

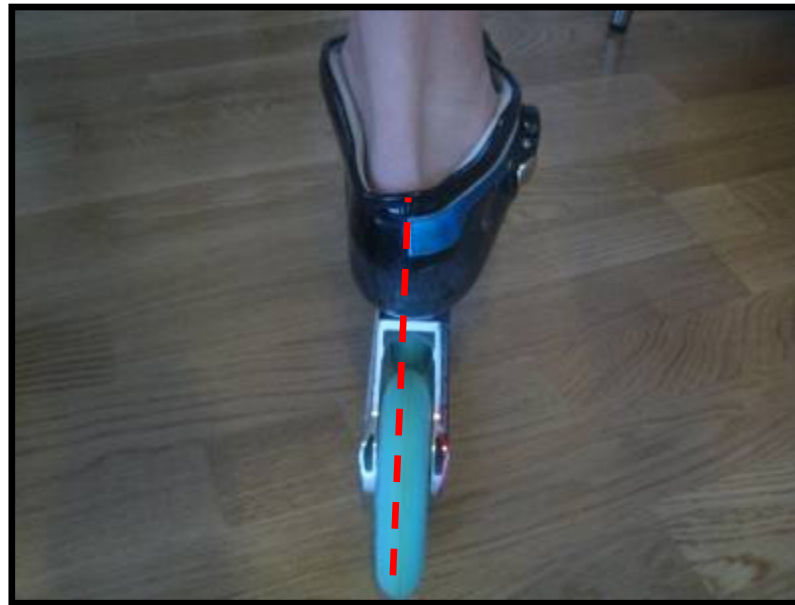
Kuva 1. Kiskon perusasema.

Pikarullaluistimen kiskon asemointi

Poikittaissuunnassa kisko tulee asemoida kenkään siten että renkaiden keskilinja tulee kantapäähän ja päkiän alle täsmälleen tasapainokohtaan. Tasapainokohdan löytäminen voi olla aluksi hankalaa ja vaatia useita peräkkäisiä säätämisen- ja testausvaiheita. Tavoitteena on löytää kiskolle paikka, jonka päällä on helppo liukua yhdellä jalalla ilman että nilkkaan kohdistuu vääntöä sisään- tai ulospäin.

Hyvä nyrkkisääntö on aloittaa sijoittamalla kisko takana suoraan akillesjänteen alle ja edessä 1. ja 2. varpaan väliin kuvan 1 esittämällä tavalla. Takakiinnityksen oikean paikan varmistamiseksi kannattaa pyytää kaveria varmistamaan että akillesjänteen ja renkaan keskikohdat ovat samalla pystylinjalla kuten kuvassa 2.

Pitkittäissuunnassa kenkä tulisi asettaa kiskon keskikohtaan tai muutama millimetri keskikohdan etupuolelle. Toisin sanoen etummaisrenkaan etuylitys kengän kärjestä on yhtä suuri tai muutama mm pienempi kuin takimmaisrenkaan takaylitys kantapäähän takana.



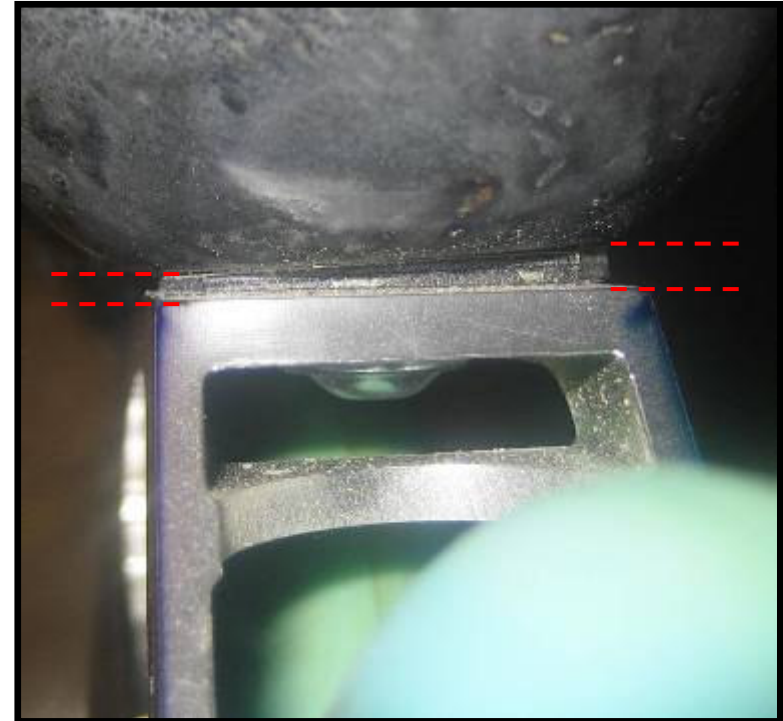
Kuva 2. Kantapään asemoinnin tarkastaminen.

Jalan ryhtivirheiden korjaaminen

Mikäli nilkka pyrkii taipumaan kiskon poikittaisasemoinnin jälkeen sisään tai ulos päin, saattaa syynä olla jalan ylipronaatio tai supinaatio. Näistä ylipronaatio on huomattavasti yleisempi ryhtivirhe ja se näkyy nilkkojen taipumisella sisäänpäin luistelun aikana. Tällöin luistin pyrkii menemään sisäkantille liian aikaisin ja ohjautumaan pois luistelijan alta lyhentäen liukua.

Ryhtivirheiden korjaamiseksi voidaan kiskon ja kengän väliin asentaa kuvan 3 osoittamalla tavalla kiilat, joilla korjataan nilkan taipumista sekä renkaiden keskilinjan asentoa suhteessa sääriluuhun. Ylipronaation tapauksessa kiilojen paksumpi pää tulee osoittaa luistimen ulkoreunalle ja supinaatiota korjattaessa vastaavasti sisäpuolelle. Kiskon kallistamiseen voidaan käyttää kaupallisia kiilapaloja, mutta sellaiset on helppo tehdä myös itse esimerkiksi hiomapaperista liimaamalla toiselle reunalle useampi kerros. Kuvassa 4 on esitetty sekä itse tehty hiekkapaperiversio että ostokiila, joita voidaan tarvittaessa pinota useampia päällekkäin suuremman kiilakulman saavuttamiseksi.

Tarvittavan kallistuksen määrä selviää vain testaamalla. Sopiva määrä aloittaa testaus on laittaa noin 1mm korotus vaaditulle puolelle sekä kanta- että päkiäkiinnityksen kohdalle. Kallistuksen määrä on riittävä kun pyörästön ulkokantille meneminen tuntuu luonnolliselta. Liiallinen korotus puolestaan aiheuttaa painetta nilkan kehräsluihin, joiden kipeytyminen onkin merkki loiventaa kiilaa.



Kuva 3. Kiila asennettuna kiskon ja kengän väliin.



Kuva 4. Itse tehty (vasemmalla) ja kaupallinen kiila.