

WORKSHOP & COMIDA

FUERZA 2.0
**RESISTENCIA
MOTORIZADA PARA
FITNESS & REHAB**

8 OCTUBRE 2022

BY LUCAS LEAL

RESISTANCE
INSTITUTE
biomechanics & research

COLABORAN

NEXA
SMARTTONE

SLOWFIT®

 **fittoken**



FUERZA 2.0

En 2019 Lucas Leal, tras varias décadas de investigación y formación en Resistance Institute y miles de sesiones de entrenamiento de fuerza utilizando todo tipo de maquinaria (incluyendo máquinas isocinéticas motorizadas como la ARX), se embarcó en un nuevo reto e inició una colaboración con STEEL-MET, una empresa especializada en aeronáutica y automoción, con el objetivo optimizar una nueva tecnología en máquinas de Fuerza controlada por servomotores (NEXA SMARTTONE).

Han sido más de tres años trabajando en ingeniería, biomecánica y software para crear una nueva línea de máquinas controladas por servomotores inteligentes que, junto con un software específico optimizado por Resistance Institute, van a revolucionar el mercado del Fitness y Rehabilitación...

PORQUE LOS PROFESIONALES Y CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y READAPTACIÓN MÁS AVANZADOS MERECE LAS MEJORES HERRAMIENTAS.

Los servomotores han logrado avances biomecánicos y tecnológicos impensables hasta la fecha, que van desde la medición computerizada de datos de entrenamiento, pasando por curvas de fuerza inteligente con carga excéntrica programable, hasta modalidades de trabajo isocinético e isométrico reactivo (time-static) con capacidad hacer test de fuerza, medir la fatiga y programar entrenamientos de forma precisa y controlada. Todo ello unido a sofisticados sistemas de seguridad integrados en todas las máquinas.

ESTRUCTURA WORKSHOP SÁBADO 8 OCTUBRE 2022

10:00-10:30

- Tipos y características de las resistencias motorizadas

10:30-11:00

- Conociendo un servomotor; sus usos y posibilidades en el FITNESS.

11:00-12:00

- Trabajo Isocinético y resistencia adaptativa al fijar la velocidad del motor.

12:00-13:00

- Isométricos reactivos, medición de fuerza, trabajo de readaptación y muscular y carga axial para mineralización ósea

13:00-14:00

- Curvas de fuerza controladas por ordenador y sobrecarga excéntrica gracias a los servomotores.

14:15-16:00

- COMIDA de trabajo. Sensaciones y Conclusiones

4 HORAS WORKSHOP PRÁCTICO + COMIDA

CARACTERÍSTICAS Y TIPOS DE LOS MOTORES

Conoce los diferentes tipos y características de las resistencias controladas por motores

ENTRENAMIENTO ISOCINÉTICO

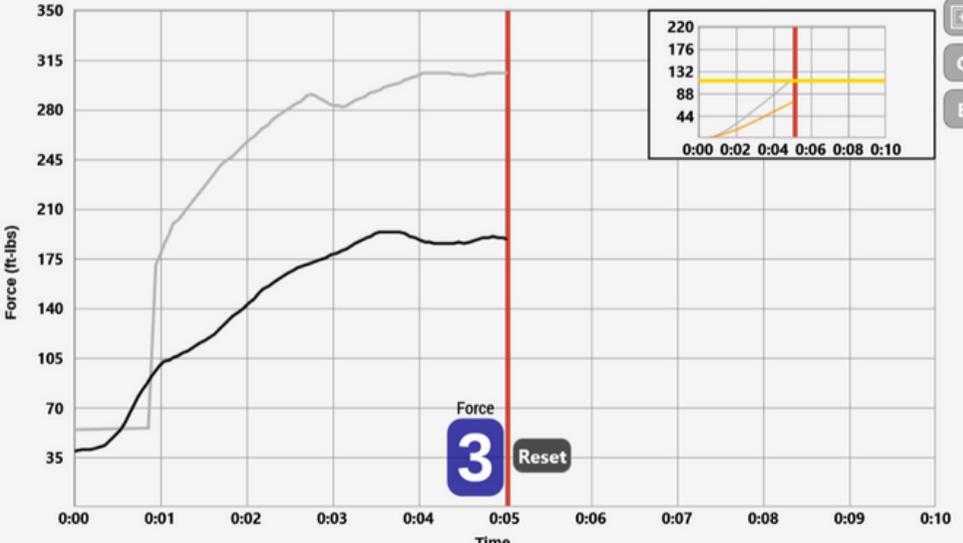
Prueba los efectos de la carga isocinética adaptativa al fijar la velocidad y tempo de ejecución

ISOMÉTRICOS REACTIVOS Y TEST DE FUERZA

Realiza TEST de fuerza, mide la fatiga, PROGRAMA entrenos isométricos controlando la carga y su evolución.

CURVAS DE FUERZA Y SOBRECARGA EXCÉNTRICA ELECTRÓNICAS

Siente la curva de fuerza inteligente con sobrecarga excéntrica controlada por ordenador



Pull Down

Automatic Manual Static

Protocol: Countdown

Timer: 0:05

Intensity: 145 -38.4%

Max: 194 -36.6%

Output: 73 -38.4%

Output Goal: 118

Inroad (E): ----

Inroad (C): ----

DATE	PROTOCOL	TYPE	TIME	INTENSITY	OUTPUT	MAX
05/09/18	Reps (4)	Auto	1:22	192	1590	370
05/09/18	Countdown (0:05)	Static	0:05	235	118	306
03/28/17		Auto	1:23	184	1529	379
02/15/17		Auto	1:23	200	1662	391

Static 14.90"

Pace 45

Position 33.00"

Back: Belt Squat

Finish Workout



FUERZA 2.0

PLAZAS Y PRECIO

LIMITADO A 8 PLAZAS
85 Euros
(incluye comida)

UBICACIÓN

SLOWFIT Barcelona.
Carrer Can Segalar 10-12.
08014. Barcelona

PONENTE

Lucas Leal

