



Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos
„AMIX NUTRITION“
SEMINARAS TRENERIAMS
Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

2012 m. kovo 2 d.

„Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel“
Ukmergės g. 363, Vilnius

Registracija iki vasario 20 d.

Telefonu - 8 610 23 144. El. p. - rbimba@kfsajunga.lt
Kaina sąjungos ir LKKRF nariams – 69 Lt, kitiems – 129 Lt.



9.30 - 10.00 val. Seminaro dalyvių registracija.

10.00 - 11.00 val.

„Kaklo srities pažeidimai. Pratimų ir pagalbinių priemonių parinkimas“.

Lektorius – Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas, Vilniaus sporto medicinos centro gydytojas, traumatologas.



Tomas
Vorobjovas

11.15 - 12.45 val.

„Alkūnės minkštųjų audinių disfunkcija. Pratimų ir pagalbinių priemonių parinkimas“.

12.45 - 14.00 val. Pietų pertrauka.

14.00 - 15.00 val.

„Nėščųjų treniruotės ypatumai. Pratimų ir pagalbinių priemonių parinkimas“.

Lektorė – Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorė, Lietuvos kineziterapeutų draugijos valdybos narė, sporto klubo „Forum“ kineziterapeutė.



Ramunė
Komžienė

15.15 - 16.15 val.

„Sportuojančiųjų kūno masės mažinimo ypatumai“.

Lektorius – biomedicinos mokslų daktaras, Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų mitybos specialistas, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslo darbuotojas. Veiklos sritis – Lietuvos olimpinės pamainos didelio meistriškumo sportininkų mitybos optimizavimas. Atsižvelgdamas į sportininkų kultivuojamą sporto šaką kryptingai koreguoja sportininkų mitybą, ją individualiai derina su gerai organizuotu treniruočių procesu taip, kad būtų gerinami fizinio darbingumo rodikliai, stiprinama sveikata ir pasiekiami kuo geresni sportiniai rezultatai.



Marius
Baranauskas

16.15 - 16.30 val.

Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.