

brazino777 é

<p>RR Renata Rusky</p>

<p>(crédito: Renata Rusky)</p>

<p>Muito associada ao público infantil e a uma brincadeira, a patina&

#231;ão é um esporte técnico, completo 🌟 e competitivo.&

lt;/p>

<p>"Trabalha a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio

, a percepção corporal", cita a professora de educação

física e de patinação Fátima 🌟 Figueiredo.</p>

;

<p>Com modalidades diferentes que podem ser escolhidas de acordo com o per

fil de cada um, a atividade pode ser praticada 🌟 por pessoas de diversa

s idades.</p>

<p>E uma vantagem: em tempos de coronavírus, não exige tanto con

tato.</p>

<p>Há seis anos, Maria Vieira Alves, 🌟 51 anos, aposentada,

patinou pela primeira vez.</p>

<p>"Desde criança, eu queria, mas não tinha a possibilidade

financeira nem um lugar onde 🌟 eu pudesse praticar", conta.</p>

>

<p>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 part

icipar.</p>

<p>Dois anos antes, havia comprado um patins do tipo inline (com quatro &#) Tj T* BT

p>

<p>De lá pra cá, comprou um melhor, menos duro (mas 🌟 d) Tj T*

227;o de rua.</p>

<p>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

27775; e é um aeróbico de qualidade, que exercita os membros inferior

es, o core e exige bastante da lombar.</p>

<p>"O movimento do 🌟 braço ainda é importante para

ajudar no equilíbrio", esclarece.</p>

<p>Subir no patins e, de fato, aprender foi a realização de um &

#127775; sonho para Maria.</p>

<p>Mas ela também precisou enfrentar o medo.</p>

<p>Com cuidado, incentivo e técnica da professora, deu certo.</p>

t;

<p>"O medo vai sumindo 🌟 e a gente vai pegando seguranç

a, vai superando.</p>

<p>Hoje em dia, "sozinha", afirma </p>