

**Trening Funkcjonalny - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/06/05/178482/2794978

1 480,00 PLN brutto

1 480,00 PLN netto

113,85 PLN brutto/h

113,85 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

13 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera
Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np.
wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Trening funkcjonalny – szkolenie” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych ukierunkowanych na analizę i korekcję wzorców ruchowych, planowanie ćwiczeń funkcjonalnych oraz zapobieganie kontuzjom u osób na różnych poziomach zaawansowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i analizuje podstawowe wzorce ruchowe oraz identyfikuje deficyty motoryczne	Uczestnik opisuje prawidłowy wzorec ruchowy i wskazuje zaburzenia (kompensacje, ograniczenia, osłabienia)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia wzorce: squat, hip hinge, push, pull, carry, core.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje konsekwencje błędnych wzorców dla zdrowia i wyników sportowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik różnicuje przykurcze, sztywność oraz zaburzenia siły i wytrzymałości mięśni w łańcuchach biokinematycznych.	Uczestnik klasyfikuje typ ograniczenia ruchowego i wskazuje jego potencjalne źródło	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje różnice pomiędzy przykurczem, sztywnością a osłabieniem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dopasowuje ćwiczenia lub techniki do typu zaburzenia (np. rolowanie, rozciąganie, mobility).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik programuje progresję treningu funkcjonalnego w oparciu o ocenę klienta	Uczestnik dobiera i planuje ćwiczenia dostosowane do poziomu zaawansowania i potrzeb klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje metody skalowania (progresje, regresje, testy funkcjonalne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik uwzględnia balans strukturalny, kontrolę motoryczną i wzorec ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykorzystuje rolę stabilizacji centralnej (core) i aktywuje mięśnie głębokie klienta.	Uczestnik wskazuje kluczowe struktury stabilizujące, stosuje odpowiednie techniki aktywacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje etapy aktywacji mięśni głębokich.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje różnice między stabilizacją lokalną a globalną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera i modyfikuje ćwiczenia funkcjonalne z uwzględnieniem zasad biomechaniki i bezpieczeństwa.	Uczestnik opisuje i wyjaśnia sposób wykonania ćwiczeń funkcjonalnych w wersjach progresji i regresji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik analizuje biomechaniczne obciążenie w ćwiczeniach (np. rola stopy, kolana, core).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik uwzględnia Joint by Joint Approach w doborze ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik realizuje rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju i celu sesji treningowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik przeprowadza funkcjonalną rozgrzewkę i końcową aktywację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje pracę w łańcuchach otwartych i zamkniętych oraz dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu treningowego.	Uczestnik opisuje kroki rozgrzewki (mobilność → stabilność → integracja).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje ćwiczenia mobilizujące najczęściej przykurczone grupy mięśniowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia oba typy łańcuchów i przypisuje im konkretne zastosowania treningowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik podaje zalety i wady otwartych i zamkniętych łańcuchów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje przykłady ćwiczeń w otwartych, zamkniętych i częściowo zamkniętych łańcuchach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady unikania przeciążeń, dysbalansów mięśniowych i kontuzji	Uczestnik wskazuje zagrożenia i dobiera działania zapobiegawcze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje zależność: stres + wzorzec + obciążenie > tolerancja = kontuzja.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wymienia słabe ogniwa i ich wpływ na ryzyko urazu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik świadomie wykorzystuje izolację jako etap wspierający funkcjonalność ruchu.	Uczestnik wyjaśnia, w jakich sytuacjach izolacja wspiera odbudowę wzorców funkcjonalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje mięśnie wymagające izolowanej aktywacji (np. rotatory, mięśnie głębokie).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik tłumaczy związek między izolacją a późniejszym ruchem globalnym.	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

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania czy skrzynia.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1

1. Definicja treningu funkcjonalnego.
2. Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.
3. Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.
4. Diagnoza deficytów motorycznych.
5. Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.
6. Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.
7. Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.
8. Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.
9. Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.
10. Zaburzenie skurczu mięśnia przed zainicjowaniem ruchu mięśni agonistów.
11. Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.
12. Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.

MODUŁ II - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2

1. Angażowanie i różnicowanie mięśni stabilizujących, odpowiadających za siłę i przyspieszenie.
2. Funkcjonalność - umiejętności zastosowania obciążeń.
3. Jak unikać dysbalansu mięśniowego i bolesności przeciążeńowych.
4. Zasada stopniowego zwiększania trudności.
5. Budowanie progresji ćwiczeń.
6. Idealne ustawienie wszystkich stawów, ich prawidłowa rotacja i ślizg.
7. Praktyczne warianty ćwiczeń.
8. Koordynacja i praca w strefie centralnej.
9. Redukcja systemu nerwowego i przywracanie utraconych wzorców ruchowych.
10. Praca w strefie centralnej i nauka kontroli własnego ciała.
11. Praktyczne umiejętności wykonania prawidłowego ruchu i utrzymania kontroli nad kręgosłupem.
12. Trening plyometryczny, funkcjonalny w treningu obwodowym, trening interwałowy o wysokiej intensywności.

WALIDACJA

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1	Piotr Mikołajczak	27-09-2025	10:00	16:00	06:00
2 z 3 MODUŁ II - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2	Piotr Mikołajczak	28-09-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 3 WALIDACJA	Piotr Mikołajczak	28-09-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 480,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 480,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,85 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Mikołajczak

Piotr Mikołajczak – trener medyczny, szkoleniowiec ProFi Academy i twórca projektu Move Space. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i medycznym, pracując metodą DNS. Posiada pas purpurowy BJJ, był piłkarz Warty Poznań i Villarreal. Prowadzi szkolenia z zakresu terapii ruchem i edukuje pracowników biurowych. Promuje holistyczne, świadome podejście do ciała jako drogę do zdrowia i rozwoju.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej dziesięć szkoleń z zakresu treningu personalnego i funkcjonalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Trening Funkcjonalny

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa.

Obecność każdego uczestnika - wymagane 80% obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Jana Długosza 74

51-162 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Karłowice ul. Jana Długosza 74, 51-162 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



Piotr Teresiak

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

Telefon (+48) 501 770 026