



KULTŪRIZMO AKADEMIJA

KULTŪRIZMO SEMINARAS IR FORUMAS 2021-11-27, Vilnius

Pirmą kartą Lietuvoje organizuojamas kultūrizmo forumas. Kultūrizmo seminare – praktinės paskaitos.

Seminare-forume: mitybos, maisto papildų, treniruočių planavimo, treniravimo naujovės ir aktualijos.

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

Seminaro dienotvarkė:

11.30–12.00 val. Seminaro dalyvių registracija.

I SESIJA. 12.00–14.00 val. Praktinis užsiėmimas.

Tema: „Moterų bikinio fitneso ir kūno fitneso sportininkų kojų ir sėdmenų raumenų lavinimo ypatumai“.

Paskaitoje dėstoma:

- * Aptariamas makro, mezo ir mikrociklų planavimas ir treniruočių sudarymo principai;
- * Mokoma taisyklingos pratimų atliko technikos;
- * Moterų bikinio fitneso kojų ir sėdmenų raumenų treniruotė (tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu);
- * Moterų kūno fitneso kojų ir sėdmenų raumenų treniruotė (tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu);
- * Mitybos ir maisto papildų vartojimo rekomendacijos;
- * Atstatomosios priemonės po fizinių krūvių;
- * Klausimai.

Lektorė – Renata Marcinkutė. „Renata Ladies“ projekto įkūrėja (2019) ir trenerė. Trenerės darbo patirtis – 13 m. Svarbiausi sportiniai pasiekimai: Lietuvos moterų kūno fitneso čempionė (2007, 2011 ir 2016 absoliuti). Tarptautinių turnyrų „Savickas Classic“ (2012, 2014), „Grand Prix Pepa“ (2012 ir absoliuti, 2014), „Tatransky pohar“ (2012) nugalėtoja. Europos sporto žaidynių aukso medalio laimėtoja (2011). Europos čempionato bronzos medalio laimėtoja (2016). Apdovanota Romano Kalinausko atminimo prizų „Už didžiausią pažangą“ (2011) ir KKSD medaliu „Už sporto pergales“ (2013, 2016).

„Moterų kojų ir sėdmenų raumenys yra sunkiausiai treniruojamos raumenų grupės. Reikalingi įvairūs treniravimo metodai ir treniruotės. Ypač svarbu yra aktyvūs pilvo preso, sėdmenų ir nugaros raumenys, tempimo pratimai, kūno padėtis ir tiksli atlikimo technika. Iš savo patirties

galiu pasakyti, kokių kojų ar sėdmenų nori, tokius gali ir suformuoti, akcentuojant ko reikia konkrečiai kategorijai“ – sako trenerė Renata Marcinkutė.

14.00–14.30 val. – pertrauka.

II SESIJA. 14.30–16.00 val. forumas.

Forume dalyvauja treneriai: Alina Čepurnienė, Arvydas Mickus, Gediminas Adomaitis, Lukas Jaliūnas, Marius Blaževičius, Rinaldas Česnaitis, Rolandas Žeimys, Saulius Misevičius, Šarūnas Raižys, Vitalijus Smackis ir kt.

16.00–16.30 val. – pertrauka.

III SESIJA. 16.30–18.30 val. Praktinis užsiėmimas.

Tema: „Vyrų kultūrizmo ir figūros sportininkų rankų raumenų lavinimo ypatumai“.

Paskaitoje dėstoma:

- * Aptariamas makro, mezo ir mikro ciklų planavimas ir treniruočių sudarymo principai;
- * Mokoma taisyklingos pratimų atliko technikos;
- * Vyrų kultūrizmo sportininkų rankų treniruotės pavyzdžiai (tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu);
- * Vyrų figūros sportininkų rankų treniruotės pavyzdžiai (tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu);
- * Mitybos ir maisto papildų vartojimo rekomendacijos;
- * Atstatomosios priemonės po fizinių krūvių;
- * Klausimai.

Lektorius – Arvydas Mickus. Sporto klubo „Progresas“ (Jurbarkas) įkūrėjas, treneris. Trenerio darbo patirtis – daugiau nei 20 m. Svarbiausi sportiniai pasiekimai: Lietuvos absoliutus vyrų kultūrizmo čempionas (2008), Europos žaidynių bronzos medalio laimėtojas (2007), absoliutus tarptautinio turnyro „Oslo Grand Prix“ nugalėtojas (2008). Apdovanotas Romano Kalinausko atminimo prizas „Už didžiausią pažangą“ (2008). Parengti atletai: Antanas Šimokaitis, Darius Bukšnaitis, Donatas Radavičius, Giedrius Abeciūnas, Julija Pozniakovė, Kristina Karaliūtė-Stoliarovienė, Linas Račas, Marius Arlauskas, Nerijus Grybas, Raminta Valaitienė, Rasa Seimonavičiūtė, Renata Marcinkutė, Sandra Syčiova, Tomas Kudelis, Vima Račienė ir kt.

„Treniruojant rankų raumenis labai svarbu parinkti tinkamą darbinį svorį. Per didelį įrankio darbinį svorį, kaip ir per mažą darbinį svorį, neduos jokios naudos. Kultūristo rankų treniruočių programa visiškai netinka vyrų figūros sportininkui. Vyrų figūros atletas privalo tarp varžybų būti geros sportinės formos ir nepriaugti nereikalingo svorio. 5 kg – tai maksimumas ką gali „numesti“ rengiantis varžybas...“ – sako treneris Arvydas Mickus

18.30–18.45 val. Kultūrizmo seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Kultūrizmo seminarą-forumą organizuoja: Kultūrizmo akademija.

Vieta: sporto klubas „Big Z“ (adresas: Justiniškių g. 62a, Vilnius).

Registracija: Norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis iki 2021-09-01 el. p: info@kulturzmoakademija.lt, 8 610 23 144.

Kaina: užsiregistravus ir apmokėjus iki 2021-11-20 – 60 €, po 2021-11-21 – 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

Seminaro pertraukų metu „Fitsport.lt“ Jus pavaišins baltyminiais kokteiliais ir sveikuoliškais užkandžiais.

Seminaro-forumo partneriai:



Daugiau informacijos apie kultūrizmo seminarą ir forumą skaitykite:

www.kulturizmoakademija.lt

www.facebook.com/KulturizmoAkademija

www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija/