

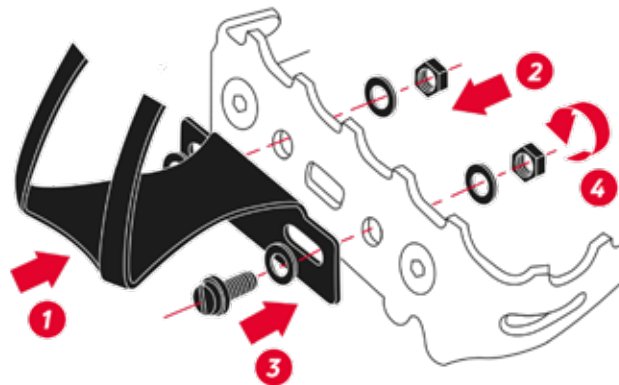
TOE-CLIPS 45



TOE-CLIPS 43

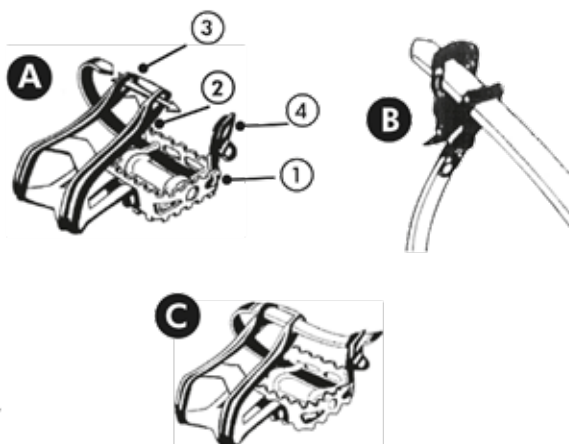


CHRISTOPHE STEEL TOE-CLIPS



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.**



- Please make sure that your toe-clips cannot press against the front mudguard. Always keep toe-straps loose enough to get your feet of the pedals under all cycling conditions.
- S'assurer que les cale-pieds ne touchent pas le garde-boue avant. Ne pas trop serrer les courroies afin de pouvoir dégager rapidement les pieds en toute circonstance.
- Sich vergewissern, 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.
- Asegurarse que los calzapies no toquen el guardabarros delantero. No apretar las correas para poder liberar los pié en cualquier circunstancia.

COMMENT UTILISER LES CALE-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.**

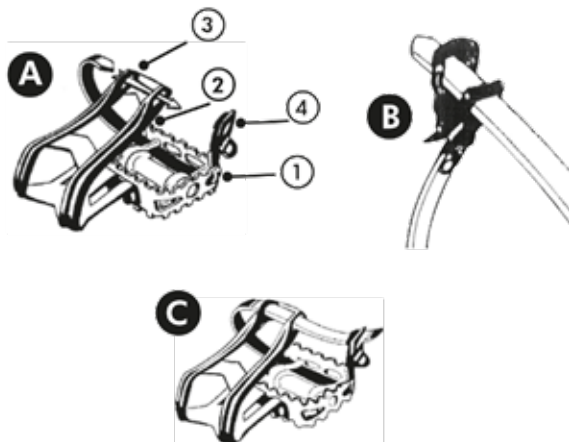
5. Si les courroies sont trop serrées et que vous ne pouvez pas vous dégager des pédales dans une situation d'urgence, vous avez deux options :
 - a) Si vous avez assez de temps, desserrez la courroie en tirant vers le haut de la boucle. **Fig. D.**
 - b) Relevez le talon et dégagez, aussi fort que possible, 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. 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.**



- Please make sure that your toe-clips cannot press against the front mudguard. Always keep toe-straps loose enough to get your feet off the pedals under all cycling conditions.
- S'assurer que les cale-pieds ne touchent pas le garde-boue avant. Ne pas trop serrer les courroies afin de pouvoir dégager rapidement les pieds en toute circonstance.
- Sich vergewissern, 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.
- Asegurarse que los calzapies no toquen el guardabarros delantero. No apretar las correas para poder liberar el pie en cualquier circunstancia.

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 your 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 locking 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.**

