



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

SEMINARAS

PILATES MATWORK INTERMEDIATE

Tik trenerio kompetencija gali užtikrinti tikrąjį Pilatesą!!! Seminaras skirtas aerobikos bei fitneso instruktoriams, kineziterapeutams, sveikatos specialistams, pažengusiems klientams. Pilateso metodas, sukurtas paties autoriaus J.H. Pilateso, tampa vis populiaresnis šiandieniniame pasaulyje. Pratimai gali būti taikomi ir reabilitacijoje, ir sveikatingumo klubuose, darbo vietose, bei sportininkų rengime. Kiekvienas pratimas moko judėjimo ir kūno pažinimo, stiprina jėgą, lankstumą, gerina laikyseną ir koordinaciją. Pilates Matwork Intermediate programoje treneriai išmoks taisyklingo kūno dalių išdėstymo pratimų metu, Pilateso principų ir filosofijos, bei judesių biomechanikos ir anatomijos. Treneriai išmoks pratimų variacijų, bei kaip juos pritaikyti skirtingo pajėgumo žmonėms, kaip sudaryti pamokos planą ir ją tinkamai pravesti. Tikslas šio seminaro Pilates Matwork Intermediate išmokyti saugių pratimų ant kilimėlio eilinį žmogų.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminarą ves LSU treniravimo katedros docentė Kristina Zaičėnkoviė (Lietuva).

PROGRAMA:

I – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
11:30-12:00	Dalyvių registracija.	
12:00-14:00	Pilates principai, kūno dalių išdėstymas, neutrali padėtis, pradinės padėties, laikysenos vertinimas, simetrijos paieškos Pilateso pratimų dėka.	Teorija/Praktika
14:00-15:00	Kavos/arbatos pertrauka	
15:00-18:00	Baziniai Pilates pratimai ir jų analizė.	Teorija/Praktika
18:00-18:30	Pirmos dienos seminaro aptarimas. Diskusijos.	

II – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-12:30	Pradinio lygio Pilates pamokos struktūra, planavimas ir vedimas, bei pamokos parinkimas pagal iškeltus tikslus. Master – class pamoka I.	Teorija/Paktika
12:30-13:00	Kavos/arbatos pertrauka	
13:00-16:00	Vidutinio lygio Pilates pamokos struktūra, planavimas ir vedimas, bei pamokos parinkimas pagal iškeltus tikslus. Master – class pamoka II.	Teorija/Praktika
16:00-16:30	Seminaro aptarimas.	

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