

MONTA LĪBEKA

Specialitāte:

Treneris, veselības sporta speciālists

Izglītība:

2019. gadā absolvēta Rīgas Stradiņa Universitāte specialitātē veselības sporta speciālists / fitnesa treneris. Lai pilnveidotu zināšanas, 2020. gadā iegūts "Functional Movement Screen" sertifikāts. 2020. gadā uzsāktas studijas Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmijas studiju programmā – fizioterapija.



Darba pieredze:

Darba gaitas profesijā uzsākusi studiju laikā, 2017. gadā, kā treneris, vadot funkcionālos grupu treniņus un individuālos fitnesa treniņus sievietēm. 2019. gadā vadījusi fiziskās sagatavotības nodarbības futbolistiem. Sporta veselības centra kolektīvam pievienojusies 2019. gadā nodrošinot manuālās testēšanas pakalpojumu. 2020. gadā uzvarējusi Latvijas Olimpiskās komitejas izsludinātajā konkursā un ieguvusi iespēju izstrādāt Olimpiskās dienas vingrojumu kompleksu.

Specializācija:

Specializējas antropometrisko rādītāju noteikšanā, locītavu kustību apjoma, muskuļu spēka un garuma noteikšanā, veic darbaspēju testēšanu un dinamiskos testus. Veic funkcionālo kustību novērtēšanu ar FMS palīdzību – nosaka mobilitātes un stabilitātes nelīdzsvarotību. Pēc testiem sagatavo ieteikumus funkcionālās kustības un mobilitātes uzlabošanai, lai novērstu kustību un balsta aparāta traumu risku. Testus veic arī profilaktiski pēc traumām, lai pārlicinātos, ka sportists vai sporta entuziasts ir gatavs atgriezties sportā.

Valodas:

Latviešu, Krievu, Angļu