

## **Prof. Angelo Pulcini**

**"Sapienza" Università di Roma - Policlinico Umberto I**  
**Vice Presidente del Corso di Laurea in Infermieristica "N"**  
**Docente di Endocrinochirurgia**  
**Docente di Scienze dell'Alimentazione**  
**Docente di Fisiologia**  
**Consulente Nutrizionale Breast Unit Policlinico Umberto I**  
**Collaboratore Scientifico della LILT-Roma**  
**Membro della Commissione Medico Sportiva dell'Ordine dei Medici di Roma**  
**Tesserata FMSI n° 12988**  
**Medico Federale FIHP settore corsa e coordinatore dei medici federali**  
**Medico nutrizionista S.S. Lazio Calcio (Tesserata FIGC n° 128546)**

## **I BENEFICI DEL PATTINAGGIO IN LINEA**

**Il pattinaggio in linea è una fantastica alternativa a basso impatto a molte forme diffuse di allenamento. Negli ultimi anni, la popolarità di questo sport è aumentata rapidamente. Nell'Europa Settentrionale e in alcune parti degli Stati Uniti capita spesso di vedere numerosi pattinatori che sfrecciano come ciclisti e podisti!**

**A Giakarta, Tel Aviv e Amsterdam sfrecciano anche i poliziotti.**

**Una delle ragioni della crescente popolarità del pattinaggio sta nei vantaggi che esso offre rispetto ad altre attività quali il ciclismo e la corsa.**

**Ad esempio, mentre il corpo del ciclista è sostenuto dal sellino e le braccia dal manubrio, il pattinatore in linea deve utilizzare gli addominali e i muscoli della schiena per mantenere la corretta posizione del corpo, per cui esercita meglio le fasce della parte centrale del corpo. Inoltre, mentre nella corsa si pestano letteralmente i piedi sul suolo sottoponendo le articolazioni a sollecitazioni eccessive, nel pattinaggio in linea si effettua un dolce scivolamento che non grava su tali parti delicate del corpo.**

**Al tempo stesso, il pattinaggio in linea sviluppa i muscoli degli arti inferiori in un modo veramente unico. A causa del movimento laterale o trasversale dell'anca, nel pattinaggio i muscoli dell'anca, coscia e glutei, vengono esercitati a fondo, a differenza di quanto accade nelle attività cardiovascolari più comuni.**

**Quali sono dunque le controindicazioni? Innanzi tutto, il costo dei pattini e degli accessori di protezione personale, che può costituire un deterrente.**

Inoltre, come qualsiasi sport all'aperto, è molto condizionato dalle condizioni meteorologiche, anche più della corsa o del ciclismo.

Pattinando si stimolano e sviluppano l'equilibrio, la coordinazione dei movimenti e l'elasticità delle principali articolazioni degli arti superiori, inferiori e della colonna vertebrale, a qualunque livello questo sport venga praticato.

Se praticato precocemente il pattinaggio può contribuire anche a prevenire o a correggere eventuali vizi di posizione delle ginocchia e degli arti inferiori.

Pattinare può risultare un utile strumento di preparazione per sport invernali e non, tra cui ad esempio sci alpino, sci nordico, pattinaggio su ghiaccio, ecc..

**CORSA, HOCKEY IN LINE, DOWN-HILL, SLALOM, AGGRESSIVE, JUMP, FITNESS.**

Questo sport, inoltre, permette di muovere le articolazioni senza traumatizzarle. Nonostante il pattinaggio risulti un'attività fisicamente impegnativa e faticosa, diversi studi hanno dimostrato che aiuta le persone a realizzarsi, a sentirsi soddisfatte, ad aumentare la fiducia in sé stesse e ad ottenere il buon umore. Il pattinaggio in linea, se confrontato con la corsa, provoca il 50 per cento in meno di shock da impatto per le articolazioni, secondo un recente studio condotto dalla University of Massachusetts, il che dimostrerebbe che il pattinaggio in linea è meno nocivo per le giunture di uno sport a maggior impatto come la corsa.

**I benefici del pattinaggio in linea**

**Il pattinaggio richiede e dà coordinazione, equilibrio, agilità, forza e flessibilità.**

**Vendita e migliori marche**

**I prezzi per un pattino della casa Rollerblade non sono inferiori ai 100 euro.**

**E' importante sapere, prima di iniziare a pattinare, che sarebbe opportuno acquistare, insieme ai pattini rollerblade, un buon set di protezioni. Il casco, molto utile in caso di cadute, delle ginocchiere e delle gomitiere per proteggere gli arti da escoriazioni e da traumi agli arti. Molto importanti sono i parapolsi che servono per evitare le slogature. I parapolsi sono molto indicati soprattutto per i principianti che tendono, soprattutto le prime volte, a gettare le mani in avanti in caso di caduta.**

**E' bene ricordare sempre, oltre a questi piccoli accorgimenti per la nostra sicurezza, che i pattini rollerblade sono considerati un mezzo di trasporto e come tale, quando andiamo con i pattini dobbiamo rispettare il codice della strada. Tuttavia, in base a recenti normative, pattinare in strada è vietato.**

**Prof. Angelo Pulcini**  
angelopulcini@libero.it