

# 3<sup>RD</sup> FITNESS WEB MEETING

27-28 FEB

BREATHING



PERSONAL  
TRAINING



YOGA



EXERCISE  
PSYCHOLOGY



**GRAFTS**  
HELLAS

# 3<sup>RD</sup> FITNESS WEB MEETING

**GRAFTS**  
HELLAS

Στα πλαίσια της επιμορφωτικής υποστήριξης που παρέχει η **GRAFTS HELLAS** γενικότερα, αλλά πιο ειδικά αυτήν την ιδιαίτερη περίοδο που βιώνουμε όλοι μας, σας ενημερώνουμε ότι το **Σάββατο 27 Φεβρουαρίου 2021** και την **Κυριακή 28 Φεβρουαρίου 2021**, σε Πανελλήνια και Παγκύπρια κλίμακα, διοργανώνει, Online μέσω εφαρμογής ZOOM, το **3<sup>ο</sup>** κατά σειρά **FITNESS WEB MEETING**, μετά τα απόλυτα επιτυχημένα και με ευρεία συμμετοχή από Σπουδαστές και Αποφοίτους της, **1<sup>ο</sup>** και **2<sup>ο</sup>** **FITNESS WEB MEETING** που πραγματοποιήθηκαν στις **16 Ιανουαρίου** και **6 Φεβρουαρίου**.

Στο **3<sup>ο</sup> FITNESS WEB MEETING** μπορούν να **συμμετέχουν** Σπουδαστές και Απόφοιτοι της GRAFTS, μέλη της ευρύτερης Κοινότητας της (συνεργάτες - ιδιοκτήτες συνεργαζόμενων γυμναστηρίων, κλπ), Επαγγελματίες της Άσκησης, αλλά και ασκούμενοι, οπαδοί του Fitness που θα επιθυμούσαν να ενημερωθούν σε θέματα άσκησης, καθημερινότητας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους.

Καταξιωμένοι διεθνείς εισηγητές με συνδέσεις από ΗΠΑ - Ισπανία - Γερμανία και Ελλάδα έχουν αναλάβει την παρουσίαση των θεμάτων.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



# ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ 27 FEB

## EXERCISE PSYCHOLOGY

15.00 - 16.15

**Αντρέας Σταμάτης Ph.D**

Βελτιώνοντας την αθλητική απόδοση μέσω «εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων» (Psychological Skills Training: PST): Το παράδειγμα της «ψυχικής δύναμης» (Mental Toughness)

## YOGA

16.30 - 17.45

**Άννα Ζώρζου**

**Senior Yoga Works Teacher Trainer**

Ο απόλυτος οδηγός για να διδάξετε Yoga Online

## PERSONAL TRAINING

18.00 - 19.15

**Ηλίας Στεργίου MSc**

Καθορισμός προτύπων για το Personal Training: Σχεδιασμός συνεδριών βάσει του νευροτύπου του ασκούμενου

# WEBINAR 28 FEB

## BREATHING

10.00 - 14.00

**Πάνος Πάντας Ph.D**

Αναπνοή, λειτουργική ασυμμετρία και πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή

## **Κόστος Συμμετοχής Εισηγήσεων Σάββατο 27-02-2021**

Συμμετοχή	30€
Απόφοιτοι & Σπουδαστές GRAFTS HELLAS	Ελεύθερη Συμμετοχή
RADICAL FITNESS Official Trainers	Ελεύθερη Συμμετοχή

## **Κόστος Συμμετοχής Webinar Κυριακή 28-02-2021**

Συμμετοχή	50€
Απόφοιτοι & Σπουδαστές GRAFTS HELLAS	40€
RADICAL FITNESS Official Trainers	40€

## **ΤΡΑΠΕΖΑ EUROBANK**

FIT.INN.FITNESS INNOVATION E.E.

Αριθμός Λογαριασμού: 00260140140200693315

IBAN: GR 6502601400000140200693315

**Προσοχή:** θα πρέπει η κατάθεση σας να είναι επώνυμη - τοποθετήστε το όνομα σας στην αιτιολογία κατάθεσης.

Παροχή Βεβαίωσης Συμμετοχής

**3<sup>RD</sup> FITNESS  
WEB  
MEETING**

**GRAFTS**  
HELLAS

**27**  
ΕΛΛ**15.00 -16.15**

## **EXERCISE PSYCHOLOGY**

**Αντρέας Σταμάτης Ph.D**

**Βελτιώνοντας την αθλητική απόδοση μέσω «εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων» (Psychological Skills Training: PST): Το παράδειγμα της «ψυχικής δύναμης» (Mental Toughness)**



Σε αυτή τη διάλεξη θα γνωρίσουμε:

- Τι είναι PST και οι μύθοι που το περιβάλλουν
- Οι τρεις φάσεις των προγραμμάτων PST
- Ποια είναι η διαδικασία της ψυχολογικής αυτορρύθμισης (psychological self-regulation);
- Ποια είναι η διαδικασία δημιουργίας ενός προγράμματος PST
- Ποια είναι τα προβλήματα εφαρμογής ενός προγράμματος PST? Τι είναι το mental toughness, ποια τα βασικά συστατικά του και πώς μετριέται
- Ένα εικονικό σενάριο PST για mental toughness

Ο Dr. Stamatias μεγάλωσε στην Ελλάδα, αλλά είναι μόνιμος κάτοικος Η.Π.Α.

Εργάζεται αυτή τη στιγμή ως αναπληρωτής καθηγητής, ως συντονιστής του προπτυχιακού προγράμματος και ως διευθυντής του εργαστήριου στο τμήμα των Επιστημών της Άσκησης και Διατροφής στο κρατικό πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης.

Έχει πτυχίο στα οικονομικά και τρία μεταπτυχιακά: ένα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, ένα στη Διαχείριση Τεχνολογίας και ένα στην Παιδαγωγική των Σπορ. Επίσης, κατέχει διδακτορικό στην Ψυχολογία. Η ερευνά του αφορά κυρίως στο mental toughness για σπορ και θεωρείται από τους λίγους παγκοσμίως που ασχολείται συστηματικά με αυτό.

Είναι πιστοποιημένος από τους οργανισμούς, American College of Sports Medicine (ACSM), National Strength and Conditioning Association (NSCA), National Academy of Sports Medicine (NASM), Kettlebell Concepts, TRX, Functional Movement Systems (FMS), USA Weightlifting, USA Track and Field, Red Cross, and American Heart Association (AHA), ενώ είναι ενεργό μέλος μέσω επιτροπών στο Collegiate Strength and Conditioning Coaches association (CSCCa) και στο ACSM της Νέας Υόρκης.

Ως προς την εργασιακή εμπειρία, είναι ιδιοκτήτης καταστημάτων συμπληρωμάτων διατροφής (Regenesis Stores) και ενός γυμναστηρίου, εδώ στην Ελλάδα. Έχει επίσης εργαστεί για πολλά χρόνια ως προπονητής ενδυνάμωσης (strength and conditioning coach) στην Ευρώπη και στις Η.Π.Α.

Ο Dr. Stamatias θα πραγματοποιήσει μία εισήγηση στο PST και στο Mental Toughness in sport, με την προσδοκία της γόνιμης συζήτησης και της αναγνώρισης από τους συμμετέχοντες του ρόλου που μπορεί να έχει η Ψυχολογία της άσκησης και των σπορ στους ίδιους αλλά πολύ περισσότερο στους αθλητές και τους ασκούμενους τους.

27 FEB 16.30 - 17.45

## YOGA

**Άννα Ζώρζου**

**Senior Yoga Works Teacher Trainer**

**Ο απόλυτος οδηγός για να διδάξετε Yoga Online**



Has your yoga classes and/or studio got shuttered due to COVID-19? Then you have to stop depending on your physical location and start teaching yoga online. Obviously online yoga classes are very different from traditional one-to-one classes but they come with a lot of advantages. Join Anna to learn the ultimate guide to teach online and transition into the new reality.

Η Άννα Ζώρζου είναι Senior YogaWorks Teacher Trainer και πιστοποιημένη Δασκάλα YogaWorks επιπέδου 500 ωρών. Επικεφαλής των προγραμμάτων εκπαίδευσης δασκάλων YogaWorks 200 και 300 ωρών σε Ελλάδα, Κύπρο και Ευρώπη. Δασκάλα Προγεννητικής Yoga, Μεταγεννητικής Yoga, Birthlight (Yoga για βρέφη) και θεραπεύτρια Yoga. Δασκάλα Yoga της Εθνικής Ομάδας Μπάσκετ Γυναικών της Ελλάδας. Σύμβουλος Yoga στα Holmes Place Clubs (Ελλάδα). Πρέσβειρα της Manduka.

*«Όσο βαθύτερα πλησιάζετε στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης, τόσο μάλλον του εαυτού σας, τόσο περισσότερο θα συνειδητοποιείτε ότι αυτή η διαδικασία είναι ατελείωτη»*

**27 FEB 18.00 - 19.15**

## **PERSONAL TRAINING**

### **Ηλίας Στεργίου MSc**

**Καθορισμός προτύπων για το Personal Training: Σχεδιασμός συνεδριών βάσει του νευροτύπου του ασκούμενου**

Καθορισμός προτύπων για το Personal Training: Σχεδιασμός συνεδριών βάσει του νευροτύπου του ασκούμενου.

Setting standards for personal training: How to design your sessions based on the neurotype of your client.

Ο Ηλίας Στεργίου είναι απόφοιτος από το German Sports University Cologne, με Master degree of Sports Sciences. Είναι ιδρυτής και συνιδιοκτήτης του Agoge Athletic Club [www.agoge.de](http://www.agoge.de). Βασικός Καθηγητής σε εκπαιδευτικό πάροχο της Γερμανίας σε θέματα Personal and Athletic Training. Ιδρυτής του Crossfit Duesseldorf και εισηγητής-ομιλητής στα πεδία Training Sciences, Fitness and Personal Training. Συνεργάστηκε με την TOGU ως εισηγητής στη Λειτουργική Προπόνηση. Έχει παρακολουθήσει πληθώρα εκπαιδεύσεων με κυριότερες τις παρακάτω: Essentials of Neuroathletic Training, Bodyweight Specialist by IKFF by Steve Cotter, Training For Warriors Cert, CrossFit Mobility Course, CrossFit Weightlifting Course, CrossFit Coaches Prep Course, CrossFit Gymnastics Certification, CrossFit Football Certification, Dynamax Coach, Certified Pose Method Trainer, Crossfit Level 1 Certification, Certified Kettlebell Teacher (Steve Cotter) Functional Training Coach Level 1,2,3 (Dr. Panos Pantas) Kettlebell Fundamentals (Steve Cotter), Rope Skipping Instructor, Thai Do Instructor.





# WEBINAR 28<sup>th</sup> 10.00-14.00



## BREATHING

### Πάνος Πάντας Ph.D

**Αναπνοή, λειτουργική ασυμμετρία και πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή**

Το ανθρώπινο σώμα δεν είναι συμμετρικό. Τα νευρολογικά, αναπνευστικά, κυκλοφορικά, μυϊκά και οπτικά συστήματα (για να αναφέρουμε μόνο μερικά) δεν είναι τα ίδια στην αριστερή και δεξιά πλευρά του σώματος.

Αυτό το Webinar έχει ως στόχο να βοηθήσει επαγγελματίες της υγείας και της άσκησης, καθώς και κάθε άτομο (ασκούμενο και μη) να αναγνωρίσει, την υποκείμενη ασυμμετρία των παραπάνω συστημάτων στο σώμα, τις ανισορροπίες και τα πρότυπα στάσης που σχετίζονται με την κυρίαρχη, ασυνείδητη ή συνειδητή υπερβολική χρήση, από τη μία πλευρά του σώματος, τη σωστή μας πλευρά.

Η αναπνοή αποτελεί βασικό παράγοντα για καλή υγεία (σωματική και ψυχική), όρθια στάση, επαρκή κινητικότητα και σταθερότητα ολόκληρου του σώματος. Αναπνέουμε 20.000-24.000 φορές την ημέρα, οπότε αν δεν έχουμε την κατάλληλη τεχνική, φορτώνουμε το σύστημά μας επανειλημμένα. Αυτή η φόρτιση θα μπορούσε να προκαλέσει, πόνο στις αρθρώσεις, ιδιαίτερα στο κάτω μέρος της πλάτης, μείωση των επιπέδων ζωτικής ενέργειας, κακή ποιότητα κίνησης που θα μπορούσε να οδηγήσει σε τραυματισμούς και άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας. Μεγάλο μέρος του Webinar θα επικεντρωθεί στη διδασκαλία ειδικών τεχνικών αναπνοής για την καθημερινή ζωή.

Τέλος, θα παρέχουμε έναν πρακτικό οδηγό για τη βελτίωση της εκτέλεσης πολλών καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως κάθισμα, ύπνο, όρθια στάση, περπάτημα κλπ. που συνήθως εκτελούνται σε κυρίαρχες ή διαμορφωμένες θέσεις, δίνοντας παράλληλα εναλλακτικούς τρόπους και οδηγίες. Αυτός ο οδηγός μπορεί να βοηθήσει εσάς και τους ασκούμενους σας να κατανοήσετε τη σημασία της μείωσης της υπεροχής της μίας πλευράς του σώματος, καθώς και τη χρήση της αριστεράς και της δεξιάς πλευράς με εναλλαγή και ισορροπία.

Για την παρακολούθηση του Webinar απαιτείται:

- 2-3 μεγάλα μπαλόνια και 1-2 καλαμάκια
- 1 μικρή μπάλα pilates ή παιδική μπάλα (18-22cm)
- 2 yoga blocks ή 2 βιβλία σχετικά ψηλά και φαρδιά
- 2-3 πετσέτες
- 2 μαξιλάρια μεσαία
- 1 λάστιχο δαχτυλίδι (mini band)



### **Εισηγητής: Πάνος Πάντας PhD**

Ο Πάνος Πάντας έχει PhD στην Βιοχημεία και δουλεύει ως Personal Trainer στην Ισπανία. Είναι Διεθνής εισηγητής λειτουργικής προπόνησης, σε Ευρώπη, Ασία και Μέση Ανατολή για πάνω από 20 χρόνια, όπως επίσης και ιδιοκτήτης του κέντρου REBODY® στην Βαρκελώνη ([www.rebody.eu](http://www.rebody.eu)) για πάνω από 10 χρόνια. Δημιουργός του προγράμματος πιστοποίησης REBODY® FT COACH, το οποίο εκπροσωπεί με την διεθνή του ομάδα σε παγκόσμιο επίπεδο.

**3<sup>RD</sup> FITNESS  
WEB  
MEETING**

**GRAFTS**  
HELLAS