

# Como FREAR

## FREIO DE CALCANHAR

Nível Iniciante

Por Asha Kirkby



1. Posição Inicial para Meia Tesoura (mantenha em uma linha reta por 10m a 15m).
2. Posição Inicial para Tesoura Completa (mantenha em uma linha reta por 10m a 15m).
3. Em Tesoura Completa, bata levemente a roda da frente do patins frontal (para testar se seu peso está 70/30%).
4. Posição Inicial, Tesoura, aplique levemente o freio e mantenha até parar.
5. Posição Inicial, Tesoura, aplique levemente o freio e então agache alongando a Tesoura para um freio mais definido.
6. Pratique todos os exercícios acima começando em velocidade baixa e aumente gradualmente até que você consiga frear em uma velocidade alta.
7. Sempre chega a uma parada total.

# Como FREAR

## FREIO EM CUNHA

Nível Iniciante

Por Asha Kirkby



1. Posição Inicial até posição em A e mantenha até parar.
2. Posição Inicial até posição em A, fazendo pressão na face interna da base dos dois patins (mantenha por 10m a 15m).
3. Posição Inicial até posição em A, empurrando as rodas dos calcanhares para fora para deslizar.
4. Repita os passos 2 e 3 simultaneamente, empurrando ambos os patins lateralmente para que os dedos fiquem afastados.
5. Pratique todos os exercícios acima começando em velocidade baixa e aumente gradualmente até que você consiga frear em uma velocidade alta.
6. Somente quando você conseguir frear em velocidade mais alta tente em ladeiras, começando da parte mais baixa (veja a lição freio de calcanhar em ladeiras).
7. Sempre chega a uma parada total.

# Como FREAR

## FREIO EM GRAMA

Nível Iniciante

Por Asha Kirkby



1. Posição Inicial até Tesoura Completa, flexione ambos os joelhos e mantenha por 10m no asfalto.
2. Posição Inicial até Tesoura Completa, alongue a Tesoura em mais ½ patins de tamanho e mantenha por 10m no asfalto.
3. Posição Inicial até Tesoura Completa, coloque um pouco mais de peso no joelho de trás (de 60% para 80%).
4. Encontre uma grama adequada próximo do asfalto e aproxime-se devagar em Tesoura e faça os passos 2 e 3 simultaneamente assim que você entrar na grama e mantenha esta tesoura baixa e longa até parar.
5. Pratique o passo 4 numa velocidade ligeiramente maior. Quando conseguir repita com mais velocidade.
6. Sempre chega a uma parada total.

# Como FREAR

## PARANDO EM LADEIRAS E MORROS

Nível Iniciante

Por Asha Kirkby



1. Posição Neutra em uma ladeira suave.
2. Da Posição Neutra, aplique o freio de calcanhar rapidamente e mantenha ladeira abaixo em controle.
3. Da Posição Neutra, aplique o freio de calcanhar rapidamente e aplique e solte o freio repetidamente.
4. Da Posição Neutra, aplique o freio de calcanhar rapidamente e mantenha o quanto for necessário e no fim da descida agache alongando a Tesoura até a parada total na ladeira.
5. Sempre chega a uma parada total.