

# Sea más sano con entrenamiento de resistencia

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Qué es el entrenamiento de resistencia?

El entrenamiento de resistencia es cualquier tipo de actividad física en la cual usted usa sus músculos contra la resistencia. Puede usar varias herramientas distintas para hacer un entrenamiento de resistencia. Una de ellas son las bandas de resistencia. Puede usar una banda de resistencia como ayuda para ponerse más fuerte y sano. Es como una banda gruesa de goma.

Sus músculos trabajan para estirar los tubos de resistencia. Cuanto más utilice sus músculos, más fuertes se pondrán. Es como levantar pesas. Cuanto más pesan las pesas que levante, más trabajarán sus músculos. Cuanto más trabajen sus músculos, más fuertes se pondrán.

Los tubos vienen en distintos colores. Cada color representa un grosor distinto. Cuanto más grueso sea el tubo, mayor será la resistencia. Cuanta más resistencia, más difícil será hacer el ejercicio.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿Cómo puede ayudar a mi hijo el hacer ejercicio con tubos de resistencia?

Puede ayudar de varias formas. Lo puede ayudar a:

- ▶ **Fortalecer los músculos.** Su hijo puede hacer las actividades diarias más fácilmente. Será mejor en los deportes. Puede mejorar su tonificación muscular.
- ▶ **Ser más sano.** Si los músculos están más fuertes mejora la salud en general.
- ▶ **Quemar calorías cuando está haciendo ejercicio.** Igual que quema calorías cuando camina o anda en bicicleta.
- ▶ **Quemar más calorías aun cuando no está haciendo ejercicio.** Los músculos queman más calorías que la grasa, incluso cuando uno está en reposo.

LOS PADRES PREGUNTAN:

## ¿De qué otra manera puede ayudar el hacer ejercicio con tubos de resistencia?

Su hija tendrá:

- ▶ **Mejores niveles de azúcar en la sangre.** Menos grasa y más músculo la ayudarán a manejar mejor su diabetes.
- ▶ **Mejor equilibrio y**

## Continúe ayudando a su hija a lograr sus 4 metas clave:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

**coordinación.** Esto la ayudará a tener más gracia. Esto puede ayudarla con los deportes y otras actividades físicas. La ayudará a sentirse mejor consigo misma.

- ▶ **Menos dolor de espalda.** El dolor de espalda puede no ser un problema ahora. Pero podría serlo más adelante. El peso adicional en el cuerpo provoca tensión en la espalda.
- ▶ **Más diversión.** Si es más fuerte, puede mantenerse activa durante más tiempo. La ayudará a hacer lo que hacen sus amigos y a divertirse más.

Músculos más fuertes mejoran la salud.

## Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo el entrenamiento de resistencia puede ayudarles a usted y a su hijo
- ▶ Consejos de seguridad
- ▶ Consejos para hacer ejercicio
- ▶ Consejos para los tubos



LOS PADRES PREGUNTAN

## ¿Qué tipo de ejercicios de resistencia podemos hacer con los tubos?

Existen ejercicios de resistencia para los brazos, las piernas, los hombros, la espalda, el pecho... para prácticamente todas las partes del cuerpo.

Su PAL tiene materiales que explican los ejercicios. Los materiales muestran la forma correcta para los distintos músculos. Su PAL puede

mostrarles a usted y a su hijo la manera correcta de hacerlos. Su PAL también tiene algunos tubos de resistencia para que usted y su hijo puedan comenzar. Su PAL también les ayudará a elaborar un plan de ejercicios.

LOS PADRES PREGUNTAN

## ¿Deberíamos hacer esto en lugar de otras actividades físicas?

No. Hágalo además de lo otro. El entrenamiento de resistencia

ayuda a fortalecer. Las demás actividades VERDES ayudan al corazón y a los pulmones a llevar oxígeno a los músculos que trabajan. Éstas se llaman actividades "cardiovasculares". También les ayudarán a usted y a su hijo a perder peso.

Hacer ejercicio con tubos de resistencia quema calorías.

Alicia estaba jugando en una de las ligas de vóleybol de la YMCA. Estaba jugando con otros principiantes de su edad. Esto era muy saludable para su corazón y pulmones. También la estaba ayudando a perder peso. Se sentía bien de estar con otros niños de su edad que también estaban aprendiendo.

Alicia preguntó a su entrenador sobre otras formas de mantenerse físicamente activa. "¿Has pensado en hacer algún tipo de entrenamiento de resistencia?", le preguntó el entrenador. Alicia no sabía qué era eso. "Ven. Te mostraré", le dijo el entrenador. El entrenador llevó a Alicia a una habitación donde las personas estaban usando tubos de colores que parecían grandes bandas de goma. Alguien les estaba enseñando cómo hacerlo.

"¿Qué están haciendo?" Preguntó Alicia.

El entrenador le explicó que, al igual que con las pesas comunes, el hecho de usar distintos grosores podía aumentar la dificultad de resistencia. "Son más difíciles de estirar según el color. Las bandas se ensanchan", le dijo.

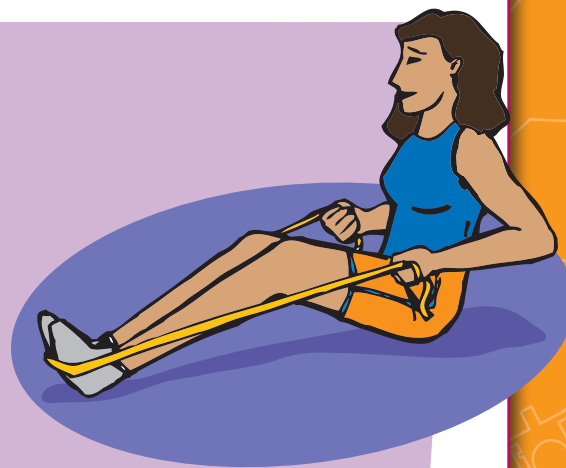
El entrenador le explicó cómo trabajar con los tubos de resistencia podía fortalecerla. Con músculos más fuertes quemaría más calorías. Probablemente se sintiera mejor también. Eso le pareció fantástico a Alicia. "Me gustaría ser más fuerte. Y ya estoy tratando de perder peso. Pero no quiero quedar muy musculosa y verme como un varón", le dijo.

"No te preocupes. Eso no les pasa a las niñas. Las niñas tienen una complexión distinta a la de los varones. Puedes ser más fuerte sin verte tan musculosa".

Alicia sonrió. "Creo que me gustaría probar la clase de entrenamiento de resistencia", dijo. "¿Puedo?"

"Por supuesto", le dijo el entrenador. "Y después de que aprendas sobre entrenamiento de resistencia en la clase, puedes hacer el ejercicio en tu casa. O en cualquier lado. No requiere demasiado espacio. Y no cuesta demasiado".

Los padres de Alicia se quedaron muy contentos cuando les comentó sobre su decisión de intentar el entrenamiento de resistencia. "Estamos orgullosos de ti por ir a la YMCA y aprender formas de ayudarte a ti misma", le dijeron.



## Vocabulario de condición y actividad físicas

A continuación verá algunas palabras que describen el entrenamiento de resistencia. Si no recuerda el significado de una palabra, puede volver a esta lista y averiguarlo. Las palabras están en orden alfabético.

### Condición física en general

- ▶ **Condición física cardiovascular** significa que tan eficientemente funcionan el corazón y los pulmones para llevar oxígeno a los músculos que están trabajando. Las actividades como caminar, correr y andar en bicicleta contribuyen a la condición física cardiovascular.
- ▶ **Entrenamiento de resistencia o entrenamiento de fuerza** es cualquier tipo de actividad física en la cual usa sus músculos contra la resistencia. Puede usar varias herramientas distintas para hacer un entrenamiento de resistencia. Puede usar bandas de resistencia, pesas o aparatos. Incluso puede hacer algunos ejercicios en una piscina.

### Hacer ejercicio físico

- ▶ **Contracción** significa el acortamiento o tensión de un músculo durante un ejercicio.
- ▶ **Entrenamiento específico** significa entrenar para lograr una meta en particular. Por ejemplo, podrá fortalecer sus brazos para mejorar su "jump shot". Hará ejercicios de resistencia usando los músculos de los brazos.
- ▶ **Extensión** significa extender una extremidad hasta su máxima longitud.
- ▶ **Flexión** significa doblar una extremidad.
- ▶ **Fuerza muscular** significa la mayor cantidad de peso que el músculo puede levantar de una vez.
- ▶ **Hacer trampa** significa utilizar otras articulaciones y músculos para hacer un ejercicio en vez de los que debería usar. Hacer trampa puede lastimar las articulaciones y los músculos. Además, tampoco ayuda a los músculos que está intentando fortalecer.

- ▶ **Hidratación** significa beber suficiente agua. Su cuerpo necesita aproximadamente 10 vasos de agua por día. Las gaseosas y el café tienen cafeína y no cuentan.
- ▶ **Límites de movimiento** significa el recorrido de sus músculos durante el ejercicio. El no llegar al límite de movimiento impedirá que obtenga todos los beneficios del ejercicio. Extender a un límite de movimiento demasiado amplio causará tensión a los músculos, tendones y ligamentos. Puede provocar lesiones.
- ▶ **Principio de sobrecarga** significa exigir más a un músculo para ayudarlo a fortalecerse más. Para que un músculo se fortalezca deberá agregar resistencia.
- ▶ **Repetición** significa hacer un ejercicio una vez. Diez repeticiones significa hacerlo diez veces.
- ▶ **Resistencia muscular** significa la mayor cantidad de repeticiones que puede hacer sin cansarse.
- ▶ **Serie** significa la cantidad de repeticiones que hace antes de descansar. Después de una serie de 10 repeticiones, descansará antes de hacer otra serie de 10 repeticiones.

Cuanto más arduo  
trabajen sus músculos,  
más fuertes se pondrán.



### Consejos de seguridad: *Protéjase. Hágalo en forma segura.*

1. Sabemos que tiene la aprobación de su médico para aumentar la actividad en este programa. No haga ningún ejercicio que involucre una articulación lesionada sin consultar a su médico.
2. Caliente y enfríe el cuerpo.
  - ▶ Haga un calentamiento general antes del entrenamiento de resistencia.
3. Permita que los músculos descansen entre las series.
  - ▶ Haga estiramientos después de entrenar para enfriar.
4. Deténgase si siente dolor.

### Consejos para hacer ejercicio: *Hágalo en forma correcta. Obtenga el máximo de su ejercicio.*

1. Siempre utilice la forma correcta. No haga trampa. Hacer trampa no le ayudará a ser más fuerte. Puede lastimarlo.
2. Practique cada ejercicio primero sin los tubos de resistencia. Esto lo acostumbrará a hacer el movimiento en la forma correcta.
3. Asegúrese de que entiende para cuáles articulaciones y músculos está destinado el ejercicio. De esa manera sabrá si está usando los músculos correctos durante un ejercicio en particular. Le ayudará a saber si está usando la forma correcta.
4. Planifique un programa de entrenamiento equilibrado. Haga ejercicios para todo el cuerpo.
5. Haga ejercicios con ambos lados de su cuerpo.
6. Utilice movimientos lentos y controlados. Los movimientos rápidos y entrecortados le quitan eficacia al ejercicio.
7. Pida a su PAL sugerencias sobre:
  - ▶ Cambiar la resistencia.
  - ▶ Cambiar el ejercicio si le implica demasiado esfuerzo.
8. Respire en todo momento.
  - ▶ No aguante la respiración mientras hace ejercicio.
  - ▶ Exhale durante el punto más difícil del ejercicio.
9. Logre hacer 3 series de 12-15 repeticiones para cada ejercicio.
10. Pase al siguiente nivel de resistencia cuando se torne fácil hacer 3 series de 12-15 repeticiones.

### Consejos para los tubos: *Proteja su tubo. Protéjase usted.*

1. Verifique que los tubos de resistencia no tengan muescas, partes desgastadas ni cortes. Esto puede provocar que sus tubos de resistencia se quiebren durante un ejercicio.
2. No deje sus tubos de resistencia en un lugar soleado. Pueden secarse, debilitarse y quebrarse.
3. Agárrelos bien. Envuelva el tubo de resistencia alrededor de su mano 2 veces antes de comenzar un ejercicio.
4. Nunca tire de los tubos de resistencia directamente hacia su cara.
5. Nunca una dos partes de los tubos de resistencia. Pídale a su PAL si necesita un tubo más largo.
6. Haga un nudo apretado para atar los tubos de resistencia al pomo de la puerta. Verifique que el nudo esté bien apretado antes de hacer el ejercicio. Pídale a su PAL consejos sobre cómo hacerlo.
7. Verifique que no tenga piedrecitas en las suelas de sus zapatos. Las piedras pueden rasgar los tubos.

#### Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Fije una hora y un lugar para hacer ejercicio.
- ▶ Fíjese metas para usted.
- ▶ Cumpla con su horario.

#### Cómo ayudar a su hijo

- ▶ Ayude a su hijo a fijar una hora y un lugar para hacer ejercicio.
- ▶ Asegúrese de que su hijo entienda los consejos de seguridad.
- ▶ Ofrezca vigilar la forma en que su hijo hace ejercicio.
- ▶ Elogie y anime.

# Sea más sano con entrenamiento de resistencia

## ¿Qué sabe sobre el entrenamiento de resistencia?

### Hábitos seguros

Marque "V" o "F" para indicar si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

1.	<input type="checkbox"/>	Las gaseosas y el café no cuentan para los 10 vasos de agua que debe tomar por día.
2.	<input type="checkbox"/>	Cuando el ejercicio se torna fácil de hacer, el músculo se está fortaleciendo.
3.	<input type="checkbox"/>	Después de una serie de 15 repeticiones, debería hacer otra serie de 15 repeticiones en seguida.
4.	<input type="checkbox"/>	Extender a un límite de movimiento muy amplio puede provocar lesiones.
5.	<input type="checkbox"/>	Pase al siguiente nivel de resistencia cuando se torne fácil hacer 3 series de 12-15 repeticiones.
6.	<input type="checkbox"/>	Nunca tire de los tubos de resistencia directamente hacia su cara.
7.	<input type="checkbox"/>	Está bien hacer ejercicios solamente para una parte de su cuerpo.
8.	<input type="checkbox"/>	Está bien seguir incluso si siente dolor.
9.	<input type="checkbox"/>	Los movimientos rápidos y entrecortados están bien. No todo tiene que ser lento y controlado.
10.	<input type="checkbox"/>	Está bien aguantar la respiración mientras hace un ejercicio. Esto le ayudará a concentrarse.
11.	<input type="checkbox"/>	Está bien usar la forma correcta pero no es necesario.
12.	<input type="checkbox"/>	Caliente y enfríe haciendo estiramientos.
13.	<input type="checkbox"/>	El entrenamiento de resistencia o de fuerza requiere que utilice sus músculos contra la resistencia.
14.	<input type="checkbox"/>	La condición física cardiovascular no está relacionada con el corazón ni los pulmones.

Respuestas: 1.V 2.V 3.F 4.V 5.V 6.V 7.F 8.F 9.F 10.F 11.F 12.V 13.V 14.F

## Ayude a su hija a planificar

Su hija tiene algunas actividades en su Hoja de Ayuda que la pueden ayudar a establecer metas para entrenamiento de resistencia. Repáselas con ella. Ayúdela a hacer un programa de ejercicios. Observe para asegurarse de que esté usando la forma correcta al trabajar con tubos de resistencia.

## Cómo pueden ayudarme los tubos de resistencia

Marque "V" o "F" para indicar si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Hacer ejercicio con tubos de resistencia puede ayudarme a . . .

1.		Fortalecer los músculos.
2.		Mejorar los niveles de azúcar en la sangre.
3.		Quemar calorías al hacer ejercicio.
4.		Quemar más calorías incluso cuando no estoy haciendo ejercicio.
5.		Tener menos dolor de espalda.
6.		Tener mejor equilibrio y coordinación.
7.		Divertirme más.
8.		Hacer las actividades diarias con más facilidad.

Respuestas: 1.V 2.V 3.V 4.V 5.V 6.V 7.V 8.V

## Vocabulario de ejercicio

Conecte la palabra con la definición correcta.

- |                              |                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1. Hacer trampa              | A. El acortamiento o tensión de un músculo durante un ejercicio        |
| 2. Contracción               | B. Extender una extremidad hasta su máxima longitud                    |
| 3. Extensión                 | C. Tomar la cantidad de agua suficiente                                |
| 4. Hidratación               | D. Usar otras articulaciones y músculos en vez de los que debería usar |
| 5. Fuerza muscular           | E. La mayor cantidad de peso que su músculo puede levantar de una vez  |
| 6. Principio de sobrecarga   | F. El recorrido que harán los músculos durante el ejercicio            |
| 7. Límite de movimiento      | G. Exigir más a un músculo para ayudar a que se fortalezca             |
| 8. Repetición                | H. Entrenarse para lograr una meta determinada                         |
| 9. Serie                     | I. Hacer un ejercicio una vez                                          |
| 10. Entrenamiento específico | K. La cantidad de repeticiones que hace antes de descansar             |

Respuestas: 1.D 2.A 3.B 4.C 5.E 6.G 7.F 8.I 9.K 10.H

# Sea más sano con entrenamiento de resistencia

## Sus metas el para entrenamiento de resistencia

Marque los músculos que le gustaría fortalecer y rellene los espacios en blanco.

Por ejemplo: X Brazos Esto me ayudará hacer mejores tiros de béisbol.

### Me gustaría fortalecer estos músculos:

<input type="checkbox"/> Brazos	Esto me ayudará...
<input type="checkbox"/> Espalda	Esto me ayudará...
<input type="checkbox"/> Pecho	Esto me ayudará...
<input type="checkbox"/> Piernas	Esto me ayudará...
<input type="checkbox"/> Hombros	Esto me ayudará...

## Su plan

Marque los días que desea entrenar. Rellene la hora en que desea entrenar.

Día	✓	Momento del día
Domingo	<input type="checkbox"/>	
Lunes	<input type="checkbox"/>	
Martes	<input type="checkbox"/>	
Miércoles	<input type="checkbox"/>	
Jueves	<input type="checkbox"/>	
Viernes	<input type="checkbox"/>	
Sábado	<input type="checkbox"/>	

\_\_\_\_\_ es un buen lugar para que yo entrene.

Puedo pedir a \_\_\_\_\_ que vigile mi forma de hacer ejercicio algunas veces "solamente para asegurarme de no estar haciendo trampa sin darme cuenta".





# Sea más sano con entrenamiento de resistencia

**Los tubos de resistencia son una herramienta para ayudar a que usted y su hijo sean más fuertes y sanos.**

Sus músculos trabajan para estirar los tubos. El trabajo los hace más fuertes.

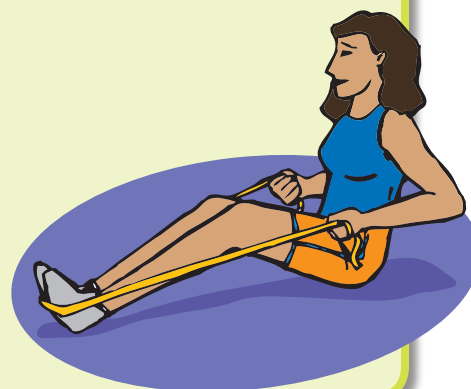
**Trabajar con tubos de resistencia puede ayudar a su hija a:**

- ▶ Mejorar el tono muscular y fortalecer sus músculos. Podrá hacer muchas cosas más fácilmente.
- ▶ Ser más sana. Si los músculos están más fuertes, mejora la salud en general.
- ▶ Quemar calorías *cuando está haciendo ejercicio*, como cuando camina o anda en bicicleta.
- ▶ Quemar más calorías *aun cuando no está haciendo ejercicio*. Los músculos más fuertes la ayudarán a quemar calorías más rápido. Los músculos queman más calorías que la grasa.
- ▶ Mejorar los niveles de azúcar en la sangre. Menos grasa y más músculo la ayudarán a manejar mejor su diabetes.

**¿Qué tipo de ejercicios podemos hacer con los tubos de resistencia?**

Existen muchos ejercicios con tubos de resistencia que usted y su hija pueden hacer. Ejercicios para los brazos, las piernas, los hombros, la espalda, el pecho... para prácticamente todas las partes del cuerpo.

Su PAL tiene material sobre ellos. Su PAL puede mostrarles cómo hacerlos correctamente. Su PAL también tiene algunos tubos de resistencia para que puedan comenzar.



**Antes de que comience, asegúrese de que su hijo:**

- ▶ Aprenda el **Vocabulario** asociado con el entrenamiento de resistencia.
- ▶ Entienda y siga los **Consejos de seguridad** para el entrenamiento con tubos de resistencia.
- ▶ Entienda y siga los **Consejos para hacer ejercicio**.
- ▶ Entienda y siga los **Consejos para los tubos** para el entrenamiento con tubos de resistencia.