SVEIKATINGUMO STOVYKLA

MOTO: Raktas į ilgą ir sveiką gyvenimą

PROGRAMA
10.30–10.50 val. Dalyvių registracija.
10.50–11.00 val. Atidarymas.

11.00–13.05 val. Pirma sesija. Teorinės paskaitos.
11.00–12.00 val. Tema: „Projektas ILGAS GYVENIMAS – kaip jį įvykdyti? *Longevity* inovacijos: nuo mokslo iki praktikos“.
📌 Edukacinė sesija, skirta supažindinti visuomenę su ilgaamžiškumo principais, naujausiais tyrimais ir praktiniais patarimais, kaip prailginti sveiko gyvenimo trukmę.

Lektorius – dr. Vaidas Dirsė – UAB „Telomera.lt“ genetikas, pionierius ilgaamžiškumo (angl. longevity*) tyrimų srityje Lietuvoje. Beveik 10 metų domisi, kaip žmogaus miego, streso, gliukozės bei sporto rodikliai gali nulemti epigenetinio laikrodžio būseną bei biologinį amžių.*

12.05–13.05 val. Tema: „Superžmogaus galių paslapties paieška: mokslas, keičiantis žaidimo taisykles!“
📌 Pramoginio pobūdžio provokatyvi diskusija, kuri sukels daugiau klausimų, nei pateiks atsakymų – ir galbūt pakeis tavo požiūrį į žmogaus galimybes! Faktai ir praktinis mokslas atskleidžia netikėtus jėgos, ištvermės ir raumenų potencialo aspektus, kurie iki šiol atrodė nepasiekiami. Ar įmanoma atrakinti superžmogaus galias pasitelkus mokslą? Kur slypi tikrosios ribos – mūsų kūne ar prote? Tai, apie ką kiti dar nedrįsta kalbėti. Pasiruošk iš naujo įvertinti tai, kas atrodė neįmanoma!

Lektorius – dr. Tomas Liubertas – mokslininkas, tyrėjas ir inovatorius, nagrinėjantis žmogaus sveikatą, ilgaamžiškumą bei kvantinės biologijos ir sporto sąsajas. Prekinių ženklų NOBL Nutrition ir NoxShot kūrėjas, tarptautinių mokslinių publikacijų autorius. UAB „Sveikos gyvensenos institutas“ ir G7 sporto klubo įkūrėjas bei vadovas.

13.05–13.15 val. Pertrauka.

13.15–15.30 val. Antra sesija. Teorinės paskaitos ir pratybos.
13.15–13.45 val. Tema: „Ašvaganda lyderė tarp adaptogenų“.
📌 Pranešimo turinys:
✅ Kas yra adaptogenai ir kaip jie veikia;
✅ Kodėl jie tampa vis populiaresni šių laikų žmogaus gyvenime;
✅ Adaptogenų svarba žmogaus sveikatai ir emocinei būklei;
✅ Adaptogenų rūšys;
✅ Kodėl Ašvaganda populiariausia tarp adaptogenų.

Lektorius – Lukas Jaliūnas – asmeninis treneris, dietistas.

13.50–14.20 val. Tema: „Žarnyno ir smegenų įtaka treniravimo procesui“.

📌 Svarbiausi pranešimo akcentai:

✅ Žarnyno ir smegenų ryšis ir įtaka;

✅ Nesportuojančio, vyresnio amžiaus žmogaus ir elitinio sportininko žarnyno veiklos ypatumai;

✅ Savidiagnostika ir rekomendacijos.

Lektorius – Igoris Opriško – asmeninis treneris, sveikatos technologas, ryodoraku ekspertas, Holistinio ugdymo instituto lektorius.

14.30–15.30 val. Tema: „Šlaunies priekinės grupės raumenų tempimo principai ir treniravimo svarba sveikatingumo treniruotėse“.

📌 Šioje paskaitoje bus aptariami šlaunies priekinės grupės raumenų tempimo principai, jų biomechaniniai ypatumai bei praktinis pritaikymas sporto treniruotėse. Lektorė paaiškins, kaip tinkamai atlikti tempimo pratimus, siekiant pagerinti lankstumą, išvengti traumų ir optimizuoti sportinę veiklą. Paskaita apims tiek teorinius pagrindus, tiek praktinius demonstracinius pratimus, pritaikytus įvairaus fizinio pasirengimo sportuotojams.

📌 Svarbiausi teorinės paskaitos ir pratybų akcentai:

✅ Šlaunies raumenų anatomija ir funkcija;

✅ Statiniai ir dinaminiai tempimo metodai;

✅ Tempimo poveikis mobilumui ir traumų prevencijai;

✅ Dažniausios klaidos ir jų prevencija.

Lektorė – Jurgita Veliulytė – Vilniaus *kolegijos lektorė, kineziterapeutė praktikė, turinti 20 metų patirtį, bei sveikatingumo, sveikos gyvensenos edukologė, šios srities mokymus vedanti jau daugiau kaip 10 metų. Biomedicinos mokslų magistrė ir sveikos gyvensenos edukologijos bakalaurė.*

15.30–16.00 val. Pertrauka.

16.00–18.05 val. Trečia sesija. Teorinės paskaitos ir pratybos.

16.00–17.00 val. Tema: „Gimnastikos naudojimas griebimo treniravime“.

Pratybų turinys:

✅Griebimo jėgos svarba traumų prevencijai ir ilgaamžiškumui ;

✅Griebimo tipai;

✅Kybojimo būdai;

✅Griebimo jėgos treniravimas gimnastiniais judesiais:

📌Kybojimai;

📌Traukimai;

📌Atremtys;

📌Dinaminiai pratimai.

Lektorė – Dora Urniežiūtė – *CrossFit* Kaunas savininkė (www.crossfitkaunas.lt), *CrossFit Level* 3 trenerė, medicinos gydytoja, baigusi šeimos medicinos rezidentūrą, *Precision Nutrition Level* 1 trenerė, Lietuvos sporto universiteto absolventė. Specializacija jėgos trikovė ir svarsčių sportas. www.dofit.lt rašo apie mokslu paremtą sveiką gyvenseną ir sportą. Domėjimosi sritys: jėgos treniruotės, sporto mityba, fiziologija.

17.05–18.05 val. Tema: „Daugiafunkcinės kryžminės apkrovos treniruočių sistema“.

📌 Svarbiausi pratybų akcentai:

Pagrindiniai pratimų parinkimo principai treniruotėse (ratu), skirtose sportuojantiems natūraliai, užsiiminėjant pagal daugiafunkcės kryžminės apkrovos (toliau – DFKA) treniruočių sistemą.

✅ Kodėl pasirinktas treniruočių ratu principas, dirbant su „natūralais“.

✅ Pagrindiniai metodiniai principai DFKA treniruočių sistemoje:

📌 1. Kompleksiniai ir izoliuoti pratimai;

📌 2. Pratimų parinkimas pagal judesio pobūdį:

a. Tūpiamieji judesiai:

1) Pritūpimai;
2) Įtūpstai.

b. Spaudimai:

1) Virš galvos;
2) Prieš save;
3) Žemyn.

c. Traukimai:

1) Išilgai kūno linijai;
2) Statmenai kūno linijai.

d. Susilenkimai.

e. Išsitiesimai (per klubo sąnarį):

1) Tiesiomis kojomis;
2) Sulenktomis kojomis.

f. Rotaciniai judesiai:

1) Iš viršaus žemyn;
2) Horizontalioje plokštumoje;
3) Iš apačios aukštyn.

✅ Pratimų eiliškumas rato treniruotėje:

📌 1. Galimos variacijos;

📌 2. Izoliuotų pratimų integravimas į rato treniruotę pagal DFKA.

Lektorius – Paulius Velaikis – bendro fizinio rengimo ir sveikatingumo treneris.
„Gyvenimas, tai – judėjimas, tik svarbu išmokti judėti saugiai ir efektyviai“, – sako P. Velaikis.

18.05–18.15 val. Aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

SVEIKATINGUMO STOVYKLOS organizatorius – **Kultūrizmo akademija**
www.kultūrizmoakademija.lt