



FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjungos

„FITMAX“

SEMINARAS TRENERIAMS

Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!

2015 m. rugsėjo 19 d.

„Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel“

Ukmergės g. 363, Vilnius

Registracija iki 2015 m. rugsėjo 19 d.

telefonu - 8 610 23 144., el. p. - rbimba@kfsajunga.lt

Kaina sąjungos nariams – 25 €, kitiems – 49 €.

Sąjungos nariams bus išduodama / pratęsiama

TRENERIO LICENCIJA!



Tomas
Vorobjovas

9.30 - 10.00 val.

Seminaro dalyvių registracija.

„Sąnarių ir minkštųjų audinių disfunkcija. Raumenų disbalansas“. Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

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

10.00 - 12.10 val.

· Sąnarių ir raumenų būklės testavimas (praktiniai aspektai).
· Klaidos taikant fizinius pratimus potrauminės reabilitacijos metu (trauma ir patologinė būklė, reabilitacijos fazės).

12.20 - 13.20 val.

Amžiaus grupės, taikant fizinių krūvių.
Fizinio krūvio dozavimas.

13.20 - 14.00 val. Pietų pertrauka.

„Laikysenos ir raumenų balanso sutrikimų vertinimas ir korekcija“. Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Lektorius – Darius Paknys. Fiziologas, kineziterapeutas, manualinės terapijos specialistas, masažistas. VŠĮ Sveikatingumo ir terapijos centro ambulatorinės reabilitacijos klinikos ir sporto centro vadovas.

14.00 - 15.00 val.

Optimalaus funkcinio judesio testai.
Praktinis kliento ištyrimas, laikysenos ir raumenų tonuso įvertinimas.

15.10-17.20 val.

Teisingas pratimų parinkimas (kaklas, pėdos, dubuo-juosmuo, viršutinė-apatinė nugarą, šoniniai juosmens stabilizatoriai).

Individualus progreso lygis.

Tikslinė korekcinė programa (teisingai parinktas fizinių ypatybių santykis, koreguojančių pratimų ir progreso lygis).

17.20 - 17.30 val.

Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.