

**Trener EMS Poziom I - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/08/27/178482/2964673

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

140,00 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

13 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	23-09-2025

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	15
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 szkolenia Trener EMS Poziom I jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia skutecznych i bezpiecznych treningów EMS oraz do wykorzystania wiedzy o elektrostymulacji mięśni w budowaniu własnego modelu biznesowego opartego na tej technologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy fizjologiczne działania elektrostymulacji mięśni.	Definiuje podstawowe procesy biofizyczne EMS.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje efekty na układ mięśniowy i nerwowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia wpływ EMS na wybrane funkcje organizmu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia rodzaje impulsów stosowanych w treningu EMS.	Klasyfikuje rodzaje impulsów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje parametry impulsów (częstotliwość, intensywność, czas trwania).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera rodzaj impulsu do celu treningowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik porównuje dostępne modele urządzeń EMS.	Wskazuje różnice w funkcjonalności sprzętu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa kryteria wyboru sprzętu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia zastosowanie urządzeń w różnych warunkach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje przebieg profesjonalnego wywiadu wstępnego z klientem EMS.	Wymienia elementy wywiadu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje pytania dotyczące przeciwwskazań.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa informacje potrzebne do ustalenia celu treningowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje etapy pełnej sesji treningowej EMS.	Wskazuje kolejność etapów sesji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zasady doboru parametrów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zasady doboru parametrów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje możliwości łączenia EMS z metodami konwencjonalnymi.	Wymienia przykłady ćwiczeń hybrydowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cele stosowania łączenia metod.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady programowania jednostek mieszanych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje zasady dostosowania EMS do różnych celów treningowych.	Wymienia parametry stosowane w redukcji, sile, cardio i regeneracji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Porównuje różnice w doborze impulsów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa kryteria oceny postępów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje najczęstsze błędy techniczne w treningu EMS	Wymienia błędne wzorce ruchowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa skutki nieprawidłowego ułożenia elektrod.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby ich unikania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik obala najczęstsze mity dotyczące EMS.	Wymienia popularne mity.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przedstawia fakty naukowe obalające mity.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa prawidłowe argumenty komunikacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje zasady dokumentowania sesji EMS.	Wymienia elementy formularza treningowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa informacje niezbędne w raporcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady archiwizacji danych zgodnych z RODO.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje kryteria oceny postępów klienta.	Wymienia wskaźniki efektywności EMS.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Porównuje wyniki w czasie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady formułowania rekomendacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje procedury bezpieczeństwa w treningu EMS.	Wymienia przeciwwskazania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa procedury reagowania w sytuacjach ryzykownych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady prawidłowego podłączenia elektrod.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje najczęstsze obiekcje klientów i sposoby ich przewyćzania.	Identyfikuje obawy klientów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje argumenty do obiekcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady komunikacji sprzedażowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik projektuje ofertę usług EMS.	Wymienia elementy oferty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje kryteria różnicowania pakietów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje czynniki wpływające na atrakcyjność oferty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje model biznesowy EMS.	Wymienia źródła przychodów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa główne koszty działalności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kanały promocji i sprzedaży.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady etyki i profesjonalizmu w pracy trenera EMS.	Wymienia zasady etyczne obowiązujące w branży.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa standardy komunikacji z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje granice kompetencji trenera.	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:

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.

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: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - TRENING EMS - DZIEŃ 1

1. Wprowadzenie do metody elektrostymulacji.
2. Co mówią badania naukowe o metodzie EMS - analiza dostępnych źródeł.
3. Jakie są wskazania i przeciwwskazania do elektrostymulacji.
4. Rynek sprzętu do elektrostymulacji mięśni.
5. Obsługa sprzętu do elektrostymulacji w praktyce.
6. Jak przeprowadzić rozmowę wstępną i przygotować klienta do treningu.

MODUŁ II - TRENING EMS - DZIEŃ 2

1. Trening EMS w praktyce z omówieniem poszczególnych faz.
2. Rentowny biznes EMS – wprowadzenie.
3. Jak programować i połączyć trening EMS z treningiem konwencjonalnym.
4. Część praktyczna: trening EMS w kontekście poszczególnych celów treningowych: basic, cardio, interwał, outdoor.
5. Raportowanie treningów EMS.
6. Q&A.

MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

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

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - TRENING EMS - DZIEŃ 1	Artur Ziółko	27-09-2025	10:00	17:00	07:00
2 z 3 MODUŁ II - TRENING EMS - DZIEŃ 2	Artur Ziółko	28-09-2025	10:00	17:00	07:00
3 z 3 Moduł III - Walidacja - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Artur Ziółko	28-09-2025	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Artur Ziółko



Artur Ziółko - Trener personalny, szkoleniowiec i ekspert w zakresie treningu EMS oraz kettlebell. Absolwent AWF w Krakowie i Uniwersytetu Jagiellońskiego (zarządzanie sportem), od lat łączy wiedzę akademicką z praktyką – pracując zarówno z klientami indywidualnymi, jak i sportowcami. Specjalizuje się w elektrostymulacji mięśniowej (EMS) i treningu siłowym z kettlami. Jest autorem i współautorem szkoleń: Trener EMS I i II, Kettlebell Basic, Kettlebell Advance. W ProFi Academy prowadzi również kursy z zakresu treningu funkcjonalnego, mobility i dietytyki sportowej.

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:

- Trener EMS poziom I
- Anatomia i Fizjologia

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:

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

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