

Sveikatingumo seminaras ir forumas

NAUJIENA. Forume diskusijos tema: „Kaip parengti optimalią treniruočių programą?“. Kviečiame sveikatingumo, fizinio parengimo, sporto, kūno rengybos trenerius, instruktorius, asmeninius trenerius, kineziterapeutus, fizinio ugdymo mokytojus, kitus specialistus, sportuojančius asmenis dalyvauti Sveikatingumo seminare ir forume (toliau – SSF) – puiki galimybė pasisemti žinių, kurias Jums suteiks sveikatingumo profesionalai. SSF – teorinės ir praktinės paskaitos.

SVEIKATINGUMO SEMINARAS IR FORUMAS

VIETA
Verkių g. 31 C,
Vilnius

DATA
2024-03-02

DOC. DR. BRIGITA ZACHOVAJEVIENĖ
GEDIMINAS ADOMAITIS
IGORIS OPIŠKO
LUKAS JALIŪNAS

TEORINĖS PASKAITOS IR PRAKTINĖS PRATYBOS

- „Liemens stabilumo mechanizmų teorija ir praktika“
- „Omega rūgščių nauda organizmui“
- „Atsistatymo po fizinio krūvio stebėseną ir atsistatymo metodai“
- „Raumenų masės ugdymo ypatumai pradedantiesiems ir pažengusiems atletams“

DISKUSIJOS TEMA

„Kaip parengti optimalią treniruočių programą?“

REGISTRACIJA
info@kulturizmoakademija.lt

INFORMACIJA
www.kulturizmoakademija.lt

PARTNERIAI



ORGANIZATORIUS



Sveikatingumo seminaras ir forumas

Seminaro ir forumo dienotvarkė

8.30–8.50 val. Seminaro ir forumo dalyvių registracija.

08.50–09.00 val. Seminaro ir forumo atidarymas.

I SESIJA. 9.00–12.15 val. Teorinės ir praktinės pratybos.

9.00–12.15 val. Tema: „Liemens stabilumo mechanizmų teorija ir praktika“. Lektorė – doc. dr. Brigita Zachovajevienė.

12.15–12.30 val. Pertrauka.

II SESIJA. 12.30–13.30 val. Forumas. Diskusijos tema: „Kaip parengti optimalią treniruočių programą?“. Dalyvauja: Paulius Velaikis, Tomas Kairys, Igoris Opriško, Lina Ramanauskaitė, Gediminas Adomaitis. Forumą moderatorius Lukas Jaliūnas.

13.30–14.00 val. Pertrauka.

III SESIJA. 14.00–15.30 val. Teorinės paskaitos.

14.00–15.00 val. Tema: „Omega rūgščių nauda organizmui“. Lektorius – Lukas Jaliūnas.

15.00–15.30 val. Tema: „Atsistatymo po fizinio krūvio stebėseną ir atsistatymo metodai“. Lektorius – Igoris Opriško.

15.30–15.45 val. Pertrauka.

IV SESIJA. 15.45–17.15 val. Praktinės pratybos.

15.45–17.15 val. Tema: „Raumenų masės ugdymo ypatumai pradedantiesiems ir pažengusiems atletams“. Lektorius – Gediminas Adomaitis.

17.15–17.30 val. Seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.

SSF lektoriai

Doc. dr. Brigita Zachovajevienė. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto docentė, Funkcinės medicinos klinikos „Fiziomedika“ vyr. kineziterapeutė. Taikomosios kineziologijos, psichokineziologijos bei dinaminės neuromaumeninės stabilizacijos specialistė, Vojta terapijos terapeutė. Klinikinė praktinė patirtis 29 metai.

Igoris Opriško. Sveikatos technologas, asmeninis treneris, triatlonininkas, RaDoTech atstovas Lietuvoje www.mesksvori.lt

Gediminas Adomaitis. Trenerio darbo patirtis – 28 m. Dirbo vyr. treneriu Vilniaus sporto klubuose „Olympia“ ir „Grand Gym“. Yra žaidybinių sporto šakų komandų (krepšinio, futbolo, tinklinio) ir sportininkų fizinio rengimo treneris. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

Lukas Jaliūnas. Asmeninis treneris, dietistas. Vilniaus kolegijos dietetikos profesinis bakalauras, klinikinis dietistas. Mitybos bei maisto papildų specialistas. Rengia sportininkus kultūrizmo varžyboms.

SSF organizuoja: Kultūrizmo akademija.

Data ir vieta: 2024-03-02, sporto klubas „SportGates“, www.sportgates.lt

Adresas: Verkių g. 31 C, Vilnius (PC „Outlet Park“, II aukštas, laisvalaikio terasa)

Registracija: norinčius dalyvauti seminare, prašome registruotis el. p: info@kulturizmoakademija.lt, 8 610 23 144.

Kaina: Užsiregistravus ir apmokėjus iki 2024-02-26 – 70 €, nuo 2024-02-27 – 89 €.

Jeigu Jums reikalinga sąskaita, informuokite prašau mus el. paštu: info@kulturizmoakademija.lt

Seminaro pertraukos metu „Fitsport.lt“ Jus pavaišins sveikuoliškais užkandžiais.

Mes Jūsų laukiame!

KSF metu bus fotografuojama ir filmuojama, todėl informuojame, kad Jūs galite būti matomas(-a) renginio nuotraukose, video medžiagoje. Dalyvaudami renginyje sutinkate, kad renginio metu padarytos nuotraukos ir (arba) vaizdo įrašai bus skelbiami viešai. Video medžiaga ir nuotraukos bus naudojamos leidinyje Kultūrizmo akademija,

www.kulturizmoakademija.lt, www.youtube.com/@kulturizmoakademija,

www.facebook.com/KulturizmoAkademija, www.instagram.com/lietuvoskulturizmoakademija.