



Totem Speed Lube Instructions

PLEASE READ THE SAFETY INFORMATION INSIDE
95-4013-092-000, Rev A
© SRAM Corporation, 2006

1



2



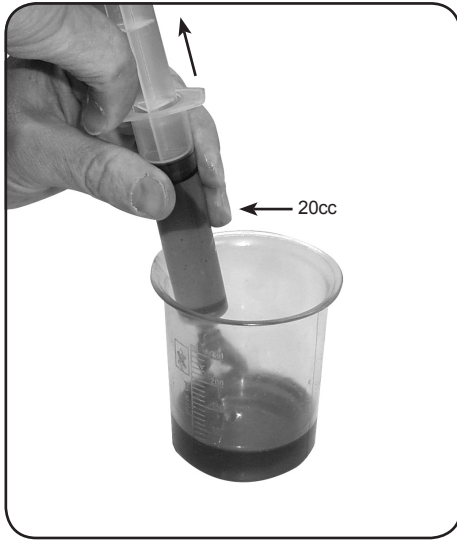
3



4



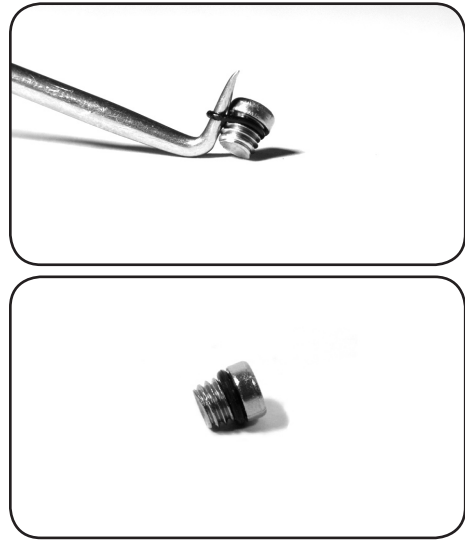
5



6



7



8



9



! WARNING !

BE SURE TO FOLLOW ALL MANUFACTURER'S GUIDELINES FOR SERVICING AND INSTALLING THE COMPONENTS OF YOUR BICYCLE. IMPROPERLY INSTALLED COMPONENTS CAN RESULT IN SERIOUS AND/OR FATAL INJURY. WE ALWAYS RECOMMEND YOU HAVE YOUR COMPONENTS SERVICED AND INSTALLED BY A QUALIFIED BICYCLE MECHANIC.

TOOLS NEEDED:

- Safety Glasses
- Apron
- Clean Rags
- Oil Pan/Bucket
- Bicycle Stand
- 5mm Hex Wrench
- 15wt Fork Oil

KIT CONTENTS:

- Speed Lube Instruction Sheet
- Syringe and Syringe Lube Fitting*
- 10/25 Torx™ Wrench
- O-rings (4)

* Be sure to thread syringe lube fitting onto syringe prior to getting started.

INSTRUCTIONS

1. Remove front wheel and brake caliper.
2. Remove Speed Lube bolts (one in each fork leg).
3. Drain oil.
4. Rotate bike in stand so fork is elevated at 45°.
5. Prepare Speed Lube syringe with 20cc of 15wt fork oil.*
6. Thread syringe into left fork leg and slowly inject oil. Repeat for right fork leg.
7. Replace o-ring.
8. Re-install Speed Lube bolts until fully seated. Tighten to 4.3-6 in-lbs (.5-.7 Nm). Be careful not to over-tighten.
9. Re-install front wheel and brake caliper.

! ACHTUNG !

BEFOLGEN SIE ALLE HINWEISE DES HERSTELLERS ZUR WARTUNG UND INSTALLATION DER KOMPONENTEN IHRES FAHRRADS. DIE FEHLERHAFTHE INSTALLATION VON KOMPONENTEN KANN ZUR SCHWEREN UND/ODER TÖDLICHEN VERLETZUNGEN FÜHREN. ES WIRD EMPFOHLEN, KOMPONENTEN STETS VON EINEM QUALIFIZIERTEN ZWEIRADMECHANIKER WARTEN UND INSTALLIEREN ZU LASSEN.

ERFORDERLICHES WERKZEUG:

- Augenschutz
- Kittel/Schürze
- Saubere Lappen
- Ölwanne/Eimer
- Montageständer
- Inbusschlüssel 5mm
- Gabelöl 15WT

LIEFERUMFANG:

- Speed Lube-Anleitung
- Spritze und Spritzenadapter*
- 10/25 Torx™-Schlüssel
- O-Ringe (4)

ANLEITUNG

1. Nehmen Sie das Vorderrad und den Bremssattel ab.
2. Entfernen Sie die Speed Lube-Schrauben (eine an jedem Gabelbein).
3. Lassen Sie das Öl ab.
4. Drehen Sie das Fahrrad im Montageständer, sodass die Gabel in einem Winkel von 45° angehoben wird.
5. Füllen Sie die Speed Lube-Spritze mit 20cm³ 15WT-Gabelöl.*
6. Drehen Sie die Spritze auf das linke Gabelbein und füllen Sie langsam Öl ein. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Gabelbein.
7. Setzen Sie den O-Ring wieder ein.
8. Setzen Sie die Speed Lube-Schrauben wieder ein. Ziehen Sie sie mit einem Drehmoment von 0,5 bis 0,7 Nm an. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.
9. Setzen Sie das Vorderrad wieder ein, und montieren Sie den Bremssattel.

! ATENCIÓN !

ASEGÚRESE DE SEGUIR TODAS LAS RECOMENDACIONES DEL FABRICANTE ACERCA DE LA INSTALACIÓN Y EL MANTENIMIENTO DE LOS COMPONENTES DE SU BICICLETA. UNOS COMPONENTES MAL INSTALADOS PUEDEN PROVOCAR LESIONES GRAVES O INCLUSO MORTALES. LE RECOMENDAMOS QUE CONFÍE SIEMPRE A UN MECÁNICO DE BICICLETAS CUALIFICADO CUALQUIER OPERACIÓN DE INSTALACIÓN O MANTENIMIENTO DE SUS COMPONENTES.

HERRAMIENTAS NECESARIAS:

- Gafas de seguridad
- Delantal
- Trapos limpios
- Lata o cubeta para el aceite
- Soporte para la bicicleta
- Llave Allen de 5mm
- Aceite para horquillas 15wt

CONTENIDO DEL KIT:

- Ficha de instrucciones para Speed Lube
- Jeringuilla y racor para lubricantes para la jeringuilla*
- Llave Torx™ 10/25
- Juntas tóricas (4)

INSTRUCCIONES

1. Desmonte la rueda delantera y la pinza del freno.
2. Quite los tornillos de Speed Lube (hay uno en cada uno de los brazos de la horquilla).
3. Vacíe el aceite.
4. Incline la bicicleta en su soporte de modo que la horquilla quede elevada en un ángulo de 45°.
5. Prepare la jeringuilla de Speed Lube con 20 cc de aceite para horquillas 15wt.*
6. Enrosque la jeringuilla en el brazo izquierdo de la horquilla e inyecte aceite lentamente. Repita el procedimiento para el brazo derecho de la horquilla.
7. Sustituya la junta tórica.
8. Vuelva a colocar los tornillos Speed Lube hasta que queden asentados a fondo. Apriételos con un par de entre 0,5 y 0,7 Nm. Tenga cuidado de no apretarlos demasiado.
9. Vuelva a montar la rueda delantera y la pinza del freno.

* Schrauben Sie vor dem Einfüllen des Gabelöls den Spritzenadapter auf die Spritze auf.

* Antes de comenzar, asegúrese de enroscar bien el racor del lubricante en la jeringuilla.

⚠️ AVERTISSEMENT ⚠️

ASSUREZ-VOUS DE RESPECTER TOUTES LES RECOMMANDATIONS DU FABRICANT CONCERNANT L'ENTRETIEN ET L'INSTALLATION DE COMPOSANTS SUR LE VÉLO. UNE INSTALLATION INCORRECTE DES COMPOSANTS PEUT PROVOQUER DES BLESSURES SÉRIEUSES OU MÊME LA MORT. NOUS RECOMMANDONS TOUJOURS QUE VOUS FASSIEZ INSTALLER ET ENTRETENIR LES ACCESSOIRES PAR UN MÉCANICIEN VÉLO QUALIFIÉ.

OUTILS NECESSAIRES :

- Lunettes de sécurité
- Tablier
- Chiffons propres
- Récipient/seau pour l'huile usagée
- Support de vélo
- Clé Allen de 5mm
- Huile de fourche grade 15

CONTENU DU KIT :

- Feuillelet d'instructions du système de lubrification rapide Speed Lube
- Seringue et raccord de lubrification de la seringue*
- Une clé 10/25 Torx™
- Joints toriques (4)

* Veuillez à visser le raccord de lubrification de la seringue sur la seringue avant de commencer.

INSTRUCTIONS

1. Déposez la roue avant et l'étrier de frein.
2. Déposez les boulons du système de lubrification Speed Lube (un par jambe de fourche).
3. Vidangez l'huile.
4. Faites pivoter le vélo sur le support de manière à ce que la fourche se trouve élevée à un angle de 45 degrés.
5. Remplissez la seringue de lubrification Speed Lube de 20 cc d'huile de fourche de grade 15.*
6. Vissez la seringue sur la jambe de fourche gauche et injectez lentement l'huile. Répétez le processus pour la jambe de fourche droite.
7. Replacez le joint torique.
8. Réinstallez les boulons du système Speed Lube en vous assurant qu'ils sont bien vissés à fond. Serrez au couple 0,5-0,7 Nm. Veillez à ne pas trop serrer les boulons.
9. Réinstallez la roue avant et l'étrier de frein.

⚠️ ATTENZIONE ⚠️

ACCERTARSI DI SEGUIRE TUTTE LE INDICAZIONI DEL PRODUTTORE PER LA MANUTENZIONE E L'INSTALLAZIONE DEI COMPONENTI DELLA BICICLETTA. L'INSTALLAZIONE ERRATA DEI COMPONENTI PUÒ COMPORTARE LESIONI GRAVI E/O FATALI. CONSIGLIAMO SEMPRE DI RICHIEDERE CHE LA MANUTENZIONE E L'INSTALLAZIONE SIANO ESEGUITE DA UN MECCANICO PER BICICLETTE QUALIFICATO.

STRUMENTI NECESSARI:

- Occhiali di protezione
- Grembiule
- Stracci puliti
- Bacinella/secchio per l'olio
- Cavalletto per bicicletta
- Chiave esagonale da 5mm
- Olio per forcelle 15wt

CONTENUTO DEL KIT:

- Foglietto delle istruzioni Speed Lube
- Siringa e raccordo di lubrificazione per siringa*
- Chiave 10/25 Torx™
- O-ring (4)

* Accertarsi di avvitare il raccordo di lubrificazione della siringa sulla siringa stessa prima di iniziare.

⚠️ WAARSCHUWING ⚠️

ZORG DAT U ALLE AANWIJZINGEN VAN DE FABRIKANT VOOR HET ONDERHOUD EN DE INSTALLATIE VAN DE ONDERDELEN VAN UW FIETS OPVOLGT. ONJUIST GEÏNSTALLEERDE ONDERDELEN KUNNEN LEIDEN TOT ERNSTIGE OF FATALE VERWONDINGEN. WE RADEN ALTIJD AAN OM UW ONDERDELEN TE LATEN ONDERHOUDEN EN INSTALLEREN DOOR EEN ERKENDE FIETSMONTEUR.

BENODIGD GEREEDSCHAP:

- Veiligheidsbril
- Schort
- Schone doeken
- Oliebak/Emmer
- Fietsstandaard
- 5mm Inbussleutel
- 15wt Voorvorkolie

KIT INHOUD:

- Speed Lube instructiepagina
- Spuit en spuitsmeerstuk*
- 10/25 Torx™ sleutel
- O-ringen (4)

* Zorg ervoor dat het spuitsmeerstuk op de spuit gedraaid is voordat u begint.

INSTRUCTIES

1. Verwijder het voorwiel en de remklauw.
2. Verwijder de Speed Lube-bouten (één per vorkpoot).
3. Laat de olie weglopen.
4. Draai de fiets in de standaard zodat de vork met 45° verhoogd is.
5. Vul de Speed Lube-spuit met 20cc voorvorkolie (15 wt).*
6. Steek de spuit in de linker voorvork en spuit de olie langzaam naar binnen. Herhaal voor de rechter voorvork.
7. Vervang de o-ring.
8. Herinstalleer de Speed Lube-bouten tot ze volledig vast zitten. Draai ze vast tot 0,5-0,7 Nm. Wees voorzichtig dat u ze niet te strak aandraait.
9. Herinstalleer het voorwiel en de remklauw.

⚠️ AVISO ⚠️

CERTIFIQUE-SE DE QUE SEGUIU TODAS AS INDICAÇÕES DO FABRICANTE PARA MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA BICICLETA. COMPONENTES INCORRECTAMENTE INSTALADOS PODEM PROVOCAR DANOS SÉRIOS OU FATAIS. É SEMPRE RECOMENDÁVEL QUE A MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DOS COMPONENTES SE JAFEITAPOR UM MECÂNICO DE BICICLETAS CREDENCIADO.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- Óculos de protecção
- Avental
- Desperdícios para limpeza
- Tabuleiro para recolha do óleo
- Cavalete de suporte da bicicleta
- Chave sextavada de 5mm
- Óleo de forqueta de 15wt

CONTEÚDO DO CONJUNTO:

- Folha de instruções do Speed Lube
- Seringa e adaptador de lubrificação*
- Chave para 10/25 Torx™
- O-rings (4)

* Certifique-se de que apertou o adaptador à seringa de lubrificação antes de dar início à tarefa.

ISTRUZIONI

1. Rimuovere la ruota anteriore e la pinza del freno.
2. Rimuovere i bulloni Speed Lube (uno in ciascuna gamba della forcella).
3. Drenare l'olio.
4. Ruotare la bicicletta sul cavalletto in modo che la forcella sia elevata a 45°.
5. Preparare la siringa Speed Lube con 20 cc di olio per forcella 15wt.*
6. Avvitare la siringa sulla gamba sinistra della forcella e iniettare lentamente olio. Ripetere per la gamba destra della forcella.
7. Sostituire l'o-ring.
8. Reinstallare i bulloni Speed Lube fino a quando non siano completamente alloggiati. Serrare a 0,5-0,7 Nm. Prestare attenzione a non serrare eccessivamente.
9. Reinstallare la ruota anteriore e la pinza del freno.

INSTRUÇÕES

1. Retire a roda da frente e a maxila do travão.
2. Retire os parafusos do Speed Lube (um em cada braço da forqueta).
3. Drene o óleo.
4. Rode a bicicleta no suporte, de modo a que a forqueta fique inclinada a 45°.
5. Prepare a seringa do Speed Lube com 20cc de óleo de forqueta de 15wt.*
6. Enfie a seringa no braço esquerdo da forqueta e injecte o óleo lentamente. Repita para o braço direito da forqueta.
7. Substitua a anilha vedante (O-ring).
8. Reponha os parafusos do Speed Lube e rode tudo o que puder. Aperte até 0,5-0,7 Nm. Tenha o cuidado de não apertar demasiado.
9. Recoloque a roda da frente e a maxila do travão.

取り付け方法

1. フロントホイールとブレーキキャリアを外します。
2. Speed Lube ボルト（各フォークレグに一個ずつ）を外します。
3. オイルを抜きます。
4. バイクをスタンドに立て、フォークが45度の角度に持ち上がるように回します。
5. 20ccの15wt フォークオイルを注入し Speed Lube シリンジの準備を整えます。*
6. 左フォークレグにシリンジを差し込み、静かにオイルを注入します。右フォークレグにも同じ作業を繰り返します。
7. O-リングを交換します。
8. Speed Lube ボルト再び取り付け、しっかりと固定します。0.5-0.7 Nmのトルク値になるように締めます。この時、締め過ぎないように注意してください。
9. フロントホイールとブレーキキャリアを再び取り付けます。

必要な工具:

- ゴーグル
- エプロン
- 清潔な布
- オイル受け皿／バケツ
- バイクスタンド
- 5mmのヘキサレンチ
- 15wt フォークオイル

キットに含まれるもの:

- Speed Lube 説明書
- シリンジおよび潤滑油用シリンジ・フィッティング*
- 10/25 Torx™ レンチ
- O-リング（4個）

* 作業を開始する前に、必ずシリンジに潤滑油用シリンジ・フィッティングをしっかりと差し込むようにしてください。

警告

在维修和安装自行车组件时，请确保遵守制造商的所有指导方针。组件安装不正确会造成严重和 / 或致命的人身伤害。我们始终建议您让有资格的自行车技工来维修和安装组件。

所需工具:

- 防护镜
- 围裙
- 干净抹布
- 油盘 / 桶
- 自行车支架
- 5mm 六角扳手
- 15wt 前叉油

组套内容:

- Speed Lube 说明书
- 注射器和注射器加油嘴*
- 10/25 Torx™ 扳手
- O型垫圈(4)

* 开始之前，请确认将注射器加油嘴拧入注射器。

说明

1. 卸下前轮和刹车卡钳。
2. 卸下 Speed Lube 螺栓（每个前叉支架上各一个）。
3. 放油。
4. 在支架上旋转自行车，使前叉抬高到45度。
5. 用20cc和15wt前叉油制备 Speed Lube 注射器待用。*
6. 将注射器插入左前叉支管并缓缓注入润滑油。对右前叉支管重复进行上述操作。
7. 更换O型垫圈。
8. 重新安装 Speed Lube 螺栓直至完全固定。紧固至0.5 – 0.7 Nm。 小心不要过紧。
9. 重新安装前轮和刹车卡钳。