



## VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SĄJUNGA PRISTATO



### X „INSOSPORT“ TRENERIŲ SEMINARĄ 2016 m. rugsėjo 17 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 nariams – 25, kitiems – 49 €.

**Seminaro registracija:** Norinčius dalyvauti seminare, **prašome registruotis iki šių metų rugsėjo 10 d.** el.p: [rbimba@kfsajunga.lt](mailto:rbimba@kfsajunga.lt). Dalyvių skaičius ribotas.

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

#### **9.30-10.00 val. Seminaro dalyvių registracija.**

10.00-12.10 val. – **„Fizinio krūvio dozavimas: nuo teorijos iki praktikos“.**

Paskaitoje dėstoma: energijos gamybos fiziologija, laktato reikšmė, krūvio intensyvumai, aerobinio pajėgumo testai, medicininės indikacijos ir kontraindikacijos fiziniam krūviui, atsargumo priemonės esant sveikatos sutrikimams.

*Lektorius – Kęstutis Linkus (g. 1982 m.). Sporto medicinos gydytojas, Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas. Profesinės patirties sėmėsi Lietuvos Olimpiame Sporto centre ir kitose privačiose medicinos įstaigose. Šiuo metu dirba „SK Impeks Medicinos diagnostikos ir gydymo centre“.*

12.10-13.00 val. – kavos pertrauka.

13.00-16.15 val. – **„Funkcinių pratimų koncepcija treniruotėje, koreguojančių pratimų parinkimas. Laikysenos ir raumenų tonuso vertinimas (kaklas, krūtininė stuburo dalis).“** Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Stuburo ir raumenų tonuso vertinimas sagitalioje ir frontaliroje plokštumose (galvos, kaklo, pečių juostos, menčių padėties); viršutinis kryžminis sindromas, funkciniai ir manualiniai testai; koreguojančių pratimų parinkimas ir atlikimo technika, jėgos treniruotės ir terapinių pratimų derinimas.

*Lektorius – Darius Paknys (g. 1969 m.). Fiziologas, kineziterapeutas, manualinės terapijos specialistas (Maitland, Mulligan manualinės terapijos koncepcijos, 2010–2012 m. Čekijos manualinė mokykla, 2014–2016 m. manualinės terapijos, refleksoterapijos stažuotės Rusijoje, Latvijoje, JAV). Ambulatorinės reabilitacijos klinikos ir sporto centro vadovas.*

#### **16.15-16.30 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.**

Seminarui turėti vidutinio dydžio rankšluostį, kilimėlį.

**Sąjungos nariams bus išduodama arba pratęsiamą trenerio licencija.**

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