

# H.I.S.T.

HIGH INTENSITY  
STRENGTH TRAINING

FUNDAMENTALS

“MÁS ALLÁ DE  
LEVANTAR PESAS”

RESISTANCE  
**INSTITUTE**  
biomechanics & research



## H.I.S.T. FUNDAMENTALS

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 parte presencial realizada en grupos de 1-2 personas donde se podrán poner en práctica los fundamentos del H.I.S.T., analizar y probar la ejecución técnica en máquinas Medx y Nautilus, sistemas de cables... "TE ESPERAMOS"

### ESTRUCTURA DEL CURSO

- PARTE ON-LINE (22 TEMAS DISTRIBUIDOS EN 4 BLOQUES. APUNTES PDF, VÍDEOS Y TEST)
- PARTE PRESENCIAL PRIVADA. GRUPOS 1-2 PERSONAS.

#### 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

### BLOQUE PRESENCIAL (CON LUCAS LEAL):

- Prácticas presenciales privadas (1-2 personas).
- 4 horas de clase intensiva. Viernes mañana o tarde.
- Entrenamiento de HIST y observación de entreno.
- Análisis de ejercicios fundamentales y su ejecución.
- Realización de prueba de fuerza lumbar con la máquina MEDEX MEDICAL EXTENSION.
- Análisis de INROAD y predicción fibras musculares.

### 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.
- 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 al curso práctico 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.

El curso dura en función de tu registro a la plataforma. El mínimo es de 6 meses si te registras al curso sin estar en la Academy. Siempre podrás acceder a la información mientras estés en la plataforma.

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

#### ¿CÓMO SE INTEGRA LA PARTE ON-LINE CON EL CURSO PRESENCIAL PRIVADO?

Cuando superes el bloque 3 se desbloqueará el bloque práctico y deberás enviar un e-mail indicando tu intención en realizar la parte práctica. Esta parte se realizará 2 viernes al mes, con lo que es sencillo que encuentres una fecha que se adapte a tus necesidades. Es necesario haber realizado el bloque práctico para poder acceder al examen final.

#### ¿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)

## CURSO H.I.S.T. FUNDAMENTALS

### DURACIÓN DEL CURSO Y FECHAS PARA LA PARTE PRESENCIAL

SE REALIZARÁN SESIONES PRÁCTICAS 2 VIERNES  
POR LA MAÑANA O TARDE CADA MES.  
HORARIO: DE 10:00 A 14:00 O DE 16:00 A 20:00  
ES NECESARIO SUPERAR EL TEST DEL BLOQUE 3 PARA  
PODER ACCEDER AL BLOQUE PRESENCIAL

LA DURACIÓN MÍNIMA DEL CURSO ES DE 6 MESES.  
PARA LOS ALUMNOS DE LA RESISTANCE INSTITUTE  
ACADEMY EL CURSO NO CADUCA.  
EL CURSO PODRÁS INICIARLO CUANDO DESEES.  
LA FECHA PRESENCIAL LA PODRÁS ESCOGER.

**COSTE: 690 EUROS (INCLUYE 6 MESES DE ACCESO A LA PLATAFORMA RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY)**  
**COSTE ALUMNOS ACADEMY: 39.000 TORQUES. (PRECIOS VÁLIDOS PARA 2016)**

### RESERVA DE PLAZA

Regístrate a través nuestra página web [www.resistanceinstitute.com](http://www.resistanceinstitute.com), apartado H.I.S.T. Fundamentals.  
Se debe completar la inscripción al curso que incluye el acceso durante 6 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.

### RESERVA DE PLAZA ALUMNOS RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY

Regístrate a través de la plataforma. El curso deberá ser canjeado por torques.

### 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 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.

### DOCENTE

Lucas Leal