

H.I.S.T.

HIGH INTENSITY
STRENGTH TRAINING

FUNDAMENTALS

PONENCIA + CURSO ON-LINE
por LUCAS LEAL

RESISTANCE
INSTITUTE
biomechanics & research



SEMINARIO H.I.S.T.

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 formato de este curso es realmente novedoso, ya que aúna trabajo on-line a través de apuntes, vídeos y test, junto con una ponencia de 8 horas en México D.F donde se podrán poner en práctica los fundamentos del H.I.S.T., analizar y probar la ejecución técnica en máquinas, peso libre y sistemas de cable. “TE ESPERAMOS”

ESTRUCTURA DEL CURSO

- PARTE ON-LINE (22 TEMAS DISTRIBUIDOS EN 4 BLOQUES. APUNTES PDF, VÍDEOS Y TEST)

- PONENCIA DE 8 HORAS REALIZADA POR LUCAS LEAL EN MÉXICO D.F.

BLOQUE 1 ON-LINE:

- 1- Ejercicio vs Recreación.
- 2- Fitness, Salud y Habilidad Funcional.
- 3- Que la Fuerza te acompañe.
- 4- YIN y YANG: Anabolismo y Catabolismo.
- 5- Los individuos excepcionales que nos confunden.
- 6- La habilidad técnica y los “microdeportes”.
- 7- Ejercicio Funcional y Transferencia. Maldita confusión.

TEST DE BLOQUE 1

BLOQUE 2 ON-LINE:

- 1- El corazón como sirviente del Músculo.
- 2- Entrenamiento “cardiomuscular” integral.
- 3- Entrenamiento con Resistencias, riesgo cardiovascular y respiración.
- 4- El “Ejercicio” como penitencia de la dieta moderna.
- 5- Acortamientos vs Estiramientos.

TEST DE BLOQUE 2

BLOQUE 3 ON-LINE:

- 1- Fuerza, Estímulo y Adaptación.
- 2- Tensión, Carga Muscular y Lesión.
- 3- Inroad y Reclutamiento Secuencial.
- 4- Arthur Jones y los descubrimientos del Ejercicio
- 5- Fricción interna y externa.

TEST DE BLOQUE 3

BLOQUE 4 ON-LINE:

- 1- Historia y realidad actual de las Máquinas Guiadas.
- 2- Pesos libres vs Máquinas guiadas.
- 3- Entrenamiento de Potencia y su relación con "Sport Performance".
- 4- La repetición y serie perfecta.
- 5- HIST: Historia, evolución y protocolos.

TEST DE BLOQUE 4

PONENCIA EN MÉXICO CON LUCAS LEAL:

- Explicación de los fundamentos del HIST
- Ejercicio vs recreación
- Mejora de la habilidad funcional y la transferencia
- ¿Entrenamiento de fuerza vs cardiovascular?
- Entendiendo el TUL y el INROAD
- La claves de la repetición, serie y entreno perfecto
- Ejercicios y programas con diferente material

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

- Ponencia presencial
- Apuntes en PDF.
- Vídeos en streaming.
- 1 Test por Bloque + 1 Test Final.

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

¿QUÉ ME PUEDE APORTAR ESTE CURSO?

A través de sus más de 150 páginas de Apuntes y más de 25 horas de vídeos, unidos a la ponencia práctica presencial, descubrirás 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.

¿CÓMO FUNCIONA LA PARTE ON-LINE Y CUAL ES LA DURACIÓN DEL CURSO?

La parte on-line funciona como un videojuego. Al principio te encontrarás desbloqueado el bloque 1. Una vez superado el test del bloque 1, podrás acceder al Bloque 2, y así sucesivamente hasta completar el bloque 4 que desbloqueará el examen Final.

Tendrás 2 meses incluidos en el precio de la ponencia para poder visualizar el curso on-line y el acceso a la plataforma de Biomecánica más avanzada del mercado.

El acceso a la Academy te permite durante este tiempo poder disfrutar del contenido del Máster en Mecánica del Ejercicio, la videoteca, el foro...

Es interesante que avances en el contenido on-line antes de venir a la ponencia. Te será más fácil entenderla y seguro que tendrás muchas dudas e inquietudes sobre este tipo de entrenamiento

¿PODRÉ SEGUIR AVANZANDO EN EL CURSO?

Si deseas seguir avanzado y certificarte en el curso, sólo tendrás que renovar tu suscripción a la Resistance Institute Academy.

¿RECIBIRÉ ALGUNA CERTIFICACIÓN?

Al superar el examen final recibirás una CERTIFICACIÓN en H.I.S.T. Fundamentals.

Esta certificación da acceso a LA ESPECIALIDAD H.I.S.T. ADVANCED (Máster en Mecánica del Ejercicio)

PONENCIA-CURSO H.I.S.T. FUNDAMENTALS

DURACIÓN DEL CURSO Y FECHAS PARA LA PARTE PRESENCIAL

LA PONENCIA SE REALIZARÁ EL 7 DE MAYO
EN MÉXICO D.F.
MAÑANA: 10:00-14:00
TARDE: 15:30-19:30

LA DURACIÓN DEL CURSO ON-LINE ES DE 2 MESES.
PARA LOS ALUMNOS DE LA RESISTANCE INSTITUTE
ACADEMY EL CURSO NO CADUCA.
SI ESTÁS REGISTRADO AL CURSO EL 15 DE MARZO
SE ABRIRÁ LA PLATAFORMA ON-LINE.

COSTE PONENCIA + CURSO: 130 EUROS (PAGO ANTES DEL 15 MARZO). 180 EUROS (A PARTIR DEL 16 MARZO). (INCLUYE 2 MESES DE ACCESO A LA PLATAFORMA: RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY)

RESERVA DE PLAZA

Regístrate a través de la página web www.resistanceinstitute.com.

Apartado SEMINARIOS: H.I.S.T. FUNDAMENTALS. México.

Se debe completar la inscripción al curso que incluye el acceso durante 2 meses a la Resistance Institute Academy para poder realizar la parte on-line. Es importante enviar el C.V. y la fotocopia DNI por e-mail para poder formalizar el acceso a la plataforma.

UBICACIÓN

MÉXICO D.F.

ENERGY FITNESS MÉXICO D.F. WORLD TRADE CENTER

DAKOTA 95, PISO 1 COL. NÁPOLES DEL. BENITO JUÁREZ CP. 03810. MÉXICO D.F.

CONVALIDACIÓN PARA EL MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO

Si se supera el examen final, este curso convalida con 8 créditos de ESPECIALIDAD en el Máster en Mecánica del Ejercicio. También te permite el acceso al curso de Especialidad H.I.S.T. Advanced.

PONENTE

Lucas Leal