

## **DE JUISTE SKISCHOEN**

### **Tips voor het aanschaffen van passende skischoenen, door Patrick Rademaker van Skicenter Edelweiss**

Een skischoen hoort primair een kopie te zijn van de bewegingsfunctie van de enkel en behoort daarbij de voetfuncties te ondersteunen. Kijk je in de dikke van Dale dan zie je bij het woord "Enkel" de volgende omschrijving staan "deel van een kous ed. (skischoen) dat de enkel omsluit". En daarmee is de basis gelegd van het Bootfitten.

Waar ik mij op richt Bij Skicenter Edelweiss is dat ik mensen een skischoen verstrek waarin ze wel kunnen bewegen maar die zo goed mogelijk het enkelgewricht kopieert. Dit alles zorgt voor een optimaal skiresultaat.

### **Waar moet je rekening mee houden voordat je een skischoen aanschaft?**

Wat zijn de gebruiksgebieden, verwachtingen en doelstellingen van de skiër, let hierop bij de keuze van het aanschaffen van de juiste schoen. Niet alleen een juiste skischoen is van groot belang, ook de keuze van de juiste skisok moet gemaakt worden. Gebruik dunne naadloze skisokken, dikke skisokken zijn er voor uitgewoende skischoenen. Zorg voor kort geknipte teennagels.

### **Hoe ga je vervolgens te werk**

- 1) Laat beide voeten opmeten, bij voorkeur met een Brannockmeter (geijkt) met Mondo Point schaal, deze kan namelijk ook de breedte van de voorvoet (metersaalboog) meten. Op basis van de datagegevens van de Brannockmeter kan de skischoen gekozen worden.
- 2) Gebruik de gemeten waarden van de kleinste voet, de lengte van de voet is in eerste instantie belangrijker dan de breedte van de voet. Voetlengteverschil is heel normaal en komt veel voor. Let op: Bulten op hakken, lange teennagels, etc. kunnen soms onjuiste informatie geven.
- 3) Introductie van mogelijke voetondersteuning door gebruik te maken van zolen.  
(TIP: beenlengteverschil kan invloed hebben op het doorzakken van één enkel, bij twijfel raadpleeg een arts.)
- 4) Kies de skischoen die overeenkomt met de vorm van de voeten, het gebruiksgebied, de verwachtingen en de doelstellingen van de skiër. Paradox: hoe harder de ondergrond des te hoger de flex, de skischoenen worden steeds smaller bij een hogere flex (Flex variatie 50-160).
- 5) Doe een schaalmeting met beide voeten. Schaalmeting: Haal de inliners uit de skischoenen, plaats elke voet in de buitenschaal met de tenen licht tegen de voorkant, meet de ruimte die ontstaat achter de hak (Tip: Timmermans duimstok). De ruimte achter de hak van de kleinste voet is maatgevend. De ruimte tussen de hak van de kleinste voet en de buitenschaal: World Cup skiër 2,3-5mm, Race 10mm, Performance 15mm en Comfort skiër 20-22mm van de kleinste voet. Is de ruimte achter de hak groter dan 22mm, dan zijn skischoenen te groot!
- 6) Plaats de zolen in de buitenschaal en laat de schaalmeting nogmaals uitvoeren zoals hierboven beschreven. Bekijk bij het plaatsen van de zolen of de schaal de zool niet knijpt, zie er op toe dat de zool overal ongeveer de zelfde vrije ruimte rondom heeft.
- 7) Laat de skischoen van de grootste voet verlengen, dit kan op verschillende manieren:
  - Uitdrukken van de neus, soms enkel een plek voor ruimte van een teen.
  - Uitdrukken van de hak of bulten op de hak
  - Frezen van de hak en/of neus.
  - Uitdrukken => daarna extra frezen van hak of neus van de skischoen schaal.

- 8) Laat de skischoen verbreden op de plaatsen waar dat nodig is. Gebruik als richtlijn de meetwaarden van de Brannockmeter. Het verbreden van de skischoen kan door middel van uitdrukken maar ook d.m.v. van frezen of een combinatie van uitdrukken en daarna frezen.
- 9) Plaats de zolen in de buitenschaal en herhaal de schaalmeting zoals hierboven beschreven maar dan geldt de ruimte achter de hak voor beide voeten. Bekijk bij het plaatsen van de zolen of de schaal de zool niet knijpt, zie er op toe dat de zool overal ongeveer de zelfde vrije ruimte heeft.
- 10) De skiër plaats laten nemen in de skischoenen en laat deze vervolgens de skihouding aannemen (bij wedstrijdskiër altijd de houding aannemen naar zijn/haar discipline). Richt de manchetten naar de stand van de onderbenen.
- 11) Verwarm de inliner. Plaats de zolen in de inliner en plaats de inliner terug in de skischoenschaal. Begeleidt de skiër met het aantrekken van de schoen. Laat de skiër zittend de skischoen dicht schnallen met één tandje extra. In geval van wedstrijd inliners; wedstrijd inliners laten aantrekken, dicht veteren, skischoen opspannen, totaal in schaal plaatsen en de skischoen zittend dicht schnallen met één tand extra. Door middel van rondlopen, springen, dansen de skischoenen (inliners) laten afkoelen. Skischoen na afkoelen opnieuw uittrekken en vervolgens weer aantrekken en zittend dicht schnallen (op de stand van een stevige handdruk).
- 12) Ter bescherming van skischoen zoolbeschermers plaatsen, dit voorkomt beschadigingen van de skizolen tijdens lopen. Onderschat niet het belang van een vlakke zool ( zie onderstaande over Alignment(\*)).

Vergeet niet de zoolbeschermers te verwijderen voor het skiën. Veel ski plezier, je zult een duidelijk verschil voelen met een goed gefitte skischoen.

### **Echter het kan nog beter.**

Om het proces te vervolmaken wordt gebruik gemaakt van Ski-Alignment. Dit is het maximale ondersteunen van het Lichaam Zwaarte Punt (LZP) ter controle van de krachtlijnen op een horizontaal geplaatste ski.

De kwaliteit van skiën verbetert als er een duidelijke controle is van het LZP tijdens het skiën.

\*De voetbewegingen, gepland of ongepland, hebben een grote invloed op de ski's.

Bij een juiste alignment hebben de bewegingen van de voeten een grotere invloed op de ski's dan de input die je krijgt van de beweging van de benen, heupen, armen of torso op de ski's.

Echter, als de voet slecht is gealignd in de skischoen dan zullen zelfs maar kleine voetbewegingen zorgen voor kruiscorrecties met grote gevolgen als: arm wuiven, verstappen, vallen, etc.

Correcte voet alignment zorgt voor een juiste balansregulering, een gelijkmatige gewichtsverdeling en een optimale controle van ski's, waarmee het de mogelijkheid biedt om iedere keer het skiën te verbeteren.

Het frezen/vlakken van zolen kan met skischoenen met een volledig harde zool. Skischoenen met schroefplaten zijn hiervoor ongeschikt, dan zal de aanpassing moeten plaats vinden onder de veiligheidsbinding van de ski. Bij zeer beschadigde zolen van de skischoenen moet men rekening houden met een beperking aan mogelijkheden.

- 13) Controle beenlengteverschil, vaak weet de skiër dit zelf. Bij onzekerheid hierover, raadpleeg een arts.

- 14) Alignment: In skihouding, het centrale middenpunten van de knieën over de Powerlijn van de skischoen laten lopen, zodat de controle en krachten kunnen worden omgezet naar de buiglijn van de ski. Deze afstelling is per ski discipline verschillend. Deze handeling kan gedaan worden op een Alignment Box, die enkel in Nederland bij Skicenter Edelweiss staat.
- 15) De gemeten waarden (hoek/graden) doormiddel van frezen (vlakken) verwerken in de zolen van de skischoen, daarna moeten er lifters onder worden geschroefd.
- 16) Doordat er lifters onder geschroefd worden passen de skischoenen niet meer in de veiligheid skibindingen, de skischoenen moeten opnieuw DIN- genormeerd worden. Ook voor het DIN normeren van de skischoenen kunt u terecht bij Skicenter Edelweiss.
- 17) Plaats zool beschermers, ter beschadiging van de zool!

Nu zijn de skischoenen optimaal gefit voor een perfecte afdaling.  
Op naar de winterspelen...aan de skischoenen kan het niet meer liggen!

Patrick Rademaker  
Skicenter Edelweiss  
Mercuriusweg 11  
6971Gv Brummen  
0575-563222

**Skicenter-edelweiss.nl**

**Bootfitting.nl: "More Comfort or Perform Better"**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit artikel mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.