Możliwość dofinansowania

BUSINESSLAND

BUSINESS-LAND ENTERPRISE SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,8 / 5

52 oceny

„Mobilność i Kontrola – Trening z Własną Masą Ciała”

Numer usługi 2025/09/02/176672/2978923

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Łódź / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
16 h
25.10.2025 do 26.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane wregulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	24-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Szkolenie daje możliwość rozwinięcia mobilności, siły i stabilizacji poprzez naukę jednostronnych wzorców dolnej części ciała oraz pozycji odwróconych dla góry ciała. Prowadzi do poprawy równowagi, kontroli rotacyjnej i świadomości ruchowej, integrując ćwiczenia w płynne sekwencje (flow) budujące funkcjonalną sprawność i kontrolę ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje prawidłową technikę wykonania ćwiczeń Cossack squat, Pistol squat, Dragon squat i Shrimp squat	Prezentuje ćwiczenia zgodnie z założonym wzorcem ruchowym i zakresem mobilności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje progresje i regresje w jednostronnych wzorcach ruchowych	Dobiera odpowiedni wariant ćwiczenia do poziomu swoich możliwości	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje poznane wzorce w sekwencję płynnego flow	Łączy ćwiczenia w ciąg ruchów o spójnej dynamice i kontroli	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje pozycje odwrócone (Wall handstand) z zachowaniem zasad stabilizacji i bezpieczeństwa	Utrzymuje poprawne ustawienie ciała przez określony czas	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kontroluje pozycję w podporach asymetrycznych i bocznych (One-arm plank, Side plank)	Zachowuje stabilizację tułowia i równowagę w wymaganym czasie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje ćwiczenia aktywujące tylną taśmę mięśniową (Crab series)	Wykonuje serię ćwiczeń z prawidłową aktywacją mięśniową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy integracyjne flow górnej części ciała	Wykonuje sekwencję ruchową łączącą poznane wzorce w logiczny układ	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

Dzień 1 :

- Dół Ciała Jednostronne wzorce,
- Mobilność w pełnym zakresie,
- Kontrola w rotacji:
- Cossack squat
- Pistol squat Dragon
- Squat Shrimp
- Squat Flow

Dzień 2 :

- Góra ciała Stabilizacja,
- Rotacja i balans w pozycjach odwróconych:
- Wall handstand
- One-arm plank
- Side plank
- Crab series
- Flow integracyjne

Walidacja

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiejkolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 **Wprowadzenie, cele dnia, rozgrzewka ogólna i mobilizacyjna**	**Bartrłomiej Lubecki**	**25-10-2025**	**09:00**	**09:30**	**00:30**

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 Cossack squat – technika, progresje, błędy i korekta	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 22 Pistol squat – skalowanie, praca nad równowagą, wsparcie przy pomocy akcesoriów	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	10:30	11:30	01:00
4 z 22 Przerwa	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	11:30	11:45	00:15
5 z 22 Dragon squat – warianty, aktywacja w rotacji, kontrola stabilizacji	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	11:45	12:45	01:00
6 z 22 Shrimp squat – biomechanika, sekwencja nauczania, praca unilateralna	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	12:45	13:45	01:00
7 z 22 Przerwa	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	13:45	14:15	00:30
8 z 22 Łączenie wzorców – sekwencje ćwiczeń (kombinacje Cossack/Pistol/Dragon/Shrimp)	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	14:15	15:30	01:15
9 z 22 Przerwa	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	15:30	15:45	00:15
10 z 22 Flow praktyczny – integracja wszystkich wzorców w płynną sekwencję ruchową	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	15:45	16:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 22 Podsumowanie dnia	Bartrłomiej Lubecki	25-10-2025	16:45	17:00	00:15
12 z 22 Wprowadzenie, rozgrzewka mobilizacyjno-stabilizacyjna (barki, core, nadgarstki)	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	09:00	09:30	00:30
13 z 22 Wall handstand – ustawienie pozycji, aktywacja, progresje do samodzielnego stania	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	09:30	10:30	01:00
14 z 22 One-arm plank – warianty, kontrola rotacyjna, stabilizacja obręczy barkowej	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	10:30	11:30	01:00
15 z 22 Przerwa	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	11:30	11:45	00:15
16 z 22 Side plank – praca nad stabilizacją boczną, obciążenie progresywne, kombinacje dynamiczne	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	11:45	12:45	01:00
17 z 22 Crab series – mostki, aktywacja tylnej taśmy, balans w podporze tylnym	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	12:45	13:45	01:00
18 z 22 Przerwa	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	13:45	14:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 22 Łączenie wzorców – praca w parach i seriach (rotacja, stabilizacja, pozycje odwrócone)	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	14:15	15:30	01:15
20 z 22 Przerwa	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	15:30	15:45	00:15
21 z 22 Flow integracyjne – sekwencje łączące wszystkie ćwiczenia w dynamiczny układ	Bartrłomiej Lubecki	26-10-2025	15:45	16:30	00:45
22 z 22 Walidacja	-	26-10-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Bartrłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólne

poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworzą hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryka, koordynacją ruchowa oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie on-line

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiejkolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

ul. Siewna 15
90-250 Łódź
woj. łódzkie

Centrum Sportowe "Vera Sport" ul. Siewna 15 Łódź

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Mariusz Ługiewicz

E-mail mariusz@business-land.pl
Telefon (+48) 692 101 829