



KULTŪRIZMO AKADEMIJA

SVEIKATINGUMO SEMINARAS IR „NOBL NUTRITION“ FORUMAS 2021-09-11, Vilnius

Pirmą kartą organizuojamas trenerių ir kineziterapeutų forumas.

Sveikatingumo seminare – teorinės ir praktinės paskaitos.

Mokymuose: mitybos, maisto papildų, 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 „Nobl nutrition“ forume.*

Seminaro dienotvarkė:

9.00–9.30 val. Seminaro dalyvių registracija.

I SESIJA. 9.30–12.30 val. Teorinės paskaitos.

9.30–10.30 val. Tema: „Angliavandeniai ir riebalai kasdieninėje ir sportinėje mityboje – išsivaduokime iš dichotominio mąstymo“.

Paskaitoje dėstoma:

- * Istorinis požiūris į maistinius angliavandenius ir riebalus;
- * Angliavandenių-insulino nutukimo hipotezė ir jos trūkumai;
- * Angliavandenių/riebalų santykio dietoje poveikis kūno masei ir kompozicijai;
- * Nevalgydami angliavandenių olimpiniais čempionais greičiausiai netapsite;
- * Angliavandeniai ir kaulų sveikata;
- * Daug riebalų turinčios dietos ir galimos jų rizikos;
- * Ketogeninė dieta raumeninei masei auginti – ar tinka?
- * Praktinės angliavandenių ir riebalų vartojimo rekomendacijos.

Lektorius – biomedicinos mokslų daktaras Petras Minderis. Moksliniais įrodymais pagrįstos mitybos ir sveikatingumo edukatorius, jėgos treniruočių propaguotojas ir skatintojas, Inovacijų ir sporto mokslo institutas, Lietuvos sporto universitetas.

„Maistinius angliavandenius ir riebalus negalima vertinti tik „juoda-balta“ kategorijomis, nes jų poveikis sveikatai ir fiziniam darbingumui labai priklauso nuo konteksto, kurį lemia ir daugybė kitų mitybinių bei biocheminių veiksnių. Šiuo metu surinktos žinios leidžia teigti, kad bijoti angliavandenių nereikėtų, nes be jų olimpiniais čempionais greičiausiai netapsite“ – dr. Petras Minderis.

10.30–11.30 val. Tema: „Maisto papildai sportuojantiems ir norintiems gyventi sveikai“.

Paskaitoje dėstoma:

- * Bendros žinios apie maisto papildus;
- * Kaip pasirinkti maisto papildus: ar veiksmingi ir/ar reikalingi?
- * Maisto papildai sportuojantiems: kreatinas, kofeinas, beta alaninas, l-karnitinas, baltyminiai papildai, azoto oksido (NO) prekursoriai.
- * Maisto papildai norintiems gyventi sveikai: Omega-3, Nikotinamido nukleotidas.

Lektorius – doc. dr. Ramutis Kairaitis. Lietuvos kultūrizmo sportininkas, treneris, teisėjas ir sporto veikėjas. Lietuvos sporto universiteto dėstytojas, mokslininkas ir vadovas. Domėjimosi sritys – raumenų hipertrofija, sveikatingumas, atsvario mažinimas, mityba, maisto papildai. „Maisto papildų rinka, lyginant su vaistais, nėra griežtai reglamentuota. Daugelio maisto papildų sudėtis dažnai neatitinka etiketės turinio. Maisto papildai gali neturėti tokio poveikio, apie kurį kalba gamintojas. Ar maisto papildai reikalingi sportuojant ir sveikai gyvenant? Kaip pasirinkti tinkamą ir veiksmingą maisto papildą? Atsakymai į šiuos klausimus bus pateikti šioje paskaitoje“ – dr. doc. Ramutis Kairaitis.

11.30–12.30 val. Tema: „Jėgos treniruočių periodizacija ir svarba kasdieniniame gyvenime“.

Paskaitoje dėstoma:

- * Jėga – visko pagrindas;
- * Jėgos pratimų pasirinkimas;
- * Kūno pokyčiai bei adaptacija jėgos treniruočių ciklo metu;
- * Atsistatymas po jėgos treniruočių;
- * Jėgos treniruočių periodizavimas pradedantiesiems;
- * Jėgos treniruočių periodizavimas pažengusiems;
- * Jėgos treniruotės vyresnio amžiaus žmonėms;
- * Kada reikia klausyti savo kūno? (Persitreniravimas);
- * Mūsų tikslas.

Lektorius – Paulius Želnerukas. Kvalifikuotas *Exercise science* ir *Strength and conditioning* specialistas, turintis aukštąjį išsilavinimą sporto mokslo srityje, baigęs *Victoria University* (Australija). Treniruoja įvairaus amžiaus žmones, padeda jiems teisingai ir efektyviai judėti, naudodamas jėgos treniruotes bei judesius, reprezentuojančius realų gyvenimą.

„*Mano aistra aktyviam gyvenimo būdui prasidėjo nuo irklavimo, kurį lankiau 8 metus. Jo dėka pradėjau domėtis sportu ne tik kaip raumenų auginimo būdu ir fiziniu krūviu, bet kaip dar viena mokslo šaka. Nusprendęs tęsti savo tobulėjimą, pasirinkau vieną iš labiausiai pažengusių šalių sporto srityje – Australiją. Ten gyvendamas 4 metus įgijau patirties sporto biomechanikos tyrimų bei atletinio rengimo srityje su pasaulyje lyderiaujančiais ekspertais*“ – Paulius Želnerukas.

12.30–12.45 val. Pertrauka.

II SESIJA. 12.45–13.30 val. „Nobl Nutrition“ forumas.

Forume dalyvauja treneriai ir kineziterapeutai.

Dalyvauja: *Andžej Gunevič, Andrius Česnauskas, Bronius Burneika, Daiva Janarauskienė, Dora Urniežiūtė, Laura Kunske, Lukas Jaliūnas, Ramunė Komžienė, Rasa Batulevičiūtė, Tomas Kairys, Vidmantė Treinienė ir kt.*

13.30–14.00 val. Pertrauka.

III SESIJA. 14.00–17.15 val. Praktiniai užsiėmimai.

14.00–17.15 val. Tema: „Pratimų parinkimas esant skirtingų miofascialinių grandinių disbalansui“.

Paskaitoje dėstoma:

- * Pagrindiniai pratimai, padedantys nustatyti silpniausią miofascialinę grandinę;
- * Priekinės miofascialinės grandinės disbalansas, kompensaciniai mechanizmai ir korekcija;
- * Nugarinės miofascialinės grandinės disbalansas, kompensaciniai mechanizmai ir korekcija;
- * Lateralinės miofascialinės grandinės disbalansas, kompensaciniai mechanizmai ir korekcija;
- * Giliosios/stabilizacinės miofascialinės grandinės disbalansas, kompensaciniai mechanizmai ir korekcija;
- * Psichoemocinis poveikis miofascilinių grandinių disbalansui. Darbas su klientu atsižvelgiant į jo psichoemocinę būseną.

Lektorė – kineziterapeutė, masažuotoja, trenerė Gintarė Pranaitienė. 18 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.

„Nėra blogų pratimų. Yra tik nepritaikyti individualiai kiekvienam, su jo esamomis problemomis, tiek funkcinėmis, tiek struktūrinėmis bei psichoemocinėmis. Teisinga (noriu pabrėžti – teisinga, o ne taisyklinga) mankšta gali išgydyti kiekvieną, viskas – tik laiko ir žmogaus valios rankose“ – G. Pranaitienė.

17.15–17.30 val. Seminaro-forumą aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

Sveikatingumo seminarą-forumą organizuoja: Kultūrizmo akademija.

Vieta: sveikatingumo ir sporto klubas „G7“ (adresas: V. Grybo g. 7, Vilnius).

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

Kaina: užsiregistravus ir apmokėjus iki 2021-09-01 – 60 €, po 2021-09-01 – 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-forumo partneriai:



Daugiau informacijos apie sveikatingumo seminarą ir „Nobl nutrition“ forumą skaitykite:
www.kulturizmoakademija.lt
www.facebook.com/KulturizmoAkademija
www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija/