

H.I.S.T.

BASIC

**“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, fisiólogos y biomecánicos hasta convertirse hoy en día en una forma de entrenamiento que creará tendencia en los próximos años.

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. 8 HORAS.

PARTE TEÓRICA: INTRODUCCIÓN (3 HORAS)

- 1- ¿Qué es el H.I.S.T.?
- 2- Ejercicio vs Recreación
- 3- Objetivos H.I.S.T.
- 4- Entendiendo el Músculo y la Fuerza Muscular
- 5- Condición Física vs Habilidad Técnica
- 6- Músculo, Ejercicio y Sistema Cardiovascular
- 7- Los 3 pilares del H.I.S.T.: Eficacia, Eficiencia y Seguridad
- 8- Intensidad vs Volumen de entrenamiento
- 9- Ejercicio, Intensidad y Adaptación
- 10- Beneficios trabajo Muscular de Alta Intensidad

PARTE APLICACIÓN: (TEÓRICO-PRÁCTICO) (3 HORAS)

LA REPETICIÓN:

- 1- Carga articular, Resistencia y Carga muscular
- 2- Torque: Perfil fuerza vs perfil resistencia
- 3- Velocidad de ejecución. Aceleración. Leyes Newton. Carga inercial, seguridad y daño tejido
- 4- Fases de la repetición y efectos de la fricción interna/externa. concéntrico/excéntrico/isométrico
- 5- La respiración durante la repetición de H.I.S.T.
- 6- Fuerza y ROM
- 7- Creando la repetición H.I.S.T. perfecta

LA SERIE:

- 1- Reclutamiento secuencial e "inroad"
- 2- El "fallo muscular" o incapacidad momentánea para mover resistencia
- 3- TUL y Repeticiones. Fatiga unidades motoras.
- 4- Estimulando la célula muscular. Vías energéticas y marcadores fisiológicos
- 5- Interpretación del principio del tamaño y su relación con la intensidad

LA SESIÓN:

- 1- Número de series por ejercicio. Eficiencia y recursos bioquímicos
- 2- Descanso entre series. Estimulación hormonal/metabólica y efectos cardiovasculares.
- 3- Número de ejercicios y duración sesión
- 4- Zonas corporales estimuladas
- 5- Frecuencia de entrenamiento
- 6- El chart y la toma de datos
- 7- Las condiciones del espacio de entrenamiento

Organización de Ejercicios:

- Arco simple vs compuestos

PARTE PRÁCTICA SESIONES (2 HORAS)

- Autocargas/Calistenia (progresiones y regresiones)
- Peso libre y cables
- Máquinas de Resistencia Variable

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 8 horas con enfoque eminentemente 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, durante el curso podrás y deberás practicar la metodología y sentir la incursión muscular con diferentes tipos de herramientas.

Aunque también consideramos clave entender el porqué y asimilar unos pocos fundamentos científicos en los que se basa el HIST.

¿NECESITO MUCHO NIVEL DE BIOMECÁNICA Y FISIOLÓGIA?

El HIST se fundamenta en un elevado 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 1 día y con sólo 8 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 8 horas pueden ser clave para iniciar un nuevo camino y que si te enganchas querrás seguir estudiando y aplicando para mejorar día a día.

CURSO H.I.S.T. BASIC

HORARIO Y FECHA DEL CURSO

SÁBADO MAÑANA:

9:00-13:30

SÁBADO TARDE:

14:30-19:00

FECHA:

SÁBADO 28 DE ENERO DE 2017

COSTE: 180 EUROS
PLAZAS LIMITADAS A 15 ALUMNOS.

RESERVA DE PLAZA

Regístrate a través nuestra página web www.resistanceinstitute.com, apartado SEMINARIOS.

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 10 PERSONAS.

UBICACIÓN

CENTRAL RESISTANCE INSTITUTE
AVDA. DIAGONAL 618, 8E (EDIFICIO BEETHOVEN)
08028 BARCELONA
TELF. 934 300 700

CONVALIDACIÓN PARA EL MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO

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

DOCENTE

Lucas Leal