



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

SEMINARAS

NAUJAS POŽIŪRIS Į ŽMOGAUS TRENIRAVIMĄ

Didžiulio susidomėjimo sulaukusi biomedicinos mokslų daktarė, mokslininkė, profesionali sportininkė Anna Voronina sugrįžta į Lietuvą su dviejų dienų skirtinga programa! Ji viena iš gėdžiamiausių lektorių ne tik Rusijoje, bet ir Pabaltijo šalyse. Ji gilinasi į judesius bei jų poveikį organizmui iš fiziologijos, neurologijos pusės pateikdama kitokį požiūrį į žmogaus treniravimą.

Workshop „CORE” treniravimas. 3,5 val.

Kas yra „core“ ir kuo ši sąvoka skiriasi nuo visų pamėgto „presas“ išsireiškimo? Kokios pagrindinės šių raumenų funkcijos? Kaip saugiai ir efektyviai šiuos raumenis treniruoti? Kokios pagrindinės klaidos daromos treniruojant šią zoną? Kodėl neteisinga „preso“ treniruotė gali tapti nugaros skausmo priežastimi? Visas šias aktualias problemas analizuosime šio praktinio seminario metu.

Workshop „Tempimas ir mobilumas. Naujos tendencijos“ 3,5 val.

Man dažnai kartojo: „Jūs nusistačiusi prieš špagatus ir kitas ribas peržengiančias amplitudes.“ O kaip pagal jus turėtų atrodyti grupinė „Strech“ treniruotė, paskutinių fiziologijos ir fascijinės anatomijos tyrimų fone? , -pabrėžia Anna Voronina.

Grupinė treniruotė „Tempimas ir mobilumas“ - tai užsiėmimas, tinkantis visiems žmonėms ir net turintiems sąnarių problemas. Mes suteikiame visuminį treniruočių formatą fiziologinės judesio amplitudės atkūrimui, audinių slydimo pagerinimui ir neurologinės judėjimo kontrolės atkūrimui. Mes pagrindinį dėmesį skirsime kvėpavimui, judesių kontrolei. Ir svarbiausia – nieko neplėšom. Jei jūs norėjote išmokti atlikti špagatą – tuomet šis seminaras ne Jums!

Neurologinių metodikų taikymas funkcinių judesių pagerinimui.

Pamažu pradėjome pripažinti, kad žmogaus kūnas yra vientisa funkcinė visuma. Kai kurie netgi pripažino fascijų egzistavimą. Keliaukim toliau, apjungdami visą žmogaus kūną į vieną visumą. Pritaikydami neurologines metodikas, kas yra naujovė Lietuvoje, galime pasiekti didžiulį pergalių treniravime!

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminario laiką ir programą.

Seminarą ves biomedicinos mokslų daktarė, mokslininkė, profesionali sportininkė Anna Voronina (Rusija).

PROGRAMA:

I – oji diena

Seminaro laikas:

9:15-10.00 – Registracija.

10.00-13.30 – Workshop „CORE” treniravimas.

13.30-14.30 – Pietu pertrauka.

14.30 – 18.00 – Workshop „Tempimas ir mobilumas. Naujos tendencijos“.

Workshop „CORE” treniravimas programa:

1. Trumpa funkcinės anatomijos apžvalga.
2. Labiausiai paplitusių klaidų analizė.
3. Metodikos, į kurią įtrauktas atpalaidavimas, mobilizavimas, aktyvavimas ir funkcinis judėjimas analizė.
4. Praktika.

Workshop „Tempimas ir mobilumas. Naujos tendencijos“ programa:

1. Mobilumo ir tempimo anatomija ir fiziologija. Trumpa apžvalga.
2. Fiziologinės judesio amplitudės atkūrimo metodika.
3. Labiausiai paplitusių klaidų analizė.
4. Praktika.

II – oji diena

Seminaro laikas:

9:15-10.00 – Registracija.

10.00-17.00 – Neurologinių metodikų taikymas funkcinį judesių pagerinimui.

13.00-14.00 – Pietu pertrauka.

Neurologinių metodikų taikymas funkcinį judesių pagerinimui programa:

1. Nervų sistemos funkcijos treniruojantis.
2. Neurologinių metodikų įtraukimas treniruojantis bei atsistatant.
3. Pagrindinių funkcinį modelių (ašinis stabilumas, žingsnis, lenkimas, pritūpimas, pečių judesiai ir kt.) analizė ir taikomųjų neurologinių praktikų pritaikymas jų koregavimui.
4. Baziniai neurologiniai testai.
5. Jutiklių stimuliavimas miofascinio atpalaidavimo koncepcijos rėmuose.

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