

RESISTANCE  
**INSTITUTE**  
biomechanics & research

CLINICAL  
EXERCISE  
**CONGRESS** **2018**  
**2 - 3 JUNIO 2018 BARCELONA**



## CLINICAL EXERCISE CONGRESS. BARCELONA.

Sabemos que el EJERCICIO, y especialmente el trabajo de FUERZA es clave para mejorar la calidad de vida de las personas, pero también sabemos que el ejercicio mal aplicado puede ser causante de lesiones y desgastes, perjudicando la salud corporal.

La industria del Fitness está creciendo mucho, pero al mismo tiempo perdiendo el rumbo en relación a su esencia (optimizar la condición física de forma eficaz y segura), lo que implica que los aspectos clave del Fitness como la mejora de la fuerza, movilidad articular, resistencia cardiovascular, mejora de la composición corporal y disminución del riesgo de lesión, están dejándose a un lado en pos de la diversión, recreación, competición... y con muchas actividades que más que mejorar la salud, la ponen en entredicho en muchas ocasiones.

El Ejercicio Clínico a través del Entrenamiento de Fuerza busca los beneficios del “Physical Fitness” desde su esencia y sin artificios lúdicos y recreativos, diseñando programas de fuerza de forma EFICAZ, EFICIENTE y SEGURA que hagan posible que personas de todas las edades y condiciones físicas puedan mejorar su salud y calidad de vida a través de programas controlados, registrados, progresivos y adaptados a todas las patologías y niveles.

En esta edición contamos con la presencia de Doug McGuff, uno de los profesionales más reconocidos en entrenamiento de Fuerza y autor de uno de los libros más clarificadores respecto al entrenamiento de fuerza.

También tenemos el placer de contar con el fundador de ARX, Mark Alexander y de disponer de una máquina en el Congreso gracias a PROTRAINING CENTER.

Las charlas dispondrán de un sistema de traducción simultánea INGLÉS-CASTELLANO.

EL SEDENTARISMO hay que combatirlo, pero NO TODO VALE. No “Just do it”, más bien “Do it right”.



## PONENTES BARCELONA CONGRESS:



### DR. DOUG MCGUFF. USA

Licenciado en Medicina, Especialidad en Urgencias Médicas. Autor del Libro “Body by Science” y de varios “papers” científicos.

Desde joven se apasionó por el Ejercicio de Fuerza y el trabajo de Arthur Jones. Actualmente integra su trabajo como médico de Emergencias con su propio centro de Entrenamiento de Fuerza de Alta Intensidad en Seneca, “Ultimate Exercise”. Doug es un exponente mundial del HIST.



### DR. FELIPE ISIDRO

Catedrático en Educación Física.

Instituto Internacional Ciencias del Ejercicio Físico y Salud (IICEFS). CEO Physical Exercise Health Consulting. Felipe es uno de los embajadores del Ejercicio en nuestro país. Especialista en Ejercicio y Obesidad y en la implantación de trabajo de Fuerza en la población sedentaria. Es coordinador del grupo de Estudio Ejercicio Físico y Obesidad y director deportivo de Pronokal.



### MARK ALEXANDER. USA

Licenciado en Sport Management.

Mark fundó en 2001 “Efficient Exercise”, un centro de Entrenamiento Personal. En 2009 se unió al inventor Randy Rindfleisch para desarrollar, patentar y lanzar al mercado la ARX (Adaptive Resistance Exercise). Mark tiene una perspectiva única que, junto con su experiencia en la industria del Ejercicio, ha permitido crear una de las tecnologías más eficientes para el trabajo de Fuerza.

## PONENTES BARCELONA CONGRESS:



### LUCAS LEAL

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física. Especialista en Mecánica del Ejercicio y Biomecánica. Autor del libro "Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio". CEO de Resistance Institute. Máster en Mecánica del Ejercicio. Ejercicio Clínico de Fuerza y HIST. Lucas lleva más de 20 años intentando aprender sobre Ejercicio, Biomecánica. Copropietario de Protraining Center, donde trabaja a diario como entrenador de Fuerza y Ejercicio Clínico.



### ALBERT MORENO

Diplomado en Educación Física. Postgrado en traumatología y Cirugía Ortopédica. Postgrado en Fisioterapia de la Actividad Física y Readaptación al esfuerzo. Máster en Osteopatía. Máster en Fisioterapia del Deporte en equipo, F.C. Barcelona. Albert es un apasionado del cuerpo humano y de la readaptación deportiva. Ejerce como fisioterapeuta y readaptador en su propio centro y trabaja como Fisioterapeuta en el Fútbol Base del F.C. Barcelona.



### RUBEN ORDONEZ

Máster en Mecánica del Ejercicio por Resistance Institute. Especialista en función muscular para la salud articular y el rendimiento deportivo. Rubén es un ejemplo de esfuerzo y de integración de estudio y aplicación práctica. Trabaja como docente en Resistance Institute, donde investiga y analiza cientos de papers científicos. Trabaja a diario como Entrenador de Fuerza de Alta Intensidad y Ejercicio Clínico en Protraining Center.

## **LAS PONENCIAS:**

### **Clinical Exercise vs Functional Training.**

**Lucas Leal.**

El principal objetivo del Ejercicio debería ser mejorar la Condición Física de forma Eficaz, Eficiente y, especialmente, SEGURA. Para poder hacerlo, éste debería centrarse en estimular el tejido corporal con más capacidad de adaptación y regeneración del cuerpo humano: el MÚSCULO. Por desgracia, la actual deriva del Fitness va hacia métodos que están más pendientes del gesto, del desarrollo de destrezas y de resultados externos. Han diluido el factor más importante del entrenamiento: la adecuada y segura estimulación del músculo. En esta charla se desglosarán los aspectos clave del Ejercicio Clínico y las diferencias con las tendencias actuales relacionadas con el Ejercicio Funcional, Cardiovascular,...

### **El área debajo de la curva.**

**Dr. Doug McGuff. Traducción Simultánea Inglés-Castellano**

Cómo un adecuado Ejercicio con Resistencias expande el tiempo en óptimas condiciones de salud y mejora la esperanza de vida, sirviendo como puente de tecnologías para alargar la vida que se adivinan en el futuro cercano. Doug McGuff desde su visión como Médico de Emergencias habla de forma magistral sobre la importancia del músculo y de cómo optimizar su función y de las espectaculares mejoras que se consiguen con el adecuado entrenamiento de fuerza del alta intensidad, ampliando la ventana fisiológica y el área debajo de ésta.

### **Ejercicio Físico en pacientes sedentarios con obesidad.**

**Adherencia y eficacia.**

**Dr. Felipe Isidro.**

El Ejercicio Físico es una parte indispensable en el tratamiento multidisciplinar de la obesidad y sus comorbilidades.

En esta ponencia Felipe hará énfasis en cuál es el tipo de Ejercicio y las dosis más eficaces para esta pandemia del siglo XXI y qué estrategias son las más adecuadas para lograr adherencia al Ejercicio en pacientes sedentarios.

## **LAS PONENCIAS:**

### **ARX: Adaptive Resistance Exercise. ¿La resistencia del Futuro?**

**Mark Alexander. Traducción Simultánea Inglés-Castellano.**

Casi una década más tarde desde que aparecieron sus primeros prototipos, la Resistencia Motorizada creada por ARX está sorprendiendo al mundo del Ejercicio. La tecnología isocinética consigue, gracias a su tecnología, unos niveles de eficiencia y estimulación muscular nunca vistos anteriormente.

Podemos decir ahora que, después de más de 100 años desde la aparición de las primeras barras de Ejercicio, existe un tipo de Resistencia que marca una evolución en el entrenamiento de fuerza, gracias a la capacidad de estimular el músculo al máximo, no sólo en todo el rango contráctil, sino también en la fase excéntrica del trabajo muscular.

Además, podrás probar y medir sus efectos en vivo, ya que dispondremos de un modelo para practicar durante el congreso.

### **El modelo de Entrenamiento Extrínseco vs Intrínseco.** **Doug McGuff. Traducción Simultánea Inglés-Castellano.**

¿Cuál es el objetivo real del Ejercicio?

¿Qué es lo que mucha gente asume como su objetivo en el Ejercicio?

¿Cómo nuestra mentalidad sobre el Ejercicio determina nuestros resultados y cómo el equipamiento avanzado puede tanto ayudarnos como dañarnos en un modelo ideal de Ejercicio?

Doug nos detalla la gran confusión que existe entre la población en general en relación al objetivo real que busca el Ejercicio y lo que está sucediendo en el Fitness actual.

### **Recomposición Corporal. ¿Es posible en todo el mundo?** **Rubén Ordoñez.**

La recomposición corporal es el fenómeno en el cual nuestro tejido muscular aumenta mientras el tejido graso desciende. Dicho fenómeno se ha observado en algunas ocasiones, especialmente en personas con sobrepeso, pero ha sido poco estudiado en la población en general.

En esta charla Rubén dará respuesta a qué podemos esperar según los últimos estudios y cómo conseguir dicha recomposición con Ejercicio de Fuerza, el uso de nueva tecnología y medición de la composición corporal.

## LAS PONENCIAS:

### Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Deportivo. Lucas Leal y Albert Moreno.

La Fuerza es el único factor productivo de los que determinan la Habilidad Funcional de un deportista, pero... ¿se está trabajando de forma óptima?.

La confusión entre la fuerza y su expresión dentro del gesto, junto con la creencia en la TRANSFERENCIA técnica, nos ha llevado a que los programas de “Sport Performance” actuales no sólo NO consigan maximizar la fuerza de un deportista, sino que incrementen el riesgo de lesión e incluso lleguen a confundir el gesto por Transferencia Negativa en el engrama motor.

En esta charla Lucas y Albert expondrán cómo el Ejercicio de Fuerza de Alta Intensidad puede ayudar a un atleta a mejorar su Fuerza, y cómo ésta puede ayudar a que ésta se exprese mejor en su gesto deportivo.

### La Ciencia me cegó. Dr. Doug McGuff. Traducción Simultánea Inglés-Castellano.

Simplemente porque algo está escrito en la literatura científica no significa que sea realidad o sirva de ayuda. De hecho, lo contrario sucede con mucha frecuencia. ¿Cómo puede la Ciencia confundir y desorientar en lugar de iluminar?.

En esta ponencia Doug explora lo que sucede cuando aplicamos estadísticas normales a un fenómeno que puede no seguir una distribución normal.

### Mesa Redonda. “El Futuro del Ejercicio”.

¿Hacia dónde se dirige el mundo del Fitness y Ejercicio?. Será el entrenamiento de Fuerza que focalice la estimulación del músculo de forma eficaz, eficiente y segura el camino?

O por el contrario seguirá priorizando la recreación, el trabajo integrado que prioriza el gesto y la utilización de “juguetes” que se alejan de la óptima estimulación muscular y de la obligada seguridad.

## PROGRAMA Y TIMING CLINICAL EXERCISE CONGRESS

### SÁBADO 2 JUNIO

8:00-9:00 ACREDITACIONES

9:00-10:30 CONFERENCIA. Lucas Leal. **“Clinical Exercise vs Functional Training”**.

10:35-12:10 CONFERENCIA. Doug McGuff . **“El área debajo de la curva”**.

12:10-12:30 COFFEE-BREAK

12:30-14:00 CONFERENCIA Felipe Isidro. **“Ejercicio Físico en pacientes sedentarios con obesidad. Adherencia y eficacia”**.

14:00-15:30 COMIDA

15:30-15:45: Eficiencia en la FATIGA. **Competición ARX**. ¿Te atreves?.

15:45- 17:15 CONFERENCIA Mark Alexander. **“ARX: Adaptive Resistance Exercise ¿La resistencia del Futuro?”**.

17:20- 19:00 CONFERENCIA Doug McGuff. **“El modelo de Entrenamiento Intrínseco vs Extrínseco: ¿Cuál es el verdadero objetivo del Ejercicio?”**.

### DOMINGO 3 JUNIO.

8:30-9:00 Acreditaciones

9:00-10:15 CONFERENCIA Rubén Ordoñez. **“Recomposición Corporal. ¿Es posible en todo el mundo?”**.

10:20-11:40 CONFERENCIA Lucas Leal. **“Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Deportivo. Mitos y leyendas”**.

11:40-12:00 COFFEE BREAK

12:00- 13:30 CONFERENCIA Doctor Doug McGuff. **“La ciencia me cegó”**.

13:30- 14:30 MESA REDONDA. **“El Futuro del Ejercicio”**.



## FECHAS CLINICAL EXERCISE CONGRESS

**SÁBADO 2 DE JUNIO DE 2018**  
**8:30-19.00**  
**DOMINGO 3 DE JUNIO 2018**  
**8:30-14:30**

**AFORO CONGRESO: 120 PERSONAS**

## PRECIOS

HASTA 28 FEBRERO 2018

HASTA 15 ABRIL 2018

DESDE 16 ABRIL 2018

**280 EUROS**

**310 EUROS**

**340 EUROS**



## LUGAR DE REALIZACIÓN

**AUDITORIO AXA. ILLA DIAGONAL**  
**Avinguda Diagonal, 547, 08029 Barcelona**

