

Liten lathund för användning av klubbens Quarq Shockwiz (QSW).

Läs igenom hela denna text först. Kika sen på tre Youtubeklipp om tid och intresse finns.

Installation: <https://www.youtube.com/watch?v=MVmM6UB9-g4>

Kalibrering: <https://www.youtube.com/watch?v=IRmEoVv4Log>

Analys: <https://www.youtube.com/watch?v=DNiD11zCj08>

För det riktigt ambitiösa, läs manualen: <https://shockwiz.zendesk.com/hc/en-us/articles/115003411108-ShockWiz-User-Manual>

Förbered före cykling genom att ladda ner appen. Finns både för Android och iPhone. Sök på ShockWiz.

Skafter buntband (minst 200 mm långa) och en avbitare

Ta fram papper och penna för att anteckna under cykelturen

Räkna hur många "klick" din gaffel/dämpare har mellan högsta och lägsta värdet. Det är ett vrid på undersidan av höger gaffelben och ofta märkt med en sköldpadda (långsamt) och hare (snabbt). Skruva den hela vägen till lägsta (sköldpaddan) och räkna antal klick. Anteckna detta som ditt ursprungsvärde. Skruva den sen hela vägen åt andra hållet till högsta (haren). Anteckna detta som värdet på spannet. Gör gärna om detta några gånger för att bli säker på antalet. Ställ tillbaka den till ditt ursprungsvärde.

På bakdämparen är det en synlig ratt i ena änden, även där märkt med sköldpadda och hare eller + (långsammare) och - (snabbare).

Före montering på cykeln kan man para ihop QSW med appen. Se till att telefonen har Bluetooth igång. Starta QSW genom att skaka den och tills lysdioderna börjar blinka i den. Tryck Connect i appen och vänta tills den dyker upp. Namnet är ShockWiz_AFR11122

Vid montering på framgaffeln passar den långa slangen bäst. Skruva fast den på ena anslutningen på QSW. Kvittar vilken, båda är likvärdiga, men har lite olika vinkel.



På gafflar med bågen framåt (vanligast) ska QSW sitta så den pekar bakåt, se bild. Skruva av locket för luftanslutningen på gaffeln, vänster sida, uppe på. Skruva fast andra änden på slangen på gaffelns nippel.



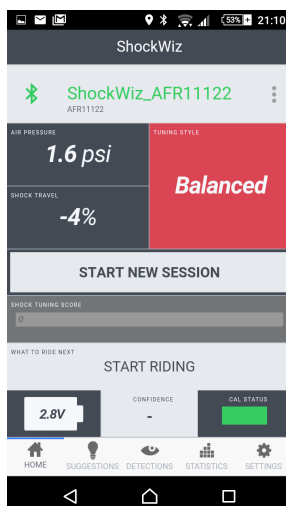
Sätt fast QSW med buntbanden. Trä dem igenom hålen i QSW och inte genom gummiskyddet.

Det går att fästa den först och sen skruva på slangen som Quarq skriver i manualen, men det blir svårare att komma åt, samt hitta rätt avstånd för slangen. Viktigt är dock att slangen är ansluten i QSW innan man fäster den till gaffeln, för annars släpper man ut all luft. Det omvända gäller vid demontering, skruva alltid av den från gaffeln/dämparen först.

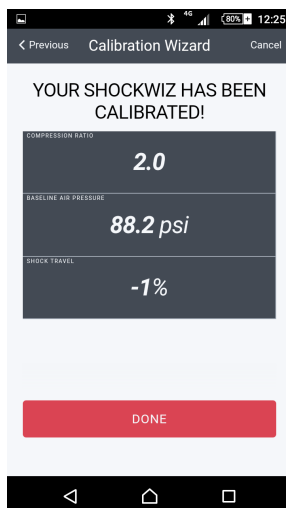
På bakdämparen sitter den bäst på sidan, och med den skålade delen av gummiskyddet mot dämparen. Fäst buntbanden genom gummiskyddet. Se bild



Dags att kalibrera QSW. Läs först av i appen vad nuvarande tryck är. Se på Air pressure, angivet i psi. Man kan ändra storhet, men psi är bra eftersom det även står på pumpen och har bättre upplösning än bar. Om QSW har stängt av sig efter 10 minuters inaktivitet skakar man den igen.



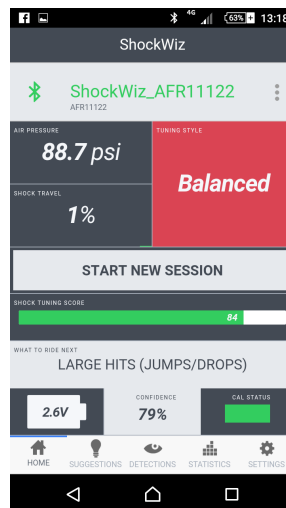
Gå in på Settings och tryck på Calibration Wizard. Följ instruktionerna. Det innefattar bl.a. att man släpper ut all luft (använd en nyckel el. dyl. och peta in mittstiftet i den fria anslutningen på QSW) och sen trycker ihop och drar ut gaffeln för att den ska lära sig slaglängd och tryckskillnader. Passa då även på att kolla så att inget vidrör QSW under rörelsen. Man ska även pumpa upp den till ursprungsvärdet med gaffelpumpen. Ansluts till den fria anslutningen på QSW. Läs av psi på pumpen eller direkt i appen. När kalibreringen är klar så skriv av Compression Ratio för framtida bruk, så behöver man inte göra om hela proceduren.



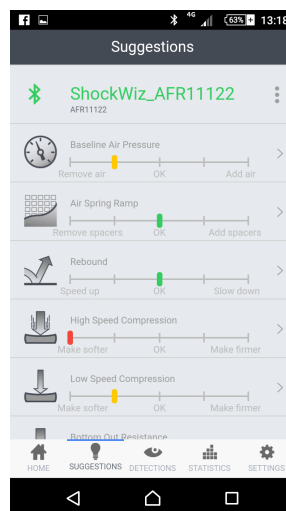
Dags att cykla. Välj en runda med så mycket stök i form av rötter, stenar och hopp som möjligt. Ett bra tips är Risenslingan från lilla parkeringen längst bort i väster, och sen cykla till grillplatsen och tillbaka på stigen. Även Skrylleslingan från Stallet och tillbaka på Blå slingan går bra. Det behövs också en del på slät stig.

Börja med att välja Tuning Style. Balanced passar bäst för normal cykling, Efficient för tävling, Playful för njutning. Aggressive är för Downhill. Balanced passar de flesta bäst. Därefter ska man cykla tills värdet på Confidence överstiger 50%. Man behöver inte ha telefonen igång, eller ens med sig på rundan, men det bästa är om man kan se den hela tiden.

För att komma över 50% måste man cykla på alla de underlag som appen kräver, vilket den talar om under What to Ride Next. Ibland tar det under 10 minuter, ibland över 20. Tar det längre tid än 30 minuter att komma över 49% kan den ha hängt sig. Gör en liten justering och Starta en ny Session isåfall.



När man kommit över 50% Confidence går man in på Suggestions och ser vilken parameter man ska ändra på, se bild.



Man justerar en parameter i taget, uppifrån och ner. Därefter startar man alltid en ny Session och cyklar igen. Anteckna vilka förändringar ni gör framtida bruk.

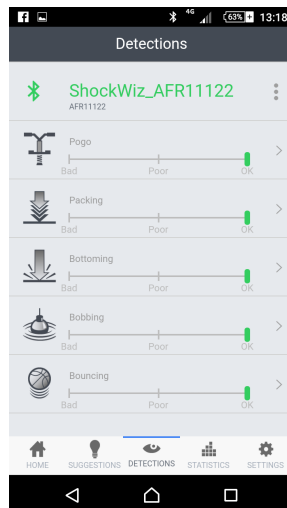
De parametrar som går att justera på en enklare gaffel/dämpare som de flesta av oss har är Baseline Air Pressure och Rebound. Air Spring Ramp är en typ av distans inuti gaffeln/dämparen som ska monteras eller tas bort. Övriga inställningar finns bara på avancerade gafflar/dämpare.

Den första, Baseline Air Pressure, är lufttrycket, och den första att ändra om den inte står i mitten. Om den står på gult, Add air eller Remove Air, ska man fylla på eller släppa ut ca 5% av aktuellt värde. Har man 100 psi ska man alltså släppa ut eller fylla på 5 psi. Står den på rött ska man justera med 10%. Anslut pumpen och fyll på genom att pumpa, eller släpp ut genom att trycka på röda knappen på pumpen. När man ansluter pumpen läcker det ut ca 10 psi och när man tar bort den ca 1-2 psi. Glöm inte skruva tillbaks locket på QSW så att det inte kommer in smuts i anslutningen.

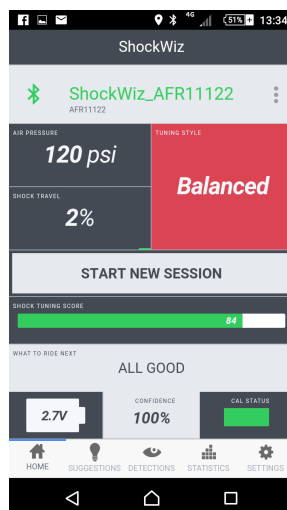
Varje gång man ändrat lufttrycket måste man gå in på Settings och trycka på Mark baseline air pressure. Det visas också genom att Cal Status ändras från grön till röd. Den måste vara grön när man cyklar.

När Baseline Air Pressure är i mitten, och grön, börjar man ändra Rebound. Står den på gul Speed up eller Slow down justerar man 1-2 klick, och på röd med 3 klick. För Speed up skruvar man åt haren och för Slow down åt sköldpaddan. Ingen kalibrering behövs, men man måste starta en ny session innan man cyklar igen.

Gå även in på Detections och se vad de visar. Målet är alla ska stå till höger på grönt. Tryck på dem för att läsa vad de betyder.



Håll på tills Baseline Air Pressure och Rebound står i mitten. Då ska även Shock Tuning Score vara så högt man kan komma, fast det ändrar sig beroende på hur hög Confidence man uppnått. Det går att komma upp i 100% på Confidence, men tar tid, uppåt en halvtimme.



LYCKA TILL!

Nils Pistora
Lunds OK MTBO