

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SĄJUNGA

PRISTATO

SVEIKATINGUMO TRENERIŲ SEMINARĄ-MOKYMA

2018 m. gegužės 12 d.

Vilnius

Kviečiame seminare dalyvauti treniruoklių salės, aerobikos, kūno rengybos trenerius, kūno kultūros mokytojus 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:

Green Park Hotel Vilnius
Ukmergės g. 363, LT– 06327, Vilnius

Seminaro kaina – užsiregistravus ir apmokėjus iki 2018–05–07 – 50 €, vėliau – 60 €.

Seminaro registracija: Norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis iki šių metų gegužės 7 d. el.p: rbimba@kfsajunga.lt. 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– 11.00 val. – Seminaro tema: „Pažvelkime į maistą ir mitybą kaip į rizikos veiksnį.“ Paskaitoje bus dėstoma: maisto ir mitybos galimą sveikatinantį poveikį, mitybos kaip rizikos veiksnio poveikį, naujų technologijų pagalba pagaminto maisto mažybinę ir biologinę vertę, užkandžių pasirinkimo rekomendacijas, maisto sudėtinųjų dalių vertinimą, stimuliuojančių maisto produktų vartojimo riziką ir kt.

Lektorius – prof. dr. (HP) Rimantas Stukas – Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Studijų prodekanas, Visuomenės sveikatos katedros vedėjas, mitybos ir visuomenės sveikatos srityje dirba 30 metų, Lietuvos ir užsienio spaudoje paskelbęs virš 100 mokslinių straipsnių, yra 12 mokomųjų knygų studentams, 2 vadovėlių, 1 monografijos bendraautorius, respublikinėse ir tarptautinėse konferencijose skaitė virš 50 mokslinių pranešimų maisto saugos ir mitybos klausimais. Yra SAM patvirtintų "Rekomenduojamų maistinių medžiagų ir energijos poreikio normų" bendraautorius. Studentams skaito mitybos, maisto saugos ir visuomenės sveikatos paskaitas. Kaip mitybos ekspertas kviečiamas dalyvauti Sveikatos apsaugos ministerijos darbo grupėse, tris kadencijas buvo Nacionalinės sveikatos Tarybos narys.

11.10– 12.40 val. – Seminaro tema: „Fiziologiniai rodikliai ir treniruočių planavimas.“ Paskaitoje bus dėstoma: deguonies apykaita ir ištvėrmės treniruotės, laktatiniai slenksčiai ir jų panaudojimas treniruojantis; VO2max vs Fatmax, deguonies suvartojimo įvertinimas sporto klube, kaip širdies ir kraujagyslių sistema įtakoja fizinį pajėgumą, krūvio korekcijos dėl specifinių būklių.

Lektorius – sporto medicinos gydytojas dr. Mantas Ambraška. Nuo 2013 m. dirba su įvairaus meistriškumo sportininkais. Pagrindinės darbo kryptys – fizinio pajėgumo nustatymas, krūvio planavimas ir parinkimas, judėjimo ir atramos sistemos profilaktika, traumų gydymas ir rehabilitacija. Šiuo metu yra baidarių ir kanojų Olimpines rinktinės ir Lietuvos ryto krepšinio klubo gydytojas.

12.40– 13.10 val. – kavos pertrauka.

13.10– 15.30 val. – Seminaro tema: „Asmeninių treniruočių programų sudarymo ypatumai.“ Paskaitoje bus dėstoma: treniruotė, metinis treniruočių ciklas, savaitinis treniruočių ciklas, treniruočių stažas, asmeninių treniruočių programų grupės, treniruočių programų pavyzdžiai, programų sudarymo klaidos, sveikatingumo trenerio atmintinė, instruktavimo ir vertinimo ypatumai.

Lektorius – asmeninis treneris Remigijus Bimba. 2001 m. baigė Lietuvos kūno kultūros akademijos magistrantūrą, yra sporto magistras. Trenerio darbą dirba daugiau nei 20 m. Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos tarybos narys, šios organizacijos laikraščio „Sajungas balsas“ sudarytojas. Nuo 2016 m. yra VšĮ „Lietuvos sporto akademijos“ lektorius, rengiantis sveikatingumo trenerius.

15.30– 15.45 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Išduodama arba pratęsiama Sąjungos trenerio licencija. Apie trenerio licenciją galima sužinoti www.kfsajunga.lt.

