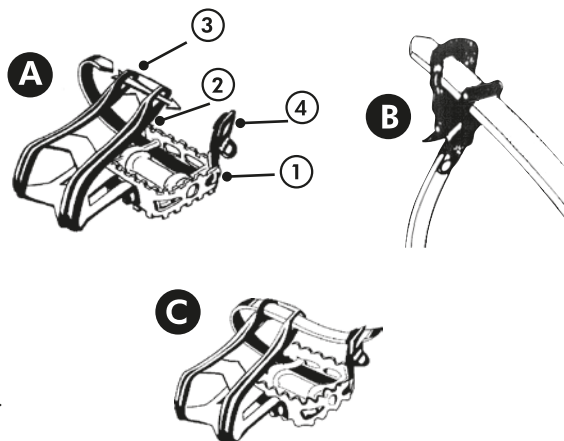


INSTALLATION

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 calzapiés 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.

