ADAPTATION GUIDE OCP

INITIAL SETUP

ROAD & MTB XC2	**POSITION 3**
TRIATHLON & TT	**POSITION 4**
MTB XC3	**POSITION 2**

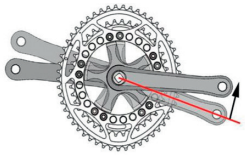
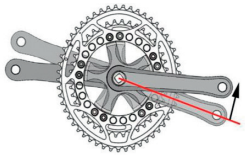
Q-Rings use your leg muscles at a different rate than round rings, thereby changing your intramuscular coordination of motor units. Following this guide will make your transition smooth. The duration of each stage varies from a day to a week. Full adaptation takes a minimum of 10 hours, although benefits can be seen right away.

PART 1: ADAPTATION TO Q-RINGS

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 adaptating 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 climibing. 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 pefect. (If you are experiencing joint pain see OCP setup guide below).	Improved biomechanic 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 wont 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 postive work in the downstroke), enabling you to ride through tough conditions better than with round rings.

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

PART 2: CUSTOMIZING Q-RING SETUP

SYMPTOM	CAUSE	SOLUTION
• Acceleration and sprinting are easy but maintaining speed is difficult • Pedaling resistance comes too late/hyperextended ankle • You need a lower cadence to be comfortable • Your sit further forward than usual to pedal comfortably • It is comfortable to pedal standing but not when sitting • Pain at the back of the leg behind the knee that you haven't had before	**You are arriving at the max chainring diameter too late (OCP number too big)**	**Reduce* OCP number by ONLY 1 step** 5 → 4 4 → 3 3 → 2 2 → 1 
I'm not experiencing any problems; my Q-Rings are working fine.	**You are already in an optimal position!**	
• Steady speeds are easy but accelerations and sprinting are difficult • Pedaling resistance occurs too early/hyperflexed ankle • You need to increase cadence to be comfortable • You sit further back than usual to pedal comfortably • It is comfortable to pedal seated but not when standing • Pain at the front of the knee that you haven't had before	**You are arriving at the max chainring diameter too soon (OCP number too small)**	**Increase* OCP number by ONLY 1 step** 1 → 2 2 → 3 3 → 4 4 → 5 

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.
(*) 1/2 step if you have a MAS spider

AJUSTE INICIAL	
CARRETERA Y BTT XC2	POSICIÓN 3
TRIATLÓN O CABRA	POSICIÓN 4
BTT XC3	POSICIÓN 2

GUÍA DE ADAPTACIÓN OCP

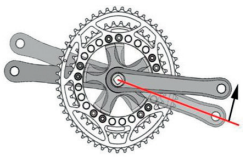
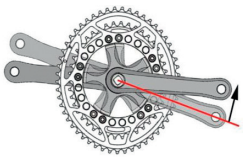
Usar platos Q-Rings hace que los músculos de su pierna funcionen a un ritmo diferente al producido al utilizar platos redondos ya que cambian la coordinación intramuscular de las unidades motoras. Esta guía le ayuda a una transición sin problemas.La duración de cada etapa varía de un día a una semana. La adaptación total a los platos Q-Rings lleva un mínimo de 10 horas, pero los beneficios son inmediatos.

PARTE 1: ADAPTACIÓN A Q-RINGS

ETAPA	SENSACIONES DE PEDALEO	LO QUE REALMENTE OCURRE
ETAPA 1: **INCREMENTA LA EFICIENCIA DEL 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 la 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 más fuertes o débiles de las piernas.	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 disminuyen ya que aportan menos peso en ellas
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.

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

PARTE 2: PERSONALIZA TUS Q-RINGS

SÍNTOMA	CAUSA	SOLUCIÓN
• Aceleración y sprint son fáciles pero la velocidad es difícil • La resistencia al pedaleo viene demasiado tarde/tobillo hiperextendido • Se necesita menos cadencia para mayor comodidad • Se sienta más delante de lo habitual para pedalear más cómodo • Es cómodo pedalear de pié pero no sentado • Dolor en la parte posterior de la rodilla no experimentado con anterioridad	Está llegando al diámetro máximo del plato demasiado tarde (el número OCP es demasiado grande)	**Reduce número en SOLO 1* paso:** 5 → 4 4 → 3 3 → 2 2 → 1 
No estoy experimentando problemas; mis platos Q-Rings trabajan bien.		**¡Está en la posición óptima!**
• Velocidades constantes son fáciles pero aceleración y sprint son difíciles • Resistencia al pedaleo ocurre demasiado pronto/tobillo hiperflexivo • Se necesita aumentar la cadencia para estar cómodo • Se sienta más atrás de lo habitual para pedalear más cómodo • Es cómodo pedalear sentado pero no de pié • Dolor en la parte delantera de la rodilla no experimentado con anterioridad	Está llegando al diámetro máximo del plato demasiado pronto (el número OCP es demasiado pequeño)	**Incrementa número en SOLO 1* paso:** 1 → 2 2 → 3 3 → 4 4 → 5 

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.
(*) 1/2 paso si tiene araña MAS.