

**Akademia Zdrowego Kręgosłupa - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/08/19/178482/2947144

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

101,85 PLN brutto/h

101,85 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

13 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 15.11.2025 do 25.01.2026

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 udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)
- jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych
- ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia.

Akademia Zdrowego Kręgosłupa to kompleksowy program stworzony przez fizjoterapeutów, którzy na co dzień pracują również jako trenerzy. Dzięki ich praktycznemu doświadczeniu uczestnik zna najczęstsze problemy, z jakimi zgłaszają się klienci – i skutecznie im pomaga. To szkolenie, które realnie podnosi kompetencje uczestnika i pozwala wejść na wyższy poziom zawodowy.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

06-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Usługa „Akademia Zdrowego Kręgosłupa – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć prozdrowotnych ukierunkowanych na profilaktykę i wspomaganie funkcji kręgosłupa u osób z dolegliwościami w obrębie narządu ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera ćwiczenia do wszystkich grup mięśniowych	Rozróżnia ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, sprzętem i maszynami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia równomierne zaangażowanie grup mięśniowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje ćwiczenia do poziomu klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Pokazuje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Demonstruje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń	Koryguje błędy podopiecznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje słabe ogniwa i dysfunkcje ruchowe	Identyfikuje ograniczenia w zakresie ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Lokalizuje punkty przeciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki palpacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje trening core i oddechowy	Dobiera ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki prawidłowego oddychania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Integruje ćwiczenia oddechowe z ruchem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki mobilizujące dla poprawy zakresu ruchu	Dobiera techniki do konkretnego ograniczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wykonuje mobilizacje w sposób bezpieczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje efektywność działań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wprowadza techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego	Identyfikuje obszary napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednie metody rozciągania i rozluźniania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki w sposób kontrolowany	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przeprowadza funkcjonalną diagnostykę klienta	Wykonuje testy funkcjonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kompensacje	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:

Szkolenie adresowane jest do Instruktorów Siłowni, Trenerów Personalnych, Instruktorów i Trenerów sportowych, studentów bądź absolwentów kierunków sportowych, fizjoterapeutycznych, medycznych lub do osób które chcą pogłębić swoją wiedzę i poszerzyć kompetencje w zakresie diagnostyki, profilaktyki i efektywnego treningu dla osób z najczęściej spotykanymi zaburzeniami kręgosłupa.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć taki jak, maty, piłki, hantle.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach oraz małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy 15 minutowe.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY

1. Znaczenie anatomii i biomechaniki kręgosłupa w ocenie stanu pacjenta.
2. Omówienie wywiadu oraz identyfikacja czerwonych flag.
3. Anatomia palpacyjna kręgosłupa oraz test pochylenia miednicy.
4. Wprowadzenie do postawy ciała, wpływ czynników oraz krótka charakterystyka wad.
5. Ocena postawy ciała z zastosowaniem kwestionariusza.
6. Rola testów w diagnostyce oraz ich klasyfikacja.
7. Przegląd testów specjalistycznych, w tym testy de Kleina, Brudzińskiego i Patricka.
8. Testy funkcjonalne i zakresów ruchu oraz ich znaczenie w praktyce klinicznej.
9. Analiza oddechu, anatomia przepony i ćwiczenia oddechowe.
10. Ocena zintegrowanego systemu stabilizacji i rola mięśni core.
11. Wykonanie testów funkcjonalnych i ich zastosowanie w rehabilitacji.
12. Pozycje neutralne oraz praktyczne ćwiczenia core w różnych pozycjach.

MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY

1. Badanie odcinka szyjnego i piersiowego dla potrzeb treningu.
2. Postępowanie przy wadach: zespół skrzyżowania górnego, protrakcja głowy, plecy okrągłe, plecy płaskie.
3. Zawieszenia emocji w ciele, co można zrobić z poziomu ciała.
4. Ćwiczenia mobilizacji i stabilizacji odcinka szyjnego i piersiowego.
5. Ćwiczenia stabilizacji łopatk.
6. Trening wzorców ruchowych: pchanie, przyciąganie, ręce w górę.
7. Mobilizacje uciskowe punktów bolesnych, zasady wykonania, zasady bezpieczeństwa.
8. Rolowanie, kiedy rolować?
9. Poizometryczna relaksacja jako efektywna metoda rozciągania i niwelowania bólu
10. Mechanizm hamowania zwrotnego
11. Planowanie treningu u Klienta z dysfunkcją.

MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA

1. Anatomia palpacyjna i badanie zakresu ruchomości kręgosłupa lędźwiowego i stawu biodrowego.
2. Diagnostyka wad postawy ciała (plecy wklęsłe, plecy płaskie, okrągło - wklęsłe).

3. Diagnostyka różnicowa biodro vs odcinek lędźwiowy.
4. Zespół mięśnia gruszkowatego vs rwa kulszowa (postępowanie, różnicowanie).
5. Staw krzyżowo – biodrowy (diagnostyka, mobilizacja, stabilizacja).
6. Modyfikacje ćwiczeń i postępowanie w przypadku pleców wklęsłych, pleców płaskich, oraz pleców okrągło – wklęsłych.
7. Postępowanie w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego – dyskopatia, kręgozmyk, choroba zwyrodniona stawów kręgosłupa (patomechanika, profilaktyka, postępowanie).
8. Wskazania i przeciwwskazania w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego.
9. Skolioza w treningu siłowym.
10. Zaawansowane ćwiczenia treningu core.
11. Trening funkcjonalny ze sprzętem (dysk sensomotoryczny, duża i mała piłka, sprzęt do jogi, taśmy thera band, step, roller).
12. Praca mięśniowo powięziowa ze sprzętem (wałek, piłka).
13. Postawa skoliotyczna – definicja, etiologia i diagnostyka występowania tej wady postawy.
14. Rola mięśni głębokich w korekcji skolioz.
15. Praca asymetryczna jako przykład efektywnego treningu u osób z postawą skoliotyczną.
16. Reedukacja oddechowa w skoliozie.
17. Poizometryczna relaksacja mięśni.

MODUŁ IV - ZDROWY KRĘGOSŁUP W ZAJĘCIACH FITNESS

1. 1. Zasady tworzenia lekcji Zdrowy Kręgosłup w zajęciach grupowych - plan zajęć grupowych.
2. Wskazania i przeciwwskazania do zajęć grupowych.
3. Lekcje ukierunkowane na cel: zaburzenia funkcji układu ruchu - wady postawy.
4. Modyfikacja ćwiczeń podstawowych w lekcji funkcjonalnej.
5. Praca w grupach, programowanie lekcji Zdrowy Kręgosłup.
6. Lekcje (masterclass) wraz z omówieniem:
7. - Masterclass Basic - podstawowe wzorce ruchowe, core stability, ćwiczenia diagnostyczne, stretching
8. - Masterclass ukierunkowany na cel:
9. a) odcinek szyjny, piersiowy i obręcz barkowa
10. b) odcinek lędźwiowy i obręcz biodrowa
11. Praca w grupach, programowanie lekcji Zdrowy Kręgosłup.
12. Modyfikacja ćwiczeń podstawowych w lekcji funkcjonalnej.
13. Lekcje (masterclass) wraz z omówieniem:
14. - Masterclass Flow:
15. a) lekcja funkcjonalna dla grup zaawansowanych
16. b) modyfikacja ćwiczeń podstawowych
17. - Masterclass Equipment z małą piłką i dużą piłką:
18. a) zasady budowania lekcji z małą i dużą piłką
19. b) wykorzystanie sprzętu dla osiągnięcia zamierzonego celu, jakim jest prawidłowe wykonanie ćwiczenia i uzyskanie prawidłowego napięcia mięśniowego – timing mięśniowy,
20. c) bezpieczne wykorzystanie niestabilnego podłoża w celu ułatwienia ćwiczenia.

MODUŁ V - 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: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

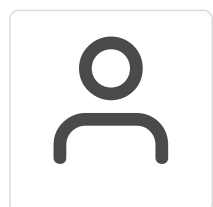
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	101,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,85 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Sara Szczepska - Miga

Sara Szczepska-Miga jest fizjoterapeutką, trenerką medyczną i szkoleniowcem w ProFi Academy. Pracuje w nuncie Body&Mind, łącząc świadomy ruch z profilaktyką zdrowotną i wsparciem układu nerwowego. Posiada tytuł magistra fizjoterapii (AWF Poznań) i specjalizuje się w prozdrowotnych formach treningu.

Na co dzień prowadzi treningi indywidualne (trening medyczny), zajęcia grupowe (zdrowy kręgosłup, stretching, pilates), a także pracuje z seniorami, kobietami w ciąży i po porodzie. W pracy kładzie duży nacisk na techniki oddechowe, relaksacyjne i somatyczne.

Prowadzi szkolenia z zakresu stretchingu, metod Body&Mind, pracy z kręgosłupem oraz aktywizacji seniorów. Jest współtwórczynią projektu #CUDO – inicjatywy dla kobiet łączącej rozwój, ruch i uważność.

Doświadczenie szkoleniowe:

Stretching Instructor

Body&Mind

Akademia Zdrowego Kręgosłupa

Aktywny Senior w zajęciach grupowych



2 z 2

Katarzyna Weilandt

Na co dzień jest fizjoterapeutką, specjalizującą się w Treningu Medycznym.

KWALIFIKACJE I OSIĄGNIĘCIA ZAWODOWE:

magister fizjoterapii (Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii w Poznaniu),
dyplomowany Terapeuta Holistycznej Terapii Manualnej A. Rakowskiego I stopnia kompetencji,
magister wychowania fizycznego (Uniwersytet Szczeciński),
technik masażysta (Wielkopolska Szkoła Medyczna w Poznaniu),
studia podyplomowe; Masaż w odnowie biologicznej (Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii w Poznaniu),
studia podyplomowe; Formy Gimnastyczno-Taneczne i Fitness (Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu).
szkoleniowiec w Międzynarodowej Akademii ProFi Fitness School, współtwórca projektu Akademii Zdrowego Kręgosłupa.
Ponadto posiada tytuł:

Trenera personalnego.
Instruktora Dyscypliny Sportu – Taniec Sportowy
Instruktora Fitness.
Certyfikowane szkolenia z zakresu:

fizjoterapii,
zdrowego kręgosłupa, profilaktyki zdrowotnej,
treningu personalnego,
treningu kobiet w ciąży i po porodzie,
stretchingu, mobility
zajęć body&mind,
zajęć grupowych - Fitness Group Instructor.

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:

- Zdrowy Kręgosłup moduł główny
- Zdrowy Kręgosłup odcinek szyjny i piersiowy
- Zdrowy Kręgosłup odcinek lędźwiowy i postawa skoliozytyczna
- Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness

Prezentacje:

- Zdrowy Kręgosłup moduł główny
- Zdrowy Kręgosłup odcinek szyjny i piersiowy
- Zdrowy Kręgosłup odcinek lędźwiowy i postawa skoliozytyczna
- Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness

Materiały dodatkowe:

- Zakres materiału do powtórzenia przed szkoleniem
- Karta badań Zdrowy Kręgosłup moduł główny
- Diagnostyka do powtórzenia przed szkoleniem Zdrowy Kręgosłup w zajęciach fitness

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 udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)
- jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych
- ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia.

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

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

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

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