



SEMINĀRS SPORTA TRENERIEM (8 st.)
2019. gada 29. novembrī

**BALSTA KUSTĪBU SISTĒMAS ANALĪZE. VINGRINĀJUMI ĶERMEŅA DZIĻAJAI
MUSKULATŪRAI**

DARBA PROGRAMMA

Praktiskā nodarbībā sporta tērpā un sporta apavos

10.00	Semināra atklāšana	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte	205. telpa
10.05- 11.35	Muskuļu ietekme uz balsta kustību sistēmas izmaiņām	Normunds Vārpa (Sertificēts fizioterapeits-praktiķis, profesionālais maģistra grāds "Sporta zinātnē" ar kvalifikāciju "Vispārējās fiziskās sagatavotības vecākais treneris")	205. telpa
12.00- 13.30	Balsta kustību sistēmas darbības korekcijas iespējas treniņu procesā		
13.30- 14.30	PĀRTRAUKUMS		
14.30- 17.30	Vingrinājumi ķermeņa dziļajai muskulatūrai <i>(praktiskā nodarbība)</i>	Marika Nazarova (fizioterapeite-praktiķe)	145 zāle
17.30	Semināra kopsavilkums Apliecību izsniegšana	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte	205. telpa

Kontaktinformācija:

Ilona Blekte, LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja

67799526, 27800435

ilona.blekte@lspa.lv