



VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGA PRISTATO

XIII TRENERIŲ SEMINARĄ-MOKYMĄ

2017 m. rugsėjo 16 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:

Green Park Hotel Vilnius
Ukmergės g. 363, LT-06327, Vilnius
www.greenhotels.lt/vilnius

Seminaro kaina: Sąjungos, Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (toliau – Federacijos) nariams – 50 €, kitiems – 60 €.

Seminaro registracija: Norinčius dalyvauti seminare, **prašome registruotis iki šių metų rugsėjo 10 d.** el.p: 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.

9.00-9.30 val. – Seminaro dalyvių registracija.

9.30-11.00 val. – „Tinkama mityba svorio kontrolės tikslais.“ Teorinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Mikro ir makro maistinių medžiagų poreikis, tipai ir derinamumas svorio kontrolės tikslais. Tinkamo fizinio krūvio derinamumas su reikiamu maistinių medžiagų ir kalorijų kiekiu klientui. Tinkamas maisto papildų taikymas mityboje. Dažniausiai pasitaikančių mitybos klaidos ir kaip jų išvengti. Vandens kiekio poreikio nustatymas. Kliento kūno tipo nustatymas ir tolimesnės galimybės taikant asmeninį maitinimosi planą.

Lektorius – Lukas Jaliūnas – mitybos specialistas, asmeninis treneris.

Baigęs Vilniaus kolegijos sveikatos priežiūros dietetikos studijas. Seminarų, mokymų apie sveikatinimą lektorius. Darbo patirtis sveikatingumo srityje – 8 metai.

11.10-12.40 val. – „Peties sąnario traumos. Pratimų parinkimas.“ Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Peties sąnarys – ką reikia žinoti sveikatingumo treneriui. Peties anatomija – pagrindinės struktūros. Peties sąnario biomechanika. Dažniausios peties traumos. Pagrindiniai pratimai taikomi pacientų patyrusių peties traumą reabilitacijoje. Peties traumų prevenciniai pratimai.

Lektorius – M. Dr. Gediminas Tankevičius – LSMUL „Kauno Klinikos“, sporto medicinos gydytojas, Lietuvos nacionalinės moterų krepšinio rinktinės gydytojas.

1997 m. baigė medicinos universitetą, 2002 m. įgijo sporto medicinos gydytojo kvalifikaciją. 2014 m. apgynė medicinos mokslų daktaro disertaciją. 2015 m. įgijo Tarptautinio Olimpino komiteto sporto medicinos gydytojo diplomą. Užsiima sportuojančių asmenų sveikatos priežiūra, ir jos tikrinimu, reabilitacija po įvairių traumų; individualių reabilitacijos ir sveikatinimo programų sudarymu.

12.40-13.00 val. – kavos pertrauka.

13.00-16.15 – „Vyrų ir moterų dubens – juosmens regiono stabilumo ir mobilumo lavinimo ypatumai.“
Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Dubens stabilumą lemiantys veiksniai ir raumenų disbalanso korekcijos ypatumai. Dubens - juosmens ritmas, jo vertinimas ir korekcija. Juosmens mobilumo lavinimo ypatumai bei kompensaciniai mechanizmai. Kvėpuojamosios diafragmos įtaka juosmeninei stuburo daliai, jos aktyvavimo specifiškumas. Dubens dugno raumenų sąsajos su kitais raumenimis ir jų įtaka dubens stabilumui ir mobilumui. Mažą dubens organų (gimdos, prostatos ir šlapimo pūslės) įtaka dubens padėčiai.

Lektorė – Dr. Brigita Zachovajevienė – Biomedicinos mokslų daktarė, kineziterapeutė, taikomosios kineziologijos ir psichokineziologijos sričių atstovė.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ir kitų aukštojo mokslo įstaigų kineziterapijos dėstytoja. Klinikinį darbą dirba nuo 1995 m. Baigė tarptautinius Danijos vyriausybės ir Vilniaus universiteto organizuotus kineziterapijos dėstytojų rengimo kursus bei sertifikuota Bobath koncepcijos specialistė. Šiuo metu studijuoja Lietuvos funkcinės medicinos ir taikomosios kineziologijos bei psichokineziologijos mokyklose. Privačiai dirba sveiko judesio ir korekcijos centre.

16.15-16.30 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