

LUISTINTEN SITOMINEN

Luistimet on sidottu oikein silloin, kun nauhat ovat varpaiden kohdalta suhteellisen löysät, nilkan kohdalta tiukat ja varren yläosasta väljät niin, että varren suusta mahtuu sormi kengän ja jalan väliin. Hyvä mittari on myös kyykkyyyn meneminen - luistelijan tulee päästä kyykkyyyn luistimet sidottuina ilman, että kantapäät nousevat ilmaan. Luistinten sitomisen jälkeen nauhojen päät työnnetään varren sisälle tai nyöritetään hakasiin luistimen varteen, jotta estetään toisen terän mahdollinen takertuminen roikkuviin nauhoihin. Liian pitkät nauhat on hyvä lyhentää sopiviksi.

1. Avaa luistimen nauhat riittävän alas asti ja vedä läppä kunnolla ulos, jotta jalka asettuu hyvin luistimeen. Aseta läppä suoraan kun puet luistimen jalkaasi.



2. Aloita nauhojen kevyt kiristäminen kaksin käsin varpaista alkaen. Jalkapöydän päällä nauhoituksen ei siis tarvitse olla vielä kireää, vaan se tiukkenee nilkkaa kohti, missä on luistimen tukevin nauhoitus.

3. Tee yksinkertainen solmu nilkan kohdalle ennen hakasia. Tämä takaa luistamattoman nauhoituksen.



4. Hakaset nyöritetään yläkautta kiertäen.

5. Luistinta ei tulisi kiristää liikaa viimeisten hakasten kohdalla. Luistimen ja jalan väliin pitäisi mahtua sormi varren suusta. Lopuksi tehdään tuplarusetti, ja nauhojen ylimääräiset päät työnnetään luistimen varren sisään tai nyöritetään hakasiin.

