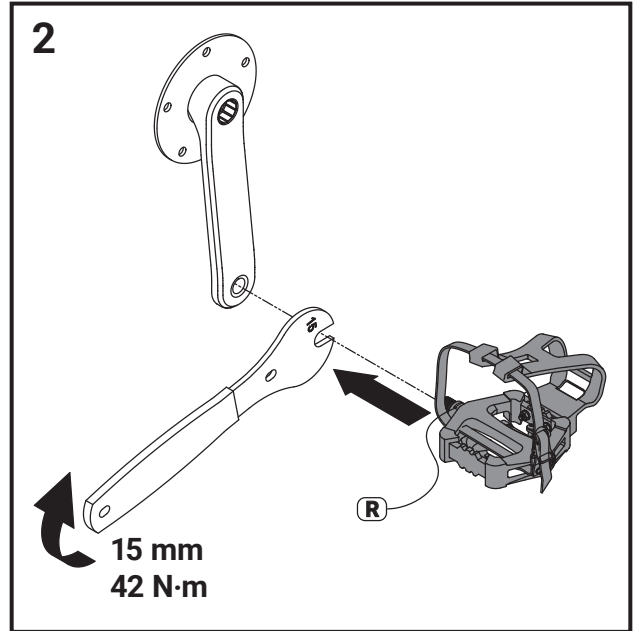
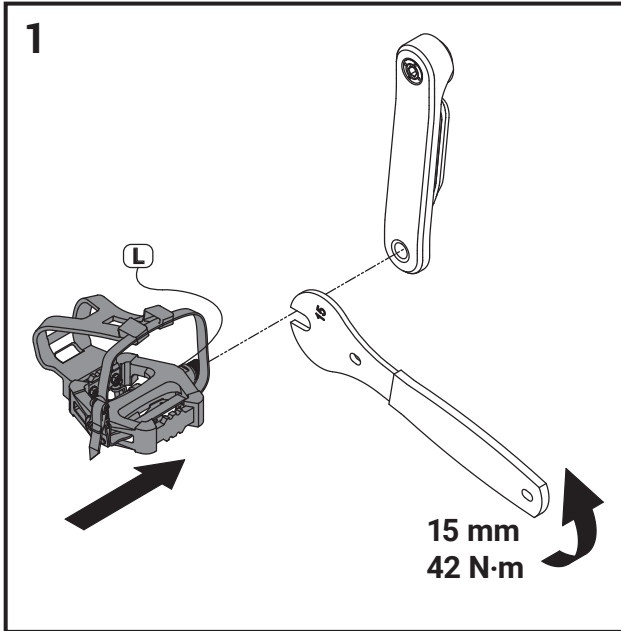
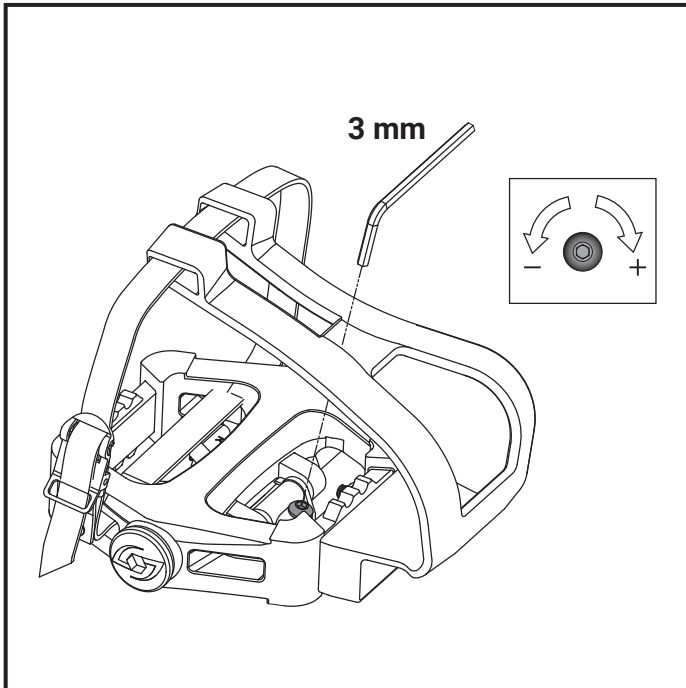


Stages Dual-Sided Pedal Installation Guide

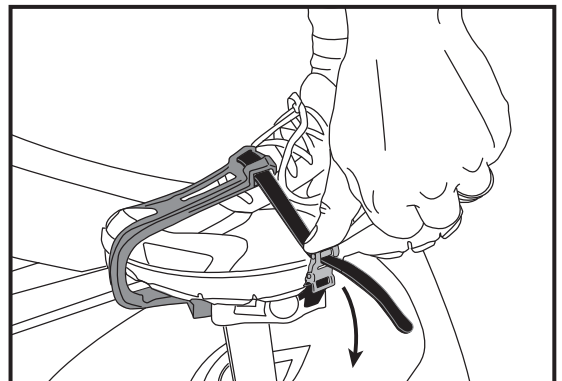
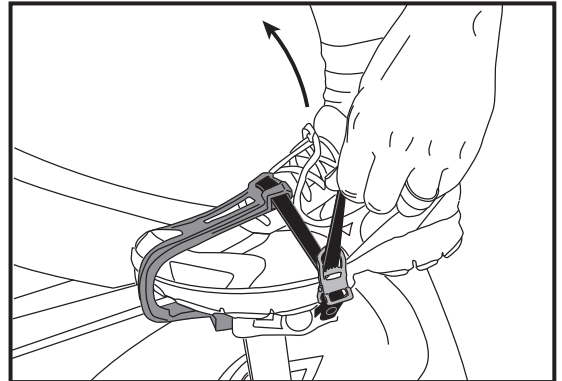
Pedal installation / Montage der Pedale / Instalación del pedal / Installation des pédales / Installazione pedale /
踏板安裝 / 踏板安裝 / ペダルの取り付け / 페달 설치



Tension adjustment / Spannungseinstellung / Ajuste de tensión / Réglage de la tension / Regolazione della tensione /
張力調整 / 張力調整 / 텐션조정 / 인장 조정



Toe clip adjustment / Einstellung des Pedalhakens / Ajuste de los rastrales /
Réglage des cale-pieds / Regolazione fermapièdi /
脚趾夾子調整 / 腳趾夾子調整 / 토크크립의 텐션
조정 / 발가락 클립 조정



Stages Dual-Sided Pedal Installation Guide



WARNING: ⚠

- For indoor use ONLY.
- Tighten pedals weekly and inspect for damage and wear.

Maintenance:

- Replace pedals if SPD or Delta retention feels loose or pedal body wobbles.
- Replace straps when frayed.
- *Recommended:* Replace pedals as a part of annual maintenance.

Health Warning:

- Before beginning exercise or modifying any exercise program, consult your physician.
- **California Proposition 65:** The enclosed hardware and its packaging contain chemicals the State of California has found to cause cancer, birth defects or reproductive harm.

English

ATTENTION: ⚠

- Pour une utilisation en intérieur uniquement.
- Serrez les pédales une fois par semaine et vérifiez les dommages et l'usure.

Entretien:

- Remplacez les pédales si le système de retenue du SPD ou Delta se desserre ou si du jeu apparaît au niveau du corps de la pédale.
- Remplacer les sangles lorsqu'elles sont effilochées.
- *Recommandé:* Remplacer les pédales dans le cadre de l'entretien annuel.

Mise en garde en matière de santé:

- Avant de commencer à faire de l'exercice ou de modifier un programme d'exercices, consultez votre médecin.

Français

保養:

- 如果SPD/Delta保持鬆動或踏板體擺動，請更換踏板。
- 磨損時更換肩帶。
- 推薦：更換踏板作為年度維護的一部分。

健康警告:

- 在開始鍛煉或修改任何鍛煉計劃之前，請諮詢您的醫生。

繁体中文

警告: ⚠

- 屋內用のみです。
- 每週ペダルを締め、損傷や摩耗がないか確認します。

メンテナンス:

- SPD/Deltaの保持が緩んだり、ペダルの本体が揺れていると感じたら、ペダルを交換してください。
- ほつれたときはストラップを交換してください。
- 推奨：年間メンテナンスの一環としてペダルを交換してください。

健康に関する警告:

- 運動を開始する前に、または運動プログラムを変更する前に、医師に相談してください。

Deutsch

WARNUNG: ⚠

- Nur für den Gebrauch in Innenräumen.
- Ziehen Sie die Pedale wöchentlich fest und prüfen Sie sie auf Beschädigungen und Verschleiß.

Wartung:

- Ersetzen Sie die Pedale, wenn sich die SPD oder Delta-Spannung nachlässt oder der Pedalkörper wackelt.
- Ersetzen Sie die Bänder, wenn sie ausgefranst sind.
- *Empfohlen:* Ersetzen Sie die Pedale im Rahmen der jährlichen Wartung.

Gesundheitswarnung:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen oder ein Trainingsprogramm ändern, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Español

ADVERTENCIA: ⚠

- Solo para uso en interiores.
- Apriete los pedales semanalmente y compruebe si hay daños y desgaste.

Mantenimiento:

- Reemplace los pedales si la retención del SPD o Delta se afloja o el cuerpo del pedal oscila.
- Reemplace las correas cuando estén deshilachadas.
- *Recomendado:* Reemplace los pedales como parte del mantenimiento anual.

Advertencia de salud:

- Antes de comenzar a hacer ejercicio o modificar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.

Italiano

AVVERTENZA: ⚠

- SOLO per uso interno.
- Stringere i pedali una volta alla settimana e controllare che non siano danneggiati e usurati.

Manutenzione:

- Sostituire i pedali se la ritenzione SPD o Delta si allenta o il corpo del pedale oscilla.
- Sostituire le cinghie se sfilacciate.
- *Consiglio:* sostituire i pedali come parte della manutenzione annuale.

Avvertenza sui rischi per la salute:

- Prima di iniziare l'allenamento o modificare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico.

简体中文

警告: ⚠

- 只能在室內使用。
- 每周拧紧踏板，检查是否损坏和磨损。

保养:

- 如果SPD/Delta保持松动或踏板体摆动，请更换踏板。
- 磨損時更換肩帶。
- 推薦：更換踏板作為年度維護的一部分。

健康警告:

- 在开始鍛煉或修改任何鍛煉計劃之前，請諮詢您的醫生。

繁体中文

警告: ⚠

- 只能在室內使用。
- 每週擰緊踏板，檢查是否損壞和磨損。

경고: ⚠

- 실내에서만 사용하십시오.
- 매주 페달을 조이고 손상 및 마모를 확인하십시오.

유지:

- SPD/Delta 유지가 느슨하거나 페달 몸체 흔들림을 느낄 경우 페달을 교체하십시오.
- 닳은 경우 끈을 다시 끼우십시오.
- 권장 사항: 연간 유지 보수의 일환으로 페달을 교체하십시오.

건강 경고:

- 운동을 시작하거나 운동 프로그램을 수정하기 전에 의사와 상담하십시오.

한국어

Warranty Information /
Garantieinformationen / Información de
garantía / Informations relatives à la
garantie / Informazioni sulla garanzia /
保修信息 / 保修信息 / 保証情報 / 보증 정보:
support.stagesindoorcycling.com

Stages Cycling
info@stagescycling.com
606 SE 9th Ave, Portland, OR 97214 USA
Tel. +1 800-717-8076