



ROADSIDE  
PHYSICAL THERAPY

# NEWSLETTER

## Improve Your Health and Fitness With Strength Training

### See Inside

- 4 Exercises for a Healthier You
- Exercise Essentials
- Patient Success Spotlight

## Mejora tu salud y estado físico con entrenamiento de fuerza

### Ver adentro

- 4 ejercicios para estar más saludable
- Ejercicios esenciales
- Proyector del éxito del paciente



SCAN ME

We make it easy to...

**Leave A Review!**

La hacemos fácil ...

**¡Dejar un comentario!**



## IMPROVE YOUR HEALTH AND FITNESS WITH STRENGTH TRAINING MEJORA TU SALUD Y ESTADO FÍSICO CON ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Health is a relative term. It means that your body is operating at a high normal range in all the different systems from circulation, breathing, digestion, and more. Anything you can do to help your body achieve more of an ideal state is a step towards a healthier you.

Everyone desires to be healthier, stronger, and more active. This may sometimes feel difficult to accomplish, due to pain, injuries, or poor diets. Pain increases undesirable chemicals in your body that cause stress, creating a challenge when it comes to exercise. All of this also affects your endocrine system, which regulates your hormones and controls almost everything happening in your body. Fortunately, strength training exercises can effectively ease your pain while simultaneously strengthening the affected part(s) of your body. Our highly trained physical therapists can create a personalized strength training plan for your needs and goals. They have the right knowledge and the time to listen, evaluate, and guide you toward a pain-free, stronger, and healthier lifestyle. Contact us today to learn more.

### Why is strength training so important?

There are approximately 642 skeletal muscles in the body. This means that your strength and flexibility play an important role in your health. Your muscles not only help you move, but they support your circulatory and breathing systems. A stronger and more flexible you means a healthier you. Relieving joint or muscle pain and guiding you on proper strength training exercises are integral parts of our specialized physical therapy treatments. Strength training helps in building muscle mass, and it is typically the final step in a rehabilitation treatment process. Whether you are recovering from an injury or underlying condition that is causing you pain, strength training will help you get back to your optimum physical performance.

At Roadside Physical Therapy, our strength training programs will get you back on track to living a happy and healthy lifestyle. Our physical therapists will design a treatment plan with the best exercises for an effective and speedy recovery. These exercises will be dependent upon which part(s) of your body are in need of strengthening. This may include body weight exercises (such as squats, push-ups, or planks) or exercises using additional tools (such as barbells, resistance bands, exercise balls, or hand weights).

There are some simple exercises you can do on your own, in order

La salud es un término relativo. Significa que tu cuerpo está funcionando en un rango normal alto en todos los diferentes sistemas de circulación, respiración, digestión y demás. Cualquier cosa que puedas hacer para ayudar a tu cuerpo a alcanzar un estado más ideal es un paso hacia una persona más saludable.

Todo el mundo desea ser más saludable, más fuerte y más activo. Esto a veces puede parecer difícil de lograr debido al dolor, las lesiones o la mala alimentación. El dolor aumenta las sustancias químicas indeseables en tu cuerpo que causan estrés, creando un desafío cuando se trata de ejercicio. Todo esto también afecta tu sistema endocrino, que regula tus hormonas y controla casi todo lo que sucede en tu cuerpo. Afortunadamente, los ejercicios de entrenamiento de fuerza pueden aliviar eficazmente tu dolor y, al mismo tiempo, fortalecer las partes afectadas de tu cuerpo. Nuestros fisioterapeutas altamente capacitados pueden crear un plan de entrenamiento de fuerza personalizado para tus necesidades y objetivos. Tienen el conocimiento adecuado y el tiempo para escucharte, evaluarte y guiarte hacia un estilo de vida más fuerte, más saludable y sin dolor. Ponte en contacto con Roadside Physical Therapy hoy para obtener más información.

### ¿Por qué es tan importante el entrenamiento de fuerza?

Hay aproximadamente 642 músculos esqueléticos en el cuerpo. Esto significa que tu fuerza y flexibilidad juegan un papel importante en tu salud. Tus músculos no solo te ayudan a moverte, sino que también apoyan tus sistemas circulatorio y respiratorio. Una persona más fuerte y flexible significa una persona más saludable. Aliviar el dolor articular o muscular y guiarte en los ejercicios de entrenamiento de fuerza adecuados son partes integrales de nuestros tratamientos de fisioterapia especializados. El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar masa muscular y, por lo general, es el paso final en un proceso de tratamiento de rehabilitación. El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar masa muscular y, por lo general, es el paso final en un proceso de tratamiento de rehabilitación. Ya sea que te estés recuperando de una lesión o de una afección subyacente que te esté causando dolor, el entrenamiento de fuerza te ayudará a recuperar tu rendimiento físico óptimo.

En Roadside Physical Therapy, nuestros programas de entrenamiento de fuerza te ayudarán a volver a vivir un estilo de vida feliz y saludable. Nuestros fisioterapeutas diseñarán un plan de tratamiento con los mejores ejercicios para una recuperación rápida y eficaz. Estos ejercicios dependerán de qué parte(s) de tu cuerpo necesitas fortalecer. Esto puede incluir ejercicios con el peso corporal (como sentadillas, flexiones o planchas) o ejercicios con herramientas adicionales (como pesas, bandas de resistencia, pelotas de ejercicios o pesas de mano).



Call Roadside Physical Therapy at 718-532-4049, or visit our website at [drvasysaaiptodpt.com](http://drvasysaaiptodpt.com) to schedule your appointment today!

¡Llama a Roadside Terapia Física al 718-532-4049, o visita nuestro sitio web en [drvasysaaiptodpt.com](http://drvasysaaiptodpt.com) para programar tu cita hoy!



SPECIAL OFFER!



OFERTA ESPECIAL!

FREE PAIN  
CONSULTATION

CONSULTA GRATUITA  
DE DOLOR

Redeem this coupon at Roadside  
Physical Therapy for a pain  
consultation with your physical  
therapist!

¡Canjee este cupón en Roadside  
Physical Therapy para una  
consulta sobre el dolor con su  
fisioterapeuta!

This offer expires January 31st, 2022.

Esta oferta vence el 31 de enero de 2022.

## 4 EXERCISES FOR A HEALTHIER YOU 4 EJERCICIOS PARA ESTAR MÁS SALUDABLE

(Continued from outside)

to complement your strength training plan and keep in shape after your sessions are over. These include:

1. Hamstring Stretch. Stand facing a wall or counter. Use it to steady yourself if needed. Take a large step forward with one leg, making sure the knee of the forward leg is straight and your body weight is shifted to the bent back leg. Place your hands on your forward knee. Hinge forward from the hips, keeping your back straight. Push your hips back until you feel a definite, but not painful, stretch at the back of the forward knee. For a greater stretch, elevate your heel on a step. Hold for 20 seconds. Repeat 3 times on both legs.
2. Iliopsoas Stretch. Assume a wide and long lunge position, with your hands on your hips. Tuck your buttocks under you while you shift your weight to the forward leg. Make sure to keep your posture straight. Hold for 20 seconds. Repeat 3 times on both legs.
3. Shoulder Flexion Stretch. Stand in a corner of the room with one foot in front of the other. Place your hands on the wall and make sure to keep your back flat. Reach your arms up overhead. Move your chest towards the wall to feel a stretch in the chest. Hold for 20 seconds. Repeat 3 times.
4. Piriformis Stretch. Lie on your back with knees bent and your feet flat on floor. Cross one leg over top of the other. Lock your hands around your knee and pull it to your chest. Hold for 20 seconds. Repeat 3 times on both legs.

Contact Roadside Physical Therapy today! Strength training can help you reach the physical goals that you've always wanted. It can aid you in your health and fitness journey so you can become the more active version of yourself that you envision. If you are interested in improving your health and fitness through strength training, don't hesitate to contact us today to find out how our services can benefit you!

Hay algunos ejercicios sencillos que puedes hacer por tu cuenta para complementar tu plan de entrenamiento de fuerza y mantenerte en forma una vez finalizadas tus sesiones. Estos incluyen:

1. Estiramiento de isquiotibiales. Párate frente a una pared o mostrador. Úsalo para estabilizarte si es necesario. Da un gran paso hacia adelante con una pierna, asegurándote de que la rodilla de la pierna delantera esté recta y de que el peso de tu cuerpo se transfiera a la pierna trasera doblada. Coloca tus manos sobre tu rodilla adelantada. Inclínate hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda recta. Empuja las caderas hacia atrás hasta que sientas un estiramiento definido, pero no doloroso, en la parte posterior de la rodilla delantera. Para un mayor estiramiento, eleva el talón en un escalón. Mantén durante 20 segundos. Repite 3 veces en ambas piernas.
2. Estiramiento del iliopsoas. Asume una posición de estocada amplia y larga, con las manos en las caderas. Empuja los glúteos hacia adentro mientras cambias tu peso hacia la pierna delantera. Asegúrate de mantener tu postura recta. Mantén durante 20 segundos. Repite 3 veces en ambas piernas.
3. Estiramiento de flexión de hombros. Párate en un rincón de la habitación con un pie delante del otro. Coloca las manos en la pared y asegúrate de mantener la espalda plana. Estira los brazos por encima de la cabeza. Mueve tu pecho hacia la pared para sentir un estiramiento en el pecho. Mantén durante 20 segundos. Repite 3 veces.
4. Estiramiento piriforme. Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Cruza una pierna sobre la otra. Coloca tus manos alrededor de tu rodilla y llévala hacia tu pecho. Mantén durante 20 segundos. Repite 3 veces en ambas piernas.



## Patient Success Spotlight

*"My experience here at Roadside Physical Therapy has been nothing less than superb, the staff is excellent and courteous and make me feel like I am amongst family and I would not hesitate to recommend RPT to family and friends."* - Karl Carr

## Proyector del éxito del paciente

*"Mi experiencia aquí en Roadside Physical Therapy ha sido nada menos que excelente, el personal es excelente y cortés y me hace sentir como si estuviera entre mi familia y no dudaría en recomendar RPT a familiares y amigos".* - Karl Carr

## Exercise Essentials

Helps With Back Pain

### FORWARD BEND - LONG SITTING

Sit with legs straight out and lower back tall. Bend forward keeping lower back tall to feel a stretch in the back of your thighs. This helps with lower back pain. Hold for 20 counts and repeat as needed.

Exercicios copyright of  
SincroSet Pro



Always consult your physical therapist or physician before starting exercises you are unsure of doing.  
Siempre consulta a tu fisioterapeuta o médico antes de comenzar los ejercicios que no estás seguro de hacer.

## Ejercicios esenciales

Este ejercicio ayuda a aliviar el dolor de espalda.

### ADELANTE BEN - LARGO SENTADO

Siéntese con las piernas estiradas y la espalda baja erguida. Inclínese hacia adelante manteniendo la parte baja de la espalda erguida para sentir un estiramiento en la parte posterior de los muslos. Esto ayuda con el dolor lumbar. Sostenga por 20 conteos y repita según sea necesario.

## Clinic News!

### Noticias de la clínica!

## Questions About COVID-19?

Give us a call today to stay up to date with information about appointments and more.

Brooklyn - 718-532-4474

Elmhurst - 718-532-4049

## ¿Preguntas sobre COVID-19?

Llámenos hoy para estar al día con información sobre citas y más.

Brooklyn - 718-532-4474

Elmhurst - 718-532-4049