



# KULTŪRIZMO AKADEMIJA

## SVEIKATINGUMO SEMINARAS IR FORUMAS Vilnius, 2023-09-23, pradžia 10 val.

### PROGRAMA

9.30–09.50 val. Seminaro dalyvių registracija.

9.50–10.00 val. Seminaro atidarymas.

#### **Pirma sesija. Teorinės ir praktinės paskaitos.**

10.00–11.00 val. Tema: „Efektyvus sveikatingumo trenerio darbas“. Lektorė – asmeninė sveikatingumo trenerė Vidmantė Treinienė.

11.00–13.00 val. Tema: „Krūtinės ląstos įtaka stuburo kontrolei“. Lektorė – kineziterapeutė Jurgita Veliulytė.

13.00–13.20 val. Pertrauka.

#### **Antra sesija. Forumas. Kas svarbiau siekiant optimalaus kūno svorio – mityba ar sportas?**

13.20–14.20 val.

#### **Trečia sesija. Teorinės ir praktinės paskaitos.**

14.30–16.00 val. Tema: „Svarsčių integravimo į sveikatingumo treniruotes pradžiai“. Lektorius – asmeninis treneris Romualdas Vaičiūnas.

16.10–17.40 val. Tema: „Kam tinka funkcinė treniruotė?“. Lektorius – grupinių užsiėmimų instruktorius ir asmeninis treneris Kęstutis Bačkis.

Seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

17.40–18.00 val. Seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

#### **Tema: „Sėkmingas sveikatingumo trenerio darbas“.**

Paskaitos turinys:

- \* Nuo ko pradėti;
- \* Kaip komunikuoti su klientu;
- \* Taikomi metodai: anamnezė, antroposkopija, antropometrija, laikysenos vertinimas, kūno analizė.
- \* Kaip surinkti duomenis, juos analizuoti, išsikelti tikslus;
- \* Krūvio skyrimas, pratimų parinkimas;
- \* Konkrečių atvejų analizė. Pateiksiu realius savo klientų atvejus su nuotraukomis ir pasidalinsiu kaip pavyko pasiekti rezultatų. Kokius konkrečius pratimus taikiau.

*„Esu sėkmingai dirbanti asmenine sveikatingumo trenere. Treniruoju kūną, bei protą. Mėgstamas moto – egzistuoja tik padaryti dalykai. Nebijau improvizuoti sudėtingose situacijose. Taikau treniruotės koncepciją atsižvelgdama į kliento savijautą. Patinka iššūkiai, greitai priimu teisingus sprendimus, siekiant įgyvendinti kliento tikslus“ – lektorė Vidmantė Treinienė.*

*Vidmantės Treinienės darbo patirtis:*

*Nuo 2002 m. sporto klube pradėjo dirbti trenere. Nuo 2007 m. iki dabar dirba asmenine sveikatingumo trenerė. Nuo 2014 m. įsteigė kūno tobulinimo studiją.*

*Nuo 2007 m. dirba Lietuvos sporto universitete (Sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedroje) dėstytoja, nuo 2016 m. Lietuvos sporto akademijos (trenerių tobulinimosi kursai) lektore.*

*2016–2017 m. dirbo Lietuvos jaunių tinklinio rinktinės fizinio pasiruošimo trenere.*

#### **Tema: „Krūtinės ląstos įtaka stuburo kontrolei“.**

Praktinės paskaitos metu seminaro dalyviai:

- \* Susipažins su krūtinės ląstos anatomijos pagrindais;
- \* Išbandys, krūtinės ląstos, kaip sistemos judėjimo vertinimo judesius;
- \* Sužinos krūtinės ląstos, kaip sistemos įtaką pečių lanko mobilumui;

\* Išmoks krūtinės ląstos mobilumo pratimų.

*Lektorė – Jurgita Veliulytė. Vilniaus kolegijos lektorė, kineziterapeutė praktikė, turinti 19 m. patirtį, bei sveikatingumo ir sveikos gyvensenos edukologė, šios srities mokymus vedanti jau daugiau kaip 10 m. Biomedicinos mokslų magistrė ir sveikos gyvensenos edukologijos bakalaurė.*

**Tema: „Svarsčių integravimo sveikatingumo treniruotėje pradžiai“.**

\* Saugumas (kvėpavimas, taisyklinga laikysena, svarsčio laikymas, saugus pasišėmimas ir padėjimas);

\* Pramankšta (bendra pramankšta, specifinė pramankšta, mobilumo gerinimas);

\* Svarsčio mostas (ang. *kettlebell swing*);

\* Svarsčio užsimetimas ant krūtinės (ang. *kettlebell clean*);

\* Svarsčio spaudimas / stūmimas (ang. *kettlebell jerk / push*);

\* Atvėsimas (tempimo pratimai).

*„Esu treneris. Sportui paskyriau didžiąją dalį savo gyvenimo. Sportuoju nuo vaikystės. Lietuvos sporto universitete, įgijau magistro kvalifikacinį laipsnį. Nuolat domiuosi sveikatingumo treniruotė naujovėmis ir tobulinuosi įvairiuose seminaruose bei mokymuose. Daug metų dalyvavau įvairių sporto šakų varžybose, kol atradau svarsčių kilnojimą. Svarsčių kilnojimas įtraukė savo įvairiapusiškumu (ugdoma ne tik jėga, bet ir ištvermė, gerinamas kūno mobilumas). Ne tik dalyvauju svarsčių kilnojimo varžybose (profesionalių grupėje esu Europos čempionas, sporto meistras, 2-ją Lietuvos rekordų savininkas), bet ir pritaikau svarsčius asmeninio trenerio darbe, sveikatingumo treniruotėse su klientais“ – lektorius Romualdas Vaičiūnas.*

**Tema: „Kam tinka funkcinė treniruotė?“.**

Koks jūsų sportinio gyvenimo tikslas? Jeigu jūs siekiate nuolatos jaustis komfortabiliai, saugiai ir su minimaliomis pastangomis pernešti daiktus buityje, „neuždusti“ lipant laiptais į trečią ar ketvirtą aukštą, nenukristi užkliuvus už staiga pasitaikiusios kliūtis kelyje, tai funkcinės jėgos treniruotės padės to siekti! Jeigu jūs norite padidinti savo jėgą, pagerinti kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pajėgumą, lavinti lankstumą, įvairaus pobūdžio pratimus, bei kasdieninę veiklą, atlikti greičiau ir efektyviau, tai jums reikia funkcinę jėgos treniruotę!

*„Mokytojas esu iš prigimties. Visos veiklos vienaip ar kitaip susijusios su žmonių mokymu gyventi aktyviai, sveikai, sportiškai. Aktyvaus gyvenimo ir sporto mokau žmones nuo pačios jų vaikystės. Nuo 1998 m. mokau vaikus mokykloje ir neformalaus ugdymo užsiėmimuose. Nuo 2002 m. treniruoju sporto komandas, gerinant žaidėjų fizinį parengtumą. Nuo 2006 m. esu grupinių pratybų instruktorius ir asmeninis treneris. Iki šiol pats aktyviai sportuoju ir padedu kitiems žmonėms pamėgti sportą“ – lektorius Kęstutis Bačkis.*

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

**Data ir vieta:** 2023-09-23, SEB arena (adresas: Ažuolyno g. 7, Vilnius).

**Registracija:** Norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis iki 2023-09-17 el. p: [info@kulturizmoakademija.lt](mailto:info@kulturizmoakademija.lt), 8 610 23 144.

**Kaina:** užsiregistravus ir apmokėjus iki 2023-09-17 – 70 €, nuo 2023-09-18 – 90 €. Dalyvis užregistruojamas po apmokėjimo.

**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, prašome informuoti mus el. paštu: [info@kulturizmoakademija.lt](mailto:info@kulturizmoakademija.lt)

Kai mokate ne iš savo sąskaitos, prašome mokėjimo paskirtyje būtinai nurodyti dalyvio vardą ir pavardę. Daugiau informacijos apie sveikatingumo seminarą ir forumą skaitykite:

[www.facebook.com/KulturizmoAkademija](https://www.facebook.com/KulturizmoAkademija)

[www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija/](https://www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija/)

[www.facebook.com/asmenistreneris](https://www.facebook.com/asmenistreneris)