

ENTRENAMIENTO de RESISTENCIA



Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública

PARC-PH

Información de Seguridad.....	1
Beneficios del Entrenamiento de Resistencia.....	1
Vocabulario de Actividad Física.....	1
Instrucciones para ejercicios de entrenamiento de resistencia con tubos de resistencia, peso corporal y mancuernas.....	6-23
Ejemplo de Programa de Entrenamiento.....	24
Diagrama de Músculos.....	25
Como sujetar a una puerta.....	26
Reconocimientos.....	27

Para más Información:

Kristi L. Storti, Ph.D., MPH
Universidad de Pittsburgh
Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública (PARC-PH)
515 Parran Hall
130 DeSoto Street
Pittsburgh, PA 15261 USA

teléfono: 412-624-0188
fax: 412-624-7397
email: stortik@edc.pitt.edu

Información de Seguridad

La actividad física regular es divertida y sana. Ser más activo(a) es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas deben consultar con su médico de cabecera o proveedor de servicios de salud antes de comenzar un programa de actividad física.

Si está planeando tener más actividad física que la actual, debe consultar con su médico antes de empezar. Usted es capaz de hacer cualquier actividad que desee, siempre y cuando comience despacio y aumente gradualmente. O bien, podría ser que tenga que limitar sus actividades a aquellas que son seguras para usted. Antes de comenzar su "estilo de vida activo", hable con su médico acerca del tipo de actividades que quiere iniciar y siga sus indicaciones.

Los Beneficios del Entrenamiento de Resistencia

- Músculos más fuertes mejoran la salud
- Hace que las actividades cotidianas sean más fáciles de realizar
- Mejora la composición corporal y aumenta la masa muscular
- Quema más calorías en reposo
- Mejora los niveles de azúcar en la sangre
- Mejora el equilibrio y la coordinación
- Fortalece los huesos

VOCABULARIO de ACTIVIDAD FÍSICA



Resistencia Rango de Movimiento Repetición

Entrenamiento de Resistencia (Fortaleza):

Cualquier tipo de actividad física que ejercita sus músculos contra una resistencia. Usted puede hacer muchos diferentes tipos de entrenamiento de resistencia, como trabajar con bandas o tubos de resistencia, pesas libres como mancuernas, máquinas, e incluso, el peso de su propio cuerpo. Además, puede hacer ejercicios en la piscina.

Rango de Movimiento: Es la trayectoria que las articulaciones siguen cuando se mueven durante la gama completa de un ejercicio.

Repetición: Hacer un ejercicio una vez. Diez repeticiones o "diez reps" significa hacer el mismo ejercicio diez veces.

Conjunto: El número de repeticiones que hace antes de descansar. Después de un conjunto de diez repeticiones, debe pausar, descansar antes de continuar otro conjunto de 10 repeticiones.

Consideraciones de Seguridad

Antes de comenzar:

- No se ejercite sin la aprobación de su médico, especialmente si tiene o tuvo una lesión.
- Reconozca cuales articulaciones y músculos son el foco de cada ejercicio. De esta manera sabrá si lo está haciendo correctamente.
- Use ropa confortable y zapatos atléticos.
- Evite el entrenamiento de resistencia aquellos días en los que se sienta agotado(a).
- Aprenda a modificar los ejercicios cuando está teniendo problemas

Revise su equipo:

Bandas y Tubos de Resistencia

- Compruebe que las bandas o tubos de resistencia estén en buen estado, sin partes gastadas o cortes.
- Logre un buen agarre envolviendo la banda o tubo alrededor de su mano al empezar un ejercicio.
- Si su tubo de resistencia tiene una agarradera, compruebe que es segura.
- Nunca jale la banda o tubo directamente hacia su cara.
- Nunca amarre dos (o más) piezas de bandas o tubos juntos.
- Use un nudo fuerte para amarrar la banda o tubo a la puerta. Compruebe que es seguro antes de comenzar cualquier ejercicio. *Vea la página 26
- Pesa libres (mancuernas)
- Si las pesas tienen tornillos, asegúrese de que están apretados y seguros. Compruebe que las pesas no estén oxidadas o descascarándose.

Durante el entrenamiento

- Haga un calentamiento general del cuerpo, como caminar en sitio durante 5 a 10 minutos, antes de iniciar el entrenamiento de resistencia.
- Use siempre la forma debida. Nunca use impulso o posiciones inadecuadas que sólo aumentarán la probabilidad de una lesión sin ayudarle a hacerse más fuerte.
- Practique cada ejercicio sin el tubo o las pesas. Esto le ayudará a habituarse a ejecutar el



ejercicio correctamente (es decir la forma debida).

- Haga los ejercicios en ambos lados del cuerpo.
- Use movimientos lentos y controlados. Movimientos rápidos o espasmódicos hacen que el ejercicio sea menos efectivo y pueden resultar en lesiones.
- Nunca contenga la respiración durante el ejercicio. Siempre exhale durante la fase más dura del ejercicio.
- Descanse sus músculos entre repeticiones.
- Si siente dolor no haga ese ejercicio.
- Trabaje para lograr 3 series de 15 repeticiones de cada ejercicio.
- Avance al siguiente nivel de resistencia cuando le sea fácil hacer 3 series de 12-15 repeticiones.

después del entrenamiento:

- Después de hacer un entrenamiento de resistencia haga un enfriamiento.
- Nunca ejercite el mismo grupo de músculos dos días consecutivos. Sus músculos necesitan tiempo para descansar y recuperarse.
- Es normal que sienta algunos dolores musculares uno o dos días después de hacer los ejercicios.

TUBOS de RESISTENCIA

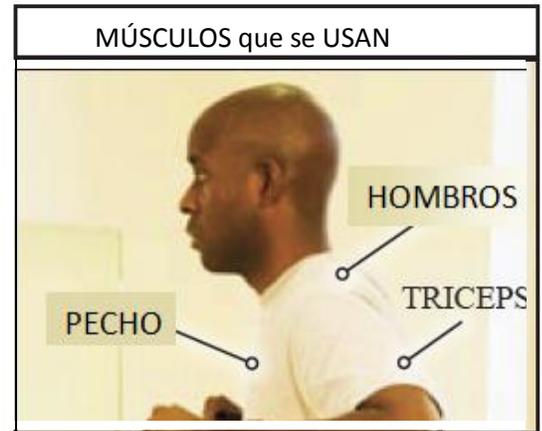
ejercicios e instrucciones

POSICION INICIAL

Asegure el tubo a una puerta o un poste a la altura del pecho. Siéntese o párese a 12 pulgadas de donde haya anclado la banda, con la espalda hacia el ancla. Agarre las asas del tubo con las manos, palmas hacia abajo o una hacia la otra. Puede aumentar la resistencia alejándose del ancla.



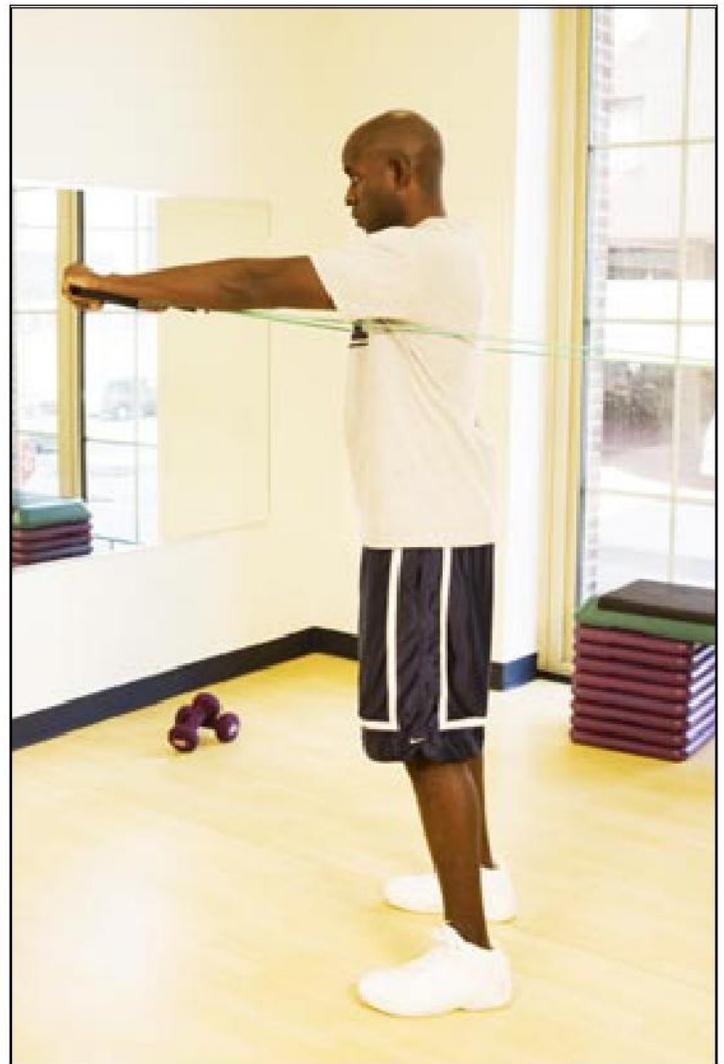
Nota Importante: Este ejercicio puede no ser apropiado si tiene problemas con los hombros o codos o si tiene una lesión en los músculos del pecho. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor. **¡NO LO HAGA!**



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición inicial, extienda sus manos hacia adelante, pero no totalmente derechas. (Exhale)

Paso 2: Después de una pausa, lentamente regrese a la posición inicial. (Inhale)



POSICION INICIAL

Asegure el tubo a una puerta o un poste a la altura del pecho. Siéntese derecho(a) mirando el ancla, manteniendo el estómago en tensión. Sus brazos deben estar hacia adelante y derechos al nivel de los hombros. Sostenga las asas con las palmas de las manos hacia abajo o una hacia la otra. Puede ajustar la dificultad del ejercicio variando la distancia de la silla al punto de anclaje.

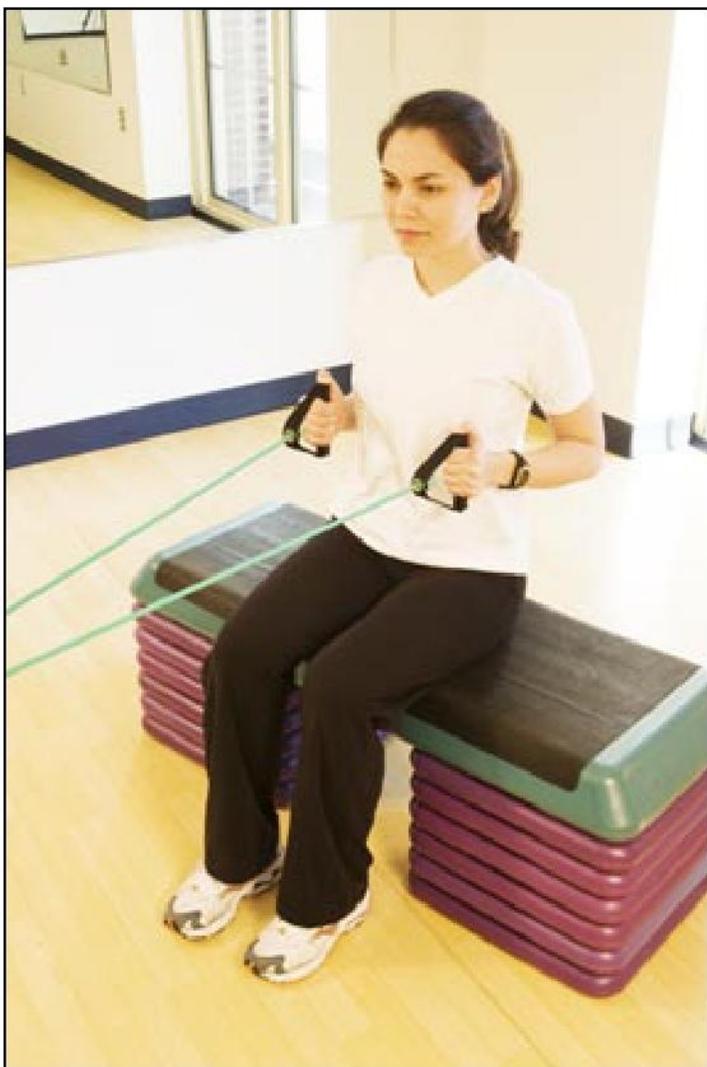
! Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de cuello, espalda u hombros. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición inicial, jale el tubo hacia su pecho mientras contrae los omoplatos. Mantenga las manos a la altura del pecho. (Exhale)

Paso 2: Lentamente relaje los brazos permitiendo que regresen a la position original. Pause en la posición original antes de comenzar una nueva repetición. (Inhale)



POSICION INICIAL

Encuentre la mitad del tubo y pise sobre él con ambos pies. Para aumentar la resistencia, separe los pies. Sujete las asas colocando sus manos a los lados de sus muslos con las palmas hacia arriba. Este ejercicio se puede realizar un brazo a la vez o ambos brazos al mismo tiempo. De un paso hacia adelante con el pie izquierdo cuando ejercite el lado derecho.



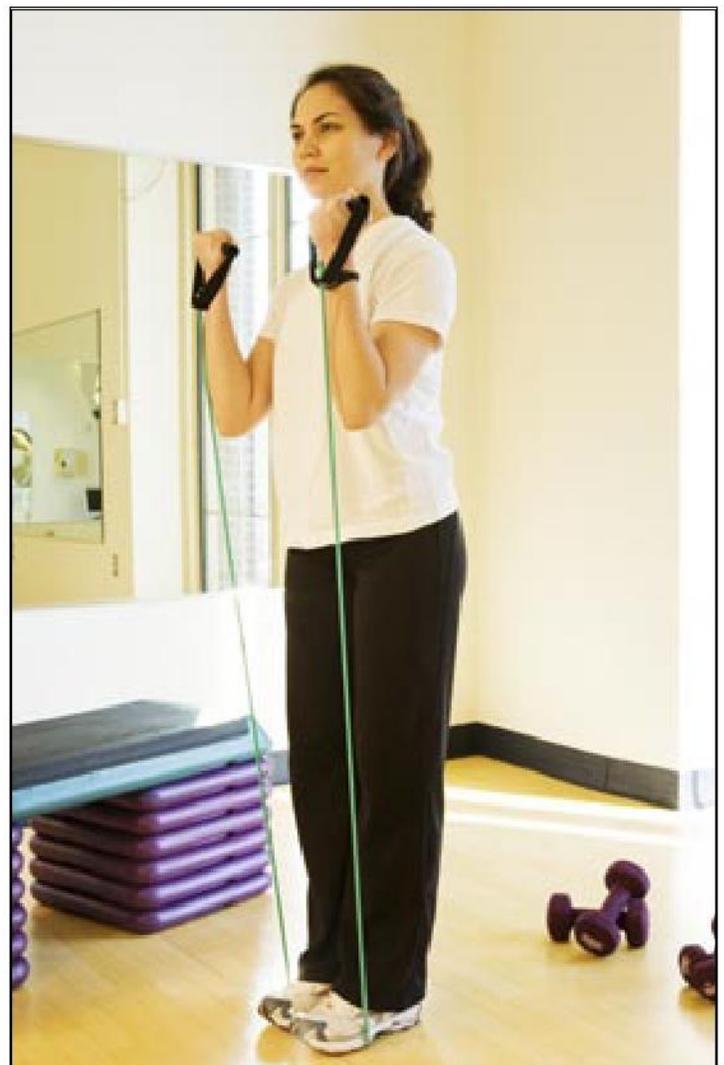
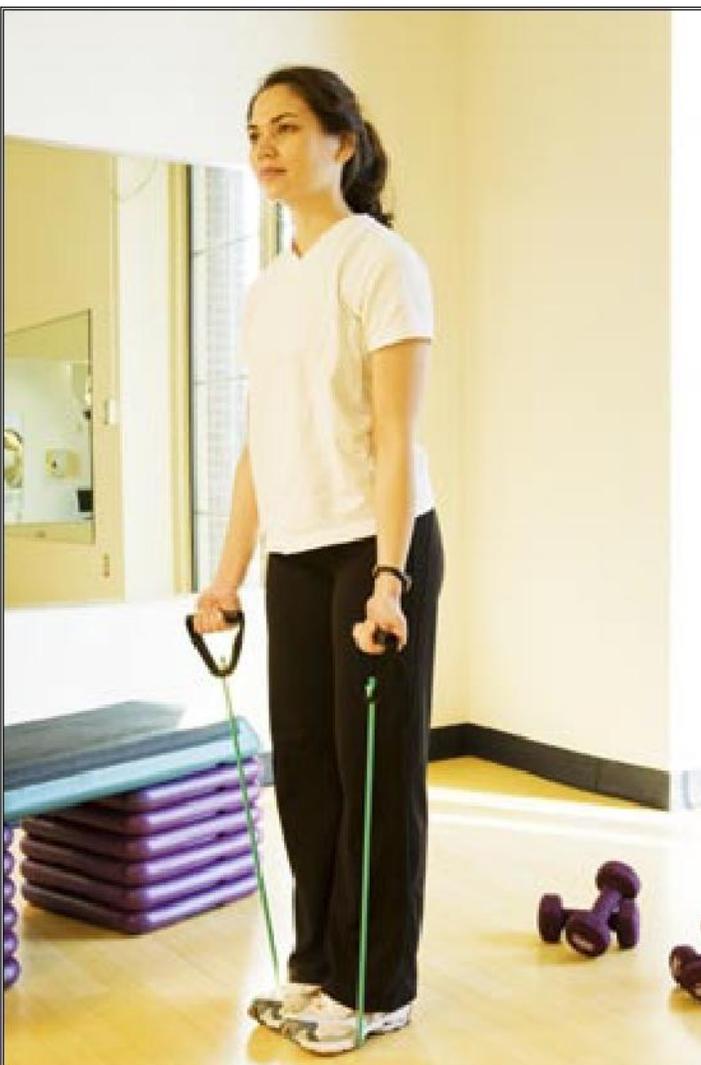
Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de hombros, codo o muñeca. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: Doble los codos lentamente elevando las manos y brazos hacia sus hombros sin doblar las muñecas. (Inhale)

Paso 2: Baje lentamente los brazos a la posición original, manteniendo los codos pegados al cuerpo a través de todo el ejercicio. (Exhale). Repita

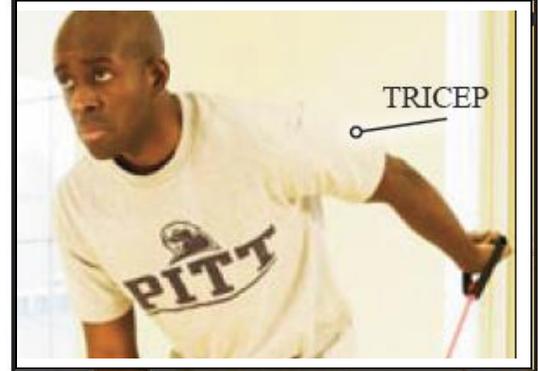


POSICION INICIAL

Para ejercitar el brazo izquierdo, de un paso adelante con el pie izquierdo mientras se mantiene parado(a) sobre el centro del tubo. Mueva el codo izquierdo hacia arriba hasta crear un ángulo de 90 grados. Asegúrese de mantener su codo pegado al costado durante el ejercicio. De un paso adelante con el pie derecho cuando ejercite el lado derecho.

! **Nota Importante:** Este ejercicio podría no ser si tiene problemas de hombros, codo, muñeca o espalda baja. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**

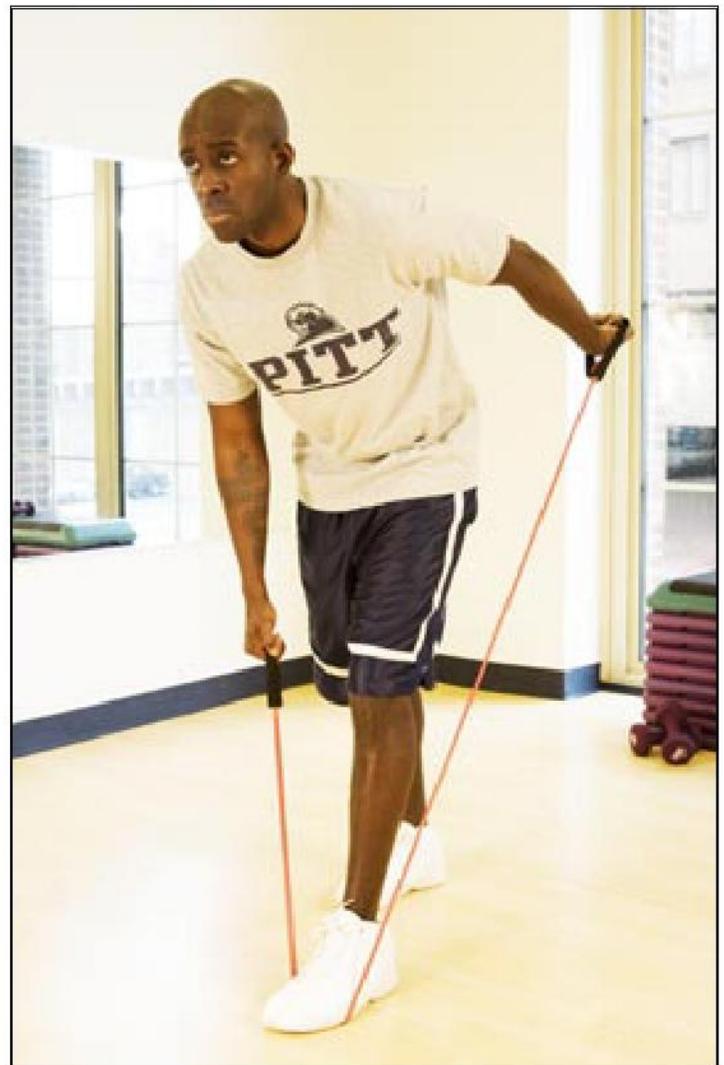
MÚSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición original mantenga los hombros estacionarios y lentamente enderece el brazo. El movimiento solo debe provenir del codo. (Exhale)

Paso 2: Lentamente regrese a la posición original, pause y repita el ejercicio. (Inhale)



POSICION INICIAL

Parece en medio del tubo de resistencia con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros. Es importante que tenga la misma cantidad de tubo en cada lado. Sujete las asas del tubo con la palma de las manos y mantenga los brazos en los costados. El ejercicio puede realizarse alternando los brazos o con ambos brazos al mismo tiempo.



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de hombros, codos o muñecas. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**



Como ejecutar este Ejercicio

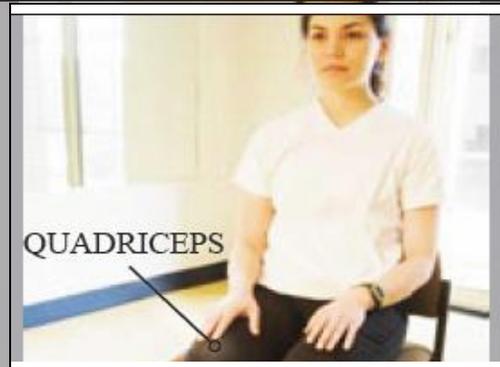
Paso 1: De la position original, lentamente levante los brazos a los costados hasta que los tenga paralelos al piso para formar una "T" con su cuerpo. No levante los brazos por arriba de los hombros. (Exhale)

Paso 2: Lentamente baje los brazos a la posición original, pause, repita el ejercicio. (Inhale)



POSICION INICIAL Siéntese con buena postura sobre una silla o banco (espalda recta y estómago contraído) con las rodillas a 90 grados. Mantenga sus pies aparte al ancho de los hombros. Asegure uno de los extremos de los tubos de las patas traseras de la silla o la parte inferior de una puerta. Asegure el otro extremo del tubo con el tobillo.

MÚSCULOS QUE SE USAN



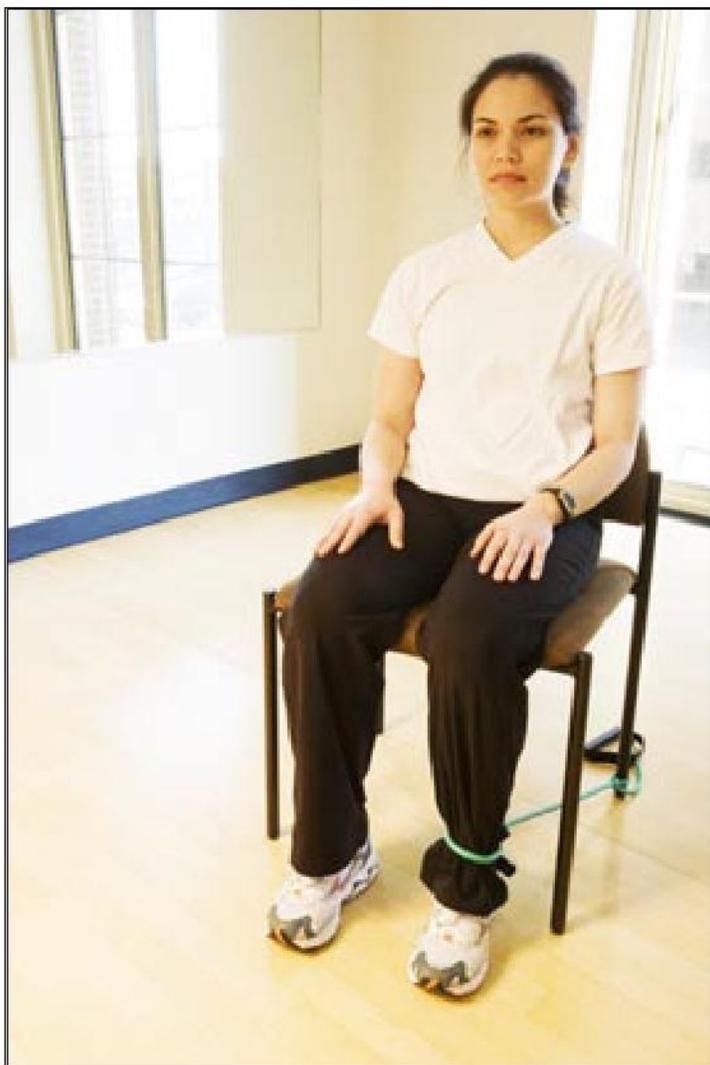
Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de rodilla o cadera. Además, si tiene problemas de claudicación o enfermedad vascular periférica (PVD) no amarre ningún tubo alrededor de su pierna o tobillo. Si siente dolor al hacer este ejercicio, por favor **¡NO LO HAGA!**



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición original, levante lentamente su pie del piso, flexionando la rodilla hacia el frente. **No bloquee la rodilla.** (Exhale)

Paso 2: Lentamente baje la pierna a la posición original (Inhale)



POSICION INICIAL

Asegure el tubo alrededor de las patas de una silla, parte inferior de una puerta, o poste bien anclado. Colóquese frente al ancla. Asegure el otro extremo del tubo alrededor del tobillo de la pierna que va a ejercitar.



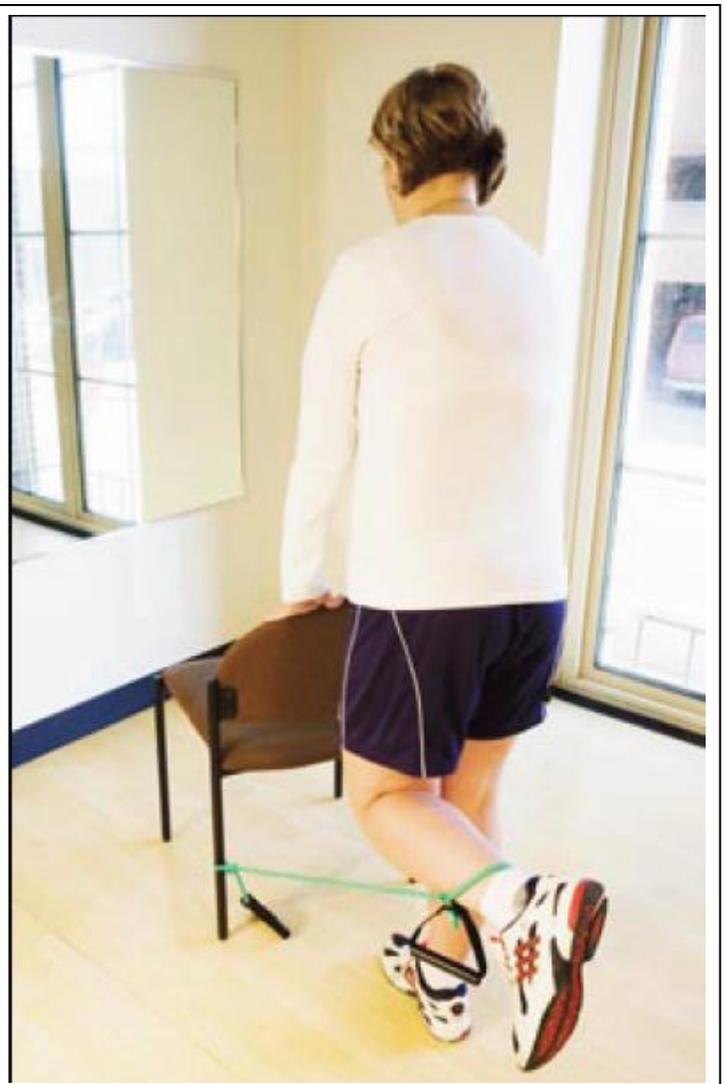
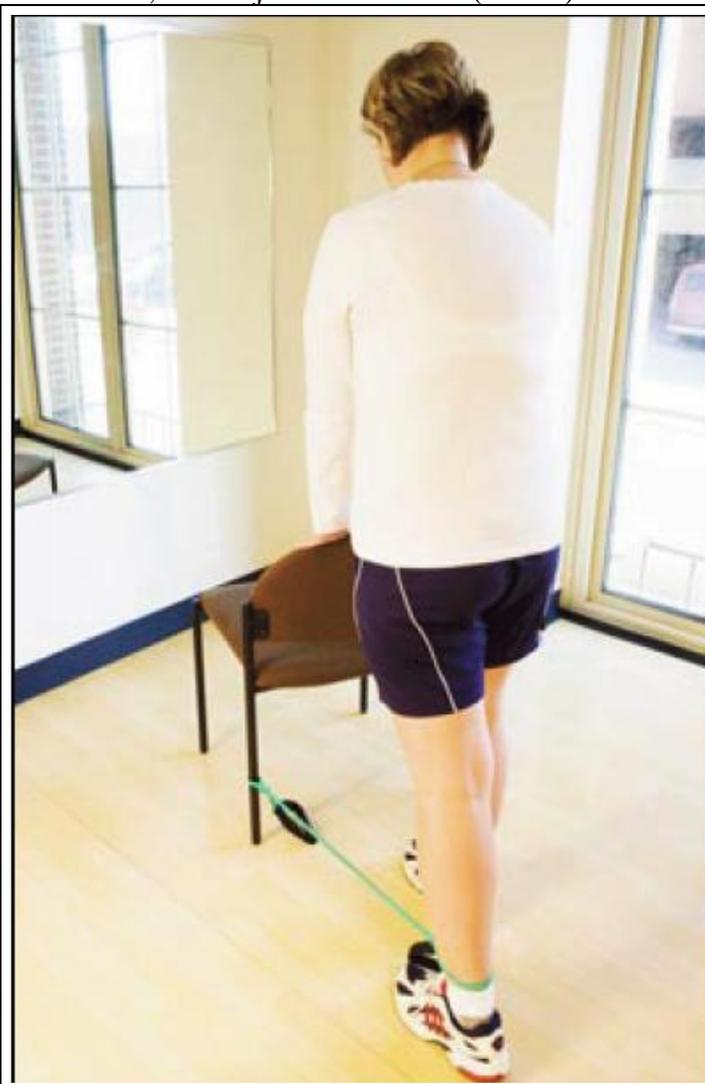
Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de rodilla o del ligamento de la corva. Además, si tiene problemas de claudicación o enfermedad vascular periférica (PVD), no amarre ningún tubo alrededor de su pierna o tobillo. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: Mantenga la rodilla de soporte ligeramente doblada de la posición inicial, doble la otra rodilla para atrás, hacia el muslo. Se puede sostener de una silla estable para balancearse, conforme se haga más fuerte coloque las manos en su cintura, esto mejorara su balance. (Exhale)

Paso 2: Lentamente baje la pierna hasta regresar a la position inicial (Inhale)



CORE

Entrenamiento de la Zona Media
ejercicios e instrucciones

POSICION INICIAL

Acuéstese de espalda con las rodillas ligeramente dobladas y los brazos descansando sobre sus muslos



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de la parte baja de la espalda, abdominales o cuello. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**

MÚSCULOS QUE SE USAN

ABDOMINALES

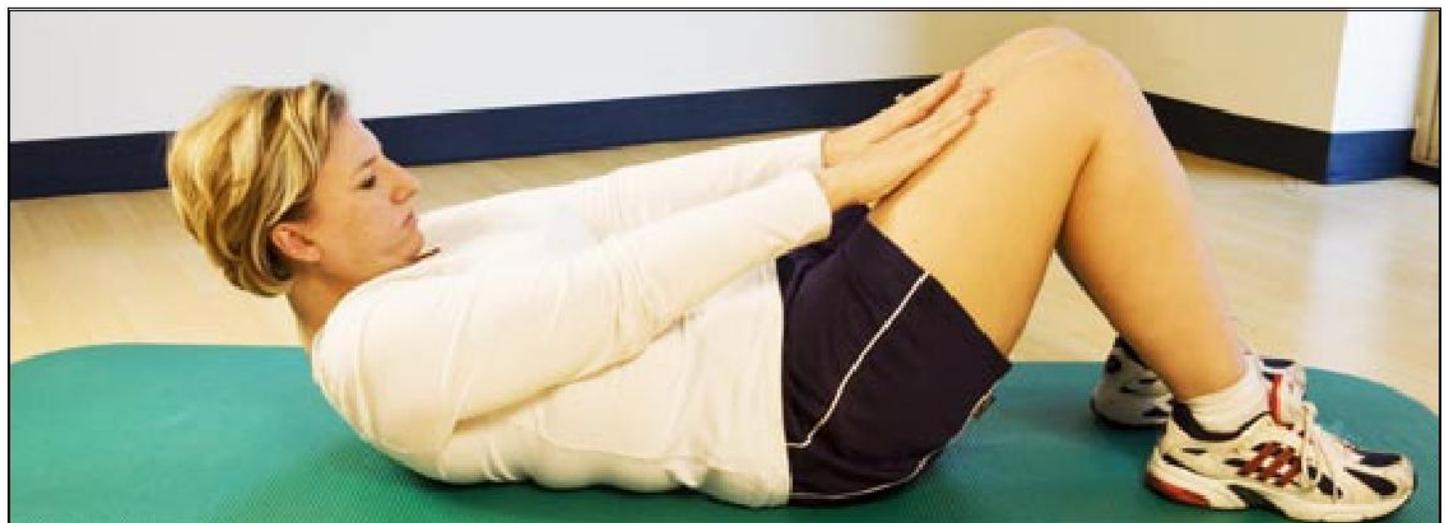


Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: Sin mover las caderas, doble la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante y contraiga los músculos abdominales. Permita que las manos se deslicen lentamente hacia arriba por sus muslos conforme usted se dobla, flexiona (curl) hacia adelante, pare cuando sus

manos lleguen a las rodillas. Con el fin de estabilizar su cuello, deje suficiente espacio entre la barbilla y el pecho para que quepa un objeto del tamaño de una naranja o un puño. (Exhale)

Paso 2: Lentamente regrese a la posición original (Inhale)



Peso Corporal

Pesas Libres

ejercicios e instrucciones

FLEXIÓN DE PARED

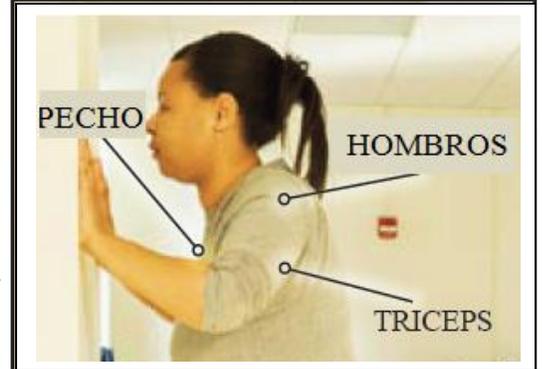
POSICION INICIAL

Párese de frente a la pared con los pies separados a la distancia de los hombros y aproximadamente de 6 a 12 pulgadas de la pared. Coloque las manos en la pared a la altura de los hombros y con los dedos apuntando hacia arriba.



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de hombros, codos o muñeca. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!** Si apuntar los dedos hacia arriba le causa molestia puede apuntar los dedos en cualquier dirección que no le cause molestia

MÚSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1 De la posición inicial, doble los codos y traiga su pecho hacia la pared. Debe permitir que sus codos flexionen alrededor de 90 grados. Asegúrese de que su pecho y barbilla no toquen la pared. Apoye su espalda manteniendo el abdomen apretado y el cuerpo recto sin flexionar las caderas. (Exhale)

Paso 2: Después de hacer una breve pausa, regrese lentamente a la posición inicial enderezando los codos. No enderece completamente los codos cuando regrese a la posición inicial. (Inhale)



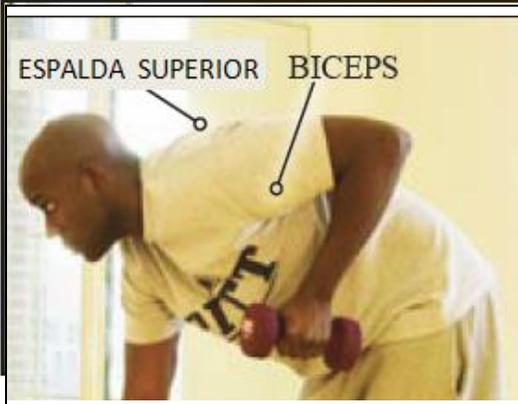
POSICIÓN INICIAL

Cuando realice este ejercicio con en el brazo izquierdo, coloque la rodilla derecha en un banco o silla. Coloque su pierna izquierda estirada y un poco detrás de la silla o paralela al banco. Sujete la mancuerna con la mano e inclínese hacia adelante, mantenga la espalda paralela al piso. Mantenga la mano que no ejercita en el banco o silla para apoyo. (Invierta posición para el brazo derecho).



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de hombros, codos o muñeca. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**

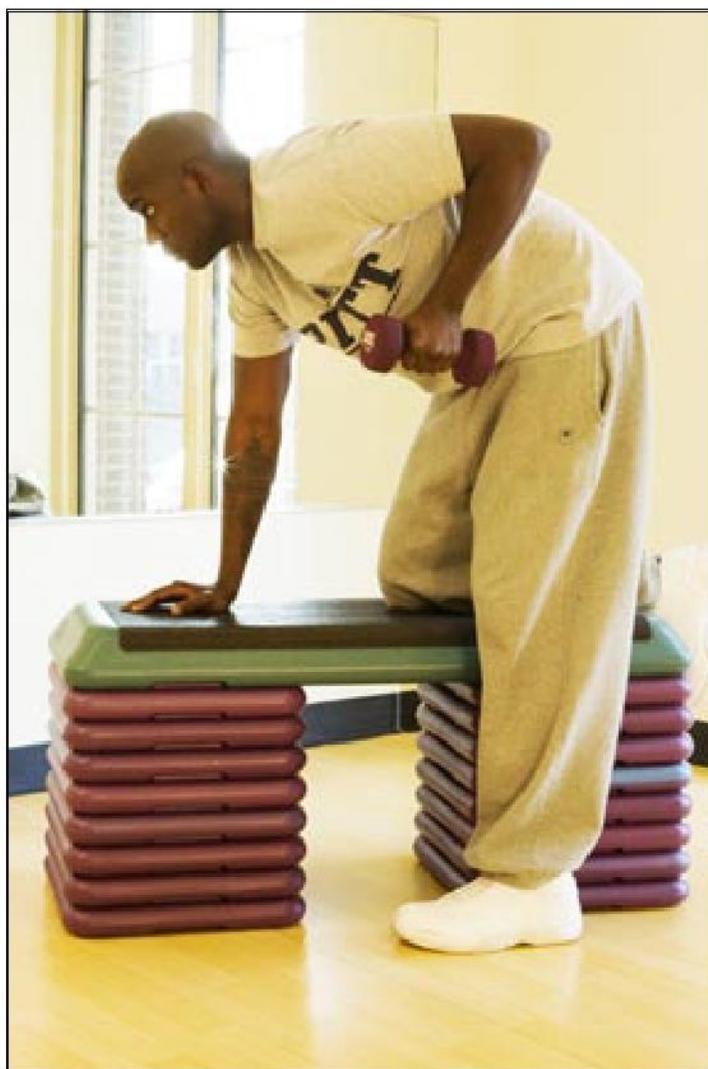
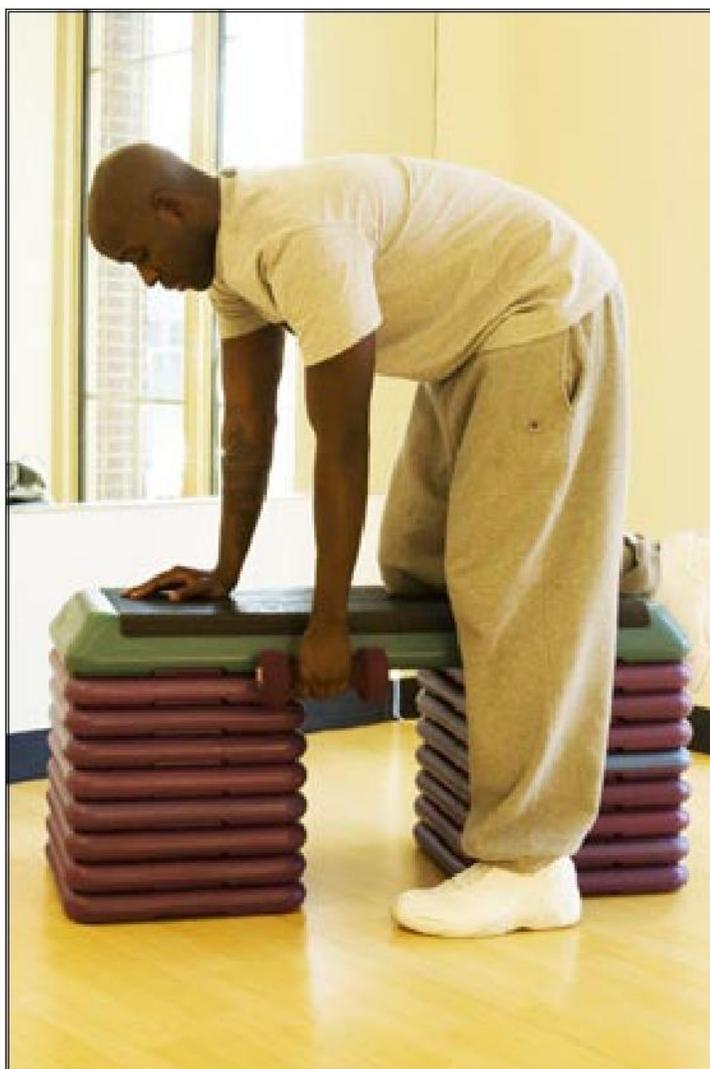
MÚSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la position inicial, comience con la mancuerna abajo al costado manteniendo la palma de la mano hacia su cuerpo. Lentamente levante la mancuerna a su costado hasta que el codo forme un ángulo de 90 grados. (Exhale)

Paso 2: Lentamente enderece su brazo a la posición inicial. (Inhale)



CURL DE BICEP CON PESAS LIBRES

POSICION INICIAL

Sentado en una silla o cómodamente de pie con los pies separados por la anchura de los hombros y las rodillas levemente flexionadas, sostenga las mancuernas a los costados con las muñecas en una posición natural.



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de los hombros, codos o muñeca. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor *¡NO LO HAGA!*

MÚSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición inicial, lentamente doble los codos, trayendo las mancuernas hacia sus hombros manteniendo las muñecas y los codos derechos y pegados al cuerpo. (Exhale)

Paso 2: Después de hacer una pausa, lentamente, lleve las mancuernas a la posición inicial. (Inhale)



KICKBACKS CON PESAS LIBRES

POSICION INICIAL

Cuando realice el ejercicio con el brazo izquierdo, coloque la rodilla derecha en una silla o banco. Su pierna izquierda permanece estirada y ligeramente detrás de la silla o paralela al banco. Con el pesa en la mano izquierda, inclínese ligeramente, manteniendo la espalda plana y el estómago contraído. Mueva el codo izquierdo hacia el techo, para crear un ángulo de 90 grados. (Invertir para brazo derecho).



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de los hombros, codos, muñeca o espalda inferior. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor ;**NO LO HAGA!!**

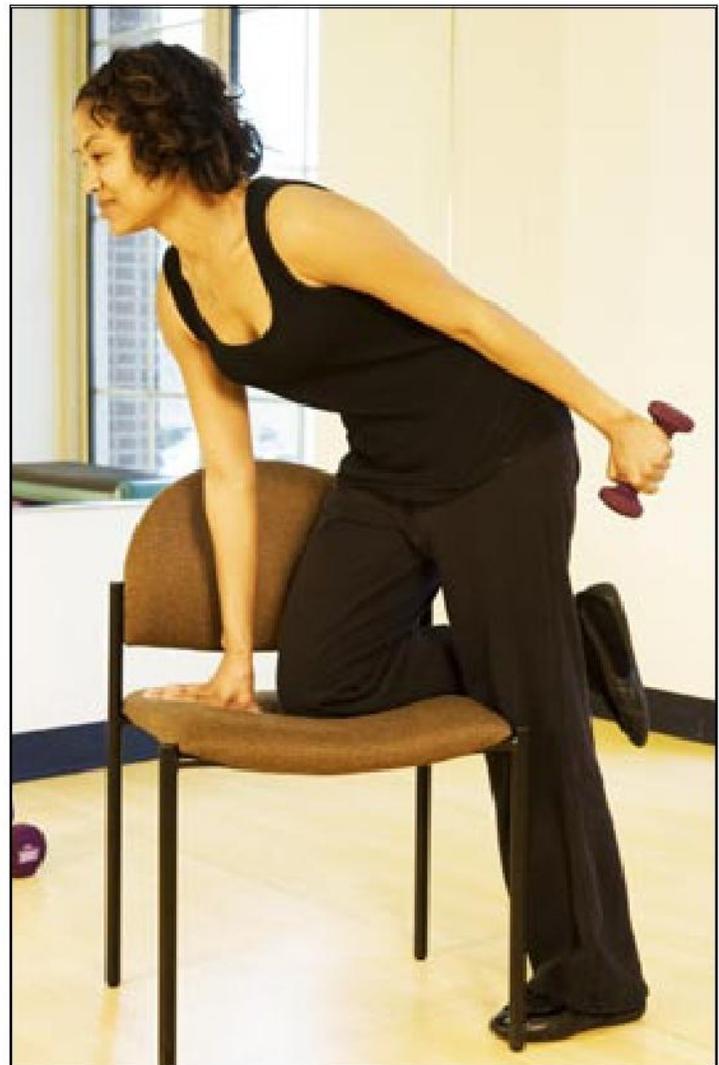
MÚSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición inicial, mantenga los hombros estacionarios y lentamente enderece el brazo. El movimiento solo debe generarse en el codo. (Exhale)

Paso 2: Después de hacer una pausa, lentamente regrese a la posición inicial y repita el ejercicio. (Inhale)



PESAS LIBRES LEVANTAMIENTO LATERAL

POSICION INICIAL

Sentado en una silla o parado cómodamente con los pies separados por la anchura de los hombros. Permita que las mancuernas cuelguen a sus costados.



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de los hombros, codos o muñeca. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**

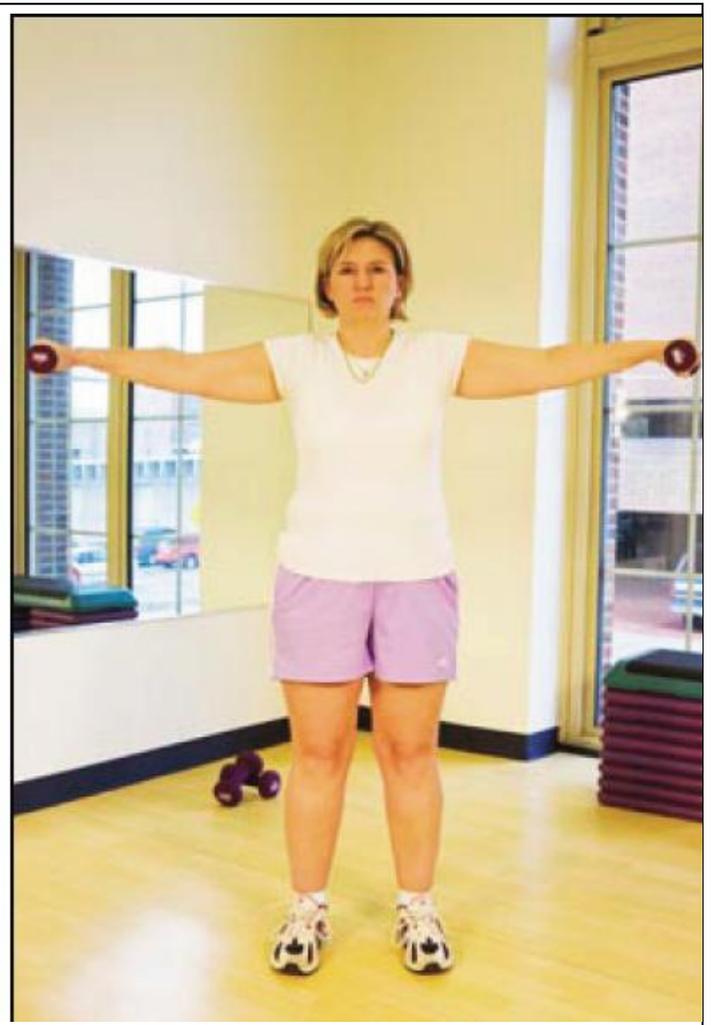
MUSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición inicial lentamente levante los brazos hasta que queden paralelos con el piso. Deben formar una "T" con su cuerpo. No levante los brazos más alto que los hombros. (Exhale)

Paso 2: Lentamente baje los brazos a la posición inicial.(Inhale)



**PESO CORPORAL LEVANTARSE DE SILLA
POSICION INICIAL**

Sentado con una buena postura (espalda recta y abdomen contraído) con las rodillas a 90 grados.

Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de la parte inferior de la espalda, rodillas o caderas. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**



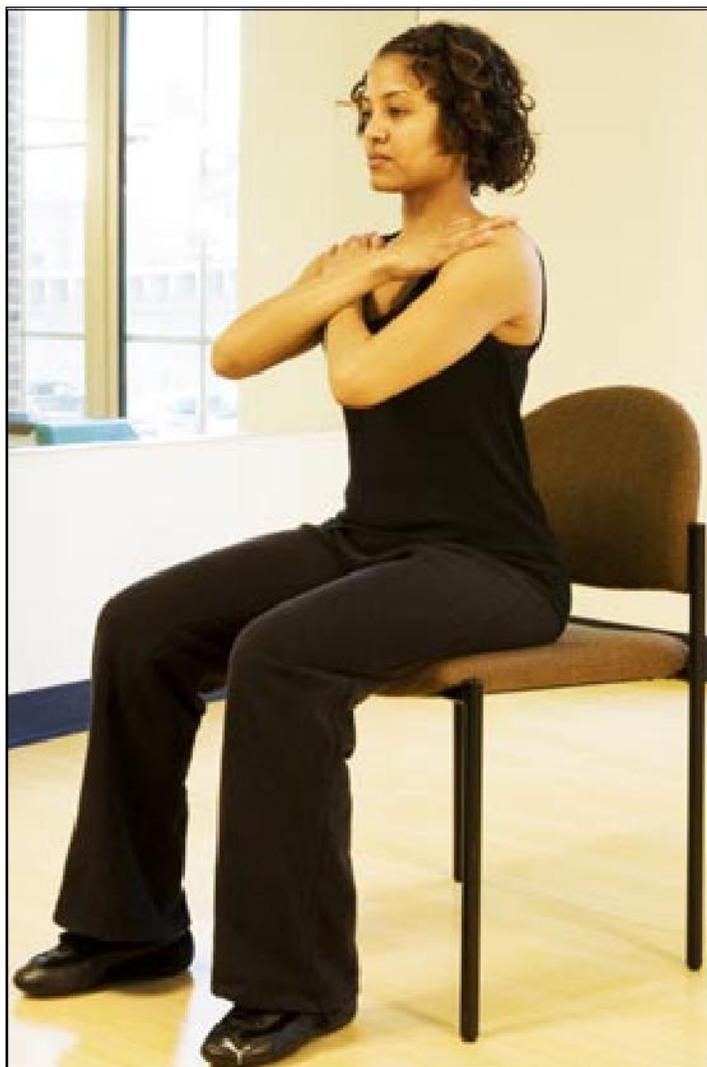
MÚSCULOS QUE SE USAN



Como ejecutar este Ejercicio

Paso 1: Manteniendo las manos cruzadas sobre el pecho, inclínese levemente hacia adelante y levántese. (Exhale)

Paso 2: Presione sus caderas hacia atrás para regresar a la silla. No se incline demasiado hacia adelante cuando regrese a la silla. Suavemente regrese a la posición sentada. (Inhale)



Peso Corporal Pata de Mula

POSICION INICIAL Arrodílese en el suelo y ponga las manos sobre el piso con los codos ligeramente doblado para apoyar la parte superior del cuerpo. Mantenga la espalda recta y el estómago apretado.



Nota Importante: Este ejercicio podría no ser apropiado si tiene problemas de la parte inferior de la espalda, abdominales, cadera, rodillas o del ligamento de la corva. Si siente dolor al hacer este ejercicio por favor **¡NO LO HAGA!**



Como eiecutar este Ejercicio

Paso 1: De la posición inicial levante la rodilla un poco y estire el pie hacia atrás, hasta que la pierna quede paralela al piso. No eleve la pierna más allá de este punto. Repita el ejercicio con la pierna opuesta. (Exhale)

Paso 2: Baje la pierna hasta que su rodilla esté a punto de tocar el piso y repita. (Inhale)



Ejemplo de Programas de Entrenamiento:

Entrenamiento de Cuerpo Completo

Este entrenamiento le permite hacer un ejercicio de cuerpo completo practicando todos los 8 ejercicios con un día de descanso entre ejercicios. Le debe tomar alrededor de 30 a 45 minutos por día completar.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Cuerpo Completo	Descanso Músculos	Cuerpo Completo	Descanse Músculos	Cuerpo Completo	Descanse Músculos	Cuerpo Completo
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Descanse Músculos	Cuerpo Completo	Descanse Músculos	Cuerpo Completo	Descanse Músculos	Cuerpo Completo	Descanse Músculos

Cuerpo Completo = Todos los 8 ejercicios

Prensa de Pecho, Remo Vertical , Curl de Bíceps, Kickback de Tríceps (Patada de Burro), Levantamiento Lateral, Extensión de Pierna, Curl de Pierna, Curl de Abdominales

Entrenamiento de la parte Superior/Inferior del Cuerpo

Este entrenamiento permite que realice ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo en días alternativos. El entrenamiento tomará de 20 a 30 minutos por día completar. Asegúrese de descansar sus músculos cada 4 a 5 días.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Parte superior del cuerpo	Parte inferior Cuerpo/Core	Parte superior del cuerpo	Parte inferior Cuerpo/Core	Descanse Músculos	Parte superior del cuerpo	Parte inferior Cuerpo/Core
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Parte superior del cuerpo	Parte inferior Cuerpo/Core	Descanse Músculos	Parte superior del cuerpo	Parte inferior Cuerpo/Core	Parte superior del cuerpo	Parte inferior Cuerpo/Core

Parte Superior del Cuerpo = Prensa de Pecho, Remo Vertical, Curl de Bíceps, Kickback de Tríceps, Levantamiento Lateral

Parte Inferior del Cuerpo/Core = Extensión de Pierna, Curl de Pierna, Curl Up de Abdominales

Entrenamiento de Triple División

Este entrenamiento le permite reducir el tiempo de entrenamiento dividiéndolo en sesiones más cortas de ejercicios específicos. Este entrenamiento tomará alrededor de 10 a 15 minutos por día.

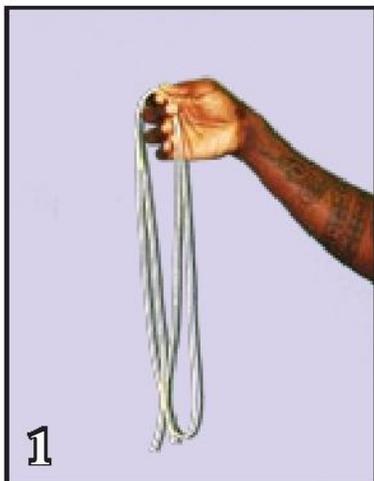
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Espalda & Bíceps Hombros	Pecho & Tríceps	Parte Inferior Cuerpo/Core	Espalda & Bíceps Hombros	Pecho & Tríceps	Parte Inferior Cuerpo/Core	Espalda & Bíceps Hombros
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Pecho & Tríceps	Parte Inferior Cuerpo/Core	Espalda & Bíceps Hombros	Pecho & Tríceps	Parte Inferior Cuerpo/Core	Espalda & Bíceps Hombros	Pecho & Tríceps

Espalda & Bíceps = Remo Vertical, Curl de Bíceps, Levantamiento Lateral

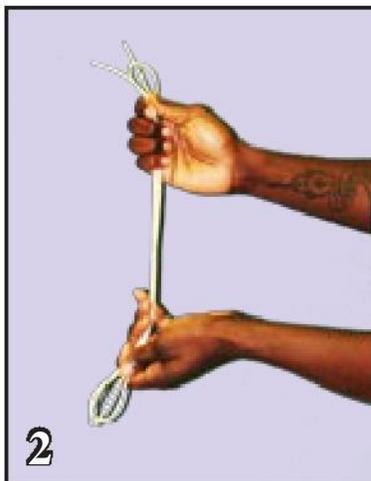
Pecho & Tríceps = Prensa de Pecho, Kickback de Tríceps

Parte Inferior del Cuerpo/Core = Extensión de Pierna, Curl de Pierna, Curl Up de Abdominal

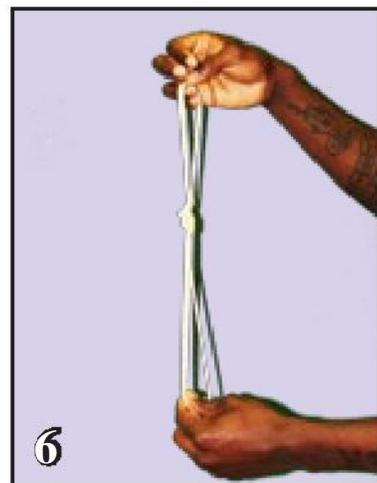
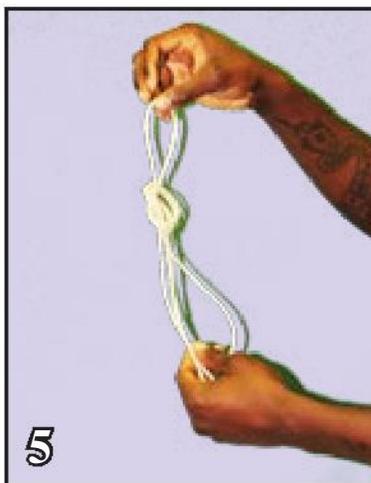
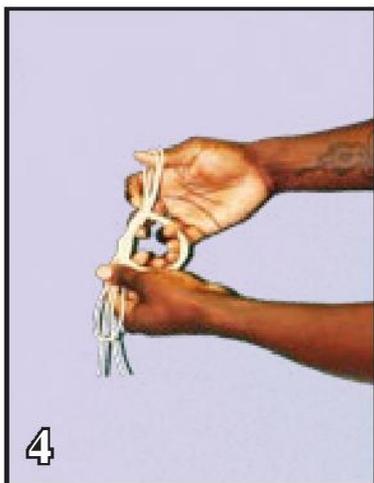
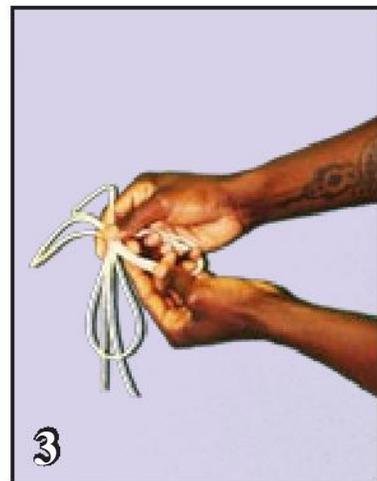




Paso 1. Doble la cuerda a



Paso 2-5. Con la cuerda doblada a la mitad, anude con un lazo de zapatos a la mitad de la cuerda.



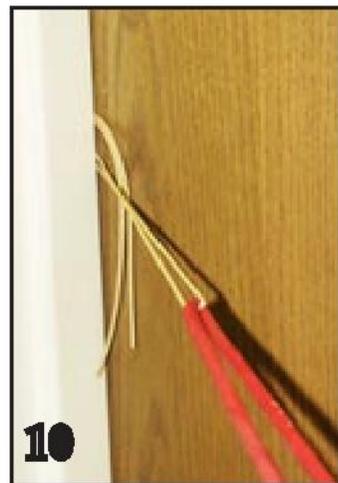
Paso 6. Asegúrese de que el nudo está bien apretado.



Pasos 7 & 8. Coloque el nudo de la cuerda en la bisagra de la puerta. Asegúrese de que el nudo esta detrás de la bisagra cuando la puerta está cerrada y que la cuerda permanece firmemente sujeta.



Pasos 9 & 10. Pase el tubo de resistencia a través de la cuerda de ancla para ejecutar el ejercicio



El contenido de este folleto de capacitación fue desarrollado por los siguientes individuos:

Kristi L. Storti, PhD, MPH, MS, ACSM-HFI
Dept. de Epidemiología, Universidad de Pittsburgh

Kelley K. Pettee, PhD, MS, ATC
Arizona State University, Dept. of Exercise and Wellness

Jennifer S. Brach, PhD, PT, CGS
Dept. de Terapia Física Universidad de Pittsburgh,

Marquis S. Hawkins, BS
Dept. de Epidemiología Universidad de Pittsburgh

Marie A. Berger, BS
Dept. de Epidemiología Universidad de Pittsburgh

El Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública (PARC-PH)

Este proyecto ha sido patrocinado por:

Centro de Actividades de Adquisición de Investigación Médica del Ejército de los Estados Unidos, en Fort Detrick, Maryland, Concesión Número W81XWH-04-2-0030. La revisión de los materiales por el Departamento de la Fuerza Aérea no implica que este avala su exactitud factual u opinión

Además este proyecto ha sido parcialmente patrocinado por:

Instituto Diabetes de la Universidad de Pittsburgh

Departamento de Epidemiología y el Centro de Salud para las Minorías de la Escuela de Post Grado en Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh

Centro de Investigaciones sobre Obesidad y Nutrición de la Universidad de Pittsburgh

El Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública agradece a las siguientes personas su tiempo y asistencia en el desarrollo de este Folleto de Capacitación:

Luke Ling - Fotografía
Rae Long - Composición/Diseño Folleto de Capacitación

Matt Helinski – Revisión del Contenido
Lorelei Kubiak - Revisión del Contenido

Darcy Underwood - Modelo
Vanisha Brown - Modelo
Kristi Storti - Modelo
Marquis Hawkins - Modelo
Marie Berger - Modelo