large sur le côté extérieur du pied. Placez également une bande de marquage Ergon sur la chaussure à cet endroit. Positionnez ensuite la chaussure sur le TP1 de manière à ce que la ligne d’orientation imaginaire de l’axe de la pédale du TP1 se trouve entre les marques fléchées des bandes de marquage. Si nécessaire, avancez ou reculez la plaque de pédale de quelques millimètres. Veillez à ce que la sensation de pédalage soit agréable.*

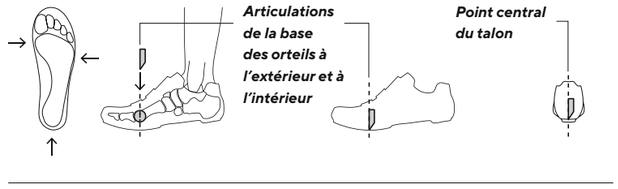
***② Réglage de l’angle de pied***
*L’orientation standard des pieds est souvent parallèle. Toutefois, si vous constatez que votre mouvement de pédalage est plus harmonieux lorsque vos pieds sont légèrement orientés vers l’intérieur ou l’extérieur, vous pouvez ajuster l’angle des pieds en conséquence. Cet ajustement n’est toutefois que de quelques degrés dans les deux sens. L’angle du pied peut être lu sur le point de mesure à l’aide du gabarit de mesure. Le float et l’angle de déclenchement varient en fonction du type de talon et du côté de montage.*



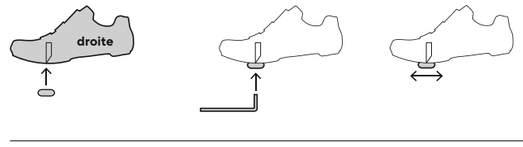
**i**
***Facteur Q / Distance entre les appuis des pieds***
*Le facteur Q des pieds indique la largeur d’appui de ceux-ci. Les pieds doivent être positionnés de manière à ce que l’axe du pied, du genou et de la hanche soit dans le même plan. Le facteur Q est réglé automatiquement par la pédale.*



***1.*** *Palper le GTGG sur le côté intérieur et le AMO sur le côté extérieur du pied. Déterminer également le centre du talon. Marquer les positions sur la chaussure de vélo à l’aide des autocollants de centrage Ergon fournis.*

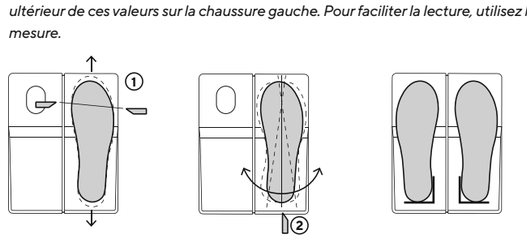



***2.*** *Monter la cale en respectant les instructions du fabricant sans serrer complètement les vis. Une fois les vis serrées, la cale doit rester mobile dans toutes les directions.*

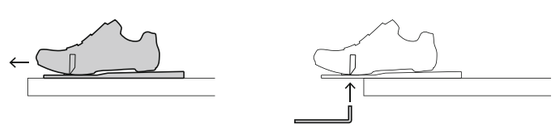



***3.*** *Poser le TP1 déplié sur une table. Placer la chaussure sur la face supérieure du TP1. Clipser la cale sur le support prévu à cet effet.*

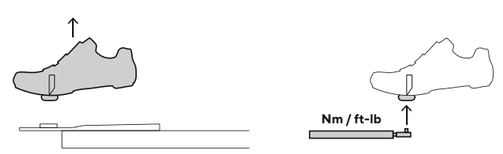
***4.****Régler l’orientation longitudinale ① et l’angle de pied ②. Suivre la rubrique “Possibilités de réglage” Les échelles imprimées et la bande de marquage sont utilisées pour le transfert ultérieur de ces valeurs sur la chaussure gauche. Pour faciliter la lecture, utilisez le gabarit de mesure.*



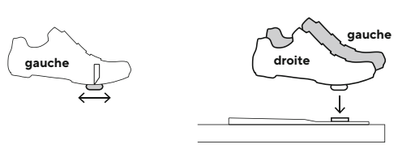

***5.*** *Faire glisser le TP1 et la chaussure sur le bord de la table pour pouvoir accéder aux vis de la cale. Veiller à ne pas modifier le réglage de la position de la chaussure. Serrer ensuite légèrement les vis.*



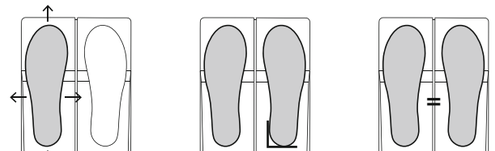
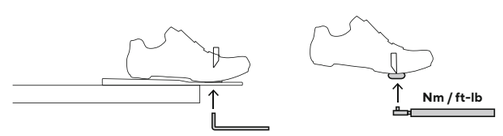
***6.*** *Retirer la chaussure du TP1 puis serrer les vis au couple recommandé par le fabricant des cales.*




***7.*** *Monter la cale sur la chaussure gauche comme décrit plus haut. Veillez à ce que la plaque de pédale reste mobile. Placer ensuite les deux chaussures sur le TP1 et les insérer dans les logements correspondants.*




***8.*** *Transférer les valeurs de l’échelle de la chaussure droite sur la chaussure gauche, ou orienter les chaussures symétriquement l’une par rapport à l’autre. Utilisez le gabarit de mesure pour un contrôle précis et utilisez le gabarit de mesure. Dans le cas de conditions anatomiques particulières, l’ajustement peut également être asymétrique.*



***9.*** *Serrer les vis comme décrit plus haut. Veiller à ne pas modifier les réglages. Serrer ensuite les vis au couple recommandé par le fabricant des cales. Lors des réglages fins qui suivent par exemple un essai sur route, reprendre les étapes 2-9 jusqu’à l’obtention du réglage voulu. Suivre la rubrique “Essai sur route/ réglage fin” sur la première page.*