

ZOOM SUR LE ROLLER

En ligne ou sur quatre roues, le patin à roulettes est une activité physique ludique à pratiquer seul(e) ou à plusieurs.

■ Juste après

On brûle des calories : Une séance de 30 minutes permet d'éliminer environ 300 kcal, soit un croissant !

Il est source de plaisir : Le roller apporte très vite une sensation de glisse agréable, qui favorise la libération d'endorphines, hormones du bien-être. Cela aide à conserver la motivation sur le long terme.

Il renforce le lien social et familial : Le roller est souvent pratiqué en famille, entre amis ou en groupe. La plupart des grandes villes

organisent des randos rollers, mais aussi des disco roller pour patiner en musique. Tous les événements organisés autour du roller sur my-roller.fr

■ Au bout de quelques semaines

On muscle ses jambes : Les quadriceps et les muscles du mollet, en particulier, avec le roller 4 roues, sont sollicités. Les mouvements fluides et les longs temps d'appui musculent en longueur et protègent les articulations des chocs traumatiques. Beaucoup d'anciens coureurs à pied ayant des problèmes de genou se mettent au roller.

On gagne des fesses en béton : Le mouvement de propulsion latérale : on pous-



■ **Attention :** des problèmes d'équilibre et d'oreille interne peuvent être une contre-indication à la pratique du roller. Photo DR

se la jambe sur le côté, avec un appui long, sollicite énormément les muscles fessiers. **On tonifie ses abdos et ses bras :** Le mouvement de balancier oblige à gagner la sangle abdominale et fait travailler les bras et les épaules.

On améliore son endurance : Au rythme balade, 2 x 30 minutes par semaine permettent déjà d'avoir plus de souffle. À vitesse rapide, la fréquence cardiaque peut atteindre jusqu'à 180 battements par minute c'est un sport de haute intensité.

■ **Au bout de plusieurs mois** On a davantage confiance en soi, on contrôle mieux son poids et on développe son équilibre et ses réflexes.