

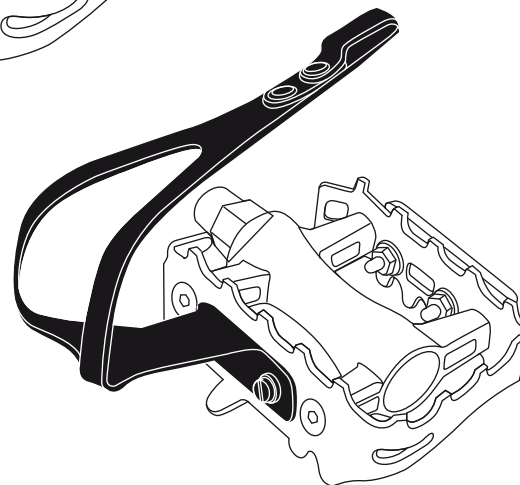
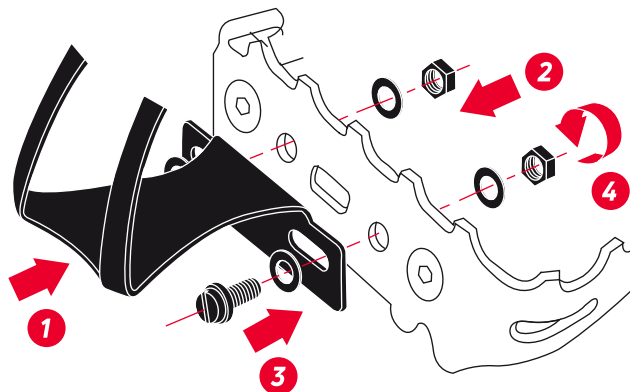
TOE-CLIPS 45



TOE-CLIPS 43



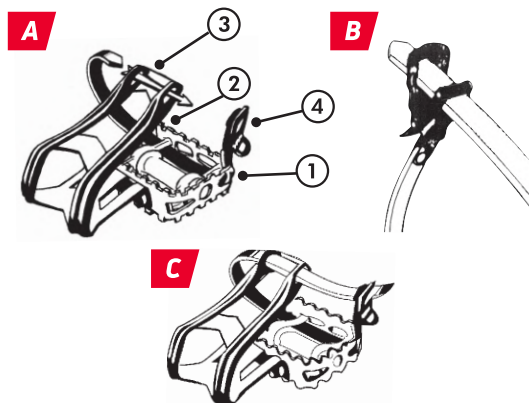
CHRISTOPHE STEEL TOE-CLIPS



	Tailles Chaussures Shoes sizes	Tailles Cale-pieds Toe-clips sizes
E.U	42 ≤	S / M
US	9 ≤	
E.U	> 42	L / XL
US	> 9	

INSTALLATION :

1. Install toe-clip so open end faces toe of shoe. **fig. A.**
2. Push toe-strap through slot in outer pedal cage (1), twist strap, push it through slot in inner pedal cage (2).
3. Insert toe-strap through slot in toe-clip (3), so buckle (4) faces toward outside of pedal.
4. Hold buckle lever open, push strap through buckle so it goes behind the serrated roller. Leave slack so you can get your foot into the toe-clip quickly and easily. **fig. B.**
5. Release buckle lever to hold the strap in position. **fig. C.**



HOW TO USE TOE-CLIPS AND STRAPS

With both toe-straps loose, practise the steps below on a traffic-free street or empty school playground until you can get your feet in and out of toe-clips quickly, without having to look down :

1. Straddle the bicycle.
2. Insert one foot into a pedal. The strap should be loose. Pull that pedal up to the 2 o'clock position, push it down hard and use that force to get up on the saddle and start the bicycle moving forward. Repeat this step until you can do it easily.
3. As the bicycle coasts forward, tip the other pedal back with the toe of you shoe and push your foot into that pedal. Practise until you can do it without looking down or taking your eyes off the road. The strap should be loose.

Practise loosening toe-straps as you pedal so you can do it without looking away from the road. Squeeze the buckle lever and with the buckle pull the strap loose. **fig. D.**

Never tighten toe-straps so you can't get your feet out quickly and easily.

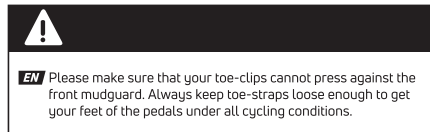
4. To remove feet from the pedals, put a pedal at about the 6.30 position and pull your foot quickly up and back in one motion, as shown in **fig. E**

5. Continue this motion.

6. Tilt your heel up so the shoe sole (or cleat) does not catch in the pedal frame.

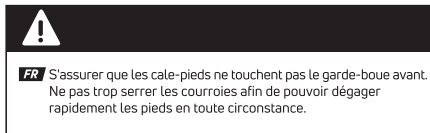
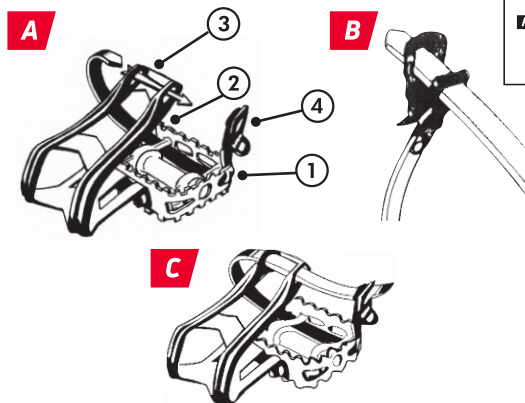
7. If the toe-straps are so tight you can't get your feet off the pedals in a emergency, you have two options.

- a) if possible, anticipate this need so you have time to lean over, hold down the buckle lever (**fig. D**), and loosen the toe-strap by pulling it up by the buckle.
- b) lift your heel up and jerk your foot up and back in one hard motion. As noted above. **We recommend you keep toe-straps loose enough so you can get your feet out of the pedals under all cycling conditions.**



INSTALLATION

1. Installez le cale-pied en vous assurant que la partie ouverte soit bien positionnée sur la pointe de la chaussure. **fig. A.**
 2. Introduisez la courroie dans la fente externe de la pédale (1), tournez la courroie, et insérez celle-ci à travers la fente interne de la pédale (2).
 3. Insérez ensuite la courroie dans la fente du cale-pied (3), de sorte que la boucle (4) soit vers l'extérieur de la pédale.
 4. Insérez la courroie dans le levier de la boucle afin qu'elle passe derrière la molette.
- Ne pas trop serrer la courroie afin de pouvoir dégager rapidement et facilement les pieds. **Fig B.**
5. Relâchez le levier de la boucle pour maintenir la courroie en position. **Fig. C.**



COMMENT UTILISER LES CALES-PIEDS ET COURROIES

Pratiquez les étapes ci-dessous sur une voie dégagée jusqu'à ce que vous arriviez à insérer et à dégager vos pieds, sans regarder vers le bas :

1. Montez sur votre vélo.
 2. Placez un pied sur une pédale. Tirez cette pédale vers le haut, poussez fortement vers le bas en vous décollant de votre selle et commencer à rouler. Répétez cette étape jusqu'à ce que vous puissiez le faire facilement.
 3. Placez ensuite l'autre pied sur la deuxième pédale sans regarder vers le bas. La courroie doit être relâchée.
- Entraînez-vous en desserrant les courroies. Fig. D.**

4. Pour retirer les pieds des pédales, placez une pédale vers le bas et retirez rapidement votre pied vers le haut et vers l'arrière en un mouvement, comme le montre la **fig. E.**

5. Si les courroies sont trop serrées et que vous ne pouvez pas vous dégager des pédales dans une situation d'urgence, vous avez deux options:

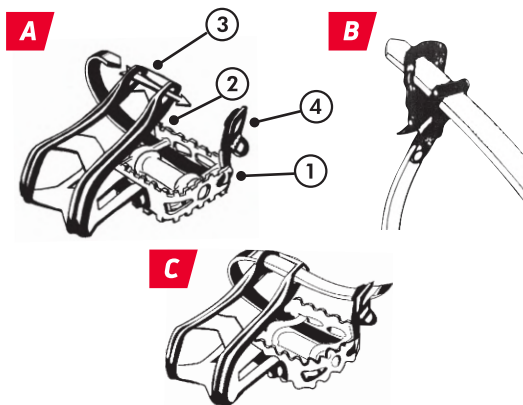
- a) Si vous avez assez de temps, desserrez la courroie en tirant vers le haut de la boucle. **Fig.D.**
- b) Relevez le talon et dégagez, aussi fort que possible, votre pied vers le haut et vers l'arrière en un mouvement.

Comme indiqué ci-dessus. Nous vous recommandons de ne jamais serrer les courroies afin de pouvoir dégager rapidement les pieds en toute circonstance.



INSTALLATION

1. Bringen Sie den Pedalhaken an und achten Sie darauf, dass der offene Teil über der Schuhspitze liegt. **Abb. A.**
2. Führen Sie den Riemen in den äußeren Schlitz des Pedals (1) ein, drehen Sie den Riemen und führen Sie ihn durch den inneren Schlitz des Pedals (2).
3. Führen Sie den Riemen dann durch den Schlitz der Pedalhaken (3), so dass die Schnalle (4) zur Außenseite des Pedals zeigt.
4. Führen Sie den Riemen durch den Hebel der Schnalle, so dass er hinter dem Rad verläuft. Ziehen Sie den Riemen nicht zu fest an, damit Sie die Füße schnell und einfach lösen können. **Abb. B.**
5. Lassen Sie den Schnallenhebel los, um den Riemen in Position zu halten. **Abb. C.**



! **DE** Vergewissern Sie sich dass die Pedalhaken das Vorderrad-Schutzblech nicht berühren.
Die Fusshalterriemen nicht zu sehr anziehen, damit in jedem Fall die Füße so schnell wie möglich befreit werden können.

WIE MAN DIE FUSSTÜTZEN UND RIEMEN VERWENDET

Üben Sie die folgenden Schritte auf freier Strecke, bis Sie Ihre Füße einführen und ausklinken können, ohne dabei nach unten zu schauen :

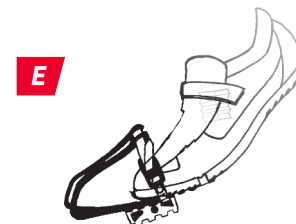
1. Steigen Sie auf Ihr Fahrrad.
 2. Stellen Sie einen Fuß auf ein Pedal. Ziehen Sie dieses Pedal nach oben, drücken Sie kräftig nach unten, indem Sie sich vom Sattel abheben, und beginnen Sie zu fahren. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis es Ihnen leicht fällt.
 3. Stellen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal, ohne nach unten zu schauen. Der Riemen muss locker sein.
- Üben Sie das Lösen des Riemens. Abb. D.**



4. Um die Füße von den Pedalen zu entfernen, stellen Sie ein Pedal nach unten und ziehen Sie Ihren Fuß schnell in einer Bewegung nach oben und nach hinten, wie in **Abb. E** gezeigt.

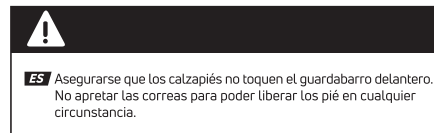
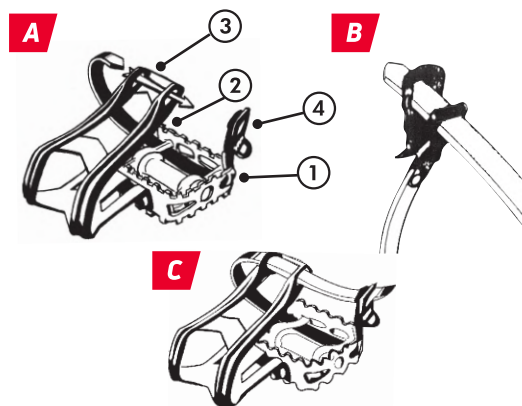
5. Wenn die Riemen zu fest sitzen und Sie sich in einer Notsituation nicht von den Pedalen lösen können, haben Sie zwei Möglichkeiten:

- a) Wenn Sie genug Zeit haben, lockern Sie den Riemen, indem Sie nach oben aus der Schnalle ziehen. **Abb. D.**
- b) Heben Sie die Ferse an und lösen Sie Ihren Fuß so stark wie möglich in einer Bewegung nach oben und nach hinten. **Wie oben beschrieben. Wir empfehlen Ihnen, die Riemen niemals festzuziehen, damit Sie die Füße in jeder Situation schnell freilegen können.**



INSTALACIÓN

1. Instale el reposapiés, asegurándose de que la parte abierta se coloca sobre la puntera del zapato. **fig. A.**
2. Introduzca la correa en la ranura exterior del pedal (1), gírela e introdúzcala por la ranura interior del pedal (2).
3. A continuación, introduzca la correa en la ranura del reposapiés (3), de modo que la hebilla (4) quede hacia el exterior del pedal.
4. Introduzca la correa en la palanca de la hebilla de forma que pase por detrás del pomo. No apriete demasiado la correa para poder soltar los pies rápida y fácilmente. **Fig. B.**
5. Suelte la palanca de la hebilla para mantener la correa en su posición. **Fig C.**



CÓMO UTILIZAR LOS REPOSAPIÉS Y LAS CORREAS

Practique los pasos siguientes en una pista despejada hasta que pueda introducir y soltar los pies, sin mirar hacia abajo:

1. Súbete a la bicicleta.
2. Coloque un pie sobre un pedal. Tire de este pedal hacia arriba, presione con fuerza y levántese del sillín y empiece a montar. Repite este paso hasta que puedas hacerlo con facilidad.
3. A continuación, coloque el otro pie en el segundo pedal sin mirar hacia abajo. La correa debe estar suelta.

Practique aflojando las correas. Fig. D.

4. Para retirar los pies de los pedales, coloque un pedal hacia abajo y tire rápidamente del pie hacia arriba y hacia atrás en un solo movimiento, como se muestra en la **fig. E.**
5. Si las correas están demasiado apretadas y no puede liberarse de los pedales en una situación de emergencia, tiene dos opciones:
 - a) Si dispone de tiempo suficiente, afloje la correa tirando de la hebilla hacia arriba. **Fig. D.**
 - b) Levante el talón y, con toda la fuerza que pueda, tire del pie hacia arriba y hacia atrás en un solo movimiento.

Como se muestra arriba. Le recomendamos que no apriete nunca las correas para poder soltar el pie rápidamente en cualquier circunstancia.



INSTALLAZIONE

1. Installare il fermapiedi, assicurandosi che la parte aperta sia posizionata sopra la punta della scarpa. **fig. A.**
2. Inserire la cinghia nella fessura esterna del pedale (1), ruotarla e inserirla nella fessura interna del pedale (2).
3. Inserire quindi la cinghia nella fessura della pedana (3), in modo che la fibbia (4) sia rivolta verso l'esterno del pedale.
4. Inserire la cinghia nella leva della fibbia in modo che passi dietro la manopola. Non stringere eccessivamente la cinghia, in modo da poter sganciare i piedi in modo rapido e semplice.

Fig. B.

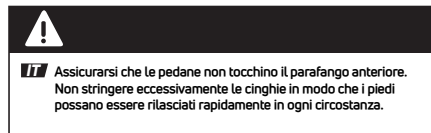
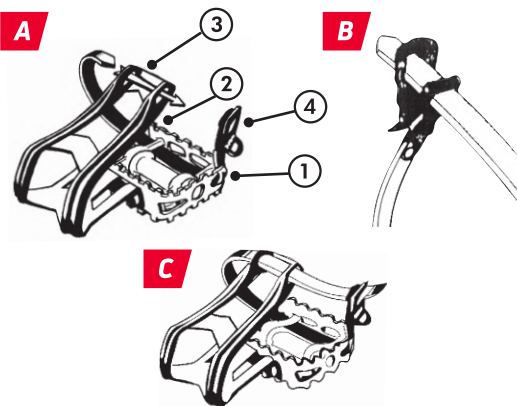
5. Rilasciare la leva della fibbia per mantenere la cinghia in posizione. **Fig. C.**

COME USARE I FERMAPIEDI E LE CINGHIE

Esercitarsi con i passaggi seguenti su una pista libera finché non si riesce a inserire e rilasciare i piedi senza guardare in basso:

1. Salite sulla bicicletta.
2. Posizionare un piede su un pedale. Tirate il pedale verso l'alto, spingete con forza verso il basso, sollevatevi dalla sella e iniziate a pedalare. Ripetete questo passaggio finché non riuscite a farlo facilmente.
3. Posizionare quindi l'altro piede sul secondo pedale senza guardare in basso. La cinghia deve essere rilasciata.

Esercitarsi allentando le cinghie. Fig. D.



4. Per togliere i piedi dai pedali, abbassare un pedale e tirare rapidamente il piede verso l'alto e indietro con un unico movimento, come mostrato nella **Fig. E.**

5. Se le cinghie sono troppo strette e non riuscite a liberarvi dai pedali in una situazione di emergenza, avete due possibilità:

- a) Se avete tempo a sufficienza, allentate la cinghia tirando verso l'alto la fibbia. **Fig. D.**
- b) Alzate il tallone e, con tutta la forza possibile, tirate il piede verso l'alto e indietro con un unico movimento.

Come mostrato sopra. Si consiglia di non stringere mai le cinghie in modo da poter sganciare rapidamente il piede in ogni circostanza.