



ΤΕΦΑΑ

Σερρών

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Ειδικότητα «Αεροβική & Βάρη»

WE ARE FITNESS

Σάββατο 24 Φεβρουαρίου 2024

Κλειστό γυμναστήριο ΤΕΦΑΑ Σερρών

Είσοδος ελεύθερη

Ώρα έναρξης : 09:00

Ώρα λήξης: 18:00

Διδάσκουν:

Τριγώνης Ιωάννης Ε.Ε.Π.—Δ.Π.Θ.

Σαχίνης Χρυσόστομος Υποψήφιος Διδάκτορας

Παπαδοπούλου Μαίρη MSc. ΤΕΦΑΑ Σερρών 2013

Σταυρούσης Διονύσης ΤΕΦΑΑ Σερρών 2008

Τοπούζη Μαρία ΤΕΦΑΑ Σερρών 2014

Τσαρτσαπάκης Ιωάννης Ε.Δι.Π.— Α.Π.Θ.

Συμμετέχουν:

Οι φοιτητές της Ειδικότητας Αεροβική & Βάρη

Οι Φοιτητές της Εμβάθυνσης Αεροβική Άσκηση

Όλοι οι φοιτητές και πτυχιούχοι των ΤΕΦΑΑ της Ελλάδος

Ασκούμενοι του Δήμου Σερρών

Θέματα πρακτικής άσκησης:

- Core Stability Training
- Prenatal— Postnatal exercise
- Mobility Rules
- HIIT Training— Cross Training
- Cardio fight
- Old School Aerobic

Θέματα Θεωρίας:

- Personal Training
- Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης

* Βεβαίωση παρακολούθησης σε όλους τους συμμετέχοντες

Δηλώστε συμμετοχή και εξασφαλίστε ΔΩΡΕΑΝ θέση και βεβαίωση συμμετοχής σε μόλις 30' - <https://forms.gle/xS8cWvTBY39zA4Fd9>



WE ARE FITNESS

Σάββατο 24 Φεβρουαρίου 2024



Πρόγραμμα Σεμιναρίου

08:45—09:15 προσέλευση

09:30 Έναρξη σεμιναρίου

Ομιλία Προέδρου, Ομιλία Αντιπροέδρου

09:50 Ομιλία υπεύθυνου Δήμου Σερρών

10:00 Τριγώνης Ιωάννης— Επιχειρηματική Δραστηριότητα στο Personal Training. Καλές Πρακτικές

11:00 —11: 20 Ζέσταμα — Old School Aerobics

11:20—12:10 Διονύσης Σταυρούσης — Cardio fight

12:20—13:15 Μαίρη Παπαδοπούλου — Pre & Post natal Exercise

13:20—14:15 Τσαρτσαπάκης Ιωάννης — Stabilizing the Confusion of Core Stability

14:30—15:25 Σαχίνης Χρυσόστομος — Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης

15:30—16:20 Τοπούζη Μαρία — HIIT Training

16:25—17:15 Διονύσης Σταυρούσης — Mobility rules

17:15—18:00 Ειδικότητα—Circles in Circle

18:10—17:20 Αποχώρηση συμμετεχόντων—Λήξη ημερίδας.

Δηλώστε συμμετοχή και εξασφαλίστε ΔΩΡΕΑΝ θέση και βεβαίωση συμμετοχής σε μόλις 30'' - <https://forms.gle/xS8cWvTBV39zA4Fd9>



Τριγώνης Ιωάννης Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.

10:00 Επιχειρηματική Δραστηριότητα στο Personal Training. Καλές Πρακτικές

Για μία επιτυχημένη καριέρα ως προσωπικός γυμναστής δεν αρκούν μόνο οι επιστημονικές γνώσεις και οι δεξιότητες αποτελεσματικού σχεδιασμού προγραμμάτων εκγύμνασης.

Απαιτείται κατανόηση της επιχειρηματικής πλευράς της βιομηχανίας της άθλησης. Ο προσωπικός γυμναστής οφείλει να γνωρίζει τις επαγγελματικές του επιλογές. Μπορεί να επιλέξει να εργαστεί σε ένα γυμναστήριο ή ως ελεύθερος επαγγελματίας. Μπορεί επίσης να επιλέξει μία συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα με την οποία επιθυμεί να εργαστεί, κάτι που τον βοηθά να αποφασίσει τι είδους προγράμματα θα προσφέρει και πως θα τιμολογήσει, θα προωθήσει και θα πουλήσει τις υπηρεσίες του. Στη διάλεξη αναλύονται οι καλές πρακτικές που μπορεί να υιοθετήσει ένας επαγγελματίας Personal Trainer με σκοπό μία επιτυχημένη επιχείρηση και καριέρα ως προσωπικός γυμναστής.



Διονύσης Σταυρούσης Fitness instructor

11:20—12:10 Cardio fight - Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελεί μια μορφή αερόβιας άσκηση το οποίο συνδυάζει κινήσεις-τεχνικές από πολεμικές τέχνες (kick box, taekwondo κτλ) Ένα από τα πιο διαχρονικά μαθήματα που υπάρχει στις αίθουσες των γυμναστηρίων καθώς τα οφέλη που προσφέ-

ρει είναι πολλαπλά. Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, ευλυγισίας, μυϊκής αντοχής.

16:25—17:15 Mobility rules - Ένα από τα βασικότερα προβλήματα της εποχής είναι η υποκινητικότητα με αποτέλεσμα να είναι το αίτιο δυσλειτουργίας των αρθρώσεων. Ξεκινώντας με εσωτερική ενεργοποίηση, η προσέγγιση του συγκεκριμένου μαθήματος οδηγεί στην εξισορρόπηση των κινητικών μυϊκών αλυσίδων του ανθρώπινου σώματος μέσω του ελέγχου της κίνησης και της αναπνοής. Ένα μάθημα απαραίτητο για ΟΛΟΥΣ.



Σαχίνης Χρυσόστομος Υποψήφιος Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών.

14:30—15:25 Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης

Η επιλογή κατάλληλων ασκήσεων αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων στη φυσική κατάσταση και στην αθλητική απόδοση. Θα παρουσιαστούν προηγμένες τεχνικές αξιολόγησης προγραμμάτων άσκησης, επικεντρώνοντας στην εμβιομηχανική και νευρομηχανική ανάλυση. Στόχος είναι να εξεταστεί πώς η χρήση σύγχρονων τεχνολογιών συμβάλλει στην αντικειμενική αξιολόγηση της απόδοσης στις ασκήσεις. Κατά κύριο λόγο, επιδιώκεται η κατανόηση των μηχανισμών και των προσαρμογών που προκύπτουν από την άσκηση, με στόχο τη συνεχή βελτίωση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων άσκησης.



WE ARE FITNESS

Σάββατο 24 Φεβρουαρίου 2024



Πρόγραμμα Σεμιναρίου

08:45—09:15 προσέλευση

09:30 Έναρξη σεμιναρίου

Ομιλία Προέδρου, Ομιλία Αντιπροέδρου

09:50 Ομιλία υπεύθυνου Δήμου Σερρών

10:00 Τριγώνης Ιωάννης— Επιχειρηματική Δραστηριότητα στο Personal Training. Καλές Πρακτικές

11:00 —11: 20 Ζέσταμα — Old School Aerobics

11:20—12:10 Διονύσης Σταυρούσης — Cardio fight

12:20—13:15 Μαίρη Παπαδοπούλου — Pre & Post natal Exercise

13:20—14:15 Τσαρτσαπάκης Ιωάννης — Stabilizing the Confusion of Core Stability

14:30—15:25 Σαχίνης Χρυσόστομος — Αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης

15:30—16:20 Τοπούζη Μαρία — HIIT Training

16:25—17:15 Διονύσης Σταυρούσης — Mobility rules

17: 15—18:00 Ειδικότητα—Circles in Circle

18:10—18:20 Αποχώρηση συμμετεχόντων—Λήξη ημερίδας.

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ
(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΕΡΡΩΝ)



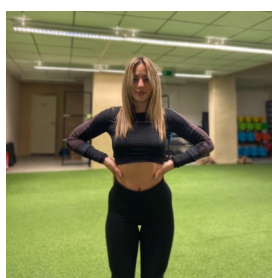
Τσαρτσαπάκης Ιωάννης Fitness instructor, Ε.ΔΙ.Π. ΤΕΦΑΑ Σερρών.

13:20—14:15 *Stabilizing the Confusion of Core Stability*. Ο όρος "σταθερότητα του κορμού" περιγράφει την ικανότητα του σώματος να ελέγχει όλο το εύρος της κίνησης μιας άρθρωσης, ώστε να μην υπάρχει σημαντική παραμόρφωση, νευρολογικό έλλειμμα ή δυσλειτουργική ανικανότητα και πόνος. Ο ενεργητικός έλεγχος της σταθερότητας της σπονδυλικής στήλης επιτυγχάνεται μέσω της ταυτόχρονης ενεργοποίησης των εν τω βάθει (σταθεροποίηση) και των επιπολής (κίνηση) μυών του πυρήνα του κορμού. Σε γενικές γραμμές, ο στόχος των μυών του πυρήνα είναι να σταθεροποιήσουν τη σπονδυλική στήλη κατά τη διάρκεια των λειτουργικών απαιτήσεων του κορμού, επειδή το σώμα έχει ανάγκη να μεγιστοποιήσει αυτή τη σταθερότητα. Το ενδεικτικό μάθημα που θα παρακολουθήσετε είναι ένα εισαγωγικό πρόγραμμα ασκήσεων με το βάρος του σώματος για να πετύχετε τους παραπάνω στόχους.



Παπαδοπούλου Μαίρη Fitness instructor

12:20—13:15 *Pre and post natal exercise*. Σ αυτό το πρόγραμμα θα μιλήσουμε για την άσκηση στην περίοδο της εγκυμοσύνης και της λοχείας. Θα μάθουμε για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της εγκυμονούσας και της λεχώιδας και για τα οφέλη της άσκησης τόσο στη μαμά όσο και στο ίδιο το έμβρυο. Θα δούμε τις κατευθυντήριες γραμμές αλλά και τις αντενδείξεις για να σχεδιάσουμε ασφαλή προγράμματα άσκησης!



Τοπούζη Μαρία Fitness instructor

15:30—16:20 *HIIT Training*. Στην "Υψηλής έντασης διαλειμματική άσκηση" εναλλάσσονται περίοδοι μικρής έντονης αερόβιας άσκησης με λιγότερο έντονες περιόδους ανάκαμψης. Το αρχικό πρωτόκολλο είναι 2:1 (άσκηση προς διάλειμμα) πχ 30-40" άσκησης προς 15-20" διαλείμματος, λαμβάνοντας πάντα υπόψιν την φυσική κατάσταση του ασκούμενου μας. Οι συνήθεις συνεδρίες HIIT μπορεί να κυμαίνονται από 4 έως 30 λεπτά. Αυτές οι σύντομες, έντονες προπονήσεις παρέχουν βελτιωμένη αθλητική ικανότητα και φυσική κατάσταση, στοχεύουν στη βελτίωση του μεταβολισμού της γλυκόζης, καθώς και στην καύση του λίπους.

Δηλώστε συμμετοχή και εξασφαλίστε ΔΩΡΕΑΝ θέση και βεβαίωση συμμετοχής σε μόλις 30' - <https://forms.gle/xS8cWvTBY39zA4Fd9>