

casas de apostas com esoccer

A patinação é um esporte que vai conquistar até os esportistas mais relutantes, pode apostar! Além de proporcionar prazer e saúde, ela desenvolve os músculos e o equilíbrio.

Confira a lista que a gente montou com os 9 principais benefícios de andar de patins:

1. Acorda seu corpo e te faz descobrir músculos esquecidos. Como uma atividade dinâmica, a patinação deixa você redescobrir os músculos que você um dia esqueceu que tinha.
2. Ela requer que você o seu bumbum, coxas, panturrilhas e abdômen trabalhem constantemente.
3. A patinação é ideal para criar músculos em todo o seu corpo e tonificá-los.
4. Andar de patins queima gordura e emagrece.
5. O benefício da patinação que elencamos pra você é a queima de gordura e, conseqüentemente, o emagrecimento.
6. Ao praticar uma hora de patinação, você queima cerca de 500 calorias.
7. Então, patinar regularmente irá ajudar você a se livrar das gordurinhas indesejadas e acelerar a perda de peso.
8. Chega de barriga flácida!
9. Mantém seu coração mais "jovem".

Por ser um esporte de resistência, a patinação estimula todo o seu sistema cardiovascular, desenvolve os músculos do coração e melhora o fluxo sanguíneo.

Se praticada regularmente, ela melhora a resistência e frequência cardíaca.

Um esporte de baixo impacto

Diferente da corrida, por exemplo, a patinação é um esporte muito menos traumático para as suas articulações, especialmente as cartilagens dos seus tornozelos, joelhos e quadris.

A ausência de pulos também ajuda a evitar dores e lesões.

5. Ajuda a desenvolver o equilíbrio

A patinação requer uma curva de aprendizado.

Uma vez que você tenha aprendido a técnica, seu senso de equilíbrio, flexibilidade, controle e reflexos irão melhorar surpreendentemente!

6. Te proporciona saúde e liberdade e diminui o estresse

7. Ao colocar os patins nos pés e começar a deslizar, você