



# MountainGo / MounHigh

## Safety & Instructions Information

www.BBBPARTS.com

- ENGLISH
- DEUTSCH
- FRANÇAIS
- NEDERLANDS
- ESPAÑOL
- PORTUGUÉS
- ITALIANO
- MAGYAR
- POLSKI
- ČESKÝ
- 日本語
- РУССКИЙ
- SLOVENSKÝ
- NORSK

**EN** **WARNING**  
Sold only by professional bicycle dealers. For proper installation, ask your BBB dealer.

\* Practise engaging and disengaging from the pedals several times in a stationary position before riding.

\* Adjust the pedals to your suitable retention force before using.

\* The BBB cleats and click system are compatible with all SPD-shoes and pedals. This cleat allows a 4-degree lateral foot rotation, enough to relieve knee stress.

\* Keep the cleat and click system clean to ensure proper operation.

\* Lubricate the concave area of the clip regularly.

**DE** **WARNUNG**  
Verkauft nur durch professionelle Fahrradfachhändler. Bei Fragen zum Aufbau wenden Sie sich bitte an Ihren BBB-Händler.

\* Üben Sie das Ein- und Ausklinken an den Pedalen mehrmals im Stillstand, bevor Sie losfahren.

\* Stellen Sie die Pedale vor Gebrauch auf die für Sie passende Haltekraft ein.

\* Die BBB-Schuhplatten und das Klicksystem sind mit allen SPD-Schuhen und -Pedalen kompatibel. Diese Schuhplatte bietet vier Freiheitsgrade bei der seitlichen Fußdrehung – genug, um das Knie zu entlasten.

\* Halten Sie für eine einwandfreie Funktion die Schuhplatte und das Klicksystem sauber.

\* Schmierien Sie regelmäßig den konkaven Bereich des Clips.

**FR** **AVERTISSEMENT**  
Vendu uniquement par des magasins de cycles professionnels. Pour vous garantir un bon montage adressez-vous à votre revendeur BBB.

\* Position statique et avant d'utiliser votre vélo, entraînez-vous à placer les pieds dans les pédales, puis à les ôter.

\* Ajustez les pédales à la force de rétention qui vous convient avant leur utilisation.

\* Les cales et le système de fixation BBB sont compatibles avec toutes les chaussures et pédales SPD. Cette cale permet une rotation latérale du pied de 4 degrés, afin de soulager la tension au niveau des genoux.

\* Pour un fonctionnement optimal, la cale et le système de fixation doivent être propres.

\* Lubrifiez régulièrement la partie concave de la fixation.

**NL** **WAARSCHUWING**  
Verkoop alleen door professionele fietswinkels. Voor de juiste montage, vraag je BBB dealer.

\* Oefen het in- en uitklikken van de pedalen eerst meerdere keren in stilstaande positie, voordat men gaat fietsen.

\* Stel de juiste klemspanning in voor gebruik.

\* De BBB schoenplaatjes zijn geschikt voor alle SPD-schoenen en pedalen. Het schoenplaatje heeft 4 graden laterale speling om de spanning op de knie te ontlasten.

\* Houdt de schoenplaatjes schoon om een goede werking te garanderen.

\* Smeer het klikmechanisme regelmatig in met vet.

**ES** **AVISO**  
Se vende sólo en distribuidores de bicicletas profesionales. Para una instalación adecuada, consulte a su distribuidor BBB.

\* Antes de salir a pedalear, practique engranando y desengranando los pedales varias veces en posición estática.

\* Antes de utilizar los pedales, ajústelos a la fuerza de retención adecuada.

\* Las calas BBB y el sistema de montaje de clics son compatibles con todos los pedales y zapatas SPD. Esta cala permite una rotación lateral del pie de 4 grados, suficiente para aliviar las tensiones en las rodillas.

\* Mantenga limpios la cala y el sistema de montaje de clics para asegurar un funcionamiento correcto.

\* Lubrique regularmente el área cóncava del clip.

**PT** **AVISO**  
Vendido apenas por concessionários de bicicletas profissionais. Para uma correcta instalação, consulte o seu concessionário BBB.

\* Antes de iniciar a marcha, coloque e retire os pés dos pedais várias vezes numa posição estática.

\* Antes de utilizar os pedais, ajuste-os à força de retenção adequada.

\* Os cleats BBB e o sistema de encaixe são compatíveis com todos os pedais e sapatinhas SPD. Este tipo de cleat permite uma rotação lateral do pé de 4 graus, sendo o suficiente para aliviar a tensão do joelho.

\* Mantenha o cleat e o sistema de encaixe limpo para assegurar uma operação adequada.

\* Lubrifique a área cóncava do encaixe regularmente.

**IT** **AVVERTENZA**  
Venduto esclusivamente dai rivenditori di biciclette professionali. Per un'installazione corretta, rivolgersi al proprio rivenditore BBB.

\* Provare l'innesto e il disinnesto dei pedali più volte in posizione ferma prima di partire.

\* Regolare i pedali secondo la forza di ritenuta adatta prima dell'utilizzo.

\* La tacchetta BBB e il sistema di aggancio e sgancio sono compatibili con tutti i pedali e le scarpe SPD. Questa tacchetta permette una rotazione laterale del piede di 4 gradi, sufficiente per allentare la tensione delle ginocchia.

\* Tenere puliti la tacchetta e il sistema di aggancio e sgancio per garantire un funzionamento corretto.

\* Lubrificare regolarmente la zona concava della tacchetta.

**HU** **FIGYELMEZTÉS**  
Csak kerékpárszaküzletekben kapható. A helyes felszerelésről érdeklődjön a BBB-t árusító kereskedőnél.

\* Kerékpározás előtt alaposan gyakorolja be álló helyzetben a pedál fel- és lecsatolását.

\* Használat előtt állítsa megfelelő erősségűre a pedál kioldását.

\* A BBB vezetőléc és a beakantó rendszer minden SPD-cípvél és pedállal kompatibilis. Ez a vezetőléc 4-fokos oldalirányú mozgást tesz lehetővé a lábfej számára, ami elengedő a térd terheltesítéséhez.

\* A megfelelő működés érdekében tartás tisztán a vezetőléc és a beakantó rendszer.

\* Rendszeresen kenje a vezetőléc konkáv felületét.

**PL** **OSTRZEŻENIE**  
Sprzedawany wyłącznie przez profesjonalnych sprzedawców rowerów. Informacje odnośnie prawidłowego montażu można uzyskać u dealera BBB.

\* Kilkakrotnie wypróbuj wpięcie i wypięnięcie stóp w pozycjach przed i za pedałami przed rozpoczęciem jazdy.

\* Dostosuj siłę napięcia pedałów tak, aby były one wygodne w użyciu.

\* Bloki BBB i system zatrzaskowy są zgodne ze wszystkimi modelami butów SPD i pedałów. Ten blok pozwala na 4 stopniową, boczna rotację stopy, wystarczającą do złagodzenia obciążenia kolan.

\* Aby zapewnić bezproblemowe działanie, utrzymuj blok i system zatrzaskowy w czystości.

\* Regularnie smaruj wklęsły obszar zacisków.

**CZ** **VAROVÁNÍ**  
Dodáváno pouze profesionálními prodejci kol. Postup správné instalace si vyžádejte u prodejce společnosti BBB.

\* Přichycení bot k pedálům a uvolnění si před první jízdou několikrát vyzkoušejte na místě.

\* Před použitím pedálů si nastavte sílu uchycení, která vám vyhovuje.

\* Nášlapný systém od společnosti BBB je kompatibilní se všemi typy bot a pedálů systému SPD. Tento systém umožňuje boční rotaci nohy o 4 stupně, takže uvolňuje kolena.

\* Pro zajištění správného fungování udržujte nášlapný systém v čistotě.

\* Vypouklou část nášlapné plochy pravidelně promazávejte.

**RU** **ВНИМАНИЕ**  
Доступно только в сети продавцов профессиональных велосипедов. Для получения информации о правильной установке обращайтесь к местному дилеру BBB.

\* Попробуйте несколько раз зафиксировать и освободить педали в неподвижном положении перед началом движения.

\* Определите подходящую силу крепления перед использованием.

\* Зажимные планки и система защелки BBB совместимы со всеми велосипедными туфлями и контактными педалями. Такая зажимная планка имеет 4 степени свободы для бокового поворота стопы, что достаточно для снятия нагрузки с колена.

\* Чтобы обеспечить правильную работу, содержите зажимную планку и систему защелкивания в чистоте.

\* Регулярно смазывайте выгнутую часть зажима.

**SK** **UPOZORNENIE**  
V predaji iba u profesionálnych predajcov bicyklov. Informácie o správnom spôsobe montáže získate u vášho predajcu BBB.

\* Prichytenie topánok k pedálom a uvoľnenie si pred prvou jazdou niekoľkokrát vyskúšajte na mieste.

\* Pred použitím pedálov si nastavte silu uchytienia, ktorá vám vyhovuje.

\* Nášlapný systém od spoločnosti BBB je kompatibilný so všetkými typmi topánok a pedálov systému SPD. Tento systém umožňuje bočnú rotáciu nohy o 4 stupne, takže uľavuje kolenu.

\* Správne fungovanie zaistíte udržiavaním nášlapného systému v čistote.

\* Vypuklú časť nášlapnej plochy pravidelne premazávajte.

**NO** **ADVARSEL**  
Selges hos profesjonelle sykkelforhandler. For riktig monterning, ta kontakt med din BBB-forhandler.

\* Øv deg på å gå inn og ut av pedalene flere ganger mens du står stille, før du begynner å sykle.

\* Still inn passende tilbakeløpskraft på pedalene før bruk.

\* BBB-klipsene og klicksystemet passer til alle SPD-sko og -pedaler. Denne klipsen tillater 4 grader sideveis forrotasjon, noe som er nok til å forebygge belastningsskader i kneet.

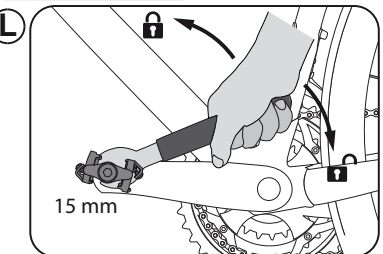
\* Hold klipsen og klicksystemet rene for å sikre at de fungerer som de skal.

\* Smør den konkave delen av klipsen regelmessig.

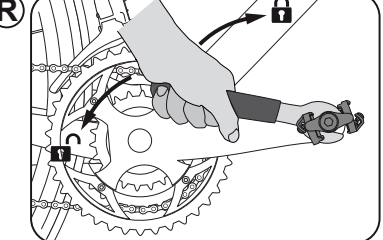
**EN** Pedal installation  
**DE** Anbringen der Pedalen  
**FR** Installation des pédales  
**NL** Pedaal montage  
**ES** Instalación del pedal  
**PT** Instalação do pedal  
**IT** Montaggio del pedale  
**HU** Pedál felszerelés  
**PL** Instalacja pedałów  
**CZ** Montáž pedálu  
**JP** ペダルの取り付け  
**RU** Монтаж педали  
**SK** Montáž pedála  
**NO** Installere pedalene

**R** = right  
**L** = left

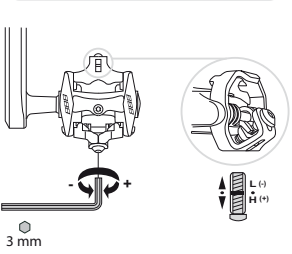
9/16" x 20 TPI



**M=35Nm**

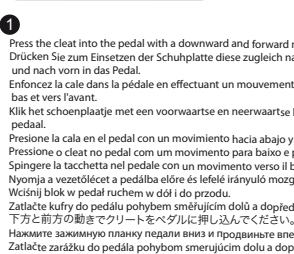


**EN** Adjusting retention force  
**DE** Einstellen der Haltekraft  
**FR** Ajustement de la force de rétention  
**NL** Klemspanning instellen  
**ES** Ajuste de la fuerza de retención  
**PT** Ajustar a força de retenção  
**IT** Forza di ritenuta regolabile  
**HU** Kioldóerő beállítása  
**PL** Dostosowywanie siły zacisku  
**CZ** Úprava síly uchycení  
**JP** 保持力の調整  
**RU** Регулировка силы крепления  
**SK** Úprava síly uchytienia  
**NO** Justere tilbakeløpskraften



**Note:** There are two adjustments per pedal.  
**Hinweis:** Pro Pedal gibt es zwei Einstellmöglichkeiten.  
**Remarque:** Les ajustements à effectuer sont au nombre de deux par pédale.  
**Let op:** Er zijn twee klemspanning instellingen per pedaal.  
**Nota:** Existem duas opções de ajuste por pedal.  
**Nota:** Vi sono due regolazioni per pedale.  
**Megjegyzés:** Pedálónként két beállító van.  
**Uwaga:** W jednym pedale należy wyregulować dwie siły zacisku.  
**Poznámka:** Každý pedál má dvě možnosti nastavení.  
**Poznámka:** Každý pedál má dve možnosti nastavenia.  
**Мerk:** Det er to innstillinger per pedal.

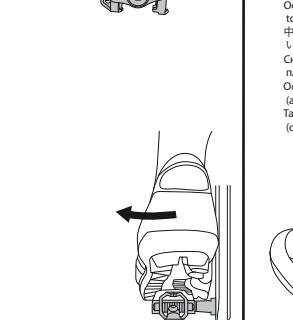
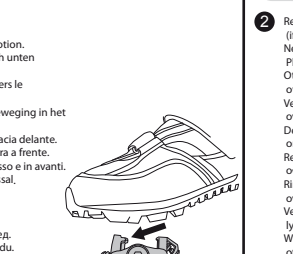
**EN** Pedal usage  
**DE** Verwenden der Pedalen  
**FR** Utilisation des pédales  
**NL** Gebruik pedalen  
**ES** Uso del pedal  
**PT** Utilização do pedal  
**IT** Utilizzo del pedale  
**HU** Pedál használat  
**PL** Korzystanie z pedału  
**CZ** Používání pedálu  
**JP** ペダルの用法  
**RU** Использование педали  
**SK** Používanie pedála  
**NO** Bruke pedalene



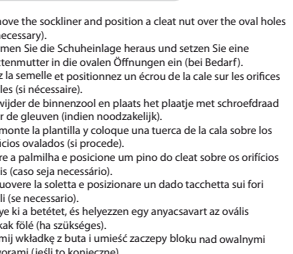
**1** Press the cleat into the pedal with a downward and forward motion. Drücken Sie zum Einsetzen der Schuhplatte diese zugleich nach unten und nach vorn in das Pedal.  
Enfoncez la cale dans la pédale en effectuant un mouvement vers le bas et vers l'avant.  
Klikk het schoenplaatje met een voorwaartse en neerwaartse beweging in het pedaal.  
Presione la cala en el pedal con un movimiento hacia abajo y hacia delante.  
Pressione o cleat no pedal com um movimento para baixo e para a frente.  
Spingere la tacchetta nel pedale con un movimento verso il basso e in avanti.  
Nyomja a vezetőlécet a pedálba előre és lefelé irányuló mozgással.  
Wciśnij blok w pedał ruchem w dół i do przodu.  
Zatlačte kufry do pedálu pohybem smerujúcim doľu a dopredu.  
下方と前方の動きでクリートを手でペダルに押し込んでください。  
Нажмите зажимную планку педали вниз и продвигайте вперед.  
Zatlačte zárežku do pedála pohybom smerujúcim doľu a dopredu.  
Trykk klipsen inn i pedalene ved å presse den ned og forover.

**2** Remove by twisting your heel to the outside. Drehen Sie zum Lösen die Ferse nach außen.  
Otez le pied en faisant coulisser le talon vers l'extérieur.  
Klikk ut door de hiel naar buiten te draaien.  
Para extraerla, gire el talón hacia fuera.  
Retire os pés rodando o calcinhar para o exterior.  
Rimuovere ruotando il tallone verso l'esterno.  
A lecsatlóskor mozdítsa a sarkát kifelé.  
Wysuń stopę z pedału obracając piętę na zewnątrz.  
Uvoľnite nohu vytočením päty smerom von.  
かかと(図)を外側にネジネることにより、取外しください。  
Снимите, повернув пятку наружу.  
Uvoľnite nohu vytočením päty smerom von.  
Gå ut ved å vri hælens utover.

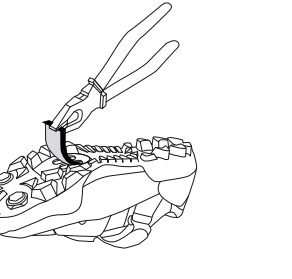
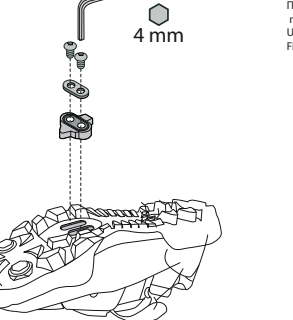
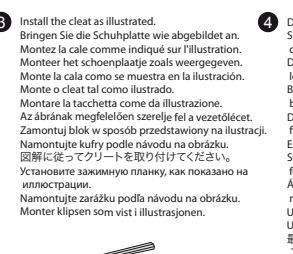
**EN** Engaging  
**DE** Einklinken  
**FR** Engagement  
**NL** Inklikken  
**ES** Engranado  
**PT** Encaixar os pés  
**IT** Impegno  
**HU** Felcsatolás  
**PL** Wpinięcie się  
**CZ** Přichycení  
**JP** 「取付」  
**RU** Фиксация  
**SK** Prichytenie  
**NO** Gå inn



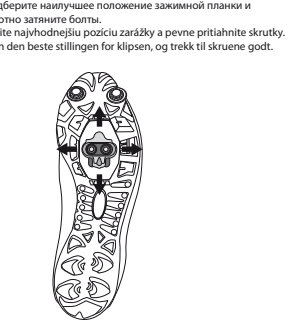
**EN** Cleat installation  
**DE** Anbringen der Schuhplatte  
**FR** Installation des cales  
**NL** Montage schoenplaatje  
**ES** Instalación de la cala  
**PT** Instalação do cleat  
**IT** Montaggio della tacchetta  
**HU** Vezetőléc felszerelése  
**PL** Instalacja bloków  
**CZ** Montáž kufřů  
**JP** クリートの取付  
**RU** Монтаж зажимной планки  
**SK** Montáž zarážok  
**NO** Montere klipsen



**1** Remove the rubber cover (if necessary). Nehmen Sie die Gummideckung ab (bei Bedarf).  
Otez le couvercle en caoutchouc (si nécessaire).  
Verwijder de rubber afdekplaat (indien noodzakelijk).  
Extraiga la cubierta de goma (si procede).  
Retire a cobertura de borrach. (caso seja necessário).  
Rimuovere il rivestimento in gomma (se necessario).  
Vegye le a gummiborítást (ha szükséges).  
Zdejmij gumową osłonę (jeśli to nutné).  
Sejmte gumový kryt (je-li to nutné).  
ゴムのカバーを取外してください。(必要に応じて)。  
Снимите резиновые накладки (при необходимости).  
Zložte gumový kryt (ak je to nutné).  
Fjern gummedekselet (om nødvendigt).



**2** Remove the sockliner and position a cleat nut over the oval holes (if necessary). Nehmen Sie die Schuhinlage heraus und setzen Sie eine Plattenmutter in die ovalen Öffnungen ein (bei Bedarf).  
Otez la semelle et positionnez un écrou de la cale sur les orifices ovales (si nécessaire).  
Verwijder de binnenzool en plaats het plaatje met schroefdraad over de gleuven (indien noodzakelijk).  
Desmonte la plantilla y coloque una tuerca de la cala sobre los orificios ovales (si procede).  
Retire a palmilha e posicione um pino do cleat sobre os orificios ovais (caso seja necessário).  
Rimuovere la soletta e posizionare un dado tacchetta sui fori ovali (se necessario).  
Vegye ki a betétet, és helyezzen egy anyacsavart az ovális lyukak fölé (ha szükséges).  
Wymyj wkładkę z buta i umieść zaczepkę bloku nad owalnymi otworami (jeśli to konieczne).  
Odstraňte stélku a umiestíte maticu kufřů nad oválne otvory (je-li to nutné).  
中敷を取外してクリートナットを長円形の穴の位置に合わせてください (必要に応じて)。  
Снимите накладку для носка и расположите гайку зажимной планки над овальными отверстиями (при необходимости).  
Odstráňte vložku a umiestnite maticu zárežky nad oválne otvory (ak je to nutné).  
Ta ut innleggsålen og plasser en klipsmutter over de ovale hullene (om nødvendig).



**3** Install the cleat as illustrated. Bringen Sie die Schuhplatte wie abgebildet an.  
Montez la cale comme indiqué sur l'illustration.  
Monteer het schoenplaatje zoals weergegeven.  
Monte la cala como se muestra en la ilustración.  
Monte o cleat tal como ilustrado.  
Montare la tacchetta come da illustrazione.  
Az ábrának megfelelően szerelje fel a vezetőlécet.  
Desmonte la plantilla y coloque una tuerca de la cala sobre los orificios ovales (si procede).  
Retire a palmilha e posicione um pino do cleat sobre os orificios ovais (caso seja necessário).  
Rimuovere la soletta e posizionare un dado tacchetta sui fori ovali (se necessario).  
Vegye ki a betétet, és helyezzen egy anyacsavart az ovális lyukak fölé (ha szükséges).  
Wymyj wkładkę z buta i umieść zaczepkę bloku nad owalnymi otworami (jeśli to konieczne).  
Odstraňte stélku a umiestíte maticu kufřů nad oválne otvory (je-li to nutné).  
中敷を取外してクリートナットを長円形の穴の位置に合わせてください (必要に応じて)。  
Снимите накладку для носка и расположите гайку зажимной планки над овальными отверстиями (при необходимости).  
Odstráňte vložku a umiestnite maticu zárežky nad oválne otvory (ak je to nutné).  
Ta ut innleggsålen og plasser en klipsmutter over de ovale hullene (om nødvendig).

**4** Determine the best cleat position as tighten the bolts firmly. Suchen Sie die beste Position für die Schuhplatte und ziehen Sie die Schrauben fest an.  
Déterminez la position optimale de la cale et serrez fermement les boulons.  
Bepaal de beste positie voor het schoenplaatje en draai de bouten goed vast.  
Determine la mejor posición para la cala y apriete los pernos con firmeza.  
Escolla el melhor posició para o cleat e aperte bem os pinos.  
Stabilire la posizione migliore per la tacchetta e stringere con forza i bulloni.  
Állapítsa meg a vezetőléc legjobb pozícióját, és erősen húzza meg a csavarokat.  
Ustal najlepšiu pozyciu dia bloku i mocno dokręć śruby.  
Určete najvhodnejší pozici kufřů a pevně přitáhněte šrouby.  
Встановіть оптимальне положення блоку та щільно затягніть болти.  
Finnd den beste stillingen for klipsen, og trekk til skruene godt.