



Instytut Szkoleń  
Biznesowych  
Mariusz Wiśniewski



## Świadomy Ruch i Wzmocnienie Funkcjonalne – Trening Personalny od Podstaw

Numer usługi 2025/05/09/6504/2736469

📍 Lublin / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 16 h  
📅 17.06.2025 do 12.08.2025

2 400,00 PLN brutto  
2 400,00 PLN netto  
150,00 PLN brutto/h  
150,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                           |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                               |
| Grupa docelowa usługi           | Osoby dorosłe (18+), początkujące i średniozaawansowane, chcące poprawić swoje zdrowie, postawę i sprawność. |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                            |
| Maksymalna liczba uczestników   | 5                                                                                                            |
| Data zakończenia rekrutacji     | 16-06-2025                                                                                                   |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                  |
| Liczba godzin usługi            | 16                                                                                                           |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance                                                                           |

## Cel

### Cel edukacyjny

Zwiększenie świadomości ciała, poprawa jakości ruchu, wzmocnienie mięśni głębokich oraz nauka samodzielnego planowania aktywności fizycznej.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda walidacji                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Uczestnik potrafi przeprowadzić autoanalizę postawy oraz podstawową ocenę funkcjonalną swojego ciała.</p> <p>Uczestnik rozumie i stosuje zasadę mind-muscle connection podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Uczestnik kontroluje wzorce oddechowe oraz potrafi świadomie stabilizować postawę</p>                        | <p>Uczestnik samodzielnie identyfikuje ograniczenia posturalne i ruchowe w podstawowych testach funkcjonalnych (FMS/postawa).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>                                             |
| <p>Uczestnik zna i prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie (core).</p> <p>Uczestnik posiada umiejętność integracji stabilizacji z ruchem kończyn.</p> <p>Uczestnik poprawia mobilność w kluczowych obszarach ciała (biodra, obręcz barkowa).</p>                                              | <p>Uczestnik stosuje prawidłowe wzorce oddechowe (oddech przeponowy) i potrafi je zintegrować z ruchem.</p> <p>Uczestnik wykonuje ćwiczenia na mięśnie głębokie z zachowaniem prawidłowej techniki i bez kompensacji.</p> <p>Uczestnik poprawnie wykonuje ćwiczenia mobilizujące biodra i barki z pełnym zakresem ruchu.</p>                                                                                                                                                    | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| <p>Uczestnik poprawia mobilność w kluczowych obszarach ciała (biodra, obręcz barkowa).</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Uczestnik odróżnia aktywację stabilizacji lokalnej i globalnej podczas dynamicznych ćwiczeń.</p> <p>Uczestnik prezentuje poprawną technikę w wykonywaniu podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, martwy ciąg, wykrok, hinge, pchanie, przyciąganie).</p> <p>Uczestnik wykonuje ćwiczenia wielopłaszczyznowe z zachowaniem stabilności i kontroli ruchu.</p> <p>Uczestnik utrzymuje równowagę w statycznych i dynamicznych pozycjach, z zamkniętymi i otwartymi oczami.</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| <p>Uczestnik poprawnie wykonuje podstawowe wzorce ruchowe: przysiad, martwy ciąg, hinge, wykrok, pchanie i przyciąganie.</p> <p>Uczestnik rozwija koordynację oraz umiejętność poruszania się w różnych płaszczyznach ruchu.</p> <p>Uczestnik doskonali propriocepcję i równowagę w różnych pozycjach i podczas ruchu.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |

## 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 1: Wprowadzenie i ocena funkcjonalna

- Trening 1 – Wywiad treningowo-zdrowotny + testy funkcjonalne (FMS/ocena postawy)

## Moduł 2: Percepcja ciała i fundamenty ruchu

- Trening 2 – Percepcja mięśniowa (mind-muscle connection)
- Trening 3 – Nauka kontroli postawy i oddechu funkcjonalnego

## Moduł 3: Stabilizacja i aktywacja mięśni głębokich

- Trening 4 – Core i mięśnie głębokie cz. 1
- Trening 5 – Core cz. 2 + integracja z ruchem kończyn

## Moduł 4: Mobilność i stabilność funkcjonalna

- Trening 6 – Mobilność bioder i obręczy barkowej
- Trening 7 – Stabilizacja lokalna vs globalna

## Moduł 5: Nauka wzorców ruchowych

- Trening 8 – Wzorzec przysiadu i martwego ciągu
- Trening 9 – Hinge i wzorzec wypadu (lunge)
- Trening 10 – Pchanie i przyciąganie

## Moduł 6: Koordynacja i transfer ruchu

- Trening 11 – Ruchy wielopłaszczyznowe i koordynacja
- Trening 12 – Równowaga i propriocepcja

## Moduł 7: Siła funkcjonalna i wydolność

- Trening 13 – Trening całego ciała (full body)
- Trening 14 – Krótki trening interwałowy z elementami cardio

## Moduł 8: Utrwalenie i progresja

- Trening 15 – Autonomia ruchowa i indywidualna progresja
- Trening 16 – Test końcowy i omówienie progresu

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                 | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 12</div> Trening 1 – Wywiad treningowo-zdrowotny + testy funkcjonalne (FMS/ocena postawy)                                      | Mateusz Michalewski | 17-06-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>2 z 12</div> Trening 2 – Percepcja mięśniowa (mind-muscle connection), Trening 3 – Nauka kontroli postawy i oddechu funkcjonalnego | Mateusz Michalewski | 24-06-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>3 z 12</div> Trening 4 – Core i mięśnie głębokie cz. 1                                                                             | Mateusz Michalewski | 03-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>4 z 12</div> Trening 5 – Core cz. 2 + integracja z ruchem kończyn                                                                  | Mateusz Michalewski | 08-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>5 z 12</div> Trening 6 – Mobilność bioder i obręczy barkowej Trening 7 – Stabilizacja lokalna vs globalna                          | Mateusz Michalewski | 10-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>6 z 12</div> Trening 8 – Wzorzec przysiadu i martwego ciągu                                                                        | Mateusz Michalewski | 15-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>7 z 12</div> Trening 9 – Hinge i wzorzec wypadu (lunge)                                                                            | Mateusz Michalewski | 17-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>8 z 12</div> Trening 10 – Pchanie i przyciąganie                                                                                   | Mateusz Michalewski | 24-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                       | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>9 z 12</div> Trening 11 – Ruchy wielopłaszczyznowe i koordynacja<br>Trening 12 – Równowaga i propriocepcja               | Mateusz Michalewski | 29-07-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>10 z 12</div> Trening 13 – Trening całego ciała (full body)                                                              | Mateusz Michalewski | 05-08-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>11 z 12</div> Trening 14 – Krótki trening interwałowy z elementami cardio                                                | Mateusz Michalewski | 07-08-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>12 z 12</div> Trening 15 – Autonomia ruchowa i indywidualna progresja,<br>Trening 16 – Test końcowy i omówienie progresu | Mateusz Michalewski | 12-08-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 150,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 150,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Mateusz Michalewski

Mateusz jest certyfikowanym instruktorem fitness z tytułem zawodowym, specjalizującym się w treningu siłowym. Od lat pasjonuje się siłownią, a jego zaangażowanie przekłada się na pełne wsparcie dla osób rozpoczynających swoją przygodę z treningiem. Tworzy przyjazną atmosferę podczas zajęć, dbając o to, by trening był nie tylko skuteczny, ale też dawał radość i motywował do regularnych powrotów. Jego misją jest wspieranie klientów w budowaniu siły, poprawie kondycji oraz kształtowaniu sylwetki. Każdy plan opracowuje indywidualnie, z dużym naciskiem na precyzję i prawidłową technikę wykonywanych ćwiczeń.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasze szkolenia to coś więcej niż tylko ćwiczenia – to kompleksowe wsparcie w budowaniu zdrowego stylu życia. Pracujemy z osobami na różnych poziomach zaawansowania, niezależnie od wieku czy celów. Pomagamy zarówno w poprawie kondycji, redukcji masy ciała, budowie siły, jak i w niwelowaniu bólu czy pracy nad postawą.

 **Ruch to terapia** – pokazujemy, jak poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia można pozbyć się bólu i wrócić do pełnej sprawności.

 **Świadomość ciała** – uczymy, jak lepiej czuć swoje ciało, poruszać się z większą pewnością i lekkością.

 **Edukacja** – tłumaczymy mechanizmy stojące za ruchem, aby ludzie wiedzieli, dlaczego robimy to, co robimy.

 **Współpraca** – budujemy relację opartą na zaufaniu, szczerości i realnych potrzebach.

 **Indywidualne podejście** – każdy trening to plan dopasowany do celów, stanu zdrowia i stylu życia.

Nie jesteśmy tylko trenerami – jesteśmy partnerem w drodze do zdrowia, siły i lepszego samopoczucia.

### Warunki uczestnictwa

Dobry stan zdrowia.

### Informacje dodatkowe

Jedna godzina jest godziną dydaktyczną, która trwa 45 minut.

## Adres

ul. Tomasza Zana 19  
20-601 Lublin  
woj. lubelskie

Miejsce szkolenia to nowoczesna i doskonale wyposażona siłownia CityFit Lublin Zana, zlokalizowana przy ulicy Tomasza Zana – jednej z głównych arterii miasta. To przestrzeń, która zachwyca nie tylko swoją funkcjonalnością, ale i standardem wykonania oraz komfortem użytkowania.

CityFit Zana to klub fitness stworzony z myślą o najbardziej wymagających użytkownikach – zarówno tych rozpoczynających swoją przygodę z aktywnością fizyczną, jak i doświadczonych osób oraz pasjonatach sportu. Obiekt dysponuje imponującą powierzchnią, co przekłada się na swobodę i wygodę podczas korzystania z poszczególnych stref treningowych. Znajdziemy tu m.in. rozbudowaną strefę wolnych ciężarów, nowoczesne maszyny siłowe i cardio, a także specjalistyczne strefy funkcjonalne i stretchingu.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Mariusz Wiśniewski**

**E-mail** [mariusz@iszb.pl](mailto:mariusz@iszb.pl)

**Telefon** (+48) 509 221 321