



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

SEMINARAS

PERSONAL TRAINING. I LYGIS

Seminaras skirtas ne tik treneriams bet ir pažangiems klientams, kurie nori sportuoti dėl savęs ar vesti asmenines treniruotes ne treniruoklių salėje! Asmeninės treniruotės metu Jūs galite treniruoti savo klientus įvairiais būdais: namuose, parke, grupinių užsiėmimų salėje, sporto salėje.....atliekant įvairius jėgos pratimus su inventoriumi arba tik su savo kūno svoriu, Pilateso pratimus ar aerobikos, plaukioti ar žaisti tenisą, bet svarbiausia mokytis savo klientus ir mokytis patiems atlikti pratimus taisyklingai, bei vadovaujantis profesionalia asmeninių treniruočių metodika. Jūs nesate apribotas, išskyrus pačių klientų pageidavimus ir poreikius. Šiame seminare Jūs įgysite žinias apie žmogaus anatomiją, kineziologiją, raumenų darbą, bazinių pratimų atlikimo technikas, jūs išmoksite apskaičiuoti mitybos racioną savo klientui, kaip maitintis sportuojant ir daug daugiau dalykų, kurie labai svarbūs asmeninio trenerio darbe bei sportuojant.

Seminaras skirtas visiems fitneso treneriams, grupinių užsiėmimų instruktoriams, sveikatos specialistams, pažangiems klientams, kurie nori pagilinti savo žinias, išmokti asmeniškai dirbti su savo klientais, padėti jiems per trumpą laiką pasiekti maksimalių rezultatų. Seminaro metu Jūs įgysite reikalingų praktinių ir teorinių žinių dirbant asmeniniu treneriu

Seminaras vyks rusų kalba su vertimu į lietuvių kalbą

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminarą ves profesionali asmeninių treniruočių trenerė, daugkartinė Europos fitneso čempionė, pedagogė - Svetlana Pugacheva (Rusija).

PROGRAMA:

I-oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-10:30	Raumenų sistema. Raumenų struktūra ir funkcijos.Kineziologijos pagrindai.	Teorija
10:30-11:00	Judesių plokštumos. Pratimai, įtakojantys laikyseną. Pagrindiniai energijos mechanizmai. Aerobinis anaerobinis metabolizmas.	Teorija

11:00-13:00	Pramankšta. Rato ir intervalinė treniruotė. Pulso matavimo parametrai. Bazinių pratimų analizė, jų atlikimo technika.	Praktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:30	Mitybos pagrindai: Maistinės medžiagos fitneso dietai. Vitaminų ir mineralų svarba. Mitybos raciono kaloringumo apskaičiavimas.	Teorija
15:30-16:30	Mitybos plano sudarymas skirtingiems tikslams pasiekti.	Teorija
16:30-17:00	Pirmos dienos seminaro aptarimas	

II-oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
10:00-12:00	Prisitaikymas prie jėgos ir ištvermės treniruočių. Fitneso treniruotės teorija. Jėgos treniruotė. „Cardio“ ir intervalinė treniruotė. Lankstumo treniruotė.	Teorija
12:00-13:00	Treniruočių programų rengimas ir planavimas įvairiems tikslams pasiekti. Praktikumai "Treneris - klientas"	Praktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:00	Psichologijos pagrindai trenerio darbe. Klientų tipai. Bendravimo etika. Idealaus trenerio portretas.	Teorija
15:00-16:30	Bendravimo įgūdžių praktikumas. Darbas grupėse ir porose.	Praktika
16:30-17:30	Konsultacijos.	

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