

Referencias Médicas en donde poder consultar.

1. Kottke, FJ, Stillwell, GK, Lehmann JF, eds. *Krusen's Handbook of Physical Medicine and Rehabilitation* . 1982. 3rd ed. Philadelphia, Pa: WB Saunders Co; 1982. Stillwell, GK, Lehmann JF, eds *Krusen. Kottke el Manual de Medicina Física y de Rehabilitación de 1982.*, FJ 3^a ed. Philadelphia, Pa: WB Saunders Co., 1982.
2. Hua L, Brown CA, Hains S, et al. Effects of low-intensity exercise conditioning on blood pressure, heart rate, and autonomic modulation of heart rate in men and women with hypertension. *Biol Res Nurs* . Jan 15 2009; [\[Medline\]](#) . L, Brown, CA Hains, S et al. 15 Efectos de Hua-baja intensidad de ejercicio de condicionamiento de sangre sobre la presión cardíaca, la frecuencia, autonómica y la modulación de la frecuencia cardíaca en los hombres y las mujeres con hipertensión *Biol* 2009.; *Res. Nursing*. Jan [\[Medline\]](#) .
3. Elhani S, Cleophas TJ, Atiqi R. Lifestyle interventions in the management of hypertension: a survey based on the opinion of 105 practitioners. *Neth Heart J* . Jan 2009;17(1):9-12. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Elhani S, TJ Cleofás, Atiqi R. intervenciones de estilo de vida en el tratamiento de la hipertensión: de acuerdo con la opinión de 105 profesionales. *Países a Heart J*. Encuesta de enero 2009, 17 (1) :9-12. [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .
4. DeLorme TL, Watkins AL. *Progressive Resistance Exercise* . New York, NY: Appleton-Century-Crofts; 1951. TL DeLorme, Watkins AL; *resistencia progresiva. Ejercicio* 1951. New York, New York: Appleton-Century Crofts.
5. Zinovieff AN. Heavy-resistance exercises the "Oxford technique". *Br J Phys Med* . Jun 1951;14(6):129-32. [\[Medline\]](#) . AN. Zinovieff Heavy-ejercicios de resistencia la "técnica de Oxford" de 1951. *Br J Phys.*; *Med*. Junio (6) :129-32. 14 [\[Medline\]](#) .
6. American College of Sports Medicine Position Stand. Colegio Americano de Medicina Stand Deportes posición. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* . Jun 1998;30(6):975-91. [\[Medline\]](#) . La cantidad recomendada de ejercicio y la calidad para el desarrollo y el mantenimiento de la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, y flexibilidad en los adultos sanos de 1998. *Med Sci Deportes; Exerc*. Junio (6) :975-91. 30 [\[Medline\]](#) .
7. Manns PJ, Baldwin E. Ambulatory activity of stroke survivors. Manns PJ, E. Baldwin actividad ambulatoria de los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular. Measurement options for dose, intensity, and variability of activity. *Stroke* . Jan 15 2009; [\[Medline\]](#) . Medición de opciones para la dosis, la intensidad y la variabilidad de la actividad de 2009. *Stroke*. 15 de enero [\[Medline\]](#) .
8. Duncan P, Studenski S, Richards L, et al. Randomized clinical trial of therapeutic exercise in subacute stroke. *Stroke* . Sep 2003;34(9):2173-80. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Duncan, P, S Studenski, L Richards, y otros septiembre clínico aleatorizado. Ensayo terapéutico de ejercicio subaguda accidente cerebrovascular en 2003;. *Stroke*. (9) :2173-80. 34 [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .
9. Ada L, Dorsch S, Canning CG. Strengthening interventions increase strength and improve activity after stroke: a systematic review. *Aust J Physiother* . 2006;52(4):241-8. [\[Medline\]](#) . Ada L, S, Dorsch, Canning CG :241. Incremento de las intervenciones de fortalecimiento de la fuerza y mejorar la actividad después del accidente cerebrovascular: una sistemática de revisión. 8 *J Aust Physiother*. 2006; 52 (4). [\[Medline\]](#) .
10. Surakka J, Romberg A, Ruutiainen J, et al. Effects of aerobic and strength exercise on motor fatigue in men and women with multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil* . Nov 2004;18(7):737-46. [\[Medline\]](#) . Surakka J, A Romberg, Ruutiainen J, et al :737. Efectos aeróbica y la fuerza del motor de ejercicio sobre la fatiga en los hombres y las mujeres con esclerosis múltiple: una controlados aleatorios de instrucción 46. *Clin Rehabil*. Noviembre 2004, 18 (7). [\[Medline\]](#) .
11. Petajan JH, Gappmaier E, White AT, et al. Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis. *Ann Neurol* . Apr 1996;39(4):432-41. [\[Medline\]](#) . Petajan JH, Gappmaier E, A Blanco, et al abril de impacto aeróbico de formación sobre la aptitud y la calidad de vida de la esclerosis múltiple en 1996.; *Ann Neurol*. 39 (4) :432-41. [\[Medline\]](#) .

12. Balducci S, Iacobellis G, Parisi L, et al. Exercise training can modify the natural history of diabetic peripheral neuropathy. *J Diabetes Complications* . Jul-Aug 2006;20(4):216-23. [\[Medline\]](#) . S, Iacobellis, G Parisi, L et al. Balducci El ejercicio físico puede modificar la historia natural de la neuropatía diabética periférica de 2006. *J Diabetes, complicaciones*. Julio-agosto (4) :216-23. 20 [\[Medline\]](#) .
13. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *N Engl J Med* . Jun 23 1994;330(25):1769-75. [\[Medline\]](#) . Fiatarone MA, EF O'Neill, Ryan Key, et al 23 ejercicio. Formación en nutrición y suplementos para la fragilidad física de edad muy avanzada en 1994 personas. *N Engl; J Med*. Junio (25) :1769-75. 330 [\[Medline\]](#) .
14. Layne JE, Nelson ME. The effects of progressive resistance training on bone density: a review. *Med Sci Sports Exerc* . Jan 1999;31(1):25-30. [\[Medline\]](#) . Layne JE, Nelson ME :25. Los efectos del entrenamiento de resistencia progresiva de la densidad ósea: una de revisión. *Med Sci. 30 Deportes Exerc*. Enero 1999, 31 (1). [\[Medline\]](#) .
15. Nelson ME, Fiatarone MA, Morganti CM, et al. Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for osteoporotic fractures. Nelson ME, MA Fiatarone, Morganti CM, et al. De entrenamiento de la fuerza de alta intensidad en múltiples factores de riesgo para las fracturas osteoporóticas. A randomized controlled trial. *JAMA* . Dec 28 1994;272(24):1909-14. [\[Medline\]](#) . Un ensayo controlado aleatorizado de 1994.; *JAMA*. Dec 28 (24) :1909-14. 272 [\[Medline\]](#) .
16. Province MA, Hadley EC, Hornbrook MC, et al. The effects of exercise on falls in elderly patients. Provincia de MA, CE Hadley, Hornbrook MC, et al. Los efectos del ejercicio sobre las caídas en pacientes de edad avanzada. A preplanned meta-analysis of the FICSIT Trials. Un meta-análisis planificada de antemano de los juicios de FICSIT. Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques. *JAMA* . May 3 1995;273(17):1341-7. [\[Medline\]](#) . y Lesiones: Cooperativo de Estudios de Intervención. Técnicas de fragilidad *JAMA* 7. 03 de mayo 1995, 273 (17) :1341-. [\[Medline\]](#) .
17. Rush SR. Exercise prescription for the treatment of medical conditions. *Curr Sports Med Rep* . Jun 2003;2(3):159-65. [\[Medline\]](#) . Rush SR junio del ejercicio. Recetados para el tratamiento médico de 2003 las condiciones. *Curr Deportes; Med Rep*. 2 (3) :159-65. [\[Medline\]](#) .
18. Shipp KM. Exercise for people with osteoporosis: translating the science into clinical practice. *Curr Osteoporos Rep* . Dec 2006;4(4):129-33. [\[Medline\]](#) . Shipp, KM.: Ejercicio para personas con osteoporosis la ciencia a la práctica clínica *Curr*. Traducir *Osteoporos Rep*. La Declaración de 2006; 4 (4) :129-33. [\[Medline\]](#) .
19. Wolff I, van Croonenborg JJ, Kemper HC, et al. The effect of exercise training programs on bone mass: a meta-analysis of published controlled trials in pre- and postmenopausal women. *Osteoporos Int* . 1999;9(1):1-12. [\[Medline\]](#) . Wolff yo, van Croonenborg JJ, Kemper HC, et al 1. El efecto de los programas de entrenamiento sobre la masa ósea: un meta-análisis de ensayos controlados publicados pre y post menopáusicas en) las mujeres.: *Osteoporos Int*. 1999; 9 (1 - 12. [\[Medline\]](#) .
20. Rodrigues de Paula F, Teixeira-Salmela LF, Coelho de Moraes Faria CD, et al. Impact of an exercise program on physical, emotional, and social aspects of quality of life of individuals with Parkinson's disease. *Mov Disord* . Aug 2006;21(8):1073-7. [\[Medline\]](#) . Rodrigues de Paula H,-Salmela LF Teixeira Coelho de Moraes Faria CD, et al agosto del impacto del ejercicio de un programa físico, emocional y social en los aspectos de la calidad de vida de las personas de Parkinson con el año 2006 la enfermedad.; *Mov Disord*. 21 (8) :1073-7. [\[Medline\]](#) .
21. Dibble LE, Hale TF, Marcus RL, et al. High-intensity resistance training amplifies muscle hypertrophy and functional gains in persons with Parkinson's disease. *Mov Disord* . Sep 2006;21(9):1444-52. [\[Medline\]](#) . LE, Hale, TF Marcus, RL et al. Dibble intensidad de entrenamiento de resistencia de alta amplifica la hipertrofia muscular y el aumento funcional en personas con la enfermedad de Parkinson de 2006. *Mov; Disord*. Septiembre (9) :1444-52. 21 [\[Medline\]](#) .
22. Hirsch MA, Toole T, Maitland CG, et al. The effects of balance training and high-intensity resistance training on persons with idiopathic Parkinson's disease. *Arch Phys Med Rehabil* . Aug 2003;84(8):1109-17. [\[Medline\]](#) . Hirsch MA, T Toole, CG Maitland, y otros agosto Los efectos de balanza de entrenamiento de alta intensidad de la resistencia y la formación de las personas de Parkinson idiopática con el año 2003 la enfermedad. *Arch. Phys.; Med Rehabil*. 84 (8) :1109-17. [\[Medline\]](#) .

23. McDermott MM, Ades P, Guralnik JM, et al. Treadmill exercise and resistance training in patients with peripheral arterial disease with and without intermittent claudication: a randomized controlled trial. *JAMA* . Jan 14 2009;301(2):165-74. [\[Medline\]](#) . McDermott MM, P Ades, JM Guralnik, et al: rueda de ardilla. Ejercicios de resistencia y la formación en pacientes con enfermedad arterial periférica con claudicación intermitente y sin control. *JAMA un juicio*. Azar 14 de enero 2009, 301 (2) :165-74. [\[Medline\]](#) .
24. Trans T, Aaboe J, Henriksen M, et al. Effect of whole body vibration exercise on muscle strength and proprioception in females with knee osteoarthritis. *Knee* . Jan 13 2009; [\[Medline\]](#) . Trans-T, Aaboe J, Henriksen M, et al 13. Efecto de vibración de cuerpo entero de ejercicio de la fuerza muscular y propiocepción de rodilla en las mujeres con osteoartritis 2009;. *Rodilla*. Jan [\[Medline\]](#) .
25. Lange AK, Vanwanseele B, Foroughi N, et al. Resistive Exercise for Arthritic Cartilage Health (REACH): a randomized double-blind, sham-exercise controlled trial. *BMC Geriatr* . Jan 13 2009;9(1):1. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Lange AK, B Vanwanseele, Foroughi N, et al 1 resistente. Ejercicio para la artritis El cartílago de la Salud (REACH): aleatorio, doble ciego, simulacro de ejercicio controlado a) juicio.; *BMC Geriatr*. 13 de enero 2009, 9 (1. [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .
26. Atha J. Strengthening muscle. *Exerc Sport Sci Rev* . 1981;9:1-73. [\[Medline\]](#) . J. Fortalecimiento de los músculos. *Atha Exerc Deporte Ciencia Rev*;. 9:1-73 1981. [\[Medline\]](#) .
27. Bach JR. The ambulatory stage. In: *Guide to the Evaluation and Management of Neuromuscular Disease* . Philadelphia, Pa: Hanley & Belfus; 1999:37-38. Bach JR,. Ambulatoria El Pa etapa. En: *Guía para la Evaluación y Gestión de: Enfermedades Neuromusculares*. Filadelfia Hanley y Belfus, 1999:37-38.
28. Baechle TR, Earle RW, eds. *Essentials of Strength Training and Conditioning* . 2nd ed. Champaign, Ill: Human Kinetics; 2000. TR Baechle, RW Earle, eds Cinética. *Essentials Fuerza de Capacitación y; acondicionado*. 2 2000^{ed}. Champaign, Illinois,: Humanos.
29. Beers MH, Berkow R, eds. *Merck Manual of Diagnosis and Therapy* . 17th ed. Whitehouse Station, NJ: Merck; 1999. Beers MH, Berkow R, eds *Merck. Manual de Diagnóstico y; Terapia*. 17 1999^a ed. Whitehouse Station, NJ:.
30. Belardinelli R, Georgiou D, Cianci G, et al. Randomized, controlled trial of long-term moderate exercise training in chronic heart failure: effects on functional capacity, quality of life, and clinical outcome. *Circulation* . Mar 9 1999;99(9):1173-82. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Belardinelli R, D Georgiou, G Cianci, y otros 99 controlados aleatorios. Juicio plazo de ejercicio moderado a largo de la formación en la insuficiencia cardíaca crónica: efectos sobre la capacidad funcional, la calidad de vida, clínicos y (resultado 9. *Circulación*. 09 de marzo 1999;) :1173-82. [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .
31. Brodin H, Moritz U. *Fysioterapi II* . Lund, Sweden: Studentlitteratur; 1971. , H. Moritz U. *Fysioterapi II*. Brodin Lund, Suecia: Studentlitteratur; 1971.
32. Castaneda C, Layne JE, Munoz-Orians L, et al. A randomized controlled trial of resistance exercise training to improve glycemic control in older adults with type 2 diabetes. *Diabetes Care* . Dec 2002;25(12):2335-41. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . C, Layne, JE Muñoz Orians L, et al-. Castañeda Un ensayo controlado aleatorio de ejercicio de entrenamiento de resistencia para mejorar el control glicémico en los adultos mayores con diabetes tipo 2 de 2002. *Diabetes, Cuidado*. Diciembre (12) :2335-41. 25 [\[Medline\]](#) . [\[Completo\] Texto \[](#) .
33. Coyle EF, Feiring DC, Rotkis TC, et al. Specificity of power improvements through slow and fast isokinetic training. *J Appl Physiol* . Dec 1981;51(6):1437-42. [\[Medline\]](#) . Coyle EF, Feiring DC, Rotkis TC, et diciembre Especificidad poder de mejoras y rápido isocinética lenta hasta 1981 la formación. *J; Appl Physiol*. 51 (6) :1437-42. [\[Medline\]](#) .
34. Delisa, JA, ed. *Rehabilitation Medicine: Principles and Practice* . Philadelphia, Pa: Lippincott; 1988. Delia, JA, ed; *Rehabilitación. Medicina: Principios y Práctica* 1988. Philadelphia, Pa: Lippincott.
35. Dodd KJ, Taylor NF, Denisenko S, et al. A qualitative analysis of a progressive resistance exercise programme for people with multiple sclerosis. *Disabil Rehabil* . Sep 30 2006;28(18):1127-34. [\[Medline\]](#) . Dodd KJ, NF Taylor, Denisenko S, et al 30. Un análisis cualitativo de ejercicio de resistencia progresiva de un programa de varias personas con esclerosis 2006.; *Invalidez Rehabil*. 28 de septiembre (18) :1127-34. [\[Medline\]](#) .
36. Fish DE, Krabak BJ, Johnson-Greene D, et al. Optimal resistance training: comparison of DeLorme with Oxford techniques. *Am J Phys Med Rehabil* . Dec 2003;82(12):903-9. [\[Medline\]](#) . Pescado DE, BJ Krabak,

Greene-D Johnson, et al :903 resistencia óptima. Formación: comparación de DeLorme Oxford con-técnicas. *Am J Med Phys. 9 Rehabil.* Diciembre 2003; 82 (12). [\[Medline\]](#) .

37. Fleck SJ., Kraemer WJ. Resistance training: basic principles part 1. *Phys Sportsmed* . 1988;16:160-71. Fleck SJ., Kraemer 1988. WJ Resistencia fundamental: la formación principios; parte 1 16:160-71. *Phys. Sportsmed.*

38. Ganong WF. *Review of Medical Physiology* . 19th ed. Los Altos, Calif: Appleton & Lange; 1999. WF Ganong Lange. *Examen médico de los; Fisiología.* 19 1999^a ed. Los Altos, California: Appleton &.

39. Guyton AC, Hall JE. *Textbook of Medical Physiology* . 10th ed. Philadelphia, Pa: WB Saunders Co; 2000. AC Guyton, JE Hall Co. *Libros de Texto de Medicina de; Fisiología.* 10 2000^a ed. Filadelfia, Pa.: WB Saunders.

40. Hass CJ, Feigenbaum MS, Franklin BA. Prescription of resistance training for healthy populations. *Sports Med* . 2001;31(14):953-64. [\[Medline\]](#) . Hass CJ, EM Feigenbaum, Franklin BA.. Prescripción de resistencia de la formación para el año 2001 la población sana.; *Sports Med* (14) :953-64. 31 [\[Medline\]](#) .

41. Heath JM, Stuart MR. Prescribing exercise for frail elders. *J Am Board Fam Pract* . May-Jun 2002;15(3):218-28. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Heath JM, Stuart MR junio prescripción. Frágil ejercicio correspondiente a 2002 ancianos. *J Am Junta; Fam Pract.* Abr-15 (3) :218-28. [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .

42. Hettinger T. *Isometrisches Musketraining* [in German]. Stuttgart, Germany: Springer-Verlag; 1968. Hettinger T. *Isometrisches Musketraining* [en alemán] de 1968. Stuttgart, Alemania: Springer-Verlag;.

43. Hoffman MD, Sheldahl LM, Kraemer WJ. *Physical Medicine & Rehabilitation: Principles and Practice* . 4th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins; 2005. Hoffman, MD, LM Sheldahl, Kraemer WJ Wilkins *física. Medicina y Rehabilitación: Principios y; la práctica.* 4 2005^a ed. Filadelfia, Pa.; Lippincott Williams &.

44. Kesaniemi YK, Danforth E Jr, Jensen MD, et al. Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc* . Jun 2001;33(6 Suppl):S351-8. [\[Medline\]](#) . Kesaniemi YK, Danforth E Jr., MD Jensen, et al Supl. Dosis-respuesta de las cuestiones relativas a la actividad física y salud: una basada en la evidencia) simposio. *Med Sci: Deportes Exerc.* Junio 2001, 33 (6-8). S351 [\[Medline\]](#) .

45. Knott M. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation: Patterns and Techniques* . New York, NY: Hoeber; 1956. *Propioceptiva neuromuscular Facilitación M. Knott: Patrones y Técnicas* 1956. New York, NY: Hoeber;.

46. Kraemer WJ, Adams K, Cafarelli E, et al. American College of Sports Medicine position stand. Kraemer WJ, K Adams, Cafarelli E, et al. Colegio Americano de Medicina de la posición de pie Deportes. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* . Feb 2002;34(2):364-80. [\[Medline\]](#) . modelos de progresión en el entrenamiento de resistencia para los adultos sanos de 2002. *Med Sci Deportes; Exerc.* febrero (2) :364-80. 34 [\[Medline\]](#) .

47. Kraemer WJ, Deschenes MR, Fleck SJ. Physiological adaptations to resistance exercise. Kraemer WJ, MR Deschenes, SJ Fleck. Adaptaciones fisiológicas al ejercicio de resistencia. Implications for athletic conditioning. *Sports Med* . Oct 1988;6(4):246-56. [\[Medline\]](#) . Implicaciones para el acondicionamiento de atletismo de 1988. *Deportes, Med.* Octubre (4) :246-56. 6 [\[Medline\]](#) .

48. Kraemer WJ, Gordon SE, Fleck SJ, et al. Endogenous anabolic hormonal and growth factor responses to heavy resistance exercise in males and females. *Int J Sports Med* . Apr 1991;12(2):228-35. [\[Medline\]](#) . Kraemer WJ, SE Gordon, SJ Fleck y col abril anabólicos y del factor de crecimiento hormonal endógeno respuestas fuerte resistencia al ejercicio en varones y 1991 mujeres. *Int J; Sports Med.* 12 (2) :228-35. [\[Medline\]](#) .

49. Laaksonen DE, Lindström J, Lakka TA, et al. Physical activity in the prevention of type 2 diabetes: the Finnish diabetes prevention study. *Diabetes* . Jan 2005;54(1):158-65. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Laaksonen DE, J Lindström, TA Lakka, et al: Física. La actividad en la prevención de la diabetes tipo 2 La *diabetes* de estudio. Prevención. Finlandés enero 2005; 54 (1) :158-65. [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .

50. Lai SM, Studenski S, Richards L, et al. Therapeutic exercise and depressive symptoms after stroke. *J Am Geriatr Soc* . Feb 2006;54(2):240-7. [\[Medline\]](#) . Lai SM, Studenski S, L Richards, y otros febrero terapéuticas.

El ejercicio y los síntomas depresivos a partir de 2006 un accidente cerebrovascular. *J Am; Geriatr Soc.* 54 (2) :240-7. [\[Medline\]](#) .

51. Larson GD, Potteiger JA. A comparison of three different intervals between multiple squat bouts. *J Strength Cond Res* . 1997;11:115-8. Larson GD, Potteiger JA.. Una comparación de tres diferentes intervalos entre sentadilla múltiples combates 1997. *J Fuerza; Cond Res.* 11:115-8.

52. Lindh M. Increase of muscle strength from isometric quadriceps exercises at different knee angles. *Scand J Rehabil Med* . 1979;11(1):33-6. [\[Medline\]](#) . Lindh M. El aumento de la fuerza muscular del cuádriceps ejercicios isométricos en diferentes ángulos de la rodilla 1979. *Scand J Rehabil; Med.* 11 (1) :33-6. [\[Medline\]](#) .

53. Mayer-Davis EJ, D'Agostino R Jr, Karter AJ, et al. Intensity and amount of physical activity in relation to insulin sensitivity: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study. *JAMA* . Mar 4 1998;279(9):669-74. [\[Medline\]](#) . Mayer-Davis EJ, D'Agostino R Jr, Karter AJ, et al.: Intensidad y la cantidad de actividad física en relación a la sensibilidad de la insulina resistencia Atherosclerosis Study. *JAMA* el. Insulina 04 de marzo 1998, 279 (9) :669-74. [\[Medline\]](#) .

54. McDonagh MJ, Davies CT. Adaptive response of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol* . 1984;52(2):139-55. [\[Medline\]](#) . McDonagh MJ, Davies TC. Adaptable. Esqueléticos de mamíferos respuesta del músculo al ejercicio de alta con 1.984 cargas. *Eur J Appl Physiol; Occup Physiol* 52 (2) :139-55. [\[Medline\]](#) .

55. Miller JP, Pratley RE, Goldberg AP, et al. Strength training increases insulin action in healthy 50- to 65-yr-old men. *J Appl Physiol* . Sep 1994;77(3):1122-7. [\[Medline\]](#) . JP Miller, RE Pratley, AP Goldberg, et al septiembre de fuerza. El entrenamiento aumenta la insulina de acción en salud 50-65-años de edad, a los hombres. *7 J Appl Physiol.* 1994; 77 (3) :1122. [\[Medline\]](#) .

56. Mooney V, Kron M, Rummerfield P. The effect of work-place based strengthening programs on low back injuries: A case study in the strip mining industry. *J Occup Rehab* . 1995;5:157-67. Mooney V, M Kron, p. Rummerfield El efecto de lugar de trabajo basados en programas de fortalecimiento de lesiones en la espalda baja: estudio de la minería en la Franja de J. Industria de un centro de *rehabilitación.* *Occup caso* de 1995; 5:157-67.

57. Nachemson A. Work for all. Nachemson A. Trabajo para todos. For those with low back pain as well. *Clin Orthop Relat Res* . Oct 1983;(179):77-85. [\[Medline\]](#) . Para aquellos con dolor de espalda baja y 1983. *Clin Orthop Relat; Res.* Octubre (179) :77-85. [\[Medline\]](#) .

58. Ostrowski KJ, Wilson GJ, Weatherby R. The effect of weight training volume of hormonal output and muscular size and function. *J Strength Cond Res* . 1997;11:148-54. Ostrowski KJ, GJ Wilson, Weatherby R. El efecto de volumen de entrenamiento del peso de la producción hormonal y el tamaño muscular y la función de 1997. *J Fuerza Cond; Res.* 11:148-54.

59. Parkhouse WS, Coupland DC, Li C, et al. IGF-1 bioavailability is increased by resistance training in older women with low bone mineral density. *Mech Ageing Dev* . Feb 7 2000;113(2):75-83. [\[Medline\]](#) . Parkhouse WS, Coupland DC, C Li, et al 7 de IGF-1. Biodisponibilidad se incrementa la resistencia de la formación en las mujeres mayores mineral ósea baja densidad con 2000. *Mech; Envejecimiento revelador.* Febrero 113 (2) :75-83. [\[Medline\]](#) .

60. Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. Physical activity and public health. Pate RR, M Pratt, SN Blair, y otros. La actividad física y la salud pública. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* . Feb 1 1995;273(5):402-7. [\[Medline\]](#) . Una de las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención y el Colegio Americano de Medicina del Deporte 1995.; *JAMA.* Feb 1 (5) :402-7. 273 [\[Medline\]](#) .

61. Perseghin G, Price TB, Petersen KF, et al. Increased glucose transport-phosphorylation and muscle glycogen synthesis after exercise training in insulin-resistant subjects. *N Engl J Med* . Oct 31 1996;335(18):1357-62. [\[Medline\]](#) . Perseghin G, la tuberculosis Precio, Petersen KF, et al 31 Aumento de la glucosa. Transporte de la fosforilación de glucógeno muscular y la síntesis de ejercicio después del entrenamiento, resistencia a la insulina en 1996 sujetos. *N Engl; J Med.* Octubre 335 (18) :1357-62. [\[Medline\]](#) .

62. Petajan JH, White AT. Recommendations for physical activity in patients with multiple sclerosis. *Sports Med* . Mar 1999;27(3):179-91. [\[Medline\]](#) . Petajan JH, blanco en marzo Recomendaciones para la actividad física en pacientes con esclerosis múltiple con el año 1999.; *Sports Med.* 27 (3) :179-91. [\[Medline\]](#) .

63. Roberts CK, Barnard RJ. Effects of exercise and diet on chronic disease. *J Appl Physiol* . Jan 2005;98(1):3-30. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Roberts CK, Barnard RJ enero Efectos del ejercicio y la dieta crónica en el año 2005 la enfermedad. *J; Appl Physiol.* (1) :3-30. 98 [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .
64. Sale DG. Influence of exercise and training on motor unit activation. *Exerc Sport Sci Rev* . 1987;15:95-151. [\[Medline\]](#) . Dirección General de Venta.. Influencia del ejercicio y la formación de unidades motoras en 1987 de activación. *Exerc Deporte; Ciencia Rev.* 15:95-151 [\[Medline\]](#) .
65. Short KR, Vittone JL, Bigelow ML, et al. Impact of aerobic exercise training on age-related changes in insulin sensitivity and muscle oxidative capacity. *Diabetes* . Aug 2003;52(8):1888-96. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Breve KR, JL Vittone, Bigelow ML, et al agosto impacto ejercicio aeróbico de formación relacionados con la edad de los cambios en la sensibilidad a la insulina del músculo oxidativo y 2003 la capacidad;. *Diabetes.* 52 (8) :1888-96. [\[Medline\]](#) . [\[Full Texto\]](#) .
66. Smilios I, Pilianidis T, Karamouzis M, et al. Hormonal responses after various resistance exercise protocols. *Med Sci Sports Exerc* . Apr 2003;35(4):644-54. [\[Medline\]](#) . Smilios I, T Pilianidis, Karamouzis M, et al abril hormonales. Respuestas después de ejercicios de resistencia diferentes protocolos de 2003. *Med Sci; Deportes Exerc.* 35 (4) :644-54. [\[Medline\]](#) .
67. Studenski S, Duncan PW, Perera S, et al. Daily functioning and quality of life in a randomized controlled trial of therapeutic exercise for subacute stroke survivors. *Stroke* . Aug 2005;36(8):1764-70. [\[Medline\]](#) . Studenski S, PW Duncan, Perera S, et al diario agosto. Funcionamiento y la calidad de vida en ensayos controlados de una prueba terapéutica de ejercicio para el accidente cerebrovascular subagudo 2.005 supervivientes;. *Stroke.* 36 (8) :1764-70. [\[Medline\]](#) .
68. Tan B. Manipulating resistance training program variables to optimize maximum strength in men: a review. *J Strength Cond Res* . 1999;13:289-304. Tan B. Manipulación de la resistencia a las variables del programa de capacitación para la fuerza máxima optimización en los hombres: una revisión;. *J Cond Fuerza Res.* 13:289-304. 1999.
69. Thomson-Sjoberg I. Kompendium in sjukgymnastik. Lund, Sweden: Studentlitteratur; 1970 . Thomson-kompendium Sjoberg I. sjukgymnastik en 1970. Lund, Suecia: Studentlitteratur;.
70. Treuth MS, Ryan AS, Pratley RE, et al. Effects of strength training on total and regional body composition in older men. *J Appl Physiol* . Aug 1994;77(2):614-20. [\[Medline\]](#) . Treuth MS, como Ryan, Pratley RE, et al agosto Efectos de la fuerza de la formación y regionales en la composición corporal total de 1.994 hombres mayores de esa edad. *J; Appl Physiol.* 77 (2) :614-20. [\[Medline\]](#) .
71. Westcott WL, Winett RA, Anderson ES, et al. Effects of regular and slow speed resistance training on muscle strength. *J Sports Med Phys Fitness* . Jun 2001;41(2):154-8. [\[Medline\]](#) . Westcott WL, RA Winett, ES Anderson, et al junio de efectos de velocidad lenta y regular de la resistencia de entrenamiento de los músculos en el año 2001 la fuerza. *J Sports Med; Phys. Fitness.* 41 (2) :154-8. [\[Medline\]](#) .
72. Youngren JF, Keen S, Kulp JL, et al. Enhanced muscle insulin receptor autophosphorylation with short-term aerobic exercise training. *Am J Physiol Endocrinol Metab* . Mar 2001;280(3):E528-33. [\[Medline\]](#) . [\[Full Text\]](#) . Youngren JF, S Keen, Kulp JL, et al 3 mejorado. Receptor de la insulina del músculo autofosforilación plazo corto con el ejercicio aeróbico) de formación. *Am J Physiol: Endocrinol Metab.* 03 2001; 280 (E528-33. [\[Medline\]](#) . [\[Texto completo\]](#) .