

# Die 10 Schritte zum perfekten Skischuh!

(Snowboard-Boot-Anpassung läuft sehr ähnlich)

## **Schritt 1: Realisieren: Sie sind unzufrieden mit Ihrem Skischuh**

Nur Sie können beurteilen, was passt und was Sie wollen. „Höre nicht auf andere, sondern nur auf Deinen Körper“ - richtige Beratung ist hier das A und O.

## **Schritt 2: Feststellen des Ski-Typs**

Wie gut fahren Sie Ski?

Was fahren Sie hauptsächlich und welche Art und Weise sagt Ihnen am meisten zu?

Zu was für einem Ski soll der Skischuh „passen“ im Sinne von Fahrstil?

Welche Untergründe/Schneequalitäten/Steilheiten usw.?

Welchen Schuh (vor allem Flex-Index) hatten Sie bisher und was war die Erfahrung?

## **Schritt 3: Vermessen der Füße, Bein- und Körperachsen**

Genaueres 3D Vermessen der Füße mit PressCam & Podoskop.

Videoanalyse und Laservermessung zur Körper-Achs-Bestimmung (auch wichtig zur entsprechenden Canting-Einstellung des Skistiefelschaftes - wenn nötig).

## **Schritt 4: Aussuchen einer passenden Skischuh-Schale**

Aufgrund der Maße wird eine mitgebrachte Schale kontrolliert oder eine neue ausgesucht.

An Ihrem Fuß wird die Passform bestimmt - Länge, Volumen, Höhe,...

Aus verschiedenen Optionen wird dann die beste Schale gewählt.

Wenn nötig, wird die Schale bearbeitet (z.B. punktuell geweitet, Schaft gekürzt,...).

## **Schritt 5: Festlegen des richtigen Innenschuhs**

Was wird vom Innenschuh abverlangt? Wie eng, starr, warm soll er sein?

Frieren Sie leicht oder sind Sie sehr aktiv im Schuh?

Haben Sie Problemzonen (z.B. Hallux, alte Knöchelverletzung, Diabetes,...), die berücksichtigt werden müssen?

Mit allen Informationen wird dann zwischen existierenden, wärmeverformbaren oder schäumbaren Innenschuhen ausgesucht.

## **Schritt 6: Wählen der passenden Zunge**

In speziellen Fällen wird die Zunge des ausgesuchten Innenschuhs gegen eine andere ausgewechselt - dies ist eine Leistungs- oder eine Komfort-Frage.

Hier kommen härtere, geschäumte oder auch individuell angefertigte Zungen zur Auswahl.

## **Schritt 7: Formen der Sohle**

Unsere **Spezialität** ist es, Sie individuell und mit optimaler Kraftübertragung in den Schuh zu bringen - auch im statischen Skischuh.

In einem Tiefzieh-Verfahren wird eine individuelle Einlegesohle pro Fuß gefertigt.

Diese stützt den Fuß auf natürliche Art und Weise (und vermindert Müdigkeits- und Taubheitsgefühle im Fuß), und bettet den Fuß fest im Schuh, damit keine Rutschphase im Skischuh die Kraftübertragung und Skiführung beeinträchtigt.

## **Schritt 8: Anpassen des Innenschuhs**

Die Anpassung/Bearbeitung des Innenschuhs nimmt oft die meiste Zeit in Anspruch.

Jeder Fuß wird individuell in Betracht gezogen und solange gebettet, bis kein unnötiger Druck mehr negativ zum Tragen kommt.

Die individuell angepassten Sohlen kommen hier schon voll zum Einsatz.

## **Schritt 9: Testen im Bewegungsablauf**

Nun wird der Schuh zusammengebaut und mit entsprechenden Socken getragen

Bestimmte Bewegungsabläufe helfen, den Skischuh zu testen.

Bedenken Sie, dass man wirkliches - tagelanges - Skifahren auf dem Trockenen nicht wirklich nachempfinden kann. Nur das Skifahren selbst hilft, eventuelle „Ecken“ noch auszubügeln.

Alle Teile können - je nach Problem kostenpflichtig - nachbehandelt werden.

## **Schritt 10: Beraten über Skischuh-Pflege und -Hygiene**

Der Tragekomfort und die Lebenszeit des Skischuhs hängen maßgeblich von der richtigen Pflege und Hygiene ab. Wir geben Ihnen praktische Tipps.

Verschleißteile wie Absatzplatten, Schnallen, Abschlussbänder können erneuert werden.

Wir alle verändern uns (Gewicht, Bindehautgewebe, Muskelkraft,...); daher sollte der Schuh ab und zu kontrolliert und entsprechend nachangepasst werden.