

## **CONSEJOS A LA HORA DE COMPRARSE EL EQUIPO:**

### **1.- La experiencia nos ha enseñado que ante todo, lo más importante es la seguridad:**

Patinar es un deporte realmente divertido, si estamos preparados para los contratiempos. Y la seguridad comienza con un equipo adecuado.

Hay decenas de marcas de patines y centenares de modelos.

Debemos valorar diferentes aspectos:

- Calidad del material (ruedas, frenos, chasis, cierres, lengüetas, rodamientos...)
- Precios
- Posibilidad de obtener recambios
- Resultados de uso

Relación calidad - precio para nosotros, sin duda:

### ***ROLLERBLADE***

***EURO - SPORT C/ Particular de Estraunza 1. Bilbao. 944 422 380***

### **2.- Por otro lado tenemos los patines que no debemos comprar nunca:**

Estaremos pagando gato por liebre. Llegan a pagar hasta 40€ por este tipo patines.

***No compensa.***

Son los que denominamos patines de plástico o de juguete, de aspecto muy similar.

Básicamente el problema es que tanto las ruedas como el freno son de plástico. Estamos hablando de un patín que no frena y que no tiene agarre al suelo.

No tienen tacto a goma o silicona

Una recomendación...: Ni para los niños...ellos TAMBIÉN aprecien estas diferencias jugando con otros niños y piensan que la culpa es de ellos porque se sienten torpes y NO es así. Aquí se muestran algunos ejemplos de patines inadecuado:



### **3.- Como elegir los patines adecuados:**

Romped con el mito de patines con 1 ó 2 tallas más grandes, creencia totalmente errónea y peligrosa para los tobillos, especialmente en los niños.

Se deben llevar totalmente ajustados, al igual que los zapatos, sin que se nos arruguen los dedos, claro. Los primeros días resultan muy duros, pero van cediendo y adaptándose al pie, por ello debemos evitar holguras, ya que dificulta el control del patín y desestabiliza.

El interior acolchado irá adaptándose a la forma del pie. Así que trataremos al patín de modo similar a una bota de esquiar.

FORMATO:

A la hora de probarnos unos patines nos encontraremos con dos tipos distintos:

Botín Extraíble: nos permiten probar el botín fuera del patín por lo que simplemente será ajustar la talla de éste, a nuestro patín

Botín No Extraíble: debido a la dureza, no podremos palpar nuestro dedo gordo. Debemos introducir el pie, ajustar el patín firmemente, comprobando que en este estado no tocamos la puntera desde dentro, pero que si elevamos ligeramente los dedos sí.

MODELO:

Para los niños, en lugar de comprar patines más grandes para que les "duren" más tiempo, se recomienda comprárselos de su talla exacta, sobre todo, si los usan mucho.

Los niños están formándose, sus huesos son más frágiles y sus articulaciones deben ir fortaleciéndose poco a poco.

Las holguras en los patines desestabilizan y ello se transmite: tobillos, rodilla, caderas, hasta la espalda.

Los patines extensibles de ROLLERBLADE, son de los pocos que están dando excelentes resultados.

Para los adultos se recomienda comprar un modelo de patín adecuado a nuestro nivel de experiencia. Será necesario el asesoramiento en cada caso de un vendedor especializado. Asunto bastante difícil de encontrar... por ello nosotros tenemos en muy buena estima a:

EURO-SPORT: Distribuidor de patines Rollerblade que cuentan con nuestra total confianza y donde seréis atendidos de manera personalizada.

C/ Particular de Estraunza 1, 48011 Bilbao 944422380 [www.euro-sport.net](http://www.euro-sport.net)

Patines de adulto "Rollerblade" Bota Rígida:



MODELO DE MUJER



MODELO DE HOMBRE



MODELO MAS ACTUAL TWISTER

Patines de adulto "Rollerblade" Bota Flexible:



MODELO DE MUJER



MODELO DE HOMBRE



EXTENSIBLES DE NIÑO

Como se puede apreciar, su fabricación no se diferencia del patín de un adulto en su calidad, sino en su tamaño.

Todos estos modelos utilizan botín extraíble, facilitando la limpieza de los mismos en la lavadora.

#### **4.- Como elegir las protecciones adecuadas:**

- **RODILLERAS:**

Están diseñadas para la absorción de impactos, además de rozaduras. Descartad las rodilleras que no estén bien acolchadas y que solo tienen un pequeño refuerzo de plástico, pues, a la hora de un golpe sólo nos evitan la rozadura pero no el impacto.

Unas buenas rodilleras se enfundan en la pierna, y si además cuentan con unas cinchas de velcro las ajustan mejor alrededor de la rodilla.

El tamaño de la rodillera depende además del peso, de la velocidad y la altura desde la que te caes.

Ejemplos:

**A la izquierda:**

Rodillera de mínima seguridad, sin capacidad de absorción de impactos y mucha facilidad de desplazamiento dejando la rodilla al descubierto.



**A la derecha:**

Rodillera con capacidad de absorción de impactos, y que no se desplaza a los lados por ir perfectamente ajustada, protección completa para la rodilla.



- **MUÑEQUERAS:**

El tamaño de la muñequera estará determinado por el tamaño de la mano debiendo quedar también ajustada.

NO se debe llevar el reloj por debajo de la protección porque entonces anularemos la eficacia de la misma.

También hay infinidad de modelos, siendo la parte común en todos ellos la presencia de una placa de plástico en la base de la mano que asciende hasta la mitad del antebrazo, evitando la torsión forzada de la articulación de la muñeca.



- **CODERAS Y CASCO:**



Estas protecciones no son imprescindibles en el caso de los adultos, pero sí muy recomendables para los niños.

Elegir las coderas igual que con las rodilleras pero en una escala más pequeña.

En el casco sabed que hay modelos especializados para los patinadores, siendo incluso más recomendables que los de la bicicleta, pero en ausencia de ellos podrán protegerse también con los de la bici.

## **INFORMACION SOBRE LAS CLASES CON LA ASOCIACION ESCUELA DE PATINAJE ZONA VERDE**

### **Patinaje familiar - Curso 2011/2012**

*Antes de empezar...*

#### *¿Cómo son las clases de Patinaje en Línea con Zona Verde?*

El primer día que un niño o un adulto se coloca unos patines, como en cualquier actividad, necesita ser instruido desde la base.

Las instrucciones de iniciación de los primeros días son cruciales para conseguir que cada patinador adquiera confianza en sí mismo. Y para lograr este fin es imprescindible el trabajo en parado, dando importancia al calentamiento previo y a la ejercitación del cuerpo, así como los movimientos básicos de maniobra sobre el patín.

Con todo ello nuestra intención es proporcionar las herramientas básicas para poner en práctica, de una manera segura y saludable, el deporte del patinaje; pero sobre todo, que cada uno conozca su nivel, habilidades, capacidad personal, e interiorice el autocontrol, dominio y concienciación de hasta dónde alcanza su destreza.

En estas clases hacemos un especial hincapié en garantizar la preparación necesaria para que todos y cada uno de los alumnos asimilen los conceptos básicos de:

- *Sistemas de seguridad*
- *Movimientos de emergencia*
- *Equilibrio*
- *Fortalecimiento*

Y así, una vez preparados, se vean capaces por sí solos de practicar el patinaje urbano, no sólo en las pistas, sino como un medio más disfrutar de los paseos y que ofrecen nuestras ciudades y pueblos.

*Clases de Patinaje:*

*Municipios - Asociaciones - Colegios - Cumpleaños - Despedidas - Clases Particulares - Rutas y Eventos*