



**insosport**  
INTEGRATED SOLUTIONS FOR SPORTS

**Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjungos  
X „INSOSPORT“ SEMINARAS TRENERIAMS  
Profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui!**

2016 m. rugsėjo 17 d.  
„Park Inn by Radisson Vilnius North Hotel“  
Ukmergės g. 363, LT-06327, Vilnius

Registracija iki 2016-09-10  
Telefonu – 8 610 23 144. el. p. – rbimba@kfsajunga.lt  
**Kaina:** Sąjungos, Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos  
federacijos nariams – 25 €, kitiems – 49 €  
Sąjungos nariams bus išduodama / pratęsiama  
**TRENERIO LICENZIJĄ!**



**9.30-10.00 val. Seminaro dalyvių registracija.**

10.00-12.10 val. – „Fizinio krūvio dozavimas: nuo teorijos iki praktikos.“  
Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: energijos gamybos fiziologija, laktato reikšmė, krūvio intensyvumai, aerobinio pajėgumo testai, medicininės indikacijos ir kontraindikacijos fiziniam krūviui, atsargumo priemonės esant sveikatos sutrikimams.



**Kęstutis  
Linkus**

**Lektorius – Kęstutis Linkus** (g. 1982 m.). *Sporto medicinos gydytojas, Lietuvos olimpinės rinktinės gydytojas. Profesinės patirties sėmėsi Lietuvos Olimpiniam Sporto centre ir kitose privačiose medicinos įstaigose. Šiuo metu dirba „SK Impeks Medicinos diagnostikos ir gydymo centre“.*

12.10-13.00 val. – kavos pertrauka.

13.00-16.15 val. – „Funkcinių pratimų koncepcija treniruotėje, koreguojančių pratimų parinkimas. Laikysenos ir raumenų tonuso vertinimas (kaklas, krūtininė stuburo dalis).“ Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Stuburo ir raumenų tonuso vertinimas sagitalioje ir frontaliajoje plokštumose (galvos, karko, pečių juostos, menčių padėties); viršutinis kryžminis sindromas, funkciniai ir manualiniai testai; koreguojančių pratimų parinkimas ir atlikimo technika, jėgos treniruotės ir terapinių pratimų derinimas.



**Darius  
Paknys**

**Lektorius – Darius Paknys** (g. 1969 m.). *Fiziologas, kineziterapeutas, manualinės terapijos specialistas (Mattland, Mulligan manualinės terapijos koncepcijos, 2010-2012 m. Čekijos manualinė mokykla, 2014-2016 m. manualinės terapijos, refleksoterapijos stažuotės Rusijoje, Latvijoje, JAV). Ambulatorinės reabilitacijos klinikos ir sporto centro vadovas.*

**16.15-16.30 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.**

Seminarui turėti vidutinio dydžio rankšluostį, kilimėlį.

Trenerių seminaro afiša, 2016-09-17