

EN
▲ For installation by a trained bicycle technician only. Do not attempt to install this component without proper tools, training and/or knowledge.

▲ If you are unsure how to service or install this component, please take it and your bike to a trained bicycle technician.

ES

▲ Para su instalación exclusiva por un técnico especializado en bicicletas. No intente instalar este componente sin las herramientas adecuadas, capacitación y/o conocimiento del mismo.

▲ Si tiene dudas en como instalar o reparar este componente, por favor llévelo junto a su bicicleta a un técnico especializado en bicicletas.

FR

▲ Pour être monté par un technicien du cycle formé, uniquement. Ne pas essayer de monter cette pièce sans les outils appropriés, sans formation ou connaissances nécessaires.

▲ Si vous n'êtes pas absolument sure de la procédure de montage, veuillez s'il vous plait, vous rapprocher d'un technicien du cycle correctement formé.

PT

▲ A manutenção ou instalação deve ser feita apenas por mão de obra especializada. Não tente fazer qualquer tipo de manutenção ou instalação de componentes sem as ferramentas adequadas, formação técnica ou falta de experiência.

▲ Por favor leve sua bicicleta em um de nossos revendedores que possuem mão de obra especializada.

NL

▲ Alleen voor montage door gediplomeerd fietstechnicus. Probeer dit onderdeel niet zonder de juiste gereedschappen, opleiding en/of kennis te monteren.

▲ Breng uw fiets naar de specialist bij twijfel over juiste montage of onderhoud

IT

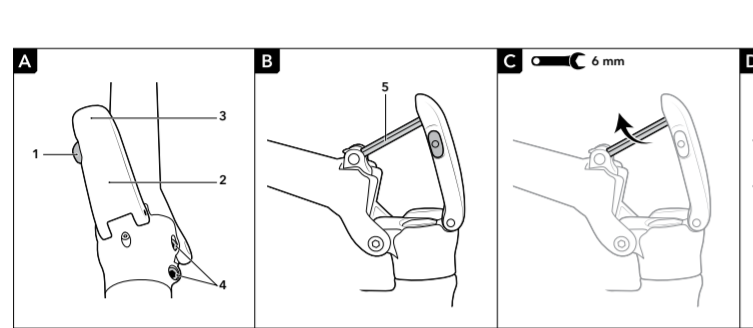
▲ L'installazione/il montaggio deve essere eseguita da un meccanico qualificato. Non tentare di montare il componente se privi degli attrezzi necessari e se non a conoscenza delle procedure di installazione.

▲ Se non siete sicuri di come portare a termine il montaggio o la manutenzione del componente in oggetto rivolgetevi a un meccanico qualificato.

RU

▲ Подлежит установке обученным веломехаником. Не пытайтесь установить данную деталь без соответствующих инструментов, опыта и/или знаний.

▲ Если вы не знаете, как устанавливать или обслуживать данную деталь, пожалуйста, обратитесь за помощью к обученному веломеханику.



EN Physis Handlepost- Adjusting

A. Aim
Adjust the Physis Handlepost for play or stiffness.

Tools
6 mm wrench

Parts
The Physis Handlepost has the sliding Physis Security Knob (1) on the side of the Physis Lever (2) and has a Physis Lever Open End (3), two Steerer Clamp Bolts (4) and a Physis Adjustment Bolt (5).

B. Open the Physis Handlepost by sliding the Physis Security Knob and pulling the Physis Lever. Locate the Physis Adjustment Bolt.

C. If the Physis Lever requires too much force to close, rotate the Physis Adjustment Bolt a quarter turn (1/4) clockwise (the Physis Adjustment Bolt should shorten).

If the Physis Lever requires too little force to close, rotate the Physis Adjustment Bolt a quarter turn (1/4) counter clockwise(the Physis Adjustment Bolt should lengthen).

D. Close the Physis Lever, the force required to close should be 60–80 N from the Physis Lever Open End.

▲ Riding with an improperly adjusted Handlepost may damage the Handlepost or cause rider injury.

ES

ES Potencia Physis - Ajuste

A. Objetivo
Ajustar la potencia Physis por holgura o rigidez.

Herramientas
Llave de 6 mm

Partes
La potencia Physis tiene el botón de seguridad Physis deslizante(1) en el lado de la palanca Physis (2) y tiene un extremo de apertura de la palanca Physis (3), dos tornillos de la abrazadera del tubo de dirección (4) y un tornillo de ajuste Physis (5).

B. Abre la potencia Physis deslizando el botón de seguridad Physis y tirando de la palanca Physis. Localiza el tornillo de ajuste Physis.

C. Si la palanca Physis requiere de mucha fuerza para cerrarla, gira el tornillo de ajuste Physis un cuarto de vuelta (1/4) en sentido horario (el tornillo de ajuste Physis debe acortarse).

Si la palanca de Physis requiere de muy poca fuerza para cerrarla, gira el tornillo de ajuste Physis un cuarto de vuelta (1/4) en sentido antihorario (el tornillo de ajuste Physis debe alargarse).

D. Cierra la palanca Physis, la fuerza necesaria para cerrar debe ser de 60 – 80 N en el extremo de apertura de la palanca Physis.

▲ Pasear con la potencia ajustada inadecuadamente puede dañar la potencia o causar lesiones al ciclista.

FR

FR Potence Physis- réglage

A. Objectif
Ajustez la potence Physis du vélo selon vos préférences de pédalage

Outils
Tourne-à-gauche de 6 mm

Pièces
Le système de potence est doté d'une poignée de sécurité Physis (1) on située à l'avant du levier et d'un bouillon (3), d'un levier Physis (2) et d'un écrou Physis (B4).

B. Ouvrez le système de potence en faisant pivoter à la poignée Physis puis en ramenant vers vous le levier. Fixez l'écrou Physis.

C. Repliez le levier OCL, la force nécessaire doit être de 60 à 80 N lorsque le levier OCL est en position ouverte.

D. Si le levier OCL est trop difficile à placer en position fermée, faites pivoter l'écrou de réglage OCL d'un quart de tour (1/4) vers le haut.

Si le levier OCL est trop facile à placer en position fermée, faites pivoter l'écrou de réglage OCL d'un quart de tour (1/4) vers le bas.

▲ Rouler avec un joint mal ajusté peut endommager le cadre du vélo ou provoquer des blessures graves.

PT

PT Haste do Guidão Physis - Ajuste

A. Objetivo
Ajustar a Haste do Guidão Physis quanto a jogo ou dureza.

Ferramentas
Chave de 6 mm.

Peças
A Haste do Guidão Physis possui um Comando de Segurança Deslizante Q-Lock (1) ao lado da Alavanca Physis (2), uma Alavanca Aberta Physis (3), dois Parafusos de Ajuste de Abraçadeira (4) e um Parafuso de Ajuste Physis (5).

B. Abra a Haste do Guidão Physis deslizando oComando de Segurança e então, puxe a Alavanca Physis. Localize o Parafuso de Ajuste Physis.

C. Se a Alavanca Physis exigir muita força para ser fechada, gire o Parafuso de Ajuste Physis a um quarto de volta (1/4) no sentido horário (o Parafuso de Ajuste Physis será encurtado).

Se a Alavanca Physis exigir força mínima para ser fechada, gire o Parafuso de Ajuste Physis a um quarto de volta (1/4) no sentido anti-horário (o Parafuso de Ajuste Physis será prolongado).

D. Feche a Alavanca Physis. A força exigida para o fechamento deve ser de 60–80 Nm a partir da Alavanca Aberta Physis.

▲ Utilizar a bicicleta com a Haste do Guidão mal ajustada pode danificar a haste ou causar ferimentos ao ciclista.

GR
▲ Εγκατάσταση μόνο από τεχνικό ποδηλάτων. Μην επιχειρήσετε να εγκαταστήσετε αυτό το εξάρτημα χωρίς τα κατάλληλα εργαλεία, εκπαίδευση ή/και γνώσεις.

▲ Εάν δεν είστε σίγουρος πως να επισκευάσετε ή να εγκαταστήσετε αυτό το εξάρτημα, απευθυνθείτε σε τεχνικό ποδηλάτων.

JP

▲ 自転車整備士免許取得者による作業をお勧め致します。適切な工具と経験、知識無しにこの作業を行わないでください。

▲もし不具合や疑問点がある場合は、最寄りのTERN正規販売代理店へお問い合わせください。

KO

▲ 본 상품의 장작은 반드시 숙련된 자전거 기술자에 의해 이루어져야 합니다. 관련된 전문 지식, 기능, 공구를 갖추지 않은 상태에서 작업을 시도해서는 안됩니다.

▲ 정비 또는 장작에 대한 방법을 확실하게 모를 시 숙련된 자전거 기술자에게 반드시 작업을 의뢰하시기 바랍니다.

TC

▲ 僅由受過訓練的技術人員的安裝。沒有適當的工具、培訓或知識，不要嘗試安裝該組件。

▲ 如果不知道如何維修或安裝該組件，請將它和自行車，交給受過訓練的技術人員處理。

SC

▲ 仅供受过专业训练的技师安装，没有适当的工具，培训，和专业的人士，不可尝试自行安装此组件。

▲ 如果您不确定如何维护或安装本组件，请携带此组件和您的自行车，到受过专业训练的技师处进行维护或安装。

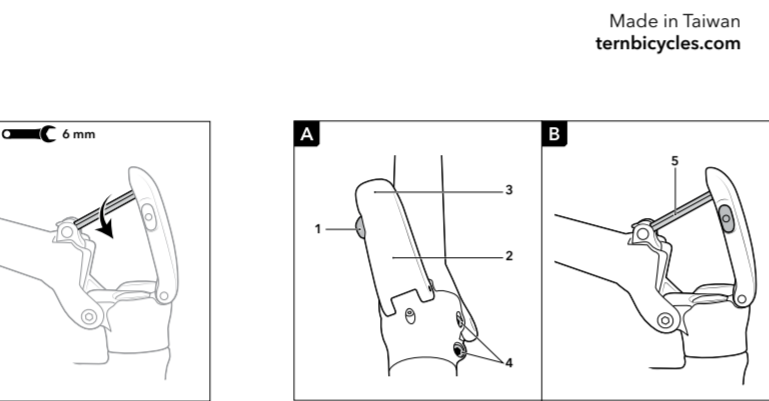
DE

▲ Die Installation ist durch einen geschulten Fahrrad-Techniker möglich. Versuchen Sie nicht diese Komponente zu installieren, ohne die richtigen Werkzeuge, das geschulte Training und/oder das entsprechende Wissen.

▲ Wenn Sie unsicher sind, wie die Komponente zu warten oder zu installieren ist, dann bringen Sie Ihr Fahrrad mit der Komponente zu einem geschulten Fahrrad-Techniker.

* Tern, the Tern Werd (logotype), the Tern Berd (device), Physis, and Physis 3D, used alone or in combination are trade names, trade devices or registered trademarks of Mobility Holdings, Ltd.

© 2011-2013, Mobility Holdings, Ltd.



DE Einstellung des Physis-Lenkervorbau

A. Ziel
Einstellung des Physis-Lenkervorbau, um Festigkeit zu erreichen und zu viel Spiel zu vermeiden.

Werkzeuge
6 mm Schraubenschlüssel

Teile
Bei dem Physis-Lenkervorbau befindet sich der gleitende Physis-Sicherheitsknopf (1) auf der Seite des Physis-Hebels (2) und besteht aus einem Physis-Hebel Öffnungsende (3), zwei Schattklemmschrauben (4) und einer Physis-Einstellungsschraube (5).

B. Öffnen Sie den Physis-Lenkervorbau, indem Sie den Physis-Sicherheitsknopf aufschieben und den Physis-Hebel ziehen. Lokalisieren Sie die Physis Einstellungschraube.

C. Wenn der Physis-Hebel zu viel Kraft zum Schließen benötigt, drehen Sie die Physis-Einstellungsschraube im Uhrzeigersinn eine Viertel (1/4) Drehung (die Physis-Einstellungsschraube sollte kürzer werden).

Wenn der Physis-Hebel zu wenig Kraft zum Schließen benötigt, drehen Sie die Physis-Einstellungsschraube gegen den Uhrzeigersinn eine Viertel (1/4) Drehung (die Physis-Einstellungsschraube sollte länger werden).

D. Schließen Sie den Physis-Hebel, die benötigte Kraft sollte 60–80 N vom Physis-Hebel Öffnungsende betragen.

▲ Das Fahren mit einem falsch eingestellten Lenkervorbau kann dazu führen, dass entweder der Lenkervorbau beschädigt wird oder der Fahrer sich Verletzungen zuzieht.

NL

A. Doel
Afstellen van de Physis stuurpengrendel voor meer of minder speling.
Gereedschap
6 mm moersleutel
Onderdelen
De Physis stuurpengrendel heeft een schuifbare Physis beveiligingsknop (1) aan de zijde van de Physis hevel (2), een Physis hevelkop (3), twee balhoofdbouten (4) en een Physis stelbout (5).
B. Open het Physis stuurpenscharnier door de Physis beveiligingsknop te verschuiven en de Physis hevel te openen. De stelbout van de Physis wordt zichtbaar.
C. Als u teveel kracht nodig heeft om de Physis hevel te sluiten, verdraai de Physis stelbout dan een kwartslag (1/4) met de klok mee (de Physis stelbout wordt nu korter).
Als u te weinig kracht nodig heeft om de Physis hevel te sluiten, verdraai de Physis afstelbout dan een kwartslag (1/4) tegen de klok in (de Physis afstelbout wordt nu langer).
D. Sluit de Physis hevel, de vereiste kracht bij het sluiten moet 60–80 N zijn, gemeten vanaf de Physis hevelkop.
▲ Fietsen met een onjuist afgestelde stuurpen kan de stuurpen beschadigen of kan letsel tot gevolg hebben.

JP

A. 目的
フィジックハンドルポストの調整
必要工具
6 mm レンチ
パーツ
フィジックハンドルポストは、フィジックレバー(2)側にスライド式フィジックセーフティノブ(1)とフィジックレバー開閉部 (3)、 2つのステムクランプボルト(4) とフィジック調整ボルト(5) からなります。
B. フィジックセーフティノブをスライドさせてフィジックハンドルポストを開き、フィジックレバーを引いてハンドルポストを倒してください。
そうするとフィジック調整ボルトが現れます。
C. フィジックレバー を閉じる際にレバーが固すぎる場合、フィジック調整ボルトを1/4回の矢印方向へ回転させます (フィジック調整 ボルト 短くなります)。
D. フィジックレバー を閉じる際にレバーが緩すぎる場合、フィジック調整ボルト(5)を1/4回の矢印方向へ回転させます (フィジック調整 ボルト は長くなります) 。
フィジックレバー を閉じます。閉じる際に求められる力はフィジックレバー開閉部 から60～80 Nです。
▲ 不適切に調整されたハンドルポストでの走行は、フレームにダメージを与えたり、事故を引き起こす可能性があります。

TC

A. 目的
フィジックハンドルポストの調整
必要工具
6 mm レンチ
パーツ
フィジックハンドルポストは、フィジックレバー(2)側にスライド式フィジックセーフティノブ(1)とフィジックレバー開閉部 (3)、 2つのステムクランプボルト(4) とフィジック調整ボルト(5) からなります。
B. フィジックセーフティノブをスライドさせてフィジックハンドルポストを開き、フィジックレバーを引いてハンドルポストを倒してください。
そうするとフィジック調整ボルトが現れます。
C. フィジックレバー を閉じる際にレバーが固すぎる場合、フィジック調整ボルトを1/4回の矢印方向へ回転させます (フィジック調整 ボルト 短くなります)。
D. フィジックレバー を閉じる際にレバーが緩すぎる場合、フィジック調整ボルト(5)を1/4回の矢印方向へ回転させます (フィジック調整 ボルト は長くなります) 。
フィジックレバー を閉じます。閉じる際に求められる力はフィジックレバー開閉部 から60～80 Nです。
▲ 不適切に調整されたハンドルポストでの走行は、フレームにダメージを与えたり、事故を引き起こす可能性があります。

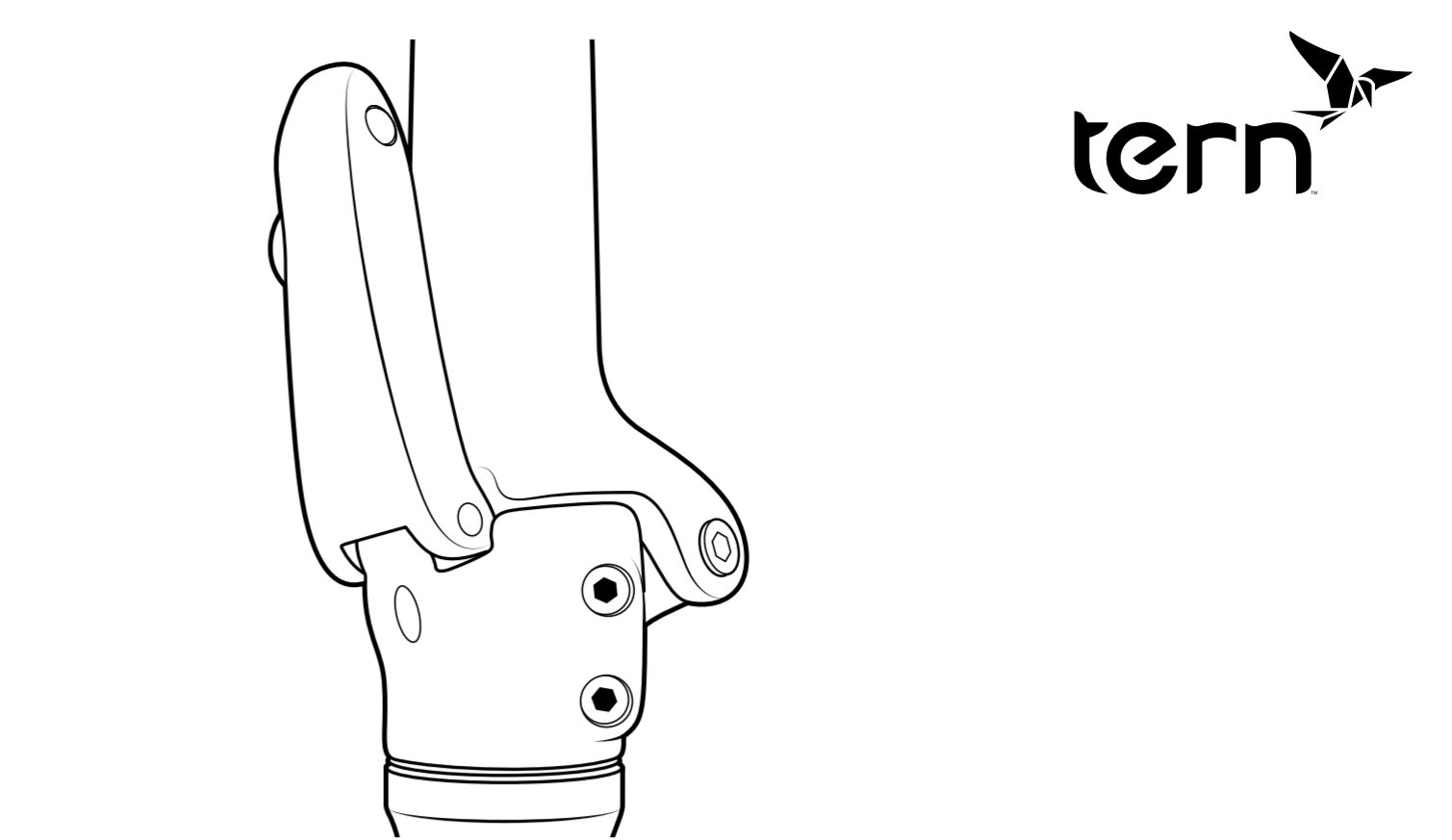
SC

A. 目的
調整Physis豎管，確保鬆緊度適當。
所需工具
6 mm扳手
零件
Physis豎管的滑動型Physis安全推鈕 (1) 位在Physis桿 (2) 的側邊。Physis豎管有一個Physis桿開口端 (3) 、兩個定位夾緊螺絲 (4) 以及一個Physis調整螺桿 (5) 。
B. 滑動Physis安全推鈕，板開Physis主桿，然後打開Physis豎管。找到Physis調整螺桿。
C. 若需要很大的力氣才能關上Physis主桿，則將Physis調整螺桿順時針轉四分之一圈 (Physis調整螺桿應會變短) 。
若輕輕出力就能關上Physis主桿，則將Physis調整螺桿反時針轉四分之一圈 (Physis調整螺桿應會變長) 。
D. 從Physis主桿開口端關上Physis主桿，所需要的力道應為60–80N。
▲ 豎管的調整若不當，騎乘時，豎管可能受損，或騎乘者可能受傷。

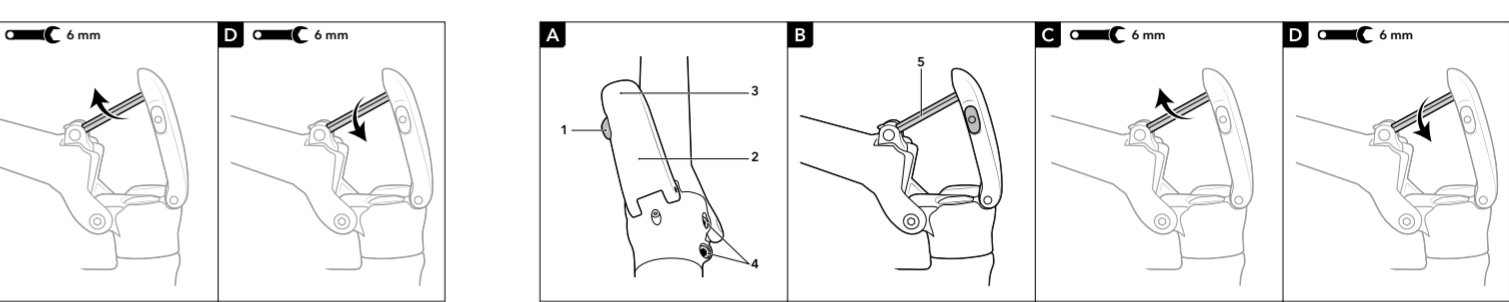
A. 目的
因为骑车的需要必须调整Physis豎管确保松紧度适当。
工具
6 mm扳手
零件
Physis豎管在Physis操作杆(2)一側有可滑动的Physis安全钮(1)，还有一个Physis操作杆开放端(3)、两个Steerer夹紧螺丝(4)，以及一个Physis调整螺丝(5)。
B. 滑动Physis安全钮，并拉动Physis操作杆。安放Physis调整螺丝。
C. 如果合上Physis操作杆太费力，把Physis调整螺丝顺时针旋转四分之一(1/4)转 (Physis调整螺丝应该缩短了) 。
如果合上Physis操作杆太费力，把Physis调整螺丝逆时针旋转四分之一(1/4)转 (Physis调整螺丝应该增长了) 。
D. 把Physis操作杆合上，所需的力气应在在Physis操作杆开放端处60–80N。
▲ 如果豎管调整不当，骑行时可能会发生豎管损坏或骑手受伤。

SC

A. 目的
因为骑车的需要必须调整Physis豎管确保松紧度适当。
工具
6 mm扳手
零件
Physis豎管在Physis操作杆(2)一側有可滑动的Physis安全钮(1)，还有一个Physis操作杆开放端(3)、两个Steerer夹紧螺丝(4)，以及一个Physis调整螺丝(5)。
B. 滑动Physis安全钮，并拉动Physis操作杆。安放Physis调整螺丝。
C. 如果合上Physis操作杆太费力，把Physis调整螺丝顺时针旋转四分之一(1/4)转 (Physis调整螺丝应该缩短了) 。
如果合上Physis操作杆太费力，把Physis调整螺丝逆时针旋转四分之一(1/4)转 (Physis调整螺丝应该增长了) 。
D. 把Physis操作杆合上，所需的力气应在在Physis操作杆开放端处60–80N。
▲ 如果豎管调整不当，骑行时可能会发生豎管损坏或骑手受伤。



Physis 3D™ Handlepost



KO

A. 목표
원활한 작동 또는 강성을 위하여 파이스스 핸들포스트를 조정하라.
도구
6 mm 렌치
부품
파이스스 핸들포스트는 파이스스 레버(2)에 위치한 슬라이딩 파이스스 안전 노브(1)와 파이스스 레버 오픈 엔드(3) 그리고 스티어러 클램프 볼트(4) 두 개와 파이스스 조정 볼트(5)로 구성되어 있다.
B. 파이스스 안전 노브를 슬라이딩하고 파이스스 레버를 당겨서 파이스스 핸들포스트를 열하라. 파이스스 조정 볼트의 위치를 정하라.
C. 만약 파이스스레버를 닫을 때 힘이 너무 많이 들면 파이스스 조정 볼트를 시계바늘 도는 쪽으로 1/4 정도 회전시키라. (파이스스 조정 볼트는 짧아야 한다.)
만약 파이스스레버를 닫을 때 힘이 너무 적게 들면 파이스스 조정 볼트를 시계바늘 도는 반대쪽으 로 1/4 정도 회전시키라. (파이스스 조정 볼트는 길어야 한다.)
D. 파이스스 레버를 닫을 때 필요한 힘은 파이스스 레버 오픈 엔드로 부터 60–80N 이어야 한다.
▲ 핸들포스트가 부적절하게 조정된 자전거를 타면 핸들포스트가 손상되거나 또는 라이 더한테 부상을 입힐 수도 있다.

TI

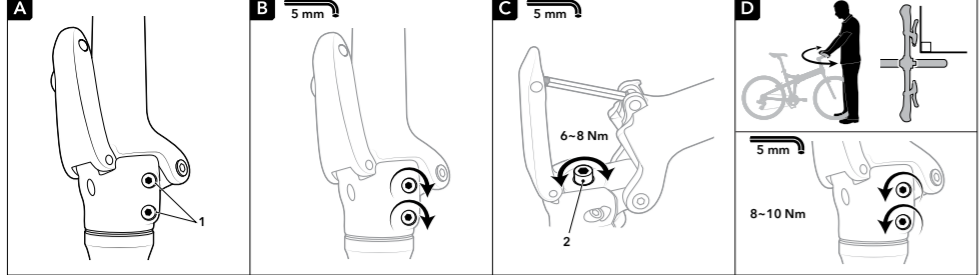
A. Scopo
Regola il canotto del manubrio Physis quando ha del gioco o è troppo rigido.
Strumenti
Chiave da 6 mm.
Parti
Il canotto del manubrio Physis ha la manopola di sicurezza scorrevole Physis (1) sul lato della leva Physis (2) ed ha una estremità della leva (3), due bulloni del morsetto del manubrio (4) ed un bullone di regolazione Physis (5).
B. Apri il canotto del manubrio Physis facendo scorrere la manopola di sicurezza Physis e tirando la leva Physis. Trova il bullone di regolazione Physis.
C. Se la leva Physis richiede troppa forza per chiuderla, ruota il bullone di regolazione Physis un quarto di giro (1/4) in senso orario (Il bullone di regolazione Physis dovrebbe accorciarsi).
Se la leva Physis richiede troppo poca forza per chiuderla, ruota il bullone di regolazione Physis un quarto di giro (1/4) in senso antiorario (Il bullone di regolazione Physis dovrebbe allungarsi).
D. Chiudi la leva Physis, la forza richiesta per chiuderla dovrebbe essere tra 60–80 N dalla estremità della leva Physis.
▲ Usare la bici con un canotto non correttamente regolato potrebbe danneggiare il canotto o causare delle lesioni al ciclista.

GR

A. Σκοπός
Ρυθμίζει την ακαμψία και τον τζόγο του λαμιού Physis.
Εργαλεία
Κλειδί 6 χιλ
Εξαρτήματα
Ο λαμιός Physis αποτελείται από τη σειρίωμενη λαβή ασφάλισης Physis (1) που βρίσκεται στην πλευρά του μοχλού Physis (2), από ένα μοχλό σωλήνα ανοικτού άκρου (3), δύο μπουλόνια σύσφιξης προσανατολισμού (4) και ένα μπουλόνι ρύθμισης (5).
B. Ανοίξτε το λαμιό του σωλήνα σέρνοντας τη λαβή ασφάλισης Physis και τραβώντας το μοχλό Physis. Εντοπίστε το μπουλόνι ρύθμισης του Physis.
C. Εάν ο μοχλός του Physis απαιτεί την άσκηση πολύ μεγάλης πίεσης για να κλείσει, περιστρέψτε το μπουλόνι ρύθμισης του σωλήνα ένα τέταρτο της στροφής (1/4) αριστερόστροφα (το μπουλόνι ρύθμισης του σωλήνα (5) ελαττώνεται).
Εάν ο μοχλός του σωλήνα απαιτεί την άσκηση πολύ χαμηλής πίεσης για να κλείσει, περιστρέψτε το μπουλόνι ρύθμισης του σωλήνα ένα τέταρτο της στροφής (1/4) αριστερόστροφα (το μπουλόνι ρύθμισης του σωλήνα επιμηκώνεται).
D. Κλείστε το μοχλό του σωλήνα. Η πίεση που απαιτείται κανονικά για να κλείσει από το μοχλό του σωλήνα ανοικτού άκρου πρέπει να είναι μεταξύ 60 και 80 N.
▲ Ποδηλασία με λανθασμένα ρυθμιζόμενο λαμιό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο λαμιό ή τραυματισμό του αναβάτη.

RU

A. Цель
Отрегулируйте механизм для устранения люфта и большей жёсткости.
Инструменты
Рожковый ключ на 6 мм
Части
Рулевая колонка Physis имеет защитный слайдер, препятствующий непреднамеренному открытию (1), расположенный на боку главного рычага (2), открытый конец рычага (3), два болта зажима рулевой (4) и болт регулировки (5).
B. Откройте (разожите) рулевую колонку, сдвинув защитный слайдер и потянув за рычаг. Найдите болт регулировки..
C. Если для складывания (действия рычага) необходимо приложить слишком большую силу, поверните регулировочный болт на четверть оборота по часовой стрелке (болт должен укоротиться).
Если для складывания (действия рычага) необходимо приложить слишком малую силу, поверните регулировочный болт на четверть оборота против часовой стрелки (болт должен удлиниться).
D. Закройте (сложите) рулевую колонку, прикладываемая к свободному концу рычага сила должна равняться 60–80 Н.
▲ Езда с неправильно настроенной рулевой может повредить механизм или причинить увечья велосипедисту.



EN Headset Adjustment - Handlepost

- A. Aim**
Adjust the Headset for play or stiffness.
- Tools**
5 mm hex key
- Parts**
Steerer Clamp Bolts(1)
Headset Clamp Bolt.....(2)

B. Loosen the Steerer Clamp Bolts by rotating counter clockwise with a 5 mm hex key.

Open the Handlepost by sliding the Security Knob and pulling the Lever (see Physis Handlepost - Adjusting).

C. Tighten the Top Cap Bolt to a torque of 6~8 Nm.

D. Check that the Handlebar and Front Wheel are at right angles, then tighten the Steerer Clamp Bolts to a torque of 10~12 Nm by rotating clockwise with a 5 mm hex key.

▲ Check your Headset for play regularly and make sure the Handlebars turn easily before riding.

ES Ajuste del juego de dirección - Potencia

- A. Objetivo**
Ajustar el juego de dirección por holgura (juego) o rigidez.
- Herramientas**
Llave hexagonal de 5 mm
- Partes**
Tornillos de las abrazaderas del juego de dirección.. (1)
Tornillo de la abrazadera de la potencia..... (2)

B. Afloja los tornillos de las abrazaderas del tubo de dirección girando en sentido antihorario con una llave hexagonal de 5 mm.

Abre la potencia deslizando el botón de seguridad y tirando de la palanca (ver Ajuste y Potencia Physis - Ajuste).

C. Aprieta el tornillo de la abrazadera del juego de dirección con un esfuerzo de torsión de 6 ~ 8 Nm.

D. Comprueba que la rueda delantera y el manillar están en ángulo recto, a continuación, aprieta los tornillos de las abrazaderas del tubo de dirección con un esfuerzo de torsión de 10~12 Nm girando en sentido horario con una llave hexagonal de 5 mm.

▲ Comprueba la holgura de tu juego de dirección con regularidad y asegúratee de que el manillar gira con facilidad antes de pasear.

FR Casque réglage - Potence

- A. Objectif**
Ajuster le casque selon les préférences de pédalage.
- Outils**
Clé hexagonale de 5 mm
- Pièces**
Bouillon (1)
Vis du casque (2)

B. Desserrez les bouillons en les faisant pivoter dans le sens inverse des aiguilles d’une montre avec une clé hexaginale de 5 mm.

Ouvrez la potence en faisant glisser la poignée de sécurité et en ramenant le levier vers vous (voir les sections « réglage du verrouillage automatique »).

C. Serrez les vis du casque avec un couplage de 6 à 8 Nm.

D. Vérifiez que les angles du guidon et de la roue avant sont bien réglés, puis serrez les bouillons avec un couplage de 10 à 12 Nm en les faisant dans le sens inverse des aiguilles d’une montre avec une clé hexaginale de 5 mm.

▲ Vérifiez que votre casque est en bon état et que vous pouvez manier facilement votre guidon avant de commencer à pédaler.

PT Ajuste do Suporte do Guidão - Haste do Guidão

- A. Objetivo**
Ajustar o Suporte do Guidão quanto a jogo ou dureza.
- Ferramentas**
Chave Allen de 5 mm
- Peças**
Parafusos de Ajuste da Abraçadeira(1)
Parafuso da Abraçadeira do Suporte do Guidão.....(2)

B. Abra a Haste do Guidão deslizando o Comando de Segurança e puxe a Alavanca (consulte Haste do Guidão Physis - Ajuste).

C. Aperte o Parafuso da Abraçadeira do Suporte do Guidão ao torque de 6~8 Nm.

D. Verifique se o Guidão e a Roda Dianteira estão no ângulo correto, e então aperte os Parafusos da Abraçadeira ao torque de 10~12 Nm girando-os com uma Chave Allen de 5 mm no sentido horário.

▲ Verifique se há folga no Suporte do Guidão regularmente e certifique-se de que o Guidão pode ser virado facilmente antes de utilizar a bicicleta.

DE Steuerkopf Einstellung - Lenkervorbau

- A. Ziel**
Einstellung des Steuerkopfes, um Festigkeit zu erreichen und zu viel Spiel zu vermeiden.
- Werkzeuge**
5 mm Inbusschlüssel
- Teile**
Schaftklemmschrauben (1)
Steuerkopf-Klemmschraube (2)

B. Lösen Sie die Schaftklemmschrauben indem Sie sie mit einem 5 mm Inbusschlüssel gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Öffnen Sie den Lenkervorbau, indem Sie den Sicherheitsknopf schieben und den Hebel ziehen (siehe "Einstellung des Physis-Lenkervorbaus").

C. Ziehen Sie die Steuerkopf-Klemmschraube auf einen Drehmoment von 6-8 Nm fest.

D. Stellen Sie sicher, dass die Lenkstange und das Vorderrad in einem rechten Winkel zueinander stehen. Ziehen Sie dann die Schaftklemmschrauben auf einen Drehmoment von 10-12 Nm fest, indem Sie sie mit einem 5 mm Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn drehen.

▲ Überprüfen Sie Ihren Steuerkopf regelmäßig vor der Fahrt und stellen Sie sicher, dass sich die Lenkstangen leicht wenden lassen.

NL Balhoofd afstelling - Stuurpen

- A. Doel**
Afstellen van het balhoofd voor meer of minder speling.
- Gereedschap**
5 mm inbussleutel
- Onderdelen**
Stuur klembouten(1)
Balhoofd stelbouten(2)

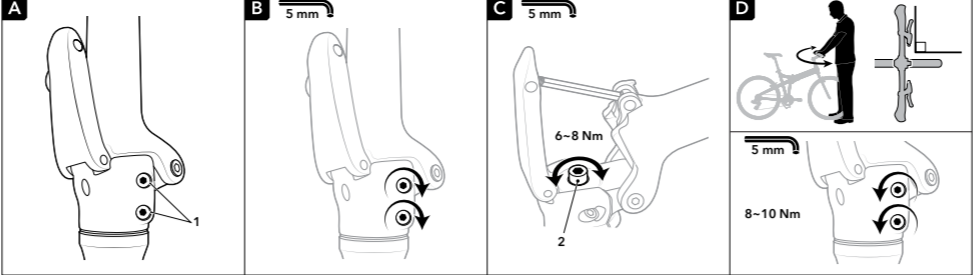
B. Draai de stuur klembouten los door deze met de klok mee te verdraaien met behulp van een 5 mm inbussleutel.

Open het stuurpenscharnier door de beveiligingsknop te verschuiven en de hevel te openen (zie Physis stuurpen - Afstelling).

C. Draai de balhoofd klembouten vast tot een moment van 6~8 Nm.

D. Controleer of het stuur en het voorwiel haaks op elkaar staan en draai dan de stuur klembouten vast tot een moment van 10~12 Nm door deze tegen de klok in te verdraaien met behulp van een 5 mm inbussleutel.

▲ Controleer de speling van het balhoofd regelmatig en verzeker u ervan dat het stuur soepel draait voor u begint met fietsen.



JP ヘッドセット調整 - ハンドルポスト

- A. 目的**
ヘッドセットの調整
- 必要工具**
5 mm 六角レンチ
- パーツ**
ステムクランプボルト(1)
ヘッドセットクランプボルト(2)

B. ステムクランプボルトを5 mm 六角レンチで反時計方向に回転させ、ボルトを緩めます。

セーフティノブをスライドさせてハンドルポストを開き、レバーを引てください（あるいは「フィジック ハンドルポスト - 調整」 をご参照ください）。

C. ヘッドセットクランプボルトを6~8Nmトルクに締め付けます。

D. ハンドルバーとフロントホイールが正しい角度か確認し、ステムクランプボルトを5 mm 六角レンチで時計方向に回転させ、10-12Nmに締め付けます。

▲ヘッドセットの緩みを定期的に確認し、走行前にハンドルバーが容易に回転するか、確認ください。

TC 車頭碗組調整 - 豎管

- A. 目的**
調整車頭碗組，確保鬆緊度適當。
- 所需工具**
5 mm六角扳手
- 零件**
定位夾緊螺絲 (1)
車頭碗組夾緊螺絲 (2)

B. 使用一把5 mm六角扳手反時針旋轉後鬆開定位夾緊螺絲。

滑動安全推紐，板開主桿，然後打開豎管（請參見「Physis豎管 - 調整」）。

C. 將車頭碗組夾緊螺絲鎖緊到6-8 Nm的扭力值。

D. 檢查車把手和前輪是否位在正確的角度，然後使用一把5 mm六角扳手順時針將定位夾緊螺絲鎖緊到10-12 Nm的扭力值。

▲ 請定期檢查愛車的車碗組的活動性，確認車把手可輕易轉動後再上路。

SC 车头碗组调整——竖管

- A. 目的**
因为骑车的需要必须调整车头碗组确保松紧度适当。
- 工具**
5mm六角扳手
- 零件**
Steerer 夹紧螺丝..... (1)
车头碗组夹紧螺丝 (2)

B. 用一把5mm六角扳手逆时针地旋转Steerer夹紧螺丝，将其拧松。

滑动安全钮并打开竖管，然后拉动操作杆（参见“Physis竖管——调整”两节）。

C. 用6-8 Nm将车头碗组夹紧螺丝上紧。

D. 检查车横把及前轮角度正确后，用一把5mm六角扳手以10-12Nm顺时针地旋转Steerer夹紧螺丝，将其上紧。

▲ 定期检查车头碗组的活动情况，并且确定车横把转动灵活后才骑车。

KO 헤드셋 조정--핸들포스트

- A. 목표**
편할한 작동 또는 강성을 위하여 헤드셋을 조정하라.
- 도구**
5mm 헉스 키
- 부품**
스티어러 클램프 볼트 (1)
헤드셋 클램프 볼트 (2)

B. 5mm 헉스 키를 시계바늘 도는 반대 방향으로 회전하여 스티어러 클램프 볼트를 느슨하게 풀어 놓으라.

안전 노브를 슬라이딩하고 레버를 당겨서 핸들포스트를 열으라. (파이시스 핸들 포스트-조정을 보라).

C. 헤드셋 크램프 볼트를 토크 6~8까지 조여라.

D. 핸들바와 앞 바퀴의 각도가 정확한 지 체크한 후 5mm헉스 키를 시계바늘 도는 방향으로 회전하고 스티어러 클램프 볼트를 토크 10~12Nm까지 조여라.

▲ 헤드셋이 잘 작동되는지 정기적으로 확인하고 자전거를 타기 전에 핸들바가 쉽게 돌아가는지 확인하라.

IT Regolazione serie sterzo - Canotto del manubrio

- A. Scopo**
Regola la serie sterzo quando ha del gioco od è troppo rigida.
- Strumenti**
Brugola da 5 mm.
- Parti**
Bulloni del morsetto del manubrio (1)
Bulloni del morsetto della serie sterzo (2)

B. Allenta i Bulloni del morsetto del manubrio ruotandoli in senso antiorario usando una brugola da 5 mm.

Apri il canotto del manubrio facendo scorrere la manopola di sicurezza e tirando la leva (vedi le sezioni "Canotto Q-Lock - Regolazione" e "Canotto del manubrio Physis - Regolazione").

C. Serra il Bullone del morsetto della serie sterzo con una coppia di serraggio 6-8 Nm.

D. Controlla che il manubrio e la ruota anteriore siano ad un angolo di 90°, quindi serra i bulloni del morsetto del manubrio con una coppia di serraggio di 10-12 Nm ruotandoli in senso orario con una brugola da 5 mm.

▲ Controlla regolarmente, prima di usare la bici, la tua serie sterzo per vedere se ha del gioco ed assicurarti che il manubrio giri facilmente.

GR Ποτήρι τιμονιού - ρύθμιση - Λαϊμός

- A. Σκοπός**
Ρυθμίζει την ακαμψία και τον τζόγο στα ποτήρια του τιμονιού.
- Εργαλεία**
Εξαγωνικό κλειδί 5 χιλ (άλεν)
- Εξαρτήματα**
Μπουλόνια σύσφιξης προανατολισμού (1)
Μπουλόνι σύσφιξης ποτηριού τιμονιού(2)

B. Χαλαρώστε τα μπουλόνια σύσφιξης οδήγησης στρέφοντας αριστερόστροφα με εξαγωνικό κλειδί 5 χιλ.

Ανοίξτε το ποτήρι του τιμονιού σέρνοντας τη λαβή ασφάλισης και τραβώντας το μοχλό (δείτε την ενότητα Λαϊμός Physis – Ρύθμιση).

C. Σύσφιξέτε το μπουλόνι σύσφιξης του ποτηριού του τιμονιού με ροπή τιμής 6-8 Nm.

D. Σιγουρευτείτε ότι το τιμόνι και ο μπροστινός τροχός έχουν τις σωστές γωνίες, και στη συνέχεια συσφίξτε τα μπουλόνια σύσφιξης προανατολισμού με ροπή τιμής 10-12 Nm περιστρέφοντας αριστερόστροφα με εξαγωνικό κλειδί 5 χιλ.

▲ Σιγουρευτείτε ότι το ποτήρι του τιμονιού παίζει κανονικά και ότι το τιμόνι γυρίζει εύκολα πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

RU Рулевая колонка — Регулировка.

- A. Цель**
Отрегулируйте рулевую колонку для устранения люфта и большей жёсткости.
- Инструменты**
Шестигранный ключ на 5 мм
- Части**
Вам нужны: Болты зажима рулевой (1)
Болт регулировки затяжки колонки (2)
- B. Ослабьте болты зажима рулевой (с двух сторон), вращая болты против часовой стрелки шестигранным ключом на 5 мм.
- Откройте (разложите) рулевую колонку сдвинув защитный слайдер и потянув за рычаг (более подробно смотрите в разделах «Механизм рулевой Physis».

C. Затяните болт регулировки затяжки колонки с усилием 6-8 Nm.

D. Удостоверьтесь, что руль и колеса находятся под правильными углами (перпендикулярно), а затем затяните болты зажима рулевой с помощью шестигранного ключа на 5 мм (вращение по часовой стрелке) с усилием 8-10 Nm.

▲ Перед каждой поездкой проверяйте, что в рулевой нет люфта, а руль вращается свободно.