



CONOCE A LUNA Y A SUS AMIGOS





INFORMACIÓN PARA UN BUEN COMIENZO

¿Sabías qué...?

El patinaje profesional tiene varias **DISCIPLINAS DIFERENTES**, cada una de ellas utiliza su propio tipo de patines.



Los primeros **MONOPATINES Y PATINETES** se construyeron gracias
a los patines. Desmotaban las
ruedas y las atornillaban a una tabla.

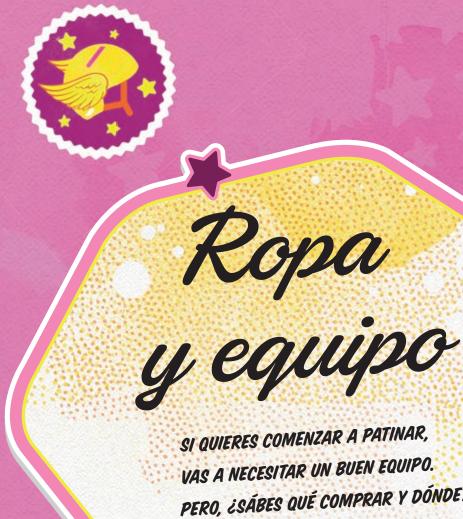


Los PATINES
TRADICIONALES

tienen cuatro ruedas pero también hay modelos de tres, dos, o incluso, de una rueda.

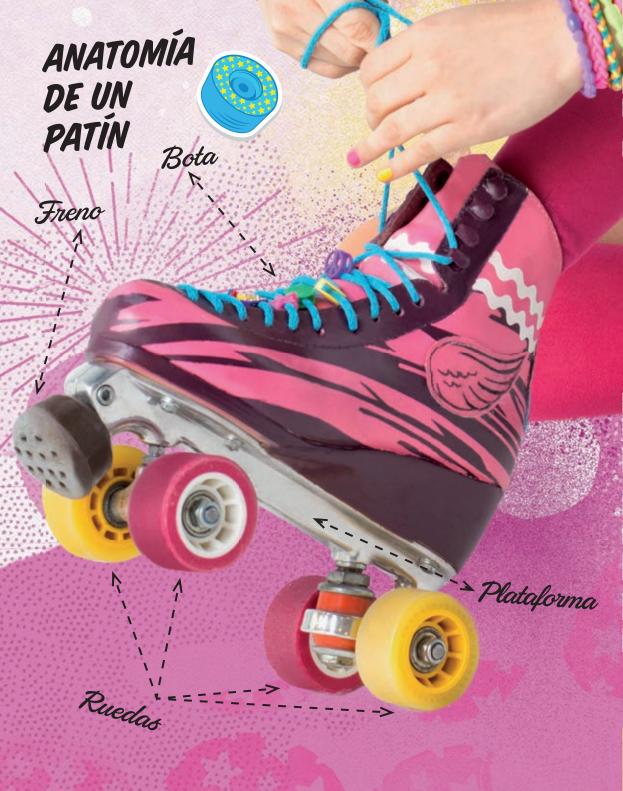


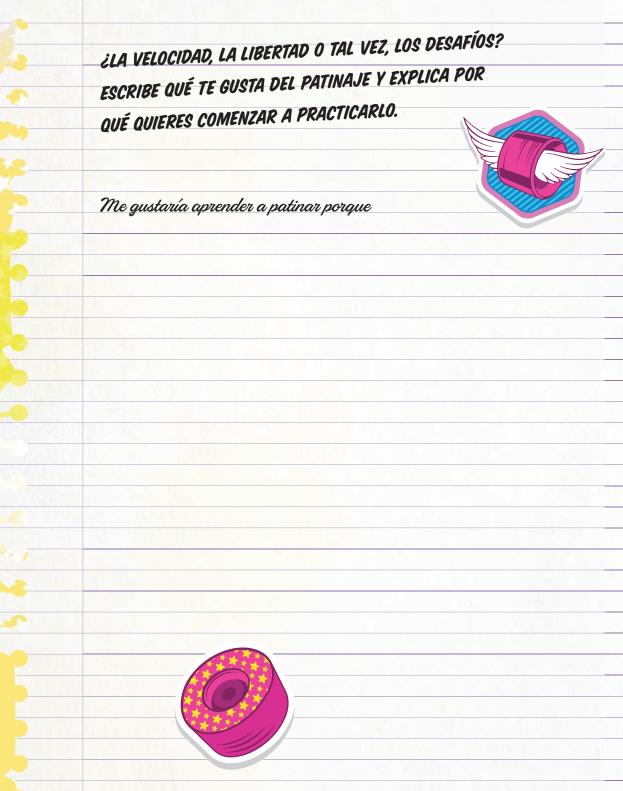
El **PATINAJE SOBRE HIELO** es la modalidad
más parecida al
patinaje sobre ruedas.



SI QUIERES COMENZAR A PATINAR, VAS A NECESITAR UN BUEN EQUIPO. PERO, ¿SÁBES QUÉ COMPRAR Y DÓNDE? ESTE CAPÍTULO TE DARÁ ALGUNOS CONSEJOS MUY ÚTILES.









1.

Antes de comprar los **PATINES**, primero pruébatelos y patina un poco. Elige el par de patines con el que estés más cómodo.

2

Asegúrate de probar el FRENO DELANTERO. No debe estar demasiado cerca de las ruedas ni tampoco muy alto ya que no frenará como debe.

3.

Comienza a patinar con **RUEDAS**que sean blandas o semiduras.
Con las ruedas duras cogerás más
velocidad pero son más difíciles
de dominar. Puedes cambiar
las ruedas cuando veas que ya
manejas mejor los patines.



5

Es mejor que inviertas
en unos patines de **BUENA CALIDAD**, y más adelante si
quieres los vendes, que comprar
unos en el hipermercado.
Hay una gran diferencia
a la hora de patinar que puede
hacer que te desanimes. Un material
malo puede causarte molestias
e incluso una lesión. Así que
si puedes, compra unos
buenos patines.

4.

Comprueba si las **RUEDAS AGARRAN** bien. Deben girar con facilidad pero sin moverse hacia los lados. Tampoco tienen que girar demasiado rápido, si son algo lentas te sentirás más seguro con ellas mientras patinas.

TUS PATINES SOÑADOS

Como ya te hemos contado, es difícil encontrar patines de buena calidad en los hipermercados (salvo alguna excepción). Entonces, ¿dónde debemos comprar los patines que más se ajusten a ti? iPide ayuda a tus padres!

Tiendas de deportes

Por lo general, te dejarán que te los pongas y que los pruebes un poco. En estas tiendas encontrarás dependientes que te ayudarán en la elección, pero recuerda la regla número uno, elige los patines con los que estés más comodo.

Internet

Puedes encontrar de cualquier tipo,
ya sean para principiantes (el que tú necesitas
en este momento) o para profesionales, ambos
disponibles en una amplia variedad de precios y
marcas. Así que si no te decides por un modelo
y si no los has probado antes, es mejor que no
compres tu primer par por internet.
Sin embargo, si decides hacerlo,
asegúrate de que se puedan
cambiar o devolver.







IESTAR A SALVO! Casco Muñequeras

Coderas

Rodilleras

POR QUÉ NECESITAS LAS PROTECCIONES

Antes de ir a patinar, debes ponerte protecciones sobre todo si eres principiante. Puede que te parezcan incómodas o poco prácticas pero pronto descubrirás que es mejor llevarlas. ¿Por qué? Sigue leyendo...

CASCO

Protege la cabeza de posibles lesiones y absorbe el golpe en caso de caída. Las lesiones en la cabeza son muy peligrosas por lo que es mejor no correr riesgos.

CODERAS Y RODILLERAS

Protegerán tus brazos y tus piernas de arañazos y magulladuras. También evitarás que se rompa tu ropa si te caes.

MUÑEQUERAS

Son esenciales y muy necesarias para evitar graves lesiones en las manos. Las muñecas están formadas por pequeños huesos muy frágiles y una caída puede hacer que se rompan.