

Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacijos (LKFF) Trenerių taryba, kuriai pastaraisiais metais vadovavo **Remigijus Bimba**, o dabar – Rinaldas Česnaitis, seminarus treneriams kartu su Lietuvos kūno kultūros akademija (LKKA) organizuoja nuo 1998 metų.

Seminarai visada sulaukia didelio klausytojų susidomėjimo, nes paskaitas skaito geriausi šalies specialistai. Seminaruose pranešimus skaitė LKKA prorektorius, LKFF prezidentas, technikos mokslų dr., doc. Ramutis Kairaitis, Ramunė Navickė, Jurga Gylienė, Rasa Jankauskienė, Neringa da Silva, Šarūnas Navickis, Tomas Lagunavičius, Gražina Mikaitienė, Vladas Slimanavičius, Giedrius Gailiūnas ir kt Keletą lektorių pristatome išsamiau:



Albertas Skurvydas – Prof. habil. dr. Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA) rektorius. Paskaitose gvildeno sveikatingumo užsiėmimų biologinius dėsningumus, pratimų fiziologiją, sveikatos stiprinimo kelius bei tendencijas. Kalbėta apie fizinio krūvio išdėstymo pagrindinius principus, antsvorio mažinimą šiuolaikinėmis technologijomis, paauglių bei vyresnio ir senyvo amžiaus asmenų treniruočių ypatumus, organizmo atsistatymo po fizinio krūvio procesus.



Dalius Barkauskas – Lietuvos nacionalinės olimpinės rinktinės vyriausiasis gydytojas. Dirbo 1996, 2000 ir 2004 m. vasaros bei 2002 ir 2006 m. žiemos olimpinėse žaidynėse. Seminaro klausytojus supažindino su traumatizmu sveikatingumo pratybose ir jo prevencija, pratimų kineziologija, stuburo biomechanika. Pasidalijo informacija apie sveikas ir saugias treniruotes, atskirų raumenų grupių treniravimo ypatumus, kūno svorio reguliavimą, maisto papildus ir jų vartojimą.



Aurimas Mačiukas – Kauno sveikatingumo centro „Linija“ vadovas, biomedicinos mokslų dr., 1993 -2002 m. LKKA dėstytojas, asmeninis treneris. Perteikė žinių apie raumenų tempimą bei jo taikymą sveikatingumo pratybose, treniruočių valdymą, testavimą, kardiotreniruočius bei jų naudojimo metodiką, fitneso tendencijas. Lektorius taip pat kalbėjo apie darbo efektyvumą treniruočių salėje, funkcinę treniruotę, metinį treniruočių planavimą.



Ramunė Komžienė – Vilniaus sporto, pramogų ir verslo centro „Forum Palace“ kineziterapeutė, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto dėstytoja, reabilitacijos magistrė klausytojus supažindino su fiziniais pratimais ir jų įtaka reabilitacijai po pečių juostos, nugaros, kelio ir čiurnos traumų. Kalbėjo apie nėščių moterų treniruotes.



Rasa Bacevičienė – LKKA Sporto medicinos ir kineziterapijos katedros dėstytoja, biomedicinos mokslų dr. Kalbėjo apie traumas, jų priežastis, gydymą bei atsistatymo po jų metodiką.



Daiva Vizbaraitė – LKKA Taikomosios fiziologijos ir sveikatos ugdymo katedros dėstytoja, biomedicinos mokslų dr. supažindino seminarų klausytojus su svorio mažinimo problemomis ir taikomomis strategijomis, metodais. Pateikė informaciją apie maisto raciono sudarymo principus, fizinio aktyvumo programų efektyvumu kūno masės valdymui. Lektorė pateikė ir praktinių rekomendacijų, taikytinų dirbant su klientais.



Arūnas Atraškevičius – Panevėžio sporto klubo „Tobulėjimo kelias“ vadovas, kūno kultūros specialistas, parduotuvių tinklo „Maistas sportui“ maisto papildų konsultantas papasakojo apie maisto papildus ir jų reikšmę bei įtaką. Paaikšino, kaip orientuotis šios srities produktų rinkoje, ką būtina atkreipti dėmesį renkantis norimą maistą papildą, supažindino su naujienomis.



Natalija Murnikovienė – pasaulio ir Europos čempionė, „Ms.Olympia“ profesionalių čempionato prizininė, profesionali kultūristė, asmeninė trenerė savo paskaitą apie moterų kultūrizmo ir fitneso treniruočių tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu ypatumus papildė praktiniu užsiėmimu treniruoklių salėje.