

## cassino dando bonus

3 - Queima calorias:

Mas, para que isso aconteça, é necessário manter uma velocidade constante, uma certa intensidade e percorrer uma determinada distância. Patinar é uma atividade cardiovascular, faz com que o seu coração

trabalhe mais, se exercite.

A patinação fitness desenvolve os músculos isquiotibiais, quadríceps, panturrilha, os músculos estabilizadores da região lombar e do abdômen.