



A focus on Resistance & Weight Training

Resistance training, also known as weight training, is a type of exercise that uses weights, exercise machines, and even your own body weight to effectively work your muscles and help you to maintain a healthy lifestyle.

Type

- Perform a **2-4** exercises for the chest, back, shoulders, upper and lower legs, and abdomen.
- Use free weights or machines, resistance bands, and calisthenics.

Frequency

2-3x per week for beginners, 3-4x for intermediate, 4-7x for advanced

Repetitions

Begin your program with a high number of repetitions to master technique and prevent injury. As you become more comfortable with the weight, slowly lower your repetitions. An exercise program usually starts with **10-15** reps for beginners and endurance training, and **4-8** reps for strength and power training.

Sets

- A single set is sufficient for beginners and older adults.
- Add more sets (**2-4**) when you become more comfortable with the exercises.
- Two sets of 15 reps is a good start for endurance training.

Rest

- Rest for **2-5** minutes between sets.
- The heavier the load, the longer the rest period needed.
- Alternate between upper-body and lower-body exercises to recover between exercises.

Variation

For long-term training improvement, add variation to your program by using different exercises, weight loads, or rest periods.

Intensity

Monitoring the intensity of exercise is critical to the success of your program. You can measure the intensity of exercise by checking your heart rate and how you feel. The higher your heart rate is during physical activity, the higher the exercise intensity. If you are able to breathe regularly and carry on full conversation, then you are engaging in light activity. Vigorous intensity feels challenging, and it will be difficult to speak while breathing.

If you are unsure about how to begin resistance or weight training, work with a certified personal trainer to help you develop a plan. Or check out the American College of Sports Medicine website at:

www.acsm.org



Concentra⁺
totalcare

Developing a better you.

Concentra.com

Un enfoque sobre el **Entrenamiento de Resistencia y Pesas**

El entrenamiento de resistencia, también conocido como entrenamiento de pesas, es un tipo de ejercicio que utiliza pesas, máquinas para hacer ejercicio, e inclusive el peso de su propio cuerpo para trabajar sus músculos efectivamente y ayudarlo a mantener un estilo de vida saludable.

Tipo

- Realice de **2-4** ejercicios para el pecho, la espalda, los hombros, la parte superior e inferior de las piernas, y el abdomen.
- Use pesas independientes o máquinas, bandas de resistencia y calistenia.

Frecuencia

2-3 veces por semana para los principiantes, 3-4 veces para nivel intermedio, 4-7 veces para nivel avanzado.

Repeticiones

Empiece su programa con un número alto de repeticiones para dominar la técnica y prevenir lesiones. A medida que usted se sienta más cómodo con el peso, lentamente rebaje sus repeticiones. Un programa de ejercicios usualmente empieza con **10-15** repeticiones para los principiantes y para entrenamiento de resistencia, y **4-8** repeticiones para entrenamiento de fortaleza y poder.

Series

- Una sola serie es suficiente para los principiantes y adultos de mayor edad.
- Agregue más series (**2-4**) cuando usted esté más cómodo con los ejercicios.
- Dos series de 15 repeticiones son un buen comienzo para el entrenamiento de resistencia.

Descanso

- Descanse de **2-5** minutos entre series.
- Entre más pesada la carga, más largo es el periodo de descanso que se necesita.
- Alterne ejercicios de la parte superior y la parte inferior del cuerpo para que se recupere entre ejercicios.

Variación

Para mejoramiento del entrenamiento a largo plazo, agregue variaciones a su programa mediante el uso de diferentes ejercicios, cargas de peso, o periodos de descanso.

Intensidad

Monitorear la intensidad del ejercicio es crítico para el éxito de su programa. Usted puede medir la intensidad del ejercicio revisando su pulso cardiaco y cómo se siente. Entre más alto el pulso cardiaco durante su actividad física, más alta la intensidad del ejercicio. Si usted es capaz de respirar regularmente y conversar tranquilamente, entonces usted está involucrado en una actividad ligera. La intensidad vigorosa se siente más ardua, y le será difícil hablar mientras que respira.

Si usted está inseguro acerca de cómo empezar el entrenamiento de resistencia o de pesas, trabaje con un entrenador personal certificado para que le ayude a desarrollar un plan. O visite la página electrónica del American College of Sports Medicine en la dirección www.acsm.org.



Concentra
totalcare

En desarrollo de una

persona mejor.

Concentra.com