



## **Como utilizar seus tênis de skate**

### **Encontrando seu ponto de apoio**

- Encontrar um apoio, corrimão, ou um amigo que você pode segurar a fim de manter o seu equilíbrio.
- Coloque um pé a frente do outro(nunca lado a lado).
- Descubra com qual pé você se sente mais confortável a frente,normalmente sua perna mais forte.
- Mantenha os calcanhares em cima das rodas e levante os dedos dos pés para cima para equilibrar o seu peso sobre as rodas.
- Se você perder o equilíbrio basta colocar os dedos dos pés para baixo.
- Quando você sentir se confortável sobre as rodas já pode ir para o próximo passo e começar a deslizar.

### **Começando a deslizar**

- Dar um passo normal a frente com o que costuma ser o seu pé de confiança.
- Dar um segundo passo para frente com o outro pé e plantar a ponta dos pés para cima.
- Chutar ou empurrar com o pé para trás.
- Manter a ponta dos pés levantada com o seu peso sobre as rodas.
- Rolar e colocar o pé para trás diretamente atrás de seu pé da frente.**

### **Como freiar suavemente**

Para usar o método de freio suave, levante os dedos do seu pé de volta um pouco mais alto, a fim de arrastar a parte do calcanhar do sapato ao longo do solo para diminuir gradualmente a sua velocidade até chegar a uma frenagem completa.

### **Como freiar rapidamente**

**Para usar o método de freio rápido simplesmente transferir o peso para frente dos pés e freiar cessando o movimento instantaneamente.**

## **Dicas**

**Ao utilizar seus tenis de skate no modo de caminhar ou andar você deve sempre remover as rodas. Substitua suas rodas pela tampa plug de calcanhar para incluir conforto e prolongar a vida de seu skate t nis.**

**SEMPRE utilizar equipamentos de proteção.**

**NUNCA patinar em/ou próximo de ruas, em torno do tráfego ou em escadas.**

**NUNCA tente patinar sobre rachaduras ou sobre pedras, areia ou  gua.**

## **AVISO**

Certifique-se sempre que o eixo está totalmente bloqueado no suporte do calcanhar antes de tentar andar de skate. O uso indevido pode desgastar o suporte e tornar o patinar inseguro.

