

KVIEČIAME REGISTRUOTIS Į NUOTOLINIUS MOKYMUS

VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė kviečia į III-ą nuotolinių seminarų ciklą
„RAUMENŲ JĖGOS IR GALINGUMO UGDYMAS, TRAUMŲ PREVENCIJA“,
skirtą 65 metų ir vyresnio amžiaus asmenims iš visos Lietuvos.

SEMINARŲ TEMOS:

- **Raumenų jėgos ir aerobinės ištvermės treniravimas.**

Raumenų jėga ir aerobinė ištvermė stiprina mūsų kūną ir gerina sveikatą. Kiek, kada ir kaip turėtume treniruoti raumenų jėgą ir ištvermę norėdami sveikai pasenti ir išvengti traumų?

- **Tempimo ir galingumo pratimų naudos.**

Tempimo ir galingumo pratimų svarba senėjimo procese yra labai didelė. Tempimo ir galingumo pratimai svarbi prevencinė priemonė skirta sumažinti susižalojimų riziką, pagerinti fizinę būklę.

Seminaro metu sužinosite - kiek ir kada turėtume atlikti tempimo ir galingumo pratimus, kad sveikai sentume ir išvengtume traumų. Kokios šių pratimų naudos.

Į šiuos ir kitus svarbius klausimus atsakymai bus pristatyti iš atliktų naujausių mokslinių tyrimų.

SEMINARO LEKTORIUS:

Prof. Albertas Skurvydas – vienas žymiausių Lietuvos sporto mokslininkų, habilituotas biologijos mokslų daktaras. Visą gyvenimą domisi judesių ir sporto fiziologija ir biomechanika, neuromokslais, įvairaus amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo nefarmakologinėmis technologijomis, sportininkų fizinių ypatybių treniravimu, psichinės sveikatos ir proto treniravimo neurofiziologija. Parašęs daugiau kaip 200 mokslinių straipsnių, knygų autorius, konferencijų ir seminarų pranešėjas, mokslo daktaro disertacijų vadovas.

SEMINARAI VYKS: sinchroniniu būdu, zoom platformoje 2023 m. **LAPKRIČIO** mėnesį.

MOKYMAI NUMATYTI:

2023 m. Lapkričio 16 d. nuo 9 val. (I grupė)

2023 m. Lapkričio 16 d. nuo 13 val. (II grupė)

2023 m. Lapkričio 17 d., nuo 9 val. (III grupė)

2023 m. Lapkričio 17 d., nuo 13 val. (IV grupė)

SEMINARO TRUKMĖ: 4 ak. val.

Dalyvių skaičius ribotas (registracija bus stabdoma surinkus maksimalų dalyvių skaičių).

Dalyvavimas NEMOKAMAS.

Registracijos nuoroda:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfReyiPC-sS9LiPO9BKL6FHuS4u-A0adG_XKli7bXCBFN-1Xg/viewform

Prisijungimo Zoom nuoroda bus atsiųsta tik užsiregistravusiems dalyviams vieną dieną prieš mokymus nurodytu el. paštu.

Kilus klausimams rašykite el. paštu: kokybe@abromiskes.lt

Mokymai yra " Traumų prevencijos priemonių taikymo ir saugaus senėjimo įgūdžių formavimo plėtra " projekto dalis. Projektą finansuoja Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas prie SAM.