

# La fibromialgia, combátela en Orión

¡Ven a  
**Orión Fitness Center,**  
te lo pide el cuerpo!

La fibromiálgia, es un síndrome común en el cual una persona tiene dolor prolongado en todo el cuerpo y sensibilidad en las articulaciones, los músculos, los tendones y otros tejidos blandos.

La fibromialgia también ha estado relacionada con fatiga, problemas de sueño, dolores de cabeza, depresión y ansiedad.

La fibromialgia es más común entre las mujeres de 20 a 50 años.



te lo pide el cuerpo

# ESPECIFICACIONES DEL PROGRAMA

Con el programa de actividad física se puede conseguir:

1. Mayor seguridad e independencia.
2. Sentirse mejor y con más energía.
3. Le será más fácil controlar su peso.
4. Disminuirán el dolor, la rigidez y la sensación de malestar.
5. Puede disminuir su frecuencia cardíaca en reposo.

El programa de actividad física incidirá sobre tres apartados:

- Flexibilidad
- Entrenamiento aeróbico
- Entrenamiento funcional

En el programa de ejercicio debemos tener en cuenta tres factores básicos:

1. Frecuencia: Se recomienda iniciar el programa con ejercicio tres veces por semana en días no consecutivos, pero si su afectación es muy importante puede ser necesario iniciar un programa diario de aún menor intensidad y duración. Cuando aumente la duración de cada sesión podrá disminuir la frecuencia.

2. Duración: La mayoría de enfermos admiten un ejercicio entre 15 y 40 minutos que sitúe su frecuencia cardíaca en la "zona de entrenamiento". Es muy habitual marcar un objetivo de 20-30 minutos. Esta duración permite el máximo beneficio cardiovascular sin aumentar el dolor o la fatiga.

3. Intensidad: El ejercicio máximo debe establecerse en la zona comprendida entre el 60 y el 80% de la "Frecuencia Cardíaca Máxima" y debe monitorizarse durante el ejercicio. Por lo que aconsejamos por no decir que es obligatorio el uso de un pulsómetro.

El ejercicio ideal para Vd. es aquel de bajo impacto (es decir, sin riesgo de producir lesiones adicionales)

Infórmese sin compromiso en Orión Fitness Center, llámenos al 977226457 o visítenos en C/Fortuny 25 de Tarragona o a través del web [www.orion-fitness.com](http://www.orion-fitness.com)

**¡Ven a Orión Fitness Center te lo pide el cuerpo!**



te lo pide el cuerpo

Ven a visitarnos  
C/Fortuny,25 Tarragona  
Llámanos al 977226457  
o a través de nuestro web  
[www.orion-fitness.com](http://www.orion-fitness.com)