

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 Fisiología?

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 tarde:
16:00-20:00
domingo mañana:
09:30-13:30

FECHA:
Sábado 15 de octubre de 2016
Domingo 16 de octubre de 2016

COSTE: 140 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 12 PERSONAS.

ubicación

GIMNASIO CITY GYM
C/ Narváez, 30
28009 Madrid

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