



Instytut Szkoleń
Biznesowych
Mariusz Wiśniewski



Świadomy Ruch i Wzmocnienie Funkcjonalne – Trening Personalny od Podstaw

Numer usługi 2025/05/12/6504/2740563

📍 Lublin / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 06.07.2025 do 13.08.2025

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 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	05-07-2025
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
Uczestnik potrafi przeprowadzić autoanalizę postawy oraz podstawową ocenę funkcjonalną swojego ciała. Uczestnik rozumie i stosuje zasadę mind-muscle connection podczas wykonywania ćwiczeń. Uczestnik kontroluje wzorce oddechowe oraz potrafi świadomie stabilizować postawę	Uczestnik samodzielnie identyfikuje ograniczenia posturalne i ruchowe w podstawowych testach funkcjonalnych (FMS/postawa).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna i prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie (core). Uczestnik posiada umiejętność integracji stabilizacji z ruchem kończyn. Uczestnik poprawia mobilność w kluczowych obszarach ciała (biodra, obręcz barkowa).	Uczestnik stosuje prawidłowe wzorce oddechowe (oddech przeponowy) i potrafi je zintegrować z ruchem. Uczestnik wykonuje ćwiczenia na mięśnie głębokie z zachowaniem prawidłowej techniki i bez kompensacji. Uczestnik poprawnie wykonuje ćwiczenia mobilizujące biodra i barki z pełnym zakresem ruchu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik poprawia mobilność w kluczowych obszarach ciała (biodra, obręcz barkowa). Uczestnik poprawnie wykonuje podstawowe wzorce ruchowe: przysiad, martwy ciąg, hinge, wykrok, pchanie i przyciąganie. Uczestnik rozwija koordynację oraz umiejętność poruszania się w różnych płaszczyznach ruchu. Uczestnik doskonali propriocepcję i równowagę w różnych pozycjach i podczas ruchu.	Uczestnik odróżnia aktywację stabilizacji lokalnej i globalnej podczas dynamicznych ćwiczeń. Uczestnik prezentuje poprawną technikę w wykonywaniu podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, martwy ciąg, wykrok, hinge, pchanie, przyciąganie). Uczestnik wykonuje ćwiczenia wielopłaszczyznowe z zachowaniem stabilności i kontroli ruchu. Uczestnik utrzymuje równowagę w statycznych i dynamicznych pozycjach, z zamkniętymi i otwartymi oczami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Obserwacja w warunkach symulowanych

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 – Wzorec przysiadu i martwego ciągu
- Trening 9 – Hinge i wzorec 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
1 z 12 Trening 1 – Wywiad treningowo-zdrowotny + testy funkcjonalne (FMS/ocena postawy)	Mateusz Demianiuk	06-07-2025	19:00	20:00	01:00
2 z 12 Trening 2 – Percepcja mięśniowa (mind-muscle connection), Trening 3 – Nauka kontroli postawy i oddechu funkcjonalnego	Mateusz Demianiuk	09-07-2025	08:00	09:00	01:00
3 z 12 Trening 4 – Core i mięśnie głębokie cz. 1	Mateusz Demianiuk	13-07-2025	19:00	20:00	01:00
4 z 12 Trening 5 – Core cz. 2 + integracja z ruchem kończyn	Mateusz Demianiuk	16-07-2025	08:00	09:00	01:00
5 z 12 Trening 6 – Mobilność bioder i obręczy barkowej, Trening 7 – Stabilizacja lokalna vs globalna	Mateusz Demianiuk	20-07-2025	19:00	20:00	01:00
6 z 12 Trening 8 – Wzorzec przysiadu i martwego ciągu	Mateusz Demianiuk	23-07-2025	08:00	09:00	01:00
7 z 12 Trening 9 – Hinge i wzorzec wypadu (lunge)	Mateusz Demianiuk	27-07-2025	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 12 Trening 10 – Pchanie i przyciąganie	Mateusz Demianiuk	30-07-2025	08:00	09:00	01:00
9 z 12 Trening 11 – Ruchy wielopłaszczyznowe i koordynacja, Trening 12 – Równowaga i propriocepcja	Mateusz Demianiuk	03-08-2025	19:00	20:00	01:00
10 z 12 Trening 13 – Trening całego ciała (full body)	Mateusz Demianiuk	06-08-2025	08:00	09:00	01:00
11 z 12 Trening 14 – Krótki trening interwałowy z elementami cardio	Mateusz Demianiuk	10-08-2025	19:00	20:00	01:00
12 z 12 Trening 15 – Autonomia ruchowa i indywidualna progresja, Trening 16 – Test końcowy i omówienie progresu	Mateusz Demianiuk	13-08-2025	08:00	09:00	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: 4



1 z 4

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.



2 z 4

Sławek Hrozau

Sławek specjalizuje się w budowaniu masy mięśniowej, redukcji tkanki tłuszczowej oraz poprawie wydolności, mobilności i ogólnej sprawności funkcjonalnej. Jego sportowa droga sięga od lekkoatletyki po sztuki walki, co daje mu szeroką perspektywę i wszechstronne podejście do treningu. Dziś realizuje się jako trener, pomagając swoim podopiecznym osiągać cele i odnajdywać radość w ruchu. Prywatnie jest dumnym ojcem i szczęśliwym mężem – dzięki czemu doskonale rozumie, jak ważna jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. Jego misją jest inspirowanie, wspieranie i prowadzenie innych ku lepszej formie, zdrowiu i samopoczuciu.



3 z 4

Patryk Słowik

Patryk to certyfikowany trener personalny i specjalista ds. dietetyki, aktywnie działający w branży od 2017 roku. Ze sportem związany od najmłodszych lat, rozwinął w sobie dyscyplinę i wytrwałość, które dziś stanowią fundament jego pracy z klientami. Stawia na indywidualne podejście, tworząc spersonalizowane plany treningowe i żywieniowe, dopasowane do potrzeb i celów każdej osoby. Największą satysfakcję czerpie z obserwowania postępów swoich podopiecznych – momentów, w których przekraczają własne ograniczenia i budują trwałe, zdrowe nawyki.



4 z 4

Mateusz Demianiuk

Mateusz Demianiuk to doświadczony trener personalny i dietetyk, który oferuje kompleksowe wsparcie w osiąganiu celów związanych z poprawą sylwetki, zdrowia oraz samopoczucia. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie w dziedzinie dietetyki i treningu siłowego. Regularnie uczestniczy w szkoleniach, kursach i webinarach, aby poszerzać swoją wiedzę i umiejętności.

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

Telefon (+48) 509 221 321