

I mokymų grupės (2019 01 05 -2019 03 31)
PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS*

Data	Tema
2019 01 05	Kurso pristatymas. Žmogaus judėjimo sistema.
2019 01 06	Žmogaus judėjimo sistema. Mankštinimosi fiziologija.
2019 01 12	Mankštinimosi fiziologija
2019 01 13	Sveikatingumo treniruotės pagrindai. Tempimo teorija.
2019 01 13	Stuburo stabilizavimo pratimai. Giliųjų raumenų į darbą įtraukimo metodai. Efektyvus ir saugus kūno centro treniravimas su savo kūno svoriu. Sveikatingumo pratybų struktūra, mokymo principai.
2019 01 19	Mankštinimosi fiziologija
2019 01 20	Aerobinis krūvis ir jo skyrimas. Aerobinio krūvio intensyvumo kontrolė.
2019 01 26	Laikysenos biomechanika ir traumų prevencija
2019 01 27	Klasikinis tempimas. Pratimų atlikimo technika ir treniruotės struktūra.
2019 02 02	Miofascijinis atpalaidavimas. Saugūs ir nesaugūs pratimai. Streso samprata ir valdymas.
2019 02 03	Tempimo ir miofascijinio paleidimo pratimai. Pusiausvyros ir kūno stabilizavimo pratimai naudojant nestabilius paviršius (Bosu, Gym kamuoliai ir kt.).
2019 02 09	Pramankšta. Judesių mobilumas ir stabilumas, laisvi judesiai. Nelinijinis judėjimas. Fizinio pajėgumo ir fizinės būklės įvertinimo testai. Neįgaliųjų inkluzija ir sportas.
2019 02 10	Širdies ir kvėpavimo sistemų lavinimo įrenginiai. Svertiniai ir lyniniai treniruokliai. Pratimai su savo kūno svoriu. Laisvieji svoriai.
2019 02 23	Fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveika mityba.
2019 02 24	Judesių mobilumas ir stabilumas, laisvi judesiai. Nelinijinis judėjimas. Judėjimo funkcijos įvertinimo testai.
2019 03 02	Sportuojančiųjų mityba
2019 03 03	Fizinio pajėgumo komponentų testavimas ir vertinimas (širdies ir kraujagyslių sistema, kaulų ir raumenų sistema, lankstumas, kūno kompozicija).
2019 03 09	IT technologijų taikymas sudarant treniruočių programas. Asmens gyvenimo keitimas ir vidinės motyvacijos stiprinimas.
2019 03 10	Funkcinė treniruotė. Liemens- dubens raumenų stiprinimas ir raumenų disbalanso koregavimas.
2019 03 16	Asmens gyvenimo keitimas ir vidinės motyvacijos stiprinimas.
2019 03 17	Raumenų stiprinimo treniruotė. Instrukavimas.
2019 03 23	Sveikatingumo programos kūrimas turint skirtingų tikslų. Teorija ir praktika.
2019 03 24	Aerobinė treniruotė. Tempimo ir koordinacijos lavinimo treniruotė. Instrukavimas
2019 03 30	Sveikatingumo programos kūrimas atsvario valdymui. Teorija ir praktika.
2019 03 31	Tempimo ir koordinacijos lavinimo treniruotė. Funkcinė treniruotė. Instrukavimas.

*pastaba. Užsiėmimai vyksta Kaune. Detali kiekvienos mokymų dienos darbotvarkė bus atsiunčiama kiekvienam asmeniškai el.paštu likus kelioms dienoms iki užsiėmimų pradžios. Praktinės pratybos pažymėtos mėlynai.