

Die Schieneneinstellung

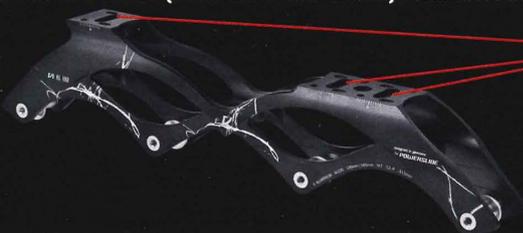
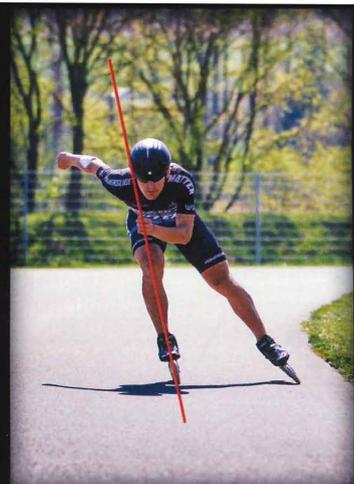
SCHIENENEINSTELLUNG INLINESKATES

Die richtige Einstellung der Schiene wird häufig unterschätzt, dabei ist sie extrem wichtig für den Fahrspaß und den Komfort. Denn nur mit der perfekten Einstellung hast Du die beste Kraftübertragung und verhinderst Fußschmerzen und Druckstellen.

Es ist aber natürlich nicht immer notwendig die Schiene zu verstellen. In vielen Fällen passt die Werkseinstellung.

Voraussetzung für die Schienenverstellung ist, dass Schuh und Schiene miteinander verschraubt sind. Bei genieteten Schienen ist keine Einstellung möglich.

Ziel ist es, dass sich dein Körperschwerpunkt gleichmäßig und mittig über den Rollen befindet und so das Einknicken (nach innen oder außen) verhindert wird.



Verstellmöglichkeiten der Schiene

Zusätzliche Möglichkeit der Längseinstellung am Schuh (nicht bei allen Modellen)

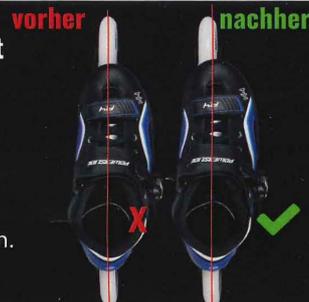


DU KNICKST NACH INNEN (SCHMERZEN AN DER AUSSENSEITE DER KNÖCHEL)

Die häufigste "Fehleinstellung". Die Schiene steht etwas zu weit außen und Du knickst - ähnlich wie eine leichte X-Bein-Stellung- über die Innenseite der Rollen ein.

Lösung: Du stellst die Schiene etwas weiter nach innen, also Richtung großer Zeh. Dazu löst du die Schrauben mit der die Schiene am Schuh befestigt ist und schiebst sie etwas zur Innenseite. Anschließend alle Schrauben wieder anziehen.

In der Regel ist es ausreichend, die Schiene nur an dem vorderen Montagepunkt zu verstellen. Am hinteren Montagepunkt sollte die Schiene mittig positioniert sein.

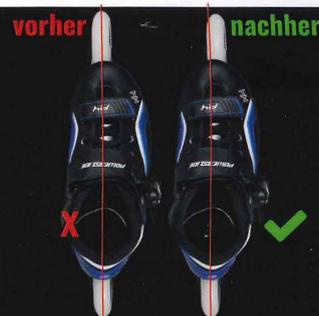


DU KNICKST NACH AUSSEN (SCHMERZEN AN DER INNENSEITE DER KNÖCHEL)

In diesem Fall steht die Schiene wahrscheinlich etwas zu weit Innen und Du knickst - ähnlich wie eine leichte O-Bein-Stellung- über die Außenseite der Rollen ein.

Lösung: Du stellst die Schiene etwas weiter nach außen, also Richtung kleiner Zeh. Dazu löst du die Schrauben mit der die Schiene am Schuh befestigt ist und schiebst sie etwas zur Außenseite. Anschließend alle Schrauben wieder anziehen.

In der Regel ist es ausreichend, die Schiene nur an dem vorderen Montagepunkt zu verstellen. Am hinteren Montagepunkt sollte die Schiene mittig positioniert sein.



Am besten du probierst verschiedene Positionen aus, bis du optimal auf den Skates stehst.

