

# ROTOR Q-Ring Einstieg: **Teil 1**

## ADAPTATIONPHASEN

Umstieg von runden Kettenblättern auf Q-Rings.



Road oder XC2 Fahrrad? Ausgangsposition 3  
 Triathlon oder TT Fahrrad? Ausgangsposition 4  
 XC3 Fahrrad? Ausgangsposition 2  
 Liegerad? Siehe Montageanleitung!

**Es empfiehlt sich, die ersten drei Adaptionsphasen abzuschließen, bevor man die Einstellungen der Kettenblätter ändert.**

### Q-RING ADAPTATIONSPHASEN GUIDE

Im Vergleich zu runden Kettenblättern beanspruchen Q-Rings ihre Beinmuskulatur anders. Die Veränderung der intramuskulären Koordination ist der Grund, warum es so wichtig ist der 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 Adaptionsphasen 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.

Adaptionsphasen	Charakteristik der Phasen
<b>Phase 1: Gewöhnung</b>	Es kann sein, dass sich das Treten anfänglich anders anfühlt, da es zu einem anderen Tretrythmus als normalerweise 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. Q-Rings sind oval, nicht rund. Nehmen sie sich die Zeit um sich an diese gesündere und leistungsverbessernde Pedalumdrehung zu gewöhnen.
<b>Phase 2: Lockerer fahren</b>	Die biomechanische Effizienz führt zu einer anderen muskulär-Belastung und reduziert gleichzeitig Knieprobleme. Um das Leistungslevel zu halten an das sie gewöhnt sind, wird der schwächere Innebeinmuskel stärker beansprucht. Bauen sie Kilometer auf ohne sich zu sehr zu verausgaben und trainieren sie dabei die besagten Muskel ohne sich selbst zu überanstrengen/überlasten.
<b>Phase 3: Muskeladaptation</b>	Da ihre stärkeren Beinmuskel nicht so stark belastet werden wie sonst, verspüren sie evtl ein seltsames Gefühl. Das resultiert aus Phase 2. Ihre schwächeren Muskel werden mehr trainiert und gleichen die Beanspruchung der stärkeren Muskel aus. Nach einer Weile wird dieses Gefühl von alleine weggehen. <i>Entlasten sie ihre Muskeln, falls sie bei zu starker Belastung ermüden.</i> Ihre Pedalumdrehung 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 und kontaktieren sie uns.
<b>Phase 4: Abschluss und Anpassung</b>	Die Beinmuskulatur sollte nun ein gesundes Gleichgewicht gefunden haben. Entsprechend der Leistung ihrer Beine, optimieren die Q-Rings die Shaltung und sie fahren selbst bei schwierigen Bedingungen besser. <b>Because Q-Rings reduce your weakness and optimize gearing according to your legs immediate capacity, you will now ride through tough conditions more capably than before.</b> Wenn sie in der richtigen OCP Position sind, wird ihr Spin so sanft wie zuvor oder besser sein. Ihre Herzfrequenz wird niedriger als zuvor und die Beine und Knie werden nicht so stark belastet. <b>Sollten sie dennoch Probleme haben, können sie nun die OCP Postion auf ihren Fahrstil ausrichten.</b> Maßgebend für die richtige Position ist die körperliche Verfassung des Fahrers und sein Leistungslevel.

Die OCP Position nicht anpassen, bevor Phase 3 nicht abgeschlossen ist. / Mit den OCP Einstellungen können sie eventuelle Unstimmigkeiten ausgleichen.

# ROTOR Q-Ring Einstieg: **Teil 2**

## OPTIMALE KETTENBLATT POSITION

### Einstellung der Kettenblätter



Road oder XC2 Fahrrad? Ausgangsposition 3  
 Triathlon oder TT Fahrrad? Ausgangsposition 4  
 XC3 Fahrrad? Ausgangsposition 2  
 Liegerad? Siehe Montageanleitung

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

<b>Problem:</b> Wenn sie keine Probleme beim Treten haben, sind sie in der richtigen Position!  Bei leichter Beschleunigung ist es schwierig die Geschwindigkeit zu halten Es fühlt sich an als würde man ins Leere treten  Es fühlt sich an als habe man nicht genug Widerstand gegen den man antreten kann  Die Trittkraft entwickelt sich beim downstroke zu spät Die Pedalen sind zu früh und zu schnell unten an Die Pedalen schießen durch die Powerzone und sind danach schwergängig Sie fühlen sich wohler, wenn sie langsamer treten als normalerweise Es ist angenehmer, wenn sie einen Gang runter schalten Sie rutschen auf dem Sattel weiter nach vorne als gewöhnlich Sie treten lieber im stehen als im sitzen, weil es angenehmer ist.  Sie fühlen einen Schmerz oberhalb der Kniebeuge, den sie vorher nicht hatten	Sind sie mit den Q-Rings schon 500km Road oder 200km MTB gefahren?		JA	
	NEIN		Grund	Lösung
	Grund	Lösung	Grund	Lösung
	Ihr Körper hat sich noch nicht an den neuen Rhythmus gewöhnt	Fahren sie, bis sie Phase 1-3 der Adaption-phase abgeschlossen haben	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
	Siehe "JA" -->			
Sie stellen keine Probleme fest, ihre Q-Rings funktionieren bestens	Sie befinden sich bereits in der richtigen Position und müssen nichts mehr umstellen			
Das Fahren ist einfach, aber die Beschleunigung und den Puls zu halten nicht Zu früher Widerstandsaufbau hält sie davon ab gleichmäßig zu treten Zu früh, zu hoher Widerstand, der dann zu schnell wieder verschwindet Sie erreichen ihre Powerzone nicht rechtzeitig Es ist müßig die Pedalen zu treten, bevor man in die Powerzone kommt Es fühlt sich an als ob sie bei der Umdrehung zu weit oben stecken bleiben Sie versuchen schneller zu treten, damit sie sich wohler fühlen Sie fühlen sich nur wohl, wenn sie einen Gang hoch schalten Sie rutschen auf dem Sattel weiter nach hinten als gewöhnlich Im sitzen ist das Treten angenehm, aber nicht im stehen  Sie haben Schmerzen im Knie, die sie sonst nicht hatten	Ihr Körper hat sich noch nicht an den neuen Rhythmus gewöhnt	Fahren sie, bis sie Phase 1-3 der Adaption-phase abgeschlossen haben	Sie erreichen den maximalen Kettenblatt-durchmesser zu schnell. (OCP Nummer zu klein)	Stellen sie die OCP Nummer in nur einem Schritt hoch von der aktuellen Position auf: 1 → 2 2 → 3 3 → 4 4 → 5
	Siehe "JA" -->			

Nebeneinander liegende Kettenblätter können unterschiedliche Positionen brauchen / Testen sie die OCP Einstellungen, bevor sie sie erneut verstellen / XC3 Blätter haben nur 3 Positionen und XC2 haben nur 2-4