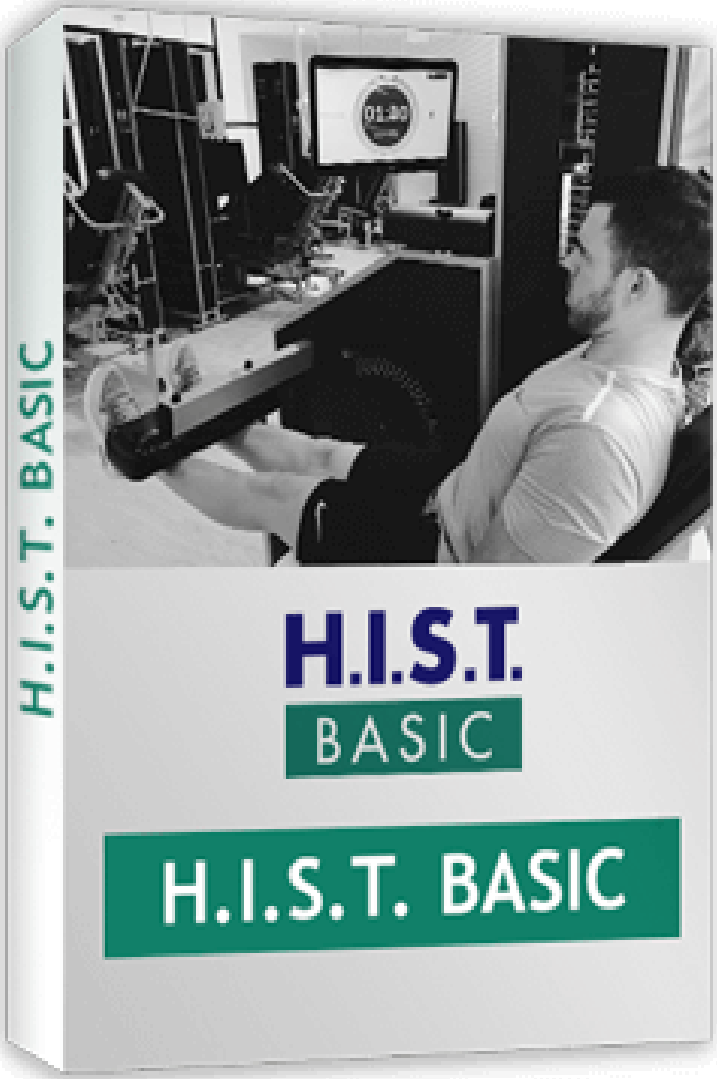

"MÁS ALLÁ DE LEVANTAR PESAS"

RESISTANCE
INSTITUTE
biomechanics & research

H.I.S.T. BASIC

El entrenamiento de fuerza es básico para mejorar la salud articular, la condición física y la calidad de vida.

El H.I.S.T. es una de las formas más efectivas, eficientes y seguras de mejorar la salud de nuestros clientes y para conseguir las adaptaciones estructurales y fisiológicas necesarias en una gran mayoría de personas, sean de la edad que sean.

Arthur Jones, uno de los referentes mundiales en entrenamiento de fuerza y creador de las máquinas guiadas, fue uno de los precursores de este tipo de entrenamiento, el cual ha ido evolucionando de la mano de médicos, fisiológos y biomecánicos hasta convertirse hoy en día en una forma de entrenamiento de la fuerza con más sentido y futuro profesional.

El curso H.I.S.T. Basic te introduce en los conceptos básicos y claves del entrenamiento de Fuerza de alta intensidad y te enseña que este programa, a diferencia de lo que algunos por ignorancia piensan, se puede realizar con material muy diferente (peso libre. calistenia, cables, máquinas guiadas...) consiguiendo muy buenos resultados... "TE ESPERAMOS"

estructura del curso

- CURSO PRESENCIAL TEÓRICO-PRÁCTICO. 20 horas.

-INTRODUCCIÓN :

SESIÓN PRÁCTICA DE HIST PROTRAINING.

- LAS 25 PREGUNTAS FUNDAMENTALES DEL HIST

1- ¿Qué es EJERCICIO?. Fitness y Salud.
2- Ejercicio vs Recreación/Deporte.
3- Como optimizar el Physical Fitness.
4- Fuerza Muscular y Desarrollo Condición Física.
5- Desarrollo de la Habilidad Funcional.
6- Especificidad del Ejercicio y Transferencia
7- ¿Entrenando Fuerza o Cardio?
8- El continuo cardiovascular. ¿Existe el cardio?.
9- HIST Y EPOC.
10- Trabajo de Fuerza y Riesgo Cardiovascular.
11- ROM y FUERZA.
12- ¿Qué es la INTENSIDAD del EJERCICIO?.
13- Intensidad vs Carga. Fuerzas de Impacto y Seguridad.
14- HIST: TUL, Reclutamiento Secuencial e INROAD.
15- En busca de la repetición HIST PERFECTA.
16- Fricción Interna y el papel de la Titina.
17- "Fallo Muscular" y medición de la intensidad. Entendiendo a Carpinelli.

18- Series únicas vs series múltiples. Entendiendo la DOSIS.
19- Fuerza, rango articular (ROM) y tipo de Respuesta al Ejercicio.
20- Velocidad de Ejecución y Entrenamiento de FUERZA.

PARTE APLICACIÓN PRÁCTICA

22- Ejercicios de Arco Simple y Compuestos. Ventajas y limitaciones.
23- Peso libre vs máquinas guiadas. La musculatura estabilizadora, la gran confusión.
24- Acondicionamiento Metabólico Global. Entrenamiento Cardiomuscular.
25- Organización de Sesiones y Frecuencia de Entrenamiento.

PRUEBA DE LA RESISTENCIA ADAPTATIVA MOTORIZADA ARX Y ANÁLISIS DEL NUEVO PARADIGMA.

requisitos

No es necesario ningún requisito previo. Sólo pasión por el Ejercicio.

Se recomienda tener bases en Mecánica del Ejercicio, Anatomía y Fisiología Humana.

material docente

- Apuntes en PDF.

preguntas frecuentes (faq)

¿Qué me puede aportar este curso?

Estas 20 horas con enfoque teórico-práctico, te harán DESCUBRIR una forma apasionante de ver el entrenamiento de fuerza y de darle una conexión lógica a la Biomecánica con la Fisiología.

¿Quien puede realizar este curso?

Apto para todo profesional del Ejercicio/Salud, aunque algunas personas que se inicien y tengan niveles más bajos en Biomecánica, Anatomía y poca experiencia práctica en relación a los mitos y creencias del sector, deberán hacer un esfuerzo mayor para asimilar la información.

¿Podré Practicar HIST?

Por supuesto, lo primero que harás el viernes es realizar una sesión de entrenamiento HIST. Además, en Barcelona, podrás probar las MedX con software personalizado y una máquina ISOCINÉTICA de resistencia motorizada adaptativa, ARX, única en España. Pero también consideramos clave entender el porqué y asimilar Fundamentos Científicos en los que se basa el HIST.

¿Necesito mucho nivel de Biomecánica y Fisiología?

El HIST se fundamenta en un buen conocimiento de Biomecánica y Fisiología. Por suerte, a través de la práctica podrás entender mucho mejor estos conceptos.

Aunque es verdad que cualquiera puede entender las ideas básicas y ponerlas en práctica, se necesita una buena base para poder asimilar todo el material.

¿Recibiré alguna certificación?

Recibirás un CERTIFICADO de ASISTENCIA.

El CERTIFICADO se obtiene después de superar el EXAMEN FINAL del curso HIST FUNDAMENTALS.

En un curso de Fin de Semana y con sólo 20 horas, a lo máximo que podemos aspirar es conseguir que te apasione este tipo de entrenamiento y que inicies un camino hacia la excelencia en el entreno de Fuerza que te lleve muchos años.

Nuestra experiencia nos confirma que 20 horas pueden ser clave para iniciar un nuevo camino y que si te enganchas querrás seguir estudiando y aplicando para mejorar día a día y ayudar a tus clientes.

CURSO H.I.S.T. BASIC

HORARIO Y FECHA DEL CURSO

viernes tarde: 16:00-21:00
sábado mañana: 9:00-14:00
sábado tarde: 15:00-20:00
domingo mañana: 9:00-14:00

FECHA:
viernes: 29 de junio de 2018
sábado 30 de junio de 2018
domingo: 1 de julio de 2018.

COSTE: 350 EUROS.
PLAZAS LIMITADAS A 12 ALUMNOS.

RESERVA DE PLAZA

Regístrate a través nuestra página web www.resistanceinstitute.com

Entra en cualquiera de los apartados: HIST, SEMINARIOS o CALENDARIO de CURSOS: Curso H.I.S.T. BASIC.

Debido al carácter práctico del curso y a la necesidad de poder sentir las sensaciones, el trabajo y el "in-road" que ofrece el HIST de forma lo más personal posible, SE LIMITAN las PLAZAS a 12 PERSONAS.

ubicación

Central Resistance Institute
CARRER GALILEO 281, 2º ENTRESUELO PUERTA 1ª.
08028 Barcelona

Convalidación para el Máster en Mecánica del Ejercicio

Si se realiza este curso práctico se CONVALIDAD 2 AULAS VIRTUALES dentro del Máster en Mecánica del Ejercicio.

DOCENTE

Lucas Leal