



## PER QUÈ PATINATGE ?

**El patinatge és una activitat física i esportiva que mai passa de moda i a partir dels 4 anys es pot començar a practicar**, és una activitat recreativa al mateix temps que un esport que ajuda a desenvolupar el equilibri i mantenir l'harmonia corporal a través dels seus moviments i exercicis. L'objectiu de les classes de patinatge és que els nens aprenguin habilitats bàsiques del desplaçament i adquireixin equilibri i destreses per a canviar de direcció, esquivar obstacles, patinar endavant i endarrere amb la mateixa facilitat, frenar...

Patinar contribueix a millor l'estat físic de la persona, ja que augmenta la resistència aeròbica, així com també ajuda a desenvolupar el sentit de l'equilibri, sobre tot en el cas dels nens que comencen a practicar-lo de petits.

Beneficis de la pràctica del patinatge:

- Millora la resistència física
- Exercita l'equilibri
- Ajuda a enfortir els pulmons i cor
- S'enforteixen els músculs del quadre inferior
- Activa la circulació sanguínia

Resumint, el patinatge és una experiència saludable i d'allò més divertida!

Existeix 3 modalitats principals de patinatge, les quals es desglossen en diferents variants:

- Patinatge en línia; freestyle, agressiu, velocitat, slalom,...
- Patinatge artístic; lliure, show, parelles, solo dance,...
- Hoquei; sobre patins, sobre patins en línia,...

