

ganhar dinheiro apostando 1 real

Renata Rusky

(crédito: Renata Rusky)

Muito associada ao público infantil e a uma brincadeira, a patinação

é um esporte técnico, completo e competitivo.

Trabalha a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio

, a percepção corporal, cita a professora de educação física e de patinação

Fátima Figueiredo.

;

Com modalidades diferentes que podem ser escolhidas de acordo com o perfil

de cada um, a atividade pode ser praticada por pessoas de diversas

idades.

E uma vantagem: em tempos de coronavírus, não exige tanto contato.

Às seis anos, Maria Vieira Alves, 51 anos, aposentada,

patinou pela primeira vez.

“Desde criança, eu queria, mas não tinha a possibilidade

financeira nem um lugar onde eu pudesse praticar”, conta.

Um dia, caminhando pelo Parque da Cidade, o marido lhe mostrou um grupo

de pessoas equipadas: era uma aula, da qual Maria logo passou a participar.

Dois anos antes, havia comprado um patins do tipo inline (com quatro rodas) Tj T* BT.

De lá para cá, comprou um melhor, menos duro (mas não) Tj T* BT.

de rua.

Cindy Pardo, técnica de patinação da equipe

Jaguar de Brasília e da Seleção Brasileira de Patinação Velocidade,

explica que a atividade física dá ganho de força e

é um aeróbico de qualidade, que exercita os membros inferiores,

o core e exige bastante da lombar.

“O movimento do braço ainda é importante para

ajudar no equilíbrio”, esclarece.

Subir no patins e, de fato, aprender foi a realização de um

sonho para Maria.

Mas ela também precisou enfrentar o medo.

Com cuidado, incentivo e técnica da professora, deu certo.

t;

“O medo vai sumindo e a gente vai pegando segurança,

vai superando.”

Hoje em dia, “anda sozinha”, afirma.