Możliwość dofinansowania

A.I. BEST SOLUTION SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,8 / 5

16 ocen

## Trening Funkcjonalny - ProFi Academy

**Numer usługi** 2025/09/16/178482/3011110

1 480,00 PLN brutto
1 480,00 PLN netto
113,85 PLN brutto/h
113,85 PLN netto/h

Wrocław / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
13 h
06.12.2025 do 07.12.2025

# Informacje podstawowe

| | |
|---|---|
| **Kategoria** | Styl życia / Sport |
| **Grupa docelowa usługi** | Grupa docelowa:<br><br>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:<br><br>posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness<br><br>ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa<br><br>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** | 02-12-2025 |
| **Forma prowadzenia usługi** | stacjonarna |
| **Liczba godzin usługi** | 13 |

| | |
|---|---|
| **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 „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 wzorzec 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 dobiera i planuje ćwiczenia dostosowane do poziomu zaawansowania i potrzeb klienta. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik programuje progresję treningu funkcjonalnego w oparciu o ocenę klienta | Uczestnik opisuje metody skalowania (progresje, regresje, testy funkcjonalne). | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | Uczestnik uwzględnia balans strukturalny, kontrolę motoryczną i wzorzec 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. | 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 analizuje pracę w łańcuchach otwartych i zamkniętych oraz dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu treningowego. | 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 przeciążeniowych.
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: 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** | 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

### Łukasz Węgliński

Jestem trenerem personalnym, instruktorem i edukatorem z ponad 15-letnim doświadczeniem. Łączę wiedzę z praktyką i wierzę, że dobre podejście do człowieka zaczyna się od zrozumienia – nie tylko jego celu, ale też jego codzienności.
Ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Zarządzanie Zasobami Ludzkimi w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera. Od 2005 roku jestem instruktorem sportu ze specjalizacją w kulturystyce. Ukończyłem też kursy z korekcji wad postawy, FMS, treningu

medycznego, TRX, indoor cycling, nordic walking, a także jestem dyplomowanym masażystą i ratownikiem WOPR.
W swojej pracy:
wspieram klientów w budowaniu sprawności i lepszej jakości życia,
dbam o poprawną technikę, funkcjonalność i bezpieczeństwo,
łączę trening siłowy z elementami korekcyjnymi i medycznymi,
i zawsze stawiam na realne cele, dobrą komunikację i pozytywną atmosferę.
Znam dobrze nie tylko zasady anatomii i biomechaniki, ale też realia pracy w klubach fitness – od instruktora po Fitness Managera. To dało mi szerszą perspektywę – nie tylko w zakresie programowania treningów, ale też budowania relacji, motywowania i prowadzenia ludzi z uważnością.
W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.

# 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

Wrocław
Wrocław

woj. dolnośląskie

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