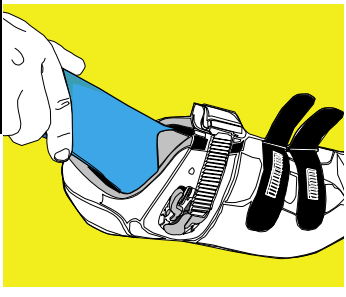


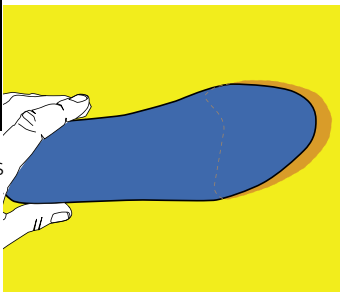
ITS (In The Shoe) ウェッジ - 取扱い説明書

STEP 1.



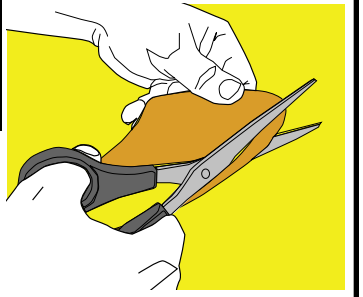
シューズからインソールを取り出します。

STEP 2.



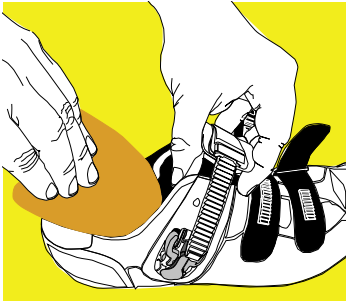
インソールにITSを重ね合わせます。はみ出した部分をマーカー等でチェックします。

STEP 3.



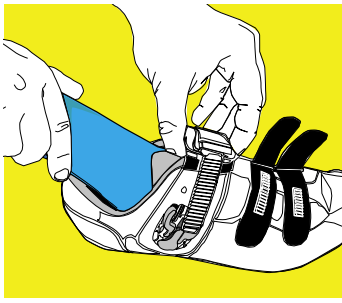
はみ出し部分をはさみで慎重に切り取ります。

STEP 4.



ITSをシューズに入れます。
向きに注意！ITSの厚みがある方を内側(クランク側)にして下さい。

STEP 5.



インソールを戻します。

STEP 6.



近所を走りフィット感をチェックして下さい。

注意

さらにITSを追加し、角度を得たい場合は、クリートウェッジ(別売)を使用して下さい。

シューズのフィット感を損なわないためにも片足につきITSは2枚までとして下さい。

ITS (In The Shoe) ウェッジについて

- ・ 一枚の角度：1.5°
- ・ ほとんどの自転車用シューズに対応しています。

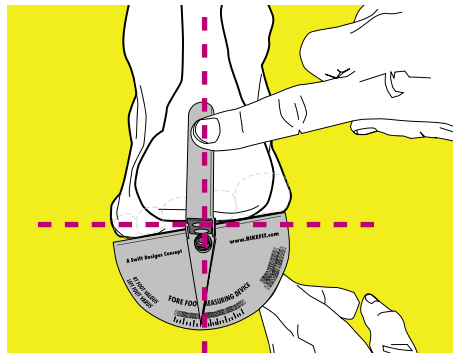
足底の傾きとは？

90%の人の足底は傾きがあるとされています。足底の傾きは、疲労をため易く快適なペダリングを大きく妨げます。

あなたも足裏をチェックし、ITSを使用して快適なペダリングを実現して下さい。



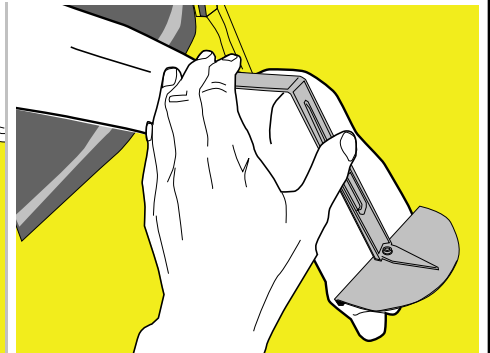
a. 椅子を用意し、上記の図のように膝を座面に乗せて後ろ向きの体勢をとります。



b. FFMD(足底外反/内反測定器)をかかとに合わせます。

図のようにアキレス腱側とかかとが垂直になるように押さえて下さい。

FFMDが無い場合は、ITSを一枚ずつ使用し、十分注意してフィット感を確かめて下さい。



c. FFMDの分度器が拇指球に当たるようセットし、足底の角度を測定します。片足につき、3回計測を行って下さい。

ITSの使用目安:

0~2°= 0枚

3~7°= 1枚

6°以上= 2枚あるいは

クリートウェッジ(別売)と併用