



Pilates vingrinājumu funkcionalitāte un mugurkaulāja biomehānika (1.līmenis)

MĒRĶAUDITORIJA:	Ārsti, fizioterapeiti, fizioterapijas studenti, sporta specialisti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Rudīte Skroderēna , „B” kategorijas sporta speciāliste, veselības veicinošo nodarbību speciāliste, semināru un meistarklašu prezentētāja, grupu nodarbību un personāltreniņu trenere
PROGRAMMAS APJOMS:	7 akadēmiskās stundas
NORISES DATUMS:	2019. gada 21. septembris
NORISES LAIKS:	plkst. 10.00 – 16.00
NORISES VIETA:	RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga
DALĪBAS MAKSA:	EUR 55,00

PIETEIKŠANĀS:

- sūtot pieteikumu uz e-pastu kursi@rsu.lv
Pieteikumā jānorāda programmas nosaukums, vārds, uzvārds, personas kods, kontaktālrūnis, kā arī maksātāja rekvizīti, ja maksātājs ir juridiska persona vai
- aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

PROGRAMMA

9:30-10:00	Reģistrācija
10:00-10:45	Lekcija: Pilates un mugurkaulāja biomehānika: <ul style="list-style-type: none">– pilates vingrošanas metode;– pilates principi un to pielietošana;– mugurkaulāja biomehānikas aspekti.
10:45-12:15	Praktiski-metodiska nodarbība: Pilates vingrinājumu sērija guļus uz muguras : <ul style="list-style-type: none">– ķermeņa sagatavošanas pakāpes;– vingrinājumu izpildīšanas tehnika.
12:15-12:45	Starpbrīdis
12:45-14:15	Praktiski-metodiska nodarbība: Pilates vingrinājumu sērija sēdus un guļus uz sāna : <ul style="list-style-type: none">– ķermeņa sagatavošanas pakāpes;– vingrinājumu izpildīšanas tehnika.
14:15-15:00	Praktiski-metodiska nodarbība: Pilates vingrinājumu sērija guļus uz vēdera : <ul style="list-style-type: none">– ķermeņa sagatavošanas pakāpes;– vingrinājumu izpildīšanas tehnika.
15:00-15:45	Praktiski-metodiska nodarbība: Pilates vingrinājumu sērija balstos un pie sienas : <ul style="list-style-type: none">– ķermeņa sagatavošanas pakāpes;– vingrinājumu izpildīšanas tehnika.
15:45-16:00	Jautājumi un atbildes