

Skridskoguide - KONSTÅKNING

Att välja skridskor

Att välja rätt skridskor är inte det lättaste då marknaden erbjuder en rad olika typer av skridskor i olika märken och prisklasser.

Varför är det viktigt att välja rätt skridsko? Prio ett är att åkaren ska kunna stå på sina skridskor så att en 90 graders vinkel mellan skena och isen uppstår. Detta är av stor betydelse för den fortsatta träningen då detta är avgörande för att åkaren ska få balans och få möjligheten att lära sig att åka på olika skär. Eftersom man står 3-4 cm ovanför isen på en smal skena blir påfrestningen på vristen stor om man inte kan hålla den rak. Andra skäl till att barnen står snett eller har svårt att lära sig att åka är att skridskorna är för stora eller för löst knutna.

Vi rekommenderar konståkningsskridskor för de som tränar konståkning. Konståkningsskridskorna är rejäla och har en styv sko som ger bra stöd för vristen för att minimera skador samt ge förutsättningar för att kunna utvecklas i sin åkning. "Vanliga" konståkningsskridskor köpta i sportaffär rekommenderas INTE då dessa skridskor är för mjuka i skaften och har en dålig skena vilket direkt försämrar åkarens möjligheter på isen.

Storlek

Storleken har betydelse!

Mät fotens längd, lättast är det att använda en mätsticka. Har du ingen mätsticka att tillgå rekommenderas att stå på ett papper intill en vägg, sätt hälen mot väggen och rita av foten på pappret. Mät från väggen till fotens längsta spets.

För att minimera risken för skador eller att du får ont i foten bör skridskon vara ca 1cm längre än foten (innermått). En fot i en för stor skridsko medför att foten inte fixeras i skridskon på korrekt ställe och det är lätt att frakturer uppstår (speciellt för åkare som tränar på hopp). Skridskorna är uppbyggda i sulan vilket betyder att hålfoten måste hamna där den är tänkt att vara. Om skridskorna är för stora uppstår vanligen smärta under hålfoten. Dessutom kan blodcirkulationen blockeras.

Hur vet man då hur stor skridskon är, dvs skridskons innermått? Ofta är skridskons innermått utmätt och märkt på skridskon/kartongen.

Att knyta skridskon rätt

Att knyta sin skridsko rätt är oerhört viktigt för att inte fördärva skon men också för en fotriktig belastning. Knytningen skall vara som hårdast över lästen, mitt på skon.

Dina konståkningsskridskor är ett precisionsinstrument som rätt vårdade ger dig skönare och roligare åkning men också bättre förutsättningar till utveckling.

Rekommenderade skridskor (skon)

Edea Brio (nybörjare, den allra enklaste skon från Edea)

Edea Motivo (nybörjare, skon är stabilare än Brio)

Edea Overture (konståkning, fortsättningsgrupp)

Edea Chourus (avancerade åkare, tävlingsgrupp)

Edea Concerto (avancerad åkare, tävlingsgrupp på högre nivå)

Edea Ice Fly (elitnivå)

Graf Richmond (fortsättningsåkare)

Graf Edmonton (avancerade åkare)

Risport (fortsättningsåkare och avancerade åkare)

GAM (nybörjare, fortsättningsåkare)

Wifa hobby (nybörjare)

Wifa prima (konståkning, fortsättningsgrupp)

Wifa Champion (avancerade åkare)

Storlekstabel Wifa

Wifa följer i stort sett "vanliga" storlekar men har skridskor i ett antal olika bredder. Tinas konståkningsshop är en webshop som har en riktigt bra storlekstabel för Wifa, se länk nedan:

<http://konstakning.net/info/wifas-storlekstabel/>

Storleksguide Risport och Edea

Storlek i millimeter	Vanlig skistorlek
190	28
195	29
200	30
205	31
210	31,5
215	32
220	33
225	34
230	34,5
235	35
240	36
245	37
250	37,5
255	38
260	39
265	40
270	40,5
275	41
280	42
285	42,5
290	43
295	44

300 45

305 46

Skena

Skena skall enbart bytas i samråd med tränare. Rätt skena för rätt konståkningsnivå är det som rekommenderas. Att ha en alltför avancerad skena om man är på annan nivå än vad skenan är menad för är ingenting som rekommenderas då åkaren enbart kommer att få svårare att åka. Ju mer avancerade skenorna blir desto mer annorlunda blir dem (annan lutning, annan utformning på taggar etc)

Skötselråd

- Torka av skridskorna direkt efter träningen.
- Förvara skridskorna med mjuka skydd när de inte används
- Använd gärna skridskoryggsäck och förvara skridskorna i respektive fack för skridskorna, ha skridskorna stående (ej upp och ner) för att förhindra att dålig lukt uppstår
- Använd alltid hårda skydd vid användning utanför isen
- Använd aktivt kol (bollar) i skridskorna då de inte används för att ta bort ev dålig lukt
- Speciell skridskotejp kan användas för att skydda skridskon från skrapmärken.

Slipning

Stockholm

Teijas skateshop 08-157528

Andrahandsvärde

Riktiga konståkningsskridskor har ett bra andrahandsvärde. Sköter du dina skridskor och håller dem fina och fräscha kan du sälja dina skridskor när du köpt nya (större eller mer avancerade). Det finns flera facebookgrupper där man kan sälja sina skridskor vidare.

Begagnat

Att köpa begagnade skridskor är absolut ett alternativ! Ett par riktiga konståkningsskridskor kan hålla många år och kan användas av många åkare. Det du ska tänka på är följande:

- Köp rätt storlek
- Köp rätt sko (sko och skena skall vara avsedd för just den nivå som du åker på)
- Kontrollera skridskon. Ser den sliten ut?
- Kontrollera slipmånen. Finns slipmån kvar är det bara att köpa
- Kontroller att skon inte är knäckt (inåtgående veck vid vristen).
- Fråga var skridskon är köpt och var den har slipats tidigare. En konståkningsskridsko kan INTE slipas i vanlig sportaffär utan måste slipas hos speciella konståkningsslipare

Länkar

Tinas konståkningsshop (webshop)

<http://konstakning.net/>

Teijas konståkningsshop (webshop + butik i Stockholm och Orsa)

<http://teijasskateshop.com/>

K-skate (webshop)

<http://www.k-skate.se/>

Norrköpings skateshop (webshop)

<http://www.norrkopingsskateshop.com/>

Blocket

<http://www.blocket.se/>

Köp och sälj-facebookgrupp

<https://www.facebook.com/groups/1254720737876887/>

Verkar det svårt och krångligt?

Vid frågor eller funderingar – kontakta Sara (sara.grimlund@gmail.com)