MultiFamília: Dores x Movimento

Tatiana E. Renck Gedrat, fisioterapeuta)Crefito 5RS 97106/F), instrutora do Método Pilates Clássico

Você sabia?? Muitas das nossas dores podem ser provocadas por falta de movimento!! Sim, isso mesmo. Em todas as nossas articulações existem cartilagens, e elas precisam ser alimentadas através de um líquido, chamado líquido sinovial.

Ok, até ai tudo bem.

Mas tem um detalhe importante nesse processo: esse líquido tão precioso para as nossas cartilagens é produzido mediante o movimento!!

A movimentação das articulações estimula a produção do líquido sinovial, e assim ele vai levar nutrientes às nossas cartilagens articulares, além de promover a lubrificação das mesmas!!

Então, nada melhor do que um bom exercício para manter a saúde do nosso corpo.

Tanto mais agora, em dias frios, tendemos a ficarmos inertes, os movimentos do nosso corpo parecem ser mais difíceis ou dolorosos para acontecer. Junto com isso, começam a aparecer as tensões musculares, e cada vez mais preferimos ficar parados, pois parece que tudo doi, e doi mesmo.

Aqui eu entro num ponto que eu falo todos os dias para meus clientes, e também nos artigos que escrevo: “exercício é remédio”. Além de curar muitas doenças em nosso corpo, os exercícios são preventivos. Sem falar em outros benefícios relacionados à depressão, ansiedade, pânico e baixa autoestima.

Procure incorporar na sua rotina esse hábito. O pilates é uma perfeita alternativa, pois abrange qualquer idade e trata-se de um método muito versátil. Procure um profissional da sua confiança, plenamente habilitado na raiz clássica do método e que saiba te ensinar a construir movimentos seguros.

Tenho certeza que você vai encantar-se por essa modalidade.

Image not found or type unknown

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse **zmultieditora.com.br** para ver outros conteúdos.