

Tips när man köper skridskor

När man åker konståkning bör man ha konståkningsskridskor av bra kvalitet.

Detta är mycket viktigt, både för att inte skada fötter, vristen och knä genom att man står snett men också för att behålla intresset för träningen. Barnens intresse för skridskoåkning avtar lätt på grund av dåliga skridskor.

Att tänka på:

Det är mycket viktigt att kunna stå riktigt på skridskorna, d v s så att skridskorna bildar 90 graders vinkel mot isen. Påfrestningen på vristen blir stor eftersom man står 3-4 cm ovanför isen på en smal skena. Det är därför viktigt att vristen stöds av en känga med kraftigt och stadigt skaft.

"Vanliga" konståkningsskridskor (t ex Jofa, Piruett, CCM) som kan köpas i sportaffärer, är eller blir snabbt väldigt mjuka och orkar inte hålla vristen rak. De kan också vara så låga att inte vristen stöds. Andra skäl till att man står snett kan vara att skridskorna är för stora eller för löst knutna. Extra sockor kan hjälpa och att knyta stadigt.

Att köpa skridskor:

När det är dags att köpa nya skridskor är det viktigt att man köper efter åkarens nivå och behov. En för "avancerad skridsko" kommer precis som en "enkel skridsko" inte gynna åkaren utan istället bli ett hinder för utvecklingen.

Nya konståkningsskridskor av bra kvalitet är dyrt att köpa, men de har ett bra andrahandsvärde om skridskorna är i bra skick när man säljer dem. Om man köper begagnade skridskor bör man noga kontrollera att kängan inte är knäckt, dvs kolla så att lädret i skaftet är hårt och kraftigt samt att vristen på kängan är utan veck.

Man ska inte köpa alltför stora skridskor eftersom det då blir svårare att åka på. Som regel kan man säga att skridskon ska vara ca 0,5 cm -> 1 cm längre innermått än fotens längd. Klubben har storleksmätare som det går bra att låna när det är dags att köpa skridskor.

Märken att rekommendera oavsett vilken nivå man tränar på är Edea, WIFA, GRAF och RISPORT. Dessa tillverkare säljer från enkla nybörjarmodeller till de mest avancerade konståkningsskridskor som finns.

Några populära skridskor från Edea:

Brio eller Motivo – Instegsmodellen för nybörjare

Overture – För fortsättningsåkare som hoppar enkelhopp

Chorus – Avancerade åkare (enkelhopp och dubbelhopp)

Ice Fly/Piano – Mer avancerade åkare (dubbelhopp och trippelhopp)

Har ni frågor och funderingar så är det bara att fråga Lovisa och Ellen så hjälper de er så gott som det går :)