



# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiar rolek?

## A. ZAKUPY ONLINE

- 1 Zmierz swoją stopę.
- 2 Sprawdź tabelę rozmiarów modelu, którym jesteś zainteresowany/zainteresowana.
- 3 Wybierz rozmiar, który najlepiej odpowiada długości Twojej stopy, dodając kilka mm dla lepszego komfortu\*

\* polecamy dodać do długości stopy 4-6mm biorąc pod uwagę grubość skarpetek, w których będziemy jeździć.

### Przykład:

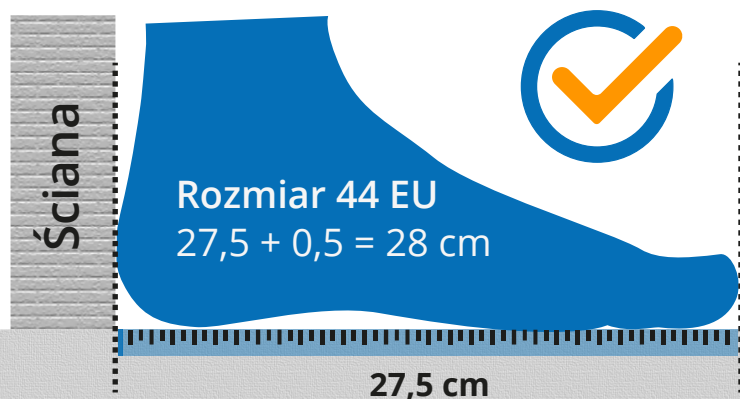
- Długość mojej stopy od pięty do palców to 27,5cm
- Chcę kupić rolki Powerslide – Swell. Sprawdziłem/Sprawdziłam tabelę rozmiarów, która podaje, że rozmiar 43 to 27,5cm.
- Ponieważ używam grubych skarpet do jazdy na rolkach dodaję extra 5mm:  $27,5\text{cm} + 0,5\text{cm} = 28\text{cm}$ .
- Mój rozmiar to 44.

\* **Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiarem rolek? Powerslide Speaking Specs**

<https://www.youtube.com/watch?v=dgvzHzw0CTI>

### Aby zmierzyć długość stopy:

Umieść stopę na ziemi przy ścianie i zmierz odległość od ściany do końca palców. Sprawdź wynik pomiarów z naszą tabelą rozmiarów dla danego modelu.



### Czy powinienem/powinnam mierzyć długość wkładki w moich butach?

NIE. W tabelach rozmiarów dla rolek Powerslide podawana jest całkowita długość buta wewnętrznego – nie długość wkładki, która zawsze jest kilka mm krótsza.



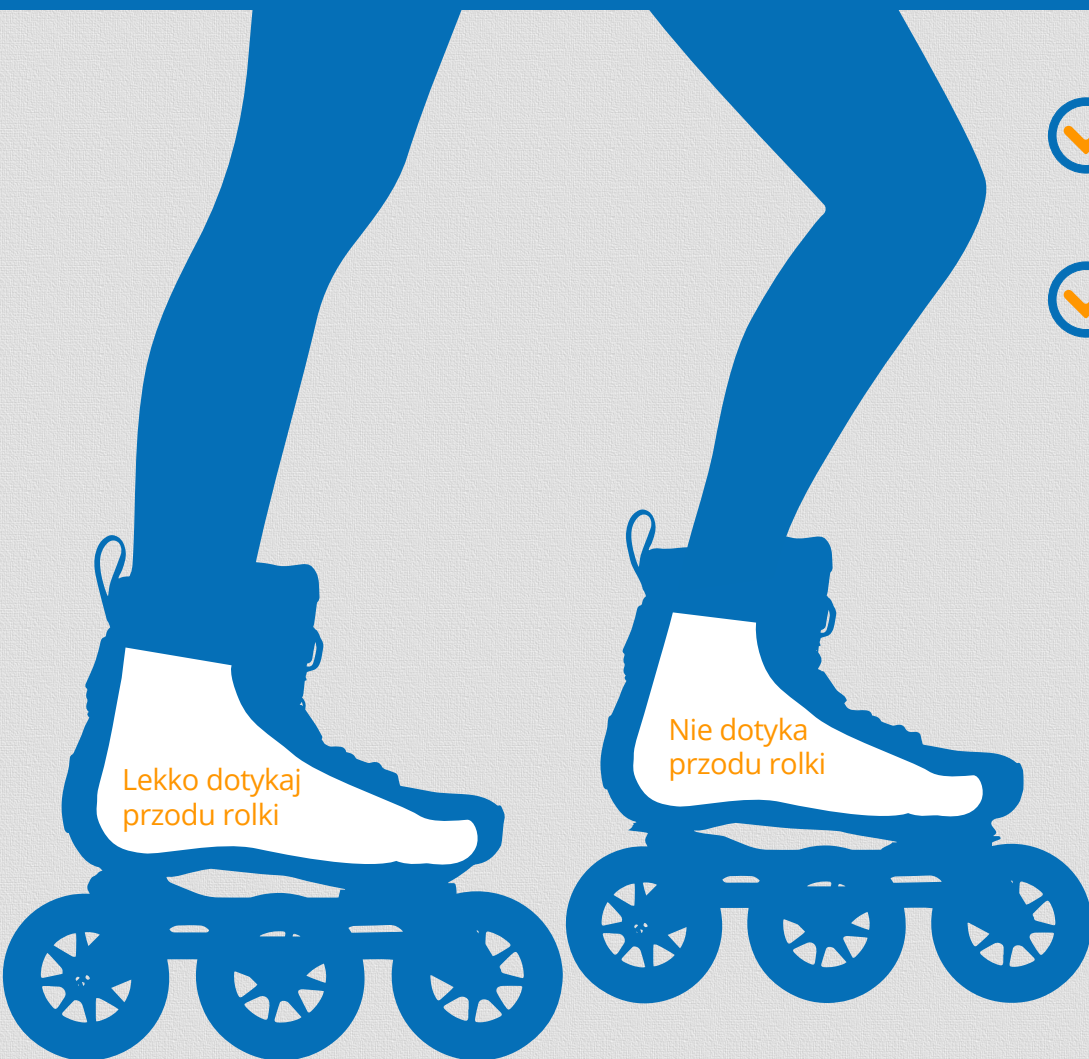


# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiar rolek?

## B. MIERZENIE ROLEK W SKLEPIE

1 Poproś o taki sam rozmiar jak rozmiar Twoich butów.

2 Sprawdź czy rozmiar jest odpowiedni. Czy nie jest za duży lub za mały.



✓ **Stojąc na wyprostowanych nogach:**  
Palce powinny dotykać przodu rolki.

✓ **Stojąc na ugiętych kolanach:**  
Palce nie powinny dotykać przodu rolki.

- Sprawdź czy konieczne jest korzystanie z wkładek, które mogą poprawić komfort oraz wsparcie dla sklepienia stopy.
- Umieść piętę na swoim miejscu poprzez uderzenie tylnym kółkiem w ziemię.
- Ugnij kolana aby pchnąć piętę do tyłu i zapnij klamrę/rzep 45 stopni.
- Dopasowuj siłę zapięcia klamry/rzepu 45 stopni będąc w pozycji do jazdy.



# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiar rolek?

## C. PRZYGOTUJ ROLKI DO JAZDY

1 Sprawdź ustawienie swoich kolan: krzywienie do wewnątrz lub na zewnątrz?



Ustaw pozycje szyny wykorzystując system X-Slot:

- **Krzywienie kolan do środka:** przesunij przednią i tylną część szyny do środka
- **Krzywienie kolan na zewnątrz:** przesunij przednią i tylną część szyny na zewnątrz



Jeśli nadal nie możesz utrzymać poprawnej pozycji:

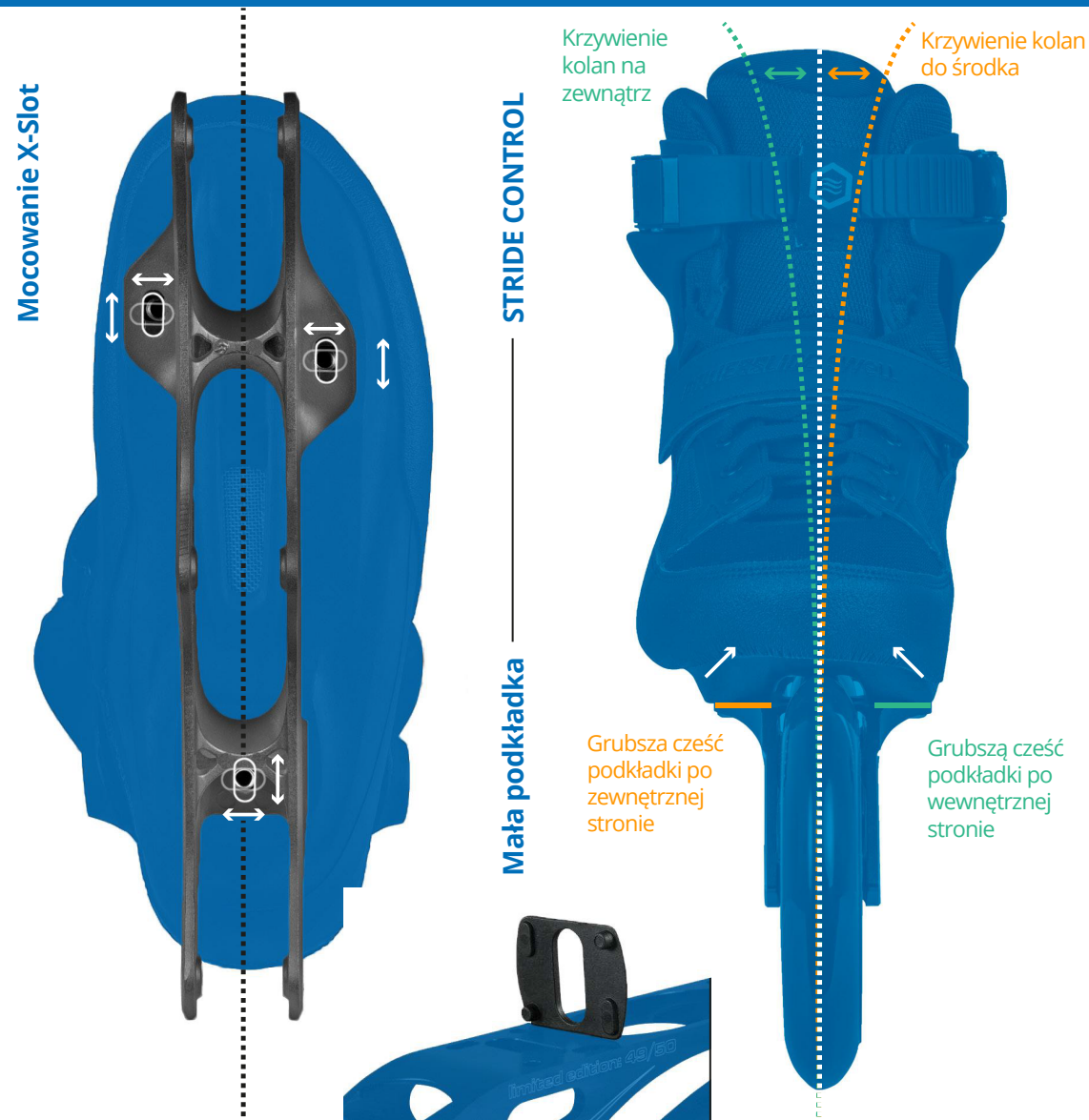
Należy skorzystać z podkładek Stride Control, umieszczanych pomiędzy butem a szyną.

*\*Prosimy o sprawdzenie również kolejnej strony*

- **Krzywienie kolan do środka:** umieść grubszą część podkładki po zewnętrznej stronie
- **Krzywienie kolan na zewnątrz:** umieść grubszą część podkładki po wewnętrznej stronie

*\* Jak ustawić idealnie pozycję szyny*

<https://www.youtube.com/watch?v=acpxOPlq-SA>





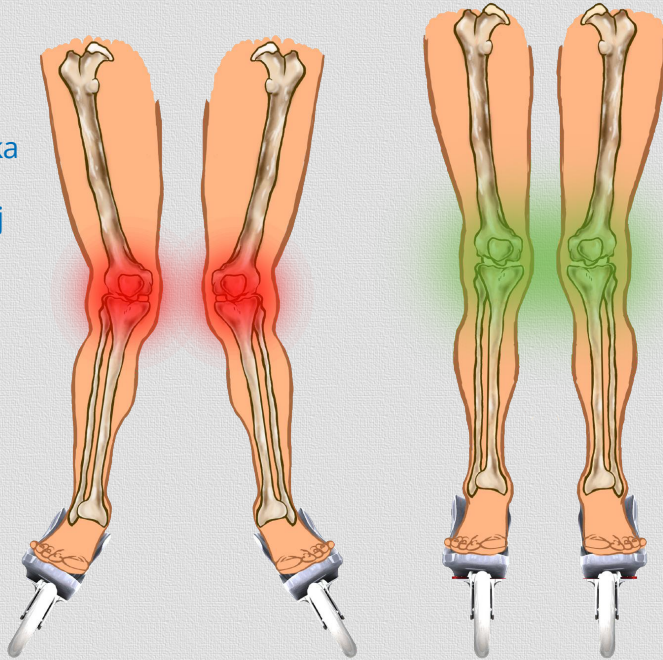
# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiarem rolek?

## C. PRZYGOTUJ ROLKI DO JAZDY

### \* STRIDE CONTROL

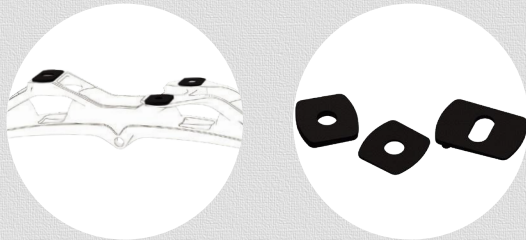
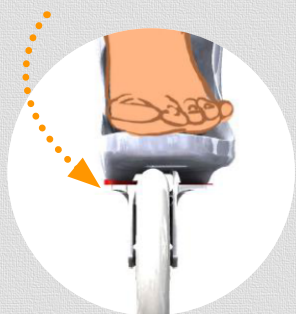
#### TRINITY X LEGS

Krzywienie kolan do środka  
- umieść grubszą część  
podkładki po zewnętrznej  
stronie



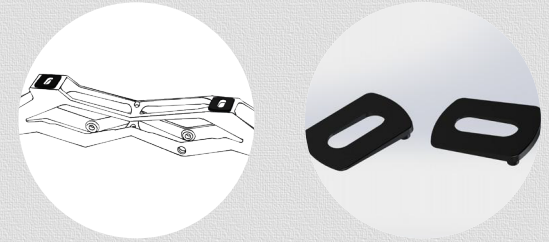
#### TRINITY O LEGS

Krzywienie kolan na zewnątrz  
- umieść grubszą część podkładki  
po wewnętrznej stronie



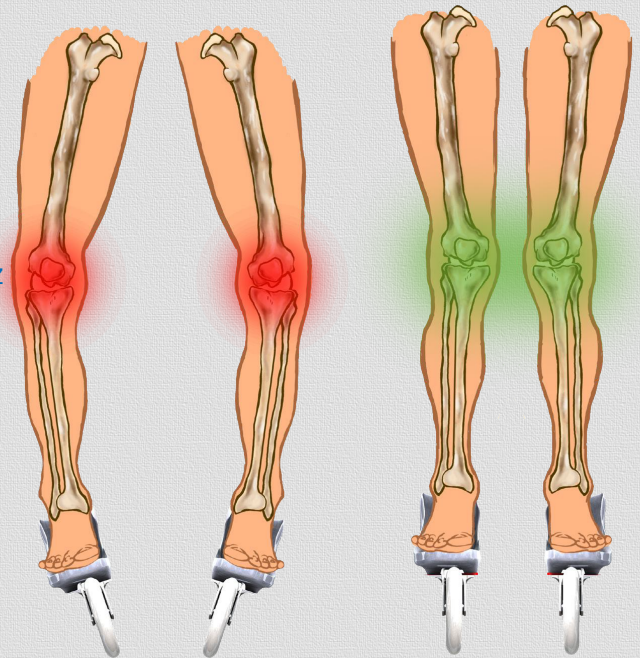
#### 195MM FRAME X LEGS

Krzywienie kolan do środka  
- umieść grubszą część  
podkładki po zewnętrznej  
stronie



#### 195MM O LEGS

Krzywienie kolan na zewnątrz  
- umieść grubszą część  
podkładki po wewnętrznej  
stronie





# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiar rolek?

## C. PRZYGOTUJ ROLKI DO JAZDY

### 2 Zbyt dużo wolnej przestrzeni w rolce?

- ✓ Wąskie stopy lub punkty ucisku?  
Spróbuj Footies'y.

Są dostępne w różnych wysokościach, różnej grubości oraz o różnej konstrukcji (np. z dodatkową ochroną kostki).

- ✓ Stopy nieprzyzwyczajone do jazdy w rolkach lub nowe rolki wymagające dopasowania?

Krok po kroku. Nie należy jeździć zbyt długo za pierwszym razem. Upewnij się, że stopa nie porusza się wewnątrz rolki co może powodować obtarcia. Obtarcia uniknąć można również poprzez korzystania ze skarpetek zaprojektowanych do jazdy na rolkach.

FOOTIES



Zapobieganie obtarciom





# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiar rolek?

## D. PROBLEMY NATURY ORTOPEDYCZNEJ

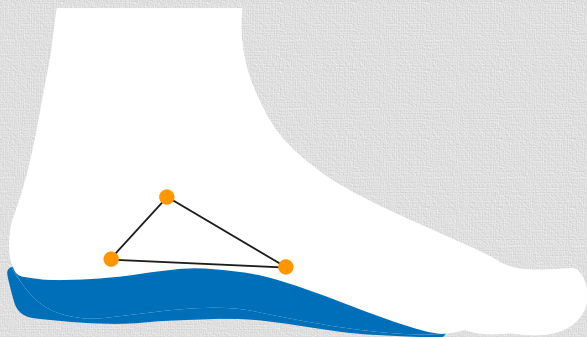
### 1 Płaskostopie lub inne schorzenie powodujące krzywienie stóp do środka?

- ✓ Aby sprawdzić czy problem występuje wystarczy przejechać kawałek bosy.

Aby poprawić pozycję stopy w rolce można skorzystać z naklejek Arch Support lub dobrej wkładki  $\frac{3}{4}$  ze wsparciem sklepienia stopy. Jeśli jest wystarczająco dużo miejsca w rolce można zastosować dodatkową wkładkę ze wsparciem sklepienia stopy.

- ✓ **Ucisk w kostce?**

Spróbuj podnieść piętę korzystając z shockabsorbera lub wkładki  $\frac{3}{4}$  aby unieść kostkę poza strefę ucisku.



1 ARCH SUPPORT



2 3/4 INSOLE WITH ARCH SUPPORT



3 FULL INSOLE WITH ARCH SUPPORT



4 SHOCK ABSORBER





# Jak dobrać odpowiedni dla siebie rozmiar rolek?

## E. GOTÓW DO JAZDY

### 1 Jak zasznurować rolki?



Zasznurowuj mocno jeśli chcesz mieć więcej kontroli nad rolką.

Zasznurowuj lżej jeśli chcesz mieć większy komfortu

Jeśli chcesz uzyskać lepszą stabilność, upewnij się że rolka jest zasznurowana do samej góry

To sprawi, że ruch stawu skokowego w przód i tył będzie ograniczony, a wsparcie większe. Dodatkowo można skorzystać z dwóch sznurowadeł w jednej rolce. W ten sposób można regulować siłę zasznurowania osobno w dwóch różnych obszarach.

Zapiąć górną klamrę mocno czy lekko?

Lżej dla większego zakresu ruchu w przód co pozwoli na wypracowanie sobie stabilności i pracę na siłę mięśniową. Zapnij klamrę mocniej jeśli oczekujesz lepszego wsparcia dla stawu skokowego, lepszych osiągnięć oraz planujesz wykorzystywać mocne odepchnięcia. Mocno zapięta klamra oraz cholewka będą wywierać większy ucisk na kostkę.

Termoformuj swoje linery

Lub rolki jeśli są jakieś punkty ucisku. Upewnij się, że Twoja rolka lub liner są termoformowalne i przestrzegaj instrukcji.\*

Zanim rozpoczniesz jazdę:

Sprawdź czy wszystkie śruby mocujące cholewkę oraz wszystkie klamry są odpowiednio mocno dokręcone.

Sprawdź śruby mocujące szynę oraz kółka, które mogły się poluzować podczas ostatniej jazdy.

Życzymy miłej jazdy! Pamiętajcie o kasku i ochraniaczach!

**\* Jak termoformować linery MyFit Fat Boy:**

<https://youtu.be/WVe-rwbDCgE>