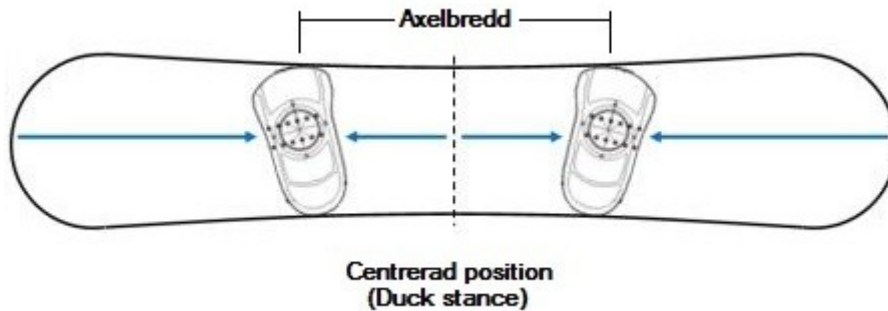


Inställning av snowboardbindningar

För dig som aldrig åkt snowboard och som vill montera sina bindningar på sin snowboard själv.

Här är en liten guide för att hjälpa dig på vägen.

Bindningarnas position



Om man är nybörjare på snowboard kan det vara svårt att veta vilket ben man vill ha i färdriktningen när man åker nedför backen. En position som är bra att börja med är då en **centrerad position** sk Duck stance. Det innebär att bindningarna monteras lika långt från varandra från snowboardens mitt och där tårna pekar lite utåt från varandra. Bindningarnas mitt placeras ungefär i axelbredd av den person som ska åka på snowboarden. Denna position gör det möjligt att känna sig för vilket ben man är mest bekväm med att åka först med.

Skornas position



När man skruvat fast bindningarna på snowboarden är det bra att testa hur skorna sitter i bindningarna i förhållande till snowboarden. Det är viktigt att varken tå eller häl sticker ut för mycket utanför kanten på snowboarden. Se till att tå respektive häl på skon sticker ut lika mycket. Ett bra mått är att tå respektive häl ska sticka ut 1-2 cm utanför snowboardens kant. Sticker skon ut mer riskerar man att den tar i snön när man svänger.