

Los múltiples beneficios del patinaje en línea

Después de consolidarse como un estilo de vida y no ya sólo como una moda pasajera, el patinaje en línea ha atraído a un público cada vez más diverso. Siendo la mayoría de sus practicantes adultos entre 25 y 50 años de ambos sexos, y ha sido también un deporte bien aceptado por los niños.

Entre sus ventajas podemos contar el bajo coste del material (en su relación precio-durabilidad) y la facilidad de su práctica, pues no precisa de mucha planificación, en cuestión de minutos se puede estar patinando.

Puede ser practicado al aire libre, en recintos cubiertos o cerrados. Es un deporte que se puede practicar individualmente o en compañía, permitiendo un alto nivel relación social con otros patinadores.

Según investigaciones recientes el patinaje en línea puede suponer el mismo ejercicio aeróbico que el que se consigue corriendo, mejor aún, reduciendo el impacto que correr supone. Puede practicarse como una actividad relajante, como ejercicio moderado e incluso como ejercicio intenso, todo depende de la frecuencia y fuerza que cada cual imprima a sus movimientos.

Como ejercicio aeróbico puede incrementarse más todavía su intensidad eligiendo subidas, asegurándose primero de que se podrá bajar luego con seguridad. Para ganar en resistencia es recomendable elegir largas distancias a un ritmo bajo o moderado y su práctica regular asegura una mejora en cuanto a la capacidad aeróbica a largo plazo.

Está demostrada una mejora considerable en cualidades como la agilidad y el equilibrio, así como tonificación de gran parte de grupos musculares tales como piernas, glúteos, abdomen, espalda, así como el fortalecimiento de las extremidades superiores al balancear los brazos para patinar.

Para los que realizan una práctica ocasional y moderada, el patinaje es una actividad ideal de ocio, puesto que es relajante y gratificante a la vez, pudiéndose disfrutar del paisaje y de la compañía al mismo tiempo, superando largas distancias de manera divertida.

Para otros muchos, el patinaje se ha convertido ya en un estilo de vida y, han visto incrementado tanto su círculo de amistades como el tiempo que dedican a la práctica de este deporte.

Es un deporte muy agradecido puesto que es fácil evolucionar (de nivel 0 a los primeros pasos van sólo algunas horas de práctica) y cada cual siempre puede elegir a qué ritmo quiere practicarlo, las cantidad de horas y el horario que le dedica y sobre todo, que la evolución de cada cual la decide uno mismo.

Sea cual sea el propósito de cada patinador, está claro que el patinaje es una actividad sana y divertida apta para todos los públicos.