



Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius
Įmonės kodas 300034190. info@aeromix.lt www.aeromix.lt

SEMINARAS

ANATOMY TRAINS IN TRAINING (AtinT)

Anatomijos traukiniai treniravime

Koks šio seminaro tikslas:

Nesvarbu, ar Jūs esate asmeninis treneris, sveikatingumo mokytojas, fizioterapeutas, kineziterapeutas ar ekspertas bet kokioje sporto/ fitneso srityje, seminaras „Anatomy Train in Training“ suteiks naują požiūrį į judėjimą, pratimus bei treniravimą. Seminaro dėstytojas Ari -Pekka Lindberg yra Anatomijos Traukinių mokytojas ir vienintelis sertifikuotas Anatomijos Traukinių Treniravime instruktorius pasaulyje.

Apie Anatomijos Traukinius

Anatomijos Traukiniai, suformuluoti autoriaus ir kūno trenerio Tom Myers 1990, apjungia individualius raumenis į funkcinis blokus, o tai lemia geresnius terapijos ir treniravimo rezultatus. Anatomijos Traukiniai siūlo pasaulines studijas įvairiems sveikatos profesionalams, terapeutams, asmeniniams treneriams, masažuotojams, atletams, jogos bei pilateso mokytojams, osteopatams ir chiropraktikos specialistams, visiems, ką domina ilgalaikiai pokyčiai biomechanikoje. Anatomijos Traukiniai taip pat siūlo disekcijos studijas bei Struktūrinės Integracijos sertifikaciją per 500 valandų trukmės programą (ATSI), sukurtą Tom Myers.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminarą ves Anatomijos Traukinių mokytojas Ari-Pekka Lindberg (Suomija).

PROGRAMA:

Seminaro laikas (visų seminaro dienų laikas vienodas)

Registracija: 8.15-9.00

Seminaras: 9.00-17.00

Pietų pertrauka: 13.00-14.00

Seminaro programa:

Seminaro kursas „Anatominiai traukiniai treniravime” apima teoriją ir praktiką organizuojant bendrus mankštos pratimus ir formuluojant individualius pratimus skirtingiems žmonėms. Taip pat, AT in T paaiškina, kaip atlikti apšilimo pratimus ir tuo pačiu pagerinti neuro fascijų funkcionavimą bei išvengti traumų.

Mes aptarsime fasciją kaip visą kūną apimančią organų sistemą, kuri pasiduoda treniravimui, save regeneruoja ir išlaiko mūsų kūno formą. Remdamiesi dabartiniais tyrimais, pasigilinsime į fascijų sistemą bei peržvelgsime Tom Myers suformuluotą revoliucinį fascijinių ryšių su kūno raumenimis žemėlapi- Anatominių Traukinių Miofascijų meridianus.

Šis kursas apima naujausius tyrimų duomenis, aktualius šių dienų treneriams. Formavimas, sužalojimų rekonstrukcija, jėgų perdavimas, posturalinės kompensacijos, atsakas į įvairius tempimo būdus, elastingumas, fascijų neurologija, drėkinimas ir senėjimo procesai, fascijų skausmas. Visi šie procesai vyksta tarpląstelinėje skaidulų terpėje ir muko-poli-sacharidiniame audinių dangale.

Pamatykite ir pajuskite skirtingus fascijinio audinio sluoksnius, supraskite visus fascijų elementus bei jų savybes. Sužinokite, kaip senso-motorinė amnezija gali iš mūsų atimti jėgas, koks svarbus poilsis sveikiems audiniams išlaikyti, ir kaip visi fascijiniai audiniai generuoja viso kūno judėjimą.

Anatominiai Traukiniai Treniravime, sukurti Anatominių Traukinių sertifikuoto specialisto, Ari-Pekka (AP) Lindberg, remiasi revoliuciniu Tom Myers fascijinių ryšių žemėlapiu. Šis kursas pateikia naujausius tyrimų duomenis, aktualius sužalojimų rekonstrukcijai, jėgų perdavimui, posturalinėms kompensacijoms, atsakui į įvairius tempimo būdus, elastingumui, fascijų neurologijai, drėkinimui ir senėjimo procesams.

AT in T siūlo 4-D neuro-miofascijinį požiūrį į kūno judėjimą, kuris apima testavimą bei funkcionalumo ir kūno darbo (performance) lavinimą. Įgykite naujus bei jaudinančius gebėjimus, kurie leis formuluoti ir vystyti bet kuriam klientui tinkančius individualius pratimus.

SEMINARO VIETA: Goodlife sporto ir laisvalaikio klubas šeimai. Priegliaus g.1, Vilnius, PC PUPA.