



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Tālākizglītības centrs

PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMA

Pre-pilates vingrinājumu funkcionalitāte

MĒRĶAUDITORIJA:	Fizioterapeiti un citas ārstniecības personas
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Rudīte Skroderēna , „B” kategorijas sporta speciāliste, veselības veicinošo nodarbību speciāliste, medicīnas sistēma fizioterapijā, semināru un meistarklašu prezentētāja, grupu nodarbību un personāltreniņu trenere.
PROGRAMMAS APJOMS:	7 akadēmiskās stundas
NORISES DATUMS:	2022. gada 4. jūnijs
NORISES LAIKS:	plkst. 10.00 – 16.00
NORISES VIETA:	RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga
DALĪBAS MAKSA:	EUR 65,00
PIETEIKŠANĀS:	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā.

* Pieteikumā norādītie personas dati tiks izmantoti šīs profesionālās pilnveides programmas administrēšanas, tajā skaitā, rēķina un apliecības sagatavošanas, mērķiem

PROGRAMMA

Meistarklase:

- Pre-pilates – praktiska pilates pamatprincipu pielietošana.

Praktiski-metodiskas nodarbības:

- pre-pilates vingrinājumu sērija guļus uz muguras: elpošanas vingrinājumi un elpošanas patērns, ķermeņa sagatavošanas pakāpes, vingrinājumu izpildīšanas tehnika;
- pre-pilates vingrinājumu sērija sēdus un guļus uz sāna: elpošanas vingrinājumi, ķermeņa sagatavošanas pakāpes, vingrinājumu izpildīšanas tehnika;
- pre-pilates vingrinājumu sērija vingrinājumu sērija guļus uz vēdera: elpošanas vingrinājumi, ķermeņa sagatavošanas pakāpes, vingrinājumu izpildīšanas tehnika;
- pre-pilates vingrinājumu sērija balstos un pie sienas/stāvus: elpošanas vingrinājumi, ķermeņa sagatavošanas pakāpes, vingrinājumu izpildīšanas tehnika.