



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

SEMINARAS

TEMPIMO ANATOMIJA IR FIZIOLOGIJA. MIOFASCIALINIS ATPALIDAVIMAS.

Seminare sužinosite, kaip pagerinti savo lankstumą, taip pat išmoksite saugios tempimo technikos, kurią galėsite naudoti tiek savo treniruotėse, tiek treniruodami klientus.

Teorinis-praktinis seminaras skirtas asmeniniams treneriams, grupinių treniruočių treneriams, sveikatos specialistams bei aktyviai sportuojantiems žmonėms.

Seminara 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.	
10:00-11:00	Kas yra lankstumas? Nuo ko jis priklauso? Faktoriai įtakojantys lankstumą, priklausomi ir nepriklausomi nuo žmogaus. Kas riboja lankstumą? Blogo lankstumo pavojai. Tempimo būdai ir metodai.	Teorija
11:00-12:00	Kaip treniruočių metu kontroliuoti raumenų ir raiščių pažeidimo riziką. Darbas porose.	Teorija/ Praktika
12:00-13:00	Lankstumas ir senėjimo procesas. Kaip ir kodėl su amžiumi keičiasi tempimo galimybės. Kaip visą gyvenimą išsaugoti lankstumą?	Teorija
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:00	Fascija. Kas tai? Kokios jos funkcijos. Kaip susidaro trigeriniai taškai? Fascijos treniruotė, ar tai įmanoma? Miofascijinio atpalaidavimo įtaka lankstumui.	Teorija
15:00-16:30	Praktinis pratimų įsisavinimas panaudojant volus, kamuolius ir kitas priemones.	Praktika
16:30-17:00	Seminaro aptarimas, diskusija.	

SEMINARO VIETA: Fitneso mokymo centras Aeromix, Diva namai, Gedimino pr.16/
Vilniaus g. 10, Centro pasažas, 2 aukštas, Vilnius.