



ALONGAMENTO NA FIBROMIALGIA

@escola.dador

Alongamentos e a fibromialgia

Muito se discute a respeito de qual seria “a melhor” atividade física para pessoas com fibromialgia. Já abordamos esse assunto aqui no perfil e vamos voltar várias vezes.

Mas hoje o papo é sobre o alongamento.

E a mensagem é curta: o alongamento faz muita diferença para maioria das pessoas com a fibromialgia.

Quais os benefícios?

- São fáceis de fazer
- Podem ser feitos em pouco tempo
- Melhoram a dor e as contraturas musculares
- Melhoram a postura e a sensação de bem estar
- Reduzem o risco de lesões.
- Ajudam a melhorar a mobilidade e o desempenho em outras atividades físicas.

Apesar de todas as vantagens sei que ele costuma ser esquecido e tenho uma proposta hoje: coloque um bilhete na sua parede ou agenda com o texto “FAZER ALONGAMENTO TODOS OS DIAS”.

Você já faz? Conte aqui embaixo. Salvem para não esquecer

#REPOST @escola.dador

[Read More](#)
