

¿Para qué es bueno patinar?

Todos los deportes tienen alguna parte del cuerpo donde inciden más. En el caso del patinaje, **las piernas**, las caderas y **los glúteos** son los más beneficiados, aunque todo el cuerpo mejora su **tono muscular**, ya que también se trabajan abdominales, cintura, espalda, brazos y hombros.

Además, patinar **quema muchas calorías**, fortalece el sistema cardiovascular, mejora la resistencia física y el equilibrio, sirve para **reducir el nivel de estrés**, aumenta la capacidad motriz y, lo que es mejor, resulta un deporte de lo más divertido (en la imagen de abajo, unos niños sevillanos aprenden a patinar).

Patinar durante media hora, a una velocidad constante y moderada, puede quemar en torno a las **300 calorías**, mientras que a un ritmo intenso llega casi a duplicarse la cantidad.

Algunos estudios demuestran que, a nivel aeróbico, ofrece los **mismos beneficios que correr**, con el plus de que no tiene el impacto de este último.

Además, es el propio patinador el que puede **elegir la intensidad** a la que lo practica, ya que patinar puede ser, desde un deporte relajante a uno de riesgo.



¿Te gusta patinar? ¿Has aprendido de manera autodidacta o con monitores? ¿Lo consideras un buen ejercicio?