

lista de casas de apostas

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

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

Os benefícios de andar de patins vão além da diversão!

Acorda seu corpo e te faz descobrir músculos esquecidos

Como uma atividade dinâmica, a patinação de gelo deixa você

redescobrir os músculos que você um dia esqueceu que tinha.

Ela requer que o seu bumbum, coxas, panturrilhas e abdômen

trabalhem constantemente.

A patinação de gelo é ideal para criar músculos em todo o

seu corpo e tonificá-los.

Andar de patins queima gordura e emagrece.

O maior benefício da patinação de gelo que elencamos pra você é a queima de gordura e, conseqüentemente, o emagrecimento.

Ao praticar uma hora de patinação de gelo, você queima cerca de

500 calorias.

Então, patinar regularmente irá ajudar a se livrar

das gordurinhas indesejadas e acelerar a perda de peso.

Chega de barriga flácida!

Mantenha seu coração mais "jovem".

Por ser um esporte de resistência, a patinação de gelo

estimula todo o seu sistema cardiovascular, desenvolve os músculos do

coração e melhora o fluxo sanguíneo.

Se praticada regularmente, ela melhora a resistência e frequên-

cia cardíaca.

É um esporte de baixo impacto.

Diferente da corrida, por exemplo, a patinação de gelo é

um esporte muito menos traumático para as suas articulações,

especialmente as cartilagens dos seus tornozelos, joelhos e quadris.

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

Ajuda a desenvolver o equilíbrio.

A patinação de gelo requer uma curva de aprendizado.

Uma vez que você tenha aprendido a técnica, seu senso de equi-

líbrio, flexibilidade, controle e reflexos irão melhorar surpreendente-

mente!