



19^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

18-19-20 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Η μεγάλη διαδικτυακή
συνάντηση του Fitness

Με την Αιγίδα της



Με τη Συνεργασία & την Υποστήριξη



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



Σ.Ι.Γ.Α.
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥΧΩΝ
ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ



Συντονισμός & Εκτέλεση Συνεδρίου



Αγαπητοί συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη φροντίδα και ευθύνη, στις δύσκολες ημέρες τις οποίες διανύουμε, αποφασίσαμε τη διοργάνωση του 19^{ου} Πανελληνίου Επαγγελματικού Συνεδρίου **Fitness Meeting 2022**.

Είναι δεδομένο ότι όλοι οι άνθρωποι οι οποίοι ασχολούνται επαγγελματικά με τα γυμναστήρια και την σωματική άσκηση, λόγω πανδημίας βιώνουν μια πρωτόγνωρη κατάσταση.

Η διοργάνωση του Συνεδρίου θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά και θα αποτελέσει μια σημαντική προσπάθεια επιμόρφωσης και ενημέρωσης με προσέγγιση στις ιδιαίτερες συνθήκες, όπως έχουν διαμορφωθεί.

Επειδή η γνώση, η ενημέρωση και η επιμόρφωση είναι διαδικασίες οι οποίες αποτελούν επιτακτική ανάγκη, θεωρούμε ότι, έστω και κάτω από τις αντίξοες σημερινές συνθήκες, πρέπει να είναι μέλημα όσων ασχολούνται με τον χώρο του fitness.

Σας προτρέπουμε να παρακολουθήσετε τις εργασίες του Συνεδρίου, με την καταβολή ενός εντελώς συμβολικού χρηματικού ποσού.

Το Συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Europe Active και θα εξελιχθεί με την συνεργασία και την υποστήριξη του Πανελληνίου Συνδέσμου Γυμναστριών, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Απικής, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Θεσσαλονίκης, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αχαΐας, του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Λάρισας, του Συλλόγου Γυμναστηριούχων Μαγνησίας και του Συλλόγου Επαγγελματιών Γυμναστηριούχων Έβρου.

Στις εργασίες του Συνεδρίου περιλαμβάνονται 10 σεμινάρια με εξαιρετικού ενδιαφέροντος θεματολογία, τα οποία θα παρουσιάσουν και θα αναλύσουν 12 καταξιωμένοι τεχνοκράτες εισηγητές, ιατροί και αθλητικοί επιστήμονες.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς
Η Οργανωτική Επιτροπή

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το 19^ο Πανελλήνιο Επαγγελματικό Συνέδριο **"FITNESS MEETING 2022"** θα εξελιχθεί διαδικτυακά μέσω γνωστής πλατφόρμας webinars.

Παρακάτω θα βρείτε αναλυτικές οδηγίες για τη συμμετοχή σας στα σεμινάρια του Συνεδρίου:

- Μετά την εγγραφή σας μέσω της φόρμας δήλωσης συμμετοχής στον διαδικτυακό τόπο www.siga.gr και την επιβεβαίωση της πληρωμής του αντιτίμου συμμετοχής, θα λάβετε στο email σας τον κωδικό παρακολούθησης του Συνεδρίου, καθώς και προσωπικό κωδικό σύνδεσης στην πλατφόρμα. Ο κάθε κωδικός θα είναι μοναδικός και θα επιτρέπει την είσοδο μόνο σε έναν συμμετέχοντα.
- Η σύνδεσή σας πρέπει να γίνεται 20-30 λεπτά πριν την έναρξη των σεμιναρίων με σκοπό την έγκαιρη πιστοποίηση όλων των συμμετεχόντων.
- Για να πιστοποιηθεί η συμμετοχή σας, σας παρακαλούμε κατά την είσοδό σας στην πλατφόρμα να γράψετε το όνομα και το επώνυμό σας με ελληνικούς χαρακτήρες.
- Τέλος, για την συμμετοχή στο Συνέδριο με ειδική τιμή συμμετοχής, είναι απαραίτητη η αποστολή σχετικού αποδεικτικού, όπως αναφέρεται στις Ειδικές Πληροφορίες Εγγραφής
- Για οποιαδήποτε πρόσθετη πληροφορία ή συμπληρωματική διευκρίνιση, μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά στα τηλέφωνα 210-9765100 & 6942210277, ή εγγράφως στο email: fitnessmeeting2022@gmail.com

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά τις ακόλουθες ημέρες και ώρες:

> Παρασκευή, 18 Φεβρουαρίου 2022 από 15.00 έως 19.30

> Σάββατο, 19 Φεβρουαρίου 2022 από 10.30 έως 19.30

> Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2022 από 10.30 έως 19.30

ΣΥΝΕΔΡΟΙ

Τις εργασίες του Συνεδρίου μπορούν να παρακολουθήσουν:

- Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής
- Εργοφυσιολόγοι
- Ιδιοκτήτες γυμναστηρίων
- Στελέχη ιδιωτικών και δημοτικών γυμναστηρίων
- Personal trainers
- Pilates trainers
- Aerobic & fitness instructors
- Διαιτολόγοι
- Φυσικοθεραπευτές
- Επαγγελματίες της άθλησης
- Προπονητές αθλημάτων
- Αθλητικοί επιστήμονες
- Φοιτητές ΤΕΦΑΑ
- Σπουδαστές ΙΕΚ και εκπαιδευτικών οργανισμών aerobic & fitness
- Όσοι ενδιαφέρονται για το fitness

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Σημειώσεις μέρους του Συνεδρίου, οι οποίες θα αποσταλούν ηλεκτρονικά
- Αναμνηστικό Δίπλωμα Συνεδρίου, το οποίο θα αποσταλεί ηλεκτρονικά

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας στο Συνέδριο, μπορείτε να προχωρήσετε στην εγγραφή σας, σύμφωνα με τις οδηγίες συμμετοχής, τις οποίες δημοσιεύουμε σε προηγούμενη σελίδα του προγράμματος και να καταθέσετε το δικαίωμα συμμετοχής στον ακόλουθο λογαριασμό της **Τράπεζας Πειραιώς: GR 280 1720 3600 0503 6062 3862 18** (Δικαιούχος: ΣΙΓΑ Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής).

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ορίζεται ως εξής:

Γενική τιμή 30€

Ειδική τιμή 20€

Δικαίωμα συμμετοχής με ειδική τιμή έχουν οι εξής κατηγορίες:

- Ιδιοκτήτες και γυμναστές μελών του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ, του Σ.Ι.Γ.Α, και των Περιφερειακών Συλλόγων Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων της Θεσσαλονίκης, της Αχαΐας, της Λάρισας, της Μαγνησίας και του Έβρου, με τη συνεργασία και την υποστήριξη των οποίων πραγματοποιείται το Συνέδριο
- Γυμναστές, εργαζόμενοι σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης
- Φοιτητές και σπουδαστές
- Απόφοιτοι και σπουδαστές Ιδιωτικών Σχολών Aerobic & Fitness

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η ειδική τιμή ισχύει με την ηλεκτρονική αποστολή σχετικού αποδεικτικού στοιχείου.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ: Απαγορεύεται αυστηρά η βιντεοσκόπηση των εργασιών του Συνεδρίου με οποιοδήποτε μέσο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Οργανωτική Επιτροπή του Συνεδρίου διατηρεί το δικαίωμα οποιασδήποτε αλλαγής του προγράμματος, η οποία θα προκύψει από λόγους ανεξάρτητους της θέλησής της.

Η Οργανωτική Επιτροπή του Συνεδρίου ευχαριστεί
τους Εκπαιδευτικούς Οργανισμούς Fitness για την υποστήριξη της διοργάνωσης.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Προπονητικές τεχνικές και συστήματα στο Personal Training»

Παρασκευή 18 Φεβρουαρίου 2022, 15.00 - 17.00

Πρακτικές ιδέες και εφαρμόσιμες λύσεις εμπλουτισμού των προπονητικών συνεδριών με αξιόπιστες τεχνικές προπόνησης ανά περίπτωση, εξειδικευμένα συστήματα όπου χρειάζεται και εξατομικευμένη μεθοδολογία ανάλογα με τον προσωπικό SMART στόχο. Με ασφάλεια, πιο απολαυστικά, για το τέλειο αποτέλεσμα.

Εισηγητής: Σταύρος Δεδούκος

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Ενδυνάμωση του κορμού με εξοπλισμό»

Παρασκευή 18 Φεβρουαρίου 2022, 17.00 - 19.00

Ο πυρήνας μας είναι η δύναμή μας.

Η ενδυνάμωση του κορμού σε όλους τους χώρους εκγύμνασης, εντάσσεται όλο και πιο συχνά στα προγράμματα. Μπορούμε να τον ενδυναμώσουμε σε ό,τι επίπεδο κι αν βρισκόμαστε, εκτός απ' την κλασική μέθοδο ενδυνάμωσης και με εξωτερικό εξοπλισμό.

Εισηγήτρια: Κέλλυ Αντύπα

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Μεταβολικές - Βιοχημικές και Ορμονικές Ιδιαιτερότητες που συμβάλλουν στη βελτίωση της απόδοσης - επίδοσης του αθλητή - αθλουμένου»

Σάββατο 19 Φεβρουαρίου 2022, 10.30 - 12.30

Είναι γεγονός ότι ένας αθλούμενος - αθλητής είναι ένας άνθρωπος με ξεχωριστές οργανικές απαιτήσεις σε σχέση με αυτόν που δεν γυμνάζεται, όσον αφορά την ενέργεια, τον αναβολισμό ύλης, την αποκατάσταση, την πρόληψη της κυτταρικής φθοράς και πολλά άλλα.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γνωρίζουμε τα βιοχημικά - μεταβολικά και ορμονικά δεδομένα του ώστε να μπορούμε να επιδράσουμε με σκοπό την βελτίωση της απόδοσης - επίδοσης του.

Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος

Διήμερο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Personal Training»

Σάββατο 19 Φεβρουαρίου 2022, 12.30 - 15.15

Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2022, 12.45 - 14.50

Είναι κοινά παραδεκτό ότι οι άνθρωποι επιζητούν να γυμνάζονται με την παρακολούθηση ενός έμπειρου και επαρκώς καταρτισμένου γυμναστή (personal trainer). Για να επιτύχει ο γυμναζόμενος να βελτιώσει την απόδοση και τις αδυναμίες του και να αντιμετωπίσει τα όποια πιθανά προβλήματα έχει, πρέπει να εφαρμόζει ένα ολοκληρωμένο, ασφαλές και αποτελεσματικό πρόγραμμα προπόνησης. Ο personal trainer πρέπει να εμπνέει με την έντονη προσωπικότητα, την πολύπλευρη γνώση, την ολοκληρωμένη εκπαίδευση και την απόλυτη κατάρτισή του. Αυτό το σεμινάριο, σχεδιασμένο πάνω σε διεθνή πρότυπα και με καταξιωμένους επιστήμονες εισηγητές, θα σας προσφέρει τα εφόδια, την ενημέρωση και το υψηλό επίπεδο γνώσης που θα σας καταστήσουν έναν αντικειμενικά ικανότατο από κάθε άποψη, personal trainer.

Θέματα και εισηγητές

«Προπόνηση κοιλιακών για δύναμη και υπερτροφία: νέες εξελίξεις και ασκησιολόγιο»

Ελπίδα Τσίτσιφα

«Προπόνηση ποδιών: top 10 ασκήσεις δύναμης και κινητικότητας για τους μύς των ισχίων»

Ελπίδα Τσίτσιφα

«Άσκηση σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού»

Γιώργος Καραναστάσης

«Προσέγγιση της κυκλικής – διαλειμματικής προπόνησης στο Personal Training»

Θανάσης Μουστόγιαννης

«Η εικόνα του σύγχρονου Personal Trainer»

Άρης Μύρκος

«Πώς η λειτουργία μιας άρθρωσης επηρεάζεται ή επηρεάζει τη λειτουργία άλλων αρθρώσεων»

Γιώργος Σκόλιας

«Ορισμός και διαφορές κινητικότητας, σταθεροποίησης και ιδιοδεκτικότητας - ισορροπίας»

Γιώργος Σκόλιας

«Η σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας στην προσωπική προπόνηση»

Φώτης Αφεντούλης

«Ο ρόλος και η σημασία του εργομετρικού ελέγχου στο Personal Training»

Στέλιος Πούλος

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Απλές, πρακτικές και εφαρμόσιμες δοκιμασίες και μετρήσεις για τη δημιουργία προγραμμάτων σωματικής άσκησης»

Σάββατο 19 Φεβρουαρίου 2022, 15.30 - 17.30

Οι δοκιμασίες και οι μετρήσεις είναι τα μέσα που μας δίνουν τις πληροφορίες για την αξιολόγηση του γυμναζόμενου, για τον σχεδιασμό του προπονητικού προγράμματος, αλλά και την επαναξιολόγησή του αργότερα. Για την δημιουργία προγραμμάτων άσκησης σε προσωπικό επίπεδο χρειαζόμαστε μια ολοκληρωμένη σειρά από δοκιμασίες και μετρήσεις που θα αξιολογηθούν, για την δημιουργία του προπονητικού προγράμματος, ανάλογα με τους στόχους αλλά και τα αποτελέσματα των μετρήσεων και της αξιολόγησης του ασκούμενου. Θα παρουσιαστούν απλές, εφαρμόσιμες και αξιόπιστες δοκιμασίες και μετρήσεις που μπορούν να μας δώσουν στοιχεία για την γενική αντοχή, την λειτουργική αξιολόγηση του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς και δοκιμασίες ευλυγισίας, δύναμης και μυϊκής αντοχής.

Εισηγητής: Γιώργος Σκόλιας

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Ο ρόλος της προπόνησης δύναμης στην προσωπική προπόνηση»

Σάββατο 19 Φεβρουαρίου 2022, 17.30 - 19.30

- Γιατί πρέπει να εντάξω την προπόνηση δύναμης στο προπονητικό μου πλάνο.
- Τι θα κερδίσω.
- Πως θα εντάξουμε την προπόνηση δύναμης με ασφάλεια σε μια συνεδρία personal training, ποιοι οι κίνδυνοι.
- Πως θα ταξιδέψουμε τον αθλούμενο με ασφάλεια από ένα απλό squat με το βάρος του σώματος σε ένα επολέ ζετέ ή ένα αρασέ
- Ποιες ασκήσεις θα χρησιμοποιήσουμε στο πρόγραμμά μας και ποιες θα αποφύγουμε για να προστατέψουμε τον πελάτη μας.
- Ποιες αρθρώσεις χρειάζονται mobility και ποιες σταθεροποίηση.
- Τι είδους προθέρμανση θα κάνουμε για να προετοιμάσουμε το σώμα.
- Πως θα προγραμματίσουμε ατομικά για τον κάθε πελάτη.

Εισηγητής: Ηλίας Κολοβός

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Προπονητικό Μοντέλο στις Αναπτυξιακές Ηλικίες»

Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2022, 10.30 - 12.30

Η εισήγηση αυτή θα εστιάσει σε μια προσαρμοσμένη και προσωποποιημένη μέθοδο σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης σε νεαρούς ασκούμενους - αθλητές. Θα αναλυθούν πρακτικές που θα εξασφαλίσουν το βέλτιστο περιβάλλον ανάπτυξης και απόδοσης των φυσικών ικανοτήτων τους, μέσα από ένα "Ευφύες Παράθυρο". Θα συσχετιστεί η Χρονολογική, Βιολογική & Προπονητική Ηλικία και θα δοθεί έμφαση στον περιορισμό και τα μακροπρόθεσμα μοντέλα ανάπτυξης για ηλικίες 14-16.

Εισηγητής: Γιώργος Βαβέτσος

Εκπαιδευτικό Σεμινάριο

«Πρόληψη τραυματισμών στην προπόνηση "Functional & Crosstraining"»

Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2022, 15.00 - 17.00

Ένα workshop για την πρόληψη τραυματισμών σε δύο μορφές προπόνησης που είναι πολύ δημοφιλείς και συχνά χρησιμοποιούνται μαζί τα τελευταία χρόνια, στο ασκησιολόγιο του functional training και στα προγράμματα Crosstraining. Screening αθλουμένων, στοιχεία ερευνών και σωστός σχεδιασμός προπόνησης, θα αναλυθούν για τη δημιουργία ενός πρωτοκόλλου προσέγγισης για την αποφυγή της μεγιστοποίησης των μυοσκελετικών κακώσεων.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίτσιφα

Επιμορφωτικό Σεμινάριο

«Pilates Med Ball»

Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2022, 17.00 - 19.00

Σε αυτό το εργαστήριο θα κάνουμε πρακτική στο πως να χρησιμοποιήσουμε μια med Ball, σε προγράμματα pilates, σε τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις κίνησης.

Οι κινήσεις που θα δουλέψουμε είναι σπειροειδής, οριζόντιες, εγκάρσιες και κάθετες. Θα αναφερθούμε δε και στην ενεργοποίηση των περιτονιακών συστημάτων κίνησης κάνοντας πρακτική με έξυπνες λειτουργικές ασκήσεις που απλά αλλάζουν τον τρόπο σκέψης στον σχεδιασμό προγραμμάτων.

Εισηγητής: Δημήτρης Κανδρής

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΙΣΗΓΗΤΩΝ ΜΕ ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αντύπα Κέλλυ, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Ιδιοκτήτρια Γυμναστηρίου 2South Training Hall

Αφεντούλης Φώτης, Ιατρός

Δεδούκος Σταύρος, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Συγγραφέας, Καθηγητής Studio One

Βαβέτσας Γιώργος, PhD, MSc, Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής

Κανδρής Δημήτρης, STOTT PILATES Certified, ειδικός κινησιοθεραπείας, Health Coach, Group Fitness Instructor, Personal Trainer

Καραναστάσης Γιώργος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Καθηγητής GRAFTS

Κολοβός Ηλίας, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Kettlebell

Μουλίνος Γιώργος, M.Sc - PhD φυσιολογίας της άσκησης & της διατροφής, Καθηγητής φυσικής αγωγής, Φυσικοθεραπευτής, M.Sc - PhD Αθλητιατρικής

Μουστόγιαννης Αθανάσιος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής

Μύρκος Άρης, Υποψήφιος διδάκτωρ του ΔΠΘ, MSc Μεγιστοποίησης Αθλητικής Απόδοσης Founder & CEO του sciencetraining.gr, Καθηγητής AF Studies

Πούλος Στέλιος, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Εργοφυσιολόγος και προπονητής

Σκόλιας Γιώργος, MSc Εργοφυσιολόγος. Εισηγητής σεμιναρίων στην Ελλάδα και το Εξωτερικό. Συγγραφέας αθλητικών βιβλίων. Από το 1983 ασχολείται με την προπόνηση αθλητών υψηλού επιπέδου και τη μετά-θεραπευτική άσκηση, ενώ συγχρόνως ασχολείται με την εργοφυσιολογική υποστήριξη ομάδων και ακαδημιών ομαδικών αθλημάτων.

Τσίτσιφα Ελπίδα, PhD, MSc, Μετεκπαίδευση στις ΗΠΑ, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Pilates Master Trainer, Ιδιοκτήτρια Γυμναστηρίου, Ιδιοκτήτρια North Academy of Fitness, Συνεργάτης ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης