



CLINICAL **20**  
EXERCISE **18**  
**CONGRESS**  
2 - 3 JUNIO 2018 BARCELONA

RESISTANCE  
**INSTITUTE**  
biomechanics & research

## CLINICAL EXERCISE CONGRESS. BARCELONA

### EL FITNESS YA NO ES SOLO FIT

Sabemos que el **ejercicio**, y, en especial, 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**.

En los últimos años, la industria del **fitness** ha crecido mucho, pero al mismo tiempo está perdiendo el rumbo en relación a su esencia: **optimizar la condición física de forma eficaz y segura**. Esto implica que los aspectos clave del fitness, como la mejora de la fuerza, movilidad articular, resistencia cardiovascular, etc. estén dejándose a un lado en pos de la diversión, recreación, competición... Y como resultado, en muchas ocasiones, ciertas actividades físicas, más que mejorar la salud, la ponen en entredicho.

### "DO IT RIGHT" MEJOR QUE "JUST DO IT"

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**. De esta forma es posible que personas de todas las edades y condiciones físicas puedan mejorar su salud y calidad de vida a través de programas adaptados a todas las patologías y niveles.



- Contaremos con la presencia del Doctor Doug McGuff, profesional reconocido en entrenamiento de fuerza y autor de Body by Science.
- Contaremos con una ponencia del Fundador de ARX, Mark Alexander.
- Contaremos con un modelo de ARX en el congreso gracias a PROTRAINING CENTER
- Las charlas dispondrán de un sistema de traducción simultánea INGLÉS-CASTELLANO.



## 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 del departamento de Ejercicio 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.



### 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". Máster en Mecánica del Ejercicio y CEO de Resistance Institute. Ejercicio Clínico de Fuerza y HIST. Lucas lleva más de 20 años aprendiendo sobre ejercicio y biomecánica. Copropietario de Protraining Center, donde trabaja a diario como entrenador de Fuerza y Ejercicio Clínico.



### ALBERT MORENO

Diplomado en Fisioterapia. 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.



### JOSE Mº AZNAR OVIEDO

Dr. en Genética, Asesor Genético y Bioquímico en BAIGENE.

Autor de múltiples publicaciones y tres libros sobre genética, deporte y genética forense, Jose Mº Aznar fue

co-fundador en 2013 de BAIGENE S.L, empresa dedicada a la genética deportiva y nutricional para cada deporte, de la que es actualmente co-CEO. El Dr. Jose Mº Aznar también patentó, junto a otros compañeros de campo, el Método para la obtención del perfil genético de un individuo.

## 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, este 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

Doug McGuff, desde su visión como médico de emergencias, nos hablará de forma magistral sobre la importancia del músculo y de cómo optimizar su función. Descubriremos las espectaculares mejoras que se consiguen con el adecuado entrenamiento de fuerza de alta intensidad, ampliando la ventana fisiológica y el área debajo de esta.

### 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.

### 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, 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 solo 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.

### “NUEVAS PERSPECTIVAS EN LA PERSONALIZACIÓN DEL TRABAJO DE FUERZA: IMPLICACIONES DE LA GENÉTICA”

José M<sup>o</sup> Aznar Oviedo

Hoy en día, contamos con una nueva variable que nos posibilita una mayor personalización y adecuación de nuestros programas de entrenamiento: la GENÉTICA. El factor genético influye en la tasa y la cantidad de crecimiento muscular de un determinado individuo, como también lo hace en la diferente respuesta que éste presenta frente a un programa de entrenamiento de fuerza. Por este motivo, poder conocer de antemano factores como la tipología de fibra muscular predominante, la capacidad para soportar cargas, o las necesidades de recuperación posibilitarán que la planificación del trabajo para cada sujeto sea la adecuada, permitiéndole desarrollar una mayor fuerza y tamaño muscular.

## 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 solo 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 como puede ayudar a que 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 prevaleciendo 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. José Mº Aznar Oviedo. **"Nuevas perspectivas en la personalización del trabajo de fuerza: implicaciones de la genética"**.
- 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

**SÁBADO 2 DE JUNIO DE 2018** 8:30 - 19:00

**DOMINGO 3 DE JUNIO DE 2018** 8:30 - 14:30

## PRECIOS

HASTA 15 ABRIL 2018

DESDE 16 ABRIL 2018

**310 EUROS**

**340 EUROS**

## LUGAR DE REALIZACIÓN

**AUDITORIO AXA. ILLA DIAGONAL**

Avinguda Diagonal, 547, 08029 Barcelona

**AFORO CONGRESO: 120 PERSONAS**



organiza:

RESISTANCE  
**INSTITUTE**  
biomechanics & research

sponsors:

PronoKal Group®

**Tecnosport**

**ARX**  
ADAPTIVE RESISTANCE EXERCISE

**PROTRAINING**  
HEALTH & FITNESS

**fit4life**  
reinvencendo el fitness

colaborador:

**entrenarme**  
body life balance