

## SVEIKATINGUMO SEMINARO IR FORUMO PROGRAMA

9.30–09.50 val. **Seminaro dalyvių registracija.**

9.50–10.00 val. **Seminaro atidarymas.**

**10.00–13.30 val. Pirma sesija. Teorinės ir praktinės paskaitos.**

10.00–11.30 val. Tema: „Kokių medžiagų dažniausiai trūksta sportuojančio organizmui? Kaip identifikuoti ir papildyti jas?“. Lektorius – Lukas Jaliūnas.

11.30–13.30 val. Tema: „Klubo sąnario mobilumas – mitai, priežastys, pasekmės“. Lektorė – Jurgita Veliulytė.

13.30–13.50 val. **Pertrauka.**

**13.50–14.50 val. Antra sesija. Forumas. Diskusijos tema: „Kaip treniruotis saugiai, kad nepatirti traumų?“.**

14.50–15.00 val. Pertrauka.

**15.00–18.15 val. Trečia sesija. Teorinės ir praktinės paskaitos.**

15.00–16.30 val. Tema: „Raumenų disbalanso priežastys ir korekcija“. Lektorė – Rasa Batulevičiūtė.

16.30–16.45 val. Pertrauka.

16.45–18.15 val. Tema: „Skirtingų fizinių savybių taikymas lavinant kojų raumenyną sveikatingumo funkcinėse treniruotėse“. Lektorius – Gediminas Adomaitis.

18.15–18.30 val. **Seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.**

**Tema: „Kokių medžiagų dažniausiai trūksta sportuojančio organizmui? Kaip identifikuoti ir papildyti jas?“.**

Paskaitos metu bus nurodomos dažniausiai, sportuojančių ir aktyvų gyvenimo būdą propaguojančių asmenų, organizme trūkstamos medžiagos. Aiškinama tų medžiagų svarba organizmui. Atskleidžiami procesai kuriuose jos dalyvauja. Aptariama žala ir padariniai bei identifikavimas.

*Lektorius – Lukas Jaliūnas. Asmeninis treneris, dietistas, mitybos ir maisto papildų specialistas. Vilniaus kolegijoje baigė dietetikos bakalaurą ir įgijo klinikinio dietisto specialybę.*

**Tema: „Klubo sąnario mobilumas – mitai, priežastys, pasekmės“.** Paskaitoje aptarsime ir praktiškai išbandysime: ar visada reikia didinti klubo sąnario amplitudę; kaip žinoti, kokia kryptimi didinti klubo sąnario amplitudę; kelių skausmai, kaip pasekmė ribotos klubo sąnario amplitudės; kokią įtaką klubo sąnario amplitudė turi pečių juostos amplitudei; „pratimai – mitai“ klubo sąnario amplitudės didinimui.

*Lektorė – Jurgita Veliulytė. Vilniaus kolegijos lektorė, kineziterapeutė praktikė, turinti 19 m. patirtį, bei sveikatingumo ir sveikos gyvensenos edukologė, šios srities mokymus vedanti jau daugiau kaip 10 m. Biomedicinos mokslų magistrė ir sveikos gyvensenos edukologijos bakalaurė.*

**Tema: „Raumenų disbalanso priežastys ir korekcija“.** Paskaitoje aptarsime raumenų disbalanso priežastis ir korekciją (nugaros tiesiamųjų raumenų hipertrofija, pečiai ne vienodame aukštyje, krūtininės stuburo dalies kifozė ir kt.); naujausių tyrimų apžvalga (geriausi pratimai atskiroms raumenų grupėms lavinti); klientas nori sumažinti riebalinį audinį (kaip ir kokiais pratimais galime padėti) ir *Red Flag* (kada nukreipti klientą pas kineziterapeutą, o kada – pas gydytoją?).

*Lektorė – Rasa Batulevičiūtė. Baigė Vilniaus universiteto kineziterapijos ir Lietuvos edukologijos universiteto kūno kultūros bakalauro programas. Studijuodama pradėjo dirbti sporto klubuose. Vėliau privačiose klinikose, Sporto medicinos centre. Dirbo su pirmos lygos futbolo komanda „Vytis“, Lietuvos olimpine irklavimo rinktine, Olimpinėse žaidynėse Tokijuje (2021), Europos ir pasaulio čempionatuose. Šiuo metu dirba su Lietuvos jaunimo plaukimo rinktine, kuri dalyvauja Europos ir pasaulio čempionatuose. Nuo 2019 m. yra LR kineziterapijos studijos viena iš įkūrėjų. Darbe naudoja klasikinės kineziterapijos metodus, „Mulligan“, „Maitland“, fascijinę „Stecco“ manualinės terapijos metodikas ir „Neurac“ metodą su „RedCord“ įranga, atlieka sportinę masažą, sportinę ir kineziologinę teipavimą, taurių ir sausų adatų terapiją.*

**Tema: „Skirtingų fizinių savybių taikymas lavinant kojų raumenyną sveikatingumo funkcinėse treniruotėse“.** Sveikatingumas, tai gera savijauta ir fiziniai gebėjimai leidžiantys gyventi aktyvų pilnavertį gyvenimą įvairiame amžiuje. Mes turime suprasti, kad ugdydami fizines savybes negalime apsiriboti tik jėgos treniruotėmis. Mūsų fiziniai kultūrai ir puikiam funkcionavimui reikia ištvermės, mobilumo, balanso stabilumo, elastingumo, plastikos, koordinacijos ir jėgos. Pratybose aptarsime ir praktiškai išbandysime kaip suderinti sveikatingumo funkcinėse treniruotėse skirtingų fizinių savybių taikymą lavinant kojų raumenyną.

*Lektorius – Gediminas Adomaitis. Trenerio darbo patirtis – 27 metai. Dirbo vyriausioju treneriu Vilniaus sporto klubuose „Olympia“ ir „Grand Gym“. Žaidybinių sporto šakų (krepšinio, futbolo, tinklinio) komandų ir sportininkų fizinio rengimo treneris. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.*