

**Akademia Trenera Medycznego Moduł II -
ProFi Academy**

Numer usługi 2025/02/11/178482/2553765

5 600,00 PLN brutto
5 600,00 PLN netto
65,88 PLN brutto/h
65,88 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 85 h

📅 26.07.2025 do 23.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: - Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni - Instruktorzy Sportu (różne dziedziny) - Trenerzy Sportowi (różne dziedziny) - studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych (pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG)
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	28-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	85
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym Akademii Trenera Medycznego ProFi jest kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy w charakterze trenera medycznego poprzez dostarczenie im aktualnej wiedzy z zakresu medycyny, fizjoterapii, dietetyki i treningu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Diagnostyka i postępowanie w urazach ortopedycznych.	Rozróżnia mechanizmy powstawania urazów ortopedycznych oraz ocenia procesy gojenia tkanek. Kontroluje przeciwwskazania do aktywności fizycznej oraz nadzoruje planowanie treningu po zabiegach operacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Neurotrening i kontrola nerwowo-mięśniowa.	Charakteryzuje rolę układu nerwowego w treningu, bólu i kontroli ruchu. Projektuje techniki poprawy reaktywności nerwowo-mięśniowej oraz monitoruje wpływ widzenia i przedsionka na wydajność ruchową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Programowanie treningu w rehabilitacji i prewencji urazów.	Ocenia funkcjonalnie kończyny dolne i górne, diagnozuje powszechne urazy oraz projektuje skuteczne programy rehabilitacyjne. ontroluje biomechanikę stopy oraz jej wpływ na łańcuch funkcjonalny biodro-kolano-stopą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Trening i terapia kobiet po porodzie.	Ocenia funkcjonalnie mięśnie dna miednicy i brzucha, definiuje zaburzenia mięśniowo-szkieletowe po ciąży. Projektuje programy treningowe wspierające stabilizację oraz monitoruje mobilizację struktur miedniczo-krzyżowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zastosowanie zaawansowanych metod treningowych w terapii.	Charakteryzuje techniki izometryczne, koncentryczne i ekscentryczne w kontekście rehabilitacji. Monitoruje skuteczność ćwiczeń proprioceptyjnych oraz kontroluje wpływ ograniczenia przepływu krwi na adaptację mięśniową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak.

Program

Moduł	Tematyka szkolenia
MODUŁ I - URAZY, WPŁYW TRENINGU NA SCHORZENIA	• Urazy ortopedyczne – definicje, diagnostyka, postępowanie. • Mechanika urazów i proces gojenia tkanek. • Czerwone flagi – przeciwwskazania do aktywności. • Zabiegi operacyjne – konsekwencje w treningu. • Etiologia i czynniki ryzyka chorób. • Wpływ treningu na schorzenia. • Farmakologia – skutki uboczne i wpływ na rekonwalescencję.
MODUŁ II - NEURO TRAINING & NEURO STRENGTH	• Mózg w kontekście układu nerwowego i treningu. • Techniki poprawy reaktywności nerwowo-mięśniowej. • Neurulogia i kontrola ruchu. • Układ proprioceptywny w hierarchii neuronowej. • Rola mózgu w odczuwaniu bólu i poprawie jakości ruchu. • Wpływ widzenia i przedsionka na ból i wydajność. • Trening siły i gibkości - od podstaw do zaawansowania. • Budowanie siły w oparciu o funkcje mózgu. • Trening izometryczny vs. koncentryczny i ekscentryczny. • Wysokie napięcie izometryczne w rehabilitacji i leczeniu bólu. • Ćwiczenia z ograniczeniem przepływu krwi. • Techniki więzadłowe dla bólu, mobilności i siły. • Trening i postawa z perspektywy neurologicznej.
MODUŁ III - URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN DOLNYCH	• Ocena funkcjonalna, diagnostyka i postępowanie w urazach kończyn dolnych. • Biomechanika stopy i łańcuch funkcjonalny biodro-kulano-stopą. • Płaskostopie i „stopa biegacza” – fakty i mity. • Rola więzadeł i powięzi stopy oraz podudzia. • Ćwiczenia proprioceptyjne i protokoły postępowania. • Trening stopy w różnych dyscyplinach sportowych. • Korekcja wad stóp poprzez trening. • Programy treningowe dla urazów: zerwany ACL, ból ścięgna Achillesa, ból pleców i inne.

MODUŁ IV - URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN GÓRNYCH	- Ocena funkcjonalna, wywiad, diagnostyka, postępowanie w najczęstszych urazach kończyn górnych. - Skuteczne programy treningowe dla powszechnych urazów kończyn górnych, takich jak: zerwanie mięśni stożka rotatorów, ból stożka rotatorów, niestabilność łokcia, "łokieć gulfisty", "łokieć tenisisty" i inne. - Rula więzadeł, układu powięzi w obrębie obręczy barkowej. - Ćwiczenia stymulujące propriocepcję w obrębie obręczy barkowej i kończyny górnej. Protokoły postępowania.
MODUŁ V - TRENING KOBIEŃ W CIĄŻY I PO PORODZIE	- Bezpieczny trening po porodzie. - Powrót do ćwiczeń po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu. - Długliwości po porodzie – przeciwwskazania do treningu. - Testy funkcjonalne i diagnostyka u kobiet po porodzie. - Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego. - Trening mięśni brzucha – rozejście mięśni prostych i kresy białej. - Mięśnie dna miednicy, brzucha i bioder – stabilizacja po porodzie. - Ćwiczenia wzmacniające miednicę. - Mobilizacja połączeń miedniczo-krzyżowych. - Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające. - Fizjoterapia w nietrzymaniu moczu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zjazd 1 – URAZY, WPŁYW TRENINGU NA SCHORZENIA cz.1	dr n.med. Krzysztof Rękawek	26-07-2025	10:00	19:00	09:00
2 z 11 Zjazd 1 – URAZY, WPŁYW TRENINGU NA SCHORZENIA cz.2	dr n.med. Krzysztof Rękawek	27-07-2025	08:30	17:30	09:00
3 z 11 Zjazd 2 – NEURO TRAINING cz.1	Patrick Meinart	13-09-2025	10:00	18:00	08:00
4 z 11 Zjazd 2 – NEURO STRENGTH cz.2	Patrick Meinart	14-09-2025	08:30	16:30	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 Zjazd 3 – URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN DOLNYCH cz.1	dr Ryszard Biernat	04-10-2025	10:00	18:00	08:00
6 z 11 Zjazd 3 – URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN DOLNYCH cz.2	dr Ryszard Biernat	05-10-2025	08:30	16:30	08:00
7 z 11 Zjazd 4 – URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN GÓRNYCH cz.1	dr Ryszard Biernat	25-10-2025	10:00	18:00	08:00
8 z 11 Zjazd 4 – URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN GÓRNYCH cz.2	dr Ryszard Biernat	26-10-2025	08:30	16:30	08:00
9 z 11 Zjazd 5 – TRENING KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE cz.1	Izabela Ślęzak- Walczybok	22-11-2025	10:00	19:00	09:00
10 z 11 Zjazd 5 – TRENING KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE cz.2	Izabela Ślęzak- Walczybok	23-11-2025	08:30	17:30	09:00
11 z 11 Walidacja	-	23-11-2025	17:30	18:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

65,88 PLN

Koszt osobogodziny netto

65,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

dr n.med. Krzysztof Rękawek

Krzysztof Rękawek – doktor nauk medycznych o specjalności ortopedia i traumatologia, specjalista medycyny sportowej. Absolwent Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Pracuje w Klinice Ortopedii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego od 2004 roku. Jest lekarzem Reprezentacji Polski Piłki Nożnej U21, współpracuje z Pogonią Szczecin oraz z King Wilki Morskie. Pracował z Polskim Związkiem Piłki Siatkowej, Chemikiem Police czy koszykarskim - Kingiem Szczecin. Należy do Europejskiego Towarzystwa Traumatologii Sportowej.

Na co dzień jako specjalista ortopedii i traumatologii diagnozuje i leczy pacjentów z urazami oraz złamaniami kości, uszkodzeniami stawów, dysplazją stawu biodrowego. Pomaga również w przypadkach wad postawy, bólów kręgosłupa i zespołu cieśni nadgarstka.



2 z 4

dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat - absolwent Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej. W 2008r. uzyskał stopień doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej.

W latach 1978 – 84 Ryszard Biernat był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980r. i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982r., na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal.

W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg.

W 2005r. został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Jest również pracownikiem naukowo-dydaktycznym na stanowisku adiunkta oraz wykładowcą przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika.

Dr Ryszard Biernat jest twórcą i pomysłodawcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”.

Uczestnik, prelegent, organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii.



3 z 4

Izabela Ślęzak-Walczybok

Izabela Ślęzak-Walczybok - mgr fizjoterapii, dyplomowana fizjoterapeutka uroginekologiczna z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego. Dyplomowana terapeutka metody PNF. Instruktor fitness z 21-letnim stażem. Specjalista treningu kobiet w ciąży i po porodzie, trener medyczny kobiet. Właścicielka firmy FitFemina - Fizjoterapia i Trening Kobiet.

Organizatorka warsztatów edukacyjnych dla kobiet, związanych z prewencją schorzeń tj.: nietrzymanie moczu, zaburzenia statyki narządu rodowego, fizjoterapią uroginekologiczną i opieką okołoporodową. Propagatorka ruchu funkcjonalnego w prewencji powikłań okołoporodowych. Autorka specjalistycznego szkolenia dla trenerów i instruktorów fitness PFS Trening Kobiet w Cięży i po Porodzie - koncepcja funkcjonalno-medyczna. Współpracuje z ProFi Fitness School od ponad 15 lat jako prezenter, wykładowca i szkoleniowiec. Współpracuje również z fundacją AENON w edukacji pacjentów oraz rozwoju fizjoterapii uroginekologicznej w Polsce.



4 z 4

Patrick Meinart

jest dyplomowanym naukowcem sportowym, psychologiem i fizjoterapeutą. Uznany na świecie ekspert w dziedzinie mobilności jak i rewolucyjnego podejścia do neurocentrycznego treningu siłowego. Odbывał sesje warsztatowe w Holandii, Szwajcarii, Austrii, Belgii i Polsce.

Odpowiada w jaki sposób mózg kontroluje i wpływa na ruch oraz jak możemy przeprogramować i poprawić wzorce neurologiczne poprzez trening, aby uwolnić blokady wydajności, wyeliminować ból i odzyskać mobilność. To najnowsze podejście do treningu.

Praktycznie i zrozumiale przedstawia powiązania między ciałem a mózgiem, co sprawia, że wiedza ta jest równie wartościowa dla trenerów, sportowców, jak i amatorów.

Początkowo jako absolwent psychologii rozpoczął pracę w służbie zdrowia pracując z grupą otyłych dzieci. Po pewnym czasie postanowił studiować nauki o sporcie na Niemieckim Uniwersytecie Sportu w Kolonii. Podczas swojej pracy jako profesjonalista fitness zaczął pracować z różnymi grupami sportowców i opracował własny system treningowy z naciskiem na neurofizjologię. Stworzył trening dla „weekendowych wojowników” i sportowców wyczynowych z naciskiem na ruch oparty na mózgu, neurologię funkcjonalną i zarządzanie zmęczeniem. Patrick wykształcił w tym czasie około 1000 trenerów personalnych rozpoznawany na świecie, napisał ponad 20 artykułów do różnych magazynów i cztery książki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe
- prezentacje elektroniczne
- materiały filmowe z ćwiczeniami instruktażowymi
- nagrania wykładów (e-learning)

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które posiadają ukończony **Moduł I Akademii Trenera Medycznego** (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Stworzyliśmy roczną Akademię Trenera Medycznego ProFi, łączącą wiedzę w zakresie medycyny, fizjoterapii, dietetyki i treningu. Zadbaliśmy o wszelkie szczegóły programowe, dzięki czemu mamy pewność, że tak rozbudowany system szkolenia przygotuje Ciebie do pracy w sektorze pracy trenerów o charakterze medycznym. Przygotowaliśmy unikatowy program, w którym wiedzę przekażą Ci uznani i wybitni specjaliści, skrupulatnie wyselekcjonowani ze środowiska medycznego - m.in. lekarze, doktorzy, fizjoterapeuci, fizjo-trenerzy. Akademia zawiera w sobie, aż 265 godzin szkoleniowych.

Adres

ul. Półwiejska 2
61-887 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Półwiejska ul. Półwiejska 2, 61-887 Poznań.

Polecany hotel:

Hampton by Hilton Poznan Old Town
ul. Święty Marcin 6,
61-803 Poznań

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness, łóżka do masażu.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 732 055 571