



## Sveikatingumo seminaras ir forumas

ART City INN, Vilnius, 2022-01-22

*Pirmą kartą organizuojamas trenerių, dietologų, dietistų ir mitybos specialistų forumas. Sveikatingumo seminare – teorinės ir praktinės paskaitos.*

*Mokymuose: žmogaus genomos, mitybos, maisto papildų, fiziologinių rodyklių, treniruočių planavimo, treniravimo naujovės ir aktualijos.*

*Kviečiame sveikatingumo, fizinio parengimo, sporto, kūno rengybos trenerius, instruktorius, asmeninius trenerius, kineziterapeutus, kūno kultūros mokytojus ir kitus specialistus bei sportuojančius asmenis dalyvauti sveikatingumo seminare ir forume.*

### Seminaro dienotvarkė

**8.30–9.00 val. Seminaro dalyvių registracija.**

**I SESIJA. 9.00–12.00 val. Teorinės paskaitos.**

**9.00–10.00 val. Tema: „Ištvermė ir jos treniravimo iššūkiai“.**

**Paskaitoje jums bus pateikti atsakymai į klausimus:**

Kas svarbiau, nuo ko reiktų pradėti, nuo svorių kilnojimo ar ištvermės lavinimo?

Kiek akademinio požiūriu yra „suskaičiuojama“ ištvermės rūšių?

Kokios ryškiausios ištvermės treniruočių naudos?

Kaip dozuoti aerobinės ištvermės lavinimo treniruotes?

Kaip nustatinėjamas maksimalus deguonies suvartojimas, ventiliaciniai, laktatiniai slenksčiai?

Ar testavimas, laboratorinis testavimas reikalingas?

Keletas gudrybių kaip nenukankinti žmogaus intensyviais treniruočių planais?

Kas dar be ląstelinio metabolizmo, humoralinio reguliavimo ir kitų treniruočių sukiamų adaptacijų, svarbu tiek mėgėjui, tiek profesionalui?

Lektorius – Mantas Ambraška. Sporto medicinos gydytojas specializuojasi ciklinių sporto šakų atstovų, bei sporto mėgėjų fizinio krūvio dozavime, laktatinių slenksčių nustatyme, jų interpretavime bei panaudojime siekiant geresnių rezultatų. Taip pat parenka fizinio krūvį reikalingą svorio reguliavimui, juntamam nuolatiniam nerimui, įtampos mažinimui, sveikatinimuisi ir kardiovaskulinių ligų profilaktikai.

Padedą suderinti gydymą vaistais su nemedikamentinėmis priemonėmis siekiant svorio, diabeto ir kraujospūdžio kontrolės.

*„Kai kalbama apie ištvermės treniravimą, dažniausiai daroma prielaida, kad reikia treniruotis daug arba dažnai, arba daug ir dažnai. Tačiau ką daryti jei neišeina nei daug, nei dažnai? Koks yra minimumas ištvermės treniravimui? Kiek minimaliai reikia treniruotis, kad nepablogėtų ištvermė? Ar ištvermės treniravimas nepablogins jėgos savybių ir atvirkščiai? Ir*

*tai tik keli klausimai, kurie iš santykinai paprasto ištvėrmės treniravimo recepto padaro didelį rebusą. Į šiuos niuansus pažiūrėsime iš medicininės, fiziologinės pusės ir ieškosime tinkamų atsakymų,“ – sako gydytojas M. Ambraška.*

**10.00–11.00 val. Tema: „Mitybos plano sudarymas sportuojančiam asmeniui“.**

**Paskaitoje dėstoma:**

individualus paros energijos poreikio apskaičiavimas sportininkui;  
fizinio aktyvumo koeficiento nustatymas sportininkui;  
individualus paros energijos apykaitos apskaičiavimas sportininkui;  
individualus energinių medžiagų kiekio racione nustatymas sportininkui;  
individualus vandens kiekio poreikio nustatymas sportininkui;  
individualus maisto papildų parinkimas pagal tikslą sportuojančiam.

Lektorius – Lukas Jaliūnas. Asmeninis treneris, dietistas. Vilniaus kolegijos dietetikos profesinis bakalauras, klinikinis dietistas. Mitybos bei maisto papildų specialistas. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

**11.00–12.00 val. Tema: „Gyvensenos įtaka žmogaus genomui“.**

**Paskaitoje dėstoma:**

Šiuolaikinė genetika (epigenetika) įrodė, kad žmogaus genų seka funkcinė prasme nėra tokia nepajudinama akmeninė siena, kaip buvo manoma genomines eros pradžioje, kai 2003 m. buvo iššifruotas visas žmogaus genomas. Tyrimai atskleidė, kad DNR grandinės arba genų pasireiškimas labai įtakojamas aplinkos veiksnių, o tuo pačiu ir gyvenimo būdo. Chromosomų galai – telomerai, svarbūs genetiniai senėjimo determinantai, jautriai reaguoja į išorinę bei vidinę aplinką. Nobelio premijos laureate prof. E. Blackburn'as įrodė, kad sveika gyvensena, pozityvus mąstymas veikia netgi telomerus. Paskaitos metu bus aptariamos gyvensenos ir genų sąveikos sąsajos.

Lektorius – prof. dr. Danielius Serapinas. „InMedica“ klinikos genetikas, Lietuvos sveikatos mokslų ir Mykolo Romerio universitetų profesorius. Mokslinės domėjimosi sritys: gyvensenos medicinos įtaka epigenetikai, neuropsichologija, bioetika medicinoje, endobiogenika, genetinės plaučių ligos, neinvaziniai prenatalinės diagnostikos metodai. Paskelbė virš 150 mokslinių straipsnių. Bendros su akademiku J. Brėdikiu knygos „Pažinimo genas“ bendraautorius. Lietuvos Endobiogenikos ir intergalios fiziologijos asociacijos valdybos narys, Lietuvos Žmogaus genetikų, Europos Žmogaus genetikų, Tarptautinės neuropsichoanalizės ir Tarptautinės Psychoneuroendokrinologų draugijų narys, Lietuvos Bioetikos komiteto Kolegijos narys.

*„Jau žinoma, kad fizinis krūvis padeda sumažinti stresą, o pozityvus emocinis nusiteikimas ir kiti psichohigienos metodai ir stresą mažina, ir keičia smegenų genų ekspresiją (pagumburyje, hipokampe) bei slopina telomerų trumpėjimą,“ – sako genetikas prof. dr. Danielius Serapinas.*

**II SESIJA. 12.20–13.40 val. Forumas.** Forume dalyvauja treneriai, dietologai, dietistai ir mitybos specialistai.

### **III SESIJA. 14.00–17.15 val. Praktiniai užsiėmimai.**

14.00–17.15 val. **Tema: „Mankštos pratimų svarba kūno kultūros, sveikatingumo ir sportinėse treniruotėse“.**

Mankštą sudaro pratimai skirti apšilti ir parengti besimankštinančio asmens sveikatingumo tikslais ar sportininko kūną pagrindiniai treniruotei. Mankšta – sudaryta iš dinaminių tempimo pratimų skirtų visam kūnui nuo galvos iki kojų. Mankšta – naudinga, nes aktyvuoja ir „išildo“ visą kūną (raumenis, sąnarius, raiščius, sausgysles ir kt.).

Teorinėje ir praktinėje paskaitoje jums bus pateikti atsakymai į šiuos klausimus. Kaip atliekami mankštos pratimai? Kokia mankštos trukmė? Kokie pratimai tinka mankštai? Kokią naudą teikia pastovi mankšta prieš treniruotę?

Mankštos pratimus galėsite atlikti praktiškai ir išmokti taisyklingos pratimų atlikimo technikos.

**Tema: „Pusiausvyros treniruočių krūvių taikymas kūno kultūros, sveikatingumo ir sportinėse treniruotėse“.**

Šioje teorinėje ir praktinėje paskaitoje aptarsime pusiausvyros (balanso) savybės ugdymą. Pusiausvyra – tai gebėjimas išlaikyti arba judėti išlaikant stabilią kūno padėtį, esant mažam atramos plotui, nestabiliam atramos plotui, keliems atramos taškams arba išlaikyti reikiamą kūno padėtį, atliekant paprastus ar sudėtingus judesius.

Teorinėje ir praktinėje paskaitoje jums bus pateikti atsakymai į šiuos klausimus. Kaip derinti pusiausvyros-balanso treniruotes su kitokio pobūdžio treniruotėmis? Kokia treniruočių proceso progresija? Kokią įrangą naudoti? Kaip treniruoti asmenis grupėse lavinant pusiausvyrą-balansą?

Taip pat paskaitoje bus pateikta informacija apie pratimų parinkimą (nuo paprastų iki sudėtingų), treniruočių programų sudarymą. Galėsite pusiausvyros (balanso) pratimus atlikti praktiškai ir išmokti taisyklingos pratimų atlikimo technikos (stovint ant vienos kojos, su nestabiliomis atramomis, keičiant plokštumas, naudojant papildomus svorius, atliekant pratimus su įvairiais kamuoliais ir kt.).

**VISI SEMINARO DALYVIAI DALYVAUJA PRATYBOSE SU SPORTINE APRANGA**

**IR DALYVVAUJA AKTYVIAI VISAME UŽSIĖMIME,**

**NES TAI – NE PASKAITA,**

**TAI – „SPORTINĖ DIRBTUVĖ“ !!!**

**Lektorius – Gediminas Adomaitis.** Trenerio darbo patirtis – 25 m. Dirbo vyr. treneriu Vilniaus sporto klubuose „Olympia“ ir „Grand Gym“. Yra žaidybinių sporto šakų komandų (krepšinio, futbolo, tinklinio) ir sportininkų fizinio rengimo treneris. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

*„Mes nuolatos judame, mūsų gyvenimas pilnas įvairių skirtingų judesių skirtingomis sąlygomis. Sportiniuose užsiėmimuose mes galime treniruoti ir ugdyti daugybę skirtingų gebėjimų, savybių: jėgą, raumenų masę, ištvėrę, vikrumą, greitumą, mobilumą, plastiškumą, ritmiškumą, reakciją, staigumą, pusiausvyrą, koordinaciją, stabilumą ir kt. Daugeliu atveju sportiniuose užsiėmimuose vyrauja: jėgos, raumenų masės, ištvėrės apkrova ir kitoms geboms skiriama mažai dėmesio arba visai neskiriama,“ – sako treneris Gediminas Adomaitis.*

**17.15–17.30 val. Seminaro-forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.**

**Sveikatingumo seminarą-forumą organizuoja:** Kultūrizmo akademija.

**Data ir vieta:** 2022-01-22, Art City Inn (adresas: J. Jasinskio g. 14, Vilnius).

**Registracija:** Norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis iki 2022-01-16 el. p: [info@kulturizmoakademija.lt](mailto:info@kulturizmoakademija.lt), 8 610 23 144.

**Kaina:** užsiregistravus ir apmokėjus iki 2022-01-16 – 60 €, po 2022-01-16 – 80 €.

**Mokėjimo rekvizitai:**

Gavėjas: Kultūrizmo akademija

Gavėjo kodas: 305727273

Gavėjo bankas: SEB bankas, AB

Banko kodas: 70440

SWIFT kodas: CBVILT2X

Sąskaita: LT407044090101757275

Apmokėjimą už seminarą prašome atlikti pavedimu. Mokėjimo paskirtyje nurodykite: „Seminaras“.

Jeigu Jums reikalinga sąskaita, informuokite prašau mus el. paštu:

[info@kulturizmoakademija.lt](mailto:info@kulturizmoakademija.lt)

**Visą sveikatingumo seminaro ir forumo dienotvarkę galima atsisiųsti paspaudus čia.**  
Seminaro pertraukų metu galėsime mėgautis baltyminiais kokteiliais.

**Seminaro-mokymo partneriai:**



Daugiau informacijos apie sveikatingumo seminarą ir forumą skaitykite:  
[www.facebook.com/KulturizmoAkademija](https://www.facebook.com/KulturizmoAkademija)