BEDIENUNGS- UND MONTAGEANLEITUNG
INSTRUCTIONS FOR USE AND ASSEMBLY
NOTICE D'UTILISATION ET DE MONTAGE

ONLY ONE – BUT FUN !

QUAX®

10/2026

Vielen Dank für Ihr Vertrauen

Vielen Dank für den Kauf dieses Einrads. QU-AX steht seit 2001 für hochwertige Einräder. Über viele Jahre haben wir unsere Produkte kontinuierlich weiterentwickelt – auf Grundlage unserer eigenen Erfahrungen sowie der Rückmeldungen von Kunden, Händlern und Fahrern. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem QU-AX Einrad.

Einradfahren bzw. dessen Erlernen fördert viele positive Aspekte der körperlichen Entwicklung wie Koordination und Gleichgewicht sowie Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen.

In dieser Anleitung finden Sie neben Informationen zu Montage und Inbetriebnahme auch Hinweise zu Sicherheit, Einstellung, Wartung und Pflege sowie hilfreiche Tipps zum Erlernen des Einradfahrens. Lesen Sie diese Anleitung vor der ersten Benutzung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

An der Einradgabel befindet sich knapp unterhalb der Sattelklemmung ein silbernes Typenschild. Die dort angegebenen Informationen erleichtern die eindeutige Identifikation des Einrads und die spätere Bestellung passender Ersatzteile.

Dieses Einrad ist für den privaten Gebrauch vorgesehen. Es ist nicht für gewerblichen Dauerbetrieb, professionelle Dauerbeanspruchung oder vergleichbar intensive Nutzung ausgelegt. Für eine regelmäßige oder intensivere Nutzung, beispielsweise in Schulen und Vereinen, empfehlen wir QU-AX Profi-Einräder.

Anzugsmomente und Einstellungen:

Schutzecken und Sattelgriff: 5 Nm

Schnellspanner so einstellen, dass sich der Hebel mit deutlichem Widerstand vollständig schließen lässt und die Sattelstütze sich nicht verdrehen lässt.

Kurbelbefestigung: 20 Nm

gleichmäßig anziehen – Laufrad muss sicher sitzen und frei drehen können

Pedalbefestigung: 30 Nm

Wichtige Hinweise

Dieses Einrad wurde nach aktuellen Sicherheitsanforderungen entwickelt und unter kontinuierlicher Qualitätsüberwachung gefertigt. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse fließen in die Weiterentwicklung unserer Produkte ein. Änderungen in Technik und Design bleiben vorbehalten. Sollte es dennoch Grund für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder Verkäufer.

Zu Ihrer Sicherheit

⚠ Das Einrad ist kein Spielzeug, sondern ein Sportgerät. Bei ungeübter Handhabung kann es zu Stürzen kommen.

⚠ Bei der Nutzung durch Kinder sollte ein Erwachsener die Benutzung beaufsichtigen. Benutzen Sie das Einrad nicht in der Nähe von Abhängen, Treppen, Straßen, Bahnanlagen, Gewässern oder anderen Gefahrenstellen. Tragen Sie festes Schuhwerk. Wir empfehlen das Tragen eines Helms und geeigneter Schutzausrüstung.

⚠ Das Fahren auf einem Einrad ist konstruktionsbedingt nicht selbststabilisierend. Einräder dieser Bauart sind in der Regel nicht mit einer Bremse ausgestattet; Geschwindigkeit und Verzögerung werden über die Pedale kontrolliert. Sorgen Sie insbesondere beim Erlernen für ausreichend freie Fahrfläche und Abstand zu Hindernissen.

⚠ **Für OnlyOne und QU-AX Luxus-Einräder gilt ein maximales Benutzergewicht von 75 kg. Das Einrad ist für Benutzer ab 6 Jahren geeignet.** Für andere Modelle gelten die jeweils angegebenen modellbezogenen Höchstgewichte.

⚠ Dieses Einrad ist in erster Linie für den privaten Gebrauch konzipiert. Für regelmäßige oder intensive Nutzung, beispielsweise in Schulen, Vereinen oder vergleichbaren Einrichtungen, empfehlen wir QU-AX Profi-Einräder.

- Dieses Einrad darf nur bestimmungsgemäß als Sportgerät von einer (1) Person benutzt werden. Jede andere Verwendung ist nicht bestimmungsgemäß und kann gefährlich sein. Für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Hersteller nicht, soweit gesetzlich zulässig.
- Beschädigte oder verschlissene Bauteile können die Sicherheit des Benutzers beeinträchtigen. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig und der Nutzung entsprechend alle Bauteile auf Schäden sowie Schraub- und Steckverbindungen auf festen Sitz. Beschädigte oder verschlissene Bauteile sind unverzüglich auszutauschen; benutzen Sie das Einrad bis zur Reparatur nicht weiter. Verwenden Sie bei Bedarf ausschließlich Original-Ersatzteile von QU-AX bzw. OnlyOne.
- Unsachgemäße Reparaturen, bauliche Veränderungen sowie die Verwendung ungeeigneter oder nicht kompatibler Bauteile können die Sicherheit beeinträchtigen und zu Schäden oder Verletzungen führen. Für hierdurch verursachte Schäden haftet der Hersteller nicht, soweit gesetzlich zulässig.
- Beachten Sie bei der Benutzung im öffentlichen Verkehrsraum die jeweils geltenden Verkehrsvorschriften. Ein Einrad ist nicht mit der für Fahrräder vorgeschriebenen Ausstattung ausgerüstet und darf daher nicht wie ein Fahrrad im Straßenverkehr benutzt werden.
- Das Einrad ist serienmäßig nicht mit einer Beleuchtung ausgestattet. Benutzen Sie es nicht bei Dunkelheit oder schlechten Sichtverhältnissen.
- Lassen Sie sich beim Fahren nicht von Fahrzeugen, Fahrrädern oder anderen Fortbewegungsmitteln ziehen und verbinden Sie das Einrad nicht mit solchen.
- Kinder können ihre eigenen Fähigkeiten und Gefahrensituationen häufig noch nicht zuverlässig einschätzen. Durch ihr natürliches Spielbedürfnis und Temperament können zudem unvorhersehbare Situationen entstehen. Weisen Sie Kinder deshalb auf mögliche Gefahren hin und achten Sie darauf, dass das Einrad nur unter Aufsicht und in einer geeigneten Umgebung mit ausreichend freier Fahrfläche benutzt wird. Für Schäden infolge eines solchen unvorhersehbaren oder nicht bestimmungsgemäßen Verhaltens haftet der Hersteller nicht, soweit gesetzlich zulässig.

⚠ Ventilkappen immer fest anziehen und von Kindern fernhalten (verschluckbare Kleinteile)!

⚠ Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (verschluckbare Kleinteile).

Noch anschaulicher:
Die **Montage** des Einrads
im **Video** - einfach den
QR-Code scannen! →

Zur Handhabung

- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung alle Schraub- und Steckverbindungen sowie Schnellspanner und sonstige Sicherungseinrichtungen auf festen und korrekten Sitz.
- Unterweisen Sie insbesondere Kinder im richtigen Umgang mit dem Einrad und machen Sie sie auf mögliche Gefahren aufmerksam.
- Passen Sie die Sattelhöhe an den Benutzer an (siehe folgende Seiten).
- Transportieren Sie während der Fahrt keine Gegenstände.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keine aggressiven oder ätzenden Mittel. Lagern Sie das Einrad an einem trockenen Ort und vor direkter UV-Strahlung geschützt.
- Reifen können bei längerem Kontakt mit bestimmten Bodenbelägen, insbesondere PVC- oder anderen kunststoffhaltigen Böden, Verfärbungen verursachen. Legen Sie im Zweifelsfall geeignetes Abdeckmaterial unter das Rad.
- Achten Sie auf den richtigen Reifendruck gemäß der Angabe auf der Reifenflanke und überschreiten Sie den dort angegebenen Maximaldruck nicht. Zu niedriger Reifendruck erhöht den Verschleiß und erschwert das Fahren.

Montagehinweise

- Stellen Sie sicher, dass das Sportgerät erst benutzt wird, nachdem die Montage ordnungsgemäß von einer erwachsenen Person durchgeführt und kontrolliert worden ist.
- Die Montage muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Sehen Sie sich diese Montageanleitung vor Beginn der eigentlichen Arbeiten vollständig an. Halten Sie sich an die angegebenen Montageschritte und deren Reihenfolge, damit eine sichere Benutzung und Funktion gewährleistet sind.
- Bei der Benutzung von Werkzeugen und bei Montagearbeiten besteht Verletzungsgefahr. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Sportgerätes vor.
- Sorgen Sie für eine sichere Arbeitsumgebung und lassen Sie kein Werkzeug umherliegen. Bewahren bzw. entsorgen Sie Verpackungsmaterial so, dass davon keine Gefahr ausgeht. Kunststofffolien und -beutel können für Kinder eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie selbstsichernde Muttern zunächst von Hand bis zum spürbaren Widerstand auf und ziehen Sie diese anschließend gegen den Widerstand der Klemmsicherung mit einem geeigneten Schraubenschlüssel fest. Kontrollieren Sie anschließend alle Schraubverbindungen auf festen Sitz. Wird eine selbstsichernde Mutter nach dem Festziehen wieder gelöst, kann ihre Klemmsicherung beeinträchtigt sein; ersetzen Sie sie deshalb durch eine neue.
- Prüfen Sie nach den ersten 5–10 Fahrten Schraubverbindungen, Kurbeln und Pedale auf festen Sitz und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.
- Aus fertigungstechnischen Gründen können einzelne Bauteile bereits vormontiert sein.

Lieferumfang:

(1) Sattel mit montierter Sattelstütze
Bei QU-AX Luxus-Einrädern ist eine zweite, kürzere Sattelstütze enthalten.

(2) Laufrad mit montierten Kurbeln, Reifen und Schlauch

(3) Einradgabel

(4) Untere Lagerschalen mit Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern (von unten nach oben)

(5) Pedale (links und rechts)

(6) Sattelklemme (je nach Modell mit Schnellspanner oder Schraubklemmung)

Benötigtes Werkzeug

15 mm Gabelschlüssel
> zur Montage der Pedale

10 mm Gabelschlüssel
> zur Montage der Lagerschalen

Bei QU-AX Luxus-Einrädern (und nur bei diesem Modell: Luxus) ist zusätzlich eine zweite, kürzere Sattelstütze im Lieferumfang enthalten.

Ist bei einem Modell nur eine längere Sattelstütze enthalten (z. B. Profi), kann diese bei Bedarf gekürzt werden, damit sich der Sattel für kleinere Fahrer ausreichend tief einstellen lässt. Verwenden Sie hierzu eine handelsübliche Metallsäge oder einen Rohrschneider. Entgraten Sie die Schnittkante anschließend sorgfältig mit einer Metallfeile, damit die Sattelstütze sauber in das Sitzrohr gleitet und keine scharfen Kanten verbleiben.

Kürzen Sie die Sattelstütze nur so weit wie nötig und beachten Sie die auf den folgenden Seiten angegebene Mindesteinstecktiefe.

Gegebenenfalls:

Metallfeile & -säge zum Kürzen der Sattelstütze

Zusammenbau:

a) Laufrad ausrichten: Nehmen Sie zunächst das Laufrad und schauen Sie sich die Kurbeln genauer an. Auf deren Innenseite befindet sich, meist neben der Angabe der Kurbellänge, eine Kennzeichnung: „R" bzw. „RH" für rechts (Right Hand) und „L" bzw. „LH" für links (Left Hand). Anhand dieser Kennzeichnungen lässt sich die Fahrtrichtung des Einrads bestimmen. Die richtige Ausrichtung ist für den weiteren Zusammenbau sehr wichtig, da das rechte und das linke Pedal unterschiedliche Gewinde haben. Das rechte Pedal besitzt ein Rechtsgewinde, das linke ein Linksgewinde und wird daher in die entgegengesetzte Richtung eingeschraubt. Dadurch wird verhindert, dass sich die Pedale beim normalen Vorwärtsfahren selbstständig lösen. Beim Fahrrad ist dies genauso – dort ist allerdings auf den ersten Blick erkennbar, wo vorne und hinten ist.

L für links

R für rechts

Das linke Bild zeigt die Innenseite der linken Kurbel mit der Kennzeichnung „L", das rechte Bild die Innenseite der rechten Kurbel mit der Kennzeichnung „R". Auf den Abbildungen sind die Pedale bereits montiert; auch auf deren Achsinnenseite ist jeweils ein „L" bzw. „R" zu erkennen. Nehmen Sie das Laufrad nun am besten zwischen die Beine und richten Sie es so aus, dass sich die rechte Kurbel rechts und die linke Kurbel links befindet – jeweils in Fahrtrichtung gesehen.

Zusammenbau:

b) Gabel ausrichten: Nehmen Sie nun die Gabel. Auch sie hat eine Fahrtrichtung: Der Schlitz am oberen Ende der Gabel gehört nach hinten. Setzen Sie die Gabel entsprechend lose auf die Lager.

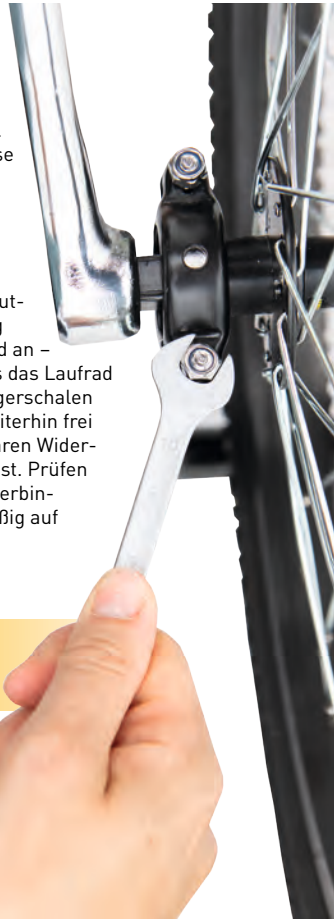
Setzen Sie die Gabel mit dem Schlitz nach hinten locker auf die Lager, wie im Bild gezeigt. Dabei befindet sich die linke Kurbel im Vordergrund, die rechte im Hintergrund.

Drehen Sie dann Gabel und Laufrad gemeinsam um 180° und stellen Sie das Einrad auf das Sitzrohr. So lassen sich die unteren Lagerschalen leichter montieren.

Zusammenbau:

c) Lagerschalen montieren: Die Lagerbefestigungsschrauben besitzen eine kleine Nase, die in die Nut der Lagerschale greift. Drücken Sie den Schraubenkopf in die Bohrung, sodass die Nase in der Nut sitzt. Dadurch wird ein Mitdrehen verhindert und zum Anziehen genügt ein 10-mm-Gabelschlüssel. Setzen Sie anschließend die unteren Lagerschalen auf und montieren Sie jeweils Unterlegscheibe und Mutter.

Ziehen Sie die Muttern gleichmäßig und abwechselnd an – nur so weit, dass das Laufrad sicher in den Lagerschalen sitzt und sich weiterhin frei und ohne spürbaren Widerstand drehen lässt. Prüfen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig auf festen Sitz.



Zusammenbau:

d) Sattelstütze montieren: Öffnen Sie den Schnellspannhebel und gegebenenfalls das Rändelrad etwas. Schieben Sie die Sattelklemme mit der Öffnung nach hinten – bündig mit dem Schlitz im Sitzrohr – bis zum Anschlag auf die Gabel. (Bild unten)
Setzen Sie die Sattelstütze so ein, dass der Sattelgriff nach vorn zeigt. Die Öffnung der Sattelklemme zeigt nach hinten. Auf dem Bild rechts und unten ist der Schnellspannhebel noch geöffnet. Im Vordergrund befindet sich die rechte Kurbel, im Hintergrund die linke. So ist sichergestellt, dass die Fahrtrichtung stimmt und sich die Pedale im Fahrbetrieb nicht lösen.

Stellen Sie mit dem Rändelrad die Klemmkraft ein und schließen Sie anschließend den Schnellspannhebel. Der Hebel muss sich mit deutlichem Widerstand, aber vollständig von Hand schließen lassen. Prüfen Sie anschließend, ob Sattel und Sattelstütze verdrehsicher fixiert sind. Bei Profi- und Muni-Modellen wird die Sattelstütze je nach Modell mit einer Schraubklemme statt mit einem Schnellspanner geklemmt.

Pedale nach den ersten Fahrten unbedingt auf festen Sitz prüfen!

e) Pedale montieren:
Pedale von Hand einschrauben und mit einem 15-mm-Gabelschlüssel auf 30 Nm festziehen. Rechts im Uhrzeigersinn, links gegen den Uhrzeigersinn.
Nach den ersten 5–10 Fahrten und danach regelmäßig festen Sitz prüfen und gegebenenfalls nachziehen.

Pedale und Kurbeln sind auf der Innenseite bzw. an der Achse mit „L" für links und „R" für rechts gekennzeichnet. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn, das linke gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt.

Sattelstützenlänge

Bei QU-AX Luxus-Einrädern sind zwei Sattelstützen im Lieferumfang enthalten: eine kurze und eine längere. Für kleinere Fahrer kann die kurze, für größere Fahrer bzw. nach einem Wachstumsschub die längere Sattelstütze verwendet werden.
Bei Einrädern mit nur einer Sattelstütze kann diese bei Bedarf mit einer Metallsäge oder einem Rohrschneider gekürzt werden. Anschließend die Schnittkante sorgfältig entgraten.

Die Sattelstütze besitzt eine Markierung für die maximale Auszugshöhe.

⚠ Nach dem Kürzen ist diese Markierung möglicherweise nicht mehr sichtbar.
⚠ Die Sattelstütze muss immer mindestens 6 cm in der Gabel stecken.

ONLY 1 QU-AX

Sattelhöhe

Die Sattelhöhe wird ähnlich wie beim Fahrrad eingestellt: Sitzen Sie im Sattel, sollte das Bein bei unterster Pedalstellung nahezu gestreckt sein.

Für Anfänger kann es hilfreich sein, den Sattel zu Beginn ca. 2 cm niedriger einzustellen.

Erste Schritte auf einem Rad

Sportlich sollte man sein und ein wenig „schlau". Die ersten Versuche sind zwar manchmal noch etwas frustig, aber dann kommt der Kick – und er lässt dich nicht mehr los. Der Weg ist das Ziel.

Einradfahren macht Lust auf „mehr". Wer Einrad fahren kann, trainiert Gleichgewicht und Koordination – gute Voraussetzungen auch fürs Snowboarden, Skifahren, Surfen und viele andere Sportarten. Bevor du loslegst: Helm auf und geeignete Schutzausrüstung, z. B. Knieschoner, anlegen!

Wenn du dein Einrad wie beschrieben zusammengebaut hast, **weißt du jetzt, wo vorne und hinten ist**: Der Sattelgriff zeigt nach vorn, der Schlitz im Sitzrohr bzw. die Öffnung der Sattelklemme nach hinten. Kurbeln und Pedale sind in Fahrtrichtung mit „L" für links und „R" für rechts gekennzeichnet. Diese Zuordnung ist wichtig, damit sich die Pedale im Fahrbetrieb nicht lösen (siehe Montage auf den vorherigen Seiten).

Die richtige Sattelhöhe findest du ähnlich wie beim Fahrrad: Wenn du auf dem Sattel sitzt, sollte das Bein bei unterster Pedalstellung nahezu gestreckt sein – wie auf dem Bild auf der vorherigen Seite.

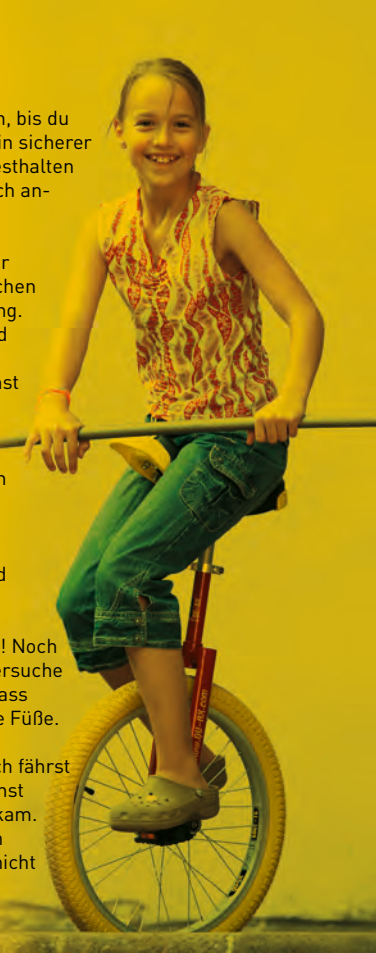
Hast du gute Freundinnen oder Freunde, nimm jemanden mit – Hilfestellung ist für die ersten Versuche praktisch. Willst du lieber allein trainieren, bis du dein Geheimnis lüftest, suche dir eine ebene, freie Fläche in sicherer Umgebung mit einem stabilen Geländer, an dem du dich festhalten kannst. Auch ein breiter Türrahmen eignet sich gut, um dich anfangs mit beiden Händen abzustützen.

Und jetzt geht's los: Halte dich mit einer Hand am Geländer oder an deiner Begleitperson fest. Klemm den Sattel zwischen die Beine und bring das rechte Pedal etwa in 4-Uhr-Stellung. Drückst du nun das Pedal herunter, schiebt sich das Einrad unter deinen Körper – und schon sitzt du auf dem Einrad (oder auch nicht). Eins ist sicher: Mit jedem Versuch kommst du dem Einradfahren ein Stück näher.
Versuche nun, dein Gewicht zunehmend selbst auszubalancieren. Halte den Oberkörper aufrecht und stütze dich zunächst weiter am Geländer oder an deiner Begleitperson ab.

Wie fahre ich allein?
Der nächste Schritt ist das Vorwärtsfahren. Löse eine Hand vom Geländer und versuche, ein Stück vorwärtszufahren.

Herzlichen Glückwunsch – die ersten Meter sind geschafft! Noch ein wichtiger Tipp: Wenn du das Gleichgewicht verlierst, versuche nicht, das Einrad um jeden Preis festzuhalten. Im Zweifel lass lieber das Einrad fallen und bring dich selbst sicher auf die Füße.

So, nun gibt es nur noch eins: Der Weg ist das Ziel. Plötzlich fährst du einen Meter allein, dann zwei … und irgendwann verstehst du gar nicht mehr, warum dir der Anfang so schwierig vorkam. Jetzt kannst du dein heimliches Training beenden und dein Können zeigen. Der Aha-Effekt deiner Mitmenschen wird nicht unerheblich sein.



Bleib cool – und wenn du einmal absteigen musst, such dir zum Wiederaufsteigen ein Geländer, einen Pfosten oder eine andere stabile Haltemöglichkeit. Auf die Frage, wie man denn „so etwas" lernt, antwortest du einfach: „Ein wenig schlau muss man da schon sein." Echt krass, oder?

I feel I can fly!
Jetzt solltest du einige Fahrten unternehmen, um dich an die Reaktionen des Einrads zu gewöhnen. Halte den Oberkörper möglichst aufrecht und schau nicht nach unten zum Rad, sondern in Fahrtrichtung. Die Tretbewegung wird anfangs noch nicht ganz rund sein, aber du wirst schnell merken, wie das Einrad auf deine Oberkörper- und Hüftbewegungen reagiert. Hast du das Gefühl, nach vorne zu kippen, tritt etwas schneller nach vorn, um das Rad wieder unter deinen Schwerpunkt zu bringen.

Als Nächstes solltest du das **Aufsteigen ohne Hilfe** versuchen. Das Pedal deines Schwungbeins sollte dabei etwa am tiefsten Punkt stehen. Stelle das Rad zunächst vor eine feste, niedrige Begrenzung, damit es beim Aufsteigen nicht nach vorn wegrollt. Kommst du so sicher in die aufrechte Position, kannst du anschließend das freie Aufsteigen ohne Hilfe versuchen. Anfangs klappt das vielleicht nur selten – mit etwas Übung wird es schnell besser.

Kurven ohne Lenker?
Auf längeren Strecken wirst du merken, dass das Einrad manchmal leicht die Richtung verändert. Meist korrigierst du das ganz automatisch mit Oberkörper und Hüfte. Möchtest du bewusst die Richtung ändern, funktioniert das ähnlich wie beim Ski- oder Snowboardfahren: Die Hüfte leitet die Drehbewegung ein, Oberkörper und ausgestreckter Arm folgen in die gewünschte Richtung.

ONLY 1 QU-AX

Einradfahren lernen, das Video:
← QR-Code scannen!

Du fährst zunächst recht große Kreise, die mit etwas Übung immer kleiner werden. Nun hast du die wichtigsten Grundlagen drauf, um dich mit dem Einrad zu bewegen. Wichtig ist vor allem: Bleib gelassen und lass keinen Stress aufkommen.

Wenn du noch mehr lernen möchtest, schließ dich am besten einem Sportverein oder einer Einradgruppe an – oder gründe einfach deine eigene.

In Japan gehört Einradfahren seit Jahrzehnten an vielen Grundschulen ganz selbstverständlich zum Schulalltag. Der QU-AX Gründer hatte übrigens immer eine 5 in Mathe, aber eine 1 in Sport – und hat das Einradfahren erst mit 35 Jahren gelernt.
Kinder und Jugendliche lernen solche Bewegungsabläufe zwar oft schneller – aber zum Lernen ist es nie zu spät!

Viel Spaß auf einem Rad!

ONLY 1 QU-AX

Boxenstopp

Das Einrad ist ein ziemlich genügsames Sportgerät und benötigt nur wenig Pflege.

Besonders beansprucht werden Laufrad, Kurbeln und Pedale. Kontrolliere nach den ersten Fahrten das Laufrad bzw. die Speichenspannung und lass es bei Bedarf nachzentrieren oder die Speichen nachspannen.

Pedale und Kurbeln sind mit „R" für rechts und „L" für links gekennzeichnet. Die richtige Zuordnung ist wichtig, da das linke Pedal ein Linksgewinde besitzt. Rechts wird im Uhrzeigersinn, links gegen den Uhrzeigersinn festgezogen.

Prüfe regelmäßig den festen Sitz von Kurbeln und Pedalen und ziehe sie gegebenenfalls nach. Bereits kurzes Fahren mit losen Pedalen oder Kurbeln kann Gewinde oder andere Bauteile dauerhaft beschädigen.

Auf den folgenden Seiten findest du weitere Tipps zu den einzelnen Bestandteilen deines Einrads. QU-AX Ersatzteile sind einzeln erhältlich – so lassen sich verschlissene Teile ersetzen und das Einrad bei Bedarf auch aufrüsten.

Kontrolliere dein Einrad regelmäßig und abhängig von Nutzung und Belastung auf sichtbare Schäden, Risse, Verformungen, ungewöhnliches Spiel oder auffällige Geräusche. Bei Auffälligkeiten solltest du das Einrad bis zur Klärung bzw. Reparatur nicht weiter benutzen.

Einradsattel mit Griff & Schutzecken

Einradsattelstütze

Sattelklemme (je nach Modell Schnellspanner)

Einradgabel

Einradreifen samt Schlauch

Einradkurbel

Pedale

Felge

Werkzeug

Mit der QU-AX Werkzeugbox hast du das passende Werkzeug, um dein Einrad zu warten, zu zerlegen und wieder zusammenzubauen – speziell für Einräder zusammengestellt:

- farblich gekennzeichnete Innensechskantschlüssel
- verstärkte Reifenheber
- Speichenschlüssel
- Ratsche für 10-mm-Muttern an Sattel, Gabel
- Rohrschneider zum Kürzen der Sattelstütze
- 15-mm-Pedalschlüssel mit langem Hebel
- QU-AX-Lagerabzieher
- Lageraufschläger
- Q-Axle Justage-Werkzeug
- Kurbelabzieher

Viele Tutorials dazu findest du in unserem Youtube-Kanal unter www.youtube.com/quaxunicycles

Im Folgenden stellen wir die einzelnen Bauteile vor, erklären, worauf du achten solltest und welche Upgrade-Möglichkeiten es gibt.
So heißen die einzelnen Bauteile:

Das Laufrad

Das Laufrad ist das Herzstück des Einrads und wird beim Fahren stark beansprucht. Hochwertige Laufräder besitzen in der Regel Metallfelgen mit klassischen Speichen. Kunststofflaufräder findet man vor allem bei sehr preisgünstigen Einrädern; sie lassen sich bei Verzug oder Beschädigungen nicht wie Speichenlaufräder nachzentrieren oder reparieren.
Bei 20"-Einrädern sind 36 Speichen üblich. Kleinere Laufräder kommen häufig mit weniger, besonders belastbar ausgelegte Laufräder auch mit mehr Speichen aus. Eine hohe Speichenzahl erhöht die Stabilität und entlastet die Felge.
Kontrolliere das Laufrad regelmäßig auf Seitenschlag, lose oder beschädigte Speichen und andere Auffälligkeiten.

Felge:

Bei einfachen Einrädern werden häufig günstige Stahlfelgen verwendet. Sie sind schwer, können rosten und sind meist weniger stabil als hochwertige Aluminiumfelgen. Diese sind leichter und rostfrei. Hohlkammerfelgen verbinden durch ihre doppelwandige Konstruktion geringes Gewicht mit hoher Stabilität.

So sieht eine Hohlkammerfelge im Querschnitt aus:

Reifen:

Je nach Einsatzgebiet gibt es unterschiedliche Reifentypen: Tourenreifen eignen sich für die meisten Untergründe. Hallen- bzw. Freestylereifen erlauben meist einen höheren Luftdruck und sollten für den Indooreinsatz hell sein. Muni- und Trialreifen besitzen ein grobstolliges Profil für bessere Traktion. Je größer das Reifenvolumen, desto besser sind Dämpfung und Rebound – besonders im Trial- und Geländeeinsatz.

Naben und Achsen

Im Gegensatz zum Fahrrad besitzt ein Einrad nur eine Nabe, die gleichzeitig den Antrieb aufnimmt. Achse, Kurbeln und Nabe tragen dabei Fahrergewicht und Antriebskräfte; besonders hohe Belastungen können beispielsweise bei Sprüngen und Drops entstehen.

Bei Einsteiger-Einrädern kommen häufig Vierkantachsen zum Einsatz. Sie sind einfach, bewährt und für normale Nutzung ausreichend.

Für höhere Belastungen werden stabilere Achssysteme sowie höherwertigere bzw. wärmebehandelte Stähle verwendet. QU-AX verwendet je nach Modell unterschiedliche Achssysteme:

Vierkant:
Bewährtes System für Einsteiger- und Freizeit-Einräder.

ISIS:
Die Kurbeln werden über eine 10-fache Verzahnung mit der Achse verbunden und können dadurch höhere Kräfte übertragen.

Q-Axle: Das von QU-AX entwickelte System besitzt einen größeren Achsdurchmesser und eine feinere Verzahnung. Es verbindet hohe Steifigkeit und Belastbarkeit mit geringem Gewicht und ist je nach Modell auch für Scheibenbremsen ausgelegt. Das Q-Axle-System gibt es außerdem als besonders leichte Vollaluminium-Nabe sowie als Freilaufnabe.

Bei für höhere Belastungen ausgelegten QU-AX Laufrädern kommen je nach Modell 36 oder 48 Speichen sowie spezielle Felgen- und Speichenanordnungen zum Einsatz. Einige Modelle verfügen außerdem über eine Aufnahme für Scheibenbremsen.

Lager

Bei den Lagern handelt es sich um gekapselte, ab Werk gefettete Industriekugellager, die im normalen Betrieb wartungsfrei sind. Vierkantachsen verwenden Lager mit 40 mm Außendurchmesser, ISIS und Q-Axle mit 42 mm. Die Innendurchmesser unterscheiden sich: ISIS 22 mm, Q-Axle 24 mm.

Die Kurbellänge

Die Kurbellänge bestimmt zusammen mit der Radgröße maßgeblich das Fahrgefühl und die Übersetzung zwischen Fahrer und Einrad. Bei QU-AX Luxus- und OnlyOne-Einrädern werden je nach Radgröße folgende Kurbellängen verwendet:

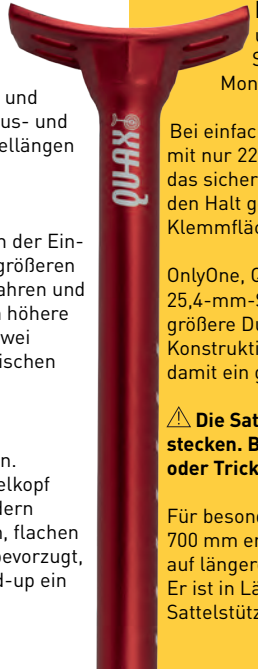
16-18″:	102 mm
20″:	114 mm
24″:	127 mm

Bei Muni-, Freestyle- oder Renneinrädern spielt zusätzlich der Einsatzzweck eine große Rolle. Lange Kurbeln bieten einen größeren Hebel und erleichtern beispielsweise das kontrollierte Fahren und Bremsen über die Pedale. Kürzere Kurbeln ermöglichen höhere Trittfrequenzen und einen ruhigeren Tritt. Kurbeln mit zwei Pedalbohrungen erlauben einen schnellen Wechsel zwischen zwei Kurbellängen.

Gabeln

Bei Einradgabeln gibt es unterschiedliche Bauformen. Unicrown-Gabeln besitzen einen abgerundeten Gabelkopf und werden häufig bei Freizeit- und Gelände-Einrädern eingesetzt. Flatcrown-Gabeln haben einen geraden, flachen Gabelkopf. Sie werden besonders beim Freestyle bevorzugt, da sich dort für Tricks wie Wheel-Walk oder Stand-up ein Fuß abstellen lässt.

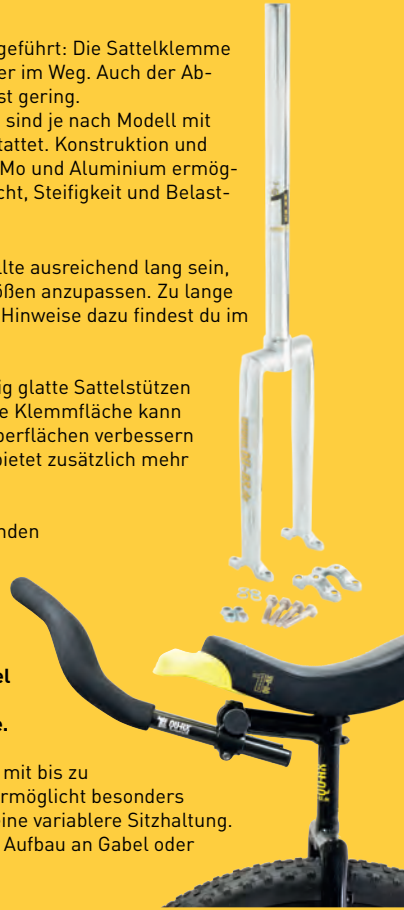
Freestyle-Gabeln sind häufig als Longneck-Gabeln ausgeführt: Die Sattelklemme sitzt dabei möglichst weit oben und ist bei Tricks weniger im Weg. Auch der Abstand zwischen Reifen und Gabelkrone ist meist bewusst gering.
Geländegabeln bieten dagegen mehr Reifenfreiheit und sind je nach Modell mit Aufnahmen für Felgen- oder Scheibenbremsen ausgestattet. Konstruktion und Material richten sich nach dem Einsatzzweck; Stahl, CrMo und Aluminium ermöglichen dabei unterschiedliche Kombinationen aus Gewicht, Steifigkeit und Belastbarkeit.



Die Sattelstütze Eine gute Sattelstütze sollte ausreichend lang sein, um das Einrad an unterschiedliche Körpergrößen anzupassen. Zu lange Sattelstützen lassen sich problemlos kürzen; Hinweise dazu findest du im Montageteil dieser Anleitung.

Bei einfachen, preisgünstigen Einrädern kommen häufig glatte Sattelstützen mit nur 22,2 mm Durchmesser zum Einsatz. Die geringe Klemmfläche kann das sichere Klemmen erschweren. Geriffelte / rauhe Oberflächen verbessern den Halt gegen Verdrehen, ein größerer Durchmesser bietet zusätzlich mehr Klemmfläche und Stabilität.

OnlyOne, QU-AX Luxus- und viele Profi-Einräder verwenden 25,4-mm-Sattelstützen, #rgb-Einräder 31,6 mm. Der größere Durchmesser ermöglicht bei geeigneter Konstruktion zugleich dünnere Wandstärken und damit ein geringes Gewicht**.**



⚠ **Die Sattelstütze muss mindestens 6 cm in der Gabel stecken. Bei stärkerer Belastung, z. B. durch Sprünge oder Tricks, empfehlen wir 2–3 cm mehr Einstecktiefe.**

Für besonders große Fahrer sind längere Sattelstützen mit bis zu 700 mm erhältlich. **Der QU-AX Q-Handle** (Bild rechts) ermöglicht besonders auf längeren Strecken zusätzliche Griffpositionen und eine variablere Sitzhaltung. Er ist in Länge und Winkel einstellbar und kann je nach Aufbau an Gabel oder Sattelstütze montiert werden.

Sattelklemmen

Die Sattelklemme verbindet Einradgabel und Sattelstütze. Eine zuverlässige Klemmung verhindert, dass sich die Sattelstütze beim Fahren verdreht oder in der Höhe verstellt. Man unterscheidet zwischen Schnellspannern und Schraubklemmen. Schnellspanner sind praktisch, wenn die Sattelhöhe häufig verstellt wird, z. B. in Schulen und Vereinen. Schraubklemmen sind kompakt und werden häufig bei sportlich genutzten Einrädern eingesetzt. Bei beiden Varianten muss die Sattelstütze sicher geklemmt sein und darf sich unter Belastung nicht verdrehen oder verschieben.

Sättel

Der Sattel ist beim Einrad nicht nur zum Sitzen da, sondern auch ein wichtiges Kontakt- und Steuerelement. Form, Polsterung und Härte hängen vom Einsatzzweck und den persönlichen Vorlieben ab.
Ein guter Einradsattel besitzt eine stabile Grundplatte, die sich unter Belastung nur wenig verformt. Besonders bei Trial und Freestyle werden auch Sattelgriff und Schutzecken stark beansprucht. Austauschbare Schutzecken schützen Sattel und Polsterung beim Absteigen oder Sturz. QU-AX Luxus-Einräder ab 20″ besitzen einen praktischen Sattelgriff. Bei kleinen Einrädern sollte auf einen zur Körpergröße passenden Kindersattel geachtet werden. Für längere Strecken gibt es spezielle Komfortsättel wie den QX-Eleven mit Zwei-Komponenten-Polsterung.

Abstellen & Transportieren

Einräder fallen beim Abstellen leicht um. QU-AX bietet deshalb für 20″-Einräder einen passenden Ständer an. Für den Transport im ÖPNV oder zum sauberen Verstauen eines verschmutzten Einrads bieten wir spezielle Einradrucksäcke an.

Pedale

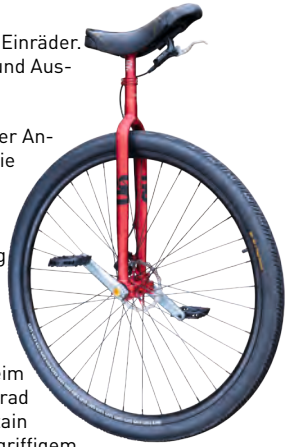
Kunststoffpedale sind für viele Einräder und Einsatzbereiche völlig ausreichend. Wichtig sind eine ausreichend große Trittfläche und eine Oberfläche, die dem Schuh sicheren Halt bietet. Abgerundete Kanten schonen insbesondere Hallenböden und können bei Kontakt mit dem Bein die Verletzungsgefahr reduzieren.

Für Trial, Muni und andere stärker belastete Einsatzbereiche kommen häufig stabilere Pedale aus Aluminium zum Einsatz. Bei Sprüngen, Drops oder Tricks können hier deutlich höhere Belastungen auftreten. Auswechselbare Pins bieten besonders guten Halt und können bei hochwertigen Pedalen bei Verschleiß ersetzt werden.

Je nach Einsatzzweck ist allerdings nicht möglichst viel Grip automatisch besser: Lange oder scharfkantige Pins können bei einem Sturz die Verletzungsgefahr erhöhen und empfindliche Böden beschädigen. Für Halle, Freestyle und Einsteiger sind deshalb häufig Kunststoffpedale mit moderater, möglichst abgerundeter Profilierung die bessere Wahl.

Die verschiedenen Einradkategorien

Der Einradsport entwickelt sich ständig weiter – und mit ihm die Einräder. Je nach Einsatzgebiet unterscheiden sich Radgröße, Geometrie und Ausstattung deutlich:



Renneinrad

Beim Renneinrad stehen geringes Gewicht, Steifigkeit und direkter Antrieb im Vordergrund. Bei Wettkämpfen gelten je nach Disziplin die aktuellen Regeln der IUF, z. B. zu Radgröße und Kurbellänge.

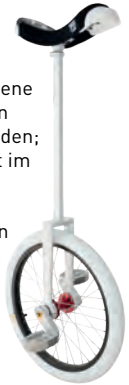
Langstrecke

Für längere Strecken werden überwiegend größere Laufräder, insbesondere 29″ und 36″, eingesetzt. Sie ermöglichen mehr Weg pro Kurbelumdrehung und ein ruhigeres Fahren. Je nach Modell kommen Bremse und Lenker hinzu.

Mountain unicycle (Muni)

Wie im Radsport hat sich auch beim Einrad eine besondere Form für den Geländeeinsatz entwickelt. Was beim Fahrrad das Mountainbike ist, ist beim Einrad das Muni – die Abkürzung steht für Mountain unicycle. Breite, großvolumige Reifen mit griffigem Profil sorgen für gute Traktion und übernehmen zugleich einen Teil der Dämpfung. Robuste Laufräder und Achssysteme sowie häufig eine Bremse sind typisch.

Neben dem normalen Geländefahren gibt es verschiedene Disziplinen wie Downhill und Trial. Beim Trial werden Hindernisse, Stufen und andere Elemente überwunden; hier stehen besonders Kontrolle und Belastbarkeit im Vordergrund.



Einsteiger-Einrad / Freestyle-Einrad

20″-Einräder sind besonders vielseitig und werden häufig zum Lernen, für Freestyle sowie in Schulen und Vereinen eingesetzt. Freestyle-Einräder besitzen meist schmale Reifen und eine flache Gabelkrone für Tricks. Bei Einsteiger-Einrädern stehen einfache Handhabung und zuverlässige Technik im Vordergrund.

ONLY 1 QU-AX

Mehr Infos & Tipps

Buchtipps: Sebastian Höher „Einradfahren vom Anfänger bis zum Könner" sowie Andreas Anders-Wilkens & Robert Mager „Einrad fahren, Basics und erste Tricks"

QU-AX-Videos: www.youtube.com/quaxunicycles

Einradvereine, lokale Gruppen, Conventions und Veranstaltungen sind eine gute Möglichkeit, andere Fahrer kennenzulernen und gemeinsam neue Techniken zu lernen.

Kontakt:
Herausgeber, Vertrieb, Copyright:
QU-AX Vertriebs-GmbH
Dieselstraße 86-88
33442 Herzebrock-Clarholz

www.QU-AX.de
info@qu-ax.de

Thank you for choosing QU-AX

Thank you for purchasing this unicycle. Since 2001, QU-AX has stood for high-quality unicycles. Over the years, we have continuously developed our products based on our own experience and feedback from customers, dealers and riders. We hope you enjoy your QU-AX unicycle.

Learning to ride and riding a unicycle can help develop coordination and balance as well as concentration, endurance and perseverance.

In addition to information on assembly and setup, this manual contains important information on safety, adjustment, maintenance and care, as well as helpful tips for learning to ride a unicycle. Read this manual carefully before using the unicycle for the first time and keep it for future reference. If you have any questions or problems, please contact your dealer.

A silver type plate is located on the unicycle fork just below the seat clamp. The information on it helps to clearly identify the unicycle and makes it easier to order the correct spare parts later.

This unicycle is intended for private use. It is not designed for continuous commercial operation, prolonged professional use or similarly intensive use. For regular or intensive use, for example in schools or clubs, we recommend QU-AX Profi unicycles.

Tightening torques and settings:

Bumpers and saddle handle: 5 Nm

Adjust the quick-release clamp so that the lever can be fully closed by hand with firm resistance and the seatpost cannot be twisted.

Crank attachment: 20 Nm

Tighten evenly – the wheel must be securely seated and rotate freely.

Pedal attachment: 30 Nm

Important safety information

This unicycle has been developed in accordance with current safety requirements and manufactured under continuous quality control. The knowledge gained from this is incorporated into the further development of our products. We reserve the right to make changes to technology and design. Should you nevertheless have any reason for complaint, please contact your dealer or seller.

For your safety

⚠ The unicycle is not a toy but a piece of sports equipment. Falls may occur if it is used by inexperienced riders.

⚠ When used by children, an adult should supervise its use. Do not use the unicycle near slopes, stairs, roads, railway tracks, bodies of water or other hazardous areas. Wear sturdy footwear. We recommend wearing a helmet and suitable protective equipment.

⚠ Riding a unicycle is inherently non-self-stabilising. Unicycles of this type are generally not equipped with a brake; speed and deceleration are controlled through the pedals. Particularly when learning to ride, make sure there is sufficient clear space and keep a safe distance from obstacles.

⚠ For QU-AX Luxus and OnlyOne unicycles, the maximum rider weight is 75 kg. The unicycle is suitable for riders aged 6 years and over. For other models, the respective model-specific maximum rider weights apply.

- This unicycle may only be used for its intended purpose as a piece of sports equipment by one (1) person. Any other use is not considered to be intended use and may be dangerous. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper use, to the extent permitted by law.
- Damaged or worn components can impair the rider's safety. Therefore, regularly inspect all components for damage and check that all screw connections and fitted parts are secure, taking the frequency and type of use into account. Damaged or worn components must be replaced immediately; do not use the unicycle again until it has been repaired. If replacement parts are required, use only original QU-AX or OnlyOne spare parts.
- Improper repairs, structural modifications or the use of unsuitable or incompatible components can impair safety and may result in damage or injury. The manufacturer is not liable for damage resulting from this, to the extent permitted by law.
- Children are often not yet able to reliably assess their own abilities or hazardous situations. Their natural desire to play and their temperament can also lead to unpredictable situations. Therefore, make children aware of possible hazards and ensure that the unicycle is only used under supervision and in a suitable environment with sufficient clear space. The manufacturer is not liable for damage resulting from such unpredictable or improper behaviour, to the extent permitted by law.
- When using the unicycle on public roads or in other public traffic areas, observe the applicable traffic regulations. A unicycle is not equipped with the equipment required for bicycles and therefore must not be used as a bicycle in road traffic.
- The unicycle is not equipped with lights as standard. Do not use it in the dark or in poor visibility.
- Do not let yourself be towed by vehicles, bicycles or other means of transport while riding, and do not connect the unicycle to them.

⚠ Always tighten valve caps securely and keep them out of reach of children.
Choking hazard – small parts!

⚠ Keep children away while assembling the product. **Choking hazard – small parts!**

Even easier:
Watch the unicycle assembly video
← simply scan the QR code!

Handling

- Before each use, check that all screw connections, fitted parts, quick-release clamps and other securing devices are secure and correctly fitted.
- Instruct children in particular in the correct use of the unicycle and make them aware of possible hazards.
- Adjust the saddle height to suit the rider (see following pages).
- Do not carry any objects while riding.
- Do not use aggressive or corrosive cleaning or care products.
  Store the unicycle in a dry place protected from direct UV radiation.
- Tyres may cause discolouration if left in contact with certain floor coverings for extended periods, particularly PVC or other plastic-based flooring. If in doubt, place suitable protective material underneath the wheel.
- Make sure the tyre pressure is correct according to the information on the tyre sidewall and do not exceed the maximum pressure stated there. Insufficient tyre pressure increases wear and makes riding more difficult.

Assembly instructions

- Make sure that the unicycle is only used after it has been properly assembled and checked by an adult.
- Assembly must be carried out carefully and by an adult. Read these assembly instructions completely before starting work. Follow the assembly steps in the order shown to ensure safe use and proper function.
- There is a risk of injury when using tools and carrying out assembly work. Therefore, proceed carefully and cautiously when assembling the unicycle.
- Ensure a safe working environment and do not leave tools lying around. Dispose of packaging material so that it cannot cause a hazard. **Keep plastic bags away from children – risk of suffocation!**
- First assemble all parts loosely and check that they are correctly positioned. Screw self-locking nuts on by hand until resistance is felt, then tighten them against the locking resistance using a suitable wrench. Check that all screw connections are secure afterwards. If a self-locking nut is loosened after it has been tightened, its locking function may be impaired; replace it with a new one.
- After the first 5–10 rides, check all screw connections, cranks and pedals for secure fit and retighten them if necessary.
- For manufacturing reasons, some components may already be pre-assembled.

Box contents:

(1) Saddle with fitted seatpost. Luxus models also include a second, shorter seatpost.

(2) Wheel with fitted cranks, tyre and inner tube

(3) Unicycle fork

(4) Lower bearing shells with screws, washers and nuts

(5) Left and right pedals

(6) Seatpost clamp (depending on model, with quick-release lever or bolt clamp)

Required tools

15 mm open-end wrench
> for fitting and tightening the pedals
10 mm wrench
> for fitting the bearing shells

For QU-AX Luxus unicycles (only on these), a second, shorter seatpost is included.

If only one long seatpost is supplied, it can be shortened for smaller riders if necessary. Use a metal hacksaw or pipe cutter and carefully deburr the cut edge with a metal file, ensuring that no sharp edges remain and the seatpost slides smoothly into the seat tube.

Shorten the seatpost only as much as necessary and observe the minimum insertion depth specified on the following pages.

If required:

Hacksaw for shortening the seatpost

Assembly:

a) First, take the wheel and check the markings on the cranks. The right crank is marked R or RH (right-hand), the left crank L or LH (left-hand). This determines the direction of travel and is important for correct assembly.
The pedals have different threads: the right pedal has a standard right-hand thread and is tightened clockwise; the left pedal has a left-hand thread and is tightened counter-clockwise. This prevents the pedals from loosening during normal riding.

The left image shows the left crank marked L, the right image the right crank marked R. Depending on the model, the markings may also be LH and RH.

For the following step, position the wheel between your legs with the right crank on your right and the left crank on your left, viewed in the direction of travel.

Assembly:

b) Now take the fork. The slot in the seat tube indicates the rear of the fork. Place the fork loosely onto the wheel bearings with the slot facing backwards.

Place the fork loosely onto the bearing shells with the slot facing backwards, as shown in the picture. Viewed in the direction of travel, the right crank must be on the right and the left crank on the left.

Then turn the fork and wheel together by 180° and place the unicycle on the seat tube. This makes it easier to fit the lower bearing shells correctly.

R for right

L for left

groove

Assembly:

c) The bearing clamp screws have a small tab that fits into the groove in the bearing shell. Push the screw head into the hole so that the tab engages with the groove. This prevents the screw from turning while the nut is tightened. As a result, only one 10 mm wrench is required.

Then fit the lower bearing shells and install a washer and nut on each screw.

Tighten the nuts evenly and alternately, only until the wheel is securely seated in the bearing shells and can still rotate freely without noticeable resistance. Check the screw connections regularly to ensure they are secure.

Assembly:

d) Now take the seatpost clamp, open the quick-release lever and, if necessary, loosen the knurled adjustment nut slightly. Slide the clamp onto the fork as far as it will go, with the opening facing backwards and aligned with the slot in the seat tube (see picture below).

The picture on the right shows how the seatpost should be inserted: the saddle handle points forwards, while the slot in the seat tube and the opening of the seatpost clamp face backwards. In the picture, the quick-release lever is still open. Viewed in the direction of travel, the right crank is on the right and the left crank on the left. Correct orientation is important to prevent the pedals from loosening while riding.

To secure the seatpost, adjust the clamping force with the knurled adjustment nut, then close the quick-release lever. The lever must close fully by hand with firm resistance. Then check that the saddle and seatpost are securely fixed and cannot be twisted. On Profi and Muni models, depending on the model, the seatpost is secured with a bolt clamp instead of a quick-release clamp.

Check pedals are properly tightened after first rides!

e) Screw the pedals in by hand first, then tighten them to 30 Nm using a 15 mm open-end wrench. Tighten the pedals to 30 Nm. Tighten the right pedal clockwise and the left pedal counter-clockwise. After the first 5–10 rides, check that the pedals are securely tightened and retighten them if necessary. Check them regularly thereafter.

The pedals are marked "L" for left and "R" for right on the inside of the pedal axle, just like the cranks. The right pedal is screwed in clockwise, the left pedal counter-clockwise.

QU-AX Luxus unicycles include two seatposts of different lengths.

Seatpost length

QU-AX Luxus unicycles come with two seatposts of different lengths. The shorter one is suitable for smaller riders, while the longer one can be used as the rider grows or for taller riders.

For unicycles supplied with only one seatpost, it can be shortened if necessary using a hacksaw or pipe cutter. Carefully remove any burrs from the cut edge with a metal file.

The seatpost has a marking indicating the maximum extension height.

⚠ **After shortening the seatpost, this marking may no longer be visible. The seatpost must always be inserted at least 6 cm into the fork.**

Seat height

The saddle height is adjusted in a similar way to that of a bicycle: when sitting on the saddle, your leg should be almost fully extended with the pedal in its lowest position.

For beginners, it can be helpful to set the saddle approximately 2 cm lower at first.

First steps on one wheel

To ride a unicycle, you need to be reasonably sporty and a little bit clever. The first attempts can be frustrating, but then comes the thrill – and once you've caught the unicycling bug, there's no turning back. The journey is the destination!

Riding a unicycle makes you want more! Unicyclists love trying new things – from snowboarding and skiing to surfing and other sports that require good coordination. Before you get on your unicycle, make sure your helmet fits properly and your knee pads are in the right place.

If you've assembled your unicycle as described above, you already know which way is forwards and which is backwards. If you're still unsure, take a closer look: the saddle handle points forwards, while the slot in the seat tube and the seatpost clamp opening face backwards. The pedals and cranks are marked left and right (viewed in the direction of travel), so their threads won't loosen while riding. Remember that from the assembly instructions?

The correct saddle height is similar to that of a bicycle. When sitting on the saddle, your leg should be almost fully extended with the pedal in its lowest position, as shown on the previous page.

Here's a tip for your first attempts: set the saddle a little lower! It's easier to get started that way. And remember: "The higher the saddle, the bigger the splash!"

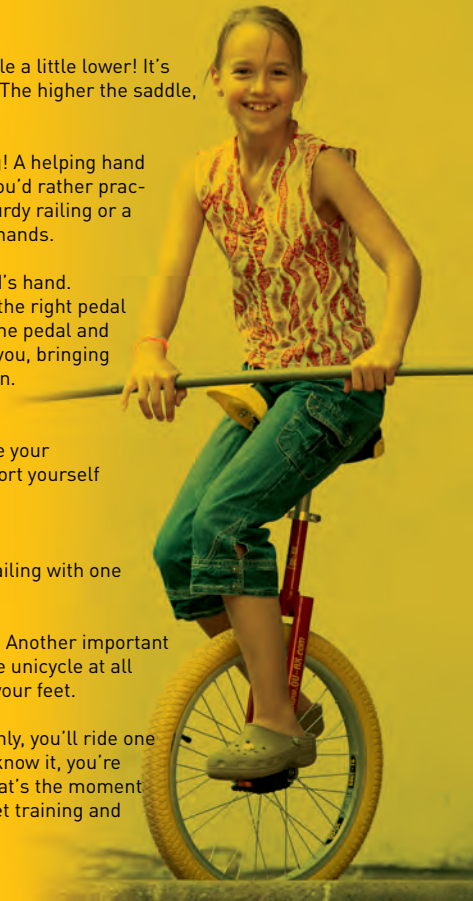
If you have good friends, take one of them along! A helping hand can make those first attempts much easier. If you'd rather practise on your own, find a suitable place with a sturdy railing or a wide doorway where you can hold on with both hands.

Here we go! Hold on to the railing or your friend's hand. Clamp the saddle between your legs and place the right pedal at about the 4 o'clock position. Press down on the pedal and the unicycle will automatically roll underneath you, bringing your body and the saddle into an upright position.
One thing's for sure: you're getting closer to riding a unicycle on your own!
Your goal for the next few attempts is to balance your weight. Keep your upper body upright and support yourself on your friend or the handrail.

How do I ride on my own?
The next step is riding forwards. Let go of the railing with one hand and try to pedal forwards a little.

Congratulations! You're making great progress! Another important tip: if you lose your balance, don't try to save the unicycle at all costs. It's better to let it fall and land safely on your feet.

Now there's just one thing left: practise! Suddenly, you'll ride one metre on your own, then two ... and before you know it, you're wondering why learning seemed so difficult. That's the moment when it all clicks! Now you can finish your secret training and go public.



The "aha!" moment for your friends and family will be quite something! Stay cool – and when you get off, look for a lamppost, a tree or something similar to help you get back on.

If someone asks you how to learn "something like that", the answer is simple: "You just have to be a little bit clever about it!" Pretty cool, isn't it?

I feel I can fly!
Now it's time to ride around a little and get used to how your unicycle reacts. Keep your upper body upright and don't look down at the ground – you want to ride forwards, after all! Remember: where you look is where you tend to go.

Your pedalling won't be perfectly smooth at first, but you'll soon notice how the unicycle responds to movements of your upper body and hips. If you feel yourself tipping forwards, pedal a little faster to bring the wheel back underneath your centre of gravity.

The next step is to try mounting without help.
Start with the pedal on your stronger side at its lowest point. At first, use a low, solid obstacle, such as a kerb, to stop the wheel from rolling forwards immediately.

Once you can confidently get into an upright position this way, try mounting without an obstacle. Your success rate might be no better than 1 in 10 at first, but with determined practice, you'll soon improve that – and before long, you'll be doing it almost automatically!

Turning without handlebars?
On longer rides, you'll notice that the wheel sometimes wants to change direction on its own. You'll automatically compensate for this by shifting your upper body to regain your balance.

If you want to turn deliberately, it's a bit like skiing or snowboarding: your hips initiate the turn, followed by your upper body and your outstretched arm, all moving in the direction you want to go.

ONLY 1 QU-AX

At first, you'll make fairly wide turns, but with practice, they'll get tighter and tighter. And that's it! You've now learned the most important things you need to get around on your unicycle. The important thing is to stay cool and not put yourself under pressure.

If you want to improve your skills and learn even more, joining a unicycle club or starting your own group is a great idea. In the appendix, you'll find some recommended books and videos to help you along.

In Japan, unicycling has been part of everyday school life at many primary schools for decades.

And by the way, the founder of QU-AX always got a D in maths but an A in sports – and didn't learn to ride a unicycle until he was 35! Children and teenagers often pick up these skills faster, but it's never too late to learn!

Have fun on one wheel!

Want to see how it's done?
← Just scan the QR code!

ONLY 1 QU-AX

Pit stop

Your unicycle is a fairly simple piece of equipment and requires very little maintenance.
Basically, only the wheel, cranks and pedals are subjected to significant loads. Check the spoke tension after your first few rides, as the spokes may need retightening.

The pedals are marked R (right) and L (left). Make sure they are fitted on the correct sides and tightened securely. The left pedal has a left-hand thread and must be tightened anticlockwise. This is important to prevent the pedals from coming loose while riding.

Check regularly that the cranks and pedals are securely tightened, and retighten them if necessary. Riding with loose pedals or cranks, even for a short distance, can cause permanent damage to the components.

On the following pages, you'll find some useful tips and information about the different components of your unicycle. QU-AX also offers spare parts separately, so you can repair or upgrade your unicycle by replacing individual components.

Inspect your unicycle regularly, taking into account how often and how intensively it is used. Check for visible damage, cracks, deformation, unusual play or unusual noises. If you notice anything abnormal, do not use the unicycle again until the issue has been identified and, if necessary, repaired.

Unicycle saddle with handle & bumper

Unicycle seatpost

Quick-release seatpost clamp

Unicycle frame

Unicycle tyre and tube

Unicycle crank

Pedals

Rim

Tools

The QU-AX tool kit contains tools for maintaining, disassembling and reassembling your unicycle. All tools are specially selected for unicycles.

- Colour-coded hex keys
- Reinforced tyre levers
- Spoke wrench
- Ratchet wrench for 10 mm nuts (bearing clamps)
- High-end tube cutter for seatposts
- Pedal wrench (15 mm) with long handle
- Professional QU-AX bearing puller
- Bearing assembly tool
- Q-Axle adjustment tool
- crank puller

Find our how-to videos on YouTube:
www.youtube.com/quaxunicycles

On the following pages, we'll take a closer look at the individual components of your unicycle, explain what to look out for and show you which upgrades are available.

On the left, you can see the names of the different components:

The wheel

The wheel is the heart of your unicycle and is subjected to considerable loads while riding. High-quality wheels generally have metal rims with conventional spokes. Plastic wheels are mainly found on very inexpensive unicycles. Unlike spoked wheels, they cannot easily be trued or repaired if they become warped or damaged.
Unicycles with 20" wheels commonly have 36 spokes. Smaller wheels often have fewer spokes, while wheels designed for particularly high loads may have more. A higher spoke count can improve wheel stability and distribute loads more evenly.
Check your wheel regularly for sideways wobble, loose or damaged spokes and any other signs of damage.

Rim:

Basic unicycles often have inexpensive steel rims. These are heavy, can rust and are generally less rigid than high-quality aluminium rims. Aluminium rims are lighter and don't rust. Double-walled aluminium rims combine low weight with excellent stability. Here's what a double-walled rim looks like in cross-section:

Tyres:

Different types of tyres are available depending on their intended use. Touring tyres are suitable for most surfaces. Indoor or freestyle tyres generally allow higher air pressures and should be light-coloured for indoor use.

Muni and trial tyres have a coarse tread pattern for better traction. The greater the tyre volume, the better the shock absorption and rebound – especially for trials and off-road riding.

Hubs and Axles

Unlike a bicycle, a unicycle has only one hub, which also serves as the drive. The axle, cranks and hub must support the rider's weight and transmit the pedalling forces. Particularly high loads can occur during jumps and drops.

Entry-level unicycles often use square-taper axles. These are simple, well-proven and perfectly adequate for normal riding.

For higher loads, stronger axle systems and higher-grade or heat-treated steels are used. Depending on the model, QU-AX uses different axle systems:

Square-taper:
A well-established system for entry-level and recreational unicycles.

ISIS:
The cranks are connected to the axle by a tapered interface with ten splines, allowing higher forces to be transmitted.

Q-Axle:
Developed by QU-AX, this system features a larger axle diameter and finer splines. It combines high stiffness and strength with low weight and, depending on the model, is also designed for disc brakes. The Q-Axle system is also available as a particularly lightweight hollow aluminium hub and as a freewheel hub.

QU-AX wheels designed for higher loads use 36 or 48 spokes, depending on the model, as well as special hub flange and spoke arrangements. Some models also feature a disc brake mount.

QAXLE

Bearings

The bearings are sealed industrial ball bearings, greased at the factory and normally maintenance-free. Our square-taper axles use bearings with an outside diameter of 40 mm, while ISIS and Q-Axle systems use bearings with an outside diameter of 42 mm. However, their inside diameters differ: 22 mm for ISIS and 24 mm for Q-Axle.

Crank length

Crank length, together with wheel size, has a major influence on how your unicycle feels and how much leverage you have when pedalling. QU-AX Luxus and OnlyOne unicycles generally use the following crank lengths, depending on wheel size:

16-18":	102 mm
20":	114 mm
24":	127 mm

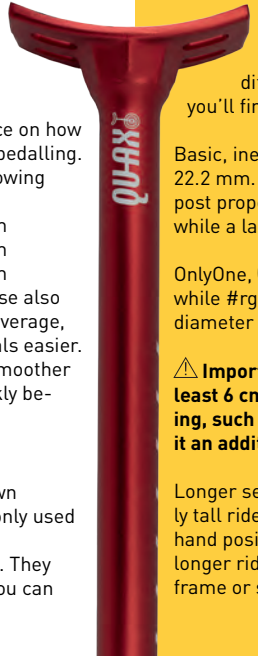
For Muni, freestyle and racing unicycles, the intended use also plays an important role. Longer cranks provide more leverage, making controlled riding and braking through the pedals easier. Shorter cranks allow higher pedalling speeds and a smoother ride. Cranks with two pedal holes let you switch quickly between two different crank lengths.

Frames

Unicycle frames come in different designs. Unicrown frames have a rounded fork crown and are commonly used on recreational and off-road unicycles.

Flatcrown frames have a straight, flat fork crown. They are particularly popular for freestyle riding, as you can place your foot on the crown for tricks such as wheel-walking or stand-up riding. Freestyle frames are often designed as longneck frames, with the seatpost clamp positioned as high as possible to keep it out of the way during tricks. The clearance between the tyre and the fork crown is usually very small.

Off-road frames, on the other hand, provide more tyre clearance and may feature mounts for rim or disc brakes, depending on the model. Frame design and materials depend on the intended use: steel, CrMo and aluminium offer different combinations of weight, stiffness and strength.



Seatpost

A good seatpost hould be long enough to adjust the unicycle to riders of different heights. Seatposts that are too long can easily be shortened; you'll find instructions in the assembly section of this manual.

Basic, inexpensive unicycles often use smooth seatposts with a diameter of only 22.2 mm. The small clamping surface can make it difficult to secure the seatpost properly. Knurled/rough surfaces provide better resistance against twisting, while a larger diameter offers more clamping surface and stability.

OnlyOne, **QU-AX** Luxus and many Profi unicycles use 25.4 mm seatposts, while #rgb unicycles use 31.6 mm. With a suitable design, the larger diameter also allows thinner walls and therefore a lower weight.

⚠ **Important: The seatpost must be inserted at least 6 cm into the frame. For more demanding riding, such as jumps or tricks, we recommend inserting it an additional 2–3 cm.**

Longer seatposts of up to 700 mm are available for particularly tall riders. The QU-AX Q-Handle (pictured right) provides additional hand positions and allows you to vary your riding position, especially on longer rides. It is adjustable in length and angle and can be mounted to the frame or seatpost, depending on the setup.

Seatpost clamps

The seatpost clamp connects the unicycle frame and the seatpost. A reliable clamp prevents the seatpost from twisting or changing height while riding. There are two main types: quick-release clamps and bolt-on clamps. Quick-release clamps are particularly practical when the saddle height needs frequent adjustment, for example in schools and clubs. Bolt-on clamps are compact and are often used on unicycles intended for more demanding riding.
With either type, the seatpost must be securely clamped and must not twist or slip under load.

Saddles

The saddle is not just for sitting on – it is also an important point of contact and control when riding a unicycle. Its shape, padding and firmness depend on the intended use and personal preferences.
A good unicycle saddle has a sturdy base that does not deform much under load. Particularly in trial and freestyle riding, the saddle handle and protective corners are subjected to considerable stress. Replaceable protective corners help protect the saddle and its padding from damage caused by impacts or falls.
QU-AX Luxus unicycles from 20" upwards feature a practical saddle handle. For smaller unicycles, it is important to choose a child-sized saddle that fits the rider.
For longer rides, special comfort saddles are available, such as the QX-Eleven with its two-component padding.

Stands & Transport

Unicycles tend to fall over when parked. QU-AX therefore offers a suitable stand for 20" unicycles.
For transport on public transport or for storing a dirty unicycle without making a mess, we offer special unicycle backpacks.

Pedals

Plastic pedals are perfectly adequate for many unicycles and riding styles. What matters is a sufficiently large platform and a surface that provides a secure grip for your shoes. Rounded edges are particularly gentle on indoor floors and can reduce the risk of injury if the pedal hits your leg.

For trial, Muni and other more demanding riding styles, sturdier aluminium pedals are often used. Jumps, drops and tricks can put considerably higher loads on the pedals. Replaceable pins provide particularly good grip and can be replaced when worn on high-quality pedals.

However, more grip is not always better! Depending on your riding style, long or sharp-edged pins can increase the risk of injury in a fall and damage delicate floors. For indoor riding, freestyle and beginners, plastic pedals with moderate grip and a preferably rounded profile are therefore often the better choice.

ONLY 1 QU-AX

Different types of unicycles

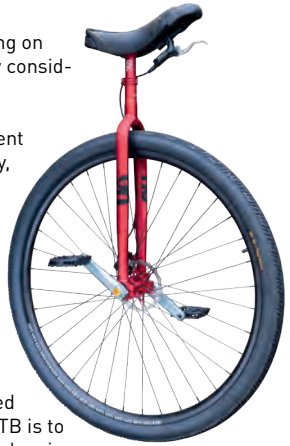
Unicycling is constantly evolving – and so are unicycles. Depending on their intended use, wheel size, geometry and equipment can vary considerably.

Racing unicycle

Racing unicycles are designed for low weight, stiffness and efficient power transfer. In competitions, the current IUF regulations apply, depending on the discipline, including rules on wheel size and crank length.

Long distance

Larger wheels, particularly 29" and 36", are mainly used for longer distances. They allow you to cover more ground with each pedal revolution and provide a smoother ride. Depending on the model, brakes and handlebars may also be fitted.



Mountain unicyce (Muni)

Just as mountain bikes have developed for off-road cycling, unicycles have evolved specifically for riding off-road. What an MTB is to cycling, a Muni – short for mountain unicycle – is to unicycling. Wide, high-volume tyres with aggressive tread provide good traction while also absorbing some of the impacts. Sturdy wheels and axle systems, often combined with a brake, are typical features. Besides general off-road riding, there are various disciplines such as downhill and trial. Trial involves overcoming obstacles, steps and other features, with particular emphasis on control and durability.

Beginner / Freestyle Unicycle

20" unicycles are particularly versatile and are often used for learning, freestyle riding and in schools and clubs. Freestyle unicycles usually have narrow tyres and flat fork crowns for tricks. Beginner unicycles, on the other hand, focus on ease of use and reliable components.

ONLY 1 QU-AX

More information & tips:

Books: Kris Holm, The essential Guide to Mountain and Trials Unicycling (eBook)
QU-AX-Videos: www.youtube.com/quaxunicycles

Unicycle clubs, local groups, conventions and events are great opportunities to meet other riders and learn new techniques together.

Publisher, Distribution, Copyright:
QU-AX Vertriebs-GmbH
Dieselstraße 86–88
33442 Herzebrock-Clarholz
Germany

www.QU-AX.de
info@qu-ax.de

Merci de votre confiance

Merci d'avoir acheté ce monocycle. Depuis 2001, QU-AX est synonyme de monocycles de haute qualité. Au fil des années, nous avons continuellement amélioré nos produits grâce à notre expérience et aux retours de nos clients, revendeurs et utilisateurs. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre monocycle QU-AX.

La pratique du monocycle et son apprentissage favorisent de nombreux aspects du développement physique, notamment la coordination, l'équilibre, la concentration, l'endurance et la persévérance.

Dans ce manuel, vous trouverez des informations sur le montage et la mise en service, ainsi que des conseils concernant la sécurité, les réglages, l'entretien et la maintenance, sans oublier des astuces pour apprendre à faire du monocycle. Lisez attentivement ce manuel avant la première utilisation et conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

En cas de questions ou de problèmes, veuillez vous adresser à votre revendeur.

Une plaque d'identification argentée se trouve sur la fourche du monocycle, juste en dessous du collier de serrage de la tige de selle. Les informations qui y figurent permettent d'identifier clairement le monocycle et facilitent la commande ultérieure de pièces de rechange adaptées.

Ce monocycle est destiné à un usage privé. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle permanente ou une pratique intensive comparable. Pour une utilisation régulière ou intensive, notamment dans les écoles et les clubs, nous recommandons les monocycles QU-AX Profi.

Couples de serrage et réglages :

Embouts de protection et poignée de selle : 5 Nm

Collier de serrage rapide : régler de manière à ce que le levier puisse être complètement fermé à la main en exerçant une résistance sensible et que la tige de selle ne puisse pas tourner.

Serrer uniformément – la roue doit être solidement fixée tout en pouvant tourner librement.

Fixation des manivelles : 20 Nm

Fixation des pédales : 30 Nm

Notes importantes

Ce monocycle a été conçu conformément aux exigences de sécurité actuelles et fabriqué sous un contrôle qualité permanent. Les connaissances acquises sont intégrées au développement continu de nos produits. Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et esthétiques. Si vous avez néanmoins une réclamation, veuillez vous adresser à votre revendeur ou vendeur.

Pour votre sécurité

⚠ Ce monocycle n'est pas un jouet, mais un équipement sportif. Une utilisation par des personnes inexpérimentées peut entraîner des chutes.

⚠ Lorsque le monocycle est utilisé par des enfants, la surveillance d'un adulte est recommandée. N'utilisez pas le monocycle à proximité de pentes, d'escaliers, de routes, de voies ferrées, de plans d'eau ou d'autres endroits dangereux. Portez des chaussures robustes. Nous recommandons le port d'un casque et d'équipements de protection adaptés.

⚠ De par sa conception, un monocycle ne se stabilise pas tout seul. Les monocycles de ce type ne sont généralement pas équipés de freins ; la vitesse et le ralentissement sont contrôlés à l'aide des pédales. Veillez à disposer d'un espace suffisamment dégagé et à garder une distance de sécurité avec les obstacles, en particulier lors de l'apprentissage.

⚠ Pour les monocycles OnlyOne et QU-AX Luxus, le poids maximal de l'utilisateur est de 75 kg. Le monocycle convient aux utilisateurs à partir de 6 ans. Pour les autres modèles, les limites de poids maximales propres à chaque modèle s'appliquent.

⚠ Ce monocycle est principalement conçu pour un usage privé. Pour une utilisation régulière ou intensive, notamment dans les écoles, les clubs ou les établissements similaires, nous recommandons les monocycles QU-AX Profi.

- Ce monocycle doit être utilisé uniquement conformément à sa destination, en tant qu'équipement sportif, par une seule (1) personne. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut être dangereuse. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme, dans les limites autorisées par la loi.
- Des composants endommagés ou desserrés peuvent compromettre la sécurité. Vérifiez régulièrement l'état des pièces ainsi que le serrage des vis et des assemblages, en fonction de l'utilisation. Remplacez immédiatement toute pièce endommagée ou usée et cessez d'utiliser le monocycle jusqu'à sa réparation. Utilisez exclusivement des pièces de rechange d'origine QU-AX ou OnlyOne.
- Toute réparation incorrecte, modification de la structure ou utilisation de pièces inadaptées ou incompatibles peut compromettre la sécurité et provoquer des dommages ou des blessures. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages qui en résultent, dans les limites prévues par la loi.
- Respectez les règles de circulation en vigueur. Ce monocycle ne possède pas les équipements prescrits pour les vélos et ne doit donc pas être utilisé sur la voie publique comme une bicyclette.
- Ce monocycle n'est pas équipé d'un éclairage de série. Ne l'utilisez pas dans l'obscurité ou lorsque la visibilité est mauvaise.
- Ne vous faites pas tracter par des véhicules, des vélos ou d'autres moyens de transport et ne reliez pas le monocycle à ceux-ci.
- Les enfants ne sont pas toujours capables d'évaluer correctement leurs capacités et les dangers. Leur envie de jouer peut entraîner des situations imprévisibles. Informez-les des risques et veillez à ce qu'ils utilisent le monocycle uniquement sous surveillance, dans un environnement adapté et suffisamment dégagé. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant de comportements imprévisibles ou d'une utilisation non conforme, dans les limites prévues par la loi.
- Veillez à utiliser le monocycle uniquement dans un environnement sûr.

⚠ Serrez toujours fermement les bouchons de valve et tenez-les hors de portée des enfants (risque d'ingestion de petites pièces) !

⚠ Tenez les enfants à l'écart pendant le montage du monocycle (risque d'ingestion de petites pièces) !

Encore plus clair :
Le **montage** du monocycle
en **vidéo** – scannez simplement
le QR code !→

Conseils d'utilisation

- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les vis, connexions, attaches rapides et dispositifs de sécurité sont correctement fixés et serrés.
- Apprenez aux enfants à utiliser correctement le monocycle et sensibilisez-les aux dangers possibles.
- Réglez la hauteur de la selle en fonction de l'utilisateur (voir pages suivantes).
- Ne transportez aucun objet pendant que vous roulez.
- N'utilisez pas de produits agressifs ou corrosifs pour le nettoyage et l'entretien. Rangez le monocycle dans un endroit sec, à l'abri des rayons directs du soleil.
- Un contact prolongé des pneus avec certains revêtements de sol, notamment en PVC ou contenant d'autres matières plastiques, peut provoquer des décolorations. En cas de doute, placez une protection adaptée sous la roue.
- Respectez la pression de gonflage indiquée sur le flanc du pneu et ne dépassez pas la pression maximale. Une pression trop faible accélère l'usure et rend la conduite plus difficile.

Instructions de montage

- N'utilisez le monocycle qu'après son montage correct et sa vérification par un adulte.
- Le montage doit être effectué avec soin par un adulte. Lisez entièrement ces instructions avant de commencer et respectez les étapes de montage dans l'ordre indiqué afin de garantir la sécurité et le bon fonctionnement du monocycle.
- L'utilisation d'outils et les travaux de montage présentent un risque de blessure. Procédez avec prudence et attention.
- Travaillez dans un espace propre et sûr, sans laisser d'outils à proximité. Rangez ou éliminez les emballages afin d'éviter tout danger, notamment le risque d'étouffement des enfants avec les films et sachets plastiques.
- Commencez par assembler toutes les pièces sans serrer complètement les vis et vérifiez leur positionnement. Vissez d'abord les écrous autofreinés à la main jusqu'à sentir une résistance, puis serrez-les avec une clé adaptée. Vérifiez ensuite le serrage de toutes les fixations. Un écrou autofreiné desserré peut perdre son efficacité et doit alors être remplacé.

ONLY 1 QU-AX

- Pour des raisons techniques de fabrication, certains composants peuvent être prémontés.
- Après les 5 à 10 premières utilisations, vérifiez le serrage des vis, des manivelles et des pédales. Resserrez-les si nécessaire.

Contenu de l'emballage :

(1) Selle avec tige de selle montée. Les monocycles QU-AX Luxus comprennent une deuxième tige de selle plus courte.

(2) Roue avec manivelles, pneu et chambre à air montés

(3) Fourche du monocycle

(4) Coquilles de roulement inférieures avec vis, rondelles et écrous (dans l'ordre de bas en haut)

(5) Pédales (gauche et droite)gauche)

(6) Collier de serrage de selle (à blocage rapide ou à vis selon le modèle)

Outils nécessaires

Clé plate de 15 mm
> Pour le montage des pédales.

Clé plate de 10 mm
> Pour le montage des coquilles de roulement.

Les monocycles QU-AX Luxus (et uniquement ce modèle) sont également livrés avec une deuxième tige de selle plus courte.

Si le modèle ne comprend qu'une seule tige de selle plus longue (par exemple les modèles Profi), celle-ci peut être raccourcie si nécessaire afin de permettre aux personnes de plus petite taille de régler correctement la hauteur de selle.
Utilisez pour cela une scie à métaux classique ou un coupe-tube. Ébavurez ensuite soigneusement le bord coupé avec une lime à métaux afin que la tige de selle puisse glisser facilement dans le tube de selle, sans arêtes vives.

Ne raccourcissez la tige de selle que dans la mesure nécessaire et respectez la profondeur minimale d'insertion indiquée dans les pages suivantes.

Si nécessaire :

Lime à métaux et scie à métaux pour raccourcir la tige de selle

Montage:

a) Orientation de la roue :
Prenez d'abord la roue et examinez attentivement les manivelles. Sur leur face intérieure, généralement près de l'emplacement des pédales, vous trouverez un marquage : « R » ou « RH » pour la droite (Right Hand) et « L » ou « LH » pour la gauche (Left Hand). Ces indications permettent de déterminer le sens de montage de la roue. Il est essentiel de respecter cette orientation lors du montage, car les pédales droite et gauche ont des filetages différents. Cela évite que les pédales ne se desserrent d'elles-mêmes lorsque vous roulez normalement en marche avant.

L pour gauche

R pour droite

Sur un vélo, le principe est le même, mais le sens de montage est généralement évident dès le départ. La photo de gauche montre la face intérieure de la manivelle gauche, marquée « L », et celle de droite la face intérieure de la manivelle droite, marquée « R ». Les pédales sont déjà montées sur les photos. Vous pouvez également reconnaître les marquages « L » et « R » à l'extrémité de leurs axes. Placez maintenant la roue entre vos jambes et orientez-la de manière à avoir la manivelle droite à droite et la manivelle gauche à gauche, dans le sens de conduite.

Montage:

b) Orientation de la fourche: Prenez maintenant la fourche. Elle a également un sens de conduite : la fente située à son extrémité supérieure doit être orientée vers l'arrière. Placez la fourche sur les roulements sans la serrer.

Positionnez la fourche avec la fente vers l'arrière, comme sur la photo. La manivelle gauche se trouve alors au premier plan et la droite à l'arrière-plan.

Tournez ensuite la fourche et la roue ensemble de 180° et posez le monocycle à l'envers, sur le tube de selle. Cela facilite le montage des coquilles de roulement inférieures.

Montage:

c) Montage des coquilles de roulement: Les vis de fixation des roulements possèdent un petit ergot qui s'insère dans l'encoche de la coquille de roulement. Enfoncez les vis dans les trous de la fourche de manière à ce que les ergots s'engagent dans les encoches. Cela empêche les vis de tourner lors du serrage et permet d'utiliser une seule clé plate de 10 mm. Placez ensuite les coquilles de roulement inférieures et montez les rondelles et les écrous.

Serrez les écrous progressivement et de manière uniforme, en alternant les côtés, juste assez pour que la roue soit bien maintenue dans les coquilles de roulement tout en tournant librement, sans résistance perceptible.

Vérifiez régulièrement que les fixations sont bien serrées.

Montage

d) Montage de la tige de selle: Ouvrez le levier de serrage rapide et desserrez légèrement la molette de réglage si nécessaire.
Insérez la tige de selle dans la fourche, en orientant l'ouverture du collier vers l'arrière, dans l'alignement de la fente du tube de selle (photo du bas).
Positionnez la tige de selle de manière à ce que la poignée de la selle soit orientée vers l'avant. L'ouverture du collier doit être dirigée vers l'arrière. Sur la photo en bas à droite, le levier de serrage rapide est encore ouvert. La manivelle droite se trouve au premier plan, la gauche à l'arrière-plan. Cette orientation garantit le bon sens de conduite et évite que les pédales ne se desserrent pendant l'utilisation.

Réglez la force de serrage à l'aide de la molette, puis fermez le levier de serrage rapide. Le levier doit opposer une résistance sensible, tout en pouvant être complètement fermé à la main. Vérifiez ensuite que la selle et la tige de selle sont bien fixées et ne peuvent ni tourner ni glisser. Sur les modèles Profi et Muni, la tige de selle est fixée, selon le modèle, par un collier à vis plutôt que par un serrage rapide.

poignée

Vérifiez impérativement le serrage des pédales après les premières sorties !

e) Montage des pédales : Vissez d'abord les pédales à la main, puis serrez-les à 30 Nm à l'aide d'une clé plate de 15 mm. La pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre, la gauche dans le sens inverse. Après les 5 à 10 premières sorties, puis régulièrement par la suite, vérifiez que les pédales sont bien serrées et resserrez-les si nécessaire.

Les pédales et les manivelles portent les marquages « L » pour gauche et « R » pour droite, sur leur face intérieure ou au niveau de l'axe.
La pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre, la gauche dans le sens inverse.

Les monocycles Luxus sont livrés avec deux tiges de selle de longueurs différentes.

Longueur de la tige de selle

Les monocycles QU-AX Luxus sont livrés avec deux tiges de selle : une courte et une longue. La tige courte convient aux plus petits utilisateurs, tandis que la longue peut être utilisée par les plus grands ou lorsque l'enfant grandit.

Sur les monocycles livrés avec une seule tige de selle, celle-ci peut être raccourcie si nécessaire à l'aide d'une scie à métaux ou d'un coupe-tube. Ébavurez ensuite soigneusement le bord coupé avec une lime à métaux.

La tige de selle comporte un repère indiquant la hauteur maximale de sortie.

⚠ Après avoir raccourci la tige de selle, ce repère peut ne plus être visible.

⚠ **La tige de selle doit toujours être insérée d'au moins 6 cm dans la fourche.**

ONLY 1 QU-AX

Hauteur de la selle

La hauteur de la selle se règle comme sur un vélo : lorsque vous êtes assis sur la selle, votre jambe doit être presque tendue lorsque la pédale est dans sa position la plus basse.

Pour les débutants, il peut être utile de régler la selle environ 2 cm plus bas au départ.

Premiers pas sur une roue

Pour apprendre le monocycle, il faut être un peu sportif et avoir une bonne dose de persévérance. Les premiers essais peuvent être frustrants, mais une fois le déclic arrivé, on ne s'arrête plus ! Le chemin est le but.

Le monocycle donne envie d'aller toujours plus loin. Il développe l'équilibre et la coordination, des qualités également utiles pour le snowboard, le ski, le surf et bien d'autres sports. Avant de commencer, mettez un casque et des protections adaptées, notamment des genouillères !

Si vous avez assemblé votre monocycle comme indiqué précédemment, vous savez maintenant où se trouvent l'avant et l'arrière : la poignée de la selle est orientée vers l'avant, tandis que la fente du tube de selle et l'ouverture du collier sont orientées vers l'arrière. Les manivelles et les pédales sont marquées « L » pour gauche et « R » pour droite, dans le sens de conduite. Cette orientation est importante pour éviter que les pédales ne se desserrent pendant l'utilisation (voir les pages précédentes).

La bonne hauteur de selle se règle comme sur un vélo : lorsque vous êtes assis sur la selle, votre jambe doit être presque tendue lorsque la pédale est dans sa position la plus basse, comme sur la photo de la page précédente.

Si vous avez des amis prêts à vous aider, demandez à quelqu'un de vous accompagner : c'est très pratique pour les premiers essais.

Si vous préférez vous entraîner seul jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise, choisissez une surface plane et dégagée, dans un endroit sûr, avec une rambarde solide à laquelle vous pouvez vous tenir. Une barre de gymnastique convient également très bien pour prendre appui des deux mains au début.

Et maintenant, c'est parti ! Tenez-vous à la rambarde d'une main ou prenez la main de votre accompagnateur. Placez la selle entre vos jambes et amenez la pédale droite à peu près en position 4 heures. Appuyez sur cette pédale : le monocycle avance alors sous votre corps et vous voilà assis sur la selle (ou peut-être pas encore !). Une chose est sûre : à chaque essai, vous vous rapprochez de votre objectif.

Essayez maintenant de trouver progressivement votre équilibre sans aide. Gardez le haut du corps bien droit et continuez à vous appuyer sur la rambarde ou sur votre accompagnateur au début.

Comment rouler tout seul ?
L'étape suivante consiste à avancer. Lâchez une main de la rambarde et essayez de parcourir une petite distance.

Félicitations, vous avez parcouru vos premiers mètres ! Un conseil important : si vous perdez l'équilibre, n'essayez pas à tout prix de rester sur le monocycle. Mieux vaut le laisser tomber et retomber vous-même sur vos pieds en toute sécurité.

Et voilà, il ne reste plus qu'une chose : continuer ! Le chemin est le but. Soudain, vous parcourez un mètre tout seul, puis

deux… et vous ne comprenez plus pourquoi les débuts vous semblaient si difficiles. Vous pourrez bientôt terminer votre entraînement secret et montrer ce que vous savez faire. L'effet de surprise auprès de votre entourage ne manquera pas !

Restez calme ! Si vous devez descendre du monocycle, cherchez un lampadaire, un arbre ou un autre appui stable pour remonter. Et si quelqu'un vous demande comment on apprend à faire « un truc pareil », répondez simplement : « Il faut être un peu futé pour ça ! » Impressionnant, non ?

Je sens que je peux voler !
Faites maintenant quelques tours pour vous habituer aux réactions du monocycle. Gardez le haut du corps aussi droit que possible et regardez devant vous, plutôt que vers la roue. Au début, votre pédalage ne sera pas parfaitement régulier, mais vous remarquerez vite comment le monocycle réagit aux mouvements de votre buste et de vos hanches.
Si vous sentez que vous allez tomber vers l'avant, pédalez un peu plus vite pour ramener la roue sous votre centre de gravité.

Essayez ensuite de **monter sur le monocycle sans aide**. La pédale de votre jambe d'appui doit se trouver à peu près au point le plus bas. Placez d'abord la roue contre une petite bordure basse pour éviter qu'elle ne roule vers l'avant au moment de monter.

Lorsque vous arrivez à monter ainsi en toute sécurité, essayez sans appui. Au début, vous n'y parviendrez peut-être que rarement, mais avec un peu d'entraînement, cela deviendra rapidement plus facile.

Comment tourner sans guidon ?
Sur de plus longues distances, vous remarquerez que le monocycle change parfois légèrement de direction. La plupart du temps, vous corrigez cela automatiquement avec le haut du corps et les hanches. Pour changer volontairement de direction, le principe est similaire à celui du ski ou du snowboard : les hanches amorcent la rotation, puis le haut du corps et le bras tendu suivent dans la direction souhaitée.

ONLY 1 QU-AX

Au début, vous ferez probablement de grands cercles, qui deviendront de plus en plus petits avec l'entraînement. Maintenant, vous maîtrisez les bases essentielles pour vous déplacer sur votre monocycle. Le plus important est de rester calme et de ne pas vous mettre la pression.
Si vous souhaitez progresser davantage, rejoignez un club sportif ou un groupe de monocyclistes – ou créez votre propre groupe! Au Japon, le monocycle fait depuis des décennies partie intégrante de l'enseignement dans de nombreuses écoles primaires.

Le fondateur de QU-AX avait d'ailleurs toujours une note de 5 en mathématiques, mais de 1 en sport – et il n'a appris à faire du monocycle qu'à 35 ans !

Les enfants et les adolescents apprennent souvent plus vite ce type de mouvements, mais il n'est jamais trop tard pour apprendre !

Amusez-vous bien sur une roue !

Trouvez une vidéo comment apprendre (en Anglais):
← scannez le code QR!

ONLY 1 QU-AX

Entretien

Le monocycle est un équipement sportif relativement simple qui nécessite peu d'entretien.

La roue, les manivelles et les pédales sont particulièrement sollicitées. Après les premières sorties, vérifiez la roue et la tension des rayons. Si nécessaire, faites recentrer la roue ou retendre les rayons.
Les pédales et les manivelles portent les marquages « R » pour droite et « L » pour gauche. Il est important de respecter cette distinction, car la pédale gauche possède un filetage inversé. La pédale droite se serre dans le sens des aiguilles d'une montre, la gauche dans le sens inverse. Vérifiez régulièrement que les manivelles et les pédales sont bien serrées et resserrez-les si nécessaire. Même un court trajet avec des pédales ou des manivelles desserrées peut endommager définitivement les filetages ou d'autres composants.
Dans les pages suivantes, vous trouverez d'autres conseils sur les différents composants de votre monocycle. Les pièces détachées QU-AX sont également disponibles séparément, ce qui permet de remplacer les pièces usées ou d'améliorer votre monocycle.

Inspectez régulièrement votre monocycle pour détecter d'éventuels dommages visibles, fissures, déformations, jeux anormaux ou bruits inhabituels. En cas d'anomalie, cessez de l'utiliser jusqu'à ce que le problème ait été identifié et résolu.

Outils

Avec la boîte à outils QU-AX, vous disposez des outils nécessaires pour entretenir, démonter et remonter votre monocycle – spécialement sélectionnés pour les monocycles :

- Jeu de clés Allen à code couleur
- Démonte-pneus renforcésclé à rayon
- Clé à rayons
- Clé à cliquet pour écrous de 10 mm (selle et fourche)
- Coupe-tube pour raccourcir la tige de selle
- Clé à pédales de 15 mm à long manche
- Extracteur de roulements Q-Axle
- Pince pour coquilles de roulement
- Outil de réglage Q-Axle
- Extracteur de manivelles

Vous trouverez de nombreux tutoriels sur notre chaîne YouTube :
www.youtube.com/quaxunicycles

Dans les pages suivantes, nous vous présenterons les différents composants du monocycle, les points auxquels il faut faire attention et les possibilités d'amélioration.

Voilà le nom des composants :

La roue

La roue est le cœur du monocycle et subit des contraintes importantes pendant l'utilisation. Les roues de qualité possèdent généralement une jante métallique avec des rayons classiques. Les roues en plastique se trouvent surtout sur les monocycles très bon marché ; en cas de déformation ou de dommage, elles ne peuvent souvent être ni dévoilées ni réparées par le remplacement de rayons. Sur les monocycles de 20", 36 rayons sont courants. Les roues plus petites en comportent souvent moins, tandis que les roues conçues pour supporter des charges plus importantes peuvent en avoir davantage. Un nombre élevé de rayons augmente la stabilité et répartit mieux les contraintes sur la jante. Vérifiez régulièrement que la roue n'est pas voilée et que les rayons ne sont ni desserrés ni endommagés. Soyez également attentif à toute autre anomalie.

Jante:

Les monocycles simples sont souvent équipés de jantes en acier bon marché. Elles sont lourdes, peuvent rouiller et sont moins résistantes que les jantes en aluminium de qualité supérieure. Ces dernières sont plus légères et ne rouillent pas. Les jantes à double paroi associent un poids réduit à une grande stabilité grâce à leur construction. Voici à quoi ressemble une jante à double paroi en coupe :

Pneus:

Selon l'utilisation prévue, il existe différents types de pneus. Les pneus de randonnée conviennent à la plupart des surfaces. Les pneus pour une utilisation en salle ou en freestyle permettent généralement une pression de gonflage plus élevée et doivent être de couleur claire pour ne pas laisser de traces sur les sols. Les pneus de Muni et de trial possèdent un profil plus marqué pour une meilleure adhérence. Plus le volume du pneu est important, meilleurs sont l'amortissement et le rebond, particulièrement appréciables en trial et en tout-terrain.

Moyeux et axes

Contrairement à un vélo, un monocycle ne possède qu'un seul moyeu, qui assure également la transmission. Les manivelles et le moyeu transmettent donc directement les forces de pédalage. Des contraintes importantes peuvent notamment apparaître lors des sauts et des drops.

Les monocycles pour débutants sont souvent équipés d'axes carrés. Simples et éprouvés, ils sont parfaitement adaptés à une utilisation normale. Pour les utilisations plus exigeantes, on emploie des systèmes d'axes plus robustes ainsi que des aciers de meilleure qualité ou traités thermiquement. Selon le modèle, QU-AX utilise différents systèmes d'axes :

Axe carré :
Système éprouvé pour les monocycles de débutants et de loisirs.

ISIS :
Les manivelles sont reliées à l'axe par une interface à 10 cannelures, capable de transmettre des forces nettement plus importantes.

Q-Axle :
Ce système développé par QU-AX possède un diamètre d'axe plus important et des cannelures plus fines. Il associe une grande rigidité et une résistance élevée à un poids réduit. Selon le modèle, il est également conçu pour accueillir un frein à disque. Le système Q-Axle est aussi disponible avec un moyeu particulièrement léger en aluminium massif ainsi qu'en version à roue libre.

Les roues QU-AX conçues pour supporter des charges importantes sont équipées, selon le modèle, de 36 ou 48 rayons ainsi que de jantes et de configurations de rayonnage spécifiques. Certains modèles disposent également d'une fixation pour frein à disque.

Roulements

Les roulements sont des roulements à billes industriels étanches, graissés en usine et ne nécessitant aucun entretien dans des conditions normales d'utilisation.
Les axes carrés utilisent des roulements d'un diamètre extérieur de 40 mm, tandis que les systèmes ISIS et Q-Axle utilisent des roulements de 42 mm. Leur diamètre intérieur est différent : 22 mm pour ISIS et 24 mm pour Q-Axle.

La longeur de manivelles

La longueur des manivelles, associée à la taille de la roue, influence considérablement le comportement du monocycle et le rapport de transmission entre le cycliste et la roue. Sur les monocycles QU-AX Luxus et OnlyOne, les longueurs de manivelles suivantes sont utilisées selon la taille de la roue :

16-18" :	102 mm
20" :	114 mm
24" :	127 mm

Pour le Muni, le freestyle ou la course, le choix dépend également de l'utilisation. Des manivelles longues offrent un meilleur effet de levier et facilitent notamment le contrôle et le freinage avec les pédales. Des manivelles courtes permettent une cadence de pédalage plus élevée et un pédalage plus fluide. Les manivelles à deux trous de fixation pour les pédales permettent de passer rapidement d'une longueur à l'autre.

Cadres / Fourches

Il existe différentes formes de fourches pour monocycles. Les fourches Unicrown possèdent une couronne arrondie et sont souvent utilisées sur les monocycles de loisirs et de tout-terrain. Les fourches Flatcrown ont une couronne droite et plate. Elles sont particulièrement appréciées en freestyle, car elles permettent de poser le pied sur la fourche pour réaliser des figures comme le wheel-walk ou le stand-up.
Les fourches de freestyle sont souvent de type « Longneck ». Le collier de serrage de la tige de selle est alors placé le plus haut possible, afin de moins gêner lors des figures. L'espace entre le pneu et la couronne de la fourche est généralement réduit au minimum. Les fourches de tout-terrain offrent en revanche davantage de dégagement pour le pneu et sont équipées, selon le modèle, de fixations pour freins sur jante ou à disque. Leur conception et les matériaux utilisés dépendent de l'usage prévu. L'acier, le CrMo et l'aluminium permettent différentes combinaisons de poids, de rigidité et de résistance.

La tige de selle

Une bonne tige de selle doit être suffisamment longue pour permettre d'adapter le monocycle à différentes tailles de cyclistes. Une tige de selle trop longue peut être raccourcie sans problème. Vous trouverez les instructions correspondantes dans la partie « Montage » de cette notice. Sur les monocycles simples et bon marché, on trouve souvent des tiges de selle lisses de 22,2 mm de diamètre. Leur faible surface de serrage peut rendre le maintien difficile. Les surfaces moletées ou rugueuses améliorent la résistance à la rotation, tandis qu'un diamètre plus important offre une surface de serrage plus grande et davantage de stabilité. Les monocycles OnlyOne, **QU-AX** Luxus et de nombreux modèles Profi utilisent des tiges de selle de 25,4 mm de diamètre, contre 31,6 mm pour les modèles #rgb. Ce diamètre plus important permet, avec une construction adaptée, d'utiliser des parois plus fines et donc de réduire le poids.

⚠ **La tige de selle doit toujours être insérée d'au moins 6 cm dans la fourche. Pour les utilisations plus exigeantes, notamment les sauts et les figures, nous recommandons une profondeur d'insertion supplémentaire de 2 à 3 cm.** Pour les cyclistes plutôt grands, des tiges de selle allant jusqu'à 700 mm sont disponibles. Le Q-Handle (photo de droite) offre des positions de préhension supplémentaires et permet d'adopter une position plus détendue, notamment sur les longues distances. Longueur et angle sont réglables. Selon le montage, il peut être fixé à la fourche ou à la tige de selle.

Colliers de serrage de selle

Le collier de serrage relie le cadre du monocycle à la tige de selle. Un serrage fiable empêche la tige de selle de tourner ou de changer de hauteur pendant l'utilisation.
Il existe deux types de colliers : à serrage rapide et à vis. Les colliers à serrage rapide sont particulièrement pratiques lorsque la hauteur de selle doit être réglée fréquemment, par exemple dans les écoles et les clubs. Les colliers à vis sont compacts et souvent utilisés sur les monocycles destinés à une pratique plus sportive.
Dans les deux cas, la tige de selle doit être solidement serrée et ne doit ni tourner ni glisser sous la charge.

Selles

La selle d'un monocycle ne sert pas seulement à s'asseoir : elle joue également un rôle important dans le contrôle et la conduite du monocycle. Sa forme, son rembourrage et sa fermeté dépendent de l'utilisation prévue et des préférences personnelles.
Une bonne selle de monocycle possède une base solide qui se déforme peu sous la charge. En trial et en freestyle notamment, la poignée et les coins de protection sont soumis à des contraintes importantes. Les coins de protection remplaçables protègent la selle et son rembourrage lors des descentes ou des chutes.
Les monocycles QU-AX Luxus à partir de 20" sont équipés d'une poignée de selle pratique. Pour les petits monocycles, il est important de choisir une selle pour enfant adaptée à la taille du cycliste.

Pour les longues distances, il existe des selles spécialement conçues pour le confort, comme la QX-Eleven avec son rembourrage à deux composants.

Stationnement et transport

Les monocycles ont tendance à tomber lorsqu'on les pose. QU-AX propose donc un support adapté aux monocycles de 20".
Pour les déplacements en transports en commun ou pour ranger un monocycle sale sans salir son environnement, nous proposons des sacs à dos spécialement conçus pour les monocycles.

Pédales

Les pédales en plastique conviennent parfaitement à de nombreux monocycles et types d'utilisation. L'important est qu'elles offrent une surface d'appui suffisamment grande et une bonne adhérence pour les chaussures. Les bords arrondis préservent notamment les sols des salles de sport et peuvent réduire le risque de blessure en cas de contact avec la jambe.

Pour le trial, le Muni et d'autres pratiques plus exigeantes, on utilise souvent des pédales en aluminium plus robustes. Les sauts, les drops et les figures peuvent soumettre les pédales à des contraintes nettement plus importantes. Les picots remplaçables offrent une excellente adhérence et peuvent être remplacés lorsqu'ils sont usés sur les pédales de qualité. Cependant, une adhérence maximale n'est pas toujours préférable! Selon l'utilisation, des picots longs ou aux arêtes vives peuvent augmenter le risque de blessure en cas de chute et endommager les sols fragiles. Pour une utilisation en salle, le freestyle et les débutants, les pédales en plastique avec un relief modéré et de préférence arrondi sont donc souvent le meilleur choix.

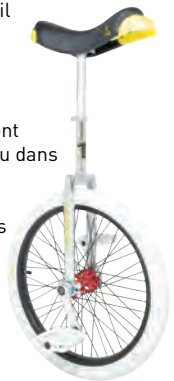
Les différentes catégories de monocycles

Le monocycle évolue constamment. Selon l'utilisation, la taille des roues, la géométrie et l'équipement varient.

Monocycle de course: En course, légèreté, rigidité et transmission directe sont essentielles. Selon la discipline, les règles de l'IUF définissent notamment la taille des roues et la longueur des manivelles.

Longue distance: Pour les longues distances, les roues de 29" et 36" sont privilégiées. Elles permettent d'avancer davantage à chaque tour de pédale et offrent un pédalage plus fluide. Certains modèles disposent de freins et de guidons.

Mountain Unicycle (Muni)
Conçu pour le tout-terrain, le Muni possède des pneus larges à crampons pour l'adhérence et l'amortissement, ainsi que des roues et des axes robustes. Les freins sont courants.
Le Muni comprend aussi la descente et le trial. En trial, il faut franchir des obstacles et des marches : contrôle et résistance sont essentiels.



Monocycle pour débutants / Freestyle
Les monocycles de 20" sont polyvalents et souvent utilisés pour apprendre, pratiquer le freestyle ou dans les écoles et clubs.

Les modèles de freestyle ont généralement des pneus étroits et une couronne de fourche plate pour les figures. Pour les débutants, simplicité et fiabilité sont prioritaires.

ON LY 1 QU-AX

Infos et conseils:

Livres recommandés : Kris Holm,
The essential Guide to Mountain and Trials Unicycling (eBook)
Vidéos QU-AX: www.youtube.com/quaxunicycles

Les clubs de monocycle, les groupes locaux, les conventions et les événements sont d'excellentes occasions de rencontrer d'autres passionnés et d'apprendre ensemble de nouvelles techniques.

Contact:
Publisher, distribution, copyright:
QU-AX Vertriebs-GmbH
Dieselstraße 86-88
33442 Herzebrock-Clarholz
Allemagne

www.QU-AX.de
info@qu-ax.de

Notizen / Notes / Notes

10-2026

Kontakt:
Herausgeber, Vertrieb, Copyright:
QU-AX Vertriebs-GmbH
Dieselstraße 86-88
33442 Herzebrock-Clarholz

www.QU-AX.de info@qu-ax.de

ONLY ONE – BUT FUN !