

ES

ROTOR Q-Ring Guía de Instalación

Bicicleta de carretera o montaña doble (XC2) : Comenzar en posición 3
 Bicicleta Triatlón o Contrarreloj : Comenzar en posición 4
 Bicicleta de montaña triple (XC3) : Comenzar en posición 3
 Bicicletas reclinadas: Ver la guía de instalación



www.rotorbike.com

Parte 1: ADAPTACION A Q-RINGS

Usar platos Q-Rings hace que los músculos de su pierna funcionen a un ritmo diferente al producido al utilizar platos redondos ya que cambian la coordinación intramuscular de las unidades motoras.

Esta guía te ayuda a una transición sin problemas. La duración de cada etapa varía de un día a una semana.

La adaptación total a los platos Q-Rings lleva un mínimo de 10 horas, pero los beneficios son inmediatos.

Etapa Sensaciones de pedaleo Lo que realmente ocurre

Etapa 1: Incrementa eficiencia pedaleo	Al principio, el pedaleo puede parecer diferente, posiblemente llevará a una cadencia más rápida o lenta que la habitual, pero, cualquier sacudida irá desapareciendo gradualmente.	Usted está aprendiendo a pedalear de una forma más eficiente. Rápidamente las fibras del músculo comienzan a adaptarse y la activación mejora.
Etapa 2: Mejor equilibrio muscular	Usted se siente más capaz y fuerte y tendrá un mejor giro en la escalada. En el proceso de adaptación, se puede notar una nueva sensación en los músculos de las piernas, más fuertes o débiles.	Los músculos de su pierna empiezan a alcanzar un nuevo, más eficiente y equilibrado pedaleo.
Etapa 3: Activación total	Su pedaleo comenzará a ser más suave, aunque puede no ser el deseado aún. (Si experimenta dolor en las articulaciones, vea la guía de instalación OCP)	La mejora en la eficiencia biomecánica le permite una activación total de los grupos de músculos, creando más fuerza que con los platos redondos. Los problemas en las rodillas se ven disminuidos ya que aportan un menor peso en las rodillas.
Etapa 4: Personalización y Finalización	Si está en la posición OCP correcta, el pedaleo será más suave o incluso mejor que antes y se sentirá más capaz. Si no está en la posición OCP correcta, no sentirá ninguna ventaja y puede sentir incomodidad. Vea la parte 2 para ver cómo resolverlo.	Los platos Q-Rings reducen su debilidad (creando menos trabajo negativo en el "punto muerto") y optimizan el rendimiento (creando un trabajo más positivo en la carrera), permitiéndole pedalear mejor en condiciones adversas que con los platos redondos.

EN

ROTOR Q-Ring Setup Guide

Road or XC2 bike? Start in position 3
 Triathlon or TT bike? Start in position 4
 XC3 bike? Start in position 2
 Recumbent bike? See recumbent installation guide!



www.rotorbike.com

Part 1: ADAPTATION TO Q-RINGS

Q-Rings use your leg muscles at a different rate than round rings, thereby changing your intramuscular coordination of motor units. Following this guide will make your transition smooth. The duration of each stage varies from a day to a week.

Full adaptation takes a minimum of 10 hours, although benefits can be seen right away.

Stage Riding Sensations What's Really Happening

Stage 1: Increase Pedal Efficiency	Pedaling may initially feel different, possibly leading to a faster or slower cadence than usual, but any jerkiness will gradually smooth out.	You're learning to pedal more efficiently. Muscle fibers are adapting and muscle activation is improving. This usually happens rather quickly.
Stage 2: Better Muscle Balance	You are feeling more capable, more powerful, & you have a better spin when climbing. A new sensation may be felt in stronger or weaker leg muscles as adaptation occurs. Less knee pain for those that suffer from it.	Your leg muscles are starting to achieve a new, more efficient and balanced pedal stroke.
Stage 3: Full Activation	Your pedal stroke will start to feel smoother now, although it may not yet be perfect. (If you are experiencing joint pain see OCP setup guide below).	Improved biomechanical efficiency allows for full activation of muscle groups, thereby creating more power than with round chainrings. Knee problems are diminished with reduced knee loads.
Stage 4: Customization and Finalization	If you are in the right OCP position, pedaling will be as smooth or better than before and you will feel more capable. If you are in the wrong OCP position, you won't feel any advantage and may feel uncomfortable. See Part 2 to resolve this issue.	Q-Rings reduce your weakness (creating less negative work in the "dead spot") and optimize performance (creating more positive work in the downstroke), enabling you to ride through tough conditions better than with round rings.

DE

ROTOR Q-Ring Einstieg

Road oder XC2 Fahrrad? Ausgangsposition 3
 Triathlon oder TT Fahrrad? Ausgangsposition 4
 XC3 Fahrrad? Ausgangsposition 2
 Liegerad? Bitte lesen Sie Liegerad manuelle



www.rotorbike.com

Teil 1: ROTOR Q-Ring adaptationsphasen guide

Im Vergleich zu runden Kettenblättern beanspruchen Q-Rings Ihre Beinmuskulatur anders als gewohnt. Die Veränderung der intramuskulären Koordination ist der Grund, warum es so wichtig ist die Adaptionsanleitung zu folgen. Das vereinfacht Ihnen die schnelle Umgewöhnung. Bitte installieren Sie Ihre Q-Rings erst nachdem Sie Schritt 1-4 sorgfältig gelesen haben. Je nach Fahrer können die einzelnen Phasen zwischen wenigen Tagen und bis zu einer Woche dauern. Die Adaptionsphase benötigt ein Minimum von 500km (auf der Straße) und 200km (MTB), obwohl man schon eher Ergebnisse spüren kann.

Adaptationphasen

Charakteristik der Phasen

Phase 1: Gewöhnung	Es kann sein, dass sich das Treten anfanglich anders anfühlt, da es zu einem anderen Trittmuster als üblich kommt. Nach ein paar Kilometern wird sich das "unrunde" Gefühl bei hohen Drehzahlen jedoch legen. Behalten Sie dieselbe Gangkombination wie gewohnt bei. Lassen Sie es ruhig angehen und konzentrieren sich nicht zu sehr auf eine perfekte Umdrehung der Kurbelarme. Nehmen Sie sich die Zeit um sich an dieses gesündere und leistungsverbessernde Trittmuster zu gewöhnen.
Phase 2: Lockeres fahren	Die biomechanische Effizienz führt zu einer anderen muskulären Belastung und reduziert gleichzeitig Knieprobleme. Um Ihren Leistungsniveau zu halten wird nun der schwächeren Innenbeinmuskulatur stärker beansprucht. Bauen Sie Kilometer auf ohne sich zu sehr zu verausgaben und trainieren Sie dabei die besagten Muskeln ohne sich selbst zu überanstrengen oder zu überlasten.
Phase 3: Muskeladaptation	Da Ihre stärkeren Beinmuskeln nicht so stark belastet werden wie sonst, verspüren Sie evtl. ein seltsames Gefühl. Das resultiert aus Phase 2. Ihre schwächeren Muskeln werden mehr trainiert und gleichen die verringerte Beanspruchung der stärkeren Muskel aus. Nach einer Weile wird dieses Gefühl von alleine verschwinden. Entlasten Sie Ihre Muskeln, falls sie bei zu starker Belastung ermüden. Ihre Pedalumrehung wird jetzt sanfter. Sollte sich etwas nicht richtig anfühlen, fahren Sie noch eine Weile bis sich die Muskeln komplett an die Q-Rings gewöhnt haben. Bei Gelenkschmerzen lesen Sie Teil 2.
Phase 4: Abschluss und Anpassung	Die Beinmuskulatur sollte nun ein gesundes Gleichgewicht gefunden haben. Da die Q-Rings Ihre Schwächen reduzieren wird jetzt Ihre Leistung bzw. Ihre Kapazität besonders unter Beanspruchung verbessert. Wenn Sie in den richtigen OCP Position sind, wird Ihr Tritt so sanft wie zuvor oder sogar besser sein. Ihre Herzfrequenz wird bei gleicher Geschwindigkeit niedriger als zuvor sein und die Beine und Knie werden nicht so stark belastet. Sollten Sie dennoch Probleme haben, können Sie nun die OCP Position auf Ihren Fahrstil ausrichten. Maßgebend für die richtige Position ist die körperliche Verfasstung des Fahrers und sein Leistungslevel.

FR

Guide d'adaptation au ROTOR Q-Rings

Route ou VTT XC2 ? Départ en position 3
 Triathlon ou CLM ? Départ en position 4
 VTT XC3 ? Départ en position 2
 Vélo Couché? Voir la notice d'installation!



www.rotorbike.com

Partie 1: Q-RING- GUIDE D'ADAPTATION

Les Q-rings utilisent des muscles différents comparés aux plateaux ronds. Ce changement nécessite une adaptation de votre corps, c'est pour cette raison qu'il est important de suivre les instructions de ce guide afin de réaliser une transition en douceur. Ne pas installer les plateaux Q-rings avant d'avoir lu les sections 1-4 du document. Le temps passé pour chaque phase pourra varier de quelques jours à une semaine suivant les cyclistes. Certaines phases passeront plus rapidement que d'autres. l'adaptation prend au minimum 500 km (route) / 200km (VTT)

Phase d'adaptation

Caractéristiques des phases

Phase 1: Entrainement cérébral	Le pédalage sera sans doute différent, alternant une période plus rapide et une période plus lente comparées aux plateaux ronds. Vous pourrez ressentir une sensation bizarre qui s'atténuerà au fil des premières kilomètres. Maintenez le même braquet qu'habituellement. Ne forcez pas trop durant les premières sorties. Evitez de vous focaliser à avoir un pédalage rond.
Phase 2: Roulage en douceur	Les Q-rings améliorent l'efficacité musculaire des jambes, réduit les problèmes de genoux et permettent de faire travailler les muscles à une intensité différente qu'avec des plateaux ronds. Vous pourrez noter que les petits muscles internes de vos jambes seront plus sollicités, il est important de ne pas rouler plus fort et de laisser votre corps s'adapter à cette nouvelle charge. (Même si vous sentez plus puissant, essayez de résister à la tentation d'aller plus vite).
Phase 3: Adaptation musculaire	Vous pourrez sentir la sensation étrange que votre muscle externe est moins sollicité qu'habituellement. C'est une conséquence normale des sensations que vous devriez ressentir dans la phase 2: votre plus petit muscle interne est plus entraîné et il travaille plus lors du pédalage, cela permet de mieux répartir les efforts sur plusieurs muscles et préserver ainsi leurs "fraîcheur". Continuer à rouler comme d'habitude, cette sensation disparaîtra. Si vous avez forcé la semaine précédente, les muscles seront certainement fatigués, il faudra alors quelques jours pour récupérer. Votre cadence de pédalage doit maintenant être plus souple. Si les sensations ne sont pas encore "parfaites" continuez l'adaptation des Q-rings. (vous pourrez ainsi également découvrir le plaisir sur vos tendons).
Phase 4: Finalisation et personnalisation	Les muscles de vos jambes doivent désormais avoir acquis leur adaptation. Parce que les Q-rings réduisent les faiblesses du pédalage et augmentent leur efficacité, vous pourrez dorénavant rouler dans des conditions plus intenses qu'auparavant. Si vous êtes dans le bon réglage OCP, votre cadence de pédalage sera plus souple qu'auparavant (voir meilleure) et votre rythme cardiaque devrait être plus bas aussi. Vos jambes et genoux seront plus "frais" en fin de sortie qu'auparavant. Si vous avez des problèmes, vous pouvez maintenant régler la position des plateau Q-rings afin de trouver la position la plus adaptée à votre façon de rouler et à votre vélo, votre position. Le but est de trouver la position idéale en les réglant de manière analytique: de cette manière, il est important de laisser vos jambes, les FC et le niveau d'effort parler, pas vos idées reçues (qui peut causer un réglage non adapté à votre besoin).

IT

Guida disposizione alle ROTOR Q-RING

Strada & MTB2 posizione 3
 Triathlon & TT posizione 4
 MTB XC3 posizione 2



www.rotorbike.com

Parte 2: PERSONALIZAR LA CONFIGURACIÓN DE LOS Q-RING

Se recomienda completar la parte 1, (mínimo 10 horas pedaleando) antes de cambiar su configuración OCP (Optimum Chainring Position).

Síntoma	Causa	Solución
Aceleración y sprint son fáciles pero mantener la velocidad es difícil	Está llegando al diámetro máximo del plato demasiado tarde (el número OCP es demasiado grande)	Reduzca el número OCP en solo 1º paso: 5 4 4 3 3 2 2 1
La resistencia al pedaleo viene demasiado tarde/tobillo hiperextendido	Se necesita menos cadencia para estar cómodo	Está en la posición óptima!
Se sienta más adelante de lo habitual para pedalear más cómodo	Se sienta más atrás de lo habitual para pedalear más cómodo	Está en la posición óptima!
Es cómodo pedalear de pie pero no sentado	Es cómodo pedalear sentado pero no de pie	Está en la posición óptima!
Dolor en la parte posterior de la pierna, detrás de la rodilla no experimentado con anterioridad	Dolor en la parte delantera de la rodilla no experimentado con anterioridad	Las bicicletas pueden tener diferentes posiciones OCP / Platos adyacentes pueden tener diferentes posiciones / platos XC3 solo tienen 3 posiciones / platos XC2 solo tienen 2 posiciones.

Part 2: CUSTOMIZING Q-RING SETUP

It is recommended you complete part 1 (minimum 10 hours riding) before changing your OCP (Optimum Chainring Position) setup

Symptom	Cause	Solution
Acceleration and sprinting are easy but maintaining speed is difficult	You are arriving at the max chainring diameter too late (OCP number too big)	Reduce OCP number by only 1º step: 5 4 4 3 3 2 2 1
Pedaling resistance comes too late/hyperextended ankle	You need a lower cadence to be comfortable	Está en la posición óptima!
You sit further forward than usual to pedal comfortably	You sit further back than usual to pedal comfortably	Está en la posición óptima!
It is comfortable to pedal standing but not when sitting	It is comfortable to pedal seated but not when standing	Está en la posición óptima!
Pain at the back of the leg behind the knee that you haven't had before	Pain at the front of the knee that you haven't had before	Different bikes may need different OCP positions / Adjacent chainrings may need different positions / XC3 rings only have 3 positions / XC2 rings only have positions 2-4

Teil 2: Einstellung der Kettenblätter

Dank den Q-Rings können Sie effektiver rad fahren, allerdings können Sie nicht zaubern und Ihr Rad schneller machen als es ihre Kraft erlaubt.

Problem:	Grund	Lösung
Bei leichter Beschleunigung ist es schwierig die Geschwindigkeit zu halten	Sie erreichen den maximalen Kettenblatt-durchmesser zu spät (OCP Nummer zu groß)	Stellen Sie die OCP Nummer in nur einem Schritt runter von der aktuellen Position auf: 5 4 4 3 3 2 2 1
Es fühlt sich an als würde man ins Leere treten	Sie erreichen die Powerzone nicht rechtzeitig	Sie befinden sich bereits in der richtigen Position und müssen nichts mehr umstellen
Die Trittkraft entwickelt sich beim "Runtertreten" zu spät	Die Pedalen sind zu früh und zu schnell unter	Stellen Sie die OCP Nummer in nur einem Schritt hoch von der aktuellen Position auf: 4 5 3 4 2 3 1 2
Die Pedale schließen durch die		

