

INTUITION



– FR SKATES –

(EN) INTUITION Liners

Fitting/Molding Instructions

(FR) Chaussons INTUITION

Instructions de thermoformage

(ES) Liners INTUITION

Instrucciones de prueba y moldeado

(PL) linery INTUITION

Instrukcja termoformowania

(RU) INTUITION внутренники

Инструкция по термоформовке

9. Place foot into heated boot. When boot is on, kick heel into floor to ensure heel is in heel pocket firmly. Buckle or lace-up to normal tension settings.

10. Keep weight on boot 5-7 min STANDING with knees slightly bent. Keep heels down to avoid creating extra space resulting in heel lift. (fig4)

11. Take off boot, stocking, and repeat for other boot.

ADDITIONAL HOME FITTING TIPS

Check fit before heating boots. (Put foot beds if you plan to use them).

If toes are touching the end, wear Intuition toecap while wearing heated boot: Toe Cap can create extra space for you during molding.

If toes are curled up or jammed into the end of the liners, they are too small, and you may need a larger size.

Ideally, the liner should feel snug all over, with no uncomfortable pressure points. Feeling just a bit too tight is okay because the liner will compress when heated and buckled down.

We do not recommend heat molding a boot that feels loose. Do not rely on the liner to expand to fill voids or sloppiness, instead consider choosing a smaller size.

IMPORTANT:

Before molding, try both skates on. Skates should be not too tight, and not too loose. Try on, with any foot beds/orthotics if you intend to use, to ensure they fit your boots and feet properly.

IMPORTANT:

Avant de thermoformer, essayez les deux patins. Les patins ne doivent pas être trop serrés ou trop lâches.

Essayer, avec la semelle que vous prévoyez d'utiliser, pour vous assurer que ces dernières s'adaptent correctement aux patins et que ceux-ci chaussent correctement.

IMPORTANTE:

Antes de moldear, pruebe ambos patines. Los patines no deben estar demasiado apretados ni demasiado sueltos. Pruébelo, con cualquier plantilla o plantilla ortopédica si tiene la intención de usar, para asegurarse de que se ajusten correctamente a sus botas y pies.

WAŻNE:

Przed przystąpieniem do termoformowania linera, przymierz rolki. Nie powinny być one za ciasne ani zbyt luźne. Włóż wkładki, które masz w zwyczajnym używaniu, żebyś się pewnie czuł, że wszystko jest odpowiednio dopasowane.

ВАЖНО:

Перед началом процесса формовки внутренников, наденьте оба ролика на ноги, ролики не должны сильно жать, либо быть сильно свободными. Мерить лучше со стельками, носками и прочими дополнительными аксессуарами (например, ортопедическими вкладками), с которыми вы планируете кататься на роликах.

If liners felt tight when you first tried them on, buckle extra tight when molding to compress foam and thin it out. If liners felt just right, buckle loosely so liner is held firmly but not compressed. This allows you to retain maximum thickness.

After initial molding, if you need to adjust fit in a specific area (ex. ankle or toe box) consider making a smaller rice bag to use rather than re-molding entire liner.

Cuff can be reheated and adjusted by shaping rice bag into a more condensed ball shape. Lay boot on side to allow rice bag to rest in top of cuff area.

For a more aggressive mold, heat for maximum suggested time. Be mindful of volume and size.

FRANÇAIS

ÉTAPES:

1. Remplissez un bas avec 0.75-1.0Kg de riz (grains courts) et faites un noeud à l'extrémité. (fig1 & fig2)
2. Sur une surface plane, étalez le riz tout le long du bas pour former un long boudin.
3. Garder le bas dans cette forme tubulaire régulière et le placer dans le four micro-ondes.
4. En fonction de la puissance inscrite sur la notice du four ou sur le micro-ondes lui même,

REQUIRED/REQUIS/ MATERIAL REQUERIDO/ CZEGO POTRZEBUJESZ/ТРЕБОВАНИЯ:

• Intuition Fit Kit: 1 stocking, you can also use a high sock "Fit Kit" Intuition: 1 bas (vous pouvez aussi utiliser une chaussette haute)
Kit de ajuste de Intuition Fit: 1 calcetín, (también puede usar un calcetín alto)
Intuition Fit Kit: 1 zestaw (możesz użyć w ramach alternatywy zwykłej wysokiej skarpety)
Intuition Fit Kit: 1 чулок (так же могут быть использованы любые высокие носки)

• Microwave oven / Four micro-ondes / Horno microondas / Mikrofalówka / Микроволновая печь (микроволновка)

• Uncooked short grain rice (Do not use instant rice). Use 0.75 Kg of rice for sizes up to 42 or, 1.0Kg for larger sizes.

Riz grains courts non cuit (ne pas utiliser de riz "instantané"). 0.75 Kg de riz pour les tailles jusqu'à 42, 1kg pour les tailles au dessus.

Arroz de grano corto crudo (no use arroz instantáneo, ni pre cocido). Use 0,75 kg de arroz para hasta talla 42 o 1,0 kg para tallas más grandes

Nieugotowany ryż krótko ziarnisty (nie używaj ryżu błyskawicznego). Użyj 0.75kg dla rozmiarów poniżej 42, 1kg dla rozmiarów powyżej.

Короткозернистый рис (необходимо использовать «сырой», неприготовленный продукт. Не использовать быстрорастворимые и прочие быстро-формы продукта) Объем риса - 0.75 Кг для роликов до 42 размера включительно, 1.0 Кг для роликов от 43 размера и больше

• Intuition Plastic Toe Cap (optional) / Embout plastique Intuition (optionnel) / Puntera de plástico intuitiva (opcional) / Plastikowa nakładka na palec Intuition (opcjonalnie) / Пластиковый носок-наконечник от Intuition (опционально)

faites chauffer le bas rempli de riz pour le temps nécessaire: 100-900W = 6 min, 1000-1100W = 5min, 1200-1250W = 4min.

5. Une fois le temps de chauffage terminé, retirez le bas du micro-ondes en le prenant par le noeud, (Attention Chaud !)

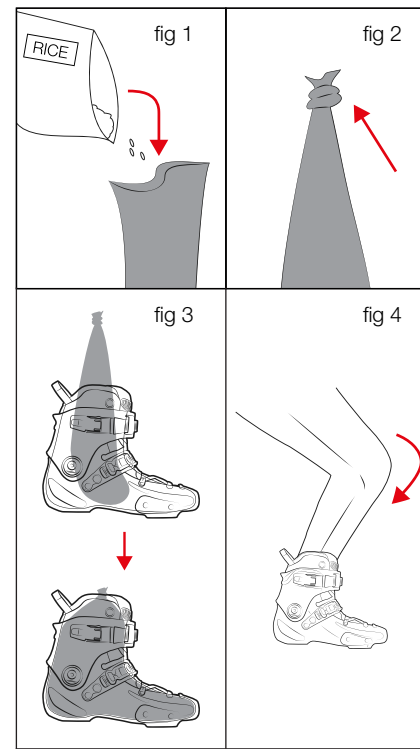
6. Tout en tenant par le noeud, insérez le bas dans le premier patin puis veillez à bien l'enfoncer jusqu'à la pointe de pied et au fond du talon en tapotant le patin sur le sol plusieurs fois, en commençant par le talon. Faites attention de ne pas endommager le sol ni le patin en utilisant les protections nécessaires. Continuez à tapoter en alternant entre la pointe et le talon, jusqu'à ce que le bas rempli de riz soit bien installé plus profondément dans le patin. (fig3)

7. Laissez le patin avec le bas rempli de riz à l'intérieur pendant 6 à 8 min.

8. Retirez le bas du patin et insérez votre semelle à cet instant, si vous en utilisez une.

9. Chaussé le patin ainsi chauffé. Lorsque le patin est chaussé, donnez un coup de pied de talon vers le sol pour vous assurer que le talon est fermement installé dans la cavité du patin. Serrez les boucles et les lacets normalement.

10. Conservez votre poids sur le patin 5 à 7 min en RESTANT DEBOUT, les genoux légèrement pliés. Gardez les talons bien en bas pour éviter de créer un espace supplémentaire qui provoquerait



un soulèvement du talon lors du patinage. (fig4)

11. Enlevez le patin, et répétez la manipulation pour le deuxième patin.

RECOMMANDATIONS ADDITIONNELLES POUR L'ESSAYAGE ET LE THERMOFORMAGE

Essayez les patins avant de les thermoformer (avec les semelles que vous prévoyez d'utiliser si tel est le cas).

Si vos orteils touchent le bout du patin, utilisez les embouts plastique Intuition lorsque que vous chaussez le patin chauffé. Sachez que les embouts peuvent créer un espace supplémentaire pendant le moulage.

Si les orteils sont pliés ou écrasés au bout des chaussons, les patins sont trop petits et vous aurez besoin de la taille au dessus. Idéalement, vous devez vous sentir serré dans le patin, tout autour du pied, sans point de pression inconfortable. Se sentir un tout petit peu trop serré dans le patin est normal car le chausson va être comprimé lorsque qu'il sera chauffé, lacets et boucles serrées.

Nous ne recommandons pas de thermoformer des patins lâches. Ne comptez pas sur le chausson pour se dilater pour combler les vides ou les parties lâches ; à la place, choisissez une taille plus petite.

Si les patins vous semblaient serrés lorsque vous les avez essayé pour la première fois, serrez les boucles

ENGLISH

DIRECTIONS:

1. Fill one fitting stocking with 0.75-1.0Kg of short grain rice and tie a knot at the end. (fig1 & fig2)

2. On a flat surface, spread rice throughout the stocking to form a long sausage shape.

3. Keep rice stocking in an even, tubular shape, and place into microwave.

4. Based on wattage in manual or back panel of microwave, heat rice stocking for appropriate time: 100-900W = 6min, 1000-1100W = 5 min, 1200-1250W = 4 min.

5. When timer goes off, by knotted end, pull rice stocking out of microwave.

(CAUTION HOT!)

6. Continuing to hold by knot, place rice stocking inside first boot. Work stocking into toe box and heel by tapping boot on floor multiple times, first on heel and then toe. Keep on tapping, going back and forth between heel and toe until rice stocking has settled deeper into boot. (fig3)

7. Let boot stand with rice stocking inside for 6-8 min.

8. Remove heated rice stocking from boot. Insert foot bed now, if used.

fermement lors du moulage pour compresser les mousses et les rendre plus fines.

Si les patins vous semblaient correctement serrés au premier essayage, serrez les boucles de façon plus lâche afin que le patin vous serre sans vous compresser le pied. Ceci vous permettra de conserver un maximum d'épaisseur des mousses.

Après le premier moulage, si vous avez besoin d'ajuster un endroit spécifique, (par exemple cheville ou zone autour des orteils), vous pouvez faire un bas plus petit avec moins de riz au lieu de re-mouler le chausson en entier.

Le haut du patin peut être de nouveau chauffé et réajusté en formant le bas avec le riz en une boule plus condensée. Couchez le patin sur le côté afin qu'elle reste au niveau du haut du patin.

Pour un moulage plus agressif, chauffez au maximum de la fourchette de temps suggéré. Soyez vigilants au volume et à la taille.

ESPAÑOL

DIRECCIONES:

1. Llene el calcetín de ajuste con 0,75-1,0 kg de arroz de grano corto y haga un nudo al final. (fig1 & fig2)

2. En una superficie plana, esparza el arroz por toda la media para formar una salchicha larga.

3. Mantenga el arroz de forma uniforme y tubular y colóquelo en el microondas.

4. En función de la potencia, siguiendo el manual de su microondas, caliente la media de arroz durante el tiempo adecuado: 100-900W = 6min, 1000-1100W = 5 min, 1200-1250W = 4 min.

5. Cuando suene el temporizador, saque la media de arroz del microondas por el extremo anudado. ¡(PRECAUCIÓN ESTA CALIENTE!)

6. Continúe sujetando por el nudo y coloque la media de arroz dentro de la primera bota. Coloque la media en la puntera y el talón golpeando la bota en el piso varias veces, primero en el talón y luego en la punta. Siga dando golpecitos, yendo y viniendo entre el talón y la punta hasta que la media de arroz se haya asentado más profundamente en la bota. (fig3)

7. Deje reposar la bota con la media de arroz adentro durante 6-8 min.

8. Retire la media de arroz caliente de la bota. Inserte ahora la plantilla, si la usa.

9. Coloque el pie en la bota calentada. Con el pie dentro de la bota, golpee el talón en el piso para asegurarse de que el talón esté firmemente en el espacio previsto. Abroche o átese cordones según sus ajustes normales.

W przypadku, gdy po uformowaniu linera chcesz lepiej dopasować poszczególne partie (kostka, część palców), użyj do tego mniejszego woreczka z ryżem zamiast ogrzewania po raz kolejny całego produktu.

Część cuffa może być podgrzana ponownie. Woreczek z ryżem powinien być uformowany w kulę przed włożeniem do mikrofalówki. Liner umieść w bucie, następnie włóż nagrзany ryż tak, by znajdował się na wysokości cuffa, całość połóż na boku w celu uniknięcia przesunięcia się woreczka.

By uzyskać najefektywniejszy rezultat formowania, nagrzewaj produkt przez maksymalny zalecany czas. Miej na uwadze objętość i rozmiar produktu.

РУССКИЙ

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Наполните один формовочный носок рисом (0.75-1 кг в зависимости от размера роликов) и завяжите его узлом. (fig1 & fig2)

2. На плоской, ровной поверхности равномерно распределите рис в носке в форме сосиски.

3. Поместите носок в микроволновую печь, сохраняя его форму.

10. Manténgase DE PIE, el peso sobre la bota 5-7 min con las rodillas ligeramente flexionadas. Mantenga los talones hacia abajo para evitar crear espacio adicional que resulte de una elevación del talón. (fig4)

11. Quítese la bota, calce y repita la operación para la otra bota.

CONSEJOS ADICIONALES PARA LA INSTALACIÓN EN EL HOGAR

Pruébese los antes de calentar las botas. (Coloque la plantilla si planea usarlas).

Si los dedos de los pies están tocando el extremo, use la puntera Intuition mientras usa una bota moldeada por calor: la puntera puede crear espacio adicional para usted durante el moldeado.

Si los dedos de los pies están doblados o apretados adentro del liner, entonces son demasiado pequeños y es posible que necesite un tamaño más grande.

Idealmente, el liner debe sentirse ajustado por todas partes, sin puntos de presión incómodos. Sentirse un poco demasiado apretado está bien porque el liner se comprimirá cuando se caliente y se abrache.

No recomendamos moldear con calor una bota que se sienta suelta. No pretenda en que el revestimiento se expanda para hacerse mas chico, mas bien, considere elegir un tamaño más pequeño.

4. Основываясь на мощности микроволновки (обычно она указана на стенке прибора, либо в его инструкции) нагревайте носок с рисом по следующим указаниям: 100-900W = 6 мин, 1000-1100W = 5 мин, 1200-1250W = 4 мин.

5. По истечении указанного времени аккуратно извлеките носок с рисом из микроволновки, придерживая его за узел. (Будьте крайне осторожны – высокая температура)

6. Придерживая носок за узел, разместите его внутри первого ролика. Убедитесь, что носок прилегает к пятке и носку ролика, добиться этого можно слегка постучав роликом по полу несколько раз, сначала в районе пятки, затем, в районе носка. Продолжайте постукивать роликом по полу поочередно пяткой и носком до тех пор, пока рис в носке не распределится равномерно по всей внутренней площадке ролика. (fig3)

7. Оставьте ролик в стоячем положении с рисом внутри на 6-8 минут.

8. Удалите носок с рисом из ролика, если вы используете стельки или иные ортопедические приспособления, поместите их внутрь ролика.

9. Поместите ногу внутрь разогретого ботинка. Как только вы надели ролик – несколько раз пристукните пяткой по полу, чтобы убедиться, что пятка попала в пяточный карман ботинка. Зашнуруйте и застегните все бакли на

Si los liners se sentían apretados cuando se los probó por primera vez, abróchelos más apretados al moldearlos para comprimir la espuma y comprimirla. Si los liners se sintieron bien, abrache sin apretar para que el liner se sujete firmemente pero no se comprima. Esto le permite retener el grosor máximo.

Después del moldeado inicial, si necesita hacer el ajuste en un área específica (por ejemplo, tobillo o puntera), considere hacer una bolsa de arroz más pequeña para usar en lugar de volver a moldear el liner completo.

El cuff o caña se puede recalentar y moldear dando forma bola más condensada a la bolsa de arroz. Coloque la bota a un lado para permitir que la bolsa de arroz descanse en la parte superior del cuff.

Para un moldeado más potente, caliente durante el tiempo máximo sugerido. Tenga en cuenta el tamaño y el volumen.

POLSKI

INSTRUKCJA:

1. Wypełnij skarpetę ryżem i zawiąż na końcu (fig1 & fig2).

2. Na płaskiej powierzchni, utóż skarpetę tak, by przypominała ona kształtem banana.

роликовых коньках, так как вы это делаете при обычной эксплуатации роликов.

10.Постойте в роликах около 5-7 минут, перенеся вес на ногу в ролике и слегка согнув соответствующее колено. Уделите особое внимание пятке, она должна быть плотно прижата внутри ролика, это необходимо для того, чтобы правильно сформовать внутренник и избежать ненужных пустот между внутренником и вашими ступнями. (fig4)

11. Снимите ботинок и повторите эту операцию сначала - для второй ноги и второго ботинка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФОРМОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Проверьте ботинки прежде, чем приступать к термоформовке. Размер должен вам подходить. (Используйте дополнительные стельки и иные ортопедические приспособления, если вы планируете их использовать при катании на этих роликовых коньках).

Если пальцы ступни касаются носка ботинка – используйте пластиковые концы-наконечники от Intuition в процессе примерки разогретых ботинок: эти насадки создадут дополнительное пространство для ваших пальцев в процессе формовки внутренников. Если пальцы сильно

3. Uformuj wypełnienie na kształt rury i umieść w mikrofalówce.

4. Na podstawie mocy sprzętu ustaw czas ogrzewania odpowiednio na 6 min dla 100-900W, 5 min dla 1000-1100W, 4 min dla 1200-1250W.

5. Po upływie określonego czasu wyjmij skarpetę (UWAŻAJ, MOŻE BYĆ GORĄCA).

6. Trzymając za końcówkę, włóż skarpetę do linera. Wielokrotnie uderz o ziemię spodem buta, zaczynając od pięty, a kończąc na palcach do momentu równomiernego rozłożenia się ryżu wewnątrz (fig3).

7. Trzymaj skarpetę w linerze około 6-8 min.

8. Wyciągnij wypełnienie, a następnie włóż do środka wkładki (jeśli korzystasz).

9. Umieść stopę w bucie, uderz piętą o podłogę dla sprawdzenia właściwego usytuowania stopy, następnie zawiąż sznurówki, zapnij wszystkie plastikowe paski.

10.Zostań w bucie około 5-7 minut, stojąc, mając nieco ugięte kolana. Trzymaj pięty w dole, żeby uniknąć stworzenia dodatkowej przestrzeni przy górnej części buty (fig4).

11.Ściągnij but, wypełnienie i powtórz proces na drugim linerze.

упираются в носки роликов (либо заминаются или как-либо искривляются ботинками) – ролики вам малы, и мы рекомендуем подобрать больший размер.

В идеале внутренник должен плотно прилегать по всей поверхности ступни, без точек давления или дискомфорта. Ощущение «чуть плотновато» - является нормальным, так как внутренник чуть умнется в процессе эксплуатации. Но, повторимся, не должно быть никаких болезненных ощущений «упираются пальцы» или «жмет по бокам», в этом случае необходимо менять размер.

Мы не рекомендуем проводить термоформовку ботинка, которые кажутся вам свободными («великоваты»). Не полагайтесь на то, что внутренник «ужмется» и заполнит все пустоты и провалы между стопой и поверхностью самого внутренника. Вместо этого попробуйте меньший размер.

Если внутренник ощущается тугим в процессе первой примерки, дополнительно утяните ботинок с помощью шнуровки и баклей для того, чтобы сжать пенистый материал внутренника и таким образом сделать его более тонким. Если внутренники вам как раз по размеру – затяните шнуровку и бакли – умеренно, чтобы внутренник не сильно сжался. Это позволит вам сохранить максимальную толщину внутренника.

DODATKOWE WSKAZÓWKI

Sprawdź dopasowanie linerów do twoich stóp przed przystąpieniem do modyfikacji (Włóż wkładki, jeżeli zamierzasz ich używać)

Jeśli twoje palce dotykają przedniej ścianki, załóż nakładki Intuition w momencie wkładania stopy do nagrzanego linera. Nakładki pozwolą stworzyć więcej miejsca w trakcie formowania.

Jeśli nie możesz wyprostować palców w linerze, oznacza to, że musisz wymienić produkt na większy.

W przypadku idealnego dopasowania, ściany linera okalają stopę z każdej strony, bez uczucia dyskomfortu. Lekki ucisk uznawany jest na naturalny, ponieważ przy formowaniu liner powiększy się przy ogrzaniu i dopasuje pod wpływem ucisku twoich stóp.

Nie zalecamy formowania linerów w przypadku, gdy but jest zbyt luźny. Liner nie służy do wypełnienia pustych przestrzeni, zamiast tego rekomendujemy wybór mniejszego rozmiaru.

Jeśli liner wydaje się za ciasny przy pierwszym założeniu, należy ścisnąć mocniej sznurówki, aby zmniejszyć objętość pianki wypełniającej ściany linera.

Jeśli liner wydaje się być dopasowany, należy jedynie lekko zacisnąć plastikowe paski, aby utrwalić formę, nie naruszając objętości pianki.

После первоначальной формовки, описанной выше, если вам необходимо изменить толщину внутренника в каком-либо определенном месте (например, в районе пятки или пальцев), предпочтительнее использовать небольшие сумочки с рисом, для точечного воздействия, нежели нагревать весь внутренник еще раз.

Каф так же может быть нагрет и сформован под ваши стопы, для этого мешочку с рисом необходимо придать форму приближенную к шарообразной. Положите ботинки на бок на пол, для того чтобы нагретый рис мог задержаться на положенное время в районе кафа.

Для более агрессивной формовки, выдерживайте нагрев в течении максимально возможного времени. Помните об объеме и размере.