



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

Tālākizglītības centrs

PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMA

# Pilates 1 vingrinājumu funkcionalitāte

MĒRĶAUDITORIJA:	Fizioterapeiti, fizioterapijas studenti, veselības sporta speciālisti, fitnesa treneri
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	<b>Rudīte Skroderēna</b> , „B” kategorijas sporta speciāliste, veselības veicinošo nodarbību speciāliste, medicīnas asistente fizioterapijā, semināru un meistarklašu prezentētāja, grupu nodarbību un personāltreniņu trenere.
PROGRAMMAS APJOMS:	7 akadēmiskās stundas
NORISES DATUMS:	<b>2023. gada 10. jūnijs</b>
NORISES LAIKS:	plkst. 10.00 – 16.00
NORISES VIETA:	<b>RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga</b>
DALĪBAS MAKSA:	<b>EUR 65,00</b>
<b>PIETEIKŠANĀS:</b>	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā.

## PROGRAMMA

### Meistarklase:

- PILATES I (praktiska Pilates nodarbība iesācējiem)

### Praktiski-metodiskas nodarbības:

- Pilates I vingrinājumu sērija guļus uz muguras: ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika;
- Pilates I vingrinājumu sērija sēdus un guļus uz sāna: ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika;
- Pilates I vingrinājumu sērija guļus uz vēdera: - ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika;
- Pilates I vingrinājumu sērija balstos un stāvus: ķermeņa sagatavošanas pakāpes; vingrinājumu izpildīšanas tehnika.