



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

SEMINARAS

LAIKYSENOS ĮVERTINIMAS. TESTAVIMAS

Seminaro metu mokysimės įvertinti asmens judėjimo – atramos sistemos funkcinę būklę, vizualiai ir įvairių testų pagalba visapusiškai individualiai įvertinti kiekvieną „nuo galvos iki kojų“, atpažįstant ir įvertinant esamus judėjimo – atramos sistemos pažeidimus bei susidarant pilną asmens kūno laikysenos paveikslą.

Vertinsime antropometrinius, artroskopinius kūno parametrus, laikyseną, stuburo paslankumą, kūno sąnarių ir raumenų esamą būklę, eiseną. Mokysimės įvertinti ir atpažinti raumenų pusiausvyros sutrikimus, bei šiuos sutrikimus įtakojančius veiksnius. Pagal gautus ištyrimo rezultatus nustatysime kūno laikysenos tipą ir esamas problemas bei jų sprendimo būdus. Aiškinsimės ir mokysimės kokią pratimą ir kada daryti, kokios pratimų pradinės padėtyje, kokias pagalbines priemones reikia naudoti, kiek kartų kurį tai pratimą reikia atlikti.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminara ves „Aeromix“ dėstytoja, kineziterapeutė Ramunė Komžienė (Lietuva).

Seminaro laikas I – oji diena:

Registracija: 9.30 – 10:00

Seminaras: 10:00 – 17:00

Pietų pertrauka: 13:00 – 14:00

Seminaro laikas II – oji diena:

Seminaras: 09:30 – 16:00

Pietų pertrauka: 13:00 – 14:00

Seminaro programa:

Antropometrinių ir artroskopinių kūno parametrų vertinimas.

Laikysenos vertinimas. Pėdų vertinimas.

Sąnarių ir raumenų būklės vertinimas. Eisenos vertinimas.

Raumenų pusiausvyros sutrikimų įvertinimas.

Kūno laikysenos tipo nustatymas. Raumenų būklės, sąnarių mobilumo įvertinimas.

Laikysenos sutrikimų korekcija, plano sudarymas.

Laikysenos sutrikimų korekcija. Pečių juosta.

Laikysenos sutrikimų korekcija. Krūtininė stuburo dalis.

Laikysenos sutrikimų korekcija. Juosmeninė stuburo dalis. X ir O kojos, šleivapėdystė.

Klausimai – atsakymai, seminaro aptarimas.

SEMINARO VIETA: Fitneso mokymo centras „Aeromix“, Gedimino pr.16, Centro pasažas, 2 aukštas.