

# H.I.S.T.

## BASIC

“ENTRENA A TUS CLIENTES  
DE FORMA EFECTIVA,  
EFICIENTE Y SEGURA”

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 de la fuerza con más sentido y futuro profesional.

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. 20 horas.

-SESIÓN PRÁCTICA DE HIST PROTRAINING.:

CADA ASISTENTE REALIZARÁ UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL HIST EN PROTRAINING CON LA MAQUINARIA Y TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA.

- LOS 25 PUNTOS CLAVE DEL HIST

- 1- ¿Qué es EJERCICIO?. Fitness y Salud.
- 2- Ejercicio vs Recreación/Deporte
- 3- Como optimizar el Physical Fitness
- 4- Fuerza Muscular y Desarrollo Hab, Funcional.
- 5- Condición Física vs Condición Técnica
- 6- Especificidad del Ejercicio y Transferencia
- 7- ¿Entreno de Fuerza o Cardio?
- 8- ¿Si entreno la fuerza pierdo flexibilidad?
- 9- El "cardio" no existe
- 10- Trabajo de Fuerza y Riesgo Cardiovascular
- 11- ¿Qué es la intensidad del Ejercicio?
- 12- Intensidad vs Carga. Fuerzas de Impacto y Seguridad.
- 13- Reclutamiento Secuencial y Alta Intensidad
- 14- ¿Qué es el INROAD y cómo medirlo?
- 15- Relación entre el TUL y el INROAD. Tipos de fibras musculares y su influencia.
- 16- En busca de la repetición HIST PERFECTA
- 17- Fricción Interna y el papel de la Titina.

18- Serie HIST. Más allá del 3\*10. Series únicas vs series múltiples.

19- "Fallo Muscular" y medición de la intensidad. Entendiendo a Carpinelli.

20- Fuerza, rango articular y tipo de Respuesta al Ejercicio.

21- Velocidad óptima para estimular y fatigar la musculatura vs velocidad necesaria para expresar la fuerza a través del gesto técnico.

#### PARTE APLICACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA EN PROTRAINING.

22- Ejercicios de Arco Simple y Compuestos. Ventajas y limitaciones.

23- Peso libre vs máquinas guiadas. La musculatura estabilizadora, la gran confusión.

24- Acondicionamiento Metabólico Global. Entrenamiento Cardiomuscular.

25- Organización de Sesiones y Frecuencia de Entrenamiento.

### 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 20 horas con enfoque teórico-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, lo primero que harás el viernes es realizar una sesión de entrenamiento **PERSONALIZADO HIST**. Aunque también consideramos clave entender el porqué y asimilar unos los fundamentos científicos en los que se basa el HIST.

#### ¿Necesito mucho nivel de Biomecánica y Fisiología?

El HIST se fundamenta en un buen conocimiento de Biomecánica y Fisiología. Por suerte, a través del curso podrás entender 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 fin de semana, 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 puede llevar toda una vida. Nuestra experiencia nos confirma que 20 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

viernes tarde: 16:00-21:00  
sábado mañana: 9:00-14:00  
sábado tarde: 15:00-20:00  
domingo mañana: 9:00-14:00

FECHA:  
Viernes 5 de Abril de 2019  
Sábado 6 de Abril de 2019  
Domingo 7 de Abril de 2019

**COSTE: 350 EUROS**  
**PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS.**

### RESERVA DE PLAZA

Regístrate a través nuestra página web [www.resistanceinstitute.com](http://www.resistanceinstitute.com), apartado H.I.S.T.  
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 "inroad" que ofrece el HIST de forma lo más personal posible, SE LIMITAN las PLAZAS a 16 PERSONAS.

### UBICACION

CENTRO REFUERZO MUSCULAR  
Camino de Heros, 1  
33401 - Avilés  
Asturias

### CONVALIDACIÓN PARA EL MASTER EN MECANICA DEL EJERCICIO

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

### DOCENTE

Lucas Leal