



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

SEMINARAS

„SLOW&STRONG” TRAINING

Naujas požiūris į kalanetikos treniruotes.

Slow&Strong – tai statinių pratimų kompleksas, paremtas raumenų išsitempimu ir susitraukimu. Atliekant pratimus vienu metu dirba visi raumenys, o sportuojant reguliariai pagal šį metodą pagreiteja medžiagų apykaita. „Slow&Strong“ užsiėmimai – tai efektyvi priemonė kovai su viršsvoriu. Be to, šis pratimų kompleksas padeda kovoti prieš osteoporozę, kaklo ir juosmens stuburo srities skausmą. Šio metodo esmė – padidinti raumenų jėgą ir ištvermę, sustiprinti raiščius, pagerinti sąnarių lankstumą, pagreitinti organizmo metabolizmą, kas garantuoja užsiėmimų sėkmę: mažėja apimtys, ryškėja stangrus, tvirtas, gražus kūnas!!!

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminarą ves profesionali Latvijos trenerė Anna Glazovska (Latvija).

PROGRAMA:

I – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-11:00	Įvadinė dalis. „Slow&Strong“ metodo pagrindiniai principai, pamokos struktūra, pratimų eiliškumas.	Teorija
11:00-12:00	Treniruotės principai, baziniai pratimai, reminatis kalanetikos metodo pavyzdžiu.	Teorija
12:00-13:00	Pratimai, skirti viršutinei kūno daliai (nugaros, pečių lanko ir rankų raumenims).	Praktika
13:00-13:30	Pietų pertrauka.	
13:30-14:30	Pratimai, skirti vadinamajam „korsetui“ (pilvo, dubens, nugaros raumenims). Pratimai, skirti apatinei kūno daliai (sėdmens, šlaunies, dubens raumenims). Pratimų aptarimas.	Praktika
14:30-15:30	Funkcinio treniravimo metodika IMTT.	Praktika
15:30-16:00	Tempimo pratimai (stretching, relaxation). Pratimų aptarimas.	Praktika

16:00-16:30	Seminaro aptarimas.	
-------------	---------------------	--

II – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-11:00	Master class pamoka I. Jėgos treniruotė, naudojant kalanetikos principus.	Praktika
11:00-11:10	Pamokos analizė.	Teorija
11:10-12:10	Master class pamoka II. Funkcinė treniruotė, naudojant kalanetikos pratimus.	Praktika
12:10-12:20	Pamokos analizė.	Teorija
12:20-13:20	Master class pamoka III. Intervalinė treniruotė, naujdojant kalanetikos pratimus.	Praktika
13:20-13:40	Pamokos analizė.	Teorija
13:40-14:10	Pietų pertrauka.	
14:10-15:10	Master class pamoka IV. Abdominal IMTT.	Praktika
15:10-15:20	Pamokos analizė.	Teorija
15:20-16:20	Master class pamoka V. Stretching & Relax.	Praktika
16:20-16:30	Pamokos analizė.	Teorija

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