



### 如何正确地绑花样滑冰鞋和曲棍球冰鞋

重要的是，滑冰者穿的溜冰鞋适合并且正确捆绑以避免伤害或不适。

1. 松开溜冰鞋 - 将鞋带拉出一点，脚可以更容易地放在靴子内。
2. 将脚放在靴子内 - 确保袜子被拉直以避免不适，并且脚一直在靴子中。脚的脚趾首先进入，然后将脚跟一直向下推。
3. 从靴子的前半部分拧紧鞋带，从脚趾开始向脚踝方向前进。将鞋带拉得足够紧，以保持足部安全，但不要太紧。
4. 收紧脚和脚踝弯曲的鞋带。这应该是鞋带最紧密的区域，需要在该区域提供适当的支撑。
5. 使用带有鞋带的十字交叉图案系在钩子周围，并用双手拉动每组钩子。不要在这个区域拉太多的鞋带，留下脚踝弯曲的空间。
6. 在靴子顶部安装一个安全弓。
7. 如果鞋带在顶部打结后系带很长，它们可以塞在靴子的顶部以防止刀片卡住它们

额外提示：

- 如果鞋带在系带后感觉不安全，则鞋带太松，应该再次进行
- 花样滑冰鞋不能太紧，如果滑冰者不能弯曲膝盖，溜冰鞋太紧了。
- 确保滑冰鞋的鞋舌是直的，并且不会在鞋带下面滑动
- 溜冰鞋必须合身，如果靴子太大，不建议使用更紧的冰鞋，因为它不会改善滑冰体验。