

ganhe 5 reais para apostar

5 benefícios da patinação que você ainda não sabia

Você gosta de andar de patins? Essa atividade, além de muito divertida, também oferece alguns benefícios que pouca gente conhece.

Se você quer ter uma vida saudável e praticar atividades físicas enquanto se diverte, saiba que a essa é uma ótima opção.

Quer conhecer 5 benefícios da patinação? Vem com a gente!

Os 5 principais benefícios da patinação

1. Emagrecimento

A perda de peso tem atraído muitos adeptos da patinação.

Afinal, ao andar de patins você usa o corpo todo, fazendo movimentos e gastando muitas calorias - tanto que essa atividade é considerada um exercício aeróbico.

Para que você tenha noção do quanto é vantajoso, patinar pode queimar a mesma quantidade de calorias que uma corrida.

Ou seja, você não precisa ficar preso nesteira da academia: pegue os patins e prepare-se para a diversão ao ar livre!

2.

Melhora da coordenação motora

Como os patins são instáveis, eles exigem equilíbrio e, para isso, é necessário manter o corpo contraído.

3.

Além disso, ao praticar a patinação é necessário ficar em uma posição específica - barriga para dentro e as costas retas.

Com o tempo, o corpo se adapta a essa posição e há uma melhora da coordenação motora e da postura.

4. Tonificação dos músculos

A região lombar é uma das mais beneficiadas, já que os patinadores precisam alterar o centro de gravidade a todo momento.

5.

O corpo fica flexionado e os músculos da região são acionados a cada patinada.

Os glúteos e as coxas também são beneficiados, pois ficam contraídos.

As patinilhas são muito usadas, principalmente para frear e realizar os movimentos para parar.

Uma das grandes vantagens em relação aos exercícios é