

### **Seminaro 2022 metų spalio 8 d. (šeštadienio) dienotvarkė**

Seminaro vieta –Vilniaus g. 29, Kaunas. **Norintiems seminare dalyvauti nuotoliniu būdu, seminaras yra transliuojamas.**

Seminaro trukmė – **10.00 – 17.00 val.\***

#### **Seminaro turinys:**

10.00 – 11.00. Kas yra kūno vaizdas ir kodėl jis toks svarbus reguliuojant kūno svorį? Kaip susiformuoja negatyvus kūno vaizdas? Kaip sportas ir mankštinimasis susiję su kūno vaizdu ir kuo svarbi mankštinimosi motyvacija? (R. Jankauskienė).

11.00-12.00. Negatyvaus kūno vaizdo pasekmės. Kas yra sudaiktintas požiūris į save ir kokios jos pasekmės? Disfunkcinis mankštinimosi stilius ir priklausomybė nuo sporto. Pagrindinės trenerių klaidos stiprinant negatyvų kūno vaizdą (R.Jankauskienė).

12.00 – 13.00 Pietų pertrauka

13.00-14.00. Valgymo sutrikimų ir disfunkcinio (perdozuoto) mankštinimosi fiziologija (Miglė Bacevičienė).

14.00-15.00. Fizinis aktyvumas ir atsvoris. Metabolinis sindromas (Miglė Bacevičienė).

15.00 -16.00. Kas yra pozityvus kūno suvokimas? Kaip ir kodėl reikia stiprinti kūno funkcionalumą? Negatyvaus kūno vaizdo prevencija sportinėje veikloje. Ką gali treneris? (Vaiva Balčiūnienė).

16.00 – 17.00. Dėmesingu įsisąmoninimu grįstas fizinis aktyvumas. Intuityvus mankštinimasis – kas tai?. Ar mankštinimasis gamtoje gali stiprinti kūno vaizdą? Ar yra veiksmingų fizinio aktyvumo programų galinčių stiprinti pozityvų kūno vaizdą? (Vaiva Balčiūnienė).

*\*pastaba. Poilsio pertraukėlės daromos bendru sutarimu.*

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: [info@sportoakademija.lt](mailto:info@sportoakademija.lt) arba telefonu 8 613 29199.