



SLOW TRAINING

CONGRESS

**CONFERENCIAS EN
DIFERIDO
ACCESO ILIMITADO
A LAS CONFERENCIAS
(TRADUCIDAS AL
CASTELLANO)**

SLOWTRAINING CONGRESS. BARCELONA.

Sabemos que el EJERCICIO, y especialmente el trabajo de FUERZA es clave para mejorar la calidad de vida de las personas, pero también sabemos que el ejercicio mal aplicado puede ser causante de lesiones y desgastes, perjudicando la salud corporal.

La industria del Fitness está creciendo mucho, pero al mismo tiempo perdiendo el rumbo en relación a su esencia (optimizar la condición física de forma eficaz y segura), lo que implica que los aspectos clave del Fitness como la mejora de la fuerza, movilidad articular, resistencia cardiovascular, mejora de la composición corporal y disminución del riesgo de lesión, están dejándose a un lado en pos de la diversión, recreación, competición... y con muchas actividades que más que mejorar la salud, la ponen en entredicho en muchas ocasiones.

Un óptimo Entrenamiento de Fuerza busca los beneficios del “Physical Fitness” desde su esencia y sin artificios lúdicos y recreativos, diseñando programas de fuerza de forma EFICAZ, EFICIENTE y SEGURA que hagan posible que personas de todas las edades y condiciones físicas puedan mejorar su salud y calidad de vida a través de programas controlados, registrados, progresivos y adaptados a todas las patologías y niveles.

En esta edición volvemos a contar con la presencia de Doug McGuff, uno de los profesionales más reconocidos en entrenamiento de Fuerza y autor de uno de los libros más clarificadores respecto al entrenamiento de fuerza.

Además de las conferencias de Lucas Leal y David Vázquez

Las charlas ESTÁN TRADUCIDAS AL CASTELLANO.

El SEDENTARISMO hay que combatirlo, pero NO TODO VALE. No “Just do it”, más bien “Do it right”.



PONENTES CONGRESO:



DR. DOUG MCGUFF, USA

Licenciado en Medicina, Especialidad en Urgencias Médicas. Autor del Libro "Body by Science" y de varios "papers" científicos.

Desde joven se apasionó por el Ejercicio de Fuerza y el trabajo de Arthur Jones. Actualmente integra su trabajo como médico de Emergencias con su propio centro de Entrenamiento de Fuerza de Alta Intensidad en Seneca, "Ultimate Exercise". Doug es un exponente mundial del HIST.



LUCAS LEAL

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física. Especialista en Mecánica del Ejercicio y Biomecánica. Autor del libro "Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio". CEO de Resistance Institute. Máster en Mecánica del Ejercicio. Ejercicio Clínico de Fuerza y HIST. Lucas lleva más de 20 años intentando aprender sobre Ejercicio, Biomecánica. Copropietario de Protraining Center, donde trabaja a diario como entrenador de Fuerza y Ejercicio Clínico.



DAVID VAZQUEZ

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física. Buscando respuestas a todas las preguntas que nadie le sabía responder, a través de distintos posgrados y Masters, encontró a Resistance Institute donde realizó el Máster en Mecánica del Ejercicio, lo que marcó un antes y un después. Trabajó en Sidney (Australia) y en la escuela de fútbol del AC Milán como preparador físico. En la actualidad, realiza entrenamiento personal en Slow Training Barcelona con la dirección técnica y la docencia en Resistance Institute.

LAS PONENCIAS:

PONENCIA 1: Lucas Leal. "El Músculo Importa"

La musculatura supone aproximadamente el 40% de nuestro cuerpo. Es nuestro motor y el tejido clave sobre el que se habría de fundamentar cualquier programa de "ejercicio". ¿Es el músculo la prioridad del Fitness actual?

PONENCIA 2: Dr. Doug McGuff. "El área bajo la curva 2.0" (traducción simultánea)

En esta presentación Doug muestra cómo el Ejercicio de Fuerza previene la enfermedad, alarga la vida, cura el cáncer, salva la economía y saca lo mejor de los humanos. Una ponencia que repetimos por su importancia, pero con nuevas actualizaciones relativas a la tecnología anti-aging.

PONENCIA 3: David Vázquez. "Functional Training y Principios del Motor Learning"

Principios de especificidad y transferencia como clave en el aprendizaje, en la mejora y en la optimización de movimientos específicos de nuestra vida diaria y gestos deportivos.

Además, cuestionaremos como se trabaja en el entorno del fitness y el deporte la mejora del equilibrio, la "estabilidad", la "potencia", etc. y cómo deberíamos entrenarlo en base a los fundamentos del motor learning.

PONENCIA 4: Dr. Doug McGuff "Estímulo-organismo-respuesta" (traducción simultánea)

Una revisión actualizada de cómo la búsqueda de la hipertrofia nos ha permitido destapar los beneficios reales del Entrenamiento con Resistencias.

PONENCIA 5: Lucas Leal. "Be water my Friend"

Nuestro tejido conectivo es viscoelástico (medio sólido y medio fluido), lo que le confiere un comportamiento y adaptaciones muy especiales. En esta ponencia Lucas desglosa la estructura molecular y el comportamiento de nuestro sistema músculo-esquelético para poder obtener los máximos beneficios del entrenamiento con el mínimo riesgo de lesión.

PONENCIA 6: Dr. Doug McGuff. "Luchando contra la Entropía" (traducción simultánea)

Los principios clave del Ejercicio. Doug nos hace reflexionar sobre cómo se desarrolló la mitocondria desde una perspectiva evolutiva y lo que esto significa para el metabolismo y el ejercicio.

VÍDEO 7: MESA DEBATE. "Pregúntanos lo que quieras"

Doug, Lucas y varios especialistas en Entrenamiento de Fuerza y del sector de alta intensidad responderán a vuestras dudas y preguntas.

TIEMPO ACCESO AL CONGRESO ON-LINE DIFERIDO

PODRÁS DISFRUTAR DE ACCESO ILIMITADO A LAS CONFERENCIAS DURANTE 6 MESES DESDE LA COMPRA DEL CURSO.



EL CONGRESO SE REALIZÓ ON-LINE LOS DÍAS 5-6 JUNIO DE 2020.