

Sveikatingumo trenerių seminaras-mokymas



SEMINARĄ-MOKYMĄ SVEIKATINGUMO TRENERIAMS

2020-02-01, Vilnius

Kviečiame seminare dalyvauti treniruoklių salės, aerobikos, kūno rengybos trenerius, kūno kultūros mokytojus ir kitus asmenis besidominčius sportu bei sveikatingumu. Seminaras skirtas profesinių žinių tobulinimui ir sveikatinimo ugdymui.

Seminara organizuoja: Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (toliau – Sąjunga).

Seminaro vieta: „Green Park Hotel Vilnius“, Ukmergės g. 363, Vilnius Lt-06327.

Seminaro kaina: užsiregistravus ir apmokėjus iki 2020-01-27 – 50 €, vėliau – 60 €.

Seminaro registracija: Norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis iki 2019-01-27 el.p: rbimba@kfsajunga.lt. Dalyvių skaičius ribotas.

Dėl išsamesnės informacijos skambinkite tel.: 8 610 23 144.

Seminaro dienotvarkė:

8.30–9.00 val. – Seminaro dalyvių registracija.

9.00–11.00 val. – „Sportininkų mitybos naujovės ir aktualijos.“ Teorinė paskaita.

Paskaitoje dėstoma: apie mitybos reikšmę žarnyno mikrobiotos gyvybingumo palaikymą ir mikrobiotos svarbą žmogaus sveikatai ir fiziniam pajėgumui. Konservantai maiste – kaip tai vertinti. Bus aptariamas žaliavalgystės, veganizmo ir vegetarizmo galimas poveikis sveikatai ir kaip to išvengti. Riebalai ne tik žalingi, bet ir naudingi – organizmui reikia visų medžiagų. Kada kokius riebalus rinktis. Kenksmingos medžiagos maiste – jų nematome, bet poveikį galime pajusti. Kaip atpažinti mums naudingiausių maisto produktą?

Lektorius – Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas prof. dr. (HP) Rimantas Stukas. Mitybos ir visuomenės sveikatos srityje dirba virš 30 metų, Lietuvos ir užsienio spaudoje paskelbęs virš 100 mokslinių straipsnių, yra 12 mokomųjų knygų studentams, 2 vadovėlių, 1 monografijos bendraautorius, respublikinėse ir tarptautinėse konferencijose yra skaitęs virš 60 mokslinių pranešimų maisto saugos, mitybos ir visuomenės sveikatos klausimais. Yra SAM patvirtintų „Rekomenduojamų maistinių medžiagų ir energijos poreikio normų“ bendraautorius. Studentams dėsto mitybos, maisto saugos, maisto papildų, visuomenės sveikatos stiprinimo dalykus, vadovauja daktaro disertacijas rengiantiems doktorantams. Kaip mitybos ekspertas kviečiamas dalyvauti Sveikatos apsaugos ministerijos darbo grupėse, aktyviai dalyvauja televizijos ir radijo laidose apie mitybą ir sveikatą, skaito paskaitas plačiajai visuomenei. Už

aktyvią veiklą mitybos ir visuomenės sveikatos srityje Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu prof. R. Stukui suteiktas nusipelnusio Lietuvos sveikatos apsaugos darbuotojo vardas.

11.10–12.10 val. – „Senjorų treniruočių specifika. Samatropino ir raumenų augimo ypatumai treniruojantis su svoriais.“ Teorinė paskaita.

Lektorius – gydytojas Jevgenijus Gorelikas. Keturių pasaulio, trijų Europos čempionatų dalyvis, keturiskart Lietuvos kultūrizmo čempionas. Europos 1997 m. čempionato Minske (Baltarusija) sidabru 26 metus (nuo 1971-ųjų) trukusią karjerą apvainikavo šiandien 67-erių vilnietis gydytojas anesteziologas reanimatologas J. Gorelikas. Gydytojas pasidalins savo ilgamete treniruočių patirtimi. Pasakos ką reikėtų žinoti treniruojant senjorų amžiaus sportininkus, kaip treniruotis, kad augtų raumenys.

12.10–13.10 val. – „Maisto papildai – mitai ir realybė, gamintojų gudrybės, kurių niekada nesupras vartotojas.“ Teorinė paskaita.

Paskaitoje dėstoma: apžvelgsime naujausias pasaulines maistinių papildų tendencijas, trumpai pažvelgsime į „ateities maistą“. Kalbėsime apie reklaminius „maistinių papildų mitus“ – bandysime pasiaiškinti kas veikia, o kas yra tiesiog reklama. Dalį laiko skirsime sveikai gyvensenai, o ypač sveiko senėjimo tematikai. Paanalizuosime ilgiau gyvenančių asmenų gyvenimo ypatybes bei maitinimosi įpročius.

Lektorius – UAB „Sveikos gyvensenos instituto“ įkūrėjas ir vadovas, Lietuvos sporto universiteto sporto biomedicinos PhD Tomas Liubertas. Sveikos gyvensenos instituto valdomame sporto klube „G7“, kuri yra praktinė, mokslinė laboratorija, nuolatos kuriamos ir testuojamos inovatyvios sporto ir sveikatinimo programos, technologijos. Kartu su vedančiais savo srityje Lietuvos mokslininkais tobulina ir tikrina maistinių papildų sudėtis bei jų faktinius poveikius. Yra žinomų pasaulyje prekės ženklų savininkai – „Nobl Nutrition“, „Nox Shot“ ir t.t. „Nesu teoretikas, esu sportuojantis praktikas, ir faktiškai žinau kuom ir kaip „kvėpuoja“ sportininkai, su kokiais sunkumais ir iššūkiais susiduria varžybiniame cikle. Bet svarbiausia, jog suprantu faktą, kad „finalu“ gyvenimas nesibaigia, o sveikata ir gera savijauta yra svarbiausias prioritetas“ – sako T. Liubertas.

13.10–13.30 val. – Pietų pertrauka.

13.30–14.30 val. – „Small Group Training (SGT): praktiniai patarimai“. Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitoje dėstoma: Jau kelis metus ne tik užsienio žiniasklaidoje, bet ir Lietuvoje dažnai girdime apie treniruotes mažose grupėse. Tačiau realių pavyzdžių kaip tai praktikoje pritaiko Lietuvos treneriai beveik neturime. Andrius su mažomis grupėmis nuosekliai dirba jau 4 metus ir pranešime pasidalins savo patirtimi apie treniruočių ypatumus mažose grupėse, jų organizavimą, kainodarą, principus.

Lektorius – asmeninis treneris Andrius Česnauskas. Individualių treniruočių studijos „Movement Lab“ įkūrėjas, „Aeromix“ lektorius, buvęs „Goodlife“ sporto vadovas. Domisi naujausiomis judesio lavinimo tendencijomis ir kompleksiniu požiūriu lavinant žmogaus fizinius gebėjimus bei keičiant jo gyvenimo būdą. Išklausė virš 60 seminarų, turi virš 7000 val. darbo su asmeniniais klientais patirties. Dirbo su Žydrūno Savicko treneriu Stasiu Česnausku. Nuo 2006 m. pėstininkų būrio vadas Lietuvos kariuomenėje atsakingas už būrio kovinį ir fizinį rengimą, baigęs karo akademiją. Daugkartinis multisporto varžybų dalyvis ir prizininkas. Dalyvavo misijoje Afganistane.

14.30–16.40 val. – „Giliųjų pilvo ir nugaros raumenų stabilumo treniravimas“. Teorinis ir praktinis užsiėmimas.

Paskaitos metu teoriškai ir praktiškai nagrinėjamos šios temos:

1. Giliųjų pilvo ir nugaros raumenų (kūno šerdies) funkcinė anatomija.
2. Lokalūs ir globalūs stabilizatoriai.
3. Jėgų pernaša į galūnių raumenis per kūno šerdį (kinematinės grandinės).
4. Torakolumbalinės fascijos įtaka kūno šerdies stabilumui.
5. Kūno šerdies stabilumo testai.
6. Kūno šerdies stabilumo treniravimo principai, esant nugaros skausmui.
7. Giliųjų pilvo ir nugaros raumenų stabilumo priklausomybė nuo: neuroraumeninės kontrolės, aktyvios ir pasyvios sistemos.
8. Kontraindikacijos ir nesaugūs pratimai.
9. Patarimai klientams ir namų darbai.

Praktiškai testuosime giliuosius pilvo ir nugaros raumenis, išmoksime pastebėti silpnąsias raumenų grandžių dalis, sudarysime pratimų programą klientui, peržvelgsime pratimų progresijas ir sugalvosime namų darbų programą klientams, kenčiantiems apatinės nugaros dalies skausmus.

Lektorė – kineziterapeutė, masažuotoja, trenerė Gintarė Pranaitienė. 17 metų praktikuojanti ir taikanti triggerinių taškų masažą ir kitas raumenų spazmų atpalaidavimo technikas. Nuo 2010 m. pasidalija savo patirtimi mokymuose, skaito pranešimus seminaruose. 4 metus bendradarbiauja su visuomenės sveikatos biurais ir skaito paskaitas žmonėms apie fizinio aktyvumą naudą. Šiuo metu – Lietuvos sporto universiteto magistrantė.

16.40-17.00 val. – Seminaro aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Sajungos treneriams bus pratęsiama ir/ar išduodama trenerio licencija.

Seminaro metu galėsite mėgautis sveikais „NOBL Nutrition“ kokteiliais, kuriuos gerti uždaroje patalpoje bus saugu ir jie nekels jokio diskomforto šalia sėdinčiam kolegai.