

A person wearing a helmet and dark clothing is riding a mountain bike on a dirt trail. The trail is surrounded by lush green grass and small yellow flowers. In the background, there are tall evergreen trees and distant mountains under a bright, slightly hazy sky. The overall scene is a scenic mountain landscape.

TREK

如何用 新自行车 获得更多乐趣

自行车和电助力自行车的原始使用说明书
从原始手册翻译而来

始于 1976 分享我们骑行乐趣的最佳建议

切实确认您的前轮位置正确且紧绷。每次骑行前请进行检查。不开玩笑。如果您并不确定车轮的连接方式，请看本手册了解详情（请见第 1-16、1-17 和 2-12 页）。

您只有一个大脑。与您毫无防护坠车的代价相比，头盔实在是非常便宜。我们现在要告诫您：请戴上头盔。

避免任何能够卡住您前轮的东西。例如：您手中的购物袋、钱包、背包带，或山路上的棒状物。如果前轮突然停转，您将会很不好受。

A photograph of two cyclists riding on a path at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The cyclists are silhouetted against the bright sky. The background features some trees and a clear sky.

无论日夜，每次骑行均**使用骑行灯**。如今的车灯技术让人惊讶。即使阳光灿烂也请在每次骑行时使用它们，这是您在骑行者中引入注目的可靠方法。

如果它给人感觉或是声音听起来不正常，请进行检查。就像飞机一样，自行车在启程前修理会更轻松。Trek 零售商竭诚为您提供帮助。

我们将会为您提供精心呵护。无论发生何种情况。如果您遇到当地 Trek 商店无法解决的问题，请联系 Trek 客户服务部，或直接发信给 Trek 总裁 John Burke，联系方式为 john_burke@trekbikes.com

阅读本手册的其余部分。自1976年以来，我们学到了很多有价值的公路和越野骑行知识。

如何使用本手册

本手册涵盖所有 Trek 自行车和电助力自行车型号。它包含关于您的自行车和电动自行车使用寿命的实用信息电动自行车。

为了获取最新的信息，请参考在trekbikes.com/manuals上找到的在线版本手册。

阅读基础知识

请阅读第 1 章“**基础知识**”，之后再骑上您的自行车。

如果您购买了电动助力自行车(电动自行车)，请务必阅读随您新自行车购买附赠的印刷快速入门指南和补充电动自行车所有者手册。这些手册也可以在trekbikes.com的**支持**部分找到。

在线获取更多精彩信息

您将在trekbikes.com上在线找到较新、较详尽的信息，包括常见问题回答、维护安排、故障排除指南和操作方法视频。请向下滚动到主页底部的“**支持**”部分。



请访问[trekbikes.com/
support](http://trekbikes.com/support)

请保管好该手册以备参考。

本手册向您介绍如何安全骑行，如何以及何时进行基本检查和维护(第2章)。在您的自行车的使用寿命内保管好它。我们还建议您将本手册连同购买凭证一起保管，以防您需要提出保修理赔。

本手册符合以下标准: EN 15194, ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 and ISO 8098.

首先,

我们知道您希望走出家门, 骑行驰骋。但在您这样做之前, 完成下列步骤1和步骤2非常重要。它们不会花费很长时间。

1. 注册您的自行车

注册记录您的序列号(如果您的自行车丢失或被盗, 序列号就很重要), 如果您的自行车有任何安全警报, 它可以作为与Trek沟通的一种方式。如果您对您的自行车有疑问, 即使是在几年以后, 只需几秒钟时间, 您的注册就会让我们确切获知所涉及的是哪一辆自行车, 以便我们能够提供力所能及的服务。

如果您或您的自行车店尚未注册您的自行车, 请在trekbikes.com主页底部的“**支持**”部分进行注册。注册过程快速简单。



[trekbikes.com/
productregistration](https://trekbikes.com/productregistration)

2. 阅读本手册

这份手册包含自行车和电动自行车的基本安全信息。即使您已骑行多年, 在换乘新自行车前阅读并理解本手册中的信息同样很重要。您可阅读本手册或在trekbikes.com主页底部的“**支持**”部分在线阅读。



trekbikes.com/manuals

如果该自行车的使用者是儿童或受抚养人, 父母或监护人请确保他或她理解本手册中的所有安全信息。

电动自行车: 此外, 请查看您购买的新自行车附带的印刷版电动自行车快速入门指南。

警告相关提醒

在阅读本手册时，您会看到如下灰色警告框：

▲警告! 灰色框中带有安全警示符号的文字将警示您可能导致严重伤害或死亡的情况或行为。

给出这些警示的原因是我们不希望您 — 或您的亲人，或您的自行车 — 受到伤害。

我们希望您能够在您的自行车上收获乐趣，就像我们热爱在我们的自行车上收获乐趣一样。

我们了解在停车标志处翻倒，在修理链条时绞伤指关节，在光滑的人行道上撞车是什么感觉。所有的坏事我们都体验过。即使在最好的情况下，这些不幸事件也不好玩。而在最糟糕的情况下，您可能会受伤。

所有请留意警告内容。这是我们让您知道我们关注您的安全的方式。

目录

如何使用本手册.....	i
首先是封面.....	ii
关于警告.....	iii

基础知识

重要安全信息.....	1-1
电助力自行车重要信息.....	1-5
了解您的自行车商店.....	1-7
您的首次骑行前.....	1-8
每次骑行前.....	1-15
安全预防措施.....	1-21
使用条件和重量限制.....	1-24
基本骑行技术.....	1-27
与儿童同乘.....	1-32

保养自行车

保护自行车.....	2-1
维护.....	2-5
检查.....	2-6
每位车手应了解的四个简单修理方法.....	2-10
碳纤维保养.....	2-13

参考

其他资源.....	3-1
自行车图表.....	3-2

第 1 章

基础知识

重要安全信息	1-1
在事故中, 自行车不能保护您	1-1
了解您的极限	1-1
了解您的自行车的极限	1-1
小心操作	1-2
注意安全	1-3
电助力自行车重要信息	1-5
给电池充电	1-5
了解您的自行车商店	1-7
海量资源	1-7
这是面向每一位车手的商店	1-7
您的首次骑行前	1-8
请骑乘尺寸合适的自行车。	1-8
无内胎轮辋和轮胎	1-10
轮胎间隙	1-12
磨合盘刹	1-14
每次骑行前	1-15
骑行前检查清单	1-15

安全预防措施	1-21
全副武装	1-21
请明智骑行	1-21
避免误用	1-22
避开危险	1-22
重视天气	1-23
倾听您的自行车	1-23
未雨绸缪	1-23
请遵照道路和越野的规则	1-23
使用条件和重量限制	1-24
基本骑行技术	1-27
转向和操控	1-27
停车	1-27
变速换挡	1-29
使用内变速花鼓 (IGH) 换挡	1-30
踩踏	1-30
与儿童同乘	1-32
在骑行途中拖曳或搭载儿童	1-32
陪同儿童骑乘他/她的自行车	1-34

重要安全信息

请阅读这些重要安全信息再骑上您的自行车。

在事故中，自行车不能保护您

在骑自行车时最常见的损伤原因是摔倒。受到撞击或碰撞时，自行车损坏，致使您摔倒的情况并非罕见。汽车有保险杠、安全带、气囊以及吸撞缓冲区，自行车没有。在您摔倒的情况下，自行车无法保护您不受伤害。

如果您遭遇任何类型的碰撞、撞击或事故，请彻底检查自己是否受伤。然后在您再次骑行前，让自行车商店彻底检查您的自行车。

了解您的极限

自行车也可能带来危险，当您尝试超越个人能力极限骑行时尤为如此。了解您的技术水平，不要在骑行时超越极限。

了解您的自行车的极限

使用条件

您的自行车可以承受特定使用条件下“正常”骑行的应力（请见“**使用条件**”一节）。如果您在这些条件之外骑行而导致自行车误用，它可能会因应力或疲劳而损坏（您将在本手册中频繁看到“疲劳”一词。这是指由于重复载荷或应力导致材料随时间发生弱化）。任何损坏都会大大缩短车架、前叉或其他零件的使用寿命。

预期寿命

自行车并非坚不可摧，其零件最终也会寿命殆尽。我们的自行车可以承受“正常”骑行的应力，因为这类应力十分常见，广为了解。

然而,我们无法预测您在将自行车用于竞赛,在极端条件下骑行,遭遇事故,用于出租或商业目的,或用于其他会施加高应力或疲劳载荷的方法的 these 情况下,自行车会承受的压力。

遭受损伤时,任何零件的寿命都可能会大幅减少,并可能会在没有预警的情况下损坏。

零件的安全寿命取决于其结构、材料、使用情况、维护情况、车手重量、速度、地形和环境(湿度、盐度、温度等),因此,无法提供确切的更换时间表。

高应力区域的任何裂缝、划痕或颜色变化都表明零件(包括车架或前叉)已达到其使用寿命,应予以更换。如果您不确定或您不方便检查或修理自行车,请咨询您的自行车商店。

在某些情况下,较轻车架或零件比较重车架或零件的寿命更长。但是,定期维护,频繁检查,以及对零件的频繁更换对轻量化高性能自行车而言是必要事项。

警告: 自行车会出现磨损和较高的应力。不同的材料和零件应对磨损或压力疲劳的方式各有不同。如果某零件已超出设计寿命,则其可能会突然损坏。

如需了解维护计划,请见“**保养自行车**”一节。

小心操作

如果操作不当,自行车上的某些零件可能会伤到您。例如在链环齿和某些踏板上有尖锐的角。刹车及其零件会变热。旋转的车轮可能会割伤皮肤,甚至致使骨折。线缆夹和旋转件(例如:刹车柄)可能会将人夹痛,当链条移动到链轮齿上时也会出现类似情况。

电助力自行车组件尤其脆弱。如果操作不当,电缆、连接器、电池座、电池和控制器很容易损坏。

注意安全

请时刻注意您的周边环境，避免危险情形，危险的情形一般都较为显眼（来往交通、障碍物、下坡等），但有一些则不明显。本手册中讨论了许多此类情形。

杂志或影像中出现的某些高风险特技和跳跃动作非常危险；即便是专业的运动员也有可能撞车中严重受伤（而且撞车情况的确会发生在专业运动员身上）。

对自行车进行改装 可导致出现安全隐患。新自行车的每个零件均经过仔细挑选和认可。附件或备件的安全，尤其是这些零件的安装方式以及与自行车其他零件的连接方式，未必始终明显。因此，您仅可使用经过认可的原装设备或零件来更换零件。如果您不确定哪些零件经过认可，请咨询自行车商店。

请务必阅读、理解并遵循您购买的自行车产品附带的说明。

改装示例包括此部分列表：

- 以物理方式改变现有零件（打磨，锉削，钻孔等）
- 对碳复合结构进行的任何修理
- 拆除安全设备，如反射器或辅助固定装置
- 制动系统使用适配器
- 添加电机或发动机
- 安装配件
- 换零件

警告:未确认兼容性、未正确安装、操作或维护任何零件或配件可能会导致严重的伤害或死亡。

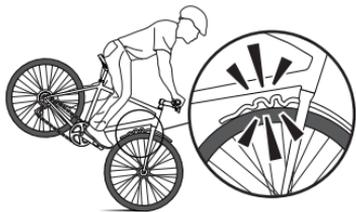
警告:更换非原装配件可能会危及您的自行车安全,且可能使保修失效。在更换自行车部件之前,请向经销商咨询。

警告:任何安装在旋转车轮上或附近的附件或零件可能会与车轮接触或使车轮停止,导致严重的受伤或死亡事故。在每次骑行之前,请检查所有此类附件、部件以及用于固定它们的紧固件是否牢固固定在您的自行车上。

警告:突然刹住前轮可能会导致自行车突然停止,这可能会使骑车人向前摔出,导致严重的受伤或死亡事故。

新的零部件或附件可能会干扰自行车的控制,包括转向、换挡、刹车、踏板和车轮的旋转。请始终验证您为自行车购买的任何新产品是否不会干扰这些功能。

警告:如果使用不兼容的附件或零部件导致自行车控制受损或受到影响,则自行车可能会突然停止,或者您可能会失去对自行车的控制并导致事故,造成严重的受伤或死亡事故。



未经授权或错误安装的挡泥板可能会使自行车突然停止。

电助力自行车重要信息

在您骑行新的电助力自行车之前，请认真阅读本手册、随车附赠的电助力自行车快速入门指南和补充的电助力自行车所有者手册。

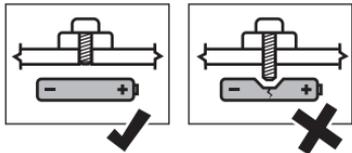
- 每本手册都对您的电助力自行车进行了详细介绍。
- 我们致力于保护地球。请您正确使用、维护和处理电子元件。

驾驶员耳朵处的A加权排放声压级小于70 dB(A)。4 运输损坏，制动软管反装

除了电助力自行车操作一节之外，我们还建议您阅读补充资料中的“**首次骑行前须知**”一节。

电助力自行车的车架内部除了隐藏走线，还容纳了其他关键部件，包括驱动装置和电池组。在安装其他非标配附件（例如水壶架）时，请不要碰撞车架内的电线或电池组（例如不要使用太长或太尖的螺栓）。这可能导致电气系统短路和/或电池损坏。请看右图。

任何对电助力自行车或电力系统的修改都可能会使自行车和电力系统不安全，并可能会使保修失效。



⚠ 警告！电气系统短路和/或电池损坏可能会导致过热。在极端情况下，受到严重影响的电池组甚至可能会着火。

⚠ 注意！未经授权，不得对电助力自行车的驱动系统进行任何修改（或篡改）。如果你怀疑你的自行车被篡改了，或者你的骑行助力切断的速度发生了变化，停止骑行，并联系授权的 Trek 零售商寻求帮助。

给电池充电

电池是部分充电状态发货的。为了获得最佳性能，请在骑行您的电助力自行车之前将电池完全充电。

警告! 保持安全。给电池充电时, 请遵循以下安全警告:

- 仅使用随电助力自行车一起提供的充电器来给电池充电。使用错误的充电器, 可危及电池寿命并存在潜在的火灾危险。
- 仅在干燥的室内区域使用充电器。
- 电池充电的过程必须有人看管。
- 当电池充满电时, 断开充电器与电池和墙壁插座的连接。



儿童电助力自行车



电助力公路自行车



电助力山地自行车

了解您的自行车商店

确保无忧无虑的骑行快乐时光的最好方法是与您最喜欢的自行车商店建立关系。

海量资源

本手册包含大量有关您的自行车的重要信息 — 更多信息则在 trekbikes.com 的“支持”部分。

但手册或网站无法修理爆胎，无法调整变速器，无法纠正车座高度，无法倒咖啡，也无法在您几乎获胜时无休止地讨论这件事。

本地所有的自行车商店是自行车的核心和灵魂。以下是他们所能提供的内容的范例：

知识渊博的员工

自行车商店的员工可不仅仅是销售人员。他们是使用并理解自己所销售产品的车手。

贴身契合

您的商店能够设置并调整您的自行车，以适合您和您的骑行风格，以及您的偏好。

专业技师

您的商店内的服务人员将让您的自行车或电助力自行车每一季度都保持在巅峰状态。

保修服务

如果您对我们销售的产品有问题，您的自行车商店会尽力去解决。

这是面向 每一位车手的商店

我们在美国有超过 3,000 家本地自行车商店，而在世界各地还有数千家。部分商店专攻竞赛，部分商店满足通勤者，部分商店则专注于山道骑行 — 而许多商店会提供适合每个人的产品。

如果您心中还没有最喜欢的一家商店，寻找理想之选的最佳场所是 trekbikes.com/store-finder 的“[查找零售商](#)”/商店。

您的首次骑行前

在进行首次骑行前,请确保您的自行车已准备就绪。

请骑乘尺寸合适的自行车。

您的自行车将帮助您挑选一辆合适的自行车。



- 配备标准直上管的自行车,当您跨立于自行车上时,您与上管之间应留有至少25毫米(1英寸)的间隙(图 1.1)
- 对于一个下蹲式、分叉式或低垂式车架,请使用相应的标准上管车架来验证尺寸。

请保持在重量限制内

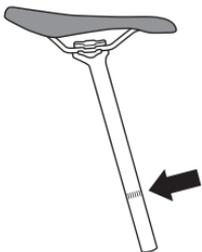
您的自行车有重量限制。请见[使用条件](#)一节以了解得到一般指导。

调整您的车座到舒适的高度

测试您的高度是否正确,方法是坐在车座上,同时脚跟放在下踏板上,腿稍微弯曲。



如果您的腿的弯曲程度超过“稍微”,则应调整您的车座。如果您的脚无法放在踏板上,则应调低您的车座。



为避免损坏座杆或车架，车座的插入位置不能超过座杆或座椅的最小插入线。如果您无法正确调整车座的位置，请前往您的自行车商店。

后减震自行车 - 在调整车座时，请考虑后轮相对于车座位置的向上行程。

警告：当座杆处于完全压缩状态、车座位于最后面的位置，且后减震处于完全压缩的情况下，后轮胎可能与车座之间相互影响。为了缓解这种情况，请向上和向前调整车座。

调整您的把横和把立到舒适的高度

把横的位置对操控性和舒适度非常重要。您改变把横的指向，自行车就会跟随。

需要使用专用工具来对准、调整并扭紧把立，因此仅可由自行车商店执行此操作。请勿尝试自行调整，因为这些改动可能还需要调整变速杆、刹车柄和线缆。

警告：碗组和把立总成不正确，以及扭矩不正确可能会导致前叉转向管受损，从而可能使其断裂。如果转向管断裂，您可能会摔倒。

了解您的自行车

为了尽可能地享受自行车的乐趣，您应熟悉：

- 踏板（平面、自锁或趾夹和绑带）
- 制动（制动杆或踏板）
- 换档（如配备）
- 避震器（如有配备）

如果您拥有舒适自信的骑行体验，您将享受更多乐趣。

无内胎轮辋和轮胎

有些自行车配备了可以不用内胎安装的轮圈和轮胎。无内胎的轮圈和轮胎具有特殊的轮圈和轮胎珠子轮廓，当正确安装时会形成密封，并保持气压。无内胎的轮圈有各种风格，并可能需要额外的组件来完成无内胎的设置。轮圈制造商可能会根据所需的组件将其标识为“兼容无内胎”或“无内胎（TLR）”。如果您选择使用无内胎的功能，请仔细阅读轮圈制造商的说明，了解转换或维护无内胎设置所需的额外组件。

无内胎的轮圈具有各种轮廓，这可能会影响可以安装在轮圈上的无内胎轮胎类型。例如，您的轮圈制造商可能会根据内部凸起的有无来称呼轮圈轮廓为“挂钩式”或“非挂钩式”。同样，不同的轮胎制造商的珠子轮廓也不同。由于有许多不同类型的无内胎轮胎和轮圈可供选择，因此不同类型的无内胎轮胎与不同类型的无内胎轮圈的兼容性差别很大。如果您选择运行无内胎设置，请确保轮胎和轮圈是兼容的，并且只使用轮圈制造商或轮胎制造商批准用于您的轮圈的无内胎轮胎。如果您对无内胎轮胎和轮毂的兼容性有疑问，请咨询当地的自行车店。

安装无内胎轮胎需要专业的知识、技能和设备。无内胎设置可能需要安装额外的组件，包括轮辋胶带、阀芯、密封胶和无内胎兼容的轮胎。

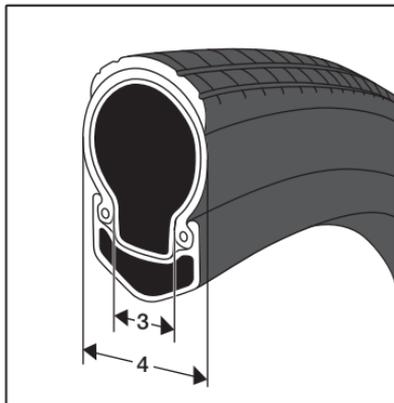
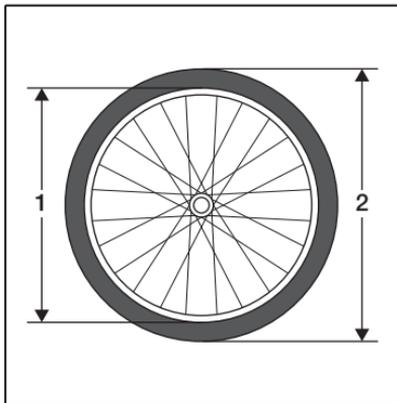
在尝试安装无内胎轮胎之前，请仔细阅读轮毂和轮胎制造商的说明书，了解如何设置无内胎轮胎。如果您对正确设置轮毂和轮胎以作为无内胎设置有任何疑问，请向当地经销商咨询以为您安装轮胎。

▲ 警告：使用未正确安装、不兼容或损坏的无内胎轮胎和轮毂组合可能会导致轮胎意外失压并从轮毂上脱落，造成严重的伤害或死亡。在安装之前，请确保这些组件符合组件制造商的兼容要求。

▲ 注意：在安装过程中，不兼容或损坏的无内胎轮胎和轮毂组合可能会导致轮胎意外失压和轮胎密封胶从轮毂上脱落，造成车轮或其他组件的损坏，并可能会伤及安装人员。建议使用眼部和耳部保护。在安装之前，请确保这些组件符合组件制造商的兼容要求。

轮胎和轮辋的宽度/直径

车轮轮辋和轮胎有多种直径和宽度（见下图）。轮辋的标称直径 (1) 必须与轮胎的标称直径 (2) 相匹配，并且轮辋的宽度 (3) 必须与轮胎的宽度 (4) 兼容。



始终遵循轮辋制造商关于与您特定轮辋兼容的轮胎型号和尺寸的建议。

▲ 警告: 如果使用不兼容的轮胎和轮辋组合, 轮胎可能会意外失压并从轮辋上脱落, 导致严重的伤亡事故。在安装之前, 请确保这些组件符合组件制造商的兼容要求。

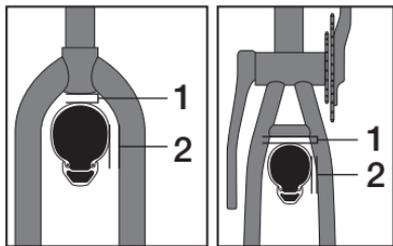
轮胎间隙

您自行车原装轮胎和车轮的直径和宽度已经经过选择, 以确保它们在旋转时与车架、前叉或其他部件之间提供足够的间隙。更换您的车轮或轮胎可能会影响此间隙。

即使标记为相同尺寸的轮胎, 在安装时、正确充气 and 安装在自行车上时, 其宽度也可能会有所不同。即使更换的轮胎标记为被替换的轮胎相同的尺寸, 也始终要使用安装好并充分充气的轮胎来验证轮胎间隙。

最小轮胎与车架或其他部件之间适当充气的轮胎的最小间隙通常应至少为6mm (见下图)。有关轮胎间隙的更多信息, 请咨询您当地的经销商或自行车制造商。

始终保持旋转轮胎和轮辋 (见下图) 与车架、叉或其他部件之间足够的间隙。定期检查车架和叉是否有损坏, 以及轮子周围的区域是否有可能被卡住的杂物或物体。



1和2: 公路自行车 $\geq 4\text{mm}$;
其他自行车 $\geq 6\text{mm}$

骑车时,当悬挂系统完全压缩或轮子受到侧向载荷的影响时,轮胎不能接触叉、车架或任何部件。例如,对于悬挂叉,前轮必须在叉完全压缩时清除叉顶。

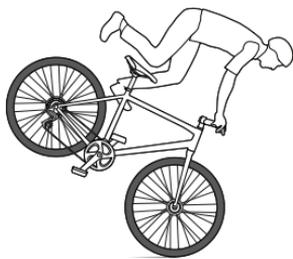
警告: 不充足的轮胎间隙可能导致杂物或物体被卡住,或轮子意外停止,这可能导致严重的事故和伤亡。

警告: 轮胎间隙不足会导致轮胎与自行车任何部位接触,从而可能导致损坏,引发故障,造成严重的人身伤害或死亡。

如果您在自行车上安装了额外的配件或组件,特别是挡泥板,这些产品可能需要轮胎/车轮与配件或组件之间的额外间隙。您应该向制造商验证安装在自行车上的一些配件或组件所需的间隙,并且如果无法保持指定的间隙,则不应使用该产品。

警告: 任何安装在旋转车轮上或附近的附件或零件可能会与车轮接触或使车轮停止,导致严重的受伤或死亡事故。在每次骑行之前,请检查所有此类附件、部件以及用于固定它们的紧固件是否牢固固定在您的自行车上。

警告: 突然刹住前轮可能会导致自行车突然停止,这可能会使骑车人向前摔出,导致严重的受伤或死亡事故。



磨合盘刹

新的碟刹需要进行“磨合”过程，以确保制动性能一致且强大，同时在大多数骑行条件下实现最安静的制动效果。

▲ 警告：磨合过程需要您进行大力刹车操作。您必须熟悉碟刹的功率和操作方式。如果不熟悉碟刹的功率和操作方式，进行大力刹车操作可能会导致事故，从而导致严重的人身伤害或死亡。如果您不熟悉碟刹，请让您的自行车店为您进行磨合过程。

▲ 警告：请勿在搭载人或物时进行磨合过程。

1. 在平坦的路面上，骑在鞍座上，以适当的速度加速自行车。
2. 然后紧握刹车，直到自行车减速至步行速度。重复这个过程约二十次。

▲ 警告：每个加速和刹车循环中的刹车力都会增加。随着减速到步行速度所需的压力减小，刹车杆上的压力也应逐渐减小。如果刹车力过大可能导致您失控。

3. 加速自行车到更快的速度，然后紧握刹车，直到自行车减速至步行速度。重复这个过程约十次。
4. 在进行任何其他骑行前，请先让刹车冷却。
5. 如果需要在磨合过程后调整刹车线杆张力，请咨询您的自行车店。

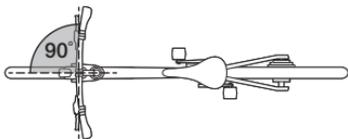
每次骑行前

在骑上您的自行车前，请在水平地面上进行安全检查，远离来往交通。如果任何零件未通过安全检查，请在骑行前进行修理或将自行车送去维修。

骑行前检查清单

检查把横

- 确保杆与车轮成 90 度角。
- 检查车把是否已拧紧，避免扭曲不对齐的现象，不会在闸杆中旋转。
- 将车把从一侧转到另一侧时，确保不会拉动或勾住电缆。



检查把手握把

确保把手握把牢固并且状态良好。如果您的握把松动，或有切口、撕裂或磨损区域，请让您的自行车店替换它们。

▲ 警告：松动或损坏的把手握把或未固定的把手伸缩装置会导致您失控，引发严重的伤害或死亡事故。

某些把手配有机械连接的锁定握把。它们必须有足够的空间将握把正确对齐到把手的末端，并且必须正确插入，以便把手末端没有任何暴露的部分。锁定握把必须正确拧紧，以避免运动。

▲ 警告：未正确固定的锁定握把可能导致失控或撞车，引发严重的伤害或死亡事故。

□ 检查把手末端

确保把手末端和任何伸缩装置都插好了。如果没有,请在骑行前让自行车店插好它们。如果把手上有末端伸缩装置,请确保根据把手和伸缩装置制造商的说明夹紧它们。确保您的把手、伸缩装置、握把以及制动和换挡控制器牢固,并且能够安全操作您的自行车,包括可以平稳地转向、制动和换挡,而不会受到任何干扰。

▲ 警告:把手末端和把手伸缩装置必须始终插好。未插好的把手或伸缩装置即使在轻微的撞车中也可能割伤或穿刺您,导致严重的伤害或死亡事故。

□ 检查鞍座和座杆

- 确保鞍座与自行车的中心对齐。
- 检查车座导轨或轴环是否已拧紧,避免扭曲不对齐、上下移动或倾斜的现象。

□ 检查车轮

- 检查轮辋和辐条是否损坏。让车轮旋转起来。旋转的车轮应直接穿过前叉(前部)和后下叉(后部),而不会接触刹车片(轮刹)。
- 检查轴是否完全固定在后尾钩中。
- 提起自行车并用力击打轮胎顶部。车轮不应脱落、松动或左右移动。



- 您的车轮配备了快拆杆,请确保手柄正确合并和就位(与后下叉或前叉方向对齐),在车轮旋转时不会干扰辐条或碟刹系统。

▲ 警告:使用快拆系统牢固地夹紧车轮需要相当大的力量。如果车轮未正确固定,可能会松动或脱落,造成严重伤害。

调整螺母应尽可能拧紧,直到快速释放杆的闭合力能在您的手掌上留下压力痕迹。如果因为与前叉或附件接触而无法正确关闭控制杆,请重新定位并关闭控制杆。

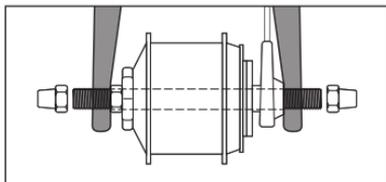
控制杆如果与其他任何东西接触,它可能无法关闭。如果您有一个快速释放轴组件(不是通轴),并且无法正确关闭,请拆下快速释放轴,将控制杆放在自行车的另一侧。正确调整和关闭,或联系自行车商店进行更换。

警告: 未正确调节和封闭的车轮快拆装置,可能会出现活动并卡入辐条或刹车碟片中。这可能会导致车轮松动或意外脱落。造成失控、跌倒、甚至重伤或死亡的额外风险。每次骑行前,请务必正确调整和关闭快速释放装置。

警告: 如果车轮固定装置没有正确固定,轮子可能会松动或脱落,突然停车,降低控制力,导致跌倒,造成严重伤害或死亡。要确保轴不会与自行车的任何部分相互干扰,并且完全固定。

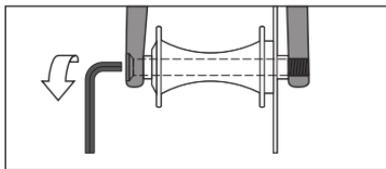
对于螺栓式车轮安装,

请检查轴是否正确调整并完全安装在车架的落山孔中。



对于通孔式车轮安装,

请检查轴是否正确调整并完全安装在落山孔中。



在安装或拆卸通孔式车轮时，请确保经销商已经提供了制造商的说明，并遵循这些说明。如果您不知道通孔是什么，请咨询您的经销商。

通孔的长度、直径和螺纹间距必须符合车架、前叉和轮毂的规格要求。在安装或拆卸通孔式车轮时，请始终按照通孔制造商的说明操作，并在有问题时咨询制造商。

如果您打算更换通孔，请确保新的通孔与您的自行车兼容。不要将通孔从您的自行车上拆下并在其他自行车上使用，因为它可能不兼容，无法正确固定您的轮子。

通孔从未被螺纹固定在车架或前叉的落山孔中，而是通过将通孔插入轮毂中的未螺纹孔中，然后将通孔螺纹紧固到对面的落山孔中。请参考制造商的说明，了解您的通孔操作的具体信息，包括正确的扭矩规格。

检查轮胎

使用带压力表的轮胎泵，确保在推荐的压力范围内充气。切勿超过轮胎或轮圈侧面指明的压力极限；以最低者为准。

请注意：使用手动泵或脚踏泵比使用加油站用泵或电动助力压缩机更好。后者更可能会导致过度充气，从而可能造成爆胎。

⚠ 警告：请勿将轮胎充气至超过标记在轮胎侧面的最大气压。

警告：超过推荐的最大气压可能导致轮胎脱离轮辋，或在安装或骑行时损坏车轮，导致失控或撞车造成严重的伤害或死亡，并对轮胎、内胎和/或车轮辋造成损坏。

⚠ 警告：请勿将轮胎气压充气至低于轮胎侧面标记的最低气压。低于最低气压可能导致爆胎和/或骑行时轮胎脱离轮辋，导致失控或撞车造成严重的伤害或死亡，并对轮胎、内胎和/或车轮辋造成损坏。

检查刹车

- 静止不动时，确保在制动杆不接触车把的情况下可以实现全制动力。（如果刹车柄接触把横，您的刹车件可能需要调整。）

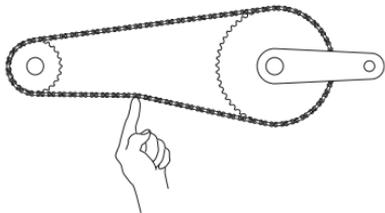
警告: 对前轮突然施加制动力或制动力过大可能会令后轮抬离地面。这会降低您的操控度并致使您摔倒。为得到较好的刹车效果, 请同时使用两个刹车。



检查前轮制动器是否正常工作。以低速骑自行车并使用前轮刹车。自行车应会立即停止。

- 无论是轮刹或盘刹, 请使用后轮制动器重复此过程。
- 如果是轮刹, 后踏板的曲柄首先要略高于水平线。向后踏板施加向下的压力向下踩踏时, 刹车应会贴合。

□ 检查链条



- 确保链条或皮带的张力恰当, 不会脱落。如果您不确定张力是否适当, 请前往您的自行车商店。
- 检查链条是否有扭结、生锈、断针、压平或滚动的现象。
- 链条中间总的垂直运动应在 6-12mm (0.25-0.50 英寸) 之间。

□ 检查线缆

- 确保所有线缆和外壳都正确固定在框架或前叉上, 避免干扰或卡在移动部件上。

检查反光片、车灯和配件

- 反光片是否干净，位置与轮圈垂直。

请注意：反光片仅在光线照射时才能起作用，无法代替车灯。

- 确保前后灯和任何附件牢固连接，位置正确并正常工作。
- 将前灯稍微向下调整，以防止对向车辆的眩光。确保电池已充电。

检查您的电助力自行车电池和控制器

- 使用电助力自行车时，检查电池是否已锁固在底座中并充满电，并检查您的遥控器和电助力自行车系统是否正常工作。

检查您的避震器(如适用)

- 根据用途调整避震器，并确保避震器任何组件均不会“触底”或完全压缩。避震器调整说明可在 trekbikes.com 的“支持”部分中获取。

检查您的踏板

- 确保脚蹬和鞋子清洁，没有可能影响鞋子抓地力或干扰踏板系统的碎屑。
- 抓住您的踏板和曲柄臂并摇动以查看是否有任何松动。同时转动踏板以确保它们可自由旋转。

安全预防措施

遵照这些基本的安全预防措施，以减少骑自行车时受伤的风险。

全副武装

- 骑自行车时一定要戴头盔，以此减少事故中头部受伤的风险。确保您的头盔合头，并符合所需的安全标准。
- 着装得体。宽松的衣服或配件可能会被您的车轮或其他可动部件夹住而导致您摔倒（例如裤腿卷入链环中）。
- 确保宽松的肩带和附件都得到固定（自行车背包带、背篓等）。
- 在白天穿着荧光色服装，晚上穿着反光服装，提高您在道路上的可见度。在骑行时，上下踩动踏板的动作就能让您在公路赛能够被辨识。夜间骑行时，请穿上含反光材料的装备强调您的脚、脚踝和腿部的运动。日间骑行时，请穿上荧光袜、荧光鞋、荧光外套或保暖服。
- 白天和黑夜都使用前后灯。确保您的反光片干净且处于适当位置。

警告：反光片仅在在有光线照射时才能起作用，无法代替车灯。如果没有充足照明，在黑暗条件或是在可见度低的情况下骑行非常危险。

请明智骑行

了解您的技术水平，骑行时切勿超越极限。

- 骑行时，不要长时间盯着电脑或手机屏幕。这样会导致您注意力不集中，可能会碰到障碍物，失去控制并摔倒。
- 不要骑得太快。如果发生碰撞，速度越快，风险越大，导致越大的冲击力。您可能会对电助力自行车的动力感到惊讶。
- 骑行时不要撒开车把。务必保持至少有一只手放在把横上。
- 除非是双人自行车，否则不要两个人骑一辆自行车。

- 醉酒或服用可能导致昏沉或注意力不集中的药物时，不要骑车。
- 不要在拥挤的自行车团体中骑行。骑行时其他车手靠近会降低道路可见度，并可能导致您失去对自行车的控制。此外，大群车手也会给其他道路使用者带来问题。
- 切勿以您的自行车类型未规定的方式骑行（请见“[使用条件及重量限制](#)”1-24一节）

电助力自行车须知： 请注意，其他道路使用者并未预期电助力自行车的速度比普通自行车更快。骑行速度加快也可能会增加发生事故的风险。

警告： 自行车使用不当时，损伤风险更大。误用会增加您的自行车所受应力。高应力可能导致车架或部件受损并增加受伤风险。为减小受伤风险，请以其设计时所规定方式来使用您的自行车。

避免误用

误用的示例包括让自行车跃起；在树枝、碎片或其他障碍物上骑过；表演特技；在崎岖野外地形上骑行；在各种条件下骑行速度过快，或是以不寻常的方式骑行。这些做法及其他误用会增加您的自行车各部件所受应力。

避开危险

留意汽车、行人和其他骑行者。要假设其他人并未看到您，并准备好规避他们或他们的行为，比如在您的前进道路上打开车门。

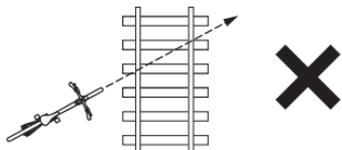
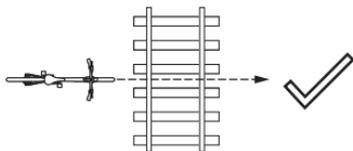
越野骑行时须小心。仅在小径上骑乘。不要从岩石、树枝或洼地上骑过。

切勿将松动的物体或宠物绳系在把横或自行车的其他部位上。

留意并避开路面危险因素，如坑洞、排水格栅、软路肩或低路肩，或是可能会对车轮造成影响碎片，这些会令您的车轮打滑、“锁定”或陷入车辙中，所有这些都

能会导致失控。如果您对路面状况不确定，请推着自行车走。

当您穿越铁轨或排水格栅时，小心靠近它们并以90度角骑过，以免车轮陷入车辙中。



重视天气

在潮湿或多雪的天气中骑行时须采取额外预防措施，因为轮胎的抓地力会大幅降低。

在潮湿天气中刹车距离会增加。尽早刹车，相比在干燥条件下骑行时要更为小心。

倾听您的自行车

如果您的自行车表现异常（例如抖动或摇晃），或是您听到异常噪音，请立即停止骑行并找出问题。

在任何碰撞或冲击后（特别是碳纤维自行车），让您的自行车商店彻底检查您的自行车。您的自行车所受损伤可能并不显眼。请解决好问题后再骑行，或者将您的自行车送至自行车商店处进行检修。

未雨绸缪

在愉快的自行车骑行中出现爆胎或其他机械性问题确实让人郁闷。请带上打气筒、备用内胎、修补套件、工具，以及备用电池或充电器以供您的车灯和电池使用。做好修理自行车的准备，这样您就能够从骑行中安全回家。

请遵照道路和越野的规则

您有责任了解适用于您骑行所在地的法律。请遵守有关电助力自行车、自行车照明、公路或自行车道骑行、头盔、儿童载行以及交通的所有法律法规。

使用条件和重量限制

您的自行车上有车架贴纸，贴纸上表明了自行车的使用条件。请仅按照针对您自行车类型所规定的使用条件来骑乘。

车架贴纸

请检查您的车架是否有使用条件贴纸和/或以下 Electrically Power Assisted Cycles (电助力助力自行车, EPAC) 贴纸:

EU 快速电助力自行车 (高速 EPAC) 45 kmph (28 mph)	EU EPAC ISO 标签, CE 特定于型号	US EPAC ISO 标签, 类标签
 <p>Diamant Fahrradwerke GmbH L1e-B e1*168/2013*xxxxx W1D2xxxxxxkxxxxxx -- dB(A), --- min⁻¹ 0.3 kW 45km / h max 145 kg</p>  <p>RECOMMENDED TYRE PRESSURE BAR (PSI), COLD</p> <p>FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</p>	 <p>2023 250 W max 20 km/h max 20 kg max 100 kg</p>  <p>Biketeurope BV / Trek Benelux Ceintuurbaan 2-20C 3847 LG Harderwijk The Netherlands</p> <p>UK CA</p> <p>Trek Bicycle Corporation Ltd. 9 Sherbourne Drive, Tiltbrook, Milton Keynes, UK MK7 8JX</p>  <p>EN 15194 城市/徒步旅行</p>	<p>I 类 最大 250 W 最大 20 mph</p> <p>三级电助力自 行车 最大 750 W 最大 28 mph</p>  <p>EN 15194 城市/徒步旅行</p>

警告: 如果您在使用自行车时施加的应力超过了预期使用条件, 自行车或其部件可能会受损或断裂。自行车受损可能会降低您的操控度并致使您摔倒。不要在应力超出自行车极限的使用条件下骑乘。如果您不确定自行车的极限, 请咨询自行车商店。

重量限制 = 车手 + 自行车 + 装备/载货。

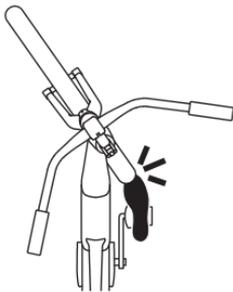
条件	地形	重量限制	自行车类型或定义
儿童自行车 	适合儿童骑行。儿童必须在家长的监督下骑行。儿童不可靠近斜坡、路边、楼梯、下坡、池塘或机动车辆行驶区域骑行。	36kg (80lb)	最大车座高度为 635mm 通常是配备 12" 或 16" 车轮的自行车；儿童三轮车；并包括带拖车的自行车 无快拆式车轮连接系统
已成年的年轻人  GB 3565.2Y	在平路、砾石路和低坡度的修整过的小径上骑行。	40kg (88 磅)	最大车座高度大于等于 635mm 且小于 750mm.
城市/越野自行车  GB 3565.2C	在平路、砾石路和低坡度的修整过的小径上骑行。	136kg (300lb)	Hybrid或DuoSport自行车，采用宽于28c的轮胎和平直把手。

<p>山地车</p>  <p>GB 3565.2M</p>	<p>在崎岖的山路、技术区域和高度适中的障碍物上骑行。</p>	<p>136kg (300lb)</p>	<p>配备 27.5、"26" 或 29" 凸块高花纹宽轮胎的不同山地自行车</p>
<p>公路</p>  <p>GB 3565.2R</p>	<p>在轮胎始终能够着地的摊铺路面上骑乘。</p>	<p>136kg (300lb)</p>	<p>配备赛车车把的公路自行车。</p>

基本骑行技术

利用以下诀窍和技巧，充分享受您的骑行体验。

转向和操控



小心“撞脚”。在极慢速度下转动把横时，您的脚可能会触碰前轮或挡泥板，或与其重叠。在慢速骑乘并转动把横时，不要踩踏板。

潮湿、碎片散落或不平整的路面将会影响您对自行车的操控。漆面（人行横道、车道线）和金属表面（格栅、井盖）在潮湿时可能会特别湿滑。尽量避免在不太好的表面上突然变向。

休息把和操控

休息把是车把横的向前延伸部分，带有臂靠。将前臂或肘部放在休息把上骑乘时，把握方向和止住自行车的能力将降低。您需要加大转向或刹车控制时，请改变姿势，以便双手靠近刹车柄，而不要靠在肘部或前臂上。

切勿将臂靠用作手柄；它们仅用于当您的前臂放置在衬垫中心时提供支撑。靠在臂靠的边缘可能会使其断裂。

停车

骑乘时，请始终与其他车辆或物体保持安全距离，来为自己留出足够的停车空间。调整距离和刹车力以适应骑行条件和速度。

为了让刹车的安全性最大化，请平稳均匀地使用刹车。向前看并提前调整速度以避免急刹车。

不同的自行车拥有不同的刹车系统，且根据其使用条件有着不同的刹车力（请见“**使用条件和重量限制**”一节）。请留意自行车的刹车力，切勿超过限值。如果您希望增加 — 或降低 — 刹车力，请咨询您的自行车商店。

潮湿、碎片散落或不平整的路面将会影响您的自行车对刹车的反应。在不太好的路面条件下刹车时须格外小心。保持平稳，并留出更多时间和距离以便停下。

脚刹车

父母或监护人：请向您的孩子或受抚养人说明这一点。

如果自行车配备脚刹车（由踏板启动），您可通过倒踩踏板来使用刹车。



若要施较大刹车力度，在使用刹车时曲柄臂应处于水平位置。曲柄会在制动器开始工作前稍作旋转，因此开始施加制动力时，后踏板会略高于水平。

手刹

在骑行前，请确保您知道哪个刹车手柄控制哪个刹车（前刹车或后刹车），因为这可能会根据市场监管规定进行设置。

如果您配备两个手刹车，请同时使用它们。

前轮刹车较之后轮刹车提供更强的制动力，所以不要突然使用或用力过强。逐渐增加对两个刹车的压力，直至减到您所需的速度或停下。

如果您必须快速停车，请在使用刹车时将您的体重后移，以将后轮保持在地面。

警告：突然或过度对前轮施加刹车力度会导致后轮抬离地面，或导致前轮从您脚下滑脱。这会降低您的操控性并致使您摔倒。

部分前轮刹车中包含“调幅器”，这是一种使得对前轮刹车的施力变得更为平缓的装置。

变速换挡

自行车上的传动系统让您能够在不同的条件下舒适地踩踏板 — 例如骑行上山，逆风踩踏，或是在平坦地形上快速骑行。根据条件调至较舒适的档位；即一个让您以恒定速率踩踏的档位。

大多数自行车上有两个变速系统：外部的变声器，以及内变速花鼓 (IGH)。请针对您的设置使用正确的技术。

不同换挡装置和变速器的功能不同。了解您的系统。

若要使用变速器进行变速

 **警告：**变速器变速技术不正确可能会导致链条卡住或脱落，导致您失控并跌落。

变速器将链条从一个档位移至另一个。通过改变变速手柄（也称为换挡器）的位置来换挡，从而控制变速器。在大多数自行车上，左换挡器控制前变速器，右换挡器控制后变速器。

仅在踏板和链条向前运动时才可换挡。

变速时，请减小踩踏力度。减小链条张力有助于链条快速平稳地换挡，从而减缓链条、变速器和传动系统磨损。

一次只能使用一个换挡器。

请勿在骑行翻越颠簸路段时变换档位，以免链条脱落或轧住，或者乱档。

不要在链条处于“交错”位置时骑乘。交错是指当您使用变速器换挡，使得链条从最大的前链轮齿穿至最大的后链轮齿（或者，从最小的链轮齿穿至最小的链轮齿）。

链条在这个位置处于一个极端角度，导致链条和齿轮的运行不顺畅，零件磨损速度更快。



大环至大环链条



小环至小环链条

使用内变速花鼓 (IGH) 换挡

变速时, 请滑行 (不要踩踏)。链条上的张力会妨碍换挡装置的正常运转, 并可能损坏该装置。

使用大多数 IGH 系统, 您可以在自行车不移动时换挡 — 例如, 您可以在停车标志处换到较低挡位, 以更便于起步。

踩踏

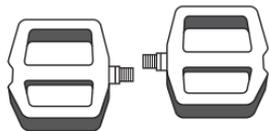
在骑行前, 请了解您的踏板系统并学会平顺地踩踏。

有三种踏板选择: 平板、趾夹和自锁。趾夹和自锁踏板系统让您的双脚与踏板相连, 使您可以在整个踏板行程 (向上拉和向下踩) 中施加更大的力, 从而使效率最大化。

请仅穿戴与您的踏板相兼容的骑行鞋。如果您对兼容性有任何疑问, 请咨询您的自行车商店。

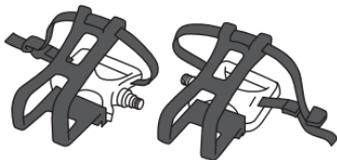
平

平板踏板物如其名。它们对特殊鞋类没有要求，您的双脚可以自由地踩上和离开踏板。



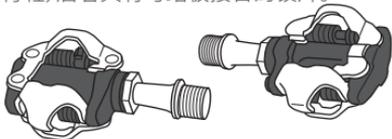
趾夹

这些通过趾夹和一根束带将双脚固定于踏板中，趾夹和束带包裹在您的脚趾前部。



自锁脚踏

卡入所谓的自锁踏板系统需要特殊的骑行鞋，后者具有与踏板接合的锁片。



如要卡入：将您的骑行鞋底部的锁片与踏板机构对齐，然后向下踩。

如要取出：旋转脚跟使其离开自行车，直至您感到骑行鞋脱离踏板。

如果您使用趾夹或自锁踏板：您必须能够快速轻松地 from 踏板上松开，因此须在骑行前练习进出踏板。

诀窍：将自行车放在骑行台上或一个您可以自己抓住门框以保持平衡的门框位置。

确保任何释放装置均运转正常，骑行前根据需要进行调整。

⚠ 警告：技术不正确、传动系统不兼容、运转不正常的踏板系统可能会导致双脚被卡住，或致使双脚意外脱离踏板，从而让您失去控制。

与儿童同乘

采取这些预防措施能够为年轻车手提供尽可能较安全、较好的体验。

在骑行途中拖曳或搭载儿童

警告：在自行车上加一个儿童推车会增加重量，提高重心，这会让自行车停下来的时间更长，变得难以控制，更容易翻车。切勿将无人看管的儿童留在儿童车架上。在平衡、刹车和转弯时要格外小心。翻车或失控可能会导致您或您的儿童乘客严重受伤或死亡。

警告：某些自行车行李架不适用于儿童座椅。如您不确定，联系您的 Trek 自行车商店。

警告：儿童推车制造商有不同的安装系统，可能与某些自行车车架兼容，也可能不兼容。如您不确定，联系儿童推车制造商。

警告：如果您安装不兼容的车架，它可能会松动或意外脱落，导致孩子接触到活动部件或跌倒，并导致孩子受重伤或死亡。

- 如果您打算让儿童坐在自行车座椅中或在后面加一个儿童拖车，请务必小心确保儿童的安全。在这种情况下，自行车需配备适合儿童座椅或安装拖车的附件。拖车应使用所提供的旗帜。
- 碳纤维车架（例如座管）或座管上只能安装专用的儿童座椅。如您不确定，请咨询您的自行车商店。

- 每次骑行前,请检查自行车的附件以及
与自行车连接的状态。

▲ 警告:自行车车架(例如碳纤维车架)只能安装专配的卡夹。不匹配的卡夹可能会损坏车架材料,导致不安全的情况发生。

- 行李架(后支架)只用于携带物品,不能坐人,除非使用厂家规定的儿童行李架。
- 随身携带的物品不得妨碍您的视线,不应影响您对自行车的完全控制,不应存在被自行车运动部件缠住的风险。
- 在后座上安装儿童座椅时,请参考自行车的最大允许载荷。在安装后货架电池的电动自行车上,由于电池的重量,最大负重会降低。您可以在货架或货架支架上找到最大容许负重。
- 如果将儿童座椅安装在自行车后部,请确保没有外露的车座弹簧,避免划破儿童的手指。裹住弹簧或使用没有弹簧的座垫。

▲ 警告:任何配有儿童座椅的自行车座椅上暴露的弹簧可能会对孩子造成严重伤害。

- 请勿在没有人看管的情况下,将儿童自己留在儿童座椅或拖车内。自行车可能会翻倒并让儿童受伤。
- 确保孩子穿着防护装备,特别是经过权威认可的合适头盔。
- 不断查看儿童在拖车(带踏板)上的状态,是否醒着,是否关注周围的环境。
- 减缓速度。请阅读并按照儿童座椅或拖车附带的说明进行操作。

陪同儿童骑乘他/她的自行车

- 确保孩子穿着得体的亮色服装，确保在道路上的可见度。
- 确保儿童骑乘尺寸合适的自行车，并确保车座和把横的位置正确，已得到较大的舒适度和控制性。
- 与成年人相比，儿童更缺乏识别危险的能力，在紧急情况下可能无法正确回应，因此您需要帮助他们观察和聆听周围情况，判断他们是否安全。
- 儿童骑车的过程中不应靠近斜坡、路缘、楼梯、停车带、游泳池或汽车行驶的区域。
- 请教会您的孩子遵守道路规则，强调遵守道路的重要性。
- 根据所在的位置确立孩子的骑行规矩，包括孩子可以骑行的时间、地点和时长。

⚠ 警告：在转向时，辅助轮可防止自行车的正常倾斜。如果儿童转弯过快，自行车可能会倒地并导致受伤。若配备辅助轮，不要让儿童骑得太快或突然转弯。

- 每次骑行前仔细检查孩子的自行车（参见[每次骑行前的章节1-15](#)）。
- 特别注意检查儿童自行车的车把握柄或端塞。如果出现撞车，暴露在外的车把末端可能出现刺伤风险。

⚠ 警告：车把末端如未插入或被覆盖，可能会在发生撞击时造成严重伤害甚至死亡。家长们应定期检查孩子的自行车，并更换已损坏或缺失的握柄和端塞。

第 2 章

保养自行车

<u>保护自行车</u>	<u>2-1</u>
<u>这是一段平顺的骑行</u>	<u>2-1</u>
<u>部件更换</u>	<u>2-1</u>
<u>您的自行车的停放、存放和运输</u>	<u>2-2</u>
<u>维护</u>	<u>2-5</u>
<u>检查</u>	<u>2-6</u>
<u>检查紧度</u>	<u>2-6</u>
<u>每位车手应了解的四个简单修理方法</u>	<u>2-10</u>
<u>1. 检查您的轮胎</u>	<u>2-10</u>
<u>2. 清洗自行车</u>	<u>2-11</u>
<u>3. 去污并润滑您的链条</u>	<u>2-11</u>
<u>4. 卸下并更换轮胎</u>	<u>2-12</u>
<u>碳纤维保养</u>	<u>2-13</u>

保护自行车

我们打造的自行车能够使用很长时间 — 这需要您的一点帮助。遵循这些保护措施以使您的自行车长期保持良好状态。

这是一段平顺的骑行

如果您的自行车非常脏，请用水或温和的清洁剂和非研磨性海绵清洁自行车。切勿使用加压水冲洗自行车，切勿直接冲洗电助力自行车的轴承点或电子部件。切勿使用刺激性化学品或酒精擦拭物清洁自行车。请参阅[有关清洗自行车的第 XX 节的 2-10](#)“每个骑手都应该知道的四个简单修理方法”以获取更多详细信息。

部件更换

如果您需要更换任何自行车部件（例如磨损的刹车片或因事故损坏的部件），请访问您的自行车商店或 trekbikes.com 的“**装备**”部分。

请仅使用原装备件。如果您使用的并非原装备件，则可能会损害您的自行车的安全性、性能或保修资格。

关于自行车检修的警告

检修自行车需要专用工具和技能。如果本手册中未特别列出某种维修或调整情况，则为了您的安全起见，应仅由自行车商店进行此类维修。

建议工具列表

并非每辆自行车都需要全部这些工具。

- 2、4、5、6、8Mm 六角扳手
- 9、10、15mm 开口扳手
- 15mm 套筒扳手
- 套筒扳手，14、15 和 19mm 插座
- T25 梅花型扳手
- 1 号十字头螺丝刀
- 自行车内胎贴片套件，带仪表的轮胎泵和轮胎拉杆
- 扭力扳手

警告：许多自行车检修和修理工作需要专用知识和工具。在您通过自行车商店了解如何正确完成这些工作前，请勿对您的自行车进行任何调整或检修。我们建议由符合资格的自行车技师进行重要机械维修。调整或检修不当可能导致自行车损坏或可能致使严重伤害或死亡的事故。

您的安全取决于自行车是否经过适当维护。如果本手册中未特别列出某种维修、调整或软件更新情况，则应仅由自行车商店进行此类维修。

在进行任何维修或附件安装后，请检查您的自行车，如“每次骑行前”一节所示。

您的自行车的停放、存放和运输

防盗

除非您使用自行车锁将自行车锁固在固定物体上以抵御断线钳和锯子，否则切勿停放自行车。对于电助力自行车，请将电池锁定就位并卸下遥控器/显示器(如适用)。

在线注册您的自行车(请见“注册您的自行

车”一节)。在本手册中记录下序列号，并将手册放在安全位置。

安全地停放或存放您的自行车

将自行车停放在不会跌落或滚落的地方。任何跌落都可能对您周围的自行车或财产造成损害。

不当使用自行车泊车支架可能会导致车轮弯曲，刹车线受损，或是在使用电助力自行车的情况下，会使电气系统管线受损。

不要将自行车支撑在其变速器上。后变速器可能会弯曲，或者脏污可能会进入传动系统中。

尽可能保护您的自行车免受各类元素的影响。雨、雪、冰雹甚至阳光直射都会损坏您的自行车车架、表面或部件。

将自行车收起来长时间不用之前，请清洁和维修自行车，并擦亮车架。让自行车离地，轮胎中保持建议充气压力的约一半。

如需了解正确的电池储存方式，请参见快速入门指南或补充的《电助力自行车用户手册》。

保护您的自行车表面

化学品 (包括部分运动饮料) 或摩擦接触可能会损坏自行车的表面或油漆。污垢可能会磨损或擦去自行车上的喷漆 (甚至车架材料), 尤其是线缆摩擦处或有皮带置于内胎周围时。使用粘合衬垫来防止关键点受到摩擦。

避免温度过高

温度过高可能会损坏将碳纤维接合在一起的粘合剂或车架部件的连接处。不要将自行车暴露在温度超过 65°C (150°F) 的环境中。停放在日光下的汽车内部可达到这个温度。

使用汽车用自行车托架、工作台、拖车和骑行台时要小心谨慎。

诸如工作台、汽车货架、骑行台或儿童拖车等设备上的夹紧装置可能会对自行车车架造成损伤。按照特定配件的说明进行操作, 以保护您的自行车免受伤害。切勿将任何这些装置夹在碳纤维管上, 除非车架经过专门设计, 用于承受这些装置。并非所有自行车都与行李架、自行车拖车等兼容.... 如果您不确定, 请咨询您的自行车商店。

注意: 在用汽车后置自行车架运输安装有碳纤维车轮的自行车时, 排气管和自行车轮之间必须有足够的距离。最小距离是排气管后方 45 厘米 (18 英寸) 以及至少高出排气管 20 厘米 (8 英寸)。

请将自行车仔细包装后再行运输

包装错误的自行车在运输过程中很容易损坏。如需包装您的自行车以便进行运输时, 请务必使用能够保护自行车的硬纸箱或纸板箱。在所有车架和前叉管上系上泡沫衬垫, 并使用硬块来保护前叉端以及维持前叉腿的支撑结构。

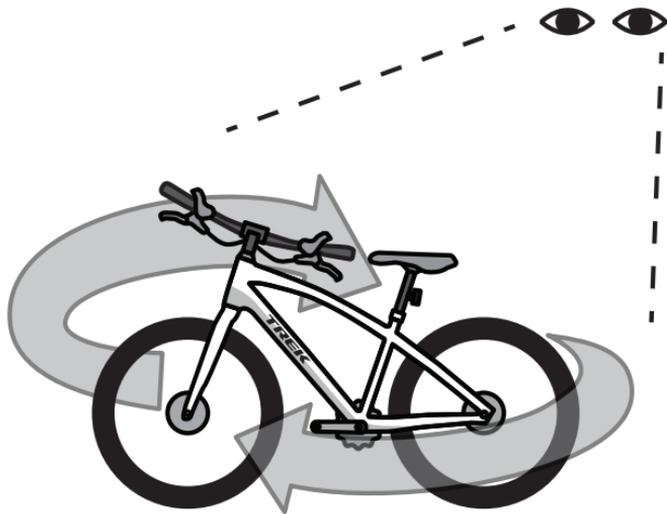
检查您的自行车是否在运输过程中受到任何影响。

1. 拆下把带并检查把手。
2. 检查车架管和前叉是否有凹痕、裂纹或划痕。
3. 按照自行车的在线服务手册重新组装或寻求当地Trek自行车店的帮助。

运送电助力自行车时还有特殊规则和注意事项。如果您不确定自己要做什么，请参阅 trekbikes.com 上的补充材料《电助力自行车用户手册》或让您的自行车商店为您包装自行车。



trekbikes.com/manuals



维护

技术进步不断使自行车更加复杂。本手册无法提供维修和保养每种自行车所需的所有信息。



[请访问trekbikes.com/
support](https://trekbikes.com/support)

为了有助于尽可能减少事故发生和潜在伤害的可能性，您必须让自行车商店进行本手册中未明确说明的任何维修或维护。

忽视维护的时间越长，维护就越为重要。您的自行车商店可以帮助您确定维护要求。

首次使用新自行车后，应对其进行检查。例如，线缆在使用后会拉伸，而这会影响变速装置或刹车的运转。购买新自行车后约两个月后，请自行车商店全面检查您的自行车。即使您不经常骑乘自行车，也必须每年让自行车商店全面检修您的自行车。

每次骑行前，请执行一次“**每次骑行前**”一节中概述的检查。

请查看trekbikes.com的“**自行车服务和维修套餐**”部分，了解全面维护计划的列表。

维护计划基于正常使用情况。如果您的自行车骑行超过指定时间，请比所建议的频率更频繁地进行维护。如果部件发生故障，请立即进行检查和维修，或咨询自行车商店。如果零件磨损或损坏，请将其更换后再骑乘自行车。

如果您的检查表明您的自行车需要维护，请访问 trekbikes.com 的“**支持**”部分，获取更多说明和实用视频，或者前往您的自行车商店寻求检修。

检查

如维护计划中所列, 在有指示时执行以下检查和维护。

检查紧度

您的新自行车以螺栓和连接件正确拧紧的状态离开商店 — 但随着时间的推移, 这些螺栓和连接件会松动。这是正常现象。进行检查并将其调整到正确的扭力规格非常重要。

了解您的扭力规格

扭力是螺丝或螺栓紧度的度量。

扭力过大可能会使螺栓 (或其所连接的部件) 过紧、变形或损坏。扭力过小则可导致部件活动, 并导致螺栓 (或其所连接的部件) 疲劳破裂。

扭力扳手是确定紧度正确的唯一可靠方法。如果您没有扭力扳手, 则无法正确检查紧度, 而应咨询自行车商店。

扭力规格通常刻在螺栓或部件上或在其旁边。如果该部件上未刻有规格, 则请检查 trekbikes.com 的“支持”部分, 或咨询您的自行车商店。请检查以下内容并根据需要调整至正确的扭力规格, 这不会花费太多时间:

- 车座夹紧螺栓
- 座杆夹紧螺栓
- 闸杆螺栓
- 换挡杆连接螺栓
- 制动杆连接螺栓
- 前后制动螺栓, 包括连接缆线外壳挡块的所有螺栓
- 避震器连接螺栓和枢轴螺栓

把横

没问题

- 车把安全固定 (不应移动或旋转)。
- 车把带 (如适用) 如果松动或磨损则更换。
- 任何车把的延长部分或把立盖都已安装就位和固定, 把立盖是牢固的。

警告：车把末端如未插入或被覆盖，则可能在发生撞击时割伤车手。家长们应定期检查每一辆自行车，并更换已损坏或缺失的握柄。

把立

检查所有螺栓是否紧固。正确的松紧度会根据您的自行车把立类型而变化——请确保遵循扭矩规格（通常印在把立上）如果您不确定您的自行车装配的是哪种类型的把立，请咨询您的自行车店。

直连立杆：必须在前叉套管的下方，至少放置一个5毫米的垫片，再加上轴承盖。如果是碳纤维转向管，在立杆上方和下方都需要垫片。有些公路自行车会有一些细微的例外情况。如果您对把立或转向管有任何疑问，请联系您的自行车商店。

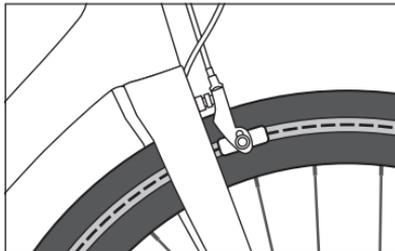
注意：不要在立杆或转向管上涂抹润滑脂或组装膏。这可能会流到碗组轴承和转向管上，造成损坏。

车轮和轮胎

检查车胎是否有受损或磨损区域。车胎磨损变薄后，将更容易被刺穿。如果切口一直延伸到外壳上，或外壳螺纹上出现了任何裂纹，则请更换此车胎。

您的自行车商店应修理或更换松动辐条或受损辐条。

关于轮圈磨损的事项。刹车时，刹车片会磨下轮圈上的物质。如果随着时间推移，刹车片磨下的材料太多，轮圈可能会变得脆弱，破损。铝合金轮圈磨损迹象：



- 围绕车轮圆周的一圈浅槽。如果此浅槽无论从任何角度都不可见，则请更换此轮圈。
- 轮辋上的一个点 - 通常靠近阀杆。如果该指示物受磨损致使该点不再可见，请更换轮圈

如果感觉轮毂松动或发出摩擦噪音，则可能需要留意您的轴承。仅可由自行车商店来调整轴承。

变速器

通过所有链轮组合进行换挡，确保变速器工作的正常平顺，链条不脱落。

脚踏

摇动踏板以确保它们在曲柄臂上的稳固。旋转曲柄臂上的踏板。如果踏板无法平顺旋转，请前往您的自行车商店调整踏板轴承。

如有必要，请拧紧您的踏板。右踏板顺时针旋紧。左踏板逆时针旋紧。请到您的自行车店调整踏板到正确的扭矩。

曲柄

在后轮离开地面的状态下轻轻摇动曲柄臂并转动曲柄（链环）。

如果在转动曲柄时感觉或听起来曲柄松动，或者听到摩擦噪音，请不要骑乘自行车。中轴（轴承系统允许曲柄臂在车架中转动）可能需要调整。

如果您的检查表明您的自行车需要维护，请访问我们网站的“**支持**”部分，获取更多说明和实用视频，或者将您的自行车带至自行车商店寻求检修。仅可由自行车商店来调整轴承。

链条

检查链条是否出现链节僵硬或磨损和污垢。清洁并润滑链条（请见“**四个简单修理方法**”一节）。

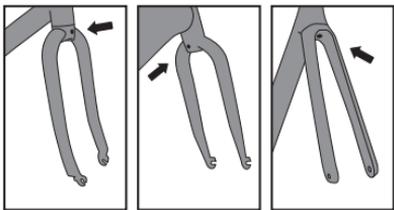
配件

检查所有配件，确保它们的连接正确且稳固。

部分自行车包括诸如停车架的配件，或是您已自行添加了一些配件。请访问我们网站的“**支持**”部分，获取有关操作和维护的进一步说明，或是遵照配件随附的说明。

线管

检查线缆是否出现问题：扭结、生锈、股线断裂或末端磨损。线缆应配备端盖以防止磨损。同时检查线缆外管是否出现钢绞线松动、末端弯曲、割裂以及磨损区域。如果线缆或外管存在问题，请不要骑乘自行车。除非您感到调整您的线缆很轻松，否则请将自行车带到自行车商店进行检修。



电助力自行车

检查所有内线和连接器是否受损。检查系统的运转情况。检查电助力自行车的组件，如遥控器和显示器是否损坏。检查所有车灯和喇叭（如适用）的运转情况。

挡泥板

安装挡泥板时，必须在每次安装时涂覆新的Loctite Blue 242胶粘剂（或类似物）于顶部安装螺栓的螺纹上。

这适用于所有前叉、后部或前叉冠下的安装位置。

警告：重新安装挡泥板时，请确保使用自行车或挡泥板组件提供的所有螺栓和垫圈。这些螺栓和垫圈具有特定的尺寸和锁定能力。未能正确安装这些螺栓和垫圈可能导致松动或脱落的挡泥板接触轮胎，造成突然停车。

警告：挡泥板安装螺栓可能会松动。为避免松动现象，每次安装时在螺纹上涂抹保持良好粘性的 Loctite Blue 242 粘合剂（或类似产品）。如果没有在螺栓上使用粘合剂，可能会导致挡泥板松动或分离，对轮胎造成影响并突然停止。

每位车手应了解的四个简单修理方法

我们知道并非每个人都对机械有悟性...但每名车手都应该掌握这四个基本技能。我们将介绍以下重点,但如果您需要了解更深入的信息,您可在 Trek 自行车 Youtube 频道上找到视频指南,网址为:youtube.com/user/trekbikesusa。



youtube.com/user/trekbikesusa

1. 检查您的轮胎

充气程度适当的轮胎带来愉快的骑行体验。检查轮胎的重启和磨损情况是改善自行车性能的第一步。

检查您的胎压

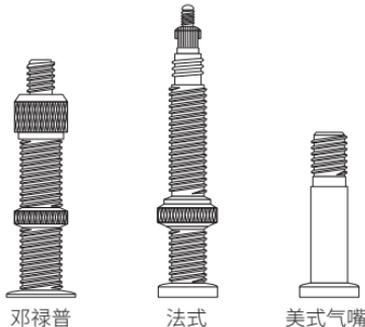
使用胎压表或配备仪表的打气筒来检查您的胎压。

给轮胎充气(放气)

使用手动打气筒将您的轮胎充气至轮胎侧壁上所建议的气压,或是轮圈的建议气压,以较低者为准。确保您的打气筒适用于您的气门:Presta气门、Schrader气门或Dunlop/Woods气门。

使用 Presta 气门时,在尝试给轮胎充气前,必须将顶气门旋转两圈使其拧松。

切勿令轮胎充气过度。如果您的轮胎不在建议范围内,请放气并重新检查压力。



注意：使用手动泵或脚踏泵比使用加油站用泵或电助力压缩机更好。后者更可能会导致过度充气，从而可能造成爆胎。

2. 清洗自行车

骑乘一辆干净的自行车感觉会更好。它不仅外观好看，而且还会增加自行车的使用寿命。持续关注自行车的细节，您将能够及时了解最新的维护相关信息。

您只需要一根水管，一个水桶，温和的肥皂，一个软刷和一条毛巾。

使用水管冲湿自行车，然后使用浸入大量肥皂水的软刷从上往下擦拭。将肥皂冲洗掉并擦拭干净。

注意：高压水可能会损坏自行车部件。切勿用高压洗涤剂清洗自行车。高压水也可能渗入电子连接器、马达、控制器或电子系统的其他部件中。

3. 去污并润滑您的链条

正确的润滑将使您的链条平顺安静地运转，并延长其使用寿命。我们建议您在润滑前对链条进行清洁（去污）。

去污

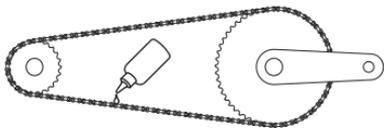
去污是一件脏活，所以请把您的衣服留在衣柜里。您将需要一款自行车专用的去污剂（生物可降解型是理想选择）。有专门的链条清洁工具，但您也可以使用牙刷。

使用牙刷或链条清洁工具将去污剂涂在链条的底边并向后踩踏。去污后，用肥皂水和刷子清洗链条，冲洗干净后晾干。

润滑

使用自行车专用的链条润滑油。缓慢向后踩踏的同时在每个链节上涂抹润滑油。擦去多余的润滑油。

▲ 警告：切勿在轮圈侧壁或碟刹盘上使用润滑油。刹车表面上涂抹润滑油会导致刹车功能降低，并增加发生事故或受伤的可能性。擦去任何与刹车表面接触的润滑油。



提示：将润滑油涂抹在链条的底边上，并在链条下放一块抹布。这样可防止润滑油滴落在您的后下叉（车架）或车轮上，让这个过程更加干净。

4. 卸下并更换轮胎

这些说明适用于有内胎的标准轮胎系统。如需了解另一类型的轮胎，请咨询您的自行车商店，或访问我们网站的“支持”部分。

从车轮上拆下车胎

1. 为内胎放气并拧松气门螺母（Presta 或 Dunlop 气门）。
2. 从轮辋上取下轮胎。
3. 用手或轮胎拉杆从轮辋的一侧卸下轮胎。不要使用螺丝刀等尖锐工具来拆下车胎。
4. 拆下轮胎的一侧后，即可伸手到内侧取下内胎。
5. 如需完全拆下轮胎，请用手或轮胎拉杆从轮辋上拆下轮胎的另一侧

更换车轮上的轮胎

1. 利用这次机会检查轮胎、车圈垫和轮圈是否有缺陷。
2. 让内胎充分充气膨胀使其成型。
3. 将内胎放入轮胎中，使其完全进入轮胎内部。将阀门气嘴插入轮圈中的孔。
4. 仅使用双手将轮胎的一侧推到轮圈上。确保内胎现在在轮圈内。
5. 将轮胎的另一侧推到轮圈上。
6. 从轮胎外侧，让阀门气嘴向上穿过轮圈。
7. 为轮胎充气，直至压力达到轮胎侧面所指示的压力值。切勿充气过度。
8. 检查以确保轮胎完全套入轮圈。

碳纤维保养

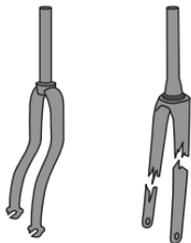
我们希望您能够安全骑行，因此我们提供了 Trek 车主专享的 Trek 碳纤维保养计划，方便您更换损坏的碳纤维车架或部件。通过碳纤维保养计划，Trek 将提供十分优惠的价格以更换受损的碳纤维自行车车架、前叉或部件。

什么是碳纤维？

碳纤维是一种轻巧但坚固的材料，这一特性使其成为制造高性能自行车架、前叉和其他部件的不二选择。碳纤维也是其他许多工业中广泛运用的材料，包括汽车制造和航空工业。

碳纤维并非坚不可摧

像任何材料一样，碳纤维也可能会受损。并非所有碳纤维受到的损坏都具体可见。**左：**金属前叉在过载时弯曲 **右：**碳纤维前叉可承受更高的负载，但在过载时会完全断裂。



碳纤维部件和金属部件的对比。当金属部件损坏时，它可能会弯折或变形。当您损坏碳纤维部件时，肉眼可能无法看到损坏情况，并且可能无法再安全骑行。

警告：受损的碳纤维部件可能会突然断裂，从而导致严重伤害或死亡。碳纤维可能会掩盖自行车部件所受损害。如果您怀疑自行车受到了撞击或碰撞，请立即停下自行车。请更换部件后再骑行，或者将您的自行车送至自行车商店处进行检修。

碳纤维怎样会受到损坏？

我们很难罗列出所有可能对碳纤维部件造成损坏的情况，请看以下一些例子。如果您遇到以下任何情况，立即停车并将自行车送往授权 Trek 零售商处更换受损部件：

- 您撞到路缘、护栏、路坑、路边停车或任何使您的车骤停的东西。
- 物卡在前轮里，造成自行车骤停。
- 您被汽车或货车撞倒。

- 您的自行车发生事故后，它给人感觉或是声音听起来不正常。
- 您开车进车库时把自行车放在车顶行李架上。

如果您的碳纤维车架、前叉或部件可能存在损坏情况，您对其完整性存疑，请立即更换。

如果您怀疑您的自行车可能已损坏，该怎么做

1. 立即停止骑行。
2. 将自行车送至授权 Trek 零售商会。
3. 通过 Trek 碳纤维保养计划更换损坏车架或部件。



第3章

参考

[其他资源..... 3-1](#)

[自行车图表..... 3-2](#)

其他资源

基础手册仅仅是开始。以下是部分有助于为快乐骑行提供支持的额外信息。

视频指南

Trek 自行车有自己的 YouTube 频道：youtube.com/user/trekbikesusa，适用于所有自行车和所有型号。



[youtube.com/
user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)

保修

Trek Care 有限保修

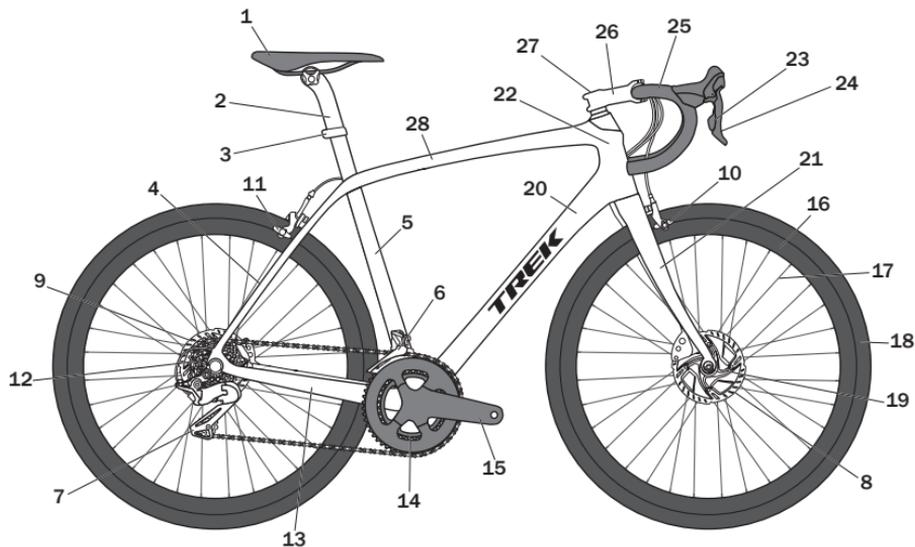
我们努力满足您的需求

每辆新 Trek 自行车都拥有我们行业的较佳保修和忠诚度计划 - Trek Care。一旦注册您的 Trek 自行车，Trek Bicycle Corporation 针对材料及工艺缺陷为每一位原零售购买者提供保修。如需查看完整的保修声明，见 trekbikes.com/trek_bikes_warranty

首先，

联系 Trek 授权经销商或分销商，提交保修申报。必须提供购买凭证。

自行车图表



1 车座

2 座杆

3 座杆夹

4 后上叉

5 座管

6 前变速器

7 后变速器

8 前碟刹

9 后碟刹

10 前轮圈刹车

11 后轮圈刹车

12 卡式飞轮

13 后下叉

14 链环

15 曲柄臂

16 轮圈

17 辐条

18 轮胎

19 花鼓

20 下管

21 前叉

22 头管

23 指拨

24 刹车柄

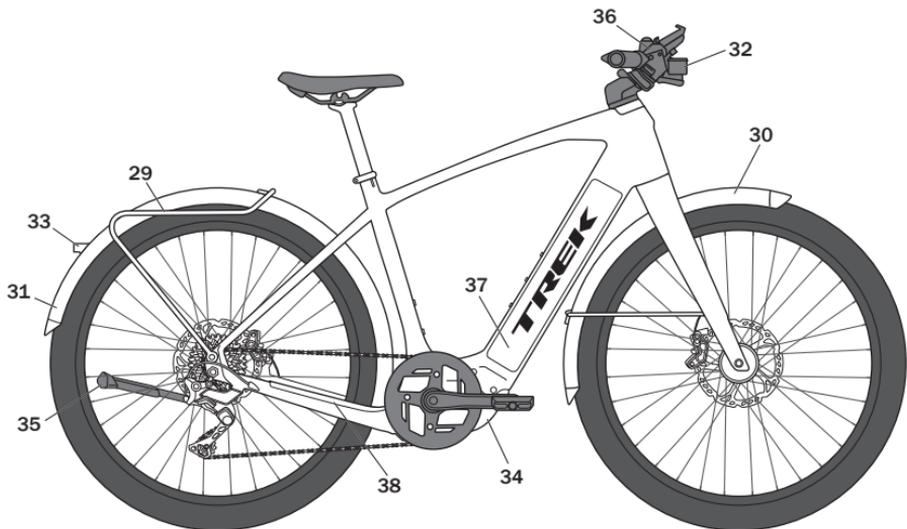
25 把横

26 把立

27 碗组

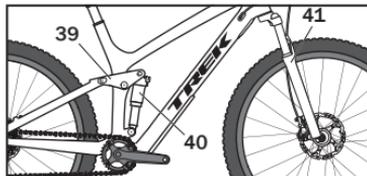
28 上管

这些图表包含基本的自行车零件。您具体的车型可能并不包含所示的所有零件。请访问 trekbikes.com 的“支持”部分以了解更具体的信息。



- 29 货架
- 30 前挡泥板
- 31 后挡泥板
- 32 前灯
- 33 后灯
- 34 传动装置
- 35 撑脚架

- 36 遥控器
- 37 电池
- 38 链罩
- 39 摇臂
- 40 后减震器
- 41 避震前叉



Trek 总部

trekbikes.com

美国

Trek Bicycle Corporation
801 W. Madison St.
Waterloo, WI 53594
800-585-8735

欧洲

Bikeurope BV
客户服务
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
荷兰

澳大利亚 新西兰

Trek Bicycle Corporation
客户服务
PO Box 1747
Fyshwick, ACT 2609
澳大利亚

Trek 巴西分部

Avenida Rebouças, 3642
Sao Paulo, SP - 05402-600

Trek Bicycle India Pvt. Ltd.

印度哈里亚纳邦古尔冈市区路48号
Bestech商务大厦底层17和18单元
邮编122018

韩国

5th floor, 312, Yeongdong-daero
Gangnam-gu, Seoul
朝鲜
邮编: 06177

日本

7-28 Oide-cho
Nishinomiya-shi, Hyogo-ken
Japan 662-0036

中国分部 (北京)

北京市顺义区空港工业区 B 区
裕华路融慧园
26-3 栋101318

英国

Trek Bicycle Corporation Ltd.
9 Sherbourne Drive, Tilbrook,
Milton Keynes, MK7 8HX

Trek Bicycle SA (Pty) Ltd

The Braides Office Park
Block B - 113 Bowling Avenue
Gallo Manor, Johannesburg 2052
南非

有限终身保修

欲了解更多信息，请浏览 trekbikes.com。

AR	للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع trekbikes.com	JP	詳しくは、 trekbikes.com をご覧ください。
CS	Více informací naleznete na stránce trekbikes.com .	KO	더 자세한 사항은, trekbikes.com 을 방문하시기 바랍니다.
DA	Få mere at vide på trekbikes.com .	NO	For mer, gå til trekbikes.com .
DE	Weitere Informationen findest du auf trekbikes.com .	NL	Voor meer informatie, ga naar trekbikes.com .
EL	Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο trekbikes.com .	PL	Więcej informacji znajduje się na stronie trekbikes.com .
ESES	Para más información, entra en trekbikes.com .	PTBR	Para maiores informações, acesse trekbikes.com .
ESMX	Para más información, ir a trekbikes.com .	PTPT	Para mais informações, visita trekbikes.com .
FI	Lisätietoja saat trekbikes.com -sivustolta.	RU	Подробнее см. на веб-сайте trekbikes.com .
FR	Pour en savoir plus, rendez-vous sur trekbikes.com .	SK	Viac nájdete na stránke trekbikes.com .
HE	לקבלת מידע נוסף, עבור אל trekbikes.com	SL	Več informacij najdete na trekbikes.com .
HR	Za više informacija posjetite trekbikes.com .	SV	Mer information finns på trekbikes.com .
HU	További információért látogasson el a trekbikes.com oldalra.	英国	Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт trekbikes.com .
IT	Per scoprire di più, vai su trekbikes.com .	ZH	欲了解更多信息，请浏览 trekbikes.com 。

如需查看您所用语言版本的本手册，请浏览 trekbikes.com/manuals 页面



AR	قراءة هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة صفحة trekbikes.com/manuals	JP	あなたの言語でこのマニュアルを読むには、 trekbikes.com/manuals をご覧ください。
CS	Tuto příručku ve svém jazyce naleznete na stránce trekbikes.com /Návody k použití.	KO	해당 설명서를 자국어로 보려면, trekbikes.com/manuals 페이지를 방문하시기 바랍니다.
DA	Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på trekbikes.com/manuals .	NO	For å se denne håndboken i ditt språk, gå til trekbikes.com/manuals .
DE	Auf trekbikes.com im Bereich Bedienungsanleitungen findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.	NL	Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina trekbikes.com/manuals .
EL	Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα trekbikes.com/manuals .	PL	Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę trekbikes.com/manuals .
ESES	Para consultar este manual en tu idioma, entra en trekbikes.com/manuals page.	PTBR	Para ver este manual em seu idioma, acesse a página trekbikes.com/manuals .
ESMX	Para ver este manual en tu idioma, entra en trekbikes.com/manuals page.	PTPT	Para consultar este manual no teu idioma, vai à página trekbikes.com/manuals .
FI	Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta trekbikes.com/manuals page.	RU	Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу trekbikes.com/manuals .
FR	Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur trekbikes.com/manuals .	SK	Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku trekbikes.com/manuals .
HE	כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לדף trekbikes.com/manuals	SL	Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na stran trekbikes.com/manuals .
HR	Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na trekbikes.com/manuals page.	SV	Gå till sidan trekbikes.com/manuals om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.
HU	A kézikönyv saját nyelvén való megtekintéséhez látogasson el a trekbikes.com/manuals oldalra.	英国	Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сторінці trekbikes.com/manuals .
IT	Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su trekbikes.com , alla pagina trekbikes.com/manuals .	ZH	要查看您所用语言版本的本手册，请浏览 trekbikes.com/manuals 页面。

TREK

客户服务

Ph. +1.920.478.4678 | trekbikes.com | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594
Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Harderwijk, The Netherlands

© 2023 Trek Bicycle Corporation | PN 581724 REV5