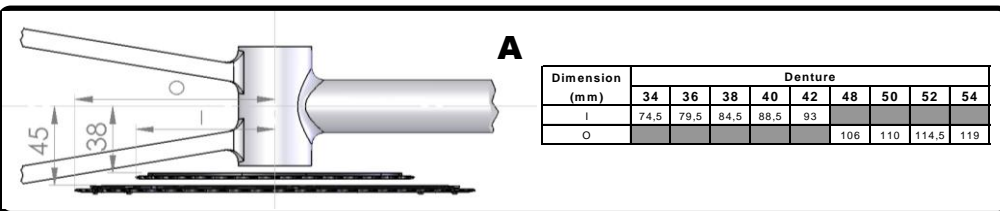


Plateaux X110 OVALUTION

Ces plateaux sont compatibles avec les pédaliers Shimano avec 4 trous de fixation d'entraxe 110mm. Ces plateaux sont prévus pour être utilisés avec nos kits de caches plastiques correspondants à votre pédalier. Ils sont vendus séparément. Pour le montage de ces kits, voir la notice correspondante livrée avec les kits.

Espacement minimal cadre/plateaux :

Veillez bien vérifier le bon montage des plateaux X110 Ovalution à l'aide du schéma A afin d'éviter toute détérioration de votre cadre.



Choix de la position de montage (1/2/3) :

Les plateaux X110 Ovalution vous offrent 3 positions différentes de montage, indiquées 1, 2 et 3 sur votre plateau extérieur.

La position idéale varie en fonction de votre style de pratique, de votre gabarit, de la géométrie de votre vélo,...

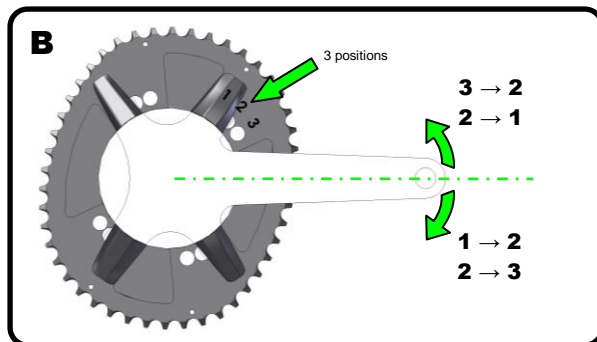
Cependant, voici les positions de base conseillées :

- Position 1 : pour une utilisation route classique, avec des phases alternatives (assis sur la selle ou debout sur les pédales), et une position sur l'arrière de la selle
- Position 2 : pour une utilisation intermédiaire
- Position 3 : pour une utilisation en contre la montre et triathlon, avec une position sur le devant de la selle

Nous vous conseillons de commencer par la position 1, puis la 2 et de finir par la 3. Chaque position devra être conservée sur un minimum de 15 heures de vélo, afin de ressentir les différences entre chaque position. Ceci vous permettra de revenir à votre position la plus confortable et bénéfique ensuite.

Situations dues à une position des plateaux inadaptée (voir schéma B) :

- Maintenir une vitesse élevée est facile mais les accélérations et sprints sont difficiles
 - Il vous est difficile de maintenir une cadence de pédalage basse
 - Il vous est plus facile de tenir une position assise qu'une position debout
- Solution :** 1 → 2
2 → 3
- Les accélérations et sprints sont faciles mais maintenir une vitesse élevée est difficile
 - Il vous est difficile de maintenir une cadence de pédalage élevée
 - Il vous est plus facile de tenir une position debout qu'une position assise
- Solution :** 3 → 2
2 → 1



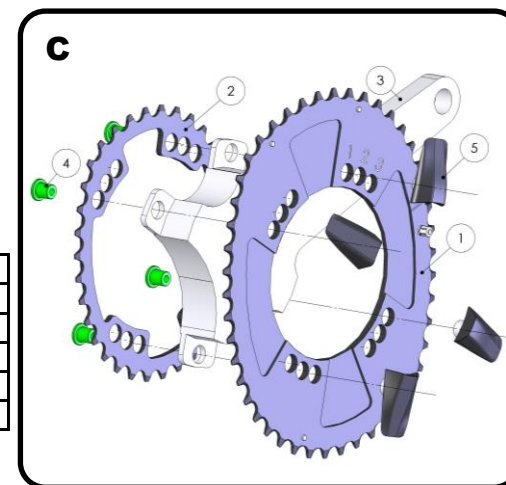
Recommandations de montage :

- Installer les 2 plateaux X110 Ovalution comme indiqué dans le schéma C

- Utiliser une pâte de serrage anti-grippage à base de cuivre pour les vis ④. Couple de serrage maximal : 6 Nm.

Attention : la gravure du plateau intérieur ② doit être côté cadre !

N°	Description	Quantité
1	Plateau extérieur X110 OVALUTION	1
2	Plateau intérieur X110 OVALUTION	1
3	Manivelle droite	1
4	Vis M8x8,5	4
5	Cache plastique	4



Montage du réhausseur de dérailleur avant référence VP-VS01 (vendu séparément) :

Cette pièce peut être nécessaire pour le montage de plateaux X110 Ovalution extérieurs de 52 et 54 dents sur des cadres disposant de dérailleur avant à braser.

Veillez bien vérifier le bon montage du réhausseur à l'aide du schéma D afin d'éviter toute détérioration de votre dérailleur avant et des plateaux. L'espacement entre votre plateau extérieur et la fourchette de votre dérailleur avant doit être compris entre 1 et 2mm.

