

## HOW STRENGTH TRAINING CAN IMPROVE YOUR HEALTH

## MEJORA TU SALUD Y ESTADO FÍSICO CON ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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

We all want to stay healthy, strong, and active, but we often think getting older means we need to take it easy. Fortunately, it is more and more common to realize that an inactive, sedentary lifestyle leads to poor health and a loss of function.

Do you notice it's harder to get out of your chair lately? Do you struggle to carry groceries that were once easy for you to do? Do you find yourself wanting to take more breaks throughout the day because you feel tired all the time?

You may be experiencing the loss of muscle that is common with getting older. Fortunately, at Roadside Physical Therapy, our therapists are up to date on the strategies that can help you get stronger so you can get back to doing what you love doing!

Our highly trained physical therapists can create a personalized strength training plan for your particular needs. We have the knowledge and expertise to guide you toward a pain-free, stronger, and healthier lifestyle!

Contact Roadside Physical Therapy today to get started!

### WHY IS STRENGTH TRAINING SO IMPORTANT?

Inactive adults experience a loss of muscle mass and strength, resulting in a struggle to stay active. Sometimes it feels difficult to keep active due to pain, injuries, or poor diets. Strength training exercises not only eases your pain, it simultaneously helps with your overall physical and mental health.

There are approximately 642 skeletal muscles in the body. Your muscles not only help you move, but they support your overall health, including your circulatory, breathing, and nervous systems. A stronger 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 build muscle mass, and it is one of the essential steps in a rehabilitation program.

Whether you are recovering from an injury or an underlying condition causing you pain, strength training will help you get back to your optimum physical performance.

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 929-581-3362

¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3362

[drvaysaalipiodpt.com](http://drvaysaalipiodpt.com)

The following aspects of health are known to benefit from strength training:

- Improved strength
- Reduced fall risk (i.e., lower mortality, fewer serious injuries, quicker recovery)
- Improved resting metabolic rate and reduced-fat weight
- Enhanced physical performance, movement control, walking speed, functional independence
- Improved cognitive abilities and self-esteem.
- Prevention and management of type 2 diabetes (i.e., decreased visceral fat and improved insulin sensitivity)
- Enhanced cardiovascular health (i.e., reduced resting blood pressure, cholesterol and triglycerides)
- Improved bone mineral density (i.e., prevention and reduction of osteoporosis)
- Reduces low back pain
- Eases discomfort associated with arthritis
- Relieves discomfort associated with fibromyalgia
- Reduced risk of cancer-specific mortality and cancer recurrence

## HOW PHYSICAL THERAPY CAN HELP YOU GET STRONG

At Roadside Physical Therapy, our strength training programs will get you back 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 depend upon which part(s) of your body needs strengthening. This may include bodyweight exercises (such as squats, push-ups, or planks) or exercises using additional tools (such as barbells, resistance bands, exercise balls, or hand weights).

Rehabilitation should start immediately following most injuries to ensure the fastest recovery possible. One of our physical therapists will conduct a thorough evaluation to identify any weaknesses or limitations that may affect your recovery, stability, or strength.

We will use this information to develop a comprehensive program that includes targeted mobility work, strengthening, and any appropriate pain relief technique for the individual. Every good therapy program will consist of injury prevention strategies to ensure you stay doing what you love!

## CONTACT US TODAY TO SET UP AN APPOINTMENT

At Roadside Physical Therapy, our team of physical therapists has proven success with our strength training programs. Strength training can aid you in your journey to become a healthier and more active version of yourself! Call today to schedule an appointment with one of our specialists.

## 4 EJERCICIOS PARA ESTAR MÁS SALUDABLE

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. Usalo 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.

de factores ambientales. Evitar ciertos alimentos y movimientos puede reducir la inflamación y aliviar de esa manera el dolor.

## ¡PONTE EN CONTACTO CON ROADSIDE PHYSICAL THERAPY HOY!

El entrenamiento de fuerza puede ayudarte a alcanzar los objetivos físicos que siempre quisiste. Puede ayudarte en tu viaje de salud y acondicionamiento físico para que puedas convertirte en la versión más activa de ti mismo que imaginas. **Si estás interesado en mejorar tu salud y estado físico a través del entrenamiento de fuerza, ¡no dudes en comunicarte con Roadside Physical Therapy hoy mismo para averiguar cómo nuestros servicios pueden beneficiarte!**



## PATIENT TESTIMONIAL

## TESTIMONIO DE LA PACIENTE

“Dr. SUNDAY is a great therapist! She’s knowledgeable, kind and caring. The location is convenient and the appointment times fit my schedule. Professional, helpful and careful! What a breath of fresh air! You love what you do and it shows! Love my therapist, I would highly recommend Roadside/SJL physical therapy! Thank you!”

-Rey

“El Dr. SUNDAY es un gran terapeuta! Ella está bien informada, es amable y atenta. La ubicación es conveniente y los horarios de las citas se ajustan a mi agenda. Profesional, servicial y cuidadoso! ¡Qué sople de aire fresco! ¡Te encanta lo que haces y se nota! Amo a mi terapeuta, ¡recomiendo encarecidamente la fisioterapia Roadside/SJL! ¡Gracias!”

-Rey



Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3362 • ¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3362

# AT-HOME EXERCISE

# EJERCICIO EN CASA



## DYNAMIC HIP FLEXOR WARM UP STRAIGHT

Start by standing up straight with your arms straight by your sides. Step one foot forward slightly and place only your toes on the ground with your heel raised. Simultaneously raise both arms straight up over your head, push your hips forward, and lean back slightly. Step back and lower your arms. 3 sets, 10 reps, hold.

## CALENTAMIENTO DINÁMICO DEL FLEXOR DE CADERA RECTO

Comience parándose derecho con los brazos estirados a los costados. Avanza ligeramente un pie y coloca solo los dedos del pie en el suelo con el talón levantado. Al mismo tiempo, levante ambos brazos por encima de la cabeza, empuje las caderas hacia adelante e inclínese ligeramente hacia atrás. Da un paso atrás y baja los brazos. 3 series, 10 repeticiones, espera.



## WE WANT TO HEAR YOUR SUCCESS STORY!

Click below to tell your PT story and leave your review. We look forward to hearing from you!



[drvaysaalipiodpt.com](http://drvaysaalipiodpt.com)



# EXPERIENCE LIFE FULLY!

# ¡EXPERIMENTA LA VIDA PLENAMENTE!

CALL AND SCHEDULE YOUR APPOINTMENT TODAY

LLAMA Y AGENDA TU CITA HOY



# 929-581-3362

# HEALTHY RECIPE

## PEANUT BUTTER OAT BALLS

## BOLAS DE AVENA CON MANTEQUILLA DE MANÍ

### Ingredients

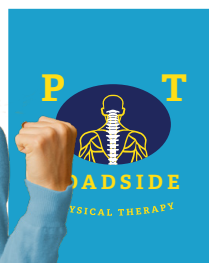
- 1 cup quick oats
  - 1/2 cup peanut butter
  - 1 Tbsp. ground flax seed
  - 2 Tbsp. wheat germ
  - 1/3 cup honey
  - 1/2 cup mini baking M&M's or mini chocolate chips
- 1 taza de avena rápida
  - 1/2 taza de mantequilla de maní
  - 1 cucharada. semillas de linaza
  - 2 cucharadas. germen de trigo
  - 1/3 taza de miel
  - 1/2 taza de mini M&M's para hornear o mini chispas de chocolate



### Directions

Mix all the ingredients together either in a mixing bowl with a spoon or a Kitchen-Aid mixer with paddle attachment. Place mixture in refrigerator for about 15 minutes, or until chilled enough to roll into balls without being too sticky. When chilled and not as sticky, roll into balls and place on a piece of parchment paper on a plate and place in refrigerator, until set. Can now place balls in an airtight container in the refrigerator and eat at your leisure. Enjoy!

Mezcle todos los ingredientes en un tazón con una cuchara o en una batidora Kitchen-Aid con paleta. Coloque la mezcla en el refrigerador durante unos 15 minutos, o hasta que esté lo suficientemente fría como para formar bolas sin que quede demasiado pegajosa. Cuando esté frío y no tan pegajoso, forme bolas y colóquelas sobre un trozo de papel pergamino en un plato y colóquelas en el refrigerador hasta que cuaje. Ya puedes colocar las bolitas en un recipiente hermético en el frigorífico y comerlas a tu antojo. ¡Disfrutar!



**ELMHURST**  
4006 A Warren Street  
Elmhurst, NY 11373  
P: 929-581-3362

**BROOKLYN**  
1725 E.12th St., Suite 202  
Brooklyn, NY 11229  
P: 929-581-3383

**GREATNECK**  
699 Middle Neck Rd,  
Great Neck, NY 11024  
P: 929-432-0956

**WOODSIDE**  
37-59 61st St,  
Woodside, NY 11377  
P: 929-274-2520