



*Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius*  
*Įmonės kodas 300034190. [info@aeromix.lt](mailto:info@aeromix.lt) [www.aeromix.lt](http://www.aeromix.lt)*

---

## SEMINARAS

### JĖGOS PAMOKOS PRADMENYS

Ne paslaptis, kad jėgos pamokos šiandien labai populiarios, tačiau tiesa ta, kad visiems mums reikia labai daug žinoti vedant jėgos treniruotes! Seminaras bus naudingas visiems, nes vadovausimės teisingomis žiniomis, tinkama metodika, profesionalumu. Aerobikos instruktorius kaip ir gydytojas turi išmanyti daug, kad nepakenkti žmonių sveikatai! Mes mokysimės parengti jėgos pratimus, kad jie galėtų pasiekti harmoningą pusiausvyrą tarp jėgos, koordinacijos bei judesio, pagilinsite žinias apie raumenų funkcijas, širdies ir kraujagyslių sistemų veiklą. Dirbsime grupėmis naudojant įvairų inventorių, mokysimės teisingos pratimų atlikimo technikos, kas yra labai svarbu mums visiems! Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

#### **Jūsų laukia įdomi programa:**

- Teorija ir praktika!
- Euroeducation B – lygio sertifikatas!
- Dovanojame seminaro metu filmuotą medžiagą.
- Galimybė įsigyti muzikos įrašų – CD ir DVD!

#### **Nepamirškite su savimi turėti sportinę aprangą!**

#### **Seminara ves Renata Leganovič ir Natalija Bedulskaia (Lietuva).**

#### PROGRAMA:

I – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-10:30	Muzikos ryšys. Individualus /grupinis instruktavimas.	Teorija/Praktika
10:30-13:00	Žmogaus anatomija bei funkcinė raumenų anatomija. Raumenys , jų sandara, klasifikacija. Kaulai, jungtys.	Teorija
13:00-14:00	Pietų pertrauka	

14:00-16:00	Kūno pažinimas, bazinių judesių atlikimo technika. Jėgos pratimų katalogas, pratimų eiliškumo principai.	Teorija/Praktika
16:00-16:45	„BODY SCULPT MASTER CLASS I" pamoka .	Praktika
16:45-17:00	Pamokos analizė, užduočių pateikimas.	Teorija
17:00-18:00	Konsultacijos.	

II – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:00-10:00	Teorijos apžvalga. Klausimai – atsakymai. Jėgos pamokos struktūra, pamokos tikslai.	Teorija
10:00-11:00	Komandų atlikimo įgūdžiai jėgos pamokoje. Pratimų sujungimas. Darbas grupėse. Saugumas.	Praktika
11:00-12:00	Tempimo fiziologija. Tinkamas fizinio krūvio skyrimas įvairaus amžiaus bei sveikatos būklėms žmonėms.	Teorija/Praktika
12:00-12:30	Trumpalaikiai ir ilgalaikiai tikslai užtikrinant programos veiksmingumą.	Teorija
12:30-13:00	Pietų pertrauka.	
13:00-14:00	Funkcinės jėgos principai, ypatumai, struktūra.	Teorija
14:00-15:00	„FUNCTIONAL TRAINING MASTER CLASS II" pamoka.	Praktika
15:00-16:00	Užduočių pateikimas, darbas grupėse. Seminaro aptarimas.	Teorija/Praktika
16:00-17:00	Konsultacijos.	Teorija/Praktika

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