



## VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SĄJUNGA PRISTATO



### XI „ILIUMINATA“ TRENERIŲ SEMINARĄ

2017 m. vasario 25 d.

Kviečiame seminare dalyvauti treniruoklių salės, aerobikos ir kūno rengybos trenerius ir kitus asmenis besidominčius sportu bei sveikatingumu. Seminaras skirtas profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui.

**Seminara organizuoja:**

Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga).

**Seminaro vieta:**

Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel

Ukmergės g. 363, LT-06327, Vilnius

<http://www.parkinn.com/hotel-vilnius>

**Seminaro kaina:** Sąjungos, Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – Federacijos) nariams – 40 €, kitiems – 50 €.

**Seminaro registracija:** Norinčius dalyvauti seminare, **prašome registruotis iki šių metų vasario 20 d.** el.p: [rbimba@kfsajunga.lt](mailto:rbimba@kfsajunga.lt). **Jei dalyviai atstovauja Sąjungos ir Federacijos klubus**, tai jų registraciją tvirtina klubo vadovas, atsiųsdamas vieną paraišką nuo klubo.

Dalyvių skaičius ribotas. Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į Remigijų Bimbą mob. tel.: 8 610 23 144.

**8.30-9.00 val. – Seminaro dalyvių registracija.**

**9.00-10.00 val. – „Asmeninio trenerio – sėkmės formulė“.**

Paskaitoje dėstoma: Kultūrizmas neįeina į populiariausių Lietuvoje sporto šakų dešimtuką, tačiau daugybė žmonių naudojami kultūrizmo treniruočių ir mitybos metodikomis ir jomis domisi, todėl šios disciplinos atstovai: sportininkai, treneriai, turi didžiulį potencialą didinti savo populiarumą perteikindami savo turimas žinias.

Patikimiausias būdas didinti populiarumą ir pajamas yra socialinių tinklų pagalba. Ten turi būti kuriamas naudingas auditorijai turinys, tai yra auditorija mokoma, teikiama jai rūpima informacija, o teikiamos paslaugos reklama – įpinama į kontekstą.

Populiarumas reiškia, kad turi būti žinomas ne tik savo industrijoje, bet ir plačiajai visuomenei. Tam reikia populiarinti savo atvaizdą, tai yra, rodytis televizijos ekrane, žurnaluose ir kalbėti radijuje.

Žinomumas automatiškai asocijuojasi su aukštesne kompetencija ir tai sukelia didesnę, paslaugos tiekėjo, paklausą. Kuo aukštesnė paklausa, tuo aukštesnė gali būti jos kaina.

Populiarumo palaikymui reikia nuolat kurti naujas, patrauklias auditorijai naudingos informacijos perteikimo formas. Mes negalime pasakyti kažko visiškai naujo, todėl tikslas turi būti padaryti tai patraukliai.

*Lektorius – Andrius Pauliukevičius (g. 1981 m.) – asmeninis treneris. 13 m. trenerio darbo ir 15 m. dalyvavimo kultūrizmo ir fitneso važybose patirtis. Trijų bestseleriais tapusių knygų („Tobulas kūnas“, 2014 m.; „Pasiek savo tikslą“, 2015 m.; „Tobulas kūnas per 100 dienų“, 2016 m.) autorius.*

**10.10-12.15 val. – „Kitoks požiūris į pagrindines ir papildomas taisykles, lavinant atramos judamąjį aparatą.“** Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Raumenys sinergistai ir antagonistai (kairė – dešinė; viršus – apačia; priekis – nugarą; kryžmai). Raumens funkcija – susitraukti ir atlikti judesį; raumenų – pradėti ir atlikti judesius, palaikyti judesių balansą ir palaikyti segmentinį stabilumą. Raumenų naudingumo koeficientas (stabilumui, pusiausvyrai ar judesiui). Miofascijinė sistema; globalūs ir lokalūs raumenys bei jų paskirtis. Sąsajos su svertais, su raumenų grandinės kitomis miofascijinėmis struktūromis (raumenimis, sausgyslėmis, fascijomis ir raiščiais), su kitomis raumenų grandinėmis, su vidaus organais, su smegenų dangalais ir kt. Paskaitoje bus dėstoma apie sąsajas su kvėpavimu (kodėl fizinius pratimus reikia derinti su kvėpavimo fazėmis) ir kas vyksta tempiant raumenis (nervų, kraujagyslių ir limfagyslių tempimas).

*Lektorius – doc. habil. pr. Pavelas Zachovajevas (g. 1965 m.) – LSU biomedicinos mokslų daktaras, docentas, gydytojas-terapeutas. Dalyvauja įvairiose švietėjiškuose projektuose, veda įvairius tobulinimo kursus reabilitacijos ir sporto specialistams, paskaitų temas – žmogaus anatomija, amžiaus, dinaminė ir sporto morfologija, taikomoji biomechanika, taikomoji ir psichokineziologija. Lietuvos nacionalinės vyrų rankinio rinktinės, jaunių ir vyrų ledo rutulio rinktinės bei Bushido federacijos gydytojas-konsultantas. Yra publikavęs virš 40 mokslinių straipsnių, yra vadovėlių, studijų knygų autorius ir bendraautorius, parengęs mokomąsias knygas ir metodines priemones, stažuojasi užsienio universitetuose, skaito pranešimus Lietuvos ir Europos mokslinėse/praktinėse konferencijose.*

**12.15-12.45 val.** – kavos pertrauka.

**12.45-14.55 – „Viršutinio ir apatinio kryžminio sindromo įvertinimas ir fizinio krūvio dozavimas.“** Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Kaklo, juosmens srities laikysenos vertinimas. Tikslaus ištyrimo ir teisingų pratimų svarba. Ko mes nematome ir neįvertiname dirbdami korekcijos link. Neefektyvaus darbo priežastys bei realistiškos korekcijos galimybės. Efektyvių pratimų parinkimas.

*Lektorius – Vytautas Pilelis (g. 1980 m.) – kineziterapeutas. 10 m. tarptautinė darbinė patirtis. Anglijos kineziterapeutų draugijos narys. Traumatologijos-ortopedijos, manualinės medicinos specialistas, mokslu grįstos praktikos šalininkas.*

**14.55-15.00 val.** – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Seminarui turėti vidutinio dydžio rankšluostį, dėvėti patogią laisvalaikio aprangą.

**Sajungos nariams bus išduodama arba pratęsiama trenerio licencija.**

Apie trenerio licenciją galima sužinoti [www.kfsajunga.lt](http://www.kfsajunga.lt)