

捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器

使用者说明书

目录

目录 1

1. 简介 2

2. 零 件 列 表 3

3. 规 格 列 表 4

4. 安装与拆卸 5

 安装..... 5

 拆卸..... 6

5. 调整 7

 使用避震打气筒 7

 压缩阻尼拨杆..... 8

 回弹阻尼旋钮..... 9

6. 初始设定 – 简易方式 10

7. 初始设定 – 通用方式 11

8. 气室塞块安装..... 13

9. 保养时程..... 15

10. G I A N T 有 限 保 固 16

1. 简介

恭喜您选购全新的捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器。本产品是特别为捷安特 MAESTRO 系统与 FlexPoint 科技搭配的完整设计

捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器结合踩踏效率与现代空气弹簧技术，辅以宽广的回弹阻尼调整做设计。它不仅是行家攻克林道的利器，也提供新手相当简易的设定调整。

轻量却又坚实耐用，捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器是你挑战刁钻路线的极致选择。

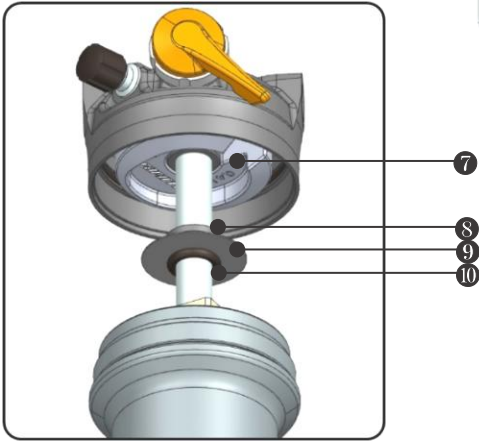
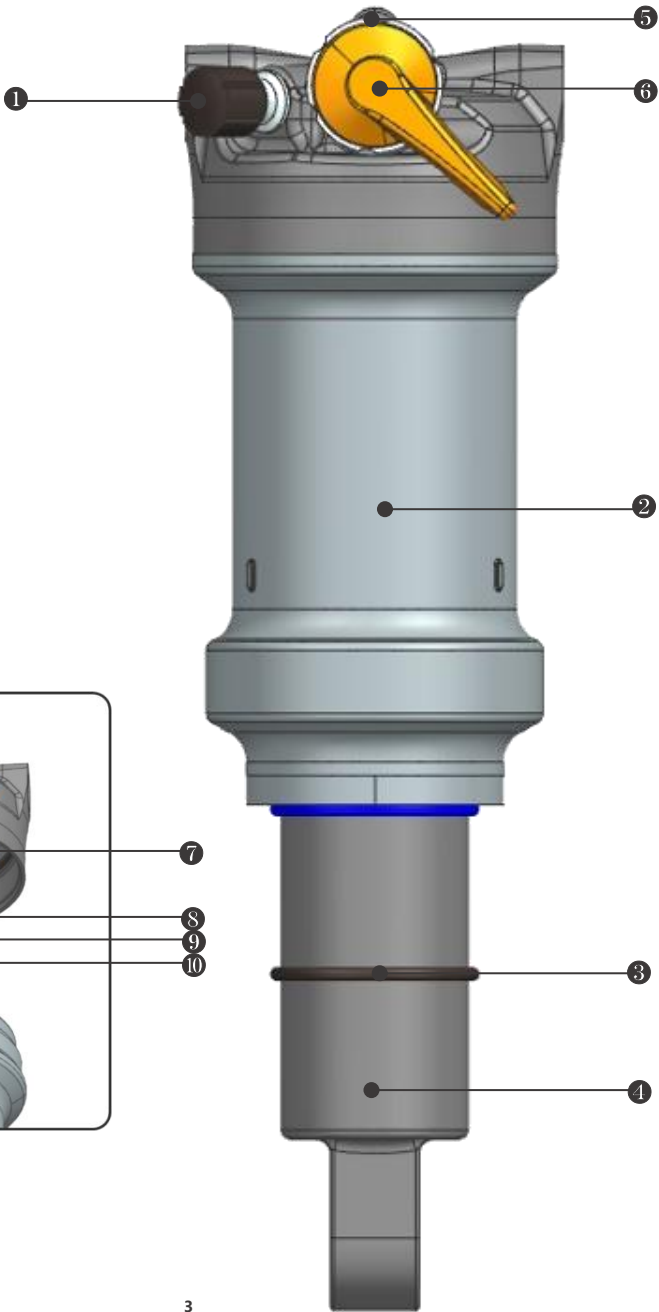
△注意

在安装本后避震器与实际骑行前，请务必完整阅读本说明书。若未依照指示安装与使用，可能导致严重伤害甚至死亡。

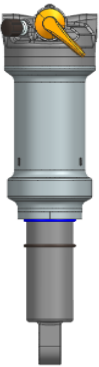
- 骑行途中调整后避震器的回弹阻尼与压缩阻尼设定（亦称为锁死）会影响车辆操控，最严重可能导致失控。在进入越野路线骑行前，请先在熟悉的环境以适当的速度练习操作上述调整。
- 禁止骑行经非原厂认可而改装过的捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器。任何未经认可之改装将使保固失效。
- 松脱、过度锁紧、破损或磨损的零件，皆可能导致意料外的功能失常。建议时常地检查后避震的磨损与损坏情况。若发现任何明显的磨损，破裂，凹陷等异常状况，应随即停止使用，并联络捷安特授权经销商做检查，维修或更换。
- 每次骑行前，请确认后避震的所有螺丝皆锁紧至建议的锁紧扭力。

2. 零件列表

- 1 气嘴
- 2 气瓶
- 3 行程指示环
- 4 阻尼瓶身
- 5 回弹阻尼旋钮
- 6 压缩阻尼拨杆
- 7 气室塞块
- 8 行程垫块
- 9 触底垫片
- 10 触底缓冲圈



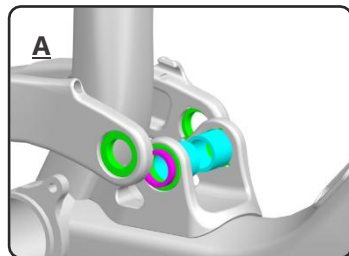
3. 规格列表

			
型号	FLOTRAC LITE	FLOTRAC	
眼到眼长度	165 MM	185 MM	
行程	45 MM	50 MM	45 MM
回弹阻尼可调	是	是	
低速压缩阻尼调整	全开、锁死	全开、中段、锁死	
压缩阻尼调性	LITE	TRAIL	
最大塞块安装量	1	1	
安装固定形式	耳轴式	耳轴式	
电辅车相容性	否	否	
出厂预设压力	100 PSI	200 PSI	
重量 (G)	280	290	

4. 安装与拆卸

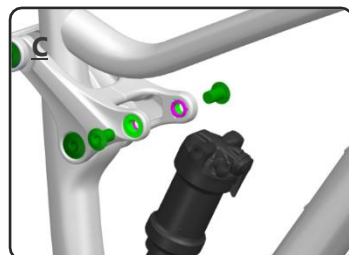
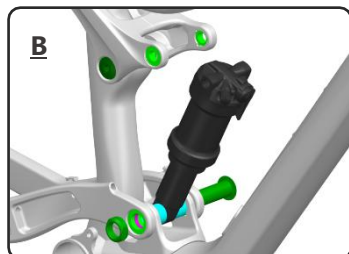
⚠ 注意

- 要进行后避震器的拆装必须具备基础的维修保养技术与工具。若您没有经验但仍希望尝试，请向有经验的技师寻求协助评估。若仍有疑问，请洽捷安特或 LIV 授权经销商。
- 拆装过程中，车辆应处于直立姿态。建议使用维修架固定，并拆卸后轮与水壶架以方便作业。
- 作业前尽可能将后避震器与安装周边区域清洁干净。
- 在立管周围使用美容胶带或保护泡棉来避免损伤漆面。
- 若拆装时难以对齐孔位，或拆卸时遭遇阻力，试着以打气筒缓慢的泄气，以换取更多空间施作。



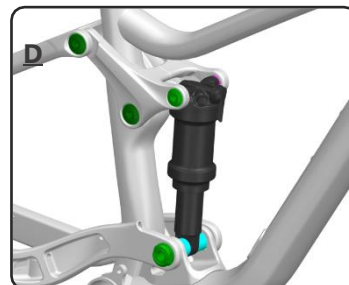
安装

- 先从下转点开始，将垫片（桃红色处）装在下管培林与摇臂培林之间。一边一片垫片。搭配 FlexPoint 技术的车架可能要稍微施力将链支叉推开，来安装垫片。
- 安装垫环在底座内侧（蓝色处），将后避震器下锁眼放置两垫环中间。从非传动侧穿入转点螺丝。用胶槌轻敲会更容易装入。接着从传动侧锁上固定螺帽。锁固至指定扭力。
- 安装垫片（桃红色处）于连杆上锁点内侧。对齐后避震器上锁点后，锁入转点螺丝至指定扭力。
- 使用打气筒缓慢将所有气室空气泄除。拉推后三角操作后避震全行程，确认是否有干涉问题。



⚠ 注意

- 务必确认所有紧固件锁固至指定扭力。扭力建议值大多都标示在紧固件上方。若无法查知此资讯，请向捷安特或 LIV 授权经销商寻求协助。
- 若查出干涉问题则不可骑行。请向捷安特或 LIV 授权经销商寻求协助。

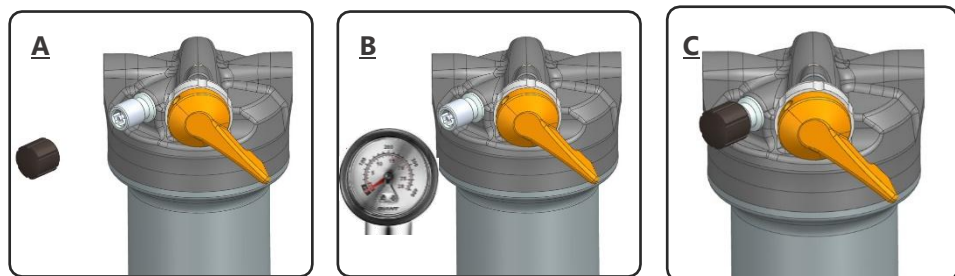


拆卸

- A. 从上转点开始。松开并拆卸两侧转点螺丝。确实收纳内侧垫片备后续使用。
- B. 使用 19mm 开口扳手或适合的活动扳手将下转点螺帽固定后，以 8 mm 六角扳手转开并拆卸转点螺丝。将后三角略为抬起来减轻负重，可以更轻松拆解。确实收纳垫片与垫环备后续使用。

5. 调整

使用避震打气筒



现代自行车避震器使用空气弹簧来对应不同的骑士重量与骑行风格。避震器需使用专用打气筒来进行设定与调整。

- 先将压缩阻尼拨杆调整至全开位置，拆卸气嘴盖。
- 确实将打气筒气嘴与后避震器气嘴对接后，打气筒会显示目前的压力。参考建议气压表，或后续章节的设定步骤作初始设定。若需要将压力提升或降低多过于 50 PSI，在每次调整压力之间，需要将后避震器压缩一半行程再完全放开，一共 5 次。这是为了平衡正负气室的压力。
- 目标压力达到后，将后避震器压缩一半行程再完全放开，一共 5 次。再次确认压力。拆卸打气筒气嘴并锁回气嘴盖，以手指力量转紧即可。

⚠ 警告

- 在任何情况下禁止将压力设定超出最大压力。捷安特 CREST FLOTRAC 后避震最大压力为 **300 PSI**。超出最大压力将导致严重损毁并丧失保固。
- 不可在压力低于 50PSI 骑行。异常低压的后避震设定会影响车辆几何、避震表现与操纵。
- 若最低或最高压力皆无法设定适当的下沉量(SAG)，请问捷安特或 LIV 授权经销商寻求协助。

⚠ 注意

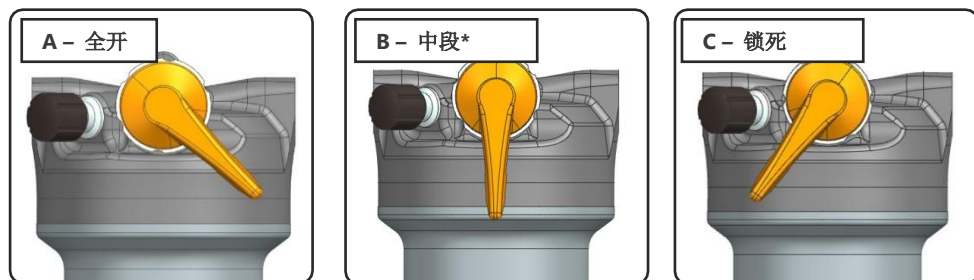
- 未能平衡正负气室压力(压缩避震器数次)的情况下，可能会误判压力值的显示，导致设定错误。
- 气嘴盖至关长久的气密效果。设定完一律将气嘴盖以手指力道锁回。

📖 注记

- 捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器出厂预设压力为 200 PSI，除 LITE 型号为 100 PSI。
- 每次打气筒气嘴接上时，后避震器的总气室体积因连通而暂时加大，导致些微的压力降低约数 PSI，此为正常现象。
- 目标压力达到后而拆卸打气筒气嘴时，总是连带一声短促的泄气声，这是打气筒内的残压自然泄出，

并非后避震内的气体泄出。

压缩阻尼拨杆



*LITE 版本不支援

压缩阻尼拨杆亦常称为**锁死拨杆**，提供了对应不同路况的调整机制。其设计能够在骑行途中作快速切换。

- A. **全开模式**将避震能力发挥极致。
- B. 中段模式适合平坦路线、柏油或大多数的铺面道路。较为硬调的设定得以在踩踏效率与吸震性上取得平衡。
- C. 锁死模式如其名称所示，内部的油路在此模式会限制后避震的伸缩作动。踩踏效率达到最高，此模式适合大部分的爬坡情境，或在赛道终点线前的最后冲刺。

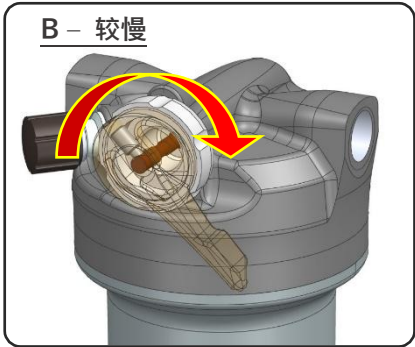
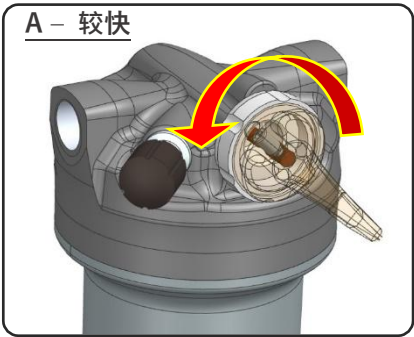
⚠ 注意

- 压缩阻尼拨杆使用手指力道即可轻易拨动。在不同模式切换会有明显的定位回馈感。若察觉到切换十分紧涩，或是松动无明显定位感觉，请向捷安特或 LIV 授权经销商寻求协助。
- 虽然设计上能够在骑行途中作快速切换，整车的操控仍须注意。请在稳定可控的骑行状况下操作。
- 若对新车或骑行路线不熟悉的情况下，请切换为全开模式。
- 若有可预期的落差或强烈的冲击应避免切换至锁死模式。
- 若锁死模式下遭遇强烈的冲击，后避震器会暂时打开油路来吸收冲击。此安全设计称为泄压。泄压完后避震会维持锁死模式直到切换到其他模式。

📖 注记

- 捷安特 CREST FLOTRAC LITE 后避震器只有全开模式和锁死模式。
- 压缩阻尼拨杆于锁死模式时，会有轻微晃动，此为设计所致的正常现象。

回弹阻尼旋钮



回弹阻尼旋钮是压缩阻尼拨杆后方的圆形旋钮。此旋钮连接内部的阀门以控制后避震器的回弹速度。后避震器要能发挥最大性能，不可或缺便是回弹阻尼的调整。

- A. 将回弹速度调整较快，逆时钟方向调整回弹阻尼旋钮
- B. 将回弹速度调整较慢，顺时针方向调整回弹阻尼旋钮

初始的回弹速度调整需要计算回弹阻尼全关时起算的拨动响数。此处全关指的是将旋钮**顺时针方向**旋到停止。详细的设定步骤将在后续章节中说明。



型号	FLOTRAC LITE	FLOTRAC
回弹阻尼*	7 响	15 响

*因为制造上的公差所致，响数可能会有正负 1 响的差别，此差异不会影响功能。

6. 初始设定 – 简易方式

■ 笔记

- 此章节仅适用青少年双避震车款使用的捷安特 CREST FLOTRAC LITE 后避震器。其他版本的后避震器，请参阅下一章节初始设定 – 通用方式

前叉贴纸快速设定资讯

CREST
LITE SETUP



RIDER WEIGHT		FORK		SHOCK	
KG	LB	PRESSURE (PSI)	REBOUND CLICK	PRESSURE (PSI)	REBOUND CLICK
<26	<57	15	14	67	7
26-32	57-71	15-22	12	67-82	6
32-38	71-84	22-30	10	82-99	5
38-44	84-97	30-37	8	99-122	4
44-50	97-110	37-44	6	122-140	3
50-56	110-123	44-51	4	140-157	2
56-62	123-136	51-58	2	157-173	1
62	136	60*	0	180*	0

*DO NOT EXCEED | MAX. TOKEN QTY: 2

捷安特 CREST FLOTRAC LITE 后避震器采用整合避震设计。在同产品家族 CREST 避震前叉左下叉脚的后方可以查询到快速设定的资讯。

若您不熟悉如何设定后避震器，依照此表格内可以快速达到基础设定值，不论新手与行家皆能使用。

以下为简单的几项步骤：

- 依您的骑行重量找到对应的表格列
请注意，此处的骑行重量指的是您的体重**加上**身上的各种装备，包括安全帽、背包、护垫、车鞋等等
- 依对应的数值设定后避震器的气压。请依先前章节 *调整 – 使用避震打气筒* 说明的步骤来设定。这里的气压设定应可以得出接近 30%下沉量(SAG)。
- 依对应的数值设定后避震器的回弹阻尼响数。请注意此响数是以回弹阻尼旋钮顺时针旋到底后，逆时针旋转起算。
- 后避震器已经设定完成。可以直接骑行。

■ 笔记

- 您可以随时依骑行风格，路线难度与林道各种挑战来调整后避震设定，并测试其带来的变化，但建议每次以小幅的调整为主。例如 5 PSI 的压力调整，或 1 ~ 2 响的回弹阻尼调整。

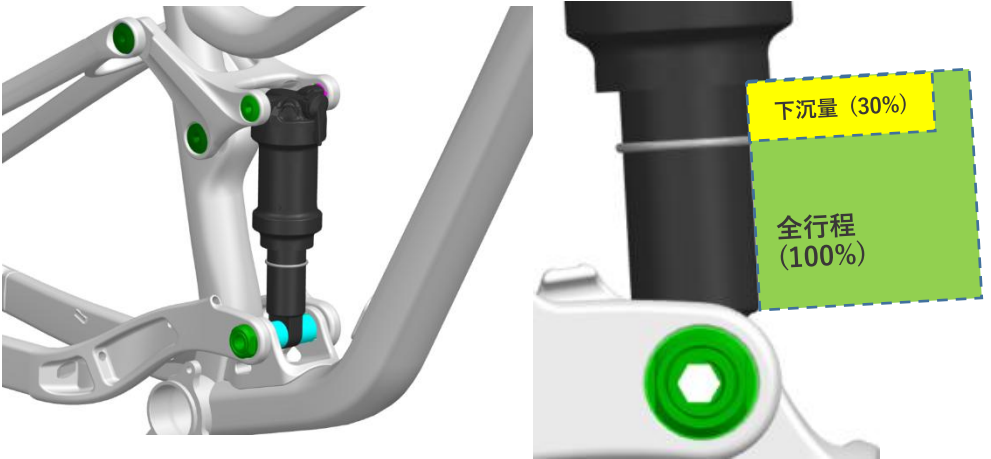
7. 初始设定 – 通用方式

设定下沉量(SAG)

全新的捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器皆持有出厂设定的压力。请至规格列表章节中查询此压力。

现代的林道车款多以 30% 的下沉量为建议值，但略为增加或减少 5% 都还是可以接受的范围。

1. 将车子立在墙边。穿戴好所有骑行的装备后，原地跨上车子靠在墙边。
2. 以自身重量压缩后避震器数次后，靠着墙停留在居中姿势，离开坐垫，重心维持在前后轮中心，手臂与膝盖微曲。
3. 小心地弯腰将行程指示环往上拉到抵住气瓶，此过程要避免再次压缩到后避震器。
4. 小心地从车上下来，同样地要避免再次压缩到后避震器。测量气瓶到行程指示环的距离。



5. 这个距离除以总行程换算成百分比后，就是目前下沉量。
6. 目前下沉量 **低于 30%** ➡ **降低压力并自步骤 1 重复设定步骤**
 目前下沉量 **高于 30%** ➡ **增加压力并自步骤 1 重复设定步骤**
7. 以每次 10~20PSI 的增减来做调整并重复数次。
8. 当下沉量设定完成后，接着设定回弹阻尼。

设定回弹阻尼

包围式设定法是调整回弹阻尼相当基础的方法。此方法会需要几次的试骑与后续调整。

- 1. 参考 *调整－回弹阻尼* 章节。将回弹阻尼旋钮设定在中间响数。
- 2. 找一段熟悉的林道路线。挑出一小段平坦或微幅下坡的路段。这一段要包含一些基本的林道特色但仍能够顺畅骑行。
- 3. 依自身控车的能力，以适当的速度试骑这一路段。
- 4. 感觉后避震器在这一路段的性能表现
后避震越来越缩短，车子越沉越低： **加快回弹速度**－将回弹阻尼旋钮朝逆时钟方向拨 4 响*
车子不断弹跳： **减低回弹速度**－将回弹阻尼旋钮朝顺时针方向拨 4 响*
*LITE 版本请拨 2 响
- 5. 以新设定再次试骑这一路段。反复步骤 3 和 4 但这一次以 2 响做调整。
- 6. 反复测试直到满意为止。

⚠ 注意

- 上述设定步骤是为了得到一个基础设定。若林道难度有了大幅改变，应再次重新调整回弹阻尼设定。
- 尝试任何无经验或技术难度刁钻路段、落差等等之前，建议将回弹阻尼速度调慢 2 响并后续微调。

📖 注记

- 当气压设定与回弹阻尼设定调整到位后，在自行车码表或是 APP 内记录下来做日后参照。
- 或直接利用下列表格记录。

日期	路线	压力(Psi)	回弹阻尼（响数）

8. 气室塞块安装

⚠ 警告

气室塞块安装得将气室暂时拆卸。作业前请一律使用避震打气筒将压力完全卸除。未将压力卸除而执意拆卸气瓶可能导致严重人员伤亡。

气室塞块室专为调整后避震器表现而设计，请一律使用原厂认可的零件。

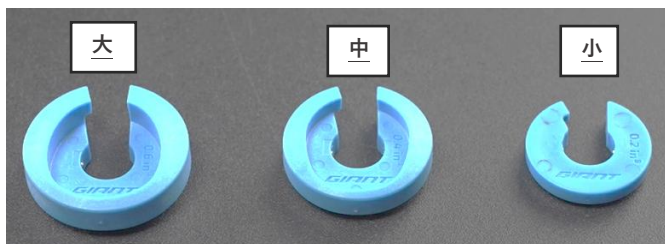
气室塞块依调整需求而有体积差异，每次安装以 1 块为限。

错误安装气室塞块会导致异常声响或功能失效。若有技术困难，请向捷安特或 LIV 授权经销商寻求协助。

📖 注记

- 您的后避震器可能在出厂时已预先安装气室塞块。
- 在更换气室塞块后，可能要重新设定下沉量(SAG)。

现代自行车避震器使用空气弹簧来对应不同的骑士重量与骑行风格。更棒的是我们可以透过专门设计的气室塞块来进一步调整。气室塞块是透过调整气室的整体空间，来实现尾段行程的调性调整。通常也会以触底表现来形容它。



后避震的性能若发挥到淋漓尽致，应尽可能地使用全部的行程，但又不至于有撞击的回馈感。透过观察行程指示环可以得知每次骑行使用了多少的行程。

什么情况下会使用尾段的行程(触底)？通常是有明显的落差路段，例如高于半个轮子的落差。

A. 即使下沉量与回弹机皆设定正确，但后避震常常触底，或是触底伴随着撞击的回馈感

建议增加安装塞块，或是将原本已装在内的塞块换为较大体积来改善。

B. 不论落差的大小，后避震器几乎不会触底。

建议拆卸已安装的塞块，或是将原本的塞块换为较小体积来改善。

塞块拆装可以透过以下的简单步骤：

1. 将后避震器与其周围清洁干净。使用避震打气筒缓慢的将空气卸除。以双掌紧紧抓持气瓶顺时针方向(依上视角度)转松直到气瓶从上端底接头拆卸。将气瓶往下拉直到可以操作触底缓冲圈和垫片的位置。
2. 暂时将触底缓冲圈和垫片与行程垫块(若已安装)往下移，直到可以操作气室垫块的位置。
3. 顺时针拨动气室垫块(若已安装)直到止点，然后从上端零件拉出来。.
4. 塞块是有方向的。确认塞块上面的 GIANT 字样面对你自己。安装塞块时，先对齐塞块的钢珠与底接头的沟槽，扣入后逆时针转直到止点。.
5. 将行程垫块，触底缓冲垫片与触底缓冲圈推至原位。
6. 将气瓶往上推并锁回底接头，持续锁到底直到贴纸朝正前方为止。
7. 重新使用避震打气筒打气设定下沉量后，直接试骑。

9. 保养时程

⚠ 警告

- 任何的避震器维修保养必须由捷安特或 LIV 授权的经销商或维修中心施作。非经授权门店处理而导致的功能异常或品质问题将无法保固。
- 清洁后避震器时应避免使用溶剂类型产品、避免使用喷射水枪。

📖 注记

- 后避震器全新或重新保养过后，可能会从气瓶有轻微的渗油。请直接擦拭干净即可。这种初期的轻微渗油是正常现象，在几次的骑行后会停止发生。
- 避震器使用轻量的合金材料在滑动零件上，其表面的硬化处理若磨损则无法修复。定期保养应视为预防性手段来维持后避震器持续的优良表现。为了您的后避震器能够经久耐用，请向捷安特或 LIV 授权经销商咨询维修保养的建议。
- 下表为基础的保养建议。若使用在极端环境或赛事中，建议考虑更频繁的保养频率。.

处置	骑行前／后	50 小时骑行	150 小时骑行
以肥皂水概略地清洁后避震器外观 检查有无破损或异常	✓		
进行 50 小时保养包含气瓶保养与密封件更换		✓	
进行 150 小时保养包含完整阻尼油更换与氮气填充			✓

你也可以利用下列表格记录骑行的日期与时数来追踪后避震器的使用状况。

日期	路线	时数	注记

10. GIANT 有限保固

GIANT 仅担保原所有人，自其购买之日起，享有二(2)年之捷安特 CREST FLOTRAC 后避震器产品的保固。

购买时所需组装

这项担保仅适用于从授权 GIANT/LIV 经销商购买全新产品时，由该经销商在购买时进行的组装。

有限补偿

除非另有规定，在上述担保或任何暗示的保证下，唯一的补偿措施，仅限于在 GIANT 全权处理下，将有缺陷的零件以同等或更高单价的零件进行更换。这项保证从购买日起生效，但仅适用于原买主，且不可转让。无论是根据合约、担保、疏忽、产品责任，或任何其他情境，在任何情况下，GIANT 均不承担任何直接、间接或衍生性的损害(包括但不限于人身伤害、财产损失，或经济损失等)。

例外条件

以上保固或任何隐含担保等，并不包括：

- 在无组装或材料缺陷的情况下，零件有正常的磨损。
- 产品经由非授权之 GIANT/LIV 经销商保修时。
- 产品自其原况经过改装时。
- 将此产品用于非正常、竞赛及/或商业活动，或供本产品原设计以外之用途使用时。
- 由于未遵照使用者手册所致之损伤。
- 由于参加比赛、跳跃、下坡及/或供该类活动或事件使用的训练，或让产品在严苛条件或气候下曝露或操作时，所造成的油漆、面漆贴标的损害。
- 更换或改变零件所需之劳务费用。

除了本保固范围及所有额外担保所提供者外，GIANT 及其员工与代理商，不承担因源自 GIANT 产品或与其有关之情事，所造成的任何损失或损坏的责任(包括由于疏忽或过失，所造成的伴随及后果性损失或损害)。

GIANT 不作任何其他明确或隐含保证。所有隐含担保，包括针对特定用途的适销性、适用性等，均限制于上述明示之保固期间。

任何相应于本担保的主张，必须经过授权之 GIANT/LIV 经销商或分销商认可。在处理保固要求前，需提出购买收据或其它可证明购买日的证据。在购买国家以外地点提出保固需求时，可能需要费用及额外限制。保固

期限细节，可能会因所在国家而有差异。本担保赋予您特定的法律权利，您可能还拥有其他权利，这些权利随所在地点可能会略有差异。本担保并不影响您的法定权利。

服务中心

欲知您所在地点的授权 GIANT/Liv 服务中心，请洽网址：www.giant-bicycles.com