

Greg Bullock

El ensayo de refutación

He estado patinando sobre ruedas durante más de 4 años y he llegado a la conclusión de que el patinaje de ruedas es uno de los mejores deportes de ejercicio para quemar muchas calorías. La razón por la que el patinaje sobre ruedas es uno de los mejores para hacer ejercicio es porque siempre se está moviendo a un ritmo rápido y, sin saberlo, quemando al menos 330 calorías por hora, siempre tienes buena música mientras patinas y también puedes decidir patinar solo o patinar con personas para hacer la experiencia diferente. Conozco esta información porque patino sobre ruedas regularmente en Norfolk. Con otros deportes es fácil empujar demasiado lejos y cansarse demasiado rápido. con patinaje la gente está más involucrada con la música, es fácil olvidar que usted está quemando calorías. Cuanto más se pueda disfrutar de la música, mejor se quemarán las calorías, porque cuando uno más fluye con la música, el corazón late más rápido y bombea más sangre a los pulmones y las piernas. Las sesiones de patinaje sobre ruedas suelen durar 3 horas como máximo y si quemas 330 calorías por hora, en total puedes quemar cerca de 1000 calorías. En comparación con el baloncesto, un juego de cancha completa solo quemar 700 calorías. La mejor parte del patinaje sobre ruedas es que puede ser una actividad de pareja o una actividad en solitario. La elección siempre depende de la persona que quiera patinar sola o junta con otras personas. Con todos los beneficios que vienen con el patinaje sobre ruedas, es por eso que creo que es uno de los mejores deportes para el ejercicio. En conclusión de la información, el patinaje sobre ruedas tiene la capacidad de ser uno de los mejores deportes para el ejercicio porque es fácil y también tiene música para ayudar.

Sources:

[Roller Skating Information](#).

[How many calories do we burn playing basketball](#).

